

# ELLE

ELLE.PL

Na okładce  
modelka  
MICHELLE  
GUTKNECHT

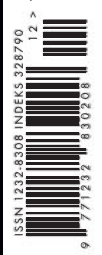


**MATKI I CÓRKI  
NOWA FALA  
FEMINIZMU**

# RETROMANIA

**MODA I MUZY LIZA MINNELLI DIANA ROSS GRACE JONES  
FANTASTYCZNE LATA 70. I GDZIE JE ZNALEŹĆ  
NA DODATEK TOREBKI BUTY BIŻUTERIA W STYLU DISCO**

GRUDZIEŃ  
12/2022  
11,99 zł  
w tym 8% VAT









**LOUIS VUITTON**









APART.*pl*





ZŁOTA BIŻUTERIA Z BRYLANTAMI: PIERŚCIONEK, wzór 100.300; PIERŚCIONEK, wzór 100.309



APART.pl





*ELIXA*  
Zegarek damski, 590 zł.  
[apart.pl](http://apart.pl)



*ELIXA*  
Pierścionek ze stali  
szlachetnej, 129 zł.  
[apart.pl](http://apart.pl)



*ELIXA*  
Kolezyki ze stali  
szlachetnej 179 zł  
[apart.pl](http://apart.pl)



*ELIXA*  
Zegarek damski, 540 zł.  
[apart.pl](http://apart.pl)



*ELIXA*  
Bransoletka ze stali  
szlachetnej, 219 zł.  
[apart.pl](http://apart.pl)

# *Siła kontrastu*

*W nowej kolekcji ELIXA uwagę przykuwają biżuteryjne łańcuchy oraz awangardowe pierścionki, dla których stylowym kontrapunktem są geometryczne bransoletki i minimalistyczne formy kolezyków, naszyjników czy zegarków. Można je ze sobą dowolnie łączyć i kreować własny styl, tak jak to robi Monika JAC Jagaciak, gwiazda ostatniej kampanii marki. Biżuteria i zegarki Elixia są dostępne w salonach Apart i na [apart.pl](http://apart.pl)*







ELIXA  
Naszyjnik ze stali  
szlachetnej, 139 zł.  
[apart.pl](http://apart.pl)



ELIXA  
Naszyjnik ze stali  
szlachetnej, 199 zł.  
[apart.pl](http://apart.pl)



ELIXA  
Pierścionek ze stali  
szlachetnej, 119 zł.  
[apart.pl](http://apart.pl)



ELIXA  
Bransoletka ze stali  
szlachetnej, 189 zł.  
[apart.pl](http://apart.pl)



ELIXA  
Bransoletka ze stali  
szlachetnej, 179 zł.  
[apart.pl](http://apart.pl)





VISTULA |



PIŁKA W STYLU VISTULA

VISTULA OFICJALNY PARTNER POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ





A man with a beard and glasses, wearing a grey turtleneck, sits behind a woman with long brown hair. She is wearing a grey dress and holding a small pink jewelry box. They are both smiling and looking towards the camera. The background is a dark red, vertically-pleated fabric.

W.KRUK  
1 8 4 0

KOMPLETY BIŻUTERII  
*z rabatem do -45%*

Oferta świąteczna obowiązuje od 12.11 do 24.12.2022 r. i kierowana jest do obecnych i nowych członków Klubu dla Przyjaciół W.KRUK. Rabat naliczany jest od cen regularnych. Szczegóły w salonach i na [wkruk.pl](http://wkruk.pl)



A man with a mustache and a woman are smiling together. The woman is wearing a light pink blazer and is playing a kalimba. The man is wearing a red jacket and a grey sweater. The background is dark and out of focus.

# ŚWIĘTA

*w komplecie*

**WHAT DO WE LIVE FOR?**  
**IT'S UNEXPLAINABLE.** →  
**MAYBE TO ENJOY THE FREEDOM.**  
**TO LIVE IN THE MOMENT.** ∞

**YOU FALL.**  
**YOU STAND.**  
**YOU WALK.**  
**YOU SMILE.**

**THE PROCESS GOES**  
**ON AND ON.** ∞

*LIFE IS ALL ABOUT MOVING.*  
*LIFE HAS THE MEANING YOU GIVE IT.*

**AND THAT'S FOR YOU**  
**TO FIGURE OUT.** ✓✓✓





4F

Winter  
Manifest



*Jestem  
przyszłością*

YES

YES BIŻUTERIA | YES.PL





Bransoletka  
**SCARLETT**  
589 PLN

Pierścionek  
**LA PRIMA**  
1449 PLN



Kolczyki  
**MIDNIGHT**  
2995 PLN



Kolczyki  
**LA PRIMA**  
1395 PLN

Pierścionek  
**WIKTORIAŃSKA**  
3695 PLN

Pierścionek  
1015 PLN



Kolczyki  
**DAYLIGHT**  
3595 PLN



# *Bizuteria* YES

Razem z biżuterią podaruj jej siłę, odwagę, czułość i miłość. Podaruj jej wolność od stereotypów, nierówności i niesprawiedliwości. Twórzmy razem lepszy świat dla kobiet.

Bransoletka  
**THONET**  
4679 PLN

Bransoletka  
**THONET**  
4279 PLN



Zawieszka  
**DAYLIGHT**  
2395 PLN



Pierścionek  
**DAYLIGHT**  
2695 PLN



Pierścionek  
**THONET**  
1549 PLN



# YES





RITUALS.COM



AMSTERDAM

PARIS

LONDON

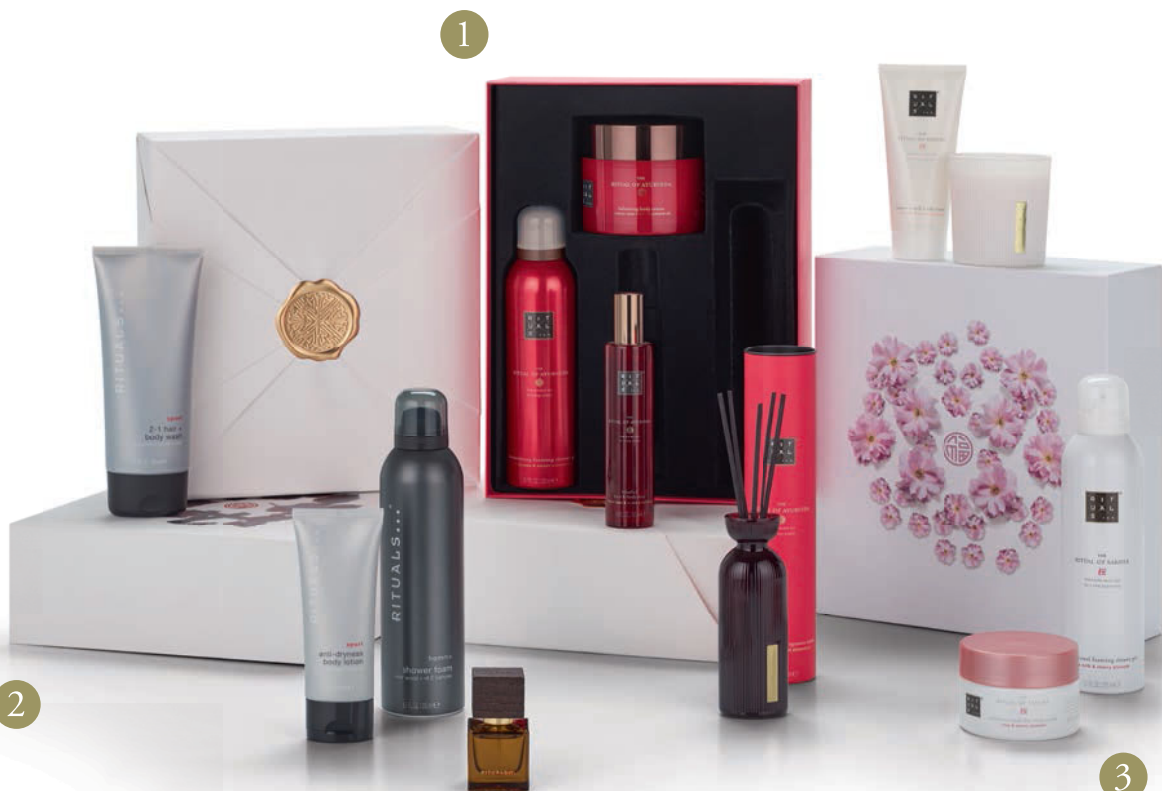
NEW YORK





# ZWOLNIJ *i celebry życie*

Zatrzymaj się w te Święta, aby docenić otaczający Cię świat.  
Podaruj swoim bliskim luksusowe zestawy Rituals.



**1** The Ritual of Ayurveda **2** Homme Collection **3** The Ritual of Sakura  
Zestawy подарunkowe Rituals dostępne są w rozmiarach **S (99 zł)**, **M (159 zł)** oraz **L (215 zł)**.

YOUR BODY. YOUR SOUL. YOUR RITUALS.

# ELLE

GRUDZIEŃ 2022

Buty  
LOEWE  
4300 zł



Perfumy  
Jacarandá  
(limitowana  
edycja  
w kryształce)  
**FUEGUIA**  
**1833**  
1480 zł/  
100 ml

Czarna bluzka  
**MAGDA BUTRYM**  
koleczyk **TOUS**  
jasna bluzka  
**PAPROCKI**  
& **BRZOZOWSKI**  
spodnie  
**MAGDA BUTRYM**



## TRENDY

- 27 **MODELOWY WYBÓR**  
*Siedem topowych polskich modelek pokazało nam swoje zimowe wybory i inspiracje*
- 42 **Z OKŁADKI: NA DODATEK**  
*Torebki, buty, biżuteria w stylu disco i nie tylko*
- 48 **NA FALI**  
*Wiosenny tydzień mody w Kopenhadze*
- 54 **NIE BYŁO ŻŁE**  
*Bilans czasu pandemii w modzie: co na minus, a co na plus*

## KULTURA

- 61 **Z OKŁADKI: FANTASTYCZNE LATA 70.**  
*Gdzie je znaleźć*
- 66 **PREMIERY**  
*Książki, wystawy, filmy, muzyka*
- 72 **NIESPOKOJNY DUCH**  
*Rich Cohen, pisarz i dziennikarz, m.in. o tym, jak współpracuje się z Jaggerem i Scorsesem*
- 78 **6 ZMYŚŁÓW**  
*Macieja Musiałowskiego*

## PUNKT WIDZENIA

- 80 **DOCENIASZ CZY OCENIASZ?**  
*Jak żyjąc wśród ludzi, nie oceniać ich zachowania?*
- 86 **NAJLEPSZA POD SŁOŃCEM**  
*Praca zdalna w ciepłych krajach*

str. **114**  
RETROMUZA



Elegance is an attitude

*Kate Winslet*  
Kate Winslet

**LONGINES**



kup online [www.longines.pl](http://www.longines.pl)

THE LONGINES  
MASTER COLLECTION

94 Z OKŁADKI: **MATKI I CÓRKI***Nowa fala feminizmu***MODA**104 **PARTY CHIC***Modelka Michelle Gutknecht testuje dla nas stylizacje jak ze Studia 54*114 Z OKŁADKI: **RETROMANIA***Moda i muzyka: Liza Minnelli, Diana Ross, Grace Jones*124 **ZAKUPY**128 **NOWOŚCI****URODA**133 **PACHNIE JAK W DOMU***Niektóre zapachy do domu sprawiają, że staje się on twoim ulubionym, bezpiecznym miejscem*140 **KRÓL JEST NAGI***Najmodniejszy naturalny manikiur*144 **NOWOŚCI**150 **STAN FAKTYCZNY***Zabiegi idealne dla twojej skóry, nie dla wieku*152 **SPRAWY WEWNĘTRZNE***Dobrze dobrane suplementy pomagają zachować młodość, mówi dermatolog Barbara Walkiewicz-Cyrańska*156 **A JA LUBIĘ AJURWEDE***Wycisza zmysły i odpręża ciało***STYL ŻYCIA**161 **CO PAMIĘTA CERAMIKA***Sprawdziliśmy w manufakturze Majolika Nieborów*166 **PYSZNA CEREMONIA***Święta w wydaniu Sebastiana Welpy, szefa kuchni w warszawskiej restauracji Kieliszki na Próżnej*170 **Z OSTATNIEJ CHWILI**176 **ZA KIEROWNICĄ**177 **HOROSKOP**178 **OSTATNIE SŁOWO** *Agnieszki Glińskiej*

NA OKŁADKACH *Michelle Gutknecht*  
**ZDJĘCIA** *Lola Banet* **STYLIZACJA** *Karolina Limbach*  
**MAKIAŻ** *Sonia Kieryluk* **WŁOSY** *Michał Pasykowski*  
**ASYSTENTKA STYLISTKI** *Aleksandra Kaczmarczyk*  
**Całość** **VERSACE**  
*Torba, spódnica i buty* **MAGDA BUTRYM**  
**szalik** **PACO RABANNE/MOLIERA2**

ELLE

ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa,  
 tel. (22) 36 03 802, e-mail: elle@elle.com.pl, ELLE.pl

REDAKTOR NACZELNA **JOANNA LORYNOWICZ**ZASTĘPCA REDAKTOR NACZELNEJ **MARCIN ŚWIDEREK**DYREKTOR ARTYSTYCZNA **MONIKA KARWÁZY**

sekretarz redakcji **MAŁGORZATA DZIEWULSKA** malgorzata.dziewulska@elle.com.pl,  
 redaktor działu moda **MARCIN ŚWIDEREK** marcin.swiderek@elle.com.pl,  
 młodszy redaktor działu moda **ANGELIKA WARLIKOWSKA** angelika.warlikowska@elle.com.pl,  
 redaktor działu magazynu **MAŁGORZATA FIEJDASZ-KACZYŃSKA** malgorzata.fiejdasz@elle.com.pl,  
 redaktor działu kultura **MAJA CHITRO** maja.chitro@elle.com.pl,  
 redaktor działu uroda **MAJA MENDRASZEK-GOSER** maja.mendraszek@elle.com.pl,  
 stylistka **KAROLINA LIMBACH**, stylistka **MAJA NASKRĘTSKA**,  
 fotoedycja **EWA MORGUNOV** ewa.morgunov@elle.com.pl, grafik **KATARZYNA RUDNICKA**,  
 korektor **DOMINIK WÓDZ**, wellness and esthetic medicine expert Burda Media **JOANNA WINIARSKA**,  
 współpracownicy: **MICHAŁ ZACZYŃSKI** (moda), **AGATA JANKOWSKA** (magazyn),  
**LIDIA PANKÓW** (magazyn), **EWA PAGOWSKA** (magazyn),  
**PATRYCJA PUSTKOWIAK** (magazyn), **ELŻBIETA SZAWARSKA** (magazyn)

Redakcja ELLE.pl: redaktor prowadząca **MARTA KOWALSKA** marta.kowalska@elle.pl,  
 wydawca **EWA STĘPIEN** ewa.stepien@elle.pl, redaktor działu moda **ALEKSANDRA ZAWADZKA**,  
 redaktor działu moda e-commerce **ANNA TOBIASZ**, redaktor działu uroda e-commerce **ALEKSANDRA**  
**URBANIAK**, redaktor social media **AGATA LIPIEC**, redaktor social media **TAMARA RYBICKA**,  
 redaktor ELLEdeco.pl **AGNIESZKA NIEDZIELAK-KOWALSKA**



ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa  
 wydawca **BURDA MEDIA POLSKA SP. Z O.O.**, www.burdamedia.pl

**ZARZĄD**Chief Executive Officer **MACIEJ KLEPACKI**Chief Financial Officer **PRZEMYSŁAW KŁOBUT**Managing Director Luxury & Lifestyle **AGNIESZKA WICHER-SZCZESNA**Marketing Director **MAŁGORZATA NOCUN-ZYGMUNTOWICZ**

malgorzata.nocun@burdamedia.pl

Brand Manager **DOMINIKA TABACZYŃSKA** dominika.tabaczynska@burdamedia.plBusiness Development Manager **EDYTA PIECYK** edyta.pieczek@burdamedia.pl**DZIAŁ REKLAMY**

sekretariat biura reklamy, tel. (22) 360 36 03, biuro.reklamy@burdamedia.pl

Chief Commercial Officer **MICHAŁ HELMAN** michal.helman@burdamedia.plMultimedia Luxury & Lifestyle Director **MAŁGORZATA GURBAŁA** malgorzata.gurbala@burdamedia.plZESPÓŁ: Luxury & People Team Leader **EWELINA DORDA** ewelina.dorda@burdamedia.pl,**RADOŚLAW GRABOWSKI** radoslaw.grabowski@burdamedia.pl,**MAŁGORZATA JANISZEWSKA** malgorzata.janiszevska@burdamedia.pl,**SYLWIA KLICH** sylwia.klich@burdamedia.pl,**KATARZYNA RYCIĄK** katarzyna.ryciak@burdamedia.pl,Traffic Expert **JOANNA HASNY** joanna.hasny@burdamedia.plSenior Business Partner Beauty Expert **RENATA BOGUSZ** renata.bogusz@burdamedia.pl**DYSTRYBUCJA I PRENUMERATA**

kolportaz@burdamedia.pl

Director **TOMASZ KAŁUŻA** tomasz.kaluz@burdamedia.pl,zamówienie prenumeraty krajowej i zagranicznej: **BIURO OBSŁUGI KLIENTA**

infolinia: +48 22 36 03 777 [pon.–pt., godz. 9.00–17.00], e-mail: bok@burdamedia.pl

**PRODUKCJA**Director **KRZYSZTOF KRASZEWSKI**Deputy Production Director **STANISŁAW SIEMIŃSKI**Production Specialist **TOMASZ LANGSAM**

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 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 SCA.

ELLE A division of **Lagardère**  
 INTERNATIONAL NEWS

CEO **CONSTANCE BENQUÉ**CEO ELLE International Licenses **FRANÇOIS CORUZZI**SVP/International Director of ELLE **VALÉRIA BESSOLO LLOPIZ**Fashion Editor **CHARLOTTE DEFFE**Beauty & Celebrity Editor **VIRGINIE DOLATA**Syndication Director **SÉVERINE LAPORTE**Syndication Coordinator **SYLVIA PELC**Copyrights Manager **KENZA ALLAL**Database Manager **PASCAL IACONO**

Digital & Graphic Design Director **MARINE LE BRIS**  
 Marketing Director **MORGANE ROHÉE**

www.elleinternational.com

INTERNATIONAL AD SALES HOUSE: **LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING**  
 SVP/International Advertising **JULIAN DANIEL** jdaniel@lagarderenews.com

Magazyn ELLE został wydrukowany na papierze Leipa Ultra Sky 90 g





# GUCCI

IT'S GUCCI TIME



GUCCI 25H

#GUCCI25H  
swiss made

W. KRUK  
1 8 4 0

# E L L E



Lont może być cienki, np. jak włos. Ale i tak, gdy się go odpali, bomba wybucha. Ten mechanizm zadziałał w Iranie.

Mahsa Amini stoi na dworcu kolejowym w Teheranie, jest ciepło, spod chusty wystają kosmyki włosów. Podchodzi do niej policja obyczajowa, zabiera dziewczynę, bije, oskarżając o obrazę moralności. Biję tak, żeby nie było śladów (skąd my to znamy). W efekcie po trzech dniach 22-lątka umiera. A na ulice wychodzą tysiące kobiet.

Sprawa Mahsy Amini okazała się tą jedną za dużo, tama strachu puściła. Protesty w Iranie trwają już ponad miesiąc, gdy jeden udaje się zdusić, pojawia się kolejny. Iranki, i nie tylko one, publicznie zrywają z głów i palą hidżaby, a ostatnio na znak sprzeciwu obcinają włosy na krótko. Wykrzykują hasło: „Kobieta, życie, wolność”. Protestują także dziewczynki na placach zabaw, uczennice w szkołach, studentki. I mężczyźni, naj-

częściej młodzi, którzy nie chcą żyć w opresyjnym państwie ajatollahów.

Czy to już rewolucja? Zobaczymy. A poszło o nie dość skromny strój, o chustkę nie dość starannie naciągniętą na włosy. Takie „głupstwo” kosztowało życie nie tylko Mahsę, ale ponad 200 osób zabitych podczas brutalnych akcji irańskich służb, w tym także dzieci. Nie chce się wierzyć, że w XXI wieku są jeszcze miejsca, gdzie ubranie, zamiast pomagać wyrazić siebie, spełnić się artystycznie, zmanifestować podejście do świata, jest rodzajem codziennie zakładanej klatki, która więzi poglądy, charakter, uczucia. Że zamiast dawać wolność, skazuje na niewolę.

O tym, jak ważne jest, byśmy nie tylko były świadome swoich praw, lecz także potrafiły je egzekwować, napisała Lidia Pańków w tekście o matkach uczących się feminizmu od córek (s. 92). Dobrze być kochaną córką mamy, która wierzy, że jej dziecko może robić w życiu, co tylko zechce, sama o tym wiem. Dobrze też zapewne (tego nie wiem, bo mam syna), być kochającą matką, wychowującą córkę na spokojną, pewną siebie kobietę, która nie boi się świata ani ludzi. To takie osoby mają pomysły i odwagę, by zmieniać rzeczywistość. Na przykład szczerze mówiąc o swoich potrzebach, wyznaczając granice, akceptując różnorodność. Patrzę na dwudziestolatki w naszej redakcji, w kawiarniach, na ulicach i uśmiecham się, bo wiem, że gdy zajdzie taka konieczność, będą krzyczeć, upominając się o swoje. Ale najlepiej, żeby już nie było trzeba. Wolę słuchać ich pomysłów na to, jak pogodzić pracę z apetytem na świat (s. 86). I uczyć się wspólnie języka, który pomoże nam z sobą rozmawiać, unikając niepotrzebnego krytykanctwa (s. 80). Ewa Pągowska nazwała prawdziwe zainteresowanie drugą osobą „troskliwą uwagą”. Chciałabym, żebyśmy wszyscy mogli na taką uwagę liczyć.

Joanna Lorynowicz

REDAKTOR NACZELNA





# TOD'S

Nagroda w kategorii  
Fashion, VPA 2021  
Aleksandra Jabłońska,  
„Ewa”

**VIVA!** PHOTO  
AWARDS  
2022

XIV EDYCJA  
KONKURSU

**VIVA!**  
PHOTO  
AWARDS

**ZGŁOŚ SWÓJ UDZIAŁ!**

Termin nadsyłania prac 13 listopada

Szczegóły: [photo-awards.viva.pl](http://photo-awards.viva.pl)

**KATEGORIE:** PORTRET | REPORTAŻ | NATURA | FASHION | BEAUTY

**JURY:** RYSZARD HOROWITZ | GOSIA BACZYŃSKA | MARLENA BIELIŃSKA  
CHRIS NIEDENTHAL | KATARZYNA PRZYBYSZEWSKA-ORTONOWSKA | MAREK KNAP

Partnerzy

APART.pl

AR ALBERT RIELE  
SWISS WATCHES 1881



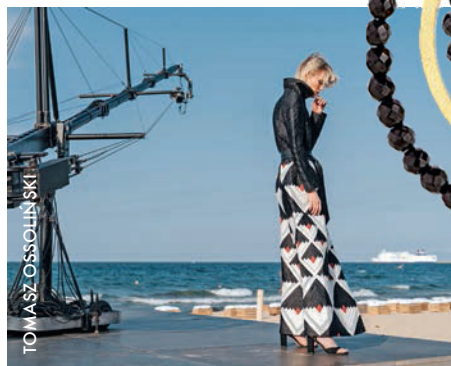
# ELE TRENDY E

REDAGUJE MARCIN ŚWIDEREK

SŁYNĄ NIE TYLKO Z URODY, LECZ TAKŻE Z DOSKONAŁEGO GUSTU (NA ZDJĘCIU **JULIA BANAŚ**). W TYM NUMERZE ZAPROSILIŚMY DO WSPÓŁTWORZENIA STRON O TRENDACH TOPOWE POLSKIE MODELKI. RÓŻNIĄ SIĘ CHARAKTEREM, WIEKIEM, STYLEM I TYM, CO MAJĄ W SZAFIE. CO BĘDĄ NOSIĆ ZIMĄ, DO CZEGO NAS ZAINSPIRUJĄ?

## MODELOWY WYBÓR





TOMASZ OSSOLIŃSKI



**DODATEK**  
Koleżki  
**MOKOBELLE**  
550 zł

## BOGNA SWOROWSKA

JAK ZADAJE SZYKU MODELKA WŁAŚCICIELKA AGENCJI PR? STAWIA NA UBRANIA W STYLU ATHLEISURE, KOLOROWE PUCHÓWKI NOSI Z ELEGANCKIMI GOLFAMI I SUKIENKAMI. NIE BOI SIĘ MOCNYCH BARW.



JIL SANDER



DIESEL



BOTTEGA VENETA

Z jednej strony docenia klasykę, z drugiej rzeczy z efektem wow. A najbardziej lubi je łączyć. Jest fanką oversize'owych bluz z kapturem i pikowanych kurtek od zaprzyjaźnionego duetu projektantów MMC, które nosi na co dzień. Na oficjalne spotkania i wieczorne wyjścia wybiera mocne, ponadczasowe fasony od Caroliny Herrery, jak suknie do kostek czy jedwabne koszule i cygaretki. Efekt? Bizneswoman i wamp w jednym.

### ZAPACH

*Inspirowany Omanem, a także z nutami marchwi i moreli. To idealnie pasuje do mojej osobowości.*



Woda perfumowana  
**OMAN LUXURY**  
**BELFIORE/**  
**SENSE DUBAI**  
890 zł

### ZAKUPY na ZIMĘ



Torba  
**CAROLINA HERRERA**  
4680 zł



Buty  
**KAZAR**  
699 zł



Pasek  
**CAROLINA HERRERA**  
1625 zł



### MUST-HAVE

Rzeźba **RAFAŁ**  
**OLBIŃSKI**  
68 000 zł





# LAMANIA

[WWW.LAMANIA.EU](http://WWW.LAMANIA.EU)

BUTIK MOLIERA 1 • GALERIA SILESIA CITY CENTER • CENTRUM HANDLOWE KLIF • HOTEL MONOPOL

**MUST-HAVE**  
W domu  
muszę mieć  
ulubione  
świeczki  
LE LABO...



Świeca  
**LE LABO 410 zł**

...a pod ręką  
**APARAT**  
analogowy, którym  
dokumentuję kulisy  
swojej pracy  
i tętniące życiem  
miasto.



Aparat  
**OLYMPUS**  
360 zł

**ZACHWYT**  
Uwielbiam  
nowojorskich  
projektantów,  
jak **PETER DO**  
czy siostry Olsen  
i marka  
**THE ROW**.  
Ich pozornie  
proste,  
a w rzeczy-  
wistości  
oryginalne  
kolekcje  
są idealne  
do noszenia na co  
dzień. A przy tym  
robią wrażenie.



# EMILIA NAWARECKA

OBSZERNE, ZA DUŻE, O WYRAZISTYM KSZTAŁCIE.  
I KONIECZNIE CZARNE. W TAKICH UBRANIACH  
MODELKA SPACERUJE PO UKOCHANYM NOWYM JORKU.  
NAJCHĘTNIEJ ŁĄCZY JE Z MOCNYMI,  
STREETWEAROWYMI AKCESORIAMI.



THE ROW



PETER DO

Jej styl ubierania jest trochę jak  
miasto, w którym żyje – pełny kontrastów.  
Architektoniczne, mini-  
malistyczne fasony spotykają się  
z hiphopową, przeskalowaną bi-  
żuterią i dodatkami. Emilia lubi  
czapki typu beanie, duże okula-  
ry, sneakersy. Nosi się na luzie,  
ale elegancko. Po męsku, lecz  
seksownie. Trochę jak gwiazdy  
Hollywood po godzinach.  
Zdobywane od ponad dekady  
doświadczenia z wybiegów i se-  
sjii zdjęciowych wykorzystuje  
umiejętnie w grze z modą.

ZAKUPY  
na  
ZIMĘ



Kurtka  
**RICK OWENS**  
8025 zł



Czapka  
**ACNE STUDIOS**  
850 zł



Bransoleta  
**DAVID YURMAN**  
2410 zł



Buty  
**BOTTEGA VENETA**  
7790 zł





MARCO BICEGO

W. KRUK  
1 8 4 0



**MUST-HAVE**

Lubię poczucie humoru tworzącego dla Loewe **JONATHANA ANDERSONA**. Jego projekty świadczą nie tylko o tym, że zna się na modzie, ale też ma do niej dystans.

Buty **LOEWE**  
4300 zł



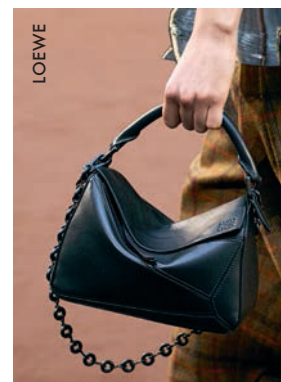
PRADA

**ZACHWYT**  
Glamour lat 40. oraz tweedowe, pudelkowe płaszcze skradły moje serce. W tym sezonie **MUCCIA PRADA** i **RAF SIMONS** przeszli samych siebie.

# JOANNA HORODYŃSKA

UBRANIA TRAKTUJE PÓŁ ŻARTEM, PÓŁ SERIO. PRZEBOJOWE FASONY Z WYBIEGÓW PODBIJA JESZCZE AKCESORIAMI: SZAŁOWYMI BUTAMI ALBO TOREBKAMI. I WSZYSTKO GRA! BO JOANNA TO FASHIONISTKA, KTÓRA KOCHA MODĘ PRZEZ DUŻE „M”.

Elegancko-utilitytarne projekty Prady, retrodziewczęce Gucci, abstrakcyjno-bajkowe Loewe czy awangardowo-streetowa Balenciaga. Nieważne, co z kolekcji swoich ulubionych marek wybierze Horodyńska, z pewnością stanie się to obiektem pożądania wielu kobiet. Modelka ma bowiem wyjątkową zdolność przewidywania, co znajdzie się na topie. I jak rasowa trendsetterka jako pierwsza to nosi. Na swoim profilu na Instagramie pokazuje, że można traktować wielką modę z przymrużeniem oka.



LOEWE



## ZAKUPY na ZIMĘ



Marynarka  
**PRADA 23 150 zł**



Torba  
**LOEWE 19 700 zł**





*Heidi & Leni Klum for*

**intimissimi**

THE ART OF ITALIAN LINGERIE

[intimissimi.com](http://intimissimi.com)

**ULUBIONE  
MODELKI**

*Gisele Bündchen (1) i Christy Turlington (2). Niezmiennie.*



1



2

Jej ulubiony pokaz na jesień–zimą 2022/2023 to Gucci. Estetyka modelki Marty Dyks jest bliska tej, którą od kilku lat pokazuje dyrektor kreatywny włoskiego domu mody, Alessandro Michele. Ona też zestawia ubrania w stylu vintage ze sportowymi rzeczami. Zamiast szpilek wybiera sneakersy. Te, które powstały dzięki współpracy Gucci i Adidasa, najchętniej nosiłaby codziennie w innym kolorze.



# MARTA DYKS

UWIELBIA ŚLEDZIĆ, CO W MODZIE PISZCZY, TRZYMA RĘKĘ NA PULSIE. I Z NIĘ MNIEJSZĄ PASJĄ SZUKA ODPOWIEDNIKÓW RZECZY Z WYBIEGÓW W SKLEPACH VINTAGE.



GUCCI

**ZACHWYT**

*Na pokazie GUCCI zgodzało się wszystko: kroje, wzory, materiały, no i współpraca z Adidasem. Lepiej się nie dało!*



**MUST-HAVE**

*Urządzenie do terapii twarzy THERABODY 1899 zł*



**LEKTURA**  
*Los Angeles*  
**ROSECRANS  
BALDWIN 49,90 zł**

**ZAKUPY na ZIMĘ**



Okulary **LEXXOLA**  
1120 zł



Torba **KHAITE**  
10 950 zł



Plaszcz **MAGDA  
BUTRYM 17 650 zł**



Buty **ADIDAS  
X GUCCI 3170 zł**





OPEN THE WONDER

SWAROVSKI





MAX MARA

MAX MARA



CHANEL

**ZACHWYT**

*Od lat jestem wierna estetyce CHANEL*

*– garsonka plus grube rajstopy? Dlaczego nie! Zimą moda musi mnie otulać, dlatego spodobały mi się też stylizacje z pokazu domu*

**MAX MARA.**



**DODATEK**

*Apaszka LILOU 459 zł*



# ANNA JAGODZIŃSKA

PRZEPIS NA JESIENNO-ZIMOWĄ SZAFĘ? POLSKA TOP MODELKA STAWIA NA KLASYKĘ GATUNKU. TWEEDOWE MARYNARKI, WEŁNIANE SPODNIE, GRUBE SWETRY I JEDWABNĄ APASZKĘ, KTÓRĄ MOŻESZ NOSIĆ NA KILKA SPOSOBÓW.

Jednego dnia w Londynie, drugiego w Tokio lub Nowym Jorku. Ania Jagodzińska na brak inspiracji nie narzeka, ale na co dzień wybiera klasykę. Świetnie skrojone koszule i kaszmirowe swetry łączy z żakietami i ulubionymi balerinami. Uważa, że torebka Chanel – jej znak rozpoznawczy – pasuje do wszystkiego.



**ZAPACH**

*Woda perfumowana Loubirouge CHRISTIAN LOUBOUTIN 1270 zł*



**LEKTURA**

*Me Talk Pretty One Day SEDARIS DAVID 52 zł*



**MUST-HAVE**

*Torebka CHANEL cena w zależności od modelu*

**ZAKUPY na ZIMĘ**



*Koszula MASSIMO DUTTI 299 zł*



*Spodnie UNIQLO 195 zł*



*Plaszcz MAX MARA 8300 zł*



*Buty HERMÈS 7800 zł*



# GAP



CAMERON RUSSELL Model, Organizer, Writer



**MUST-HAVE**  
Broszka  
W.KRUK  
209 zł

# OLA KOWAL

PROWOKATORKA. NIE BOI SIĘ WYCIĘĆ, ODWAŻNYCH POŁĄCZEŃ I PODKREŚLANIA CIAŁA. EKSPERYMENTY STYLISTYCZNE TO JEDNO Z ULUBIONYCH ZAJĘĆ MODELKI.



Mówi się, że jedyną pewną rzeczą w życiu jest zmiana. W modzie też, dlatego projektanci co sezon zachęcają do transformacji. Ola Kowal, znana z odważnego stylu w klimacie Spice Girls, na jesień–zimę zdecydowała się na romans z klasyką. Testuje ponadczasowe połączenia podobnie jak ikona nowoczesnej elegancji – modelka Rosie Huntington-Whiteley, ale na sylwestra na pewno nie zrezygnuje z cekinów.



GCDS

**ZACHWYT**  
Z jednej strony pełen fantazji pokaz **GCDS**, z drugiej konceptualna **BOTTEGA VENETA** – włożyłabym wszystko, co zaprezentowano na ich wybiegu.



**LEKTURA**  
Książka – dowolna, jeśli napisał ją **HARUKI MURAKAMI**.



Buty  
**MOON BOOT**  
650 zł



Szalik  
**ELEMENTY WEAR**  
389 zł



Skarpety **OYSHO**  
49,90 zł

ZAKUPY  
na  
ZIMĘ



Bielizna **LE PETIT TROU** 568 zł



Woda toaletowa  
**Tam Dao**  
**DIPTYQUE**  
625 zł





# ICH WYSOKOŚĆ

POKAZ POD HASŁEM **CALZEDOMANIA** OTWORZYŁ TYDZIEŃ MODY W PARYŻU. NAJNOWSZĄ KOLEKCJĘ RAJSTOP MARKI CALZEDONIA OGLĄDAŁY FASHIONISTKI Z CAŁEGO ŚWIATA.

Oryginalny show odbył się w spektakularnych wnętrzach Palais Brongniart, czyli mieszkaniach historycznej paryskiej giełdy. Zamiast klasycznego wybiegu zorganizowano teatralne wydarzenie z udziałem tancerzy, akrobatów czy mażorettek. Pierwsze skrzypce grały tu oczywiście nogi, a zaproszeni goście, wędrując po kolejnych pomieszczeniach, odkrywali nową kolekcję marki i jej intrygujące oblicze.

## KOGO SPOTKALIŚMY NA POKAZIE CALZEDONIA W PARYŻU?

1. PAMEŁĘ REIF, niemiecką guru fitnessu. 2. OLĘ NOWAK, ambasadorkę marki i youtuberkę. 3. Influencerkę LEONIE HANNE. 4. Modelkę TINĘ KUNAKEY.
5. JULIĘ KUCZYŃSKĄ, znaną na Instagramie jako Maffashion.
6. SARĘ CARBONERO, hiszpańską dziennikarkę sportową. 7. Influencerki (od lewej) MARY NUERNBERG, SABRINĘ SATO, JULIANĘ PAES, MARI GONZALEZ, FERNANDĘ MOTTÉ.
8. Wchodząc na piętro Palais Brongniart, mijaliśmy gigantyczną rzeźbę nóg. Przechodząc przez kolejne pomieszczenia, podziwialiśmy pokazy tancerzy i akrobatów.



LOUIS VUITTON

LOUIS VUITTON

**ZACHWYT**

Ubrania, które wyglądają jak dzieła sztuki, a przy tym nadają się do noszenia. Tak projektować potrafi tylko prawdziwy artysta, którym jest **NICOLAS GHESQUIÈRE**, dyrektor kreatywny Louis Vuitton.



RALF LAUREN

1



CHANEL

2

**MODELKI**  
**BELLA HADID (1)**

czasem jest wampem, czasem chłopczycą. Zachwyca na pokazach i poza nimi – prywatnie to przyjazna, ciepła dziewczyna. Z kolei **MONA TOUGAARD (2)** i **VITTORIA CERETTI (3)** to piękne kobiety z niespożytą energią.



RALF LAUREN

3



Karierę zaczęła w 2018 roku, a na koncie ma już dwie okładki ELLE i tytuł modelki roku ELLE Style Awards. Na gali błyszczała w wieczorowej kreacji. Na co dzień jednak woli bluzy z kapturem, skórzane kurtki i dżinsy, które przelamuje rockowymi, ale kobiecymi dodatkami, jak nowy model torby Balenciagi. Wszystko w klimacie lat 90., kiedy w podobnym stylu nosiły się Cindy Crawford i Christy Turlington.

# MICHELLE GUTKNECHT

SPODNIE W KANT, W PRAŻKI LUB TWEEDOWE, BYLE WYGLĄDAŁY JAK Z SZAFY DZIADKA. BOMBERKA JAK POŻYCZONA OD CHŁOPAKA Z COLLEGE’U. A TOREBKA? TA JUŻ JAK Z SZAFY TOP MODELKI. TAKI MIKS LUBI NASZA DZIEWCZYNA Z OKŁADKI.

ZAKUPY na ZIMĘ



Buty  
**CONVERSE**  
409 zł



Czapka  
**VON DUTCH**  
129,99 zł



Torba  
**BALENCIAGA**  
10 710 zł



# Tilsam

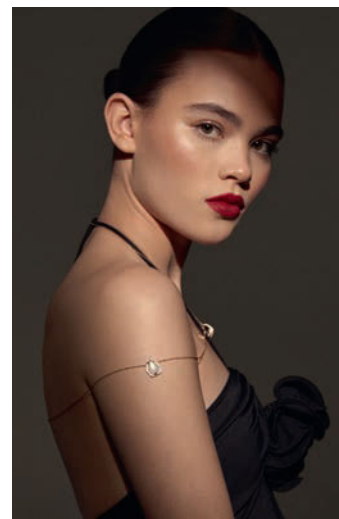
FINE JEWELRY

## Talizman dla Twojej wewnętrznej Bogini

Tilsam z.j. arab. to przedmioty o właściwościach magicznych. Już starożytni Egipcjanie wykorzystywali je do połączenia realnego i mistycznego świata.

- Siła, która nas wspomaga to osobista sprawa każdego człowieka. W Tilsam wierzymy, że jest się jej najbliżej, będąc blisko Natury. Talizmany są jej unikalnymi fragmentami, zachowanymi w takiej formie, w jakiej zostały stworzone - podkreśla Karolina Richter, założycielka marki.

Złoto najwyższej jakości oraz nieoszlifowane kamienie szlachetne, np. akwamaryn, turmalin czy diament Herkimer, to wyróżniki Tilsam. Jak wybrać najlepszy dla siebie? Zdać się na intuicję! Znajdź swój kamień na [tilsamjewelry.com](http://tilsamjewelry.com) i połącz się z wewnętrzną Boginią! Wejdź w świat talizmanów także na Instagramie @tilsam\_jewelry.



ZDJĘCIA MIKOŁAJ DYSZKA  
STYLIZACJA MAJA NASKRĘSKA

# LEKKA PRZESADA



PROJEKTANCI UŁATWILI NAM ŻYCIE I TEJZIMY – UBRANIA SĄ PROSTE DO NOSZENIA,

NIE OGRANICZAJ WYOBRAŹNI.

NA PÓŁCE Z AKCESORIAMI. TAM AŻ WIBRUJE OD BARW, FAKTUR I KSZTAŁTÓW. OBFITOŚĆ TO SŁOWO KLUCZ, NIE OGRANICZAJ WYOBRAŹNI.

Brokatowa torba KURT GEIGER/MODIVO.PL 839 zł, choker H&M STUDIO 279,90 zł, czarna torba z cekinami & OTHER STORIES 285 zł, bransoleta H&M STUDIO 229,90 zł, buty & OTHER STORIES 550 zł, torba cekinowa TWINSET 679 zł, naszyjnik z muszlą H&M STUDIO 229,90 zł, pierścionek TOUS 349 zł, podwójny pierścionek TOUS 599 zł, torba z cyrkoniami GUESS 525 zł



BADURA



Torba **BADURA/CCC** 399,99 zł,  
torba z frędzlami **BIMBA  
Y LOLA** 1265 zł,  
kopertówka **RALPH LAUREN/  
EOBUWIE.PL** 1699 zł,  
brelok **HERMÈS** 3500 zł,  
kolczyki **TOUS** 1490 zł,  
buty **GUESS** 749 zł,  
torba **GUESS** 485 zł





Torba z ciemnymi piórami  
**PATRIZIA PEPE/EOBUWIE.PL** 1189 zł,  
okulary **GUCCI/ZALANDO.PL** 1449 zł,  
pikowana torba **PINKO** 1760 zł,  
torba **REIKE NEN/ZALANDO.PL** 1479 zł,  
torba na łańcuszku **GUESS** 329 zł,  
torba z jasnymi piórami **TWINSET** 830 zł,  
kolczyki **SWAROVSKI** 1200 zł



Buty **BIMBA Y LOLA** 715 zł,  
torba **BIMBA Y LOLA** 970 zł,  
tenisówki **GAËLLE** 679 zł,  
naszyjnik **ELISABETTA  
FRANCHI** 1952 zł,  
pierścionek **SWAROVSKI**  
1400 zł











Złoty wisiorek **W.KRUK** 649 zł,  
kolczyki **W.KRUK** 229 zł,  
nausznice **W.KRUK** 79 zł/szt.,  
srebrne naszyjniki **W.KRUK** 2290 zł/szt.,  
łańcuch **W.KRUK** 1490 zł,  
pierścionek **W.KRUK** 299 zł,  
złoty choker **W.KRUK** 1590 zł







# NA FALI

KOPENHAGA, KOJARZONA DO TEJ PORY Z DESIGNEM, WYRASTA NA **NOWĄ ŚWIATOWĄ STOLICĘ MODY**. POTWIERDZIŁ TO WIOSENNY FASHION WEEK.

TEKST MARCIN ŚWIDEREK

*Final pokazu najbardziej znanej duńskiej marki GANNI odbył się na moło nad kanałem. Oprócz gości show obejrzeli też właściciele zacumowanych w pobliżu jachtów.*

**N**ieco ponad milion mieszkańców i 180 kmkw. powierzchni (Warszawa ma ich 517). Kopenhaga to nie światowa metropolia. Do niedawna nikt nie postrzegał jej również jako stolicy mody. A jednak w tym portowym mieście odbywa się czwarty co do ważności (po Paryżu, Mediolanie i Nowym Jorku) tydzień mody, w tym roku oglądałem go z pierwszego rzędu.

Duński fashion week zadebiutował w 2006 roku, w tym sezonie gościł 35 najlepszych skandynawskich projektantów. Jakiego pokazu publiczność wyczekiwała najbardziej? Ganni. Marka założona przez małżeństwo Ditte i Nicolaja Refstrupów zaprezentowała kolekcję o zachodzie słońca, w dokach nad kanałem. Cały wybieg pomalowano kredą tak, że wyglądał jak plac zabaw. Show nieoczekiwanie otworzyła duńska mistrzyni jazdy na BMX-ie Malene Kejlstrup, oczywiście na rowerze. Tuż za nią maszerowała top modelka Mona Tougaard. Pokaz składał się z minikolekcji stworzonych we współpracy z innymi markami, jak Barbour, 66°North czy Levi's. W tej ostatniej hitem były długie, dzinsowe spódnice, miniaturowe katany czy hiszpańskie topy z baskinką. Marka Ganni zadbała też o różnorodny casting, zatrudniając modelki transgenderowe i w różnych rozmiarach. Gdy w finale wszystkie radośnie zatańczyły w rytm „You & Me Song” The Wannadies, miałem poczucie, że moda znów jest w formie. A może nawet zyskała nową? ➤

*Do Kopenhagi przyleciałem 9 sierpnia, było gorąco, nie tylko na pokazach.*

Zdjęcia: imaxtree, serwis prasowy





GANNI

(DIVISION)



Jeden z dominujących trendów: powrót mody z początku nowego millennium, czyli Y2K. Niech żyje kicz!



HOLZWEILER



GESTUZ

**LIMONKA**, jeden z przeważających kolorów na pokazach. Była podawana i na sportowo, i bardziej elegancko.



ROTATE

A. ROEGE HOVE

**TRANSPARENTNOŚĆ:** przezroczyste koronkowe sukienki maxi, szyfonowe kombinezony. Dunscy projektanci, zasłaniające ciało, sporo go odstaniają.

## TAŃCE, KARCZOCHY I KAWA

Muszę się przyznać – ominąłem pokaz Rotate, następny tego wieczora. A był to piękny show, w którym dominowały lakierowane płaszcze i koszule, błyszczące marynarki, skórzane kombinezony nabijane ćwiekami i cała gama kolorowych, lateksowych minispódniczek. Wszystko w klimacie glamrock disco, będącym esencją marki stworzonej zaledwie cztery lata temu przez dwie zaprzyjaźnione stylistki – Jeanette Madsen i Thorę Valdimars. Co sprawiło, że obejrzałem go kilka godzin później w internecie? Z resztą gości pokazu Ganni popłynąłem łódką na afterparty do kopenhaskiej restauracji Apollo Bar, gdzie odbyła się najlepsza branżowa impreza tego roku. Powiem tylko, że na stoły, pierwotnie zastawione karczochemi i mozzarellą, wskoczyli światowej rangi influencerzy, stylistki i redaktorzy. Tylu świetnie ubranych osób bawiących się w jednym miejscu dawno nie widziałem, chociaż w Kopenhadze niemal wszędzie jest stylowo. Mieszkańcy stolicy Danii mają niewiarygodną umiejętność noszenia basicowych ubrań w swobodny, awangardowy sposób. Mam wrażenie, że nawet zestaw: biały T-shirt, dzinsy i birkenstocki, wyglądają na nich lepiej niż na kimkolwiek innym.

Między pokazami spacerowałem główną ulicą miasta Østergade, gdzie znajduje się m. in. kultowy Hay House z designerskimi przedmiotami użytkowymi, a nieopodal butik marki Arket. Można się tam obkupić w ubrania i wypić kawę w firmowej kawiarni. Stąd już rzut beretem do małych wnętrzarskich concept store'ów i restauracji, choć żeby coś zjeść, polecam wybrać się do Torvehallerne, food courtu, gdzie serwują np. kanapki z krewetkami, homarem czy łososiową pastą i kawieorem. Nie samą modą człowiek żyje.

## ULICA KONTRA WYBIEG

To był nie tylko mój pierwszy tydzień mody w Kopenhadze, lecz także pierwsza wizyta w tym mieście. Pewnie dlatego popełniłem mnóstwo logistycznych błędów, które nie zdarzają mi się w Mediolanie czy Paryżu. Już wiem, że po Kopenhadze najlepiej poruszać się rowerem. Ułatwia to dotarcie do porozrzucanych po całym mieście pokazów. Niestety, na prezentację Henrika Vibskova wybrałem się komunikacją miejską. Ta działa bez zarzutu, chyba że mówimy o godzinach szczytu. Omal nie spóźniłem się do Centrum Sztuki Współczesnej położonego na wyspie Refshaleøen, na północno-wschodnim wybrzeżu, gdzie odbywał się show.



Romantyczna, artystyczna, architektoniczna, minimalistyczna. W Danii **BIELI** wiosną będzie sporo.

HOLZWEILER



Zdjęcia: Imaxtree





KOLAGEN  
ELASTYNA  
KWAS HIALURONOWY  
**+ GLIKOPROTEINY**

**I TWOJA SKÓRA ODZYSKUJE SWOJĄ STRUKTURĘ.**

# LIERAC

MÓWIMY JĘZYKIEM TWOJEJ SKÓRY

Dostępne w aptekach



Przed halą czekał tłum blogerów i fotografów mody ulicznej, wystylizowanych lepiej niż ludzie z branży. Vibskov to najbardziej awangardowy z duńskich projektantów. Autorską markę stworzył w 2001 roku, zaraz po ukończeniu Central Saint Martins, był prekursorem haute couture na lokalnym rynku. W jego wiosennej kolekcji dominowały noszone warstwowo oversize'owe fasony. Multikolorowe, zdobione wzorami, były abstrakcyjne i bajkowe. Wariacje na temat klasyki to ulubiony wątek duńskich projektantów. Biała koszula doczekała się kilkudziesięciu wersji. Męska, z za długimi rękawami u Latimmier. Długa, typu bustier (bez ramion) u Stine Goya czy obszerna, o kimonowym kroju u Domino Tan. Z kolei motywy militarne pojawiły się u marek Wood Wood, Holzweiler i Gestuz.

Ta ostatnia to dla mnie odkrycie. Stworzona przez Sanne Sehested, balansuje między estetyką lat 70. i 80. oraz popowym kiczem lat 2000., czyli popularnym trendem Y2K. Podobne motywy zaczerpnięte z mody sprzed dwóch dekad pojawiły się m. in. w kolekcjach Rotatę i Ganni. Popularne w zeszłym wieku wiązania teraz ozdobiły nie tylko kuse topy (A. Roeye Hove) i przezroczyste bluzki (Jade Cropper), ale też minisukienki z bufiastymi rękawami (Holzweiler) oraz lniane sukienki i koszule, w których na pokazie Saks Potts wystąpiła amerykańska top modelka Erin Wasson.

## ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA PLANETĘ

Kopenhaski fashion week odbywa się w zgodzie z założeniami zrównoważonej mody. Marki, które są tu zapraszane, muszą spełnić wiele surowych kryteriów. Od 2019 roku głównym partnerem wydarzenia jest firma Zalando promująca większą odpowiedzialność w przemyśle mody. Żeby uczcić tego podejścia projektantów, przyznaje też swoje wyróżnienie – Zalando Sustainability Award. W tym sezonie zakwalifikowały się do niej trzy marki, wszystkie miały możliwość pokazania kolekcji w przestrzeni specjalnie zaaranżowanej przez Zalando. Pierwszym fi-

**1, 2.** Awangardowe kroje w klimacie athleisure były motywem przewodnim kolekcji brytyjskiego projektanta **RAEBURNA** – finalisty Zalando Sustainability Award.

**3. POLSKA REPREZENTACJA** na tygodniu mody w Kopenhadze. Od lewej: Aleksandra Krajevska (*The Icon*), Magdalena Kacalak (dziennikarka) oraz Karolina Maras, Oliwia Pakosz i Karolina Sobańska (influencerki).

**4.** Paryska marka **MWORKS**, która postawiła na streetwearowe fasony ozdobione artystycznymi printami, zakwalifikowała się do finału konkursu Zalando Sustainability Award.



3



4





RANRA



RANRA



5

5. Wśród gości tygodnia mody i strefy ZALANDO byli topowi influencerzy. Od lewej: Tobi, Kris Grippio, Kevin Lutolf.

Zdjęcia: Imaxtree, archiwum prywatne



MWORKS

nalistą była założona 2009 roku marka Raeburn (to nazwisko jej twórcy, Christophera). Brytyczki opart filozofię firmy na trzech wartościach: „remade, reduced, recycled”. Wiosenna kolekcja to funkcjonalne ubrania w klimacie athleisure zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn: parki, kangurki, obszerne, sportowe sukienki i spódnice. Wszystko w bieli, szarościach i delikatnych błękitach, a do tego z tkanin z odzysku.

Drugą zakwalifikowaną markę, MWorks, stworzył zaledwie trzy lata temu duet paryskich projektantów, Mansour Badjoko i Martin Liesnard. Wcześniej wybrali się w podróż po Europie, odkrywali zrównoważone rozwiązania w markach odzieżowych, odwiedzali stare manufaktury i przyglądali się modowym start-upom. Ich męska kolekcja na wiosnę miała streetwearowy charakter przełamany artystycznymi, malarskimi nadrukami. Pokaz zamknął, ubrany w krótkie, białe szorty, duński top model Tobias Sorensen.

Ostatni z finalistów to studio Ranra z bazą w Londynie i Reykjavíku. Założone przez absolwentów brytyjskiego Royal College of Art – Arnara Mára Jónssona i Luke’a Stevensa – specjalizuje się w ubraniach outdoorowych. Projektanci tym razem pokazali proste w kroju wiatrówki, szerokie spodnie, szorty i kamizelki w pastelowych, spranych kolorach. Taki efekt uzyskali za pomocą barwników roślinnych. Efekt zachwyił i to oni zwyciężyli w tegorocznej edycji konkursu Zalando. Marka pozytywnie zaskoczyła jury oryginalnym połączeniem barw i faktur. Jak mówiła Alice Marshall, buying director for women’s apparel w Zalando: „Byliśmy pod wrażeniem pięknego użycia kolorów i nieoczekiwanego wyboru tkanin”.

Laureaci otrzymali nie tylko nagrodę pieniężną w wysokości 20 tysięcy euro, lecz także możliwość współpracy z Zalando. Wspólnie z firmą opracują ekskluzywną kolekcję, która będzie wykorzystywać zrównoważone rozwiązania, jeśli chodzi o materiały, procesy produkcyjne i technologie. Rezultat będziemy mogli docenić wszyscy, bo ubrania trafią do sprzedaży na platformie internetowej.



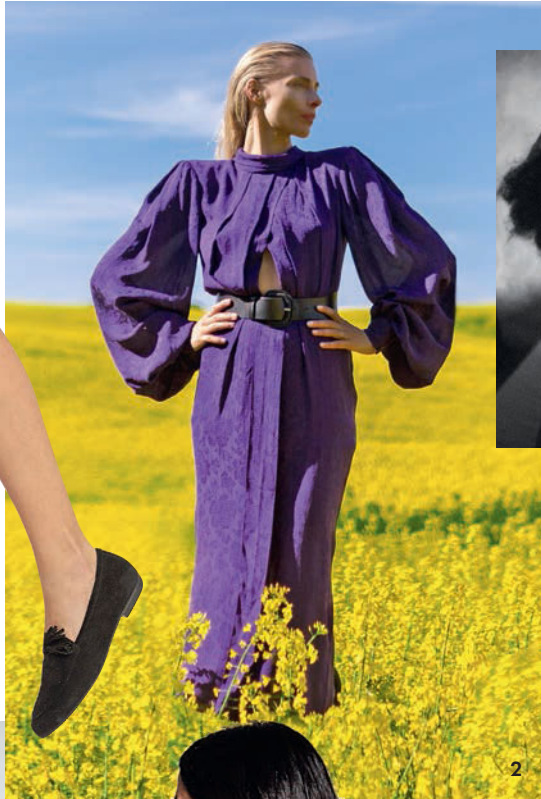
RANRA

6. Laureatem nagrody Zalando Sustainability Award została RANRA. Brytyjska marka zaimponowała jury nietypowym połączeniem barw i faktur.





1



3

**POLSKIE MARKI, DLA KTÓRYCH  
KRYZYS OKAZAŁ SIĘ TWÓRCZY:**

- 1. Buty z jesiennej kolekcji **SEPT**.
- 2. Kasia Warnke w kolekcji „Shero” **MACIEJA ZIENIA**.
- 3. Bieliźniana marka **LOVE AND HATE** założona przez Małgorzatę Kralkowską w trakcie pandemii.



4



5



RESERVED

6



7



8

- 4. Jesienna kolekcja duetu **MMC** pokazywana w hotelu Lake Hill w Karkonoszach.
- 5. Sukienka z kolekcji słowiańskiej zaprezentowanej w 2021 roku przez **MACIEJA ZIENIA**.
- 6. Najnowsza kampania marki **RESERVED**, która po pandemii uruchomiła dla młodych ludzi telefon z pomocą psychologiczną.
- 7. Kampania „Insiders” marki **ACEPHALA** miała premierę w szczycie pandemii, jesienią 2020 roku.
- 8. Model w kożuchu z jesiennej kolekcji **MMC**.



# nie było źle

PRZEŁOMOWY, A CZĘSTO PRZEWROTOWY – CZAS PANDEMII BYŁ TAKŻE DLA PRZEMYSŁU MODY PUNKTEM ZWROTNYM. NIE TYLKO DLATEGO, ŻE PADŁY ŁAŃCUCHY DOSTAW. ZMIENILIŚMY TEŻ SWOJE NAWYKI I UPODOBANIA, CO NIEKTÓRE MARKI POGRAŻYŁO, A INNYM POZWOLIŁO ROZWINĄĆ SKRZYDŁA. JAKI WPŁYW MIAŁ ŚWIATOWY KRYZYS NA POLSKI RYNEK? CO ZMieniŁO SIĘ W BRANŻY? MÓWIĄ O TYM WŁAŚCICIELE LOKALNYCH BRANDÓW, KREŚLĄC BILANS TYCH DWÓCH TRUDNYCH LAT.

TEKST MICHAŁ ZACZYŃSKI

*Kończę z dresami.* Nie czuję tego, to nie mój klimat. Dlatego wyprzedaję je i wracam do sukien na miarę – mówi mi Maciej Zień z wyraźną ulgą w głosie. Rzeczywiście, dzianiny dogorywają na obniżce w jego e-sklepie. Po co w ogóle je szył? Niemądre pytanie. W pandemii nikt nie chciał w niczym innym chodzić. A już z pewnością niczego innego kupować. Nie tylko w Polsce. Biznesowy „The Wall Street Journal” ogłosił przecież, że joggerzy to jedyny obowiązujący dress code, a „The New York Times” dodał na okładce: „Dresy są wieczne”.

Wieczność, jak się okazało, potrwała mniej niż dwa lata. Wróciła praca w biurach, wróciły wyjścia na miasto i gale. No i wróciła moda. – Kobiety znudziły się dresy, wybierają marynarki i sukienki, w dodatku zdobne. Podobnie jak swetry i bluzki, które muszą wyróżniać się kokardką, nadrukiem, barwą. Przeżywamy też renesans garniturów, ale ekspresyjnych, np. welurowych, w kolorach magenty, very peri, odcieniach różu – wlicza Iwona Kossmann, prezeska Deni Cler.

Nic dziwnego. Zdaniem cytowanej przez „The Guardian”, specjalizującej się w psychologii ubioru dr Jaehee Jung z Uniwersytetu Delaware okazja, by znów pokazać się ludziom, sprawiła, że nosimy wyrazistsze rzeczy. I chcemy błysnąć. Potwierdza to w wywiadzie dla Bloomberg'a Jennifer

Hyman, szefowa najpopularniejszej na świecie wypożyczalni ubrań Rent the Runway. Jej klientki dziś częściej eksperymentują z wzorami i jasnymi kolorami, a popyt na stroje służbowe czy biurowe zmalał po pandemii o połowę.

Ale i samo ubranie formalne znaczy dziś coś innego. Przede wszystkim, hmmm, jest mniej formalne. Musi być wygodnie. – Kobiety nie chcą żadnych rzeczy dopasowanych, odcinanych w talii, co dotyczy zarówno sukienek, jak i płaszczy – zastrzega Iwona Kossmann. – Bo przytyły? – dopytuję. – Średnio trzy kilo – potwierdza szefowa Deni Cler. Ale nie tylko. Wygoda to także ubrania praktyczne, łatwe w praniu i pielęgnacji. Albo wspólny krój i moda dla obu płci, co nie jest już opowieścią z wybiegów awangardowych projektantów, lecz normą u marek na każdą kieszeń. Wystarczy spojrzeć na najnowszą kolekcję H&M Studio czy linię uniseks w Reserved.

Komfort okazuje się więc pojęciem znacznie pojemniejszym niż dresowy basic. O znuzeniu tym ostatnim świadczy też plajta pupilka mediów, marki Entireworld. Jej kolorowa dresówka, rzekomo „wystarczająco ładna na spotkanie na Zoomie i wystarczająco wygodna, by przewalać się w niej po sofie”, nie znalazła inwestora. Mimo wzrostów sprzedaży w pandemii rzędu 660 proc. miesięcznie, nikt nie dostrzegł w niej potencjału. „Była za mało sexy” – komentowali eksperci branży. W przeciwieństwie do sukienek i garniturów, ma się rozumieć. ➤

A dopiero jak – oględnie mówiąc – mało sexy była pandemiczna rzeczywistość. Lockdowny obniżyły nastroje. Nie tylko konsumenckie. – Podczas tworzenia wspólnie z młodymi ludźmi kolekcji RE.DESIGN This collection is curated by Polish GenZ jej twórcy i ambasadory, przedstawiciele polskich zetek, opowiedzieli nam o wpływie pandemii na stan zdrowia psychicznego swoich rówieśników – mówi Rafał Gruszkiewicz, digital & PR manager Reserved. Wnioski okazały się na tyle przygnębiające, że wraz z Fundacją Itaka marka uruchomiła pod numerem 22 484 88 04 Telefon Zaufania Młodych, przez który odbyło się tyle rozmów, że inicjatywę przedłużono o kolejny rok. Można więc powiedzieć, że ów nowy standard w komunikacji marek modowych to poniekąd zasługa pandemii, która pozwoliła wsłuchać się także w inny rodzaj potrzeb.

– Pierwszy lockdown właściwie był dla nas prezentem. Nigdy byśmy się nie zdecydowali, by na dwa miesiące zamknąć wszystko, wyjechać na wieś i chłodnym okiem spojrzeć na firmę. Oczywiście finansowo było to złe doświadczenie, ale poukładało nam w głowie. Pomyśleliśmy o użytkowości, o polskiej klient-

że to strona hakerska. Ale czy może przeszkadzać, skoro Shein kusi „hitami od 2,99 zł”? Nijak ma się to do zrównoważonego rozwoju, którego naczelnym mottem jest umiar.

Troska o dobro globu stała się jednym z głównych tematów współczesnej mody. Największe firmy podpisują porozumienia o ograniczeniu emisji dwutlenku węgla czy recyklingu własnych produktów, w wersji radykalnej zaś – pozbawiają się zysków, jak Yvon Chouinard, właściciel wycenianej na blisko trzy miliardy dolarów marki Patagonia, który oddał je organizacji non profit związanej z ochroną środowiska. Z kolei małe firmy – co dla Ziemi też się liczy – podczas pandemii wykorzystywały własne zapasy. – Fakt, że zostaliśmy zmuszeni do szycia z archiwalnych tkanin, bo przez dwa lata nie mogliśmy pojechać po nowe do Włoch, wyszedł nam na dobre. Okazało się, że mieliśmy nadwyżki belek i kuponów – mówi Rafał Michalak, połowa duetu MMC. Podobnie uważa Monika Kędziora, założycielka Acephali. – Przed drugim lockdownem, gdy stało się pewne, że znów nas zamkną i zamawianie materiałów czy nadruków nie miało sensu, skupiłam się na kolekcji recyklingowej. Tworzyłam pojedyncze sztuki, czasem z trzech metrów drogiej tkaniny, którą kupiliśmy na próbę, ale okazała się nieopłacalna, by szyc z niej kolekcję. Klientki były zachwycone unikatami!

## IDYLICZNE WIZJE, W KTÓRYCH *miała nam wystarczyć jedna sukienka z ekologicznego lnu*, SZYBKO POLEGŁY W ZDĘRZENIU Z LUDZKĄ NATURĄ. SAMOOGNICZANIE W NIEJ NIE LEŻY.

ce i jej oczekiwaniach, bo za granicą szło nam różnie i nie powiedziałabym, że z sukcesami – wyznaje Monika Kędziora, współzałożycielka marki Acephala. – Nie było źle. Kokosów nie zbijałam, ale też nie miałam takich wydatków jak zazwyczaj. Szycie dla gwiazd jest przyjemne, lecz zysku z tego nie ma. To działanie marketingowe – przyznaje Maciej Zień, żyjący także z własnej linii kafelków dla Tubądzina czy dywanów i tkanin dekoracyjnych dla Fargoteksu. Od losu, tj. pandemii, dostał dwa lata na refleksję. – Nikt mnie nie oceniał, nie krytykował, nie było presji. Zaczęłam medytować, znalazłem czas dla bliskich.

Oddech dzięki pandemii złapała też planeta. Nie na długo. Badacze trendów snuli idylliczne wizje, w których miała nam wystarczyć jedna sukienka z ekologicznego lnu. Szybko poległy one w zderzeniu z ludzką naturą. Samoograniczanie się poprostu w niej nie leży. Owszem, wygraną pandemii jest odzież używana – według badań agencji Accenture niemal połowa Polaków korzysta już z platform typu Vinted, a jego konkurent ThredUp obliczył, że handel używanymi ubraniami rośnie na świecie trzy razy szybciej niż nowymi. Jednak triumfatorką okazała się także chińska sieciówka Shein, warta dziś tyle co Zara i H&M razem wzięte. Klientom nie przeszkadza nawet, że jej e-sklep wygląda niczym gazetka z dyskontu, a liczba błędów w polskiej wersji językowej pozwalalaby podejrzewać,

Wielu projektantów popadło jednak w gnuśność. Weźmy sesję mody. Wiało nudą i banalem, choć zagraniczne marki udowodniały, że nawet w ekstremalnych warunkach da się wymyślić coś oryginalnego. I bezkosztowego, by wspomnieć Jacquemusa i kampanię, do której na tacy ustawił własną babcię. Nie żeby obecność seniorów rodu miała nagle stać się kanonem marketingu mody, ale w Polsce realizowano głównie sesje nieróżniące się od handlowego lookbooka. I to w czasie, gdy zwykle niedostępne obiekty, jak hotele czy lotniska, stały puste. Zabłyśnięto ledwie kilkoro projektantów, w tym Natalia Siebuła ze swoimi sesjami w sanatorium Peretka w Ciechocinku czy hali Urania w Olsztynie czy Ola Bajera, właścicielka marki Bola, która poprosiła modeli obu płci, by w lockdownie sfotografowali się w scenerii z najbliższego otoczenia.

Z pokazami podobnie, choć z tymi digitalowymi średnio poradziły sobie nawet największe brandy, by wspomnieć nieporadny i nużący londyński tydzień mody. Ale i tu zdarzały się wyjątki. Jednym z nich był pokaz wspólnej kolekcji Gucci i Balenciagi. Modele wyginali się w blasku fleszy z 10 minut, by w finale opuścić wybieg i trafić do rajskiego ogrodu ➤



# Skinclinic

PROFESSIONAL

# Bielenda

- ... ZAAWANSOWANE SKŁADNIKI AKTYWNE
- ... PROFESJONALNE FORMUŁY
- ... WIDOCZNE EFEKTY
- ... SKUTECZNOŚĆ POPARTA BADANIAM I



## Skinclinic PROFESSIONAL SYNERGICZNA PIELĘGNACJA

**nowość**



**mikrocząsteczkowy kwas hialuronowy o masie 10 kDa** najlepiej przenika warstwę rogową naskórka

**10% molekuł niacynamidu** w łagodnej formie cechującej się dużą tolerancją i bezpieczeństwem stosowania

**w 100% wegański kolagen** przywraca elastyczność i sprężystość, którą skóra traci z wiekiem

**3% stabilnej witaminy C** odpornej na działanie światła i temperatury

**czysty retinol w stężeniu 0,25%** redukuje zmarszczki bez ryzyka podrażnień

### PO 1 UŻYCIU:

- natychmiastowe, odczuwalne efekty pielęgnacyjne

### PO MIESIĄCU STOSOWANIA:

- rewitalizacja, zauważalna poprawa kondycji i wyglądu skóry

– menażerii. Tytuł brzmiał „Aria” – z języka włoskiego „powie-  
trze”, którego podczas lockdownu tak brakowało.

Pokazów, jak się okazuje, także. Rafał Michalak z MMC wytrzymał w nicnierobieniu – nie licząc hobbistycznego malowania porcelany – dwa tygodnie. Podobnie jego współpracownicy. – Zadzwońka Kaśka i zaproponowała: „Zróbmy coś!” – relacjonuje. Mowa o reżyserce Katarzynie Sokołowskiej, przyjaciółce duetu. I choć pandemia zabrała im kontakt z publicznością, zrealizowali dwa pokazy online. – Wkręciło nas, bo to zupełnie inny przekaz. Można zwrócić uwagę widza na detal w ubraniu, przez co inaczej podeszliśmy do tworzenia kolekcji – mówi Rafał. Gdy sytuacja pozwoliła, powrócili z wystawnym pokazem dla publiczności na terenie hotelu Lake Hill w Karpaczu. – Miał największy w naszej historii budżet, bo ponad 200 tysięcy złotych. Poszaleliśmy, był koncert, ustawiliśmy fortepiany na łące. Zabawa trwała trzy dni – wspomina Rafał.

MMC szyją w Polsce, mieli więc co zaprezentować na wybiegu. A to nie było oczywiste, bo pandemia przerwała łańcuchy dostaw. Byłoby łatwiej, gdyby produkcja odbywała się na miejscu, stąd wiele marek zdecydowało o przeniesieniu jej bliżej swoich siedzib. Na przykład włoski Benetton stopniowo

– Gdy zaczyna się w czasach tak trudnych, z każdym dniem widzi się progres. Aż doszłam do momentu, gdy uznałam, że mam już dobrą bieliznę, świetny stanik, który spełnia wszystkie te funkcje, o które głośno apelują braffitterki, i że wyróżniam się na rynku, bo oferuję bardziej gabarytowym osobom lekki, modny biustonosz – cieszy się Kralkowska. Jej biznes jest nastawiony w 100 proc. na sprzedaż internetową, która dla bielizny – jak mówi – nie jest łaskawa. Kobiety jednak wolą ją przymierzyć.

Ale wyjścia nie ma. Handlem w sieci marki przynajmniej częściowo zrekompensowały sobie pozamykane centra handlowe. Wbrew obiegowej opinii, że tylko obecność w nich przynosi profity, projektanci odważyli się otwierać sklepy także przy ulicach czy deptakach (nieobjętych obostrzeniami). Wśród nich marka Deni Cler, która łącznie w czasie pandemii otworzyła 17 franczyzowych salonów, zazwyczaj duobrandowych, np. z Max Marą czy Patrizią Aryton. Renesans sklepów stacjonarnych jest też widoczny w USA i Wielkiej Brytanii, gdzie otwiera się ich obecnie dwa razy więcej, niż zamyka. I to mimo że czyn-

## PROJEKTANCI STARALI SIĘ WYKORZYSTAĆ POTENCJAŁ, KTÓRY PRZYNIOSŁA PANDEMIA. NATALIA SIEBUŁA *sfotografowała swoją kolekcję w opustoszałym ośrodku.* DUET MMC ZROBIŁ POKAZY ONLINE.

przeprowadza ją z Chin czy Indii do Serbii i Chorwacji. Jak poradziły sobie rodzime brandy? – Produkcujemy w Polsce i to nas uratowało, bo miałyśmy dostęp do fabryki – przyznają Kasia Maciejewska i Ola Wiśniewska, właścicielki obuwniczej marki Sept., założonej pół roku przed wybuchem pandemii. – Na szczęście kolekcja na wiosnę i lato była już w magazynie – mówią projektantki. Musiały „jedynie” zmienić ton, w którym ją promowały. – Historia marki wiąże się z podróżami. A tu lockdown i zamknięta przestrzeń powietrzna – wspominają.

Ponowne otwarcie fabryk i szwalni w Polsce nie zawsze oznaczało powrót do ich podstawowej działalności. – Od dawna miałam stronę WWW, którą przygotowywałam pod sprzedaż marek bieliznianych, lecz w pandemii wszyscy moi kooperatorzy przestawili się na maski i kombinezony. Okazało się, że nie mam czego sprzedawać – wspomina Małgorzata Kralkowska, szefowa marki Love and Hate. Założyła ją w chwili, kiedy bankrutowały światowe brandy pokroju J.Crew czy Brooks Brothers, w Polsce zaś zamknięto Bohoboco i Eppram. Kralkowska postanowiła jednak, że stworzy własny produkt. Stopniowo kupowała maszyny, zatrudniała panie od konstrukcji prototypów, w końcu nieśmiało wdrożyła produkcję. Z jakim skutkiem?

sze wzrosły. Z tego trendu skorzystali też mali gracze. – Podczas drugiego lockdownu, gdy knajpy i centra handlowe zamknięto na długie miesiące, ludzie zaczęli włóczyć się po ulicach w poszukiwaniu jakiegokolwiek rozrywki, a że nasz sklep był otwarty, trafiło do nas sporo nowych klientek. Wiele z nich już zostało – opowiada Monika Kędziora z Acephali.

Internet to również potęga social mediów. Według specjalizującego się w nowych technologiach w modzie magazynu The Interline, nowojorska Piąta Aleja – niegdyś wyznacznik tego, co na globie pożądanego – znaczy dziś dla klientów mniej niż TikTok. Już 40 proc. twórców w social mediach jest w stanie utrzymać się ze swojej działalności internetowej, wynika z danych The Interline. Płacą im firmy, które do sieci przeniósł swoje budżety. Zasobność tych ostatnich jest jednak wystawiona na próbę. Powód? Inflacja i zaciskanie pasa. Także, a może przede wszystkim, klientów. – Popyt nie zdążył nawet dobrze wystartować po pandemii, a już spada. Ale jeśli nie masz na coś wpływu, lepiej się tym nie przejmować – uważa Maciej Zień.

Optymistą mimo wszystko jest też Rafał Michalak. – Zostaliśmy zmuszeni do podniesienia cen, bo kupujemy droższą tkaninę, w dodatku za droższe euro. Płacimy więcej za szycie, a ceny w szwalniach poszły w górę blisko 20 proc. Najgorsze, w tym rachunki za prąd i ogrzewanie, przed nami – mówi projektant MMC – jednak pandemia zaprawiła nas w bojach. ●





# Prosto z Rzymu

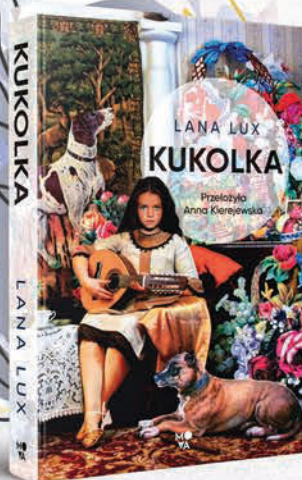
*Kobiece dopasowane garnitury i płaszcze w żywych kolorach to najnowsza propozycja marki Fracomina na jesień i zimę. Włoski styl kolekcji pełnej wzorów i bogatych zdobień podkreśla w kampanii sceneria Wiecznego Miasta.*



Gorące wyznaczenie miłości do starożytnego Rzymu, ale przede wszystkim pokazanie wielu wymiarów kobiecości było celem najnowszej kampanii marki Fracomina. Każda kobieta może się z nią utożsamiać, budując swoje poczucie piękna. W blasku starej włoskiej stolicy trzy różne kobiety, z innymi pasjami i pragnieniami prezentują swoje stylizacje. Zachwycają nie tylko energetycznymi, ale i pastelowymi kolorami, zwiewnymi sukienkami, fakturami pulowerów i fasonami płaszczy. Jest nonszalancko i swobodnie. Z charakterem.





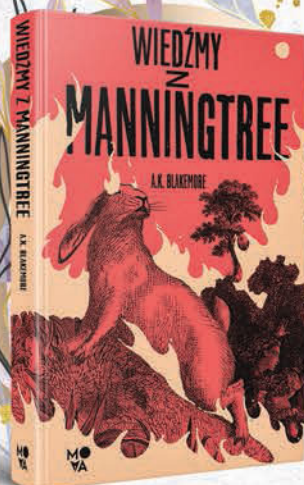


Ukraina, lata 90. – niektórzy tańczą i jedzą do syta na gruzach Związku Radzieckiego, a inni, w poszukiwaniu wolności i dobrobytu, wciąż próbują dostać się do lepszego świata, czyli na Zachód. Jedną z nich jest tytułowa Kukolka – siedmioletnia Samira.

Zajmuje się żebraniem – nikt nie może się oprzeć tak pięknej dziewczynce. Zebrane pieniądze chce przeznaczyć na wyjazd do Berlina – miejsca, które może okazać się nie tak wspaniałe, jak sobie wyobrażała.



Ta książka to fascynująca duchowa podróż mająca na celu pokazanie, gdzie tkwi twoja prawdziwa moc. Podążając za wskazówkami Gabrielle, dowiesz się, jak współtworzyć życie, jakiego pragniesz. Co najważniejsze, poczujesz się dobrze – a kiedy poczujesz się dobrze, będziesz emanować radością i szczęściem także na swoje najbliższe otoczenie. Gdy zaufasz mocy przyciągania, stworzysz celowe życie pełne szczęścia i wolności.



Rebecca West zakochuje się w młodym urzędniku Johnie Edesie. Ma dosyć biedy i tego miejsca, chce się wyrwać w świat. Jej matka, znana jako Beldam West (Belle – podobno kiedyś była piękna i Damned – przeklęta), nie ma najlepszego zdania o wybranku swojej córki. W miasteczku pojawia się duchowny, Matthew Hopkins, znany jako pogromca czarownic. Inkwizytorzy zaczynają działać, a fanatyzm wchodzi w krew bardzo łatwo. W mieście zaczynają się egzekucje. Z kolei Rebecca od początku budzi niezdrowe zainteresowanie Hopkinsa.



Przepisy na wyjątkowe i smakowite koktajle zawarte w tej książce zostały umiejętnie dobrane dla każdego znaku zodiaku. Znajdziesz tu także parę dodatkowych receptur poświęconych zmieniającym życie kosmicznym wydarzeniom. Wraz z przezbawnymi anegdotami i profesjonalnymi radami (w tym miłosne historie z kolejki do łazienki i najlepsze sposoby na przyciągnięcie uwagi barmana) książka Vanessy i Bowena stanie się niezbędnym źródłem wiedzy dla każdego oświeconego miksologa.



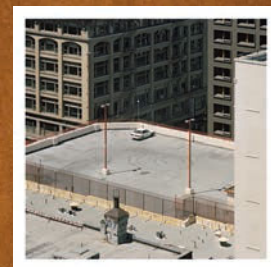
# ELLE

KULTURA

## CZAS TERAŹNIEJSZY, CZAS PRZESZŁY

MIT? MOŻE SENTYMENT?  
A CO, JEŚLI PO RAZ KOLEJNY  
HISTORIA ZATOCZYŁA KOŁO?  
**LATA 70. WRACAJĄ**, CHOĆ  
NIGDY TAK NAPRAWDĘ NIE  
ODESZŁY. SZCZEGÓLNICIE  
W POPKULTURZE.

TEKST MAJA CHITRO



*Alex Turner, frontman ARCTIC MONKEYS, na planie teledysku do piosenki „There'd Better Be a Mirrorball” z nowej płyty „The Car”.*





P. Proctor 62



Okulary przeciwsłoneczne **LOEWE** 1350 zł

*Wszyscy zaz eli wierzy ć,* że czeka nas burzliwa przyszłość, to była kwestia miesięcy, najwyżej roku. Gorąca miała być jesień, potem wiosna (aż przestało się już o tym myśleć i kiedy później odnajdywało się parę starych dzinsów, mówiło się „przeżyły Maj '68”). (...) W miejscach pracy ludzie tworzyli dwie kategorie: tych, którzy w maju strajkowali, i tych, którzy nie, a dzielił ich wzajemny ostracyzm. (...) Każda z grup żywiła do drugiej nienawiść, tym z przeciwnego obozu nie wybaczano niczego” – pisze w „Latach”, nazywanym zbiorową autobiografią, Annie Ernaux. Gdy 6 października ogłoszono ją laureatką literackiej Nagrody Nobla, Polacy ruszyli do księgarń. I dobrze. Powyższy fragment dotyczy protestów studenckich 1968 roku, ale podobieństwo do współczesnej Polski widać natychmiast. Społeczeństwo, jak pisze Ernaux, było podzielone na dwa obozy. Postępowcy kontra konserwatyści. Ten spór już istniał. 60 lat temu. To dlatego francuską pisarkę tak dobrze się dziś czyta. Lecz nie tylko ją.

W listopadzie w końcu ukaże się polska wersja „Białego albumu” Joan Didion – jednego z najważniejszych tekstów o latach 60. i 70. Dziennikarski głos Didion był tak donośny, że słycać go w literaturze do dziś. W dość niewinnej formie nakreśliła przełom społeczno-polityczny – opisując zimną podłogę, na której siadywała na próbach The Doors, poranny rytuał picia lodowatej coli, zatrzymanie przez policję czarnego chłopaka, który niedługo później trafił do szpitala z kulą w brzuchu, czy kupowanie szmaragdowej sukienki w sklepie Magnin-Hi na prośbę Lindy Kasabian, członkini rodziny Mansona, czekającej na proces za morderstwo Sharon Tate i jej przyjaciół. W sukience miała wysłuchać wyroku.

Lata 60. z naiwną wiarą hipisów w to, że zło i wojny pokona się miłością i kwiatami, skończyły się równo z nadejściem 1970 roku. Ten otworzyła seria lewicowych ataków terrorystycznych – od Stanów Zjednoczonych (m.in. grupa Weathermen) po RFN (Baader-Meinhof). Młodzież zaczęła używać siły i przemocy. Tak w muzyce narodził się punk (Iggy Pop & The Stooges, potem Sex Pistols, których historia wraca dzięki serialowi „Pistol” w reż. Danny’ego Boyle’a). Pokolenie lat 70. uważało siebie za stracone, bez perspektyw, w kryzysie. Z kryzysem boryka się dziś również pokolenie Z.

Żyjemy w niespokojnych czasach. Świat stoi na skraju wojny atomowej zupełnie jak ponad pół wieku temu (kryzys kubański). „Nowa Watergate” – gazety opisują kolejną aferę. Do tego kryzys energetyczny, podziały społeczne, feministki

Galerie sztuki ukończyły sobie powrót do artystów popularnych w latach 70., jak Patrick Proctor. PO PRAWEJ: kolekcja na jesień–zimę 2022/2023 marki La Double.J jest poświęcona w całości latom 70. NA DOLE: dłoń Harry’ego Stylesa. Zdjęcie zrobione podczas festiwalu filmowego w Wenecji.



NA DOLE: Sweter 1970 **BELLA FREUD** 2800 zł. Buty w stylu Mary Jane – Kina **CAREL** 1800 zł





i młodzież wychodzące na ulice, walka ze zmianami klimatu. To wszystko wraca. I odzwierciedla się w popkulturze. Między innymi w muzyce – choć tej doskwiera ciągła nostalgia.

## SAMOCHODEM NA DYSKOTEKĘ

„Proszę o chwilę cierpliwości, straciłem ciąg myśli” – zawodzi niskim głosem Alex Turner, frontman ostatniego rockandrollowego zespołu XXI wieku, Arctic Monkeys. Jest 2018 rok, czekam pod sceną na ten moment i obserwuję, czy zawiesi wzrok w próżni. Zawiesił. Skonfundowany oparł dłoń o głowę. Ale to tylko showmańska poza wywołująca pisk publiczności. Znana sztuczka w trasie promującej retrofuturystyczny album „Tranquility Base Hotel & Casino”. Muzycy udowodnili, że to, co najciekawsze w comebacku, może opierać się na dźwięku. Turner, Helders, Cook i O’Malley wtopili się w estetykę lat 70. również modowo, co domknęło ich nowy wizerunek do tego stopnia, że wydany 21 października siódmy studyjny krążek grupy pt. „The Car” jest trafioną kontynuacją poprzedniego. „Na tym albumie pozbywamy się science fiction, wracamy na ziemię” – podkreśla Turner. I dobrze. Płyta wyraża nie tylko tęsknotę za latami 70., lecz także europejskim kinem tej dekady, co pięknie słyszeć choćby w utworze „There’d Better Be Mirrorball”.

Ale powroty to nie tylko rock and roll. Ubiegłoroczny album wokalistki St. Vincent to czysty glam i funk z widocznymi nawiązaniami do Davida Bowiego (o którym dokument „Moonage Daydream” wchodzi pod koniec listopada do kin). Drugą młodość disco zwiastowała już Amy Winehouse, a po niej Daft Punk z hitem „Get Lucky”. Rozkwit nastąpił dopiero w 2020 – roku pandemii, gdy płyty wydały Kylie Minogue („Disco”), Jessie Ware („What’s Your Pleasure?”) i Dua Lipa („Future Nostalgia”). Świetnie radzą sobie na tym gruncie Bruno Mars – współczesny Marvin Gaye – i Beyoncé z tegorocznym albumem „Renaissance”, na którym słyszeć Donnę Summers czy Dianę Ross.

Nowy szat na disco zbiegł się z protestami ruchu Black Lives Matter po morderstwie George’a Floyda przez amerykańskich policjantów w 2020 roku. Należy pamiętać, że disco, które w pewnym momencie lat 70. zdominowało rock and rolla, to muzyka czarnych, Latynosów i mniejszości, zapożyczona przez białych (patrz: film „Gorączka sobotniej nocy” i utwory Bee Gees). W dyskotekach bawiono się bez uprzedzeń i do upadłego. Aż do 12 lipca 1979 roku, gdy doszło do tzw. Disco Demolition Night (nocy zniszczenia), zainicjowanej przez dziennikarza muzycznego Steve’a Dahla, który namówił słuchaczy do spalenia płyt disco na stadionie miejskim w Chicago. Wydarzenie miało wpływ na amerykańską muzykę (disco wkrótce umarło) i zostało odebrane jako akt rasizmu. Na stadionie zniszczono płyty czarnych artystów tworzących funk, soul, R&B. Nowe disco ma więc dziś też formę symboliczną. ➤



Joan Didion w kampanii Céline (2015). Książki pisarki, w tym eseje „Dyfuje do Betlejem”, to fascynującej zapis epoki.



NA GÓRZE: Ben Cobb w autorskiej kolekcji zaprojektowanej dla marki Tiger of Sweden.  
PO LEWEJ: kampania Alessandro Enriqueza na jesień-zimę 2022/2023.  
NA DOLE: plakat promujący serial „Pistol” o zespole Sex Pistols.



POKOLENIE *dyktujące teraz trendy* TO DZIECI RODZICÓW, KTÓRYCH MŁODOŚĆ PRZYPADŁA NA LATA 70. CZUJĄ Z NIMI *specyficzną więź*.



*Gucci w tym sezonie bawi się po raz kolejny konwencją, tym razem odwołując się do kultowych scen z filmów Stanleya Kubricka. Na zdj. inspiracja „Lśnieniem”.*



GUCCI

W tych powrotach ważna jest prawda. Zespół naśladowujący Led Zeppelin – Greta Van Fleet – dowiódł, że model biznesowy nastawiony tylko na powtórkę lat 70. nie wystarczy. Za to kampania tęsknota albo po prostu nostalgia – już tak. Na skrzypcach nostalgii od początku solowej kariery gra przecież Harry Styles.

## DUMNY JAK PAW

Styles swoim zamiłowaniem do lat minionych nie umknął uwadze Alessandro Michele. Dyrektor kreatywny Gucci od pierwszej kolekcji wprowadził projekty inspirowane tzw. peacock style (paw styl) lat 60. i 70. Za głównego modela obrał sobie Stylesa, ale w kampaniach pojawiają się też dawne ikony mody jak Stash Klossowski de Rola – syn Balthusa, samozwańczy książę dandys.

Przez ostatnią dekadę jak grzyby po deszczu wyrosły marki skupione na nawiązaniach do lat 70. Rewolucję high fashion zaczął Hedi Slimane w Saint Laurent z projektami przypominającymi szafę Keitha Richardsa. Phoebe Philo, jeszcze jako kreatywna Celiné, w 2015 roku zaprosiła do udziału w kampanii akcesoriów wspomnianą już 79-letnią wówczas Joan Didion. W podobnym rytmie poruszają się Stella McCartney i Bella Freud. Pokolenie dyktujące trendy w modzie to dzieci rodziców, których młodość przypadła na lata 70. Czują z nimi specyficzną więź, ale mają na ich temat własne wyobrażenia. Mitologizują je, o czym pisał francuski filozof Roland Barthes.

Własny mit stworzył redaktor naczelny „ES Magazine”, Ben Cobb, porównywany do postaci granej przez Billy’ego Crudupa, bohatera filmu „U progu sławy”. Ben, odkąd pamięta, ubierał się w dzwony, dopasowane marynarki, nosił wąż. Jego styl jest tak charakterystyczny, że właśnie stworzył kapsułową męską kolekcję dla marki Tiger of Sweden. Cobb odkrywa też zapomnianych artystów ze swojej ulubionej dekady. Na przykład Patricka Procktora.

*Kubek inspirowany bitnikiem Allenem Ginsbergiem, którego poezję można teraz spijać z ust. BELLA FREUD 195 zł*



*Autobiografia Janna Wennera, założyciela magazynu „Rolling Stone”. PO PRAWEJ: obraz Palmera Haydena „The Subway” z wystawy „Just Above Midtown” w MoMA.*



## W TYŁ ZWROT

Procktor był jednym z tych współczesnych brytyjskich malarzy, którzy umieli oddać ducha czasu. Uznany za jednego z najwybitniejszych artystów nowej generacji, kochał pejzaż, ale to jego obrazy figuratywne stały się hitem – portret Micka Jaggera, a potem okładki płyt Eltona Johna. Dziś jego prace wracają na licznych wystawach w galeriach sztuki. Najważniejsze muzea odkrywają na nowo perły, często niedoceniane w latach 70. Na tęsknocie za nimi swoją karierę zbudowała amerykańska artystka Elizabeth Peyton. A swoją pierwszą poważną ekspozycję zorganizowała w nowojorskim hotelu Chelsea (w którym mieszkali Patti Smith, Bob Dylan czy Nico).

## WIELKIE POWROTY, CZYLI RETROMANIA

„Retromania” to termin rozpowszechniony przez dziennikarza i autora książki pod tym tytułem Simona Reynoldsa, który zajął się tematem popkultury obsesyjnie krążącej wokół przeszłości (wyd. Kosmos Kosmos). Według niego zamiłowanie do antyków i rzeczy vintage ma wiele wspólnego z odcinaniem się od konsumpcyjnego stylu życia, któremu poddaje się aspirująca klasa średnia. Reynolds wprowadza też pojęcie nostalgii za nudą. W latach 70. było to doświadczenie tak intensywne, że nie waha się nazwać go duchowym. Nuda wartościowa? Owszem. Bo nie było innego wyjścia, jak odpowiadać na nią kreatywnie. Tak powstawały najlepsze kapele.

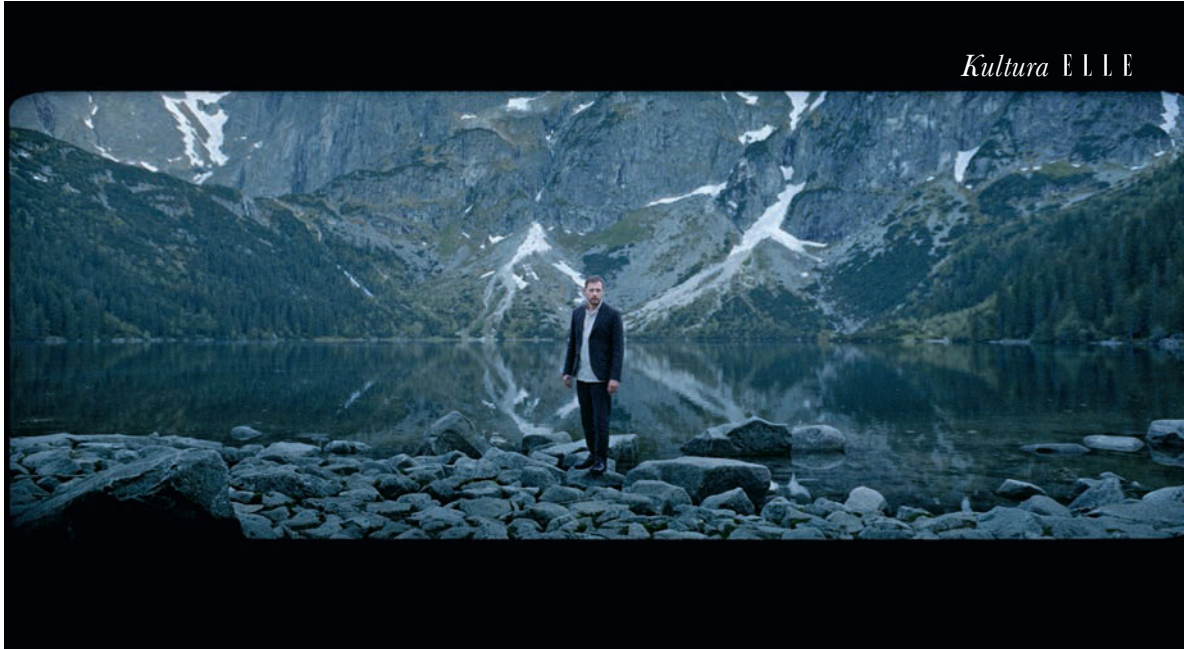
Dziś oprócz mody to muzyka najczęściej wraca do tych czasów. Ale nie jest to już ten kaliber, który reprezentowali najwięksi: Stonesi, Beatlesi, Led Zeppelin, Queen. Nie niesie buntowniczych, politycznych, społecznie ważnych tekstów jak u Dylana. Być może dziś muzyka nie ma już tak ważnej roli do odegrania? A może swój szczyt osiągnęła 50 lat temu?

Co nam zostało? Z czułości do siebie i sentymentalnej tęsknoty wracamy do tamtych lat. Duchy przeszłości już z nami zostaną. ●





Francusko-polski aktor PHILIPPE TŁOKIŃSKI jest narratorem w wideoinstalacji „The Romantic” przygotowanej przez Instytut Adama Mickiewicza.



# Romantycy

Nie ma się co oszukiwać. Adam Mickiewicz był gwiazdą rocka swoich czasów. Wokół filuternego poety zawsze kręciły się kobiety, od pierwszej poważnej miłości – Maryli Wereszczakówny, przez mężatkę Karolinę Kowalską, młodziutką Karolinę Jaenisch, Marię Szymanowską (matkę przyszłej żony poety – Celiny, z którą miał sześcioro dzieci), Karolinę Sobańską, aż po Ksawerę Deybel. Jego poezję czytali wszyscy. I namiętnie cytowali – do tego stopnia, że część wersów przedostała się do mowy potocznej. Jak słynne szkiełko i oko. Mickiewicz w balladzie „Romantyczność”, uznawanej za literacki manifest romantyzmu, pisał tak: „Czucie i wiara silniej mówi do mnie niż mędrca szkiełko i oko”. Zdanie to, dziś nadal popularne, weszło do zbioru „Ballad i romansów”, które w tym roku kończą 200 lat.

## NEW ROMANTIC?

Z okazji okrągłej rocznicy Instytut Adama Mickiewicza, od 22 lat popularyzujący polską kulturę na świecie, przygotował

W TYCH NIEPEWNYCH CZASACH WARTO „MIEĆ SERCE I PATRZEĆ W SERCE”. A PRZED WSZYSTKIM WRÓCIĆ DO ROMANTYCZNEGO MANIFESTU ADAMA MICKIEWICZA. TYM RAZEM WE WSPÓŁCZESNEJ FORMIE WIDEOINSTALACJI **THE ROMANTIC.**

cały program poświęcony romantyzmowi. A jednym z wydarzeń jest instalacja multimedialna „The Romantic”, którą od 18 października można oglądać w Berlinie, w siedzibie Instytutu Polskiego. Towarzyszą jej nowe tłumaczenia utworów „Romantyczność”, „Do samotności” i „Stepy akermarskie” na język niemiecki i angielski zamknięte w tomiku poezji.

## MICKIEWICZ 2.0

Kuratorem projektu, którego celem jest przeniknięcie literatury romantycznej do przestrzeni miejskiej i spontaniczne spotkanie z przechodniem, jest historyk sztuki Mikołaj Baliszewski. Za reżyserię filmu będącego częścią wideoinstalacji odpowiadają Natalia Jakubowska i Łukasz Gronowski, współpracujący dotąd m.in. z Cyfrową Biblioteką Narodową „Polona”, a za muzykę utalentowana wiolonczelistka, Dobrawa Czocher. Oto Mickiewicz w wersji 2.0.



Wideoinstalację **THE ROMANTIC** przygotowaną przez Instytut Adama Mickiewicza można zobaczyć w Berlinie do 13 listopada.



## WYSTAWA

*Prace Norblina, w tym m.in. gwasze, oleje czy akwarele, można podziwiać w pałacu Pod Blachą w Zamku Królewskim w Warszawie. Francuskiego artystę fascynowało codzienne życie polskiej ulicy: targi, kiermasze, karczmy. Żywo interesował się też burzliwym życiem politycznym kraju. Zastąpił jako dokumentalista wydarzeń związanych z uchwaleniem Konstytucji 3 maja.*

**JAN PIOTR NORBLIN.**  
SENTYMANTALNY REPORTER  
Pałac Pod Blachą, Zamek  
Królewski w Warszawie,  
do 11 grudnia



## FESTIWAL

*To ważne, by na starcie dostać szansę. Szczególnie w kapryśnym świecie mody. Festiwal organizowany przez miasto Łódź i tamtejszą ASP uchyla przed adeptami projektowania drzwi do kariery. Podczas Łódź Young Fashion, święta młodej mody, odbędą się dwa konkursy: Złota Nitka (organizowana od lat 90.) i Fashion Film Festival. A oprócz tego będzie można wziąć udział w warsztatach biznesowych, rysunku czy fotografii. ELLE też tamjedzie.*

**ŁÓDŹ YOUNG FASHION**  
24-26.11

## WYSTAWA

**PABLO PICASSO** ZNAŁ SIĘ I WSPÓŁPRACOWAŁ Z **COCO CHANEL**. ICH ARTYSTYCZNE ZWIĄZKI DOGŁĘBNIJE EKSPORUJE MADRYCKA WYSTAWA „PICASSO/CHANEL” PODZIELONA NA CZTERY CZĘŚCI. PIERWSZA POKAZUJE WPŁYW **KUBIZMU** NA PROJEKTY COCO. DRUGA SKUPIA SIĘ NA PORTRETACH I **GARDEROBIE OLGI**, ŻONY PICASSA, KLIENTKI CHANEL. TRZECIA TO DEKORACJE PICASSA I **KOSTIUMY COCO** WYKORZYSTANE W SPEKTAKLU JEANA COCTEAU „ANTYGONA”. OSTATNIA CZĘŚĆ KRAŹY WOKÓŁ MODY KĄPIELOWEJ I BALETU **DIAGILEWA „LE TRAIN BLEU”**, NAD KTÓRYM ARTYŚCI PRACOWALI. PEREŁKA!

**PICASSO/CHANEL** Museo Thyssen-Bornemisza, Madryt, do 15.01.2023



*Jeden ze 100 osiołków projektu Mieczysława Naruszewicza z 1960 roku ozdobionych przez Jerzego Skolimowskiego, reżysera filmu „Io”.  
ĆMIELÓW 1200 zł*

## WYSTAWA

**ZIEMIA, MUZYKA KLASYCZNA I ZMIANY KLIMATU**

Historia Ziemi w czterech aktach pozwala dostawnie (!) zanurzyć się w obrazach i dźwiękach (inspiracją do stworzenia nowoczesnej muzycznej aranżacji były „Cztery pory roku” Antonio Vivaldiego). Wystawa budzi zachwyt nad pięknem planety, równocześnie podpowiada, jak o nią zadbać. Robi wrażenie bez względu na wiek. Koniecznie!

**SAVE THE PLANET – OCALMY PLANETĘ** Art Box Experience, Fabryka Norblina, Warszawa, do 15.01.2023







#swiatecznykrakow





Bartek zajmuje się gospodarstwem na Podhalu. I marzy o stadninie koni. Wszystko zmienia się, gdy na wieś wraca Dawid, syn sąsiada i pierwsza miłość Bartka.



FILM „SŁOŃ” (PREMIERA 18 LISTOPADA) ZE ŚWIETNYMI ROLAMI JANA HRYNKIEWICZA (BARTEK) I PAWŁA TOMASZEWSKIEGO (DAWID) TO POLSKIE KINO QUEEROWE, INNE NIŻ DOTĄD. UNIWERSALNE, LEKKIE, POETYCKIE. I POZBAWIONE MĘCZĄCEJ MARTYROLOGII.

## 5 PYTAŃ DO KAMILA KRAWCZYCKIEGO, REŻYSERA FILMU „SŁOŃ”

**„Słoń” to Twój debiut. Dlaczego opowiedziałeś właśnie tę historię?**

Temat pojawił się naturalnie, odkąd zdecydowałem, że chcę zostać reżyserem. Jestem gejem, w polskim kinie brakowało mi odpowiedniej reprezentacji. Wymyśliłem więc Bartka, umieściłem go w podhalańskim gospodarstwie. I wtedy historia ruszyła. Wszystko, co przeżywa, przeżyłem i ja, przeżyli to moi znajomi. Ciekawy jest jego wewnętrzny problem przynależności. Czy on w ogóle do tego miejsca pasuje? Przecież kocha naturę, konie. Ale z powodu tego, jak wygląda rzeczywistość w Polsce, nie może tu zostać.

**Z czułością filtrujesz scenariusz przez doświadczenia swoje i przyjaciół, ale wyjechałeś z Nowego Targu.**

Moje doświadczenie coming outu było chyba trudniejsze niż Bartka. Podjąłem decyzję o wyjeździe i poukładaniu rzeczywistości. Potem wracałem do domu trochę na własnych zasadach, ale tak naprawdę uczyłem się ich wzajemnie zeswoimi rodzicami przez ostatnich 13 lat. Główne pytania i tematy, które porusza „Słoń”, to nie coming out czy orientacja seksualna Bartka, lecz jego zobowiązania rodzinne i niszcząca relacja z matką przy jednoczesnym poczuciu odpowiedzialności za nią.



**Baleś się czegoś w trakcie realizacji?**

Marzyłem o zrobieniu tego filmu całe życie. Miałem potrzebę opowiedzenia tej konkretnej historii. Gdy w Polskim Instytucie Sztuki Filmowej pojawił się skierowany do debiutantów program mikrobudżetowy, zyskałem nadzieję, że „Słoń” powstanie. Obawiałem się jedynie, czy podołamy z tak niskim budżetem. W ekipie było mnóstwo debiutantów, co jest plusem, ale stwarza też ryzyko. Dopadła mnie więc naturalna obawa nowicjusza.

**Z Gdyni wróciłeś z nagrodą za najlepszy film mikrobudżetowy.**

To moja pierwsza tak poważna nagroda. Najważniejsze, że pozwala nieść „Słonia” w świat. Dzięki niej cieszymy się zainteresowaniem mediów, a w efekcie film obejrzy więcej widzów. Zależy mi na tym, by dotrzeć do takich Bartków z mniejszych miejscowości. Pozytywnie odebrano „Słonia” również za granicą, m.in. w Stanach.

**W jakiej kondycji znajduje się polskie kino?**

Jest w nim masa nadziei, szczególnie wśród młodych twórców i twórczyń. Moimi ulubionymi reżyserkami są kobiety. Zaczynamy sięgać po nowe tematy, historie opowiadamy inaczej. Zauważam po widowni, że jest z tego zadowolona.



Kimono projektu Joanny Hawrot z grafikami Aleksandry Waliszewskiej mogłoby zagrać u Tarantino. HAWROT 1690 zł

### FESTIWAL

#### CO W KINIE PISZCZY?

16. edycja Pięciu Smaków – przeglądu kina azjatyckiego. Festiwal oprócz promocji filmów jest także narzędziem zaznajamiania polskiego widza z popkulturą, sztuką i polityką tego kontynentu. Zapowiada się wybornie. Obejrzymy m.in. retrospektywę twórczości Edwarda Yanga, mistrza tajwańskiej Nowej Fali.

AZJATYCKI FESTIWAL FILMOWY „PIĘĆ SMAKÓW” Warszawa 16–23.11, online 16.11–4.12





O filmach zakwalifikowanych do Konkursu Głównego i tych nagrodzonych przeczytajcie na ELLE.pl.



Reżyser Damian Kocur z Tymoteuszem i Jackiem Biesami – braćmi, pianistami i głównymi bohaterami jednego z najważniejszych filmów biorących udział w Konkursie Głównym pt. „Chleb i sól”.



Sandra Drzymalska, doskonała w filmie „Io” w reż. Jerzego Skolimowskiego, po odebraniu Kryształowej Gwiazdy ELLE – nagrody, którą przyznajemy od 12 lat. Statuetka, zaprojektowana i wykonana przez markę Apart, każdego roku trafia w ręce największych młodych talentów. Poniżej: aktorka Maria Dębska, jurorka Konkursu Filmów Krótkometrażowych.

FPFF W GDYNI

## AND THE WINNER IS...

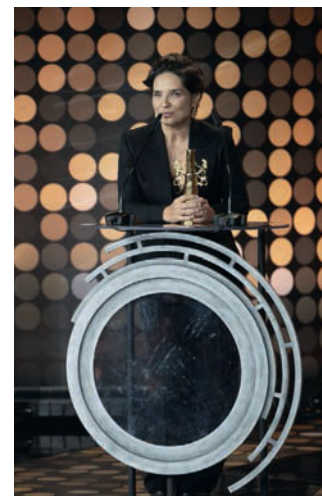
PO RAZ KOLEJNY ELLE PATRONOWAŁO FESTIWALOWI POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH W GDYNI. OGLĄDALIŚMY I NAGRADZALIŚMY.

Raz w roku, we wrześniu, Gdynia staje się epicentrum polskiego filmu. A Teatr Muzyczny, oddalony kilka minut drogi od plaży miejskiej, mekką kinomanów.

Nagrodę główną 47. edycji festiwalu – Złote Lwy – odebrała reżyserka Agnieszka Smoczyńska za „Silent Twins”, oniryczny obraz ze znakomitymi rolami Tamary Lawrance i Letitii Wright. Młodą Galę zdominował z kolei wyróżniony wcześniej w Wenecji film Damiana Kocura „Chleb i sól” będący przestrożą przed złem, które w nas głęboko siedzi. Redakcja ELLE po raz kolejny wręczyła statuetkę – Kryształową Gwiazdę ELLE – ufundowaną przez markę Apart. W tym roku za wielką aktorską czułość trafiła w ręce Sandry Drzymalskiej, która brawurowo wcieliła się w Kasandrę w filmie Jerzego Skolimowskiego „Io”. Teraz czas obejrzeć nagrodzone filmy w kinie.



Po prawej: Agnieszka Smoczyńska ze Złotymi Lwami – główną nagrodą FPFF w Gdyni za film „Silent Twins” o bliźniaczkach Gibbons uwiecznionych we własnym świecie. Po lewej: Srebrne Lwy dla filmu „Filip” opartego na życiorysie Leopolda Tyrmanda odbiera reżyser Michał Kwieciński i producenci obrazu.





## KONCERT

NA WIOSNĘ **DEPECHE MODE** URACZY NAS NIE TYLKO NOWYM ALBUMEM „**MEMENTO MORI**”, LECZ TAKŻE SERIĄ KONCERTÓW, RÓWNIEŻ W POLSCE. **DRUGIEGO SIERPNIA 2023 ROKU DEPECHE ZAGRAJĄ W WARSZAWIE, A CZWARTEGO W KAKOWIE**. CHOĆ NAGRANIA RUSZYŁY JUŻ PO ŚMIERCI WSPÓŁZAŁOZYCIELA GRUPY, ANDREW FLETCHERA, TWÓRCY „ENJOY THE SILENCE” PRACĘ NAD PŁYTĄ ZACZĘLI JESZCZE W PANDEMII, A JEJ TEMATYKA JEST WŁAŚNIE INSPIROWANA TYM OKRESEM. **BILETY JUŻ W SPRZEDAŻY**.

**DEPECHE MODE** PGE Narodowy, Warszawa, 2.08.2023,  
TAURON Arena, Kraków, 4.08.2023



## PŁYTA

Drugi krótki (bo z siedmioma pozycjami) album kanadyjskiej 22-letniej piosenkarki i autorki tekstów. Każdy utwór koncentruje się na innym stanie emocjonalnym – smutku, strachu, miłości, odkochaniu. To pop mocno zapożyczający z R&B. Z komunikatem skierowanym do rówieśników artystki – pokolenia Z. Charlie to talent, warto ją obserwować. I słuchać.

**BAD POSTURE**  
Charlotte Houston,  
Arts & Crafts



## PŁYTA

Powiedzieć o tej płycie smakowita, to nie powiedzieć nic. Wokalistka i autorka tekstów Paula Roma swoim pierwszym longplayem przenosi nas do kuchni, serwując muzyczną przystawkę, dania główne i kolację (są też przepisy!). Powiew świeżości w polskim popie z pięknym jazzującym głosem. Warto mieć na album Pauli apetyt.

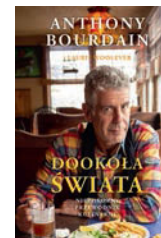
**CHOLERNE PRAGNIENIE**  
Paula Roma,  
Warner Music



Grohl: były perkusista Nirvany, wokalista, gitarzysta Foo Fighters. I urodzony gawędziarz.

Ta książka, jak sam mówi, powstała w kilka dni. Soczyste anegdoty malują nieznaną portret muzyka, a uzupełnia go świetny język i rytm. Nie tylko dla fanów rocka. Więcej takich biografii poproszę!

**THE STORYTELLER**  
Dave Grohl, Marginesy



Niewiele było tak charakterystycznych szefów kuchni i osobowości telewizyjnych jak Bourdain. Kąśliwy i zabawny przewodnik po adresach pysznych i tych, których lepiej unikać, to pozycja obowiązkowa dla każdego smakosza. Nie tylko jedzenia, lecz także dobrej literatury.

**DOKOŁA ŚWIATA. NIEPOKORNY PRZEWODNIK KULINARNY**  
Anthony Bourdain,  
Buchmann



Klasyk w nurcie tzw. historii ludowej, nazywany biblią lewicy, w nowym tłumaczeniu Barbary Jaroszek. Książka została napisana w latach 70. z perspektywy zwykłego człowieka, cierpiącego obywatela. Ameryka Południowa ma nadal otwarte żyły. Galeano wyjaśnia dlaczego.

**OTWARTE ŻYŁY AMERYKI ŁACIŃSKIEJ**  
Eduardo Galeano,  
Filtry



Dziewiąta edycja kalendarza księżycowego. Doskonały prezent dla dziewczyn zainteresowanych zielarstwem, medytacją, magią żywiołów, pojęciami astrologicznymi i wszystkim, co związane z kosmosem. Niech moc będzie z wami.

**CZAROMAROWNIK**  
Wydawnictwo Kobiectwo

Seria kultowych popartowych postaci i psa Haringa w wersji glam

KEITH HARING X PANDORA 299 zł



muzyka + książka



# Wolność romantycznej formy

O polskim romantyzmie, o owadach i o głośnikach, czyli o nowym projekcie artystycznym, który 8 listopada rozpocznie się paryskim budynku *Jeu de paume*, rozmawiają Katarzyna Krakowiak Bałka, artystka zajmująca się architekturą a także instalacjami i performansami dźwiękowymi, oraz Barbara Schabowska, dyrektor Instytutu Adama Mickiewicza, który promuje polską kulturę za granicą

**Barbara Schabowska** – Dwa razy Instytut Adama Mickiewicza wspierał twoje projekty – „To jeszcze nie noc” w Kunsthalle Bratislava oraz „Na początku było słowo. Wybierz swoje!” w pawilonie Mies van der Rohe w Barcelonie. Teraz współpracujemy przy projekcie związanym z romantyzmem. Byłam ciekawa, czy ty – jako artystka, która zajmuje się warstwami historycznymi i znaczeniowymi architektury, lecz także dźwiękiem – w ogóle będziesz zainteresowana dialogiem z romantyzmem.

**Katarzyna Krakowiak Bałka** – Jest to dla mnie bardzo ważny projekt, ponieważ zrozumiałam, że nawiązanie do romantyzmu daje niesamowicie współczesne możliwości. Potencjał romantyzmu stał się dla mnie motorem do działania.

– Projekt „Where does any miracle start?” w *Jeu de Paume* ma wiele warstw znaczeniowych i kilka kluczowych elementów...

– Jest to część online, konferencja o owadach i akustyce, koncert oraz rzeźba dźwiękowa. A na końcu – mam nadzieję – powstanie jeszcze płyta. Zaczęłam od konstrukcji dzieła. Dzieło romantyczne jest dla mnie bardzo współczesne w swojej otwartej formie, kluczowe tu jest ujawnianie fragmentów. Przpracowuję pustkę i historię architektury. Projekt dedykuję zarówno naturze, konkretnie owadom, jak i osobom wykluczonym, których praca nie jest widoczna gołym okiem.



Bardzo istotny jest dla mnie aspekt społeczny – chciałam dać wszelkim pomijanym istotom głos.

– Do instalacji nagrywałaś dźwięki owadów. Są fascynujące – brzmiały jak język. Pokazujesz dzikość natury w pięknym, racjonalnie zaprojektowanym ogrodzie.

– Tak, nagrywałam nocami owady, które przylatywały do światła. Chciałam też, trochę postpandemicznie, nawiązać do angielskich pleasure gardens, które były projektowane tak, by doświadczać sztuki z dystansu. W ogrodach Tuileries odbędzie się koncert otwarcia projektu. Zamieniam tu role – wokaliści będą stali w ogrodzie, a odbiorcy znajdą się w holu *Jeu de paume*. Na oknach znajdują się głośniki kinetyczne mojego projektu.

Dodatkowo, przygotowując równoległą wystawę w muzeum wirtualnym *Jeu de Paume*, próbowałam na podstawie archiwów odkryć, jak ten budynek mógł brzmieć. Wspólnie z prof. Andrzejem Klosakiem [architekt i projektant akustyki] i jego zespołem, staraliśmy się określić i zrozumieć akustykę tego miejsca. Gdy powstaje dźwięk, słyszy-

my go kilka sekund, ale fala dźwiękowa odbija się dalej. Pojawia się tu niezwykle odwołanie do pierwotnej funkcji budynku, czyli grania, odbijania piłki.

– Do innego projektu z okazji Roku Romantyzmu Polskiego, zaprosiliśmy młodego polskiego kuratora, Mikołaja Baliszewskiego. Tak powstała instalacja *The Romantic*, prezentowana w Paryżu i w Berlinie, w której wykorzystany został tekst *Romantyczności* Adama Mickiewicza w przekładzie W.H. Audena.

– Tłumaczenie Audena jest genialne. Bardzo mnie zainspirowało – wers „Where does any miracle start?” stał się tytułem mojego projektu w Paryżu. Nie wiem, czy zdarzyło mi się przeczytać *Romantyczność* tyle razy, co *The Romantic* – to tłumaczenie pozwala dotknąć zupełnie innego romantycznego widzenia. Na końcu wszelkich trudności mówimy zawsze o nadziei. Wiele lat zastanawiałam się, jak tworzyć, żeby pozytywna warstwa nie była banalna, a żeby dawała ludziom nadzieję.



# NIESPOKOJNY DUCH

DLACZEGO PRZESTALIŚMY WIERZYĆ, ŻE MUZYKA ZMIENIA ŚWIAT? CZY STONESI ZAISTNIELI DZIĘKI POLAKOWI? CO STAŁO SIĘ Z PRASĄ I DLACZEGO TĘSKNIMY ZA JEJ DAWNYM BLASKIEM? JAK WSPÓŁPRACUJE SIĘ Z JAGGEREM I SCORSESE? OPOWIEDZIAŁ NAM **RICH COHEN** – PISARZ, DZIENNIKARZ I AUTOR BIOGRAFII THE ROLLING STONES.

ROZMAWIA MAJA CHITRO



*U mnie wszystko dobrze,* właśnie wstałem – mówi Rich Cohen, autor książek lądujących regularnie na szczytach list bestsellerów „The New York Times” i dziennikarz współpracujący z magazynami „Rolling Stone”, „Vanity Fair” czy „The New Yorker”. W Warszawie jest 15.00, u Richa ledwie 9.00. Różnica czasu tym razem mi sprzyja, to Cohen, słynący z bycia wymagającym rozmówcą, ma prawo być zaspany (szybko okazuje się, że wczesna pora nie ma dla niego znaczenia). Rozmowę zaczynamy od zespołu, któremu poświęcił społeczno-biograficzną książkę „To tylko rock’n’roll. Zawsze The Rolling Stones”.

## JUŻ TYLKO STONESI

Cohen, rocznik ’68, jako dzieciak słuchał tego, co podsunął mu ojciec: Sinatry („My Way”) i Glena Campbella. Potem Beatlesów, którzy doprowadzili go do Stonesów. „Under My Thumb” i „Satisfaction” odkryty przed nim nieznanymi lądami. Spodobało mu się to, w sklepach muzycznych zaczął wyszukiwać perełki. Im mniej znany band, im mniejsza, niezależna wytwórnia, tym lepiej. Miał satysfakcję i ucho. Miłość do muzyki i książek była tak wielka, a marzenia w USA tak bardzo do spełnienia, że Rich jako dwudziestokilkulatek zaczął pisywać do kultowego „Rolling Stone’a”.

### Jakie to uczucie?

RICH COHEN: Nierealne. Byłem najmłodszy w redakcji. Udawałem, że wiem, co robię, i koncentrowałem się na tym, by niczego nie spieprzyć.

**Dobrze udawałeś, skoro chwilę potem naczelny Jann Wenner zlecił Ci napisanie wywiadu okładkowego i wystąpił w trasę ze Stonesami, których byłeś fanem...**

Bardzo uważałem, żeby nie wyjść na fana. W sieci nadal znajdziesz parodie wywiadów komika Chrisa Farleya, wcielającego się w gospodarza talk-show, a jednocześnie fana. Tak powstał najgorszy w historii wywiad z Paulem McCartneyem. Przed Stonesami czułem się jak nietelni, który chce zamówić piwo w barze. Wiedziałem, że muszę to zagrać tak, by wszyscy uwierzyli, że przesiaduję w tym barze od lat. I żeby nikomu nie przyszło do głowy pytać mnie o wiek.

**Co więc się stało, że zaraz po ukazaniu się Twojego materiału w 1994 roku odezwał się do Ciebie PR manager Micka Jaggera z pretensjami, że faworyzujesz Keitha Richardsa?**

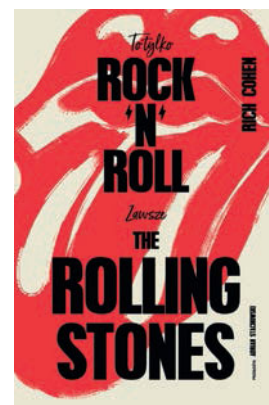
Asystent Jaggera wyliczył, ile razy wspominałem tam o Keithie. Przyznaję, od zawsze lubiłem Richardsa, bo to najfajniejsza osoba na świecie. Podczas rozmów jest cały dla Ciebie. Mick za to niczego nie zdradzi. I choć spędziłem z nim o wiele więcej czasu, czułem dystans. Nigdy się do niego nie zbliżysz, choć potrafi sprawić wrażenie, że przez moment jesteś jego najlepszym kumplem. Rzeczywistość jest inna. Nie dopuszcza do siebie ludzi. W przeciwieństwie do Keitha.

**A jednak później to właśnie Mick i Martin Scorsese zaprosili Cię do współpracy nad serialem „Vinyl” – historii o branży muzycznej w latach 70.**

Wychowywałem się na filmach Scorsesego, który wykorzystuje w swoich obrazach muzykę Stonesów. W „Ulicach nędzy” słychać np. „Jumpin’ Jack Flash”, początek lat 70., reżyser musiał zdobyć pozwolenie, by użyć tego utworu. Poprosił o zgodę i oddzwonił Jagger, informując, że zanim zdecyduje, chce zobaczyć film i scenę, w której zabrzmiał ten kawałek. Obejrzał „Ulice...”, pokochał i od tej pory reżyser i muzyk są przyjaciółmi. Jagger i Scorsese od dawna rozmawiali o zrobieniu wspólnego filmu, ale nie do końca wiedzieli, o czym miałby być. I nagle, w wyniku serii przypadków, zatrudnili mnie, żebym napisał scenariusz. Jagger sączył mi do ucha historie, które przytrafiły się Stonesom. Scorsese uczył mnie historii kina.

**Twoja książka ukazuje się w Polsce w roku, w którym Stonesi obchodzą 60-lecie istnienia. Na czym polega ich fenomen?**

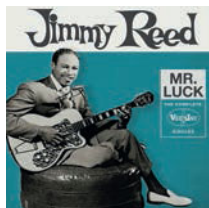
Ich muzyka jest tak bardzo związana z historią minionych 60 lat, że słyszysz w niej wszystko, co się wydarzyło – są w niej przeszłość i osobiste wspomnienia. Poza tym to ostatnie ➤



**TO TYLKO  
ROCK'N'ROLL.  
ZAWSZE  
THE ROLLING  
STONES**  
Rich Cohen,  
Wydawnictwo  
Poznańskie

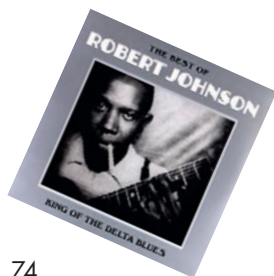
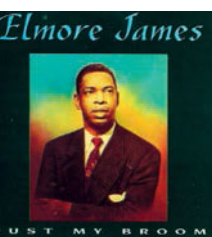
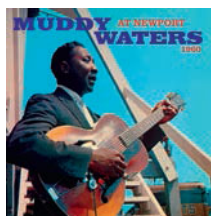


Magazyn „Rolling Stone” z sierpnia 1994 roku z wywiadem okładkowym Cohena.



Rolling Stonesi sfotografowani przez Helmuta Newtona w 1978 roku.

*Płyty legend bluesa: Jimmy'ego Reeda, Muddy'ego Watersa, Elmore'a Jamesa, Roberta Johnsona i Chucka Berry'ego – ulubionych muzyków Jaggera i Richardsa.*



gwiazdy rocka, ostatni wielcy, jak Presley czy Sinatra, których wszyscy znają. O których każdy ma wyrobione zdanie. Zostali już tylko Stonesi.

## POLAK, KTÓRY POKAZAŁ BLUESA STONESOM

Pokolenie wchodzące w dorosłość po wojnie żyło muzyką jak żadne dotąd. Bieda była powszechna. Brakowało pieniędzy na wszystko, również na armię. Dlatego po raz pierwszy w historii na masową skalę brytyjscy chłopcy zamiast w kamasze szli do klubów bluesowych. Tymczasem po drugiej stronie oceanu błyszczało Chicago i wytwórnia bluesowa Chess Records (wydawca m.in. Muddy'ego Watersa). Jak wyjaśnia Cohen, w Ameryce blues opowiadał historię nietolerancji i cierpienia. To wciąż czas segregacji i walki o prawa człowieka. Muzyka pomagała. Propagowaniem bluesa postanowił się zająć polski imigrant, Leonard Chess – założyciel wytwórni. Tak istotny dla kultury popularnej, że poświęcono mu film „Cadillac Records” z Adrienem Brodym (Chess), Beyoncé (Etta James) i Jeffreyem Wrightem (Waters). Jagger dzięki Polakowi zakochał się w bluesie. To w Chess Records składał zamówienia, a Leonard go zapamiętał. Tylko do kilku miejsc w Europie wysyłał wtedy bluesowe winyle.

### Piszesz o Leonardzie Chessie...

Tak naprawdę nazywał się Lejzor Szmuel Czyż, ale nikt nie potrafił tego wymówić, więc zmienił nazwisko na Chess. Przyjechał do Ameryki z rodzicami między I a II wojną światową, bez pieniędzy. Miał za to dar do odkrywania muzyki. Gdy po raz pierwszy usłyszał bluesa, uznał, że ludzie powinni go słuchać. Założył więc wytwórnię Chess, która odniosła sukces. Grali u niego Chuck Berry, Muddy Waters, Alan Wolf. Niestety, Chess sądził, że czarną muzyką na większą skalę zainteresują się tylko Afroamerykanie. Sprzedał więc firmę, nie zdając sobie sprawy, jak cenny klejnot oddaje w cudze ręce. To czasy, gdy imigrantów wykluczano się z wielkich biznesów, bo byli gorzej wykształceni, nie było ich stać na edukację. Musieli polegać na sobie.

## TECHNOLOGIE ZABIŁY DOBRE DZIENNIKARSTWO

W tym czasie równie ważną rolę co muzyka odgrywała prasa, dająca głos nowemu pokoleniu, tzw. baby boomers. Kolejne numery „Rolling Stone'a”, „Melody Makers”, „Billboardu” potrafiły niszczyć kariery albo przeciwnie – wzbudzać szaleństwo na czyimś punkcie. Długie, wnikliwie teksty o kulturze popularnej weszły do kanonu dziennikarstwa. Otwierały oczy, objaśniały świat. Z dziennikarzami trzeba się było liczyć – wiedział to każdy artysta. Chyba że byli to pracownicy brukowców, którzy stawali w obronie starego, konserwatywnego porządku. Choćby „Bild” w RFN, szczeniący na lewicującą młodzież, czy brytyjski „News of the World”, którego pracownicy uwzięli się na Stonesów, doprowadzając do ich aresztowania i licznych procesów sądowych.

TO OSTATNIE GWIAZDY  
ROCK AND ROLLA. OSTATNI  
WIELCY, JAK *Presley* CZY  
*Sinatra*, O KTÓRYCH  
KAŻDY MA ZDANIE. ZOSTALI  
JUŻ TYLKO *Stonesi*.







# Lekkim krokiem

Jesienna kampania marki Native prezentuje innowacyjny model buta Fitzsimmons i skupia się na komforcie oraz bezpieczeństwie nie tylko środowiska, ale również osób, które chcą czuć się pewnie w niekomfortowych warunkach pogodowych.

W trosce o naturę, z początkiem jesieni wszystkie buty od marki Native wraz z modelem Fitzsimmons używają technologii Bloom, która wykorzystuje algi przekształcane później w produkt przyjazny dla środowiska.

Nowa odsłona buta Fitzsimmons jest zbudowana na bazie klasycznego modelu od Native. Neoprenowa wkładka i cholewka z pianki EVA zapewnia stopom ciepło i odprowadza wilgoć nawet w najzimniejsze dni.



### Co się stało w ciągu ostatnich 15 lat z mediami? Dlaczego ich siła osłabła?

Magazyny kierowane do baby boomers zarabiały mnóstwo pieniędzy. Każdy chciał dotrzeć do młodzieży, bo ta miała siłę. Jednym z takich pism był „Rolling Stone”, którego najmocniejszą stroną stanowiły teksty długie na siedem-osiem tysięcy słów. Jann Wenner (założyciel magazynu wraz z Ralphem J. Gleasonem – przyp. red.) postanowił pisać o młodzieżowej kulturze na poważnie, tak jak „The New York Times” opisywał politykę. Ale wraz z wejściem nowych technologii prasę coraz rzadziej było stać na rozbudowane formy. Teksty stawały się coraz krótsze. Technologia zabiła długie artykuły. Mniejsze środki oznaczały też, że dziennikarze nie mieli już możliwości poświęcenia kilku tygodni pracy jednemu tematowi. Skoro coraz mniej jest dziś długich testów, to jak czytelnicy mają się ich uczyć? Gdzie ich szukać? I koło się zamyka. Podobnie dzieje się z muzyką. Wszystko przenosi się do online’u. Ja, przedstawiciel pokolenia X, czuję się, jakbyśmy zbudowali nowy dom i w nim utknęli, choć wcale się to nam nie podoba. Nie ma jednak z niego wyjścia. Narzędzie stworzone, by wspomóc szybkie przekazywanie treści, nie radzi sobie z bardziej skomplikowanymi pomysłami. To też powód, dla którego artyści postanowili, że do słuchaczy będą docierać bezpośrednio, a nie przy pomocy krytyków czy dziennikarzy. Z jednej strony dało im to siłę, z drugiej w wielu przypadkach przestali być brani na poważnie.



*Kadry z serialu „Vinyl” (według scenariusza Richa Cohena), który został wyprodukowany przez Micka Jaggera. Na zdj. Bobby Cannavale w roli szefa wytwórni płytowej w latach 70.*



### ...A MUZYKA PRZESTAŁA ZMIENIAĆ ŚWIAT

Skoro z postumentów spadają kolejne idole, jak możemy traktować dziś serio muzykę? 50 lat temu rodzice i dziadkowie wierzyli, że ta może zmienić świat. My wyzbyliśmy się złudzeń. Z senty-

mentem wracamy do przeszłości. Ale Cohen w swojej książce pisze, że „nie o to w rock and rollu chodzi, żeby przeszłość była ważniejsza od teraźniejszości”.

#### Gdzie się podziały ideały wykrzykiwane ze sceny?

Żyjemy w czasie wyczerpanym z idei. Albo jesteśmy na skraju rewolucji. To się wkrótce okaże. Gdy dorastałem, Stonesi byli już zespołem z przeszłości, ale wciąż robili świetną muzykę. Dzisiaj trudniej jest odkryć coś nowego z winy (znowu) technologii. Mam na myśli algorytmy ustawiające wybory. Przez to trudniej zaistnieć młodym wykonawcom. Najłatwiej jest sprzedać ludziom coś, co już znają, kojarzą, bo być może nie wyłączą wtedy natychmiast radia. Dziś nowy artysta ma trzy sekundy, żeby zatrzymać przy sobie odbiorcę.

#### Stary, dobry rock and roll skończył się wraz z końcem lat 90.? A co z muzyczną rewolucją początku XXI wieku – The Strokes, Yeah Yeah Yeahs?

To dobre zespoły, ale ich brzmienie jest znajome. Jeśli posłuchasz pierwszego albumu Elvisa Costello, mógłby zostać wydany w tym samym czasie i uznany za superdebiut. Rewolucją miał być punk, który można porównać do reformacji w kościele. Odzierat głupio „nadbudowanego” rock and rolla, by wrócić do korzeni. Potem wydarzyło się to jeszcze z grunge’em. Muzyka się nie skończyła, ale już nie zaskakuje. Ludzie uważali kiedyś, że w połączeniu z odpowiednimi narkotykami doprowadzi nas do wymarzonej utopii. To dlatego w latach 60. stała się de facto ruchem społecznym, ideologią. Ale już moje pokolenie zrozumiało, że żadnej utopii nie będzie. A muzyka? Cóż... Pozostała tylko muzyka. ●

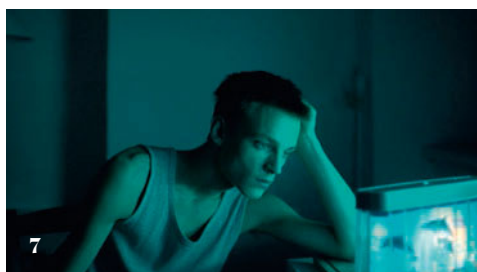
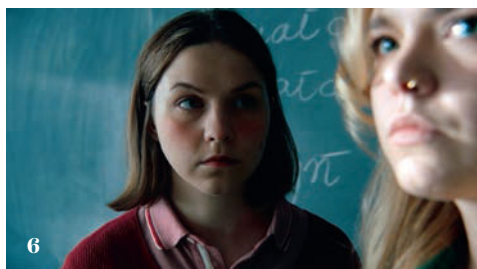




*Ekologiczny plan filmowy? Owszem. Podczas 47. FPFF w Gdyni zrównoważone prowadzenie produkcji zostało wyróżnione nagrodą „Klimatyczny film” ufundowaną przez markę Electrolux.*



## Ekologia nagrodzona



6. Kadr z filmu „Alkibiades”.  
7. Kadr z filmu „Matecznik”.



5. Wykładowczyni warszawskiej ASP, **ALEKSANDRA JATCZAK-REPEĆ**, której teksty o modzie znajdziecie na łamach ELLE, kuratorowała w strefie **ELECTROLUX** wystawę kostiumów filmowych „Dobre kreacje cieszą dłużej”.

1. **ROBERT KWILMAN** odbiera nagrodę „Klimatyczny film” dla „Alkibiadesa”.  
2. Statuetka ufundowana przez **ELECTROLUX** to ważny krok w zmianie świadomości środowiska filmowego na temat rozwiązań ekologicznych.  
3. **TEONIKI ROŻYNEK** – jurorka Konkursu Głównego w Gdyni – podjęła w tym roku wyzwanie marki i na czerwonym dywanie postanowiła wykorzystać wcześniej używane ubrania.  
4. Producentka **IZABELA IGEL** pozuje z nagrodą dla filmu „Matecznik”.



# 6 zmysłów MACIEJA MUSIAŁOWSKIEGO

GDY ZAMYKA OCZY,  
WIDZI ŁABĘDZIE. NAD  
MIEJSKI HAŁAS PRZEDKŁADA  
CISZĘ. ALE NAJBARDZIEJ  
LUBI SMAKOWAĆ  
– MIŁOŚĆ I SZTUKĘ.

**węch** Zapachy kojarzą mi się z różnymi miejscami. Czasami ich szukam, jadę w ich kierunku, żeby poczuć coś specjalnego – tak jak to zapamiętałem. Jestem pod tym względem sentymentalny. Zapachy wzbudzają we mnie wspomnienia.

**smak** Uwielbiam jeść, szefowie kuchni potrafią być artystami. Choć do ust nigdy nie włożyłbym już oka wołu – raz je zjadłem i smakowało koszmarnie. W życiu jednak najbardziej lubię smakować spokój, piękno, miłość i sztukę. Jestem teraz w trakcie zdjęć do nowego filmu w Krakowie. Bardzo smakuje mi tutejsza architektura, zachwyca to, jak współgra z miastem i ze światłem. Czytam „Sonety” Szekspira i nimi też jestem oczarowany. Sprawiają mi przyjemność. Niedawno po raz kolejny oglądałem „Doktora Żywego” i ponownie utwierdziłem się w przekonaniu, że to jeden z najpiękniejszych filmów. Jest coś jeszcze – tu, w Krakowie, codziennie pod pomnikiem Mickiewicza spotykają się na wiecach pokojowych obywatele Ukrainy. Ostatnio usłyszałem ich pieśń, przejmującą „Pływie kacza”. Ten śpiew ze mną zostaje. Lubię smakować wszystko, co tylko mogę.

**stuch** Cenię ciszę, lecz zdarza mi się rzadko jej doświadczać, bo życie – zwłaszcza artysty, aktora – jest pełne różnych dźwięków. Dlatego cisza sprawia mi przyjemność: na łąkach, w lasach, nad jeziorem. Na co dzień dokuczają mi zła muzyka, która nie niesie żadnego przekazu, i hałas samochodów w mieście. Często chodzę w słuchawkach, żeby się od tego odciąć. Wsłuchuję się w mantry, muzykę instrumentalną opartą na słowie, bo nie przepadam za tą generowaną komputerowo. Czasami będzie to Bob Dylan, czasami John Mayer, a innym razem chór albo opera. Stosuję w życiu filozofię, by zwracać uwagę na to, co piękne i spr-



wia mi przyjemność. Poza tym jestem dobrym słuchaczem. Ale słucham tylko tych, którzy mają coś do powiedzenia.

**wzrok** W wielu sytuacjach, nawet najtrudniejszych, potrafię dostrzec światło i potencjał. Tak właśnie cieszę się z życia, jestem tu, gdzie jestem. A gdy zamykam oczy, widzę siebie lecącego nad Syberią z łabędziami.

**intuicja** Mam dobrą intuicję, dzięki której zaszedłem daleko. Ale oprócz niej biorę pod uwagę rady przyjaciół i ludzi, których kocham. Nie zawsze trzeba słuchać tylko siebie.

**dotyk** Kocham się przytulać, trzymać za ręce, dotykać zwierzęta, rośliny. Wsadzać dłoń w piach, ugniatać ciasto. Nie przepadam jednak za dotykiem obcych. Dotyk musi pozostać w sferze przyzwolenia, nigdy naruszenia, z czego wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy. Gdy obejmują mnie na ulicy, często się temu poddaję, nie chcąc wyjść na gburę. Ale gdy dzieje się to podczas powrotu z planu, po trudnych scenach, potrzebuję poczucia bezpieczeństwa. Obcy dotyk może wtedy wywołać dyskomfort, choć nikt nie ma złych intencji. Lubię ludzi. Doceniam to, co jest. Skupiam się na tym, jak fajne mam życie. ●



18 listopada  
do kin wchodzi  
film **CHRZCZYNY**  
(reż. Jakub  
Skoczeń) – kome-  
dia obyczajowa  
osadzona  
w 1981 roku.  
Marzenie matki  
(w tej roli  
Katarzyna  
Figura) – zgoda  
między dziećmi,  
do której ma dojść  
dzięki uroczysto-  
ści chrztu  
– przerywa wpro-  
wadzenie stanu  
wojennego. Maciej  
Musiałowski gra  
syna – Tola.



radio  
**ZET**

**NIECH TO**

**U S Ł Y S Z A**



KAROLINA GORCZYCA    ROBERT MAKŁOWICZ    MARGARET DAMIĘCKI    MATEUSZ GRABOWSKI    ANDRZEJ GRABOWSKI

**NAJLEPSZY RADIOWY SERIAL KRYMINALNY!**

AUTORZY: WOJCIECH CHMIELARZ, JAKUB ĆWIEK  
REŻYSERIA: KRZYSZTOF CZECZOT





**R**zut oka na Instagram: „Umiejętność obserwowania bez oceniania jest najwyższą formą inteligencji” (hinduski filozof Jiddu Krishnamurti), „Gdy oceniasz ludzi, nie masz czasu ich kochać” (Matka Teresa), „Ludzie śpieszą się oceniać innych, bo boją się oceniać siebie” (Albert Camus) – te myśli przewijają się ostatnio przez różne profile. Ocenianie jest często krytykowane także przez blogerów piszących na tematy psychologiczne oraz coachów i specjalistów od samorozwoju na ich prywatnych stronach. Postulat „nie oceniał” pojawia się w hasłach kampanii społecznych, np. „Twarze depresji – nie oceniał”. Ale znajduję je również na stronie sugar-baby.pl, gdzie czytamy: „Nie pozwól na to, żeby ktoś Cię oceniał tylko dlatego, że sam boi się korzystać z życia. Chcesz szybko znaleźć sponsora przez internet? Dowiedz się, jak osiągnąć zamierzone korzyści!”. Można odnieść wrażenie, że ocenianie jest krytykowane wszędzie i przez wszystkich. Czy to tylko złudzenie czy rzeczywiście ma samych wrogów?

#### SKŁONNOŚĆ DO POCHOPNYCH WNIOSKÓW

Na Monikę hasło „Nikt nie ma prawa nas oceniać” działa jak płachta na byka. – Wciąż słyszę je od przyjaciółki. Jest po wielu latach psychoterapii i różnych warsztatów rozwojowych, które tylko ją utwierdziły w tym, że nikt nie ma prawa robić jej żadnych uwag. Trudno to znieść. Mam dość opowieści o mężczyznach, którzy odeszli, bo nie dorastali jej do pięt, i łez, że jest sama. Parę razy chciałam powiedzieć, że może by przestała tych facetów upokarzać publicznie, ale nie mogę, bo przecież „nie należy oceniać”. Wkurza mnie,

CZY MOŻNA ŻYĆ WŚRÓD  
LUDZI, NIE OCENIAJĄC ICH  
ZACHOWANIA? DLA WIELU  
OSÓB TAKI POSTULAT  
TO MRZONKA. GDZIE  
PRZEBIEGA WIĘC GRANICA  
MIĘDZY KRYTYKANCTWEM  
A ŻYCZLIWĄ CIEKAWOŚCIĄ?

TEKST EWA PAĞOWSKA

gdy opowiada, jak oszukuje szefa. Mam firmę i kiedy myślę, że moi pracownicy mogą robić to samo, szlag mnie trafia. Ostatnio stwierdziła, że najlepiej by było, gdyby pracowała ze mną. Jestem przerażona tym pomysłem. Tylko co ja mam jej powiedzieć? Nie oceniam?

Kiedy pytam znajome o stosunek do oceniania, wiele jest do niego krytycznie nastawionych. Alergicznie reagują zwłaszcza na uwagi dotyczące tego, z kim się wiążą. Mają jednak wątpliwości, czy same zawsze powinny powstrzymać się od oceny. Opowiadają o koleżance, która śpiewa na każdej imprezie przekonana, że ma świetny głos. O koledze, który brzydko pachnie. O znajomym, który ukrywa dochody, by nie płacić alimentów na dziecko, co je mierzi.

– Zaczniemy od tego, że czym innym jest ocenianie, a czym innym werbalne wyrażanie swoich ocen. Od tego pierwszego nie uciekniemy i nie ma w tym nic złego. Samoocena tworzy się właśnie w wyniku porównania tego, jak oceniamy siebie z tym, jak oceniamy innych w jakiejś dziedzinie. Jest nam to potrzebne choćby po to, by móc stwierdzić, czy powinniśmy się podjąć danego zadania, czy lepiej zaryzykować, czy się wycofać – tłumaczy psycholog społeczny

prof. Dariusz Doliński z Uniwersytetu SWPS. Szybkie oszacowanie, czy obca osoba jest wroga, czy przyjazna, kiedyś było ważne dla przetrwania. Choć w dzisiejszym świecie spotkanie z nieznanym nie jest już tak ryzykowne, mózg reaguje, jakby się nic nie zmieniło. Oczywiście niezbyt chętnie przyznajemy się do tego, że pochopnie i na podstawie cech fizycznych wyciągamy wnioski ▶

*Doceniasz  
czy  
ocenisz?*

o cudzym wnętrzu. Na dodatek często jesteśmy pewni słuszności decyzji. Tymczasem lista pomyłek poznawczych, które popełniamy, jest długa. Począwszy od podstawowego błędu atrybucji (niedocenywanie tego, jak bardzo do czyjegoś sukcesu lub klęski przyczyniły się okoliczności), skończywszy na hipotezie sprawiedliwego świata (przekonaniu, że ludzie dostają to, na co zasługują). Świadomość, że ocena bywa krzywdząca, może sprawić, że obrócimy ją w głowie kilka razy, postaramy się zobiektywizować, zachowamy dla siebie, ale nie jesteśmy w stanie jej nie mieć. Dlatego z ekspertami rozmawiam głównie o tym, co sądzą na temat jej wyrażania.

## GRILLOWANIE NIKOMU NIE SŁUŻY

– Ocenianie jest nawykiem szkodliwym, wyrazem kompleksów i formą przemocy. Świadczy o tym, że oceniający chce wypaść lepiej od ocenianego. Ocena zawsze ma podtekst: „Ja wiem coś, czego ty nie wiesz” – nie ma wątpliwości psycholożka i terapeutka uzależnień dr Ewa Woydytło-Osiatyńska. Ubolewa nad tym, że w Polsce stosunki międzyludzkie opierają się na wystawianiu ocen, które nadekstrad rzadko są pozytywne. – Powszechnie mamy do czynienia już nawet nie z krytyką, ale z krytykanctwem. Przeciętny polski rodzic, szef i nauczyciel dotąd będą pytać, dotąd grillować, aż przytłapią nas na jednej rzecz, której nie wiemy albo którą robimy źle – mówi i dodaje, że zna tylko jedno miejsce, w którym nie jesteśmy oceniani: – To mitingi AA. Tam przyjmuje się zasadę, że każdy mówi wyłącznie o sobie, więc człowiek może czuć się bezpiecznie. – Doktor Ewa Woydytło-Osiatyńska uważa, że drugą osobę może oceniać wyłącznie ktoś, kto został w tym celu zatrudniony, np. członek komisji egzaminacyjnej czy wizażysta oraz osoba, którą o to poprosimy, np.: „Powiedz, czy dobrze mi w tej sukience?”.

Podobną opinią dzieli się psycholożka i psychoterapeutka Karolina Lea Jarmołowicz, prowadząca Ośrodek Centrum. – Wyrażając swoją ocenę, wcale nie robimy tego dla dobra drugiego człowieka, tylko by podbudować swoje ego. Nie chcemy zająć się tym, co o sobie myślimy, więc skupiamy się na innych – stwierdza. Jest przekonana, że można się powstrzymać od ocen, nawet biorąc udział w „Magii nagości”, której była konsultantką. Uczestnicy tego programu spośród piątki nagich osób płci przeciwnej wskazują tę, z którą chcą pójść na randkę. Wybierający przygląda się poszczególnym częściom ich ciała, komentując je. Zdarzało się, że ktoś stwierdzał np.: „Ten penis jest zbyt mały”. – Pierwszy sezon pokazał, że my, Polacy, nie potrafimy komunikować się w sposób nieprzemocowy. Mamy problem z mówieniem o tym, co nas kręci, bez ocenia-

nia tego, co widzimy – uważa Karolina Lea Jarmołowicz. – Dlatego na kolejne edycje programu przygotowałam materiały edukacyjne z przykładami, jak porozumiewać się życzliwie, czyli żeby nie mówić np.: „Owłosiona klatka u faceta to dramat!”, tylko: „preferuję” lub „lubię” wydepilowaną klatkę piersiową.

Z krytycznym podejściem do oceniania jest też często kojarzone Porozumienie bez Przemocy – metoda komunikacji stworzona przez psychologa Marshalla Rosenberga. – W internecie można przeczytać, że według tej koncepcji ocenianie jest złe, ale to uproszczenie. My raczej namawiamy do tego, by się przyjrzeć, jakie są skutki takiego zachowania – mówi coach i trenerka Porozumienia bez Przemocy Joanna Berendt. – Osoba, która ocenia kogoś negatywnie,

często zaczyna się nakręcać. Przykleja etykietkę, np. „bezcelny”, i jeśli się tu nie zatrzyma, zaczyna przypominać sobie wydarzenia, które potwierdzają jej osąd. Dochodzi do wniosku, że drugi człowiek „zawsze” był arogancki, a potem znajduje jego kolejne wady. To nie służy ani jej samej, ani relacji, bo nie sądzi, by krytyka czyjegoś postępowania mogła skłonić go do zmiany – stwierdza. – Jestem jednak świadoma tego, że zdanie: „Chcę robić różne rzeczy po swojemu, a ty mnie nie oceniaj”, bywa usprawiedliwieniem dla niekonstruktivnych zachowań, które mogą szkodzić relacjom. Mamy tendencję do wpadania ze skrajności w skrajność

– uważa Joanna Berendt.

## KRYTYKA, KTÓRA MA SENS

– Jeśli „nie oceniaj” równa się „nie hejtuj”, jestem za! Ale jeśli ma oznaczać, że nie wolno mi wyrazić własnego zdania, zwłaszcza wobec przyjaciółki, to nie! – zaznacza psycholog społeczny, terapeutka i superwizor Bianca-Beata Kotoro. – Nie mamy prawa obrażać czy poniżać, ale możemy wypowiedzieć swoją opinię. Oczywiście, zanim to zrobimy, warto zyskać w miarę, podkreślam, w miarę obiektywne spojrzenie – poznać jak najwięcej faktów, zyskać jak najszerszy obraz, żeby nie paść ofiarą uprzedzeń ani nie popaść w krytykanctwo – uważa.

Profesor Dariusz Doliński zgadza się, że powinniśmy powstrzymać się przed ocenianiem innych, ale wtedy, gdy ocena jest negatywna i dotyczy trwałych cech, np. osobowości lub temperamentu. – Co innego krytyka zachowania. Na nią możemy sobie pozwolić, bo ludzie wierzą, że mają na to zachowanie wpływ, więc jego ocena może im pomóc. Zwracając komuś uwagę, że coś źle zrobił, mamy szansę wesprzeć jego rozwój – mówi profesor. – Teza, że nie ➤

”

## Ocenianie JEST NAWYKIEM SZKODLIWYM, *wyrazem* *kompleksów* I FORMĄ PRZEMOCY.

DR EWA WOYDYTŁO-OSIATYŃSKA,  
*psycholożka, terapeutka*  
*uzależnień*



**+76% elastyczności**  
po 8 tygodniach stosowania

# Serum korygujące z retinalem



redukcja zmarszczek

stymulacja regeneracji

wygładzanie struktury



[www.basiclab.shop](http://www.basiclab.shop)

powinno się nikogo krytykować albo nie należy nikogo oceniać, upowszechniła się niemal jako dogmat. A jest niesłuszna. Oczywiście nie mówię o skrajnościach, kiedy ktoś gardzi innymi czy mówi, że są od niego gorsi. No, ale to już patologia – stwierdza.

## MIĘDZY OCENĄ A ŻYCZLIWĄ CIEKAWOŚCIĄ

Jak wyważyć, gdzie kończy się troskliwa uwaga, a zaczyna krytykanctwo? Ekspertki, z którymi rozmawiam, zwracają uwagę na to, że brak oceny nie jest równoznaczny z brakiem informacji zwrotnej, bo tę uważają za wartościową. – Mam z przyjaciółkami umowę, że jeśli zauważę, że stałam się zarozumiata, to mi o tym powiedzą – mówi Joanna Berendt i dodaje, że przekazanie informacji zwrotnej warto zacząć od pytania, czy druga osoba chce ją otrzymać. Podaje przykład: „Mam pewną refleksję, która może ci się przyda. Czy jesteś chętna to teraz usłyszeć?”. – Słowo „teraz” jest ważne, bo może przyjaciółka w tym momencie chciaaby tylko zostać wysłuchana – tłumaczy. Jej zdaniem uwagi warto wyrażać jedynie wtedy, gdy mamy intencję kontaktu, czyli chcemy wzbogacić czyjeś życie, a nie sprawić, by zrozumiał, jak źle robi.

– Znajomy dominikanin opowiedział mi o przypowieści z Księgi Ezechiela, która byłaby tu dobrym komentarzem i która, gdyby wycisnąć jej sens, brzmiałaby tak: „Jeżeli twój bliźni czyni źle, a ty na to się zgadzasz, to grzech jest twój” – stwierdza dr Ewa Woydyłło-Osiatyńska. – Jeśli zobaczę, że koleżanka wychodzi często do toalety, a wraca w rumieńcach i dobrym nastroju, zareaguję. Nie powiem: „Postępujesz źle”, tylko np.: „Żle się czuję, widząc, że co parę godzin musisz wyjść i wracasz na hajdu. Martwię się o ciebie. Jak zechcesz, przyjdź do mnie, bo miałam męża alkoholika albo mam matkę alkoholicką, albo sama przestałam pić i mogę ci pomóc” – podaje przykłady. Tłumaczy, że jeśli widzimy, że ktoś robi złe rzeczy, i nie reagujemy, to znaczy, że ten człowiek jest nam obojętny, nie odgrywa w naszym życiu żadnej roli.

Karolina Lea Jarmołowicz radzi zastąpić ocenę życzliwym zaciekawieniem drugim człowiekiem i wyjaśnić mu, jak daną sytuację przeżywamy. – Możemy powiedzieć: „To, że zdradzasz męża oddala mnie od ciebie” lub „Czuję się niezręcznie, wiedząc o zdradach i znając twój męża” – tłumaczy, a kiedy pytam, co odpowiedzieć, gdy przyjaciółka zareaguje pytaniem: „Uważasz, że źle robię?”, mówi:

”

OCZEKIWAĆ  
OD KOGOŚ,  
ŻE *nigdy nas  
nie oceni*, MOŻNA  
TYLKO WTEDY,  
GDY TA OSOBA JEST  
*psychoterapeutą*,  
A MY – JEJ  
PACJENTEM.

PROF. DARIUSZ DOLIŃSKI,  
*psycholog społeczny*

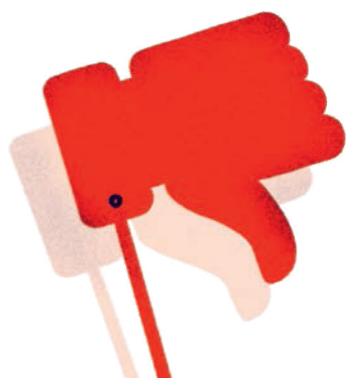
– Wtedy może pani stwierdzić: „To twoje życie i nie chciałabym go oceniać. Ja mogę powiedzieć, że mnie to od ciebie oddala, kiedy tak się zachowujesz”. Warto też pytać: „Dlaczego to robisz?”, „Co się stało?”. Tak postąpimy, jeśli chcemy zrozumieć przyjaciółkę. Z kolei zdanie: „Jesteś nie fair wobec męża”, nie będzie wyrazem troski, tylko przekonania, że wszyscy powinni żyć według naszego wzoru. Akto nam dał prawo, by mówić, jak inni mają żyć? – pyta.

Zdaniem Joanny Berendt, gdy w głowie pojawi się ocena, warto się zastanowić, o jakiej naszej ważnej potrzebie ona świadczy, i przyjrzeć się, jakie uczucia się w nas pojawiają. – Jeśli więc stwierdzamy, że koleżanka „jest bezczelna”, może chodzi o potrzebę bycia szanowaną? Gdy to dostrzeżemy, łatwiej będzie nam mówić z perspektywy „ja”, np.: „Kiedy podczas ostatnich dwóch spotkań kilka razy mi przerwałeś, poczułam smutek, bo dla mnie ważne jest, byśmy wzajemnie brały siebie pod uwagę. Mam prośbę, żebyśmy wspólnie ustaliły, jak chcemy zadbać o to, by każda z nas mogła się wypowiedzieć”. Dodaje, że bez względu na to, co i jak powiemy, druga osoba może odebrać nasze słowa jako krytykę. – Dlatego warto poprosić: „Nie wiem, czy jasno się wyraziłam. Czy mogłabyś powiedzieć, co zrozumiałaś?”.

Czy da się w taki sposób na co dzień prowadzić rozmowy z bliskimi osobami? Czy to nie jest utopia? – To tak, jakby pani pytała, czy w relacjach jesteśmy w stanie być nieprzemocowi, empatyczni i życzliwi – słyszę w odpowiedzi od Karoliny Lei Jarmołowicz. A Joanna Berendt stwierdza: – Jeśli nie mamy zaufania, czasu i przestrzeni na takie rozmowy, to po co w ogóle dzielić się swoimi uwagami? Dla czystego sumienia? To działanie całkowicie nieefektywne.

Wiele zależy od formy. Jak zwraca uwagę Bianca-Beata Kotoro, nienaturalne i niepokojące jest, gdy przyjaciółki zwracają się do siebie jak terapeuci do pacjentów. Dlatego radzi: – Szanujmy swoje granice, bądźmy uważni i empatyczni, ale nie zachowujmy się jak aktorzy, którzy wygłaszają teksty wzięte z poradników, bo to wcale nas do siebie nie zbliży.

Również zdaniem profesora Dolińskiego nie ma możliwości, by w bliskich relacjach w ogóle nie oceniać siebie nawzajem. Nie powiedzieć chociażby: „Słuchaj, ta kreska nad okiem wychodzi ci trochę krzywo. Jeśli chcesz, pokażę ci, jak ją równo narysować”. – Oczekiwać od kogoś, że nigdy nas nie skrytykuje ani nie oceni, można tylko wtedy, gdy ta osoba jest psychoterapeutą, a my jesteśmy jej pacjentem. Próba przeniesienia tego jeden do jednego na inne relacje jest dla mnie nonsensem – stwierdza. Co więc jest najlepszą strategią, jeśli chodzi o wydawanie opinii na temat innych ludzi? Na pewno nie mnie to oceniać. ●







*Picky Pica Starlight,*  
pierścionek, mosiądz,  
różowe złocenie,  
cyrkonie, 139 zł



*Picky Pica Starlight,*  
kolczyki hoops, mosiądz,  
różowe złocenie,  
cyrkonie, 259 zł



*Picky Pica Starlight,*  
pierścionek, mosiądz,  
różowe złocenie,  
cyrkonie, 269 zł



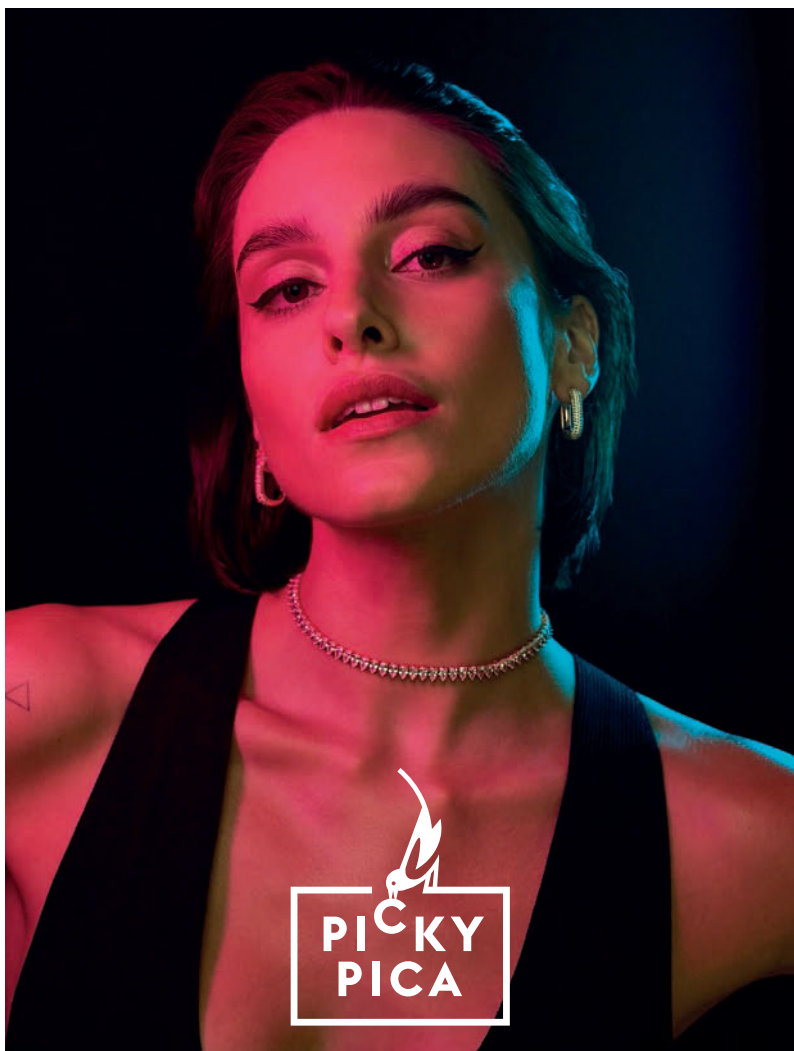
*Picky Pica Starlight,*  
kolczyki, mosiądz,  
różowe złocenie,  
cyrkonie, 489 zł



*Picky Pica Starlight,*  
mono-kolczyk,  
mosiądz, różowe  
złocenie, cyrkonie, 89 zł



*Picky Pica Starlight,*  
bransoleta, mosiądz, różowe  
złocenie, cyrkonie, 379 zł



## Najjaśniejsza gwiazda tej jesieni to Ty!

Najnowsza kolekcja biżuterii marki Picky Pica, młodszej siostry W.KRUK, to olśniewająca propozycja dla fanek serialu Euphoria, które w swoich stylizacjach stawiają na błysk. Wielobarwne cyrkonie, łańcuchy o różnych splotach i zmyślne mono-kolczyki, to hit tego sezonu. I wszystkie, a nawet wiele więcej, znajdziesz w kolekcji Starlight. Zainspiruj się na PickyPica.com i w Salonach W.KRUK w całej Polsce.

# NAJLEPSZA POD SŁOŃCEM

BRYŁY LODU PRZY CHODNIKACH,  
GOŁOŁEŻ, WSZĘDZIE SZAROŚĆ.  
NIE W TYM ROKU! ZIMĄ **ZABIERAM**  
**PRACĘ Z SOBĄ I DAJĘ NOGĘ**  
**DO CIEPŁYCH KRAJÓW.**  
NIE JA JEDNA WPADŁAM  
NA TEN POMYSŁ.

TEKST ANITA CZECH

*Pierwszy śnieg* mnie nie cieszy. Dobrze wiem, że to piękny zwiastun horroru pt. „Ciemno wszędzie, zimno wszędzie”, który będzie wyświetlany w mojej okolicy przez najbliższe pół roku. Biel zniknie z kadru, pojawi się błoto, mżawka, porywisty wiatr. Nie tym razem! – postanowiłam pod koniec astronomicznego lata. I szybko odkryłam, że myślących jak ja są dziesiątki, setki, miliony! Przesadziłam? Uściślię – miliony o takim wyjeździe marzą, tysiące wyjeżdżają na zimowy urlop w tropiki, setki decydują się na dłuższe workation (z ang. work & vacation), czyli łączenie pracy z wakacjami (ba! pracownicy Danone mają zagwarantowany taki miesiąc za granicą jako tzw. benefit pracowniczy), no i są jeszcze szczęściarze, którym udało się kupić mieszkanie w Hiszpanii, Portugalii czy Grecji (często przy pomocy polskich agentów nieruchomości. Ich reklamy zaczęły mi się już wyświetlać na Facebooku!).

Pomysł, by spędzić zimę w ciepłych krajach nie jest, rzecz jasna, polskim wynalazkiem i nie zawdzięczamy go pandemii. Skandynawowie, Niemcy, Anglicy, Amerykanie czy Kandyjczycy, by zwalczyć jesienno-zimową chandrę (noszącą już medyczną nazwę SAD, czyli seasonal affective disorder) robią tak od lat, tyle że teraz – gdy możliwa jest praca zdalna – jadą dalej i na dłużej. Dokąd? Choćby na Barbados, który wprowadził niedawno specjalne roczne wizy dla tych, co chcą pracować zdalnie, a jednocześnie korzystać z karaibskiej pogody.

W pełni zdalnie pracuję już co 10. Polak, ponad połowa – hybrydowo. Czy jak Norwegowie czy Finowie zaczniemy masowo wyjeżdżać po słońce? – Nie mam na ten temat badań, ale intuicja mi podpowiada, że trend będzie się pogłębiał. Choćby dlatego, że w czasie pandemii wiele osób zrozumiało, że nie ma co odkładać marzeń na później, bo wszystko jest ulotne, zmienne – mówi dr Tomasz Sobierajski, socjolog z Uniwersytetu Warszawskiego, sam zapalony podróżnik. – Pod warunkiem, że nie wykończy nas kryzys ekonomiczny – dodaje.

## KRETA MNIE WOŁA

Jak zorganizować taki wyjazd? Po radę idę do Zofii Lewandowskiej, specjalistki ds. marketingu, która od kilkunastu lat na przełomie roku wyjeżdża do (naprawdę!) ciepłych krajów – Indonezji, Kambodży, Filipin, Tanzanii, Meksyku czy Belize. Do tej pory były to po prostu dłuższe wakacje. W zeszłym roku zniknęła na ponad sześć miesięcy (od końca września do połowy kwietnia) i pracowała zdalnie z Grecji. – Planowałam wyjazd na Bali, ale pewnego dnia zobaczyłam na Facebooku ogłoszenie znajomych: do wynajęcia mieszkanie w Retimno na Krecie. Spojrzałam ➤







na zdjęcia, na taras z widokiem na bezkresne morze, na rosnące w doniczkę drzewko oliwne... Poczulałam, że Kreta mnie wolała. No i – w przeciwieństwie do Bali – jest dobrym rozwiązaniem, gdyby trzeba było z jakiegoś powodu szybko wrócić do Polski – opowiada. Przełożona nie protestowała – wie, że może polegać na Zofii. Pomogło doświadczenie pracy zdalnej w pandemii. – I szefowa, i ja wiedziałyśmy, że jedyne, czego potrzebuję, to dobry internet oraz dyscyplina, by zrobić to, co jest do zrobienia – mówi. Wi-fi w kawalerce na Krecie okazało się lepsze niż w mieszkaniu na warszawskim Ursynowie. I jedyne, co mogło odciągać od pracy, to widok na morze.

Rady? Zofia zaczyna od mieszkania: – Nie przepłacać. Zacząć od znajomych, którzy są na miejscu i mogą pomóc w upolowaniu przyjemnego lokum – radzi. A co, jeśli nie mamy przyjaciół w danym kraju? Znaleźć grupę „Polacy w Grecji”, „Polacy w Portugalii” czy „Polacy na Jamajce” i tam poszukać kontaktów. – A potem ostro negocjować cenę. Na miejscu gotować samej, kupować warzywa na targu, zaprzyjaźnić się z sąsiadami, którzy poradzą, gdzie dostać świeżą i tanią oliwę z pierwszego tłoczenia... I wszędzie chodzić pieszo. Po pierwsze – za darmo, po drugie, szybciej poznaje się okolicę, potrzebne, będziesz mieć lepszą kondycję – przekonuje Zofia. A że w czasie swojego pobytu w Grecji schudła 20 kg i wygląda 10 lat młodziej, wierzę w każde jej słowo.

Drugą moją doradczynią jest Magda, specjalistka PR pracująca na własny rachunek. Całą zimę spędza na Costa Blanca u przyjaciół. Podkreśla, że partycypuje w wydatkach, dokłada się do czynszu, prądu i wody. Kupuje też środki czystości. – Do tego dochodzą koszty z Polski, podatki, rachunki za warszawskie mieszkanie... Co tu kryć, życie robi się dwa razy droższe. Bo nawet jeśli znajomym w Hiszpanii płaci kilka euro dziennie, to miesięcznie wychodzi 1000–1200 zł dodatkowo za sam czynsz. Oczywiście byłoby nieco lżej, gdyby podnajmowała swoje warszawskie mieszkanie na zimę. Ale Magda musi cotry, cztery tygodnie wracać na kilka dni do Warszawy, żeby ogarnąć służbowe sprawy. Lata z Alicante tzw. tanimi liniami. Tak zwanymi, bo robią się coraz droższe. Lot w obie strony to koszt 500–600 zł. Magda prosi, żebym nie podawała jej nazwiska. – Wiesz, nie wszyscy klienci rozumieją takie wyjazdy. Część mogłaby uznać, że się po prostu objam nad morzem. A to przecież nie są wakacje, choć scenografia na to wskazuje – podkreśla. Największe wyzwanie? – Nauczyć się żyć z innymi już nie jako gość, ale domownik – przyznaje. Przejść z trybu wakacyjnego, gdy wszyscy nad tobą skaczą i obwożą po okolicy, a ty jesteś gotowa co wieczór biesiadować i pić zni-

mi wino, w tryb zwykłego życia, kiedy trzeba pracować i nie zawracać innym głowy swoimi sprawami.

Gaba Jordan, z wykształcenia projektantka wzornictwa, która pracuje w agencji wdrażającej innowacje, właśnie pakuje się do Indonezji, gdzie spędzi kolejnych kilka miesięcy – tak jak rok i trzy lata wcześniej. Dwa lata temu pandemia zmusiła ją do pozostania w Unii Europejskiej. No, powiedzmy, bo pojechała na Martynikę, czyli zamorskie terytorium Francji na Karaibach. – Tam największym wyzwaniem była różnica czasu i konieczność zaczynania pracy o czwartej-piątej rano, żeby dostosować się do współpracowników i klientów w Europie. Kończyłam o godzinie 13 i do zmroku zostawało sporo czasu na zwiedzanie czy plażę. W Indonezji odwrotnie, to przedpołudnia miałam wolne. Pracę zaczynałam o 16, komputer zamykałam o północy i szłam spać. To było jeszcze lepsze!

Gaba jeździ najdalej spośród moich rozmówczyń, pewnie też z tego powodu jest najbardziej pragmatyczna. – Sprawdź, jakich dokumentów potrzebujesz, czy możesz tam legalnie pracować, także zdalnie, jak długo ważny jest twój paszport, jaką masz grupę krwi, oraz przeanalizuj zakres ubezpieczenia zdrowotnego – radzi. Bo np. może ono nie obejmować dentysty, zwłaszcza w porządnym, prywatnym gabinecie, a gdy nagle konieczne jest leczenie kanałowe, stajesz się uboższa o miesięczny czynsz.

Również w Unii Europejskiej mogą nas czekać niespodzianki. – W trakcie pobytu na Krecie skończyła się ważność mojego szczepienia na COVID-19 – opowiada Zofia. – To znaczy według polskich przepisów szczepionka działała, według greckich już nie. Przez dwa ostatnie miesiące chodziłam więc tylko do sklepu spożywczego, apteki, no i na plażę. Nie pomogły przyjaźnie z kelnerami w ulubionej restauracji czy fryzjerką, która ma prywatny salon... ➤

NA KARAIBACH *największym wyzwaniem*  
OKAZAŁA SIĘ RÓŻNICA CZAŚU I KONIECZNOŚĆ  
DOSTOSOWANIA SIĘ DO KLIENTÓW W EUROPIE.  
OWSZEM, MOŻNA *plażować*, ALE NAZAJUTRZ  
TRZEBA WSTAĆ O CZWARTEJ RANO.



NIVEA

**NR 1**  
SERUM  
NA PRZEBARWENIA  
NA ŚWIECIE\*

**71% MNIEJ  
PRZEBARWIEŃ\*\***

**INNOWACJA**

**PRZECIW PRZEBARWIENIOM**

 Opatentowany  
**LUMINOUS 630°**

- ✓ Rozjaśnia istniejące przebarwienia i zmniejsza ich powierzchnię
- ✓ Chroni przed powstawaniem przebarwień
- ✓ Wyrównuje koloryt i rozświetla skórę



TOLERANCJA DLA SKÓRY POTWIERDZONA DERMATOLOGICZNIE.

\*Źródło: NielsenIQ, Rynek pielęgnacji twarzy, analiza segmentu serum na przebarwienia w 36 krajach (kategoria i kraje zdefiniowane przez klienta), sprzedaż wartościowa, sprzedaż ilościowa w sztukach, Maj 2021-Kwiecień 2022. \*\*Mniejsza o 71% intensywność przebarwień; 12-tygodniowy test samooceny na grupie 34 kobiet.

Gaba, czyli ta, która wybiera się najdalej, zadaje mi też najbardziej filozoficzne pytania: – Zastanów się, po co tam jedziesz? Czy nie uciekasz przed problemami? Co ci ta podróż ma dać?

Moja odpowiedź jest banalnie prosta – jadę po słońce. Gdy pytam innych pracowakacjowiczów, większość mówi o potrzebie zmiany – pogody i scenografii. A że za tym idzie też zmiana języka, jedzenia, nowe znajomości? Wtedy nawet dotychczasowa, nudna praca nabiera sensu. Choćby z tego względu, że to dzięki niej możemy pozwolić sobie na wyjazd.

## WYJECHAĆ (NIE) KAŻDY MOŻE

Jak to masowym ruchem, tak i w workation najpierw byli pionierzy, którzy z mozołem torowali innym drogę. Jeszcze trzy, cztery lata temu czytaliśmy o nich w prasie, kręcąc z niedowierzaniem głową. „Jakie są reakcje innych ludzi, kiedy dowiadują się, jak żyjecie? To trochę nietypowe dla Polaków, w naszym kraju bardzo ceni się takie wartości jak stabilizacja” – pytania zadane przez dziennikarza w 2018 roku „cyfrowym nomadom” prowadzącym bloga Los Wiaheros dzisiaj wręcz śmieszą. „Gazeta Wyborcza” informowała: „Najczęściej cyfrowymi nomadami są programiści, projektanci stron WWW, graficy, ilustratorzy, twórcy aplikacji mobilnych, tłumacze, kompozytorzy muzyki, nauczyciele języków obcych (udzielą korepetycji online), instruktorzy gry na gitarze (niektórzy robią to przez Skype’a), architekci, copywriterzy czy administratorzy fanpage’ów na Facebooku, bo i to staje się coraz popularniejsze”. Ha, ha, ha! Dziś niemal każdy może zostać cyfrowym nomadą!

– No, nie do końca – powstrzymuję mój entuzjazm socjolog dr Tomasz Sobierajski. Po pierwsze – jak podkreśla – trzeba mieć zabezpieczenie finansowe. Choćby mieszkanie do wynajęcia na czas podróży. Zresztą i ono czasem nie wystarcza, zwłaszcza by utrzymać się w Europie Zachodniej, albo pozwała na niewiele, bo jesteśmy zmuszeni zmienić standard. Już nie mieszkamy w 60 mkw., lecz w klitce na ostatnim piętrze bez windy. Taniej jest w Azji, ale tam są inne wyzwania, choćby drogi bilet lotniczy, trudność z szybkim powrotem i wciąż spore obostrzenia pandemiczne. Po drugie, zwykle na workation mogą sobie pozwolić osoby bez obciążeń rodzinnych. Czyli np. bez dzieci w wieku szkolnym. No, chyba że wrócimy do nauczania zdalnego lub stawiamy na edukację domową. Jeśli jesteśmy w związku, byłoby świetnie, gdyby druga osoba mogła pojechać z nami. Możemy się umówić, że zostaje, ale to rodzi czasem frustrację: „Ja tu muszę wszystko ogarniać na miejscu, a ty sobie pozwalasz...”. To „ogarnianie” dotyczy też np. opieki nad starszymi ro-

W RANKINGU NA NAJLEPSZE KRAJE DO *pracy zdalnej* ZWYCIĘŻYŁY RUMUNIA, HISZPANIA I PORTUGALIA. ALE NIE ZAWSZE JEST TAM TAK PIĘKNIE, JAK TO SOBIE WYOBRAŻAMY. „SIEDZIAŁAM PRZY OTWARTYM *piekarniku*, ŻEBY SIĘ ROZGRZAĆ”.

– opowiada MAGDA, która spędziła zimę w Alicante.

dzicami. Zostawić siostrę lub brata na posterunku, a samej zniknąć w tropikach? Konflikt w większości rodzin mурowany, zwłaszcza jeśli wyjazd zahacza o Wigilię. No i zwierzaki! Instagram jest pełen relacji, w których podróżnicy pokazują się ze swoimi czworonożnymi pupilami. Powstała o tym niejedna książka, by wspomnieć „Świat Nali. Człowiek, kot i ich podróż rowerem dookoła świata” (Znak Literanova). W praktyce nie jest tak różowo. Koty można zabrać na pokład samolotu, ale już średniej wielkości psy lądują w luku bagażowym (i zwykle kiepsko to znoszą), a niektóre linie – niestety te najpopularniejsze – nie zabierają zwierząt. Po trzecie, trzeba mieć dobrą pozycję na rynku pracy, umiejętności, które są natyle cenione i potrzebne, że nikt nas nagle nie zastąpi. Od osób, które dopiero dołączyły do firmy, zwykle wymaga się dyspozycyjności. Są profesje, w których nie da się podtrzymywać kontaktów wyłącznie online. Gdy nie ma nas fizycznie, znikamy z horyzontu. – Zresztą chyba jest tak też w pani zawodzie, prawda? – zauważa dr Sobierajski. O nie, tak łatwo mnie nie zniechęci! Dyskutujemy o tym, jak bardzo zmieniła się praca po pandemii i że dziś większość z nas ma w komórce i laptopie programy do spotkań online – Zoomy, Teamsy, Skype’y.

## PARASOL JEDNAK SIĘ PRZYDA

Research zrobiony, czas odpowiedzieć sobie na najważniejsze pytanie: dokąd? Z pomocą przychodzi badanie amerykańskiej firmy Kayak, której eksperci ocenili 111 krajów świata pod kątem warunków do pracy zdalnej i możliwości przeżycia w nich niesamowitych podróżniczych przygód. Pod uwagę wzięli kil-



kadziesiąt czynników, związanych z bezpieczeństwem, cenami, wizami, życiem towarzyskim, atrakcjami turystycznymi, pogodą. Na podium stanęły Rumunia (trzecie miejsce) – głównie dzięki niskim cenom, w Hiszpania – tu najwięcej punktów przyznano za bezpieczeństwo i opiekę zdrowotną, oraz Portugalia. Najlepsza, zwłaszcza jeśli chodzi o życie towarzyskie. To lubię!

O niektóre z tych czynników pytam rozmówczynie. Zofia mieszkająca w Grecji (pod względem pogody niemal najlepsza w Europie) przyznaje, że było pięknie, ale tylko na początku i na końcu jej jesienno-zimowego pobytu, który rozpoczęła we wrześniu. – Od października wiało tak, że połamało mi dwie parasolki. Do tego burze z piorunami i sztormy. Gdy się pakowałam w kwietniu, pomyślałam, żeby przynajmniej raz zachować się jak typowa turystka i ostatni dzień spędzić na leżaku. Magda też nie ma dobrych wieści z Hiszpanii (przypominam – druga na podium). – Wiało, padało i było 10 stopni C, także wewnątrz, bo w hiszpańskich domach nie ma centralnego ogrzewania. Siedziałam więc przy otwartym piekarniku, żeby się jakoś rozgrzać. Nawet do łazienki chodziłam w puchówce. Do tego dochodzi wilgoć, więc nic nie schnie, ręcznik, którym wytarłaś się poprzedniego dnia, rano też – mówi. Podobnie jest w Portugalii. Gdy pytam o pogodę Gabę, zaznacza, że nie lubi na nią narzekać, bo to zbyt proste. – Trudno było wytłumaczyć Indonezyjczykom, jak wygląda zima w Polsce. Gdy pokazałam im zdjęcia z parku z początku grudnia, nie mogli uwierzyć, że świat może być pozbawiony kolorów, a drzewa liści – wspomina. Uważa, że cztery pory roku mają duży wpływ na naszą osobowość i kulturę. Ta melancholia czy nadzieja na lepszą przyszłość, gdy tylko zaświeci słońce... – W tym roku czułam, że ominęło mnie coś ważnego, przyjsie wiosny – mówi serio.

Wstępną listę miejsc mam – Hiszpania ze względu na język, którego od lat się uczę, i Grecja – bo kuchnia, zabytki i jest atrakcyjna cenowo. Termin też wybrany – listopad, bo jak wrócę w grudniu, będą przynajmniej iluminacje świąteczne. I gdy tak siedzę nad wyszukiwarką lotów i sprawdzam ceny najmu w różnych zakątkach południowej Europy, dostaję wiadomość od znajomego dziennikarza z Tel Awiwu. Że w tym roku nie wytrzyma izraelskiego lata z temperaturami przekraczającymi 40 stopni C. Czy mogę mu pomóc znaleźć jakiś dom na lipiec i sierpień w polskich górach bądź na Mazurach? Byłe z dobrym wi-fi, bo musi pracować. ●



REKLAMA

## Bentley meets art

*Marka Bentley i Filharmonia Szczecińska podczas Music Design Form Festival pokazały, że nie ma granic w łączeniu różnych światów sztuki. Co mogliśmy oglądać?*

**B**entley meets art to unikatowe połączenie mody, sztuki, designu i motoryzacji. Efektem tego autorskiego projektu była wystawa fotograficzna, zaprezentowana podczas Music Design Form Festival. Inspirujące zdjęcia, które przedstawiają kolekcję Gosi Baczyńskiej w towarzystwie wyjątkowych samochodów marki Bentley, zostały wykonane na tle gmachu Filharmonii Szczecińskiej, który jest jednym z najbardziej uznanych projektów architektonicznych w Europie. Wyjątkowy design i skupienie na detalu uchwyciła w kadrach Zuza Krajewska.

Luksusowe samochody marki Bentley są doceniane na całym świecie m.in. ze względu na niezwykle dopracowane ręczne rzemiosło i wręcz niezliczone możliwości personalizacji. I właśnie to łączy producenta z Crewe z wybitnymi projektami Gosi Baczyńskiej oraz oryginalną architekturą. **Bentley meets art** to projekt, który opowiada historię o pięknie, charakterze i doskonałości – wartościach niezwykle istotnych dla brytyjskiej marki.

# PAPIERY na uśmiech

*Bonding i licówki stały się tak modne jak francuskie wino i tak samo nie zastąpią one zęba jak wino nie zastąpi zbilansowanej diety i zdrowego trybu życia, by wspomóc pracę naszego serca.*

**C**hyba każdy z nas ma swoje przekonania i dogmaty, które pielęgnuje od długiego czasu, mimo że już wielokrotnie usłyszał, że to mit. Przykłady: szpinak i jego zawartość żelaza, szkodliwość jedzenia owoców wieczorem, trening siłowy będący postrachem delikatnej sylwetki kobiet. Nie jestem kardiologiem, dietetykiem czy trenerem personalnym, ale implantologiem i w mojej dziedzinie również funkcjonuje wiele przekonań, które albo nigdy nie miały, albo już nie mają racji bytu.

Osoby, które z różnych przyczyn straciły ząb, najczęściej bardzo się tego wstydzą i mają wrażenie, że każdy to zauważa. Dla nich najważniejszą sprawą jest szybko uzupełnić tę przestrzeń, a efekt powinien być naturalny. Obawiają się estetycznego aspektu, bo całe życie kojarzyły implanty z bezkształtnymi, odznaczającymi się imitacjami zębów.

Sprawa ma się zupełnie inaczej, współczesne osiągnięcia medycyny przekładają się na każdy szczegół również w stomatologii, a my, w Exclusive Dental Studio, dysponujemy najlepszymi rozwiązaniami stosowanymi właśnie w leczeniu uśmiechów.

Współczesne implanty składają się z trzech perfekcyjnie dopasowanych części, każda niezwykle istotna i wykonana w oparciu o opatentowane rozwiązania i doświadczenie. Uzupełnienie braku zębego rozpoczynamy od umieszczenia filaru w miejsce korzenia zęba, przypominającego kształtem tytanową śrubę. Dzięki cyfrowemu systemowi nawigacji X-guide zabieg wykonujemy na podstawie specjalnej mapy, którą opracowujemy i przygotowujemy wcześniej po to, by przebiegł on najdokładniej, sprawnie i komfortowo dla pacjenta.

Druga część to łącznik, czyli element, który przykręcamy do implantu. Łącznik staje się kluczowy dla finalnego wyglądu i funkcjonalności całej rekonstrukcji zęba, obecnie jest dopasowywany indywidualnie.

Najpierw skanujemy uśmiech pacjenta, a następnie w naszym laboratorium projektujemy łącznik. Ma on zarówno zadanie funkcjonalne, do niego jest przytwierdzana korona, jak i estetyczne. Najwyższa jakość cyrkonowych elementów łączących pozwala nam osiągnąć bardzo naturalny efekt, przypominający kolorem korzeń zęba.

Technicy dentystyczni przygotowują indywidualny projekt zarówno łącznika, jak i samej korony, która dla wszystkich jest tą najbardziej wyczekaną i najważniejszą częścią. Jej kształt i odcień wiernie oddają przekrój i wygląd zęba naturalnego. Najmniejszy detal jest ważny, ponieważ tylko idealne dopasowanie pozwoli spożywać wszystkie ulubione potrawy tak jak kiedyś. Istotny jest jeszcze sposób scalania tych trzech elementów, które odbywa się przez skrócenie ich specjalnie przygotowanym małym kanałem. To rozwiązanie pozwala na uniknięcie cementowania, które – zdarzało się – że uczulało, a co

więcej... każdą koronę możemy po jakimś czasie odkręcić, wyczyścić, ponownie dopasować, gdyby była taka potrzeba.

Finalnie nasz pacjent odzyskuje ząb w maksymalnie komfortowy sposób, wizualnie niczym nie odróżnia się on od zębów naturalnych, a dodatkowo otrzymuje pięcioletnią gwarancję i etykietę autentyczności.

Oczywiście oferujemy w Exclusive Dental Studio pełny pakiet zabiegów, również licówki, bonding, wybielanie zębów. Działamy w oparciu o holistyczne podejście do leczenia, zajmujemy się uśmiechem od początku do końca, a na efekt finalny pracuje cały zespół specjalistów z różnych dziedzin stomatologii. Tym bardziej warto mówić o implantach, bo mam wrażenie, że nadal jest to najbardziej wstydlivy i niedoceniany temat. Możemy zbudować cały uśmiech, wykorzystując zaledwie cztery implanty... ale o tym innym razem.



**KAMIL SZEWCZYK**

Lekarz dentysta, implantolog, chirurg,  
tata, miłośnik natury, właściciel  
Exclusive Dental Studio  
exclusivedentalstudio.pl





ortodoncja nakładkami

SECRET<sup>®</sup>  
ORTHO

📷 secret\_ortho

secretortho.pl

T: 570 712 712



**MATKI I CÓRKI:  
NOWA ODSŁONA**

# **FEMINIZMU**

JEŚLI JEST W POLSCE POKOLENIE, KTÓRE MIAŁO  
SZANSĘ WYSSAĆ Z MLEKIEM PRAWA KOBIET,  
TO OBECNE NASTO- I DWUDZIESTOLATKI. TERAZ  
TO ONE SĄ PRZEWODNICZKAMI SWOICH MATEK  
W MIĘDZYPOKOLENIOWEJ SZTAFECIE.

TEKST LIDIA PAŃKÓW



## POTRAFIĄ KRZYCZEĆ

na znak oburzenia i protestu, bez lęku wyrażają swoje zdanie, także negatywne. Umieją doprowadzić do zwolnienia pedagoga stosującego przemoc, ujawnić w social mediach nadużycia seksualne, na forum szkolnym wskazać winnego i żądać dla niego kary. Upominają matki, by te były bardziej asertywne w relacjach z partnerami. Żądają, by nie dziwić się na informację, że któraś z przyjaciółek ma dziewczynę. Zżymają się, że dorosłych dziwi transpłciowość lub krzywo patrzą na eksperymenty z tożsamością seksualną. Otwarcie rozmawiają o miesiączce, seksie, nawet jeśli wcale nie mają na niego jeszcze ochoty, badając swoje orientacje romantyczne.

Nastolatki i dwudziestolatki uczą swoje mamy, które często same określają się jako feministki, jak wdrażać w życie hasła, a nie tylko teoretyzować lub odkładać działanie na „bardziej sprzyjające jutro”. Krytykują antykobiece zachowania, manifestują solidarność z innymi dziewczynami, deklarują, że przyjaźń jest ważniejsza niż rozczarowujące nierzadko relacje z chłopakami. – Faktycznie, widzimy zupełnie nowy typ postaw młodych dziewcząt: bardziej afirmatywny, świadczący o większym kontakcie z potrzebami, przyzwoleniem na silną ekspresję – potwierdza Joanna Mizielińska, profesorka Instytutu Psychologii PAN zajmująca się od lat tematyką gender i kulturowych reprezentacji płci. – Jesteśmy świadkami pokoleniowej zmiany – uważa. – Akceptowane są zachowania wcześniej piętnowane. Uczestnictwo w Manifie nie stanowi już powodu do wykluczenia, wręcz przeciwnie, feminizm jest niemal modny, obecny w mainstreamie – mówi, dodając jednak łyżkę dziegiu do tego obrazka: – A jednak system warunkowania dziewczynek nie uległ zasadniczej zmianie. I dlatego wiele z nich czeka dramatyczny konflikt między zmieszczeniem się w normie uznania podległej pozycji wobec mężczyzn a pragnieniem wolności.

Postanowiłam przedyskutować to z czterdziestolatkami i ich dorastającymi córkami.

### OLA, MANIA, JAGA

– Przekaz, że kobieta nie musi być zdominowana przez męża czy partnera, odebrałam od matki. Powiedziałabym nawet, że w naszej rodzinie faceci nie mają lekko – uważa Ola, lat 43, copywriterka i asystentka społeczna, mama 24-letniej Mani i 19-letniej Jadwigi.

Przytacza anegdotę: kiedy miała 11 lat i spędzała święta z kuzynami u babci, ta zagoniła ją do pomocy w kuchni. Chłopcy, jej rówieśnicy, nie zostali o to poproszeni. I wtedy jej własna matka dała jej do zrozumienia, że jeśli chce, może odejść od garów i iść z koleżanką do kina. Że w ten sposób zadba o siebie. Mama Oli,

szkolna pedagogożka, dała jej też dobitną lekcję, że nie trzeba być miłą mamusią. Choć to akurat było dla córki bolesne. – Potrafiła być obcesowa, kiedy przychodziłam do domu z koleżankami i kolegami. Wiedziałam, że taka nie będę. Że stworzę dom, w którym dzieci i młodzież czują się przyjęci.

Tego postanowienia oboje z mężem Radkiem dotrzymani. Wcześniej zdecydowała się na własne dziecko. Przekaz kobiecej siły pozwolił jej mieć pewność, że małżeństwo będzie partnerskie, a ojciec weźmie udział w wychowywaniu córek na równi z nią. – To, o co inne dziewczyny walczyły, dla mnie było oczywiste. Mania i Jaga od początku miały uwagę taty. I nie było mowy o żadnym forsowaniu wizji, jak mają zachowywać się dziewczynki. Pamiętam spotkania towarzyskie u nas z innymi rodzicami i naszą zachętę: niech synowie bawią się lalkami, a córki sięgną po samochody, ciężarówkę, piłki – opowiada Ola.

Jaga już w przedszkolu zademonstrowała sprzeciw wobec stereotypowych podziałów na płęć: nie tylko odmówiła noszenia różowego, uważanego za ulubiony kolor dziewczynek, ale stworzyła obóz alternatywny: czarny gang.

– To była jej kruczata przeciwko idiotycznym, nieadekwatnym założeniom – mówi Ola. Razem z partnerem posyłali dziewczynki na karate, piłkę nożną. Naturalnie włączyli córki w działania współprowadzonego przez Radka Alternatywnego Klubu Sportowego „Zły”, którego celem jest m.in. poprawa sytuacji dziewczyn w futbolu. Co nie znaczy, że w rodzinie zawsze było gładko: okres nastoletni starszej córki przechodzili burzliwie. Mania zaskoczyła ich też kompletną autonomią w kwestii muzycznych gustów: udzielała się harcerstwie i słuchała popu, podczas gdy im najbliższej do środowisk kontrkulturowych i anarchistycznych. Po kryzysie dotarło do nich, że wychowali samodzielną, odpowiedzialną kobietę, która kocha studia na pedagogice, buduje świadomie związek, nie boi się nazywania problemów, ma oszczędności i jest słowna.

Oli w relacji z jej matką zabrakło takiego międzypokoleniowego wsparcia. Jasnego przekazu, że może realizować swoje ➤

pragnienia i ambicje. Dlatego na studia na Akademii Sztuk Pięknych poszła dopiero po czterdziestce, kiedy córki wchodziły w dorosłość. Za to kiedy już się znalazła na uczelni, natychmiast zaangażowała się w zmianę skostniałych struktur, których trzon stanowili profesorowie nadużywający władzy i stosujący przemoc wobec studentek. To była trudna i emocjonalnie obciążająca lekcja, ale ważna: coś się zmienia.

Po namyśle Ola przyznaje, że jednak przekaz jej mamy był mieszany. Trochę podcinania skrzydeł, trochę sygnałów wzmacniających. Może właśnie takie było to pokolenie boomersów – nie do końca przekonane jeszcze, że kobiety wyjdą lepiej na wzajemnym wspieraniu niż podważaniu prawa do szczęścia i samostanowienia? Przywołuje z pamięci takie zdarzenie: idę z mamą przez Warszawę i mama mówi, patrząc na wielki mural: „Ty też mogłabyś robić takie rzeczy!”. To był czas rozkwitu branży reklamowej w Polsce, a dla Oli znak, że mama wierzy w jej talent i zdolność do zarabiania sporych

## DLA 16-LETNIEJ LENY *feminizm* TO COŚ, CO JEST W POWIETRZU. WZAJEMNA AKCEPTACJA, SOLIDARNOŚĆ, OBRONA PRZED „SŁABYMI” ZACHOWANIAM I W SZKOLE.

pieniędzy. I faktycznie, zatrudniła się w reklamie, w której od 20 lat pracuje jako copywriterka.

### JULIA, LENA

Podczas studiów na naukach stosowanych w Warszawie do pojęcia „feminizm” podchodziła z rezerwą. Jak to możliwe? Julia, lat 43, sama się temu dziwi, ale pamięta, że aktywistki traktowano podejrzliwie. W ogóle o sytuacji kobiet – na uczelni, w pracy, w związkach – nie mówiło się otwarcie. – Dopiero kiedy dość szybko, idąc za własną potrzebą, urodziłam troje dzieci, zaczęłam na poważnie zastanawiać się nad sytuacją kobiet, nad podejściem do prac domowych, kariery, macierzyństwa – mówi. Dziś Julka, specjalistka od literatury młodzieżowej i współautorka inicjatywy #alternatywnalistalectur, uważa,

że bez kategorii feministycznych nie zrozumiemy, na czym polega dyskryminacja. I nie zmienimy nierówności płac, dyskryminacji w pracy, szowinizmu w relacjach i w przestrzeni kultury. W klarowaniu poglądów pomogło jej macierzyństwo, musiała zadać sobie pytanie, czego potrzebuje młoda kobieta, by czuć się w świecie lepiej niż jej matka czy babcia. – Dziwi mnie, że problem kiedyś wydawał mi się wyдумany, że można było go obśmiać, sprowadzając do kwestii: „Dlaczego faceci obskują deskę w toalecie?”.

Środkowe dziecko Julii, 16-letnia Lena, szatynka z burzą loków i śmiejącymi się oczami, mówi, że o feminizmie nawet nie trzeba rozmawiać, bo to coś, co jest w powietrzu: solidarność licealistek, wzajemna akceptacja i obrona przed słabymi zachowaniami chłopaków czy nauczycielek. – Na strajki chodziłam jako 11-, 12-latką. Uwielbiałam to poczucie, że jestem z otwartej światopoglądowo rodziny. I bardzo lubiłam spotykać tam ojców swoich przyjaciółek. To było autentyczne doznanie: „Tak, jesteśmy w tym razem. Nikt nie ma prawa decydować za nas”. Obecna tam również Julia czuła, że przechodzi ją dreszcz, kiedy kobiety zaczynały krzyżeć: – Sama długo miałam blokadę na wyrażanie złości. – A ja nie mam

z tym problemem – wtrąca Lena. Julia uczy się od niej niemal wszystkiego: jak komunikować swoje potrzeby, jak dawać sobie wolność wyboru i, co podkreśla: – Jak odmawiać mądrze, nie pakować się w sytuację, na które nie ma się tak naprawdę ochoty, a potem ponosi ich koszt psychiczne i zdrowotne.

### ANIA, KALINA

Z podobnym podziwem patrzy na Kalinę, najstarszą z trójki dzieci, Ania, lat 42, która dzieli życie z równościowo zorientowanym partnerem. A jednak Kalina umie wytknąć, kiedy brakuje tej równości w podziale prac w rodzinnym domu. – Halo, halo! To on miał odkurzyć, a ty znów rwiesz się do zadania. Co ja widzę?! – mówi w taki sposób, że nikt nie czuje się dotknięty. Ania sama przyznaje, że jako matka trójki łapie się na nieuzasadnionym przekonaniu, że cały czas powinna być zajęta. O tym typie odruchów mówi też prof. Mizelińska – jest on mimo deklaracji wciąż najczęstszą postawą kobiet. Owszem, w badaniach wyrażają nadzieję na współpracę przy obowiązkach. W praktyce jednak w większości gospodarstwo spoczywa na ich barkach. I to rozżalenie na partnerów zdaniem badaczy przekazują córkom. Nawet jeśli strefa deklaracyjna jest inna, podskórnie płynie informacja o zmęczeniu i rozczarowaniu. „Halo, halo” Kaliny cuci Julię i pozwala jej wyjść z nawykowych torów.

### OLA, JAGA

ZBOJ – tak, od pierwszych liter imion, nazywa się grupa dziewczęca, którą Jaga założyła z koleżankami jeszcze w gimnazjum. Są dla siebie najważniejsze, przyjaźń stawiają ponad związki. Razem chodziły na demonstracje spod znaku błyskawicy i strajki klimatyczne, razem omawiają codzienność i zastanawiają się ➤



**Tirol**

AUSTRIA

# Nieziemski jazda na nartach

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



nad – często nieróżową – rzeczywistością. Kiedy Ola spogląda na to, jak jej córka buduje więź z innymi młodymi kobietami, wspomina czasy liceum, kiedy o poczuciu własnej wartości decydował w dużym stopniu związek. – W grupie Jagi nie ma uganiania się za facetami. I w ogóle nie należy pytać, jak miało to w zwyczaju nasze pokolenie: „Czyli ta i ta jest z dziewczyną?”. To coś równie oczywistego jak bycie samej czy posiadanie partnera. Żadna sensacja. Jeśli ktoś zmienia ton, mówiąc o preferencjach romantycznych czy seksualnych innych osób, znaczy, że jeszcze nie dorósł.

Patrząc na swoje ubrania, Ola śmieje się, że chyba całkowicie uległa wpływowi córki, początkującej didżejki. Nie tylko martwi się, co tamta powie o jej wyglądzie, ale nosi jej ciuchy. Obszerne bluzy, szerokie spodnie, czapki z daszkiem, kurtki w stylu lat 90. Próbując spuentować postawę córek, zastanawia się: może najbardziej ujmuje ją ich zdolność do nazywania trudnych rzeczy? Nie udają, że jest słodko, kiedy nie jest, nie idealizują ludzi. Patrzą trzeźwo na świat.

## LENA

– Czasami słyszę, że jestem zbyt dosadna – mówi Lena. – Jednak uważam, że uczciwiej jest powiedzieć komuś coś wprost, niż obmawiać go za plecami. Niektórych ta bezpośredniość zbija z tropu.

Dla jej matki Julki to dowód siły, idący pod prąd oczekiwaniom, że lepiej spuścić wzrok i się nie wtrącać. Kiedy w podstawówce nauczycielka Leny zwracała uwagę dziewczynom, że mają za krótkie szorty lub odkryty brzuch, jej koleżanki czerwieńczyły i przechodziły katusze wstydu. Nie ona. – Mówiłam, że nie zgadzam się, nie uznaję opinii, że to nieodpowiednie. Ale też czułam, że tę odwagę wyniosłam z domu – podkreśla Lena. Zdaje sobie sprawę, jak wiele musiało się wydarzyć – ile lektur i wspólnych wypadów – żeby jej optyka była inna niż matki. Kiedy chodzą razem na wystawy sztuki współczesnej, Julia postrzega to jako spotkanie z przestrzenią tematów trudnych i niewyraźnych: osamotnienia, demonizacji kobiecego ciała i seksualności, trudu walki o własne miejsce w społeczeństwie, margi-

nalizacji potrzeb, uprzedmiotowienia, wreszcie prób zadowolenia realnych czy wymaganych oczekiwań mężczyzn. Ale Lena nie czuje już tego ferworu walki i ciężaru tematów zamiecionych pod dywan. Dla niej sztuka to przede wszystkim doznanie estetyczne. Przekaz społeczny jest wtórny. Oczywiście jest, że tę sztukę tworzą także kobiety, zdobywając uznanie i rozgłos.

Jak długi i bolesny był pochód ku samostanowieniu, uświadomiła Lenie lektura „Szklanego klosza” Sylvii Plath, książka, którą postanowiły omawiać podczas spotkania przyjacielskiego klubu książki (tylko dla dziewczyn). – Była skandalistką, bo nazywała wprost rzeczy, które w jej czasach uważano za niestosowne – mówi o poetce. – Pisała o tym, że cierpi, musi „wyrzygać” rzeczywistość. Co najważniejsze – nie oszukiwała siebie. Nawet za cenę najwyższych kosztów.

## ANIA

Ania pamięta z dzieciństwa i młodości wiecznym zmartwioną mamę, jej szalony niepokój o „właściwie wszystko”. O szkołę, o chłopaków i przyszłość córki. Obiecała sobie, że jej dzieci będą wyraść w innej atmosferze. I słowa dotrzymała! Kolejny jej sukces to ponowne zbliżenie się do matki. W tym przypadku jej zdaniem zadziałał internet. Bo pani, która całe życie nie pozwalała sobie na poruszanie pewnych tematów, nagle zmieniła dyskurs. Wcześniej ni-

## ANIA UCZY SIĘ OD CÓRKI NIEMAL WSZYSTKIEGO: JAK DAWAĆ SOBIE *wolność wyboru* *i odmawiać mądrze*, JAK NIE PAKOWAĆ SIĘ W SYTUACJE, NA KTÓRE NIE MA SIĘ TAK NAPRAWDĘ OCHOTY.

gdy nie rozmawiały o sprawach uważanych za sferę kobiecą, a już na pewno nie prowadziły dyskusji o ciele, inicjacji seksualnej, bliskości, intymności, o tym, czego oczekiwać od chłopaka. To wszystko były białe plamy w ich kontaktach. Teraz mama nie tylko nie boi się wypowiedzieć słowo „łechtaczka”, ale głośno mówi o tym, że jest to ściśle związane z doznaniem przyjemności.

A jednak nadal istnieje sfera, o którą matki takie jak Ania się martwią – to kwestia dobrej, autentycznej komunikacji nastolatek z ich rówieśnikami. A ta często szwankuje. Odtwarza się znany przez wieki model: „Jak wypadnę? Czy on mnie zaakceptuje? Czy jestem dość ładna?”. Dziewczyny, wzajemnie dające sobie wsparcie, znające seriale takie jak „Sex Education”, nadal potrafią wpaść w pułapkę paraliżującego lęku przed byciem przyjętą przez chłopaka takimi, jakimi są. Bo choć wiedzą, że ich rolą nie jest podawanie kawy i obsługa mężczyzn, często nie umieją nazwać pozytywnego etapu tej zmiany. Dlatego dla Ani jest bardzo ważne, by Kaliny nie oceniać, nie łamsić, wysłuchać jej obaw. I nie utracić kontaktu emocjonalnego z córką.



SORAYA

# OCHRONA MIKROBIOMU SKÓRY

to nadal bardzo silny trend  
i ważny aspekt w pielęgnacji.

**MIKROBIOM** to naturalna flora bakteryjna skóry, która zapewnia jej równowagę, prawidłowe funkcjonowanie i odporność, a w efekcie zdrowy i ładny wygląd oraz dobrą kondycję.

Czystość,  
łagodność  
i skuteczność  
w jednym.



Linia PROBIO CLEAN to kosmetyki do mycia twarzy oraz wody micelarne do demakijażu, wspierające mikrobiom skóry.

Zawierają inulinę - prebiotyk, który pomaga utrzymać równowagę mikroflory, dobrą kondycję i ładny wygląd skóry, oraz biofermenty dopasowane do potrzeb różnych typów cery.



**Idealny makijaż  
+ ochrona  
mikrobiomu  
skóry**

W linii PROBIO znajdują się także **prebiotyczne podkłady kryjące PROBIO MAKE-UP** idealne do każdego typu cery, także wrażliwej. Ich formuły oparte są w 96% na składnikach pochodzenia naturalnego. Zawierają prebiotyki oraz kompleks substancji silnie nawilżających i ochronnych. Zapewniają doskonałe krycie niedoskonałości i trwałość makijażu na cały dzień.

Uzupełnieniem podkładów PROBIO MAKE-UP jest **Prebiotyczna nawilżająca baza pod makijaż**. To lekka, jedwabista formuła, która szybko się wchłania, nie obciąża cery, cudownie nawilża i wygładza skórę. Zawiera 97% składników pochodzenia naturalnego. Ułatwia nakładanie makijażu i przedłuża jego trwałość.



– Chcę, by czuła się z sobą mocna. Żeby miała to silne przekonanie, iż da radę, nawet jeśli kiedyś ktoś ją zawiedzie – mówi.

## GRUNT POD PARTNERSTWO

Profesor Joanna Mizielińska przyznaje, że aby zmiana w wewnętrznym poczuciu własnej wartości dziewczyn była głęboka, istotna i trwała, konieczne są reformy w stylu nauczania. Choć uczestniczkom Strajków Kobiet trudno tego słuchać, wedle badań system edukacji wciąż faworyzuje chłopców. To oni są podawani za przykład „inteligentnych”, od nich oczekuje się, że udzielą bardziej błyskotliwych wypowiedzi niż dziewczynki. – One nadal są socjalizowane do roli podrzędnej, wstuchanej, dającej poklask. I nawet jeśli do 12. roku życia mogą być niemal, kim chcą, potem pokazuje się im ich miejsce – jest ono sprzężone z tym, jak postrzegają je chłopcy – mówi prof. Mizielińska. Czy znajdzie się wyjście z tej sztafety? Tak, i droga do niego prowadzi właśnie przez rodzinne domy. To wzmacnianie dziewczynek w kontrze do tego przekazu. I przyzwalanie chłopcom na zajmowanie obszarów im zakazanych – okazywanie słabości, większą emocjonalność. – W ten sposób, mówi prof. Mizielińska, feminizm nie będzie tylko szumem, który może zagłuszyć narastające problemy.

W bardziej optymistycznych tonach opowiada o dynamice zmian psychoterapeutka pracująca w nurcie psychoanalitycznym Krystyna Lauk. Choćby na własnym przykładzie dostrzega, że zwiększyła się społeczna akceptacja i zmniejszyła podejrzliwość wobec osób żyjących w pojedynkę, decydujących się na późne macierzyństwo lub z niego rezygnujących. – Wysłałam za mąż jako 30-latką i byłam przez otoczenie nagłona do zakładania rodziny – mówi. – Jako dziewczyny i młode kobiety upatrywałyśmy naszej atrakcyjności w tym, jak postrzegają nas mężczyźni. Sama próbowałam zdemontować, że im dorównuję, mówiąc „mądre” rzeczy, czyli takie, które będą się im podobać, szukałam ich aplauzu. I potem, wychowując córki, które dziś mają koło 30, starałam się za wszelką cenę je nauczyć, że ich wartość nie jest zależna od tego, czy są w związku. Że samoakceptacja, poczucie siły to obszary, które należy pielęgnować, nie oglądając się na okoliczności – zaznacza. Jej zdaniem wspólne bycie matek i córek to wartość sama w sobie. – Nikt już nie odważy się stawiać tezy, że spojrzenie kobiet jest gorsze niż mężczyzn albo jest jego dopełnieniem. To prawdziwa zmiana i źródło siły. Kobieta bez męża i dziecka nie musi się chować po kątach i tłumaczyć.

A że przez to relacje z mężczyznami, jeśli ktoś takich właśnie poszukuje i na takie stawia, robią się bardziej złożone? Zdaniem Krystyny Lauk taka jest cena wolności. Może być wyboiście, ale grunt pod partnerstwo został już ubity.

REKLAMA



1

# Gotowa do startu?

*Zasady są proste,  
kiedy masz dyżur,  
odbierasz telefon,  
bierzesz walizkę  
i jedziesz na lotnisko.  
Trochę jak w filmie:  
kamera, akcja!  
Tylko scenariuszy  
może być wiele.  
O tym, jak wygląda  
praca na pokładzie  
samolotu, opowiada  
Joanna Kozłowska-  
Prządka, stewardesa  
PLL LOT.*

**D**o samolotu po raz pierwszy wsiadła rok przed rozpoczęciem pracy stewardesy. Kupiła bilet do Budapesztu, bo chciała zobaczyć, jak to jest w powietrzu. Kiedy zapięła pasy, a samolot wystartował, nie miała już żadnych wątpliwości.

**Wtedy pomyślałaś o tym,  
że chciałabyś zostać stewardesą?**

Upewniłam się tylko, że to dobry plan na życie. O tym, że zostanę stewardesą, wiedziałam już w przedszkolu. Banalna historia: nauczycielka poprosiła, żebyśmy zrobili album ze zdjęciami przedstawiającymi różne zawody. Przeglądałam razem z mamą gazety w poszukiwaniu takich zdjęć. W jednej z nich zobaczyłam uśmiechniętą panią na schodach samolotu. Mama mi powiedziała, że to jest stewardesa, że opieku-



2



je się ludźmi w samolocie. Od tamtej pory powtarzałam przy każdej okazji, że będę stewardesą, choć nauczyciele w podstawówce czasami dziwnie się na mnie patrzyli.

### ***Marzenie się spełniło.***

A nawet więcej, bo ta praca niezmiennie nakręca mnie każdego dnia i przynosi ogrom satysfakcji. Od początku jestem związana z PLL LOT. Może dlatego traktuję to dość emocjonalnie. Jestem dumna, że pracuję w liniach, które są narodowym przewoźnikiem i są rozpoznawalne na całym świecie.

### ***Dzisiaj zajmujesz najwyższe stanowisko w zespole pokładowej.***

#### ***Jakie były początki?***

Czasami się śmieję, że urodziłam się, by pracować w tym zawodzie. Widzę same plusy, ale są też minusy. Osoby, które zaczynają latać, muszą przyzwyczaić się do wstawania i zasypiania o różnych porach, do przekraczania stref czasowych i radzenia sobie z jet lagiem, do dyspozycyjności, bo jednak mimo że dostajemy grafik wcześniej, loty wypadają w święta i weekendy, kiedy musimy zrezygnować z życia prywatnego, no i do tego dochodzą jeszcze dyżury, kiedy musimy być pod telefonem. Niby wszyscy o tym wiedzą, ale zderzenie z rzeczywistością bywa trudne.

#### ***Jak to możliwe, że cały czas masz w sobie pasję?***

Kocham w tej pracy brak monotonii. Ciągłe coś się dzieje. Jesteś non stop w ruchu. Oczywiście jest druga strona medalu. Pracujemy w ciągłym napięciu, bo wykonujemy czynności pod presją czasu. Po wejściu na pokład mamy kilkanaście minut na to, by przygotować samolot do wejścia pasażerów. Sprawdzamy procedury bezpieczeństwa, wyposażenie awaryjne, przyjmujemy catering. Działamy szybko, ale dokładnie, nie możemy pozwolić sobie na popełnienie błędu. A to jest stresujące.

#### ***Zaloga musi dobrze współpracować, żeby wszyscy pasażerowie czuli się komfortowo.***

Tak, jesteśmy profesjonalistami. I nie ma znaczenia to, że czasami poznajemy osoby z załogi przed lotem, podczas odprawy. Na takim spotkaniu przedstawiamy się sobie, powtarzamy obowiązujące procedury, a ja jako szefowa pokładu mówię o swoich oczekiwaniach dotyczących lotu i przydzielam zadania, np. opiekę nad osobami z niepełnospraw-

nością, matkami z dziećmi albo dziećmi, które lecą bez rodziców. Dzięki temu na pokładzie nie ma chaosu. Każdy wie, za co jest odpowiedzialny. Muszę przyznać, że 99 proc. lotów jest udanych. Pasażerowie są zadowoleni.

#### ***Co robisz, żeby zawsze być w dobrej formie?***

Kiedy mam wolne, dużo spaceruję albo jeżdżę rowerem. Dbam o to, żeby dotlenić organizm. A kiedy jestem w pracy, pamiętam, by pić wodę, unikam napojów z kofeiną i staram się nie jeść w nieznanymi miejscach, by nie ryzykować sensacjami żołądkowymi.

#### ***Do którego miejsca lubisz wracać?***

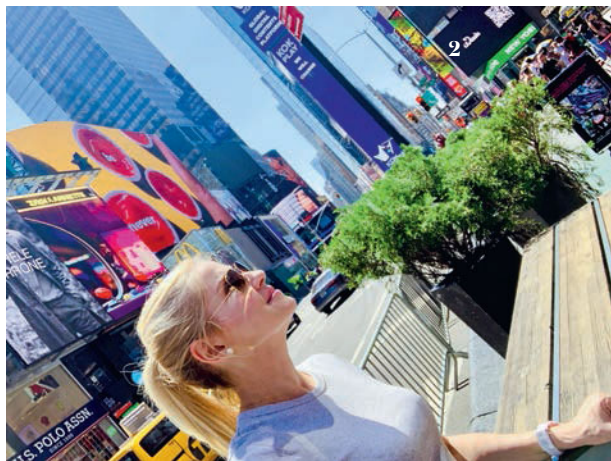
Do Nowego Jorku. Nie mogłabym tam mieszkać, ale kocham to miasto. Za każdym razem, gdy tam jestem i siedzę na Times Square, czuję wolność i niesamowitą radość. To miasto daje mi bardzo pozytywną energię.

#### ***Co przywozisz z podróży?***

Wspomnienia i tysiące zdjęć w smartfonie. Nie kupuję żadnych pamiątek ani innych rzeczy. Nie czuję takiej potrzeby. Cieszę się chwilą i chłonę to, co daje mi miejsce, w którym jestem. Te doznania zostają ze mną na zawsze. Za to też kocham moją pracę.

#### ***Co powiedziałałaby osobie, która marzy o takiej pracy?***

Żeby spróbowała. Ale też żeby pamiętała, że jest to przede wszystkim praca w usługach, dbanie o komfort i bezpieczeństwo pasażera. Z jednej strony ułatwiają nam to procedury na każdą sytuację, według których postępujemy, ale z drugiej ważna jest też nasza otwartość, uśmiech i zaangażowanie. Zwiedzanie świata to taki bonus.



**1.** Joanna Kozłowska-Prządka, stewardesa PLL LOT.  
**2, 3, 4.** Joanna podczas podróży do Nowego Jorku.

4



Zeskanuj kod i weź udział w rekrutacji do zespołu Cabin Crew.

# BLACK

# WEEK

9-28.11.2022

Odbierz kupon VIP

# -30%

QDZ\EUDQ\DUW\NX&

NIE JESTEŚ  
JESZCZE W KLUBIE VIP?



Dołącz i korzystaj!



TAKKO.PL



TAKKOFASHIONPL



TAKKO\_FASHIONPL

:DUXONLDFMLRUD]DGHVQDMEOLLV]HJRVNOHSX]QDMMJRSO

**TAKKO**  
FASHION



# E L O V E


MODA

REDAGUJE **MARCIN ŚWIDEREK**

DRESS CODE NA WIECZÓR TO JUŻ NIE SUKIENKA I SZPILKI. PROJEKTANCI PO ZMROKU DODAJĄ MODZIE PIKANTERII. ZAMIAST TOPU PROPONUJĄ GÓRĘ OD BIKINI, SPÓDNICE TNĄ DO ROZMIARÓW MIKRO, PŁASZCZ PRZEWIĄZANY W TALII TRAKTUJĄ JAK KOMPLETNĄ STYLIZACJĘ, ZALECAJĄ NOSIĆ NA WYJŚCIE OKULARY PRZECIWSŁONECZNE. POD OSŁONĄ NOCY REGUŁ BRAK.

*Kapelusz* **MARTA RUTA**  
*koleżki* **AQUAZZURA**  
*rękawiczki i stanik*  
**JEMIOŁ** *spodnie* **ZADIG & VOLTAIRE**





*Szalik PACO RABANNE/  
MOLIERA2 torba, spódnica  
i buty MAGDA BUTRYM*





# PARTY CHIC

ZDJĘCIA **LOLA BANET**

STYLIZACJA **KAROLINA LIMBACH**

JAK JERRY HALL W NOWOJORSKIM STUDIU 54  
MODELKA MICHELLE GUTKNECHT TESTUJE  
DLA NAS STYLIZACJE NA PARKIET. W REPERTUARZE  
OŚLEPIAJĄCE CEKINY, ROZDMUCHANE PIÓRA,  
LŚNIĄCY LATEKS, HALOGENOWE TKANINY I...  
NAGOŚĆ. PODOBNO TEN ELEMENT STYLIZACJI  
W LATACH 70. W KLUBIE GOŚCIŁ NAJCZĘŚCIEJ.



*Calosé* HERMÈS

**PO PRAWEJ:**  
*calosé* VERSACE







*Kostium* **DRIVEMEBIKINI**  
*naszyjnik* **CELINE**  
*torebka* **CELINE**  
*buty* **AQUAZZURA**  
*pierścionki* **ANNELISE**  
**MICHELSON/UZERA I**







*Rekawiczki* **DIOR**  
*naszyjnik* **SHAUN LEANE/**  
**UZERAI**

**PO PRAWEJ:**  
*sukienka* **SPORTMAX**  
*torebka* **TOD'S**  
*bransoletka* **HERMÈS**  
*buty* **AGL**







*Kurtka* **MAGDA BUTRYM**  
*majtki* **H&M**  
*okulary* **VERSACE**

**PO PRAWEJ:**  
*całość* **BOTTEGA VENETA**





ZDJĘCIA **LOLA BANET** STYLIZACJA **KAROLINA LIMBACH**  
MAKIAŻ **SONIA KIERYŁUK** WŁOSY **MICHAŁ PASYMOWSKI**  
MODELKA **MICHELLE GUTKNECHT/ UNCOVER MODELS**  
ASYSTENTKA STYLISTKI **ALEKSANDRA KACZMARCZYK**

# RETRO


ZDJĘCIA **GOSIA TURCZYŃSKA** STYLIZACJA **KAROLINA LIMBACH**

# MUZA

*Całość* **CELINE**

**PO PRAWEJ:**  
*sukienka*  
**SPORTMAX**  
*bransolety*  
**APART**





SŁAWNE PIĘKNOŚCI  
DRUGIEJ POŁOWY  
XX WIEKU WIEDZIAŁY  
NIE TYLKO, JAK SIĘ BAWIĆ,  
LECZ TAKŻE W CZYM,  
NIEKTÓRE OBWOŁANO  
NAWET IKONAMI MODY.  
MYŚLĄC O WIELKIM  
WYJŚCIU, CZERPIEMY  
Z ICH NAJLEPSZYCH  
STYLIZACJI.

OD GRACE JONES  
POŻYCZAMY  
LAKIEROWANE SUKIENKI,  
OD GWYNETH PALTROW  
– ASYMETRYCZNE MAŁE  
CZARNE, OD KSIĘŻNEJ  
DIANY – POWŁÓCZYSTE  
SUKNIE. DO TEGO  
KOLOROWE KOTURNY  
W STYLU DIANY ROSS  
PLUS KAPELUSZE Z PIÓR  
À LA LIZA MINNELLI.

*Calość* **VERSACE**

**PO PRAWEJ:**  
*calość* **VALENTINO**













*Sukienka*  
**ZADIG & VOLTAIRE**  
*kapelusz MMC*  
*koleżki*  
**ANKA KRYSYNYIAK**

**PO LEWEJ:**  
*spódnica MMC*  
*golf KHAITE/*  
**MYTHERESA.COM**  
*biżuteria APART*







*Sukienka*  
**PAPROCKI & BRZOZOWSKI**  
*biżuteria HERMÈS*

**PO LEWEJ:**  
*całość DIOR*

*Sukienka*  
**MAGDA BUTRYM**  
*biżuteria TOUS*

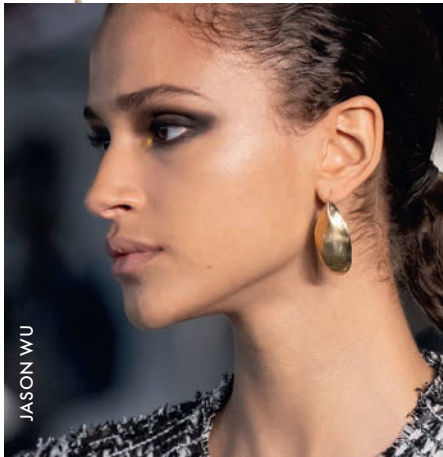
**PO PRAWEJ:**  
*całość HERMÈS*







ZDJĘCIA **GOSIA TURCZYŃSKA** STYLIZACJA **KAROLINA LIMBACH**  
MAKIAŻ **ANNA KOBALCZYK** WŁOSY **DANIEL GRYSZKE/DIVISION**  
MODELKI **MAJA KUDŁA/X MANAGEMENT, TINA/UNCOVER MODELS**  
PRODUKCJA **KAROLINA LIMBACH**



**NIE WSZYSTKO ZŁOTO...**

Złota biżuteria i klasyczne ubrania są jak gramofon i płyta winylowa – bez siebie nie wydobędą piękna dźwięku.



1. Łańcuszek połączony **W.KRUK** 349 zł
2. Wisiorek **TOUS** 349 zł
3. Bransoletka **APART** 1719 zł
4. Koleczki **LILOU** 269 zł
5. Bransoleta **YES** 4679 zł
6. Pierścionek **TOUS** 699 zł
7. Koleczki **YES** 349 zł
8. Koleczki **MARMARA STERLING** 540 zł
9. Bransoleta **TOUS** 949 zł
10. Bransoleta **APART** 2049 zł
11. Koleczki **YES** 1395 zł



**...CO SIĘ ŚWIECI**

W chłodne miesiące potrzebujemy światła. Znajdziesz je w blasku kryształów, błysku srebra, bling bling! To motto na zbliżający się czas świąt.



12. Naszyjnik **TOUS** 449 zł
13. Bransoletka **SWAROVSKI** 1100 zł
14. Koleczki **SWAROVSKI** 645 zł
15. Pierścionek **SWAROVSKI** 595 zł
16. Koleczki **GUESS** 179 zł
17. Pierścionek **APART** 144 zł
18. Pierścionek **GUESS** 179 zł
19. Koleczki **SWAROVSKI** 395 zł
20. Naszyjnik **APART** 1329 zł
21. Bransoleta **GUESS** 319 zł



*Wysoka próba*

ZANIM POWSTANĄ KOLCZYKI PRZYPOMINAJĄCE ROZKWITAJĄCE DALIE CZY PIERŚCIONKI NAŚLADUJĄCE BRYŁĘ LODU, JEST SZTABKA ZŁOTA LUB NIEOSZLIFOWANY KAMIEŃ SZLACHTETNY. TO TALENT I PASJA JUBILERSKA SPRAWIAJĄ, ŻE KRUSZEC ZAMIENIA SIĘ W DZIEŁO SZTUKI UŻYTKOWEJ.



# Pracująca dziewczyna



*Bez względu na to, czy powrót do pracy oznacza dla ciebie biurowy dress code, czy domowy casual, w Vistuli znajdziesz stylizację idealną! Damska linia marki to mekka wszystkich bizneswoman.*

**D**amska odsłona kolekcji Vistula Woman to klasyka, którą możesz dowolnie mikсовать. Zróznicowane pod względem kroju i wzorów garnitury łącz w myśl zasady mix & match – jednego dnia dopasowana marynarka i cygaretki, a innego szerokie spodnie w kant lub góra wiązana w pasie. Dla fanek bardziej kobiecych kształtów są sukienki o dłuższym, marynarkowym kroju i ponadczasowe dzianinowe maksi. Stylizację uzupełnisz długim, szlafrokowym płaszczem z paskiem, skórzanymi butami na słupku i klasyczną torebką typu city bag. Jeśli zamiast biura wybierasz home office, postaw na swe-terki z dekoltem w serek i kołnierzykiem polo oraz wygodne joggerzy w neutralnych kolorach.

Marynarka **VISTULA WOMAN** 999,90 zł, spodnie **VISTULA WOMAN** 599,90 zł





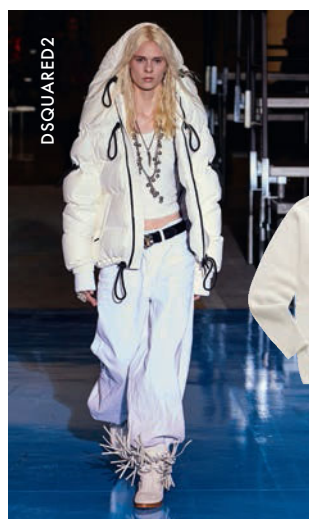


### CRÈME DE LA CRÈME

Biały płaszcz jak na pokazie Acne Studios ogrzej beżowym dodatkiem – może to być szalik, buty lub torebka.



1. Czapka RALPH LAUREN/ANSWEAR.COM 369,99 zł
2. Naszyjnik SADVA 209 zł
3. Torba PATRIZIA PEPE/ANSWEAR.COM 1489,90 zł
4. Pierścionek MARCO BICEGO/W.KRUK 11 690 zł
5. Płaszcz MASSIMO DUTTI 1490 zł
6. Buty CROPP 219,99 zł
7. Koleczyki SADVA 129 zł
8. Biustonosz, 169,90 zł i majtki, 69,90 zł INTIMISSIMI
9. Koszulka CROPP 89,99 zł
10. Buty NEW BALANCE 499,99 zł
11. Kurtka BLAUER 1916 zł
12. Bransoletka MARCO BICEGO/W.KRUK 12 190 zł



### KRÓLOWA ŚNIEGU

Gdy wkładasz wszystko w tym samym kolorze, łącz różne kroje, faktury, ozdóbki. Frędzle, marszczenia, pikowania – tu ciężko popelnić faux pas.



9

11

12

13. Płaszcz ZARA 499 zł
14. Kurtka & OTHER STORIES 1105 zł
15. Koleczyki MARMARA STERLING 711 zł
16. Buty TIMBERLAND 469,99 zł
17. Zegarek LONGINES 11 470 zł
18. Koszulka SOLAR 449 zł
19. Koszulka VISTULA 499,99 zł
20. Kurtka SOLAR 849 zł
21. Sweter BLAUER 626 zł
22. Pasek CALVIN KLEIN/ANSWEAR.COM 229,99 zł
23. Spodnie BLAUER 545 zł



23

# Jak w puch!

TĘ ZIMĘ WIDZIMY W JASNYCH BARWACH. JAK NA WYBIEGACH ACNE STUDIOS, DSQUARED2, JACQUEMUSA CZY MAX MARY UBIERAMY SIĘ OD STÓP DO GŁÓW W ŚNIEŻNĄ BIEL ALBO ZAPRZYJAŻNIAMY SIĘ Z JEDNĄ Z JEJ KREWNIACZEK: MLECZNĄ, ŚMIETANKOWĄ LUB JAK PIANKA NA CAPPUCCINO.





Pierścionek  
złoty  
Treasures  
**W.KRUK**  
2890 zł

Wisiołek  
złoty  
Treasures  
**W.KRUK**  
1490 zł



Przy zakupach  
za minimum 599 zł  
odbierz w salonach  
W.KRUK prezent  
święteczny - wisiołek  
o wartości 199 zł  
za 1 zł!

## Święta w komplecie

Dla mamy wisiołek w kształcie serca z kolorowymi kamieniami, by dbała o siebie, dla przyjaciółki koleżki z motywem gwiazd, by spełniała marzenia, a dla ukochanego sygnet z muzycznym symbolem, by zawsze mu radośnie w duszy grało. Święta to czas spędzony z najbliższymi, w komplecie. Dlatego W.KRUK zaprasza do obdarowywania się symbolami wyrażającymi emocje i relacje, które was łączą. Znajdziesz je w biżuterii, która przechowuje najpiękniejsze wspomnienia. W W.KRUK skorzystaj z rabatu do -45% na święteczne komplety i -15% na biżuterię złotą i srebrną. O szczegółach promocji dowiesz się w najbliższym salonie marki i sklepie internetowym wkruk.pl.



Koleżki  
srebrne  
Longplay  
**W.KRUK**  
479 zł



Bransoletka  
srebrna  
Longplay  
**W.KRUK**  
1290 zł



Koleżki  
srebrne  
Alchemia  
**W.KRUK**  
299 zł

**W.KRUK życzy najpiękniejszych świąt razem!**



Bransoletka  
i naszyjnik  
**W.KRUK**  
1398 zł  
969 zł



TEKST ANGELIKA WARLIKOWSKA

# Elle 24/7



## TROPEM TRADYCJI

Najnowsza kampania akcesoriów Zosi Chylak zabiera nas w Pieniny na spływ Czarnym Dunajcem. Projektantka hołduje tradycji, sama ma lemkowski korzenie, a polskie góry to dla niej ważna inspiracja.



## ZŁOTY KAJDAN

Choć to królowa Elżbieta II miała z pewnością najcenniejsze regalia, złoto, srebro i kamienie szlachetne nigdzie nie błyszczały intensywniej niż w stylizacjach najśłynniejszych raperów. „Ice, Ice, Baby”, nowy album wydawnictwa Tashen, pokazuje, jak w ciągu ostatnich 40 lat hip-hop zredefiniował biżuterię.

# 3

## PYTANIA DO



**MANUELI BORTOLAMEOLLI** współzałożycielki włoskiej marki Diego M.

### Trzy słowa, które najlepiej opisują nową kolekcję Diego M?

Kobieca, charakterystyczna i rozpoznawalna.

### Jesteście znani z doskonałej jakości.

### Jakie materiały wyróżniają się w sezonie jesień-zima 2022/2023?

Z pewnością kaszmir i wełna o podwójnym splocie, z których są wykonane nasze płaszcze. Doskonale otulają kobiece ciało, są jak czuły uścisk.

W tym sezonie zrobiliśmy również solidny research w poszukiwaniu materiałów na nasze kultowe puchowe kurtki. Znaleźliśmy tkaniny, które spełniają

wymogi zrównoważonej mody, a jednocześnie gwarantują efekt, na którym nam zależy – mają połysk i intensywne barwy. Jestem też dumna z naszych kozuchów – tniemy je laserowo, oraz ze sztucznych, ekologicznych futer, klientki bardzo je chwala.

### Twoja ulubiona rzecz z kolekcji?

W tym sezonie najbardziej pociągają mnie płaszcze. Uważam, że to klasyczny i ponadczasowy element w garderobie każdej kobiety. Szczególnie nasz długi, kopertowy, biały płaszcz z wełny i kaszmiru.



## MASKOTKA DLA DOROSŁYCH

**JACQUEMUS** OPANOWAŁ DO PERFEKCJI PRZEPIS NA TOREBKĘ SEZONU. POTRZEBNY JEST: ELEMENT ZASKOCZENIA I POZUCIE HUMORU. FUNKCJONALNOŚĆ? NIEKONIECZNIE, CO UDOWODNIŁY JEGO NANOTOREBKI, ROZMIARAMI BLIŻSZE PORTMONETKOM. NOWY MODEL

**LE BAMBIDOU** TO CZUŁY ZWIĄZEK TOREBKI BAGIETKI I PLUSZOWEGO MISIA. EFEKT? MOŻESZ SCHOWAĆ W NIEJ PORTFEL, MOŻESZ SIĘ DO NIEJ PRZYTULIĆ.





# W rytmie miłości

Najnowsza autorska kolekcja W.KRUK LONGPLAY zaprojektowana przez Natalię Kukulską i jej męża Michała Dąbrówkę to opowieść o pasji, muzyce i uczuciu.

Wisiorek  
LONGPLAY  
W.KRUK  
srebro złoczone,  
spinel,  
649 zł



1. Biżuterię wykonaną ze srebra próby 925, z 14-karatowego złota i czarnej emalii zaprezentowano na ekspozytorach inspirowanych płytami winylowymi. Kolekcję LONGPLAY uzupełniają linia skórzanych akcesoriów i jedwabnych chust.

Masywne bransolety, przykuwające wzrok naszyjniki z motywem zapętlenia, pierścionki z symbolicznym piktogramem „play”, a do tego cała gama muzycznych odniesień. Taka jest ambasadorska kolekcja biżuterii LONGPLAY stworzona przez małżeństwo muzyków, Natalię Kukulską – wokalistkę, autorkę tekstów, producentkę – i Michała Dąbrówkę – perkusistę, kompozytora i producenta muzycznego. – Nazwa kolekcji jest oczywistym odniesieniem do tzw. płyty długogrającej, metaforą związku o długim stażu. Jesteśmy razem 22 lata, a nasze życie jest nierozłącznie związane z muzyką. Stworzyliśmy wspólnie wiele utworów, z których uzbierałyby się niejeden longplay – mówi Natalia. W tej unikatowej kolekcji każdy na pewno znajdzie coś, co mu zagra. Odwiedź salony W.KRUK i wkruk.pl.

2. 27 września odbyła się uroczysta premiera kolekcji W.KRUK LONGPLAY. W jej muzyczny klimat wprowadził zebranych gości koncert Natalii Kukulskiej z zespołem.





# W filmowym klimacie

*Kolejną edycję Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych zakończyliśmy bardzo stylowo. Wieczorne spotkanie na plaży było nie tylko okazją do rozmów na temat rodzimej kinematografii, ale także symbolicznym pożegnaniem lata.*

Zaskakujące, wzruszające, skłaniające do refleksji – takie odczucia wzbudziły filmy, które pod koniec września mieliśmy okazję obejrzeć w Gdyni. To były dni pełne kulturalnych wrażeń, a okazją do wymiany poglądów na ich temat, stało się kameralne, kobiece spotkanie nad brzegiem morza, które zorganizowaliśmy ostatniego dnia festiwalu. Ten niezwykły wieczór dzieliła z nami marka Patrizia Pepe. Świętowałyśmy ubrane w nową kolekcję, która idealnie oddaje filmowy klimat – pełna jest nieoczywistych metafor i odważnych rozwiązań.

Bezkres błękitnego morza i spektakularny zachód słońca świetnie korespondowały nie tylko z soczystymi, intensywnymi kolorami i ciekawymi

fakturami, które charakteryzują jesienno-zimową kolekcję Patrizia Pepe, ale także z jej DNA, w którym szczególnie miejsce zajmuje właśnie kontakt z naturą. Miękkie, przyjazne skórze tkaniny otulają, zapewniają komfort i swobodę, ale równocześnie pięknie podkreślają sylwetkę i dodają pewności siebie. Tegoroczne nowości włoskiej marki to także odpowiedź na potrzeby współczesnych kobiet, które są odważne, chcą w pełni korzystać z życia i realizować się w każdym jego dziedzinie. Patrizia Pepe daje sygnał do przebudzenia i zachęca, aby powrócić do realnych spotkań i... spontanicznej zabawy. Sylwetki to przede wszystkim minimalistyczne, proste linie i monochromatyczne zestawy, ale okraszone dozą niebanalnych rozwiązań – wycięć, wiązań, marszczeń.







Nie brakuje też błysku, cekinów i piór, czyli łańcuch imprezowych, przyciągających wzrok detali, które dodatkowo są świetnie osadzone w aktualnych trendach.

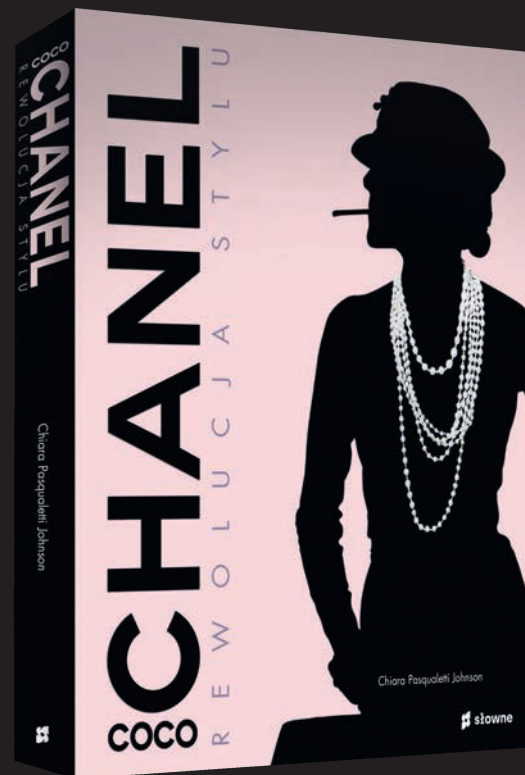
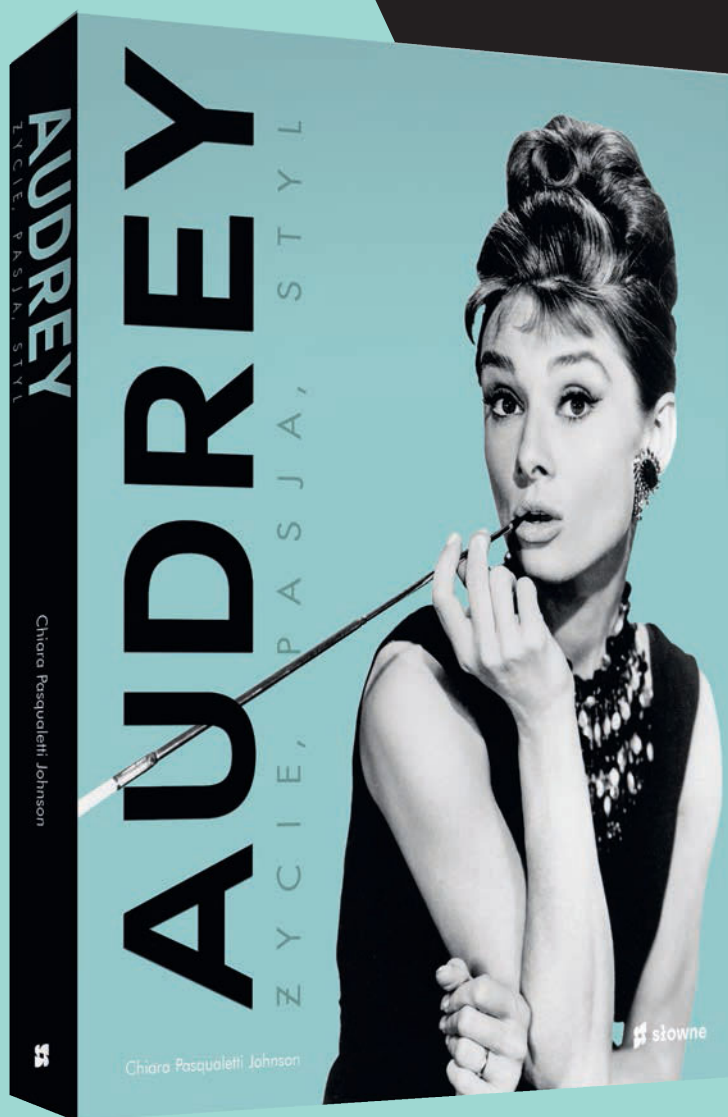
Obok intensywnych kolorów: wyrazistej pomarańczy, szparagowej zieleni i bakłażanowego fioleto, znajdziemy też ekstrawaganckie printy. Połączone ze wspomnianymi już naturalnymi, miękkimi tkaninami tworzą niezwykle wyrafinowaną, ale też nowoczesną kolekcję, która odzwierciedla zmienność i świadomość obecnych czasów. Wzory zdobią też akcesoria będące świetnym uzupełnieniem jesienno-zimowej kolekcji Patrizia Pepe – dodatki, które marka przygotowała na ten sezon są energiczne, odważne, ale też eleganckie i klimatyczne. Dokładnie takie, jak ostatni wieczór lata, który wraz z marką spędziliśmy na pięknej gdyńskiej plaży.



# BIOGRAFIE IKON STYLU

## Coco Chanel -

buntowniczka, rewolucjonistka, wizjonerka.  
Kim była kultowa projektantka?



Poznaj fascynujące życie i styl  
**Audrey Hepburn**,  
niezrównanej ikony wdzięku  
i elegancji oraz najbardziej  
uwielbianej gwiazdy w historii kina.

 słowne

PATRONI MEDIALNI

ELLE

GLAMOUR

Claudia

KOBIETA • PL

 radio  
kolor  
103 FM



# ELLE


URODA

REDAGUJE MAJA MENDRASZEK-GOSER

## *Pachnie jak w domu*

RANO W ŁAZIENCIE BUDZĄ CIĘ CYTRUSY, W CIĄGU DNIA W POKOJU DO PRACY ENERGII DODAJĄ NUTY DRZEWNE LUB ŚWIEŻE KWIATOWE, A WIECZOREM, KIEDY SIĘ RELAKSUJESZ, UTULAJĄ CIĘ WANILIA I AMBRA. JAKIE JESZCZE ZAPACHY DO DOMU SPRAWIAJĄ, ŻE STAJE SIĘ ON TWOIM BEZPIECZNYM, ULUBIONYM MIEJSCEM?



A woman with curly hair, seen from the back, stands in a room. She is wearing a white, backless slip and white pants. She is looking towards a large, ornate mirror on a mantelpiece. On the mantelpiece, there is a vase of flowers, including yellow and pink roses. The mantelpiece is highly decorative with intricate carvings. The room has a dark, moody atmosphere with soft lighting from the mirror's reflection.

JAK ŻYĆ, KIEDY  
CIEMNOŚCI KRYJĄ  
ZIEMIĘ, A ZIMNY WIATR  
BEZLITOŚNIE SMAGA?  
ODPOWIEDŹ BRZMI: *jak  
najlepiej i po swojemu.*  
WIĘCEJ ODPOCZYWAJ,  
*rozpieszczaj zmysły,  
a wieczorami wybieraj  
awiateczne prezenty.*  
PACHNĄCY DOM  
TO IDEALNA PRZESTRZEŃ  
DO TAKICH DZIAŁAŃ.



Perfumowany owal  
34 Boulevard Saint-Germain  
(kolekcja limitowana)  
DIPTYQUE 279 zł, galilu.pl



Okadzanie, palenie świec, ustawianie dyfuzorów i innych pachnidła przez ostatnie dwa lata stało się zwyczajem, bez którego czuję, że czegoś mi w domu brakuje. Nie jestem wyjątkiem. Według badań przeprowadzonych przez platformę perfumeryjną Scentmate 70 proc. osób, które używają perfum, zgadza się, że domowe rytuały zapachowe są dziś ich codziennością. Chodzi jednak o coś więcej niż tylko o wypełnienie przestrzeni przyjemnym aromatem. Powonienie to zmysł, który ma bezpośredni kontakt z mózgiem, dlatego jest błyskawicznym wyzwaczem emocji i nastrojów. A powtarzanie pewnych czynności daje nam poczucie stabilności, bezpieczeństwa. To znaczy, że perfumując dom, jednocześnie dbasz o siebie.

– Aromaterapia od początku była dla nas ważna. W kosmetykach stosujemy wyłącznie naturalne olejki eteryczne, bo tylko one mają moc terapeutyczną – mówi Sebastian Kubiak, współtwórca Purite i autorskiej linii aromaterapii Purite Undique. – Stworzenie świec i mieszanek zapachowych było moim marzeniem, ale każde marzenie musi trafić na swój czas. I to właśnie o czasie opowiada linia Purite Undique, a w niej nasze trzy autorskie kompozycje zapachowe: Chronos (z gr. czas), Aion (grecki bóg czasu) i Kairos (bożek sprzyjającej chwili). W ich skład wchodzi naturalne olejki eteryczne, które mają udowodniony naukowo pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie. Koją układ nerwowy, niwelują negatywne skutki stresu i lęku, pomagają odzyskać wewnętrzną równowagę i spokój. W zimne i ciemne miesiące roku naturalnie odczuwamy potrzebę budowania sobie intymnego, przytulnego świata, zapachy bardzo w tym pomagają – uważa.

## JAK DOPASOWAĆ ZAPACH DO WNĘTRZA?

– Trzeba kierować się osobistymi odczuciami. Ale polecam też wczytywać się w etykiety produktów. Każda świeca wyprodukowana w UE powinna spełniać normy i być bezpieczna dla zdrowia nawet przy długotrwałym paleniu – podkreśla Sebastian Flak, twórca marki Greyhound Candle. – Nie dajmy sobie wmówić, że świece z parafiny kosmetycznej są szkodliwe. Ta błędna informacja jest powielana tak samo jak ta, że świece z wosku sojowego są ekologiczne. Ktoś, kto zagłębi się w ten temat, będzie wiedział, że do produkcji soi są potrzebne ogromne ilości wody, więc nawet gdy uprawa jest wolna od substancji chemicznych, nie wpływa pozytywnie na środowisko – dodaje. Producenci świec potwierdzają, że te mineralne pachną mocniej, a naturalne, sojowe zazwyczaj są delikatniejsze. Tak naprawdę nie ma czegoś takiego jak zdrowa świeca czy kadzidło, ale te, w których do budowania zapachu używa się substancji roślinnych czy olejków eterycznych, są korzystniejsze. Jednak dla każdego, kto ma problemy z układem oddechowym – sam dym będzie niezdrowy. Lepiej też nie palić świec w sypialni (i na pewno nie tuż przed snem) ani w małych pomieszczeniach, a jeśli już, to nie dłużej niż dwie godziny, a potem uchylić okno i wywietrzyć pokój. Zawsze przed zapaleniem świecy przycinamy krótko jej knot (około 0,5 cm), wtedy mniej dymi. Raz zapalone kadzidło powinno się spalić do końca. Można też kupić japońskie ręcznie robione kadzidła, produkowane tak, by wydzielały jak najmniej dymu. Zapach bez ognia? Z dyfuzorów na olejki eteryczne, pachnących patyczków, perfumowanych owali czy zawieszek. Będzie przyjemnie, ale nie tak nastrojowo jak wtedy, gdy płonie świeczka czy kadzidło. Coś za coś. Po jakie kompozycje sięga Sebastian Flak, by poskromić chłód i szarość z oknami? – Teraz wybieram wyciszające zapachy, jak Confessional z szafranem, miodem, kadzidłem. Jest oczyszczający – opowiada. – Tworzeniem świec postanowiłem zająć się po wizycie w paryskim showroomie Ricka Owensa. Pomieszczenie wypełniał zapach unikatowy, intensywny, inspirowany włosiem konia i perfekcyjnie dopasowany do tematyki ówczesnej kolekcji. Wtedy uderzyło mnie, jak istotne dla charakteru miejsca są aromaty – wyjaśnia.

Z roku na rok popularność zyskują u nas kadzidła (nie mylić z indyjskimi kadzidełkami). Sama zaczynam dzień od okadzania – najpierw siebie, potem domu. Myślę wtedy o tym, co chcę pożegnać, a co powitać. Brzmi jak czary? Raczej jak element medytacji, która od wieków obecna w naszym życiu zniknęła w codziennym pośpiechu, by znowu przypomnieć o sobie, gdy w pandemii czas na chwilę zwolnił. Zuza Jankowski, współzałożycielka marki Purnama, sugeruje: – Kadzidłem, które polecamy w okresie zimowym, kiedy wielu z nas czuje się przytłoczonych szarością, jest palo santo (z hiszp. święte drzewo). Pochodzi z Ameryki Południowej i Środkowej, pomaga wyciszyć emocje i odzyskać harmonię. Kadzidło stymuluje węch, ten działa na mózg, a całe ciało się relaksuje – poprawia się krążenie krwi, myśli się rozjaśniają, głowa robi się lżejsza. Jego zapach jest intrygujący, ze słodkimi nutami sosny, mięty i cytryny. Palo santo (wybieramy tylko to z certyfikowanych upraw!) ma wysokie stężenie limonenu, terpenów terpineolu, które nadają mu charakterystyczny aromat. A przy okazji to substancje o działaniu przeciwpalnym, wzmacniającym układ odpornościowy i łagodzącym stres.

Zapach twojego domu jest częścią ciebie, zatroszcz się o niego. Ale także pamiętaj, by po każdym paleniu świecy czy kadzidła otworzyć okno. Kompozycje zapachowe z wdzięcznością przyjmą powiew świeżego powietrza i pięknie się w nim umoszczą, a ty uchronisz się przed bólem głowy.



# STWÓRZ KLIMAT

ZAMKNIJ OCZY I WYBIERZ MAGICZNE NUTY DO SWOJEGO DOMU. ON TEŻ ZASŁUGUJE NA ODROBINĘ LUKSUSU.

1. Podstawka na kadzidła The Star of Armenia Rouge carmin PAPIER D'ARMÉNIE 85 zł, [houseofmerlo.pl](http://houseofmerlo.pl)
2. Świeca perfumowana Ring, Little Bell DOUGLAS ok. 49 zł, [douglas.pl](http://douglas.pl)
3. Certyfikowane palo santo PURNAMA 12 zł, [purnama.co](http://purnama.co)
4. Świeca perfumowana The Kindness CORETERNO 329 zł, [houseofmerlo.pl](http://houseofmerlo.pl)
5. Naturalna świeca w ręcznie wykonanej ceramice Breezy North WINDY WOODS 279 zł, [windywoods.pl](http://windywoods.pl)
6. Lampion-kominek La Promeneuse CIRE TRUDON ok. 1500 zł, [trudon.com](http://trudon.com)
7. Bezdymne kadzidła japońskie Deep Rest PURNAMA 49 zł, [purnama.co](http://purnama.co)
8. Naturalny wulkaniczny dyfuzor Lava Set PURITE 69 zł, [purite.pl](http://purite.pl)
9. Japońskie kadzidelka do małych pomieszczeń Yuzu HIBI 59 zł, [houseofmerlo.pl](http://houseofmerlo.pl)
10. Perfumy z patyczkami Suede Vanilla RITUALS 95 zł, [rituals.com](http://rituals.com)
11. Kominek elektryczny na olejki Atomiser AROMATHERAPY ASSOCIATES 699 zł, [pell.pl](http://pell.pl)
12. Perfumowana świeca Monastery GREYHOUND CANDLE 269 zł, [houseofmerlo.pl](http://houseofmerlo.pl)
13. Biała szatwia PURNAMA 49 zł, [purnama.co](http://purnama.co)
14. Naturalne perfumy z patyczkami Melograno L'ERBOLARIO 134 zł, [erbolario.pl](http://erbolario.pl)



# SKEYNDOR

SCIENCE creates BEAUTY®



## SPA SENSES

Odkryj świat niekończących się doznań, które daje nam natura.

Profesjonalne Rytuały Spa Senses dzięki darom natury oferują najwyższej jakości sensoryczne doświadczenie wellness, a bezpieczne naturalne składniki, aktywują wszystkie zmysły i pielęgnują Twoje ciało.

Zabiegi i kosmetyki do pielęgnacji domowej z linii SPA SENSES dostępne w najlepszych hotelach SPA m.in. w



# piękne usta z saypha® FILLER Lido

O ILE OCZY TO ZWIERCIADŁO DUSZY, O TYLE USTA MAJĄ MAGICZNĄ MOC PRZYCIĄGANIA SPOJRZEŃ I SĄ SYMBOLEM KOBIECOŚCI. DLATEGO OBDARZAMY JE SZCZEGÓLNĄ TROSKĄ, DBAJĄC O ICH NAWILŻENIE I PODKREŚLAJĄC ICH ZMYŚŁOWY KSZTAŁT.

Wyobrażenie ust idealnych istniało już w starożytnej Grecji. Co ciekawe, klasyczny kanon nie zmienił się znacząco do dnia dzisiejszego - za najpiękniejsze uznaje się usta z wyraźnie wykrojonym łukiem kupidyna oraz o pełnych i symetrycznych wargach.

Piękne i zadbane usta są zatem od wieków atrybutem kobiecości. Nie zawsze jednak jesteśmy zadowoleni z ich naturalnego kształtu. Jeśli natura nie wyposażała nas w ponętne usta spotykane u gwiazd kina lub z wiekiem ich objętość i kształt uległy zmianie, z pomocą może przyjść małoinwazyjna medycyna estetyczna i zabieg modelowania ust preparatem **saypha® FILLER Lido**. Zawarty w nim usieciowany kwas hialuronowy pozwala delikatnie podkreślić kształt i kontury warg oraz zapewnia nawilżenie na wiele miesięcy. Zabieg wykonywany przez doświadczonego lekarza wygładzi drobne zmarszczki, podkreśli naturalną czerwień warg i sprawi, że usta uzyskają naturalnie piękny wygląd. Ponadto, dzięki zawartości lidokainy, zabieg z **saypha® Filler Lido** jest komfortowy dla Pacjenta.

Przedłużenie i wzmocnienie efektu zabiegu zapewni maska na usta **Croma Regeneration Lip Mask**, którą można kupić w gabinetach medycyny estetycznej lub na stronie [www.cromaskincareshop.com](http://www.cromaskincareshop.com).



**croma**  
For creators of beauty.

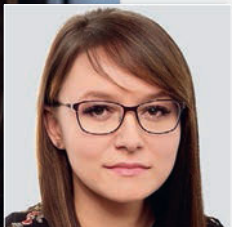




**dr Małgorzata Ornatowska**  
 BONA DEA MEDYCYNĄ ESTETYCZNA  
[www.bonadea-krakow.net.pl](http://www.bonadea-krakow.net.pl)  
 KRAKÓW



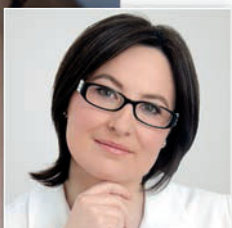
**dr Anna Kałuża-Wieczorek**  
 KLINIKA WIECZOREK  
[www.medycyna-wieczorek.pl](http://www.medycyna-wieczorek.pl)  
 OPOLE



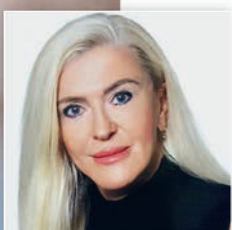
**dr Sara Miksza**  
 GABINET MEDYCYNĄ ESTETYCZNEJ  
 Tel.: +48 698 073 641  
 RZESZÓW



**dr Grażyna Licznarska**  
 GABINET KONSULTACYJNY  
 I ZABIEGOWY  
 Tel.: +48 603 924 826  
 OLSZTYN



**dr Anna Piwek-Laskowska**  
 TIME CLINIC WARSZAWA  
[www.timeclinic.pl](http://www.timeclinic.pl)  
 WARSZAWA



**dr Anita Olek**  
 CENTRUM MEDYCZNE OLMEDICAL  
[www.olmedical.eu](http://www.olmedical.eu)  
 CZĘSTOCHOWA



**dr n. med. Magdalena Adamiak-Kardas**  
 KLINIKA MEDYCYNĄ ESTETYCZNEJ  
 LOOK MEDICA  
[www.lookmedica.pl](http://www.lookmedica.pl)  
 ŁÓDŹ



**dr Ewa Stajkowska**  
 MEDICAL DAY SPA  
[www.mezoterapia-poznan.com](http://www.mezoterapia-poznan.com)  
 POZNAŃ



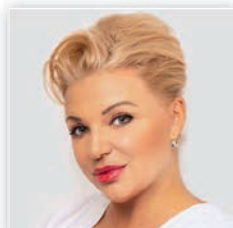
**dr Tomasz Stanglewicz**  
 GABINET MEDYCYNĄ ESTETYCZNEJ  
 DR TOMASZ STANGLEWICZ  
[www.stanglewicz.pl](http://www.stanglewicz.pl)  
 ZIELONA GÓRA



**dr n. med. Iwona Wróblewska**  
 WROMED PRAKTYKA LEKARSKA  
 Tel.: +48 369 95 35  
 RADOM



**dr Zenon Kszyk**  
 PRINCESSE KLINIKA MEDYCYNĄ  
 ESTETYCZNEJ  
[www.klinikaprincesse.pl](http://www.klinikaprincesse.pl)  
 KRAKÓW



**dr n. med. Sylwia Oczachowska-Szafkowska**  
 DR SZAFKOWSCY KLINIKA  
 MEDYCYNĄ ESTETYCZNEJ  
[www.drshafkowscy.pl](http://www.drshafkowscy.pl)  
 BYDGOSZCZ



**dr Justyna Bujnowicz-Szymczak**  
 JUSTSKIN KLINIKA MEDYCYNĄ  
 ESTETYCZNEJ I KOSMETOLOGII  
[www.justskin.com.pl](http://www.justskin.com.pl)  
 TOMASZÓW MAZOWIECKI



**dr Katarzyna Nielepkowicz**  
 GABINET MEDYCYNĄ ESTETYCZNEJ  
 DR KATARZYNA NIELEPKOWICZ  
[www.kn-estetic.pl](http://www.kn-estetic.pl)  
 WROCŁAW

*Kiedy* wchodzimy na tematy królewskie, lądujemy w Wielkiej Brytanii. O swoich doświadczeniach z perfekcyjnym manikiurem „nude 2.0”, uznanym za najbardziej ekskluzywny przez międzynarodowe influencerki, opowiada nam redaktorka urody brytyjskiej edycji ELLE George Driver. – Kiedy znalazłam się w kremowym, przypominającym kokon ESPA Life w Corinthia Hotel, gdzie byłam umówiona na najmodniejszy naturalny manikiur (kosztuje, uwaga, 160 funtów!), chwilę się zawahałam: „Co ja tu robię?”. Tak naprawdę winowajczynią była Harriet Westmoreland, manikiurzystka stylizująca paznokcie Zendai i Rosie Huntington-Whiteley (odpowiedzialna za huczny powrót frencha w 2020 roku). To ona sprawiła, że nie mogę przestać myśleć o naturalnym manikiurze, który został uznany za nowy, sekretny symbol bogactwa. Zbierająca miliony wyświetleń na TikToku, uzbrojona w designerski zestaw kosmetyków Dior i La Mer, Harriet Westmoreland należy do nowego pokolenia elitarnych stylistek paznokci, które zmieniają sposób, w jaki traktujemy dłonie. – Posiadanie „właściwego” manikiuru jest tak samo ważne jak noszenie określonego modelu torebki Chanel czy Hermès. W tym świecie 20-minutowy pobyt w lokalnym salonie po prostu nie wystarczy! Manikiur roku jest ekskluzywny i kosztowny – mówi George.

# Krół jest nagi

NATURALNY MANIKIUR  
ZOSTAŁ UZNANY  
PRZEZ TRENDSETTERKI  
ZA NAJMODNIEJSZY.  
PERFEKCYJNIE ZROBIONY,  
ELEGANCKI, NIE KRZYCZY:  
PATRZ NA MNIE! DYSKRETNIE  
DAJE DO ZROZUMIENIA,  
ŻE WIESZ, CO SIĘ NOSI,  
TAKŻE NA PAZNOKCIACH.

TEKST GEORGE DRIVER, MAJA MENDRASZEK-GOSER



# S·E·Y·S·S·O

Wybierz SEYSSO Gold Forest Green i odkryj zaawansowane możliwości szczoteczki sonicznej, łączącej pielęgnację z technologią.

Zadbaj o kompleksową ochronę jamy ustnej oraz promienną cerę.

Laureat konkursu  
VOGUE Beauty  
Awards 2022.



## NIBY NIC

A jak jest u nas, w Polsce? Zdrowe, naturalnie wyglądające paznokcie, smukłe i w precyzyjnie dobranym odcieniu mlecznego różu czy transparentnego beżu są uważane za kwintesencję klasycznej elegancji. Jak przystało na luksus – są wymagające. Trzeba poświęcić im sporo czasu i wykazać się umiejętnościami. Postanawiam pójść na całość i zafundować sobie „nude 2.0” w warszawskim salonie Lustré. Manikiurzystka Ola Chojnacka dokładnie przycina i wygładza skórki. Trwa to prawie godzinę – nic nie ma prawa odstawać! Kolejny etap to opitowanie paznokci. Specjalistka delikatnie zmienia ich kształt na owalny, dzięki czemu, choć są króciutkie, wydają się dłuższe i węższe! Na koniec nakłada przezroczystą bazę z lekkim różowym pigmentem i wmasowuje w dłonie pięknie pachnący, regeneracyjny krem Valmont. Nie mogę powstrzymać się od podziwiania manikiuru w kolorze dziecięcych rumieńców. Bez dwóch zdań dłonie wyglądają jak dłonie damy, a ja wydaję się sobie bardziej wyrafinowana. Iluzja? Być może, ale podoba mi się to uczucie!

Podobny rezultat daje manikiur w warszawskim Nail Spa. Spędzam tam niemal dwie godziny, ale wychodzę z paznokciami naprawdę „nagimi”, bez kropli lakieru. Skóra jest gładka, miękka, paznokcie wypolerowane tak, że wyglądają, jakby pokrywała je cieniutka warstwa szkła. Każdy z moich pierścionków prezentuje się teraz o wiele lepiej. Na szarej ulicy czuję się jak gwiazda i nawet kiedy po chwili muszę schować swoje „nowe” dłonie w rękawiczkach – ale zimno! – wiem, że wyglądają bosko.

## DLA CIEBIE

Po pandemii zmieniły się nasze priorytety. Częściej chcemy wydawać pieniądze na siebie, a rozmaite formy rozpieszczania ciała pomagają nam poczuć się wyjątkowo. – Wybór manikiuru to często kwestia psychologiczna. Paznokcie różnokolorowe, z wzorkami, brokatem czy kryształkami mają zwrócić uwagę, podkreślić charakter właścicielki. Krzyczą: patrzcie na mnie, jestem odważna, lubię nowości, a nawet szaleństwo. Z kolei naturalny manikiur to klasyk, robisz go przede wszystkim dla siebie. A że przy okazji wygląda świetnie niezależnie od sytuacji i stylizacji to dodatkowy atut – tłumaczy Ola Chojnacka. – Często nasze klientki nie chcą lakieru, proszą o perfekcyjnie opitowane i wypolerowane płytki. To im wystarczy. Podstawą jest zawsze zdrowa, zadbaną skórą dłoni, wypielęgnowane (odsunięte lub wycięte, nawilżone) skórki i piękna czysta tzw. linia uśmiechu, czyli jaśniejsza końcówka paznokcia. Żeby zyskać taki efekt, robimy też klasyczny french – ale z minimalnym jaśniejszym paseczkiem na końcu. Potwierdza to Marzena Kanclerska z warszawskiego Nail Spa. – Lśniące, cieliste manikiury robimy często także hybrydą. Fachowo nałożona wygląda naturalnie, a blask i kolor utrzymują się wtedy dwa tygodnie, a nie kilka dni. Kluczem jest idealne dobranie odcienia lakieru hybrydowego do tonacji skóry, czyli chłodne do chłodnej, a ciepłe do ciepłej. Zdarza się jednak, że wystarczy odżywka – mówi ekspertka. A ja już wiem, że „niewidzialny” manikiur wymaga więcej czasu, staranności i nie jest tani. Ale zachwył sobą uznaję za bezcenny. ●

## W ZASIĘGU RĘKI



1. Trwały lakier do paznokci Le Vernis odcień Ballerina **CHANEL** 133 zł, [chanel.com](http://chanel.com)
2. Lakier nablyszczający z natychmiastowym efektem „French manicure” Nail Glow **DIOR** 148 zł, [sephora.pl](http://sephora.pl)
3. Nablyszczający żelowy lakier Les Mains **HERMÈS** ok. 240 zł, [hermes.com](http://hermes.com)
4. Hybrydowa baza Cover Base Protein Nude Match **NEONAIL** 39,99 zł, [neonail.pl](http://neonail.pl)
5. Odżywezy, nawilżający krem do rąk Côte d'Azur **ORIBÉ** 245 zł, [hair2go.pl](http://hair2go.pl)



# Do zadań SPECJALNYCH

**L'ORÉAL**  
**PROFESSIONNEL**  
PARIS

*Po co Ci kilka różnych sprzętów do stylizacji włosów, skoro możesz mieć SteamPod 4? Wszechstronność tego urządzenia robi wrażenie!*

Idealnie proste i gładkie pasma, eleganckie fale czy burza loków? Trendy w stylizacji włosów co sezon stawiają przed nami nowe wyzwania, a najlepszym asystentem przy ich testowaniu na własnej głowie jest SteamPod 4. To uniwersalne i profesjonalne urządzenie do stylizacji parowej, które umożliwia prostowanie, falowanie i kręcenie każdego rodzaju włosów. W czym tkwi sekret tak ogromnej wszechstronności w kreowaniu fryzur? Zapewnia ją połączenie

opatentowanej technologii suchej pary oraz innych innowacyjnych rozwiązań zastosowanych w urządzeniu, które oferują długotrwały efekt stylizacji. To właśnie dzięki tym rozwiązaniom technologicznym SteamPod 4 prostuje, faluje i kręci każdy rodzaj włosów nawet trzy razy szybciej\*. Stało się to możliwe dzięki zwiększeniu rozmiaru płytek ceramicznych, a to pozwala na zbliżenie urządzenia do nasady włosów.



**Co więcej, SteamPod 4 powoduje przy tym o 95% mniej uszkodzeń\*\*.**

Korzyści, jakie SteamPod 4 daje przy stylizacji włosów, to nie wszystko. Urządzenie zostało zaprojektowane z dużą troską o środowisko. Jego opakowanie zewnętrzne jest lżejsze, SteamPod 4 nie zawiera plastiku i jest wyposażony w etui ochronne pochodzące z recyklingu. SteamPod 4 dostępny od listopada. Rekomendowana cena detaliczna: 1650 zł



**ZESKANUJ  
I DOWIEDZ  
SIĘ WIĘCEJ!**



WWW.LOREALPROFESSIONNEL.PL

\* Test instrumentalny, SP4 w porównaniu do SP4 bez pary i grzebienia.

\*\* Złamania mierzone na podstawie wielokrotnego czesania po 15 kolejnych przejściach SP4 na rozjaśnionych włosach typu V. W porównaniu do SP4 bez pary i grzebienia.



### RÓŻA JEST RÓŻĄ

Gdyby Gertrude Stein powąchała tę wodę perfumowaną, musiałaby przyznać, że ta róża jest też dymnym kadzidłem, pikantnym cynamonem i suchym drewnem cedrowym. Szybko łączy się ze skórą i sprawia, że czujesz słodki niepokój. Zaraz wydarzy się coś niezwykłego.

Rose Oud **BY KILIAN** 975 zł/  
50 ml, [douglas.pl](http://douglas.pl)



### KREM NA OKO

Kiedy robi się chłodno, a skórze dodatkowo dokuca też suche powietrze, sięgnij po to organiczne, kremowe panaceum do powiek. Przyciąga światło, koi, pielęgnuje delikatną skórę.

Eye Glow Colour  
**MANASI** 7 169 zł,  
[galilu.pl](http://galilu.pl)



## BLISKO, CORAZ BLIŻEJ

LUBISZ ŚWIĘTA CZY NA MYŚL  
O NICH DOSTAJESZ WYSYPKI?  
TAK CZY OWAK – ONE  
NADCHODZĄ. A Z NIMI CZAS  
SPOTKAŃ, PODARUNKÓW  
I BLISKOŚCI. SKUP SIĘ  
NA TYM, CO DOBRE  
I PIĘKNE.



### NA IMIĘ MI PERFEKCJA

Parure Gold Skin Matte to podkład, który aż w 85 proc. składa się z bazy pielęgnującej. Wyciągi z białej piwonii (z płatków i z korzeni), 24-karatowe złoto i specjalny pędzeł do nakładania zapewniają efekt woalki, jednocześnie kryjącej i świetlistej.

**GUERLAIN** podkład 425 zł,  
pędzeł Parure Gold Skin,  
282 zł, perfumerie



### MATCHA Z TOBĄ

Organiczna, japońska herbata podzielona na wygodne porcje.

Żebyś mogła się skupić w dowolnym miejscu i w każdym momencie. Niech to będzie twoja mała ceremonia spokoju. Matcha poza tym, że jest bombą przeciwutleniaczy i minerałów, poprawia nastrój i koncentrację, a jednocześnie relaksuje. Niezłe ziółko.

The Neat Matcha Stick Box  
**CAP BEAUTY** ok. 170 zł/  
15 szt., [capbeauty.com](http://capbeauty.com)



### PIESZCZOTY Z PIANKĄ

Sycylijska marka Ortigia specjalizuje się w luksusowej pielęgnacji ciała. Kąpiel w soli z Morza Śródziemnego wzbogaconej słodko-cierpką esencją z granatów jest nie tyle zabiegiem oczyszczającym, ile podróżą na wyspę słońca. Opakowanie to małe dzieło sztuki.

Sali da Bagno Melograno  
**ORTIGIA** 139 zł,  
[houseofmerlo.pl](http://houseofmerlo.pl)



### PAŃSKA SKÓRKA

Jednodawkowe kapsułki z ceramidami i kompleksem lipidowym o przyjemnej konsystencji i zapachu. Zawierają suchy olejek, który szybko się wchłania, pozostawiając skórę aksamitnie miękką, elastyczną, świetlistą i chronioną przed przesuszaniem.

Ceramide Comfort Serum  
**G.M. COLLIN** ok. 560 zł/75 kaps.,  
[gmcollin.pl](http://gmcollin.pl)



OD 1 GRUDNIA AŻ DO WIGILII  
– CODZIENNIE JEDEN,  
PACHNĄCY, RELAKSUJĄCY  
**PREZENT NIESPODZIANKA.**  
BRZMI DOBRZE? MOŻESZ  
ZACZAĆ JUŻ W LISTOPADZIE...

Kalendarz adwentowy 3D  
**RITUALS** 445 zł, [rituals.com](http://rituals.com)





# C+E

*Z energią  
Ci do twarzy*

## ODKRYJ SIŁĘ WITAMIN:

- Aktywna i stabilna forma **witaminy C** rozjaśnia i dodaje skórze energii.
- **Witamina E** zwana „witaminą młodości” regeneruje i widocznie odmładza.
- Razem Witaminy C i E tworzą **skuteczny układ antyoksydacyjny**, dbający o prawidłową ochronę i odbudowę skóry.



**Lirene**  
DERMOPROGRAM

*Dla Ciebie. Dla siebie.*



#### DOBRA WRÓŻBA

Kryształowa kula zwieńczona ametystowym korkiem, a w środku intensywnie i pozytywnie: wanilia, jaśmin i włoski koper. Będziesz pachnieć słodko, ciepło, hipnotyzująco. W sam raz na zimowe wieczory.

Woda perfumowana  
Good Fortune **VIKTOR & ROLF**  
446 zł/50 ml, [notino.pl](http://notino.pl),  
[douglas.pl](http://douglas.pl)



#### ŚWIETNY UKŁAD

Ułoży każdą fryzurę, utrzyma ją w ryzach bez względu na pogodę i zadba o idealną kondycję włosów. Dobra wiadomość: ta multifunkcyjna pasta z jedwabiem, biotyngą i pantenolem właśnie przyleciała z Kanady do polskich perfumierii.

Fifth Sample Styling  
Pomade  
**BLUMAAN** 125 zł,  
[houseofmerlo.pl](http://houseofmerlo.pl)



## FANTASTYCZNY FIOLET



#### SKŁADNIK NA „R”

Śmiało można powiedzieć, że serum to specjalność tej marki. Kosmetyk z retinalem (pochodna witaminy A o mniejszym potencjale drażniącym) działa przeciwzmarszczkowo, przeciwtrądzikowo i naprawczo.

Serum z retinalem 0,07%,  
fitosfingozyną i karnozyną 2.0  
**BASICLAB** 144,90 zł,  
[basiclab.shop](http://basiclab.shop)



#### CZUŁY LIKWIDATOR

Masło shea, ekstrakt z nasion soi, kwas hialuronowy i opatentowany przez markę kompleks peptydowy. To dzięki nim ten krem wymazuje zmarszczki i przywraca elastyczność skórze twarzy. Warto się z nim zaprzyjaźnić bliżej, szczególnie jeśli twoja cera jest sucha.

Smart Clinical Repair  
Rich Cream  
**CLINIQUE** 355 zł,  
[clinique.com.pl](http://clinique.com.pl)

WPRAWDZIE ROK DYNAMICZNEGO VERI PERI (KOLOR PANTONE 2022) DOBIEGA KOŃCA, ALE WŁAŚNIE TERAZ WARTO WYKORZYSTAĆ MAKSYMALNIE JEGO MAGICZNE WŁAŚCIWOŚCI. TEN ODCIEN SPOTĘGUJE KREATYWNOŚĆ I ZABĘŚNIE NA TLE ZIMOWYCH SZAROŚCI.



...albo szczypta różu

– najbardziej optymistycznego koloru. Zapach w różowej butelce wyzwala pozytywne wibracje. W sercu gra mu róża turecka, w głowie ma lęzi i piwonie, a bazą jest białe piżmo miękko układające się na skórze.

Woda perfumowana Delina  
La Rosée **PARFUMS DE MARLY**  
1020 zł/75 ml, [notino.pl](http://notino.pl)



#### UŚMIECH PROSZĘ!

Przed nami okres wzmoczonej aktywności kamer wszelkiego rodzaju – dobre wspólne chwile, spędzane przy okazji świątecznych rodzinnych spotkań, warto zatrzymać na dłużej. Nowa motorola edge 30 fusion ma kompaktową konstrukcję, dopracowany design i matrycę aparatu głównego o rozdzielczości 50 MP z optyczną stabilizacją obrazu. Co to znaczy? Że zdjęcia można robić, używając do ustawiania ostrości 32 razy więcej pikseli niż zazwyczaj, i to bez względu na oświetlenie. Efekt? Maksymalnie wystrzony obraz. Zadbaj o szczegóły, bo będą widoczne!

Motorola edge 30 fusion  
**MOTOROLA** 2999 zł,  
[motorola.com](http://motorola.com)



ageLOC.  
LumiSpa® iO



## Wkład:

inteligentna pielęgnacja skóry

## Efekt:

pełna blasku,  
zdrowo wyglądająca skóra

Więcej informacji na: [www.nuskin.com](http://www.nuskin.com)

 Nu Skin Polska

# Gwiazdka z nieba

~~J~~A  
MAMA



Miały być dla mnie, ale dostanie je mama, fanka najdziwniejszych, niszowych zapachów. Te ciężkie, drzewno-skórzane perfumy, w których główną rolę odgrywają mahoń, palisander i świerk, na pewno ją zachwycą. Prawdę mówi przysłówie: „Jaka matka, taka córka”!

Jacarandá (limitowana edycja w kryształach)  
**FUEGUIA 1833**  
1480 zł/100 ml,  
[moodscentbar.com](http://moodscentbar.com)

MÓJ SPOSÓB NA PREZENTY?  
SIADAM W CISZY, ZAMYKAM  
OCZY I WYOBRAŻAM SOBIE,  
ŻE JESTEM OBDAROWYWANA  
OSOBA. WYBIERAM TO,  
CO JĄ CIESZY. PROSTE  
I ZAWSZE SIĘ SPRAWDZA!



Tata nie lubi zimy, bo nie może wtedy jeździć na rowerze. Ten zestaw z masażerem, żelem pod prysznic i kremem z rumiankiem i imbirem poprawi mu nastrój i zadba o kondycję mięśni.

Zestaw do masażu z rumiankiem i imbirem  
**ARBONNE 293 zł,**  
[arbonne.com](http://arbonne.com)

TATINEK



Ona praktycznie się nie maluje, ale i tak jest światłem w moim życiu. Najlepsza przyjaciółka. Ten rozświetlacz do twarzy i ciała w kolorze różowego złota sprawi, że każdy zobaczy jej blask.

Extra Dimension  
Skinfinish Wrapped  
in Gold **MAC 190 zł,**  
[maccosmetics.pl](http://maccosmetics.pl)

MAŁA SIS  
KAROLKA  
MY LOVE



Jak to młodsza siostra, ma duże potrzeby kosmetyczne. Ciągle prosi o coś nowego. Dlatego kalendarz adwentowy (z 25 wegańskimi produktami w artystycznym pudełku wielorazowego użytku) naturalnej marki Lush na pewno sprawi, że podskoczy ze szczęścia.

Kalendarz adwentowy  
**LUSH 1169 zł,** [lush.com](http://lush.com)

On kocha słodycze, a ja kocham jego i... kąpiele. Czy może być lepszy pomysł na prezent niż słodkości do pielęgnacji? Zdrowe, przyjemne i co istotne: idealne do używania we dwoje.

Seria Masło Shea  
Zielony Kasztan:  
kostka do kąpiele 16 zł,  
balsam do ust 39 zł  
**L'Occitane**  
[loccitane.pl](http://loccitane.pl)







# Maximum kobiecości

– 2022/2023 Fall winter make-up



**Poznaj produkty, które tej jesieni zawrócą Ci w głowie!** Skąpany w czekoladowych brązach, subtelnym beżach i różach makijaż znalazł się na liście jesiennych trendów, które powinnaś wypróbować już teraz.

Wśród **jesiennych premier** odnajdziesz swoich ulubieńców. Niech w Twojej kosmetyczce zagospodują **nowe palety Look Up Eveline Cosmetics**. Każda z nich jest zestawem modnych cieni błyszczących i matowych, o idealnie wyważonej pigmentacji. Wisienką na torcie w makijażu oka będą perfekcyjnie wytuszowane, podkreślone i pogrubione rzęsy – **to zadanie dla tuszu LOOK UP So Black**. **Puder Wonder Match z pyłkiem ametystowym** doda cerze blasku i zapewni naturalny wygląd. Wyjątkowym produktem, który pozwoli wydobyć z brwi ich pełnię oraz nadać dowolny kształt **jest mydło Brow&Go So Fluffy** o transparentnej, trwałej formule.



STOWARZYSZENIE  
KOSMETYKI  
BEZ OKRUCIEŃSTWA



więcej na:

# Stan FAKTYCZNY

CHCESZ POZNAĆ SEKRET? LEKARZY ZAJMUJĄCYCH SIĘ MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ NIE INTERESUJE TWÓJ PESEL. **WYSTARCZY SPOJRZENIE NA SKÓRĘ I WYNIKI BADAŃ.** NA TEJ PODSTAWIE DOBRY SPECJALISTA POSTAWI WŁAŚCIWĄ DIAGNOZĘ I DOBIERZE IDEALNE ZABIEGI. A TO, ILE MASZ LAT, MOŻE POZOSTAĆ TWOIM SEKRETEM.



Dr n. med., specjalista chirurgii  
szczękowo-twarzowej,  
lekarz medycyny estetycznej  
**PIOTR ZAWODNY** z Kliniki Zawodny  
w Szczecinie, [klinikazawodny.pl](http://klinikazawodny.pl)



Specjalista ds. badań klinicznych,  
dr n. ekonomicznych  
**LUKASZ MILCZAREK** dyrektor  
generalny Dermie Pharm Medical  
Group, [dermiepharm.pl](http://dermiepharm.pl)



Lek. med. dermatolog, chirurg,  
lekarz medycyny estetycznej  
**BEATA PANDER**  
z Pander Clinic, [panderclinic.com](http://panderclinic.com)

Photofabulous to zabieg dla pacjentów, którzy potrzebują kompleksowej poprawy wyglądu skóry twarzy, szyi, dekoltu. Jest nowatorski – podczas jednej wizyty łączy się dwie technologie. Pierwszy etap to zastosowanie OPT (Optimal Pulse Technology) – pozwala zredukować fotouszkodzenia skóry, rumień, zmiany barwnikowe. Drugim etapem jest użycie głowicy ResurFX – pozwala na wykonanie intensywnego frakcyjnego nieablacyjnego resurfacingu. Czyli odświeża struktury skóry, gwarantuje jej głęboką przebudowę i poprawia wygląd. Efekt, którego można oczekiwać już po jednym zabiegu, to lepsze napięcie skóry i jednocześnie zmniejszenie widoczności zmian barwnikowo-naczyniowych.

Spektakularny lifting nie musi być zabiegiem inwazyjnym. Innari HTP to pierwsze urządzenie na świecie, które umożliwia pracę na trzech warstwach skóry i dotarcie do granicy powięzi mięśniowej (SMAS), jednocześnie zapewniając pełne bezpieczeństwo i większą skuteczność np. w stosunku do technologii HIFU. Dzięki zastosowaniu innowacyjnej technologii HTP w sposób nieinwazyjny możemy wnikać na głębokość aż czterech milimetrów bez konieczności wykonywania nakłuć czy obawy przed uszkodzeniem nerwów twarzowych. Efekty terapii są zbliżone do rezultatów, które otrzymujemy po zastosowaniu nici PDO. Rezultaty widać natychmiast i mogą się one utrzymywać nawet do trzech lat po zakończonej serii zabiegów.

Mezoterapia igłowa polega na wstrzykaniu śródskórnym małych dawek substancji leczniczej bezpośrednio w miejsca zmian chorebno lub wymagające regeneracji. Preparat, którym jest wykonywana – w tym przypadku Saypha Rich – zawiera mnóstwo niesieciowego kwasu hialuronowego o bardzo dużej masie molekularnej (dzięki temu intensywnie nawilża) i glicerol, który stabilizuje kwas hialuronowy oraz wpływa na poziom wilgotności skóry. Połączenie tych dwóch składników sprawia, że poprawia się jej elastyczność i napięcie. Zmniejszeniu ulegają też drobne zmarszczki. Według testów Croma Pharma już po trzech zabiegach preparatem Saypha Rich można mówić o 100-proc. poprawie kondycji skóry, w tym – sploteniu kurzych łapek.



Aktywny koncentrat  
rozświetlający  
White Moon  
(10 ampulek x 2,5 ml)  
**VAGHEGGI**  
289 zł,  
[vagheggipoland.pl](http://vagheggipoland.pl)



Krem przeciw-  
zmarszczkowy  
i liftingujący  
do twarzy  
Syn'Résisit L'visage  
**MONDUNIQ**  
199 zł, [mondunIQ.pl](http://mondunIQ.pl)



Głęboko nawilżające  
serum uzupełniające  
nawodnienie, które  
zapewnia gładszą  
i świeższą cerę, Farewell  
Dry Skin **CROMA**  
450 zł, [croma.pl](http://croma.pl)



NIE LUBIĘ MÓWIENIA O KONIECZNOŚCI WYCHODZENIA ZE SWOJEJ STREFY KOMFORTU. SZCZERZE? ROBIMY TO PRZECIEŻ, CODZIENNIE DOPASOWUJĄC SIĘ DO OTACZAJĄCEJ NAS RZECZYWISTOŚCI. DLATEGO DLA MNIE PRZYNAJMNIEJ DBANIE O URODĘ POWINNO BYĆ KOMFORTOWE. OWSZEM, TO SPECJALISTA DECYDUJE I DOBIERA ZABIEGI, ALE POWINIEN DZIAŁAĆ TAK, BY BYŁ DLA MNIE JAK NAJMNIEJ STRESUJĄCE. MAM DO TEGO PEŁNE PRAWO. TY TEŻ!



**MAJA MENDRASZEK-GOSER**  
redaktorka  
działu urody  
ELLE



m'onduniq®  
cosmétiques professionnels

STYMULATOR TKANKOWY HTP INNARI

BEZINWAZYJNE NICI  
LIFTINGUJĄCE

# INNARI

OPATENTOWANA TECHNIKA  
NATYCHMIASTOWEGO  
LIFTINGU



AUTORSKA TECHNOLOGIA HTP  
OTRZYMAŁA TYTUŁ

INNOWACJA LNE 2022

ZAPRASZAMY NA ZABIEGI KOSMETYCZNE DO NASZYCH SALONÓW PARTNERSKICH W POLSCE:

Elysium Spa,  
Racławicka 27, Wrocław, 71 784 66 47

Studio Urody Orchidea,  
Wybickiego 5, Łobez, 790300474

Estetic Studio Justyna Grochowska,  
Fordońska 46G, Bydgoszcz, 508214977

Beauty Laboratorium L'abelage,  
Bagatela 12, p.1, Warszawa, 575529333

Kosmetologia estetyczna&makijaż  
permanenty Katarzyna Brzezińska,  
Waszyngtona 6 lok.2, Białystok,  
502276411

Golden Spa & Cosmetology,  
Leśna 16, Łazy, 698727171

Aleksandra Thim Studio, Orlicza 5,  
Bydgoszcz, 517420300

Divine Body - Studio Kosmetologii  
i Dietetyki,  
Koścuszki 22, Chojnice, 723684280

Ulala Beauty Institute,  
Bracka 11, Gryfice, 512997507

IRIA SPA,  
Tytusa Chałubińskiego 40, Zakopane,  
533626845

Studio Pięknego Ciała,  
Wczasowa 29, Gołubie, 605541024

Gallery of Beauty FACE & BODY,  
Młyńska 53, Bielsko-Biała, 503310382

Studio Urody AP Agnieszka  
Pustkowska,  
Niepodległości 1, Tczew, 514715127

Studio urody Majestic,  
Wysogotowska 22, Przeźmierowo,  
601926005

MOBE Studio,  
Głębocka 115G, Warszawa, 883564773

Salon Sekrety Urody,  
Płomyka 16, Warszawa, 607377961

Perła Salon Kosmetyczny Aneta  
Szaszyńska,  
Tuwima 22/2U, Elk, 602449920

Instytut Wójciewicz,  
Generała Władysława Andersa 6/2,  
Bielsko-Biała, 608750565

Evana instytut kosmetologii  
Duda, Jakimiki-Popławska,  
Włókiennicza 25/2, Białystok,  
735310260

DERMIE PHARM MEDICAL GROUP Showroom, ul. Zbąszyńska 4, 91-342 Łódź  
WWW.MONDUNIQ.COM | Infolinia: +48 57 727 70 70

ICCRC  
INTERNATIONAL COSMETIC CLINICAL RESEARCH CENTER

f innarihtp @ monduniq







# SPRAWY WEWNĘTRZNE

DOBRE DOBRANE SUPLEMENTY POMOGĄ CI ŻYĆ DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE. A DO TEGO PODKRĘCĄ WYGLĄD, BO TO, JAK DZIAŁA ORGANIZM, MA WPŁYW NA URODĘ. O TO, JAK POWINNO WYGLĄDĄĆ WEWNĘTRZNE WSPOMAGANIE, PYTAMY DERMATOŁOŻKĘ, PROPAGATORKĘ MEDYCYNY PRE-AGING W POLSCE, DR BARBARĘ WALKIEWICZ-CYRAŃSKĄ Z KLINIKI VIVA-DERM W WARSZAWIE.



**cę o siebie zadbać świadomie, być długo młoda i pełna energii. Co mam zrobić?**

BARBARA WALKIEWICZ-CYRAŃSKA: Pomyśleć o tym jak najwcześniej. Najlepiej tuż po 25. urodzinach. Zacząć od zbadania poziomów hormonów i niektórych pierwiastków, żeby sprawdzić, jakie są indywidualne normy. Każdy mądry lekarz to powtarza: zawsze leczy się człowieka, a nie wyniki. Określamy zatem profil hormonalny: poziom hormonów tarczycy (przede wszystkim TSH), kortyzolu – to pomaga m.in. ustalić reakcję na stres (bardzo zróżnicowana sprawa u każdego) i sprawdzamy też poziom witaminy D3, bo praktycznie wszyscy mają jej niedobory.

## **Dlaczego sprawdzamy tarczycę?**

Polacy często mają problemy z tarczycą, można śmiało powiedzieć, że jesteśmy niechlubnym ewenementem na skalę światową. Niestety, szybko włączają nam się niedoczynności lub nadczynności. A prawidłowe lub nie działanie tarczycy ma wpływ na układ nerwowy, sercowo-naczyniowy, a także metabolizm, pracę narządów płciowych oraz kondycję skóry i włosów.

## **Co jeszcze skontrolować, tworząc osobisty profil?**

Proponuję oznaczenie poziomu glukozy, niektórzy już w wieku 25 lat są na granicy normy. Mając tę wiedzę, można zacząć działać, zanim pojawi się insulinooporność. Należy wyłączyć z diety wszystko, co zawiera cukier przetworzony. Najprościej – zamiast słodczy czy ciastek – jeść owoce, oczywiście też z umiarem. Ponadto najnowsze badania pokazują, że znając poziom pewnych pierwiastków, tj. selenu, arsenu, cynku, kad-

ROZMAWIA MAJA MENDRASZEK-GOSER

mu, ołowiu i miedzi, można bardzo wcześnie sformułować tezę, że u danej pacjentki mamy 10 razy większe ryzyko zachorowania na raka piersi czy jelita grubego. Regularne analizy krwi pod tym kątem (raz w roku) pozwalają wdrożyć odpowiednią profilaktykę.

## **A jeśli mam 40 lat i właśnie się obudziłam, wszystko stracone?**

Nie. W każdym wieku warto i trzeba wykonać raz w roku badania laboratoryjne krwi, szczególnie po 40, kiedy wzrasta ryzyko wielu chorób. Należy określić profil tłuszczowy, węglowodanowy, sprawdzić funkcjonowanie nerek. Konieczna jest też wizyta u ginekologa, endokrynologa, okulisty. Wiedza o stanie naszego organizmu pozwala wdrożyć działania profilaktyczne lub lecznicze i lepiej, i dłużej cieszyć się życiem.

## **Co możemy zrobić, żeby długo wyglądać dobrze? Co będzie dobre dla każdej z nas?**

Powiedzmy, że prawie dla każdej. Ogólnie w okolicach 40. urodzin czujemy, że skóra staje się bardziej odwodniona, traci jędrność i sprężystość. Warto wtedy dodać do codziennej pielęgnacji indywidualnie dobraną suplementację. Może być to kwas hialuronowy, kolagen, witamina C, oczywiście preparaty mające medyczne potwierdzenie skuteczności terapii. Do tego dołożymy zdrową dietę (bez czerwonego mięsa!), regularny siedmio-, ośmiogodzinny sen i obowiązkowo: codzienny spacer. Będzie dobrze! ●

WITAMINY I MINERAŁY *to nie cukierki.* SUPLEMENTACJA POWINNA BYĆ ZAWSZE POPRZEDZONA *badaniami i konsultacją* Z LEKARZEM. WTEDY BĘDZIE DZIAŁAĆ NA PLUS.



**NOWOŚĆ**



#createwhatyouwant  
#beautycocktails



**Z-MIX-UJ  
SPERSONALIZOWANY  
BEAUTY COCTAIL**



**BEAUTY  
COCTAIL**



KREM BAZA



SERUM

WIĘCEJ NA



FACEBOOM  
BEAUTY  
*Cocktails*

DOSTĘPNE W DROGERIACH **hebe**  
zdrowie i piękno

/@bodyboom\_official  
 www.bodyboom.pl

@bodyboom\_official  
 /bodyboom.pl



Face Boom

Body Boom

Hair Boom



@bodyboom\_official

# KONKURS NA AMBASADORKĘ



Weronika Szlczak  
@weronikaszlczak

Agata Borowiak  
@borowiakagata


Gabriela Orzechowska  
@inchidris

Poczuj się

jak PRAWDZIWA

GWIAZDA!

## WYGRAJ:

- ✓ roczny kontrakt ambadorski z marką 
- ✓ profesjonalną sesję zdjęciową w magazynie **GLAMOUR**,
- ✓ udział w projektach specjalnych i wyjątkowych wydarzeniach marki,
- ✓ spotkanie z redaktorką naczelną **GLAMOUR**,
- ✓ nielimitowane nowości kosmetyczne FaceBoom/BodyBoom/HairBoom,
- ✓ własny videoklip,
- ✓ suszarko-łokówkę **DYSON**.

## Jestem HairBoom! ❤️

Poznaj moją pozytywną energię i moc fermentowanej wody ryżowej!

Dołącz do mojego konkursu - nagraj video lub zrób sobie zdjęcie z dowolnym kosmetykiem FaceBoom/BodyBoom/HairBoom. Wrzuc na swój profil na TikToku lub Instagramie. Pokaż mi swoich ulubieńców z mojej BOOMBowej ekipy!

Nie zapomnij dodać #AmbasadorkaBodyBoom2023 i @bodyboom\_official :)



KOSMETYKI DOSTĘPNE W DROGERIACH ROSSMANN W CAŁEJ POLSCE

Regulamin konkursu na www.bodyboom.pl/ambasadorka2023

## A ja lubię ajurwedę

NA ZIMOWE ZMĘCZENIE I CODZIENNE SMUTKI POLECAM SAMOTNY WYJAZD NAD BAŁTYK I AJURWEDYJSKIE MASAŻE. TA MIESZANKA ZMIENIA PERSPEKTYWĘ, WYCISZA ZMYŚŁY, ODPRĘŻA CIAŁO. MOŻE NIE JEST TO JAK W PIOSENCE LEK NA CAŁE ZŁO, ALE NA PEWNO **NADZIEJA NA LEPSZY ROK**. GOTOWA?

TEKST MAJA MENDRASZEK-GOSER

*Ajurwedyjski masaż ciała **ABHYANGA** głęboko relaksuje, pomaga organizmowi oczyścić się i wzmacnia naturalną odporność.*

**A**jurweda, starożytny system medyczny Indii, jest nazywana nauką życia. Jej podstawowe zadanie to troska o równowagę – ciała, umysłu i emocji. Daje precyzyjne wskazówki co do stylu życia i diety, które mają uchronić nas przed chorobami. Kluczem jest indywidualne podejście i systematyczność. Trudne? Warto przynajmniej spróbować, bo ajurweda odpowiednio podana pomaga złagodzić męczące nas do-

legliwości, i dodaje życiowej energii. A przy okazji urody. – W ogromnym skrócie można powiedzieć, że ajurweda określa styl życia, dzięki któremu będziesz zdrowa i w pełni sił. Zaczynamy więc od pobudki. Zaleca się wstawanie przed wschodem słońca. Pierwszy krok i już zadanie praktycznie niewykonalne! Właśnie dlatego pracująca z nami lekarka ajurwedyjska, dr Shabna Nahabudeen, dopasowuje te starożytne zalecenia do wymagań współczesności ➤



# TE ŚWIĘTA BĘDĄ wyjątkowe!

GDZIE SZUKAĆ INSPIRACJI, JAKIE PREZENTY POD CHOINKĘ MOGĄ UCIESZYĆ W TYM ROKU TWOICH BLISKICH? TAKIM MIEJSCEM Z PEWNOŚCIĄ JEST **NOTINO.PL** – ZNAJDZIESZ TAM GORĄCE NOWOŚCI LUKSUSOWYCH I POLSKICH LOKALNYCH MAREK – TO WSZYSTKO W ATRAKCYJNYCH CENACH!

**K**opowanie prezentów to prawdziwa sztuka, w której liczą się kreatywność, dobry gust i niebanalne pomysły. Jeśli wciąż szukasz idealnych подарunków dla rodziny i przyjaciół, zajrzyj do strefy inspiracji na **notino.pl**. Możesz tam wybierać spośród wyjątkowych zapachów, kosmetyków do makijażu i pielęgnacji, są także aromatyczne świece, elektronika i suplementy. By twoje prezenty były jeszcze bardziej wyjątkowe, poproś o ich zapakowanie w ekskluzywne pudełka z aksamitną wstążką. Kolejny pomysł? Osobisty graverunek, którego wykonanie możesz zamówić na przykład na flakonie perfum czy produktach do makijażu. Wybierając prezenty na **notino.pl**, skorzystasz z szybkiej dostawy lub odbierzesz swoje zamówienie stacjonarnie w jednym z 10 sklepów Notino w Polsce.

**PAYOT**  
**Roselift Collagène Nuit**  
pielęgnacja na noc, krem  
ujędrniający skórę



**YVES SAINT LAURENT**  
**Rouge Pur Couture**  
szminka o działaniu  
nawilżającym

**CLARINS**  
**Double Serum**  
intensywne serum  
przeciw starzeniu  
się skóry



**ESTÉE LAUDER**  
**Sumptuous Extreme**  
tuszy do rzęs  
zwiększający objętość  
i pogrubiający



**ESTÉE LAUDER**  
**Double Wear**  
**Stay-in-Place**  
podkład o przedłużonej  
trwałości SPF 10



**MAISON MARGIELA**  
**REPLICA**  
**By the Fireplace**  
świeczka zapachowa



**NOTINO**  
**Wooden Collection**  
pędzel do  
makijażu Kabuki



**SHU UEMURA**  
**Esence Absolue**  
odżywczo-nawilżający  
olej do włosów



**NOVELLISTA**  
**Rouge Privé**  
woda perfumowana  
dla kobiet



Butikowy hotel **REZIDENT SOPOT MALLERY** ([rezydentsopotmgallery.pl](http://rezydentsopotmgallery.pl)) ma stylowy wystrój z przestrzennymi, szklanymi dekoracjami Edyty Barańskiej. Ale mnie najbardziej spodobała się troska personelu o odpoczywających tu gości.



JAK DBAĆ  
O ODPORNOŚĆ  
ZIMĄ? PRZEZ CAŁY  
DZIEŃ *pić ciepłą,  
przegotowaną  
wodę.* NAWET DWA  
LITRY. ALE UWAGA:  
MAŁYMI ŁYKAMI  
I KONIECZNIE  
NA SIEDZĄCO,  
A NIE W BIEGU. TO  
PROSTE – *spróbuj!*

– mówi Sabina Wielgoszewska, współzałożycielka Prana Spa, które ma swoje ośrodki w kilku miejscach w Trójmieście. Jednym z nich jest spa w hotelu Rezydent Sopot MGallery. – Goście mogą skorzystać z pełnowartościowej konsultacji, przyjść na masaż ajurwedyjski, zamówić posiłki odpowiadające wymaganiom ich doszy (indywidualnej konstrukcji psychofizycznej według ajurwedy). Lekarka najpierw określa doszę, a potem krok po kroku wyjaśnia, co nam służy, a co szkodzi. Mamy diagnozę, ale reszta zależy od nas, wymaga systematyczności i cierpliwości – to nie tabletki, która zadziała natychmiast. W hotelu są dostępne kompleksowe pakiety ajurwedyjskie z zabiegami, ćwiczeniami i dietą – tak żeby łatwiej było wejść w system, nabrać nowych nawyków – tłumaczy Sabina Wielgoszewska.

Co usłyszałam od lekarki z Indii? Między innymi radę, która pomoże przetrwać zimę

każdemu zmarzluchowi. Moja dominująca dosza – vata – potrzebuje wszystkiego, co pomoże rozpałcić wewnętrzny ogień. Najważniejsze jest jedzenie. Żadnych surowych warzyw, sałatek (które typ vata zazwyczaj bardzo lubi), zamiast tego ciepłe zupy, pieczone jarzyny z przyprawami i masłem klarowanym lub ghee. Jeśli muszę wypić kawę – zostawiam jedną dziennie, a zamiast niej rozgrzewam się tzw. złotym mlekiem (może być roślinne) z dodatkiem kurkumy, sproszkowanego imbiru, cynamonu, syropu z daktyli (może być też chai latte). Powinam kłaść się spać nie później niż o 23. Tak! To kluczowe, żeby się zregenerować. Codziennie mam też masować (choćby stopy) ciepłym olejem sezamowym. I jeśli to tylko możliwe, raz w tygodniu wybrać się na masaż całego ciała abhyanga, najlepiej taki od stóp aż po czubek głowy. Spróbuję przez miesiąc. Może się okazać, że nadchodząca zima niespodziewanie obudzi we mnie ciepłe uczucia. ●



Nie lubisz smaku przegotowanej wody? Do butelki termicznej wrzucić musującą kostkę naturalnej herbaty i połączyć przyjemne z pożytecznym. Microtea Royal Rooibos **WATERDROP** 35,99 zł/12 szt., [waterdrop.pl](http://waterdrop.pl)



Utrzymaj stan odprężenia i wyciszenia organizmu, który daje masaż abhyanga. Balsam ułatwiający zasypianie z lawendą i nagietkiem  
**Calm Balm**  
**SKIN & TONIC** 69 zł,  
[makeup.pl](http://makeup.pl)



Codziennie rano używaj balsamu, który zapobiega przesuszeniu i podrażnieniu skóry.  
**Lipikar AP+M**  
**LA ROCHE-POSAY**  
57 zł, apteki



Bogaty, lekki krem witaminowy. W sezonie grzewczym idealnie zabezpieczy twarz przed wysuszeniem. I będzie dobrą bazą pod makijaż.  
Vitamin Enriched  
**Face Base BOBBI BROWN** 280 zł/50 ml,  
[douglas.pl](http://douglas.pl)

S  
T  
O  
S  
U  
I  
Z  
I  
M  
Q  
P  
O  
M  
A  
S  
A  
Ż  
U





### Philips Lumea BRI958/00

Pierwsze urządzenie do domowej depilacji IPL z technologią SenseIQ. By depilacja była skuteczna i bezpieczna, czujnik SmartSkin rozpoznaje odcień skóry i doradza właściwy poziom intensywności zabiegu. Inteligentne, dedykowane nasadki dostosowują programy pracy do danego obszaru ciała, jak nogi, pachy, twarz czy bikini. Philips Lumea pozwala zachować jedwabistą gładkość skóry nawet do 6 miesięcy, bez podrażnień i wrastających włosków. Widocznych efektów możesz spodziewać się już po 3 zabiegach (do 92% redukcji włosków). Nad regularnością zabiegów czuwa aplikacja, dzięki której gładkie, zadbane ciało możesz mieć łatwiej i bezpieczniej niż kiedykolwiek.



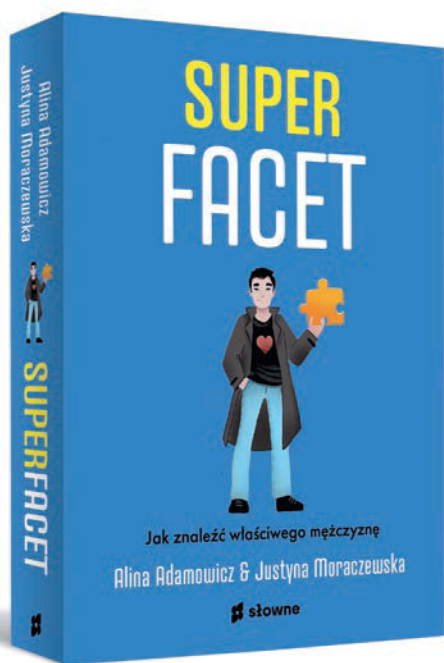
~~77,08 zł~~  
**54,99 zł**  
cena  
w zestawie

### Zestaw BODY LOVE

Zestaw, który otuli Twoje ciało zmysłowym zapachem i bogatą dawką nawilżenia. Idealny na leniwe rytuały self-care w jesienne i zimowe wieczory lub zawsze wtedy, kiedy potrzebujesz szybkiego efektu odżywienia skóry. Formuły na bazie składników pochodzenia naturalnego.

Dostępny w sklepie Miya Cosmetics: [miyacosmetics.com](http://miyacosmetics.com)

### Nowy poradnik autorek bestsellerowego Superzwiązku!



Otwórz się na zmianę i daj sobie szansę na prawdziwą miłość.

Cena: 44,99 zł

### Inteligentna golarka Philips 9000 SkinIQ S9986/59

Golarka Philips Serii 9000 zapewnia dokładne golenie i zaawansowaną ochronę skóry. Inteligentna technologia SkinIQ analizuje zarost i dobiera odpowiednią moc tak, aby golenie było efektywne i delikatne dla męskiej skóry. Ostrza Dual SteelPrecision poruszają się do 150 tys. razy na minutę, dzięki czemu golarka gładko przesuwana się po skórze, jednocześnie przycinając każdy włos - nawet 3-dniowy zarost. Golarki można używać na sucho i mokro, nawet pod prysznicem. Twój mężczyzna z pewnością doceni ten niezrównany komfort.



# NAJNOWSZE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY



@ELLEdecorationPolska



@elle\_decoration\_polska



www.elle.pl/decoration



# E L L E

STYL ŻYCIA

REDAGUJE GOSIA DZIEWULSKA

## CO PAMIĘTA *ceramika*

DUŻO, JAK CHOĆBY DAWNE ŻYCIE, BO DOBRZE TRAKTOWANE NACZYNIA MOGĄ PRZETRWAĆ WIEKI, NAWET GDY SĄ UŻYWANE CODZIENNIE.  
– ZAPAMIĘTUJE TEŻ BŁĘDY TWÓRCY. ZAGNIESZ NACZYNIĘ, WYJMUJĄC Z FORMY, BĘDZIE TO WIDAĆ, CHOĆ WCZEŚNIEJ NAPRAWIŁAŚ POMYŁKĘ  
– MÓWI TERESA TARNOWSKA, WSPÓŁTWÓRCZYNI MANUFAKTURY MAJOLIKA NIEBORÓW.

TEKST JOANNA LORYNOWICZ



# M

anufaktura – słowo, które zakłada, że za przedmiotem stoi człowiek, a jego ręce miały bezpośredni wpływ na wygląd tego przedmiotu. Nawet jeżeli oznacza to np., że jest niedoskonały. Odcisk palca na nieszkliwionym spodzie talerza, nierówność złoczonego brzegu filiżanki, subtelne różnice w odcieniu bliźniaczych misek. W świecie maszynowej produkcji takie cechy mogą okazać się cenne.

## PRZYPADEK

– Tego samego dnia, gdy zrezygnowałam z pracy w marce torebek La Boba, Monika Antczak, kuratorka Muzeum w Nieborowie i Arkadii, powiedziała, że szukają kogoś, kto zajmie się działającą tam pracownią ceramiczną – opowiada Nunu Radziwiłł, założycielka Majoliki Nieborów. – Porozmawiałam z mężem, z siostrą (Teresą Tarnowską) i zdecydowaliśmy, że staniemy do przetargu.

Na pytanie o profesjonalne podstawy odpowiada szczerze: – Nie skończyłam szkoły plastycznej, nie miałam doświadczenia w tej dziedzinie. Ale znałam dobrego ceramika Michała Grzegorzycy i Magdę Sochę, która ma talent artystyczny, wierzyłam, że naszej czwórce się uda. – Nunu ma również wyobraźnię, oko i gust – dodaje Teresa.

Patrzę na majolikowy pojemnik – trójnogą gęś i wiem, że się nie myli.



### KADZIELNICA JASZCZUR

„Nasze pierwsze marzenie: żeby na podstawie historycznych wzorów zrobić jaszczura i psa” (zdj. na stronie otwarciowej) – mówi Nunu Radziwiłł. „Każda figurka składa się z sześciu części, które trzeba połączyć”.



## POCZĄTEK

Majolika Nieborów obchodzi piąte urodziny, ale to tylko ułamek jej historii. Ponad 140 lat temu w tym samym miejscu działała Fabryka Fajansów Artystycznych i Kafli Piecowych, którą założył Michał Piotr Radziwiłł. – Tak, to było nawiązanie do tradycji. Musiałyśmy się jednak dużo nauczyć. Pomógł nam Michał Grzegorzczak. Przede wszystkim wybrał odpowiednią glinę i porcelanę, dopasował do nich szkliwa, bez tego naczyń nie dałoby się używać, przeciekatyby – wyjaśnia Nunu. Majolikę robi się z innego surowca niż porcelanę i wypala w niższej temperaturze, a malaturę nanosi się za pomocą pędzla i specjalnych farb na surowe szkliwo. Wymaga to ogromnej precyzji, niewłaściwy ruch ręki zostawia trwałe ślady w szkliwie i zmusza twórcę do rozpoczęcia pracy od nowa. Teraz w manufakturze powstają też porcelanowe przedmioty.

– I proszę sobie wyobrazić, że właśnie wtedy, gdy jeszcze nic nie umiałyśmy, przyszło zamówienie z Hotelu Europejskiego na wykonanie ozdobnych talerzy. Tam odbyła się pierwsza wystawa prac z dawnej Fabryki Fajansów Artystycznych – mówi Nunu. – Myśmy z Teresą robiły talerze, a Michał z Martą (która już z nami nie pracuje) malowali je. Chcieliśmy, żeby wyszły pięknie, ale było dużo nieudanych prób.

Na szczęście wszystko skończyło się dobrze, talerze wiszą na lustrach w restauracji Hotelu Europejskiego. A pierwsze zamówienie pociągnęło za sobą następne. – Robiliśmy sporo kafelków: malowanych albo o nietypowym kształcie, np. długich i wąskich. Dostałyśmy też zlecenie na wykonanie dekoracyjnego panelu do biura. Duże, białe płyty ozdobione różnych rozmiarów półkulami nawiązującymi do kształtu lamp. Z tym projektem też miałyśmy przygody. Od wypalania, bo ograniczała nas wielkość pieca, aż po montaż – ciężkie kafle trzeba było umocować na ścianie z karton-gipsu – wspomina Teresa. – W ogóle wpadki zdarzają nam się przede wszystkim wtedy, kiedy mamy terminowe zamówienie. Ostatnio cała zawartość pieca poszła do wyrzucenia. Wszystko popękało z wyjątkiem trzech talerzy. Te udały się idealnie – dodaje.

– Albo np. robimy na aukcję charytatywną piękną misę na nodze. I w ostatnim wypale noga pęka, a tu trzeba zrobić zdjęcia ➤

## KOLORY

*Charakterystyczna dla Majoliki Nieborów paleta powstała metodą prób i błędów. Zostały te odcienie, które najbardziej się wszystkim spodobały. Ranty naczyń są zdobione 24-karatowym złotem.*

Zajęta: Marcin Gąska, serwis prasowy



## WYOBRAŹNIA

*W 2021 roku manufaktura współpracowała z artystami z całej Europy w ramach inicjatywy IDE (International Design Expeditions). Efektem tych działań są m.in. zaprojektowane przez Miškę Miller-Lovegrove grzybki-solniczka i pieprzniczka w formie purchawek oraz miska kurka.*

## NARZĘDZIA

*W manufakturze każdy używa tych, które lubi. Nunu, bawiąc się w ortodontkę, wycina skalpelem zęby psa-kadzielnicy.*



Filiżanki w kształcie kwiatów to współczesne krewnie XIX-wiecznych naczyń. U góry widać fragment ręcznie malowanego talerza (podobne wiszą w Hotelu Europejskim w Warszawie).



### TRÓJNOGA GĘŚ

„Wymyśliłam ją, zanim powstała nasza manufaktura. Przez kilka lat Michał dopracowywał formę, żeby łapki nie odpadły. Udało się” – mówi Nunu Radziwiłł (na zdj. stoi z lewej, z siostrą Teresą Tarnowską).



Szewc bez butów chodzi. Kubki z ukraińską flagą to jedna z niewielu rzeczy z Majoliki, którą Nunu ma w domu.



dla Desy – opowiada Nunu. – Do fotografa pojechała misa z pękniętą nogą, a myśmy wypalili nową.

### POŚPIECH

– Ręcznie robiona ceramika potrzebuje czasu. Wiele osób tego nie rozumie. Dlatego zapraszamy do nas właścicieli sklepów, żeby zobaczyli, że nie da się szybciej – przekonuje Teresa. – Cały proces to najmniej trzy tygodnie. Mieszanie masy, formowanie, szlifowanie, wypalanie, szklwienie, zdobienie. A oni kiwają głowami: „Tak, tak”. Potem odjeżdżają i za dwa dni dzwonią, żeby nas popędzić.

– Nie można się spieszyć. Teresa musi powolutku wymieszać masę, żeby nie było bąbli powietrza. Później należy wyjąć odcisk z formy, żeby nie powstały zagniecenia. Ja szlifuję precyzyjnie, by nic nie odprysnęło. Czas to ważny składnik tej pracy – mówi Nunu. – Pewnego razu wstawiam naczynia do pieca, na górze jest misa. Otwieram, misy nie ma. Pytam każdego z naszej czwórki, czy ją wstawiałam, mówią, że tak. Zdejmujemy niższą półkę i okazuje się że misa jest, tyle że roztopiła się i spłynęła

dokubeczków na espresso. Wtedy ustaliliśmy, że w pośpiechu źle dobraliśmy temperaturę pieca.

### PRZYSZŁOŚĆ

Ceramika z nieborowskiej manufaktury bez trudu odnajduje się we współczesnych wnętrzach, choć wiele form jest zapożyczonych z przeszłości. – Wzory historyczne, a wygląd nowoczesny. Od początku nam zależało na połączeniu dawnego z nowym. Ale też chcieliśmy, żeby to, co robimy, nie było całkiem współczesne, żeby nawet trochę trąciło myszką – tłumaczy Teresa.

Kto wymyśla kształty, zdobienia, skąd czerpią inspirację? – Pomysły to już Nunu – odpowiada jej siostra. – Muzeum w Nieborowie jest niewyczerpanym źródłem inspiracji. Ostatnio z Elżbietą Bogaczewicz-Biernacką, główną konserwatorką pałacu, oglądaliśmy haftowane tkaniny. Proszę zobaczyć, jaki piękny ptak (oglądam zdjęcie, piękny!). Jak go pokazać na ceramice? – zastanawia się Nunu. – Chciałabym też zrobić talerze z szerokim rantem. Trochę na wzór naczyń z serwisu Jana III Sobieskiego. Ale najbardziej bym chciała, żeby nasze naczynia podobały się innym. Każde, które wypuszczamy, musi być przedyskutowane przez wszystkich w manufakturze, robimy tylko te, które uznamy za ładne. Mam takie marzenie, że kiedyś naszą ceramikę będą sobie ludzie polecać pocztą pantoflową. To dla mnie gwarancja, że naprawdę ją polubili. ●





1



2

# Zima w najlepszym stylu

*Najpiękniejsze święta, spektakularny bal sylwestrowy, a może fantastyczne ferie?*

*Wybierz jeden z hoteli Nosalowy w Zakopanem. Tam odpoczniesz tak, jak lubisz.*

**N**iezależnie od tego, czy podróżujesz z dziećmi, czy szukasz kameralnego miejsca, w hotelach Nosalowy masz gwarantowany komfortowy odpoczynek. Nosalowy Park Hotel & Spa

to jeden z najwyżej ocenianych przez gości portalu booking.com hotel w Polsce. Elegancki, kameralny, w centrum Zakopanego, ze świetną strefą spa & wellness, doskonałą kuchnię w restauracji Marilor, jednymi z najlepszych śniadań w regionie i obsługą na pięć gwiazdek. Nosalowy Dwór Resort & Spa proponuje z kolei sprawdzoną ofertę dla dzieci. Położony u stóp Nosala z wyciągiem narciarskim, zachwyca stylem najlepszych alpejskich kurortów. Słynie też z najbardziej spektakularnych bali sylwestrowych na Podhalu i rodzinnych świąt Bożego Narodzenia.

## CO WYBIERASZ W TYM ROKU?

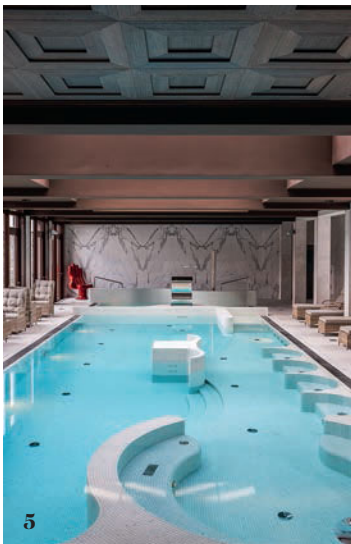
Możesz bawić się przy dźwiękach jazzu i swingu w niezapomnianej atmosferze szalonych lat 20. razem z Dorotą Gardias, gospodynią sylwestrowej nocy, albo wyruszyć w podróż dookoła świata w oszalałymi scenografią, smakując kuchni różnych krajów, z finałowym koncertem Natalii Nykiel. Wejdź na [nosalowypark.pl](http://nosalowypark.pl) albo [nosalowy-dwor.eu](http://nosalowy-dwor.eu).

3



4

1. Eleganckie lobby hotelu Nosalowy Park zaprojektowane z dbałością o szczegóły.
2. 5\* Nosalowy Park Hotel & Spa jest położony w centrum Zakopanego.
3. Hotel Nosalowy Dwór Resort & Spa – wymarzone miejsce na rodzinny wypoczynek.
4. W Nosalowym Dworze od lat odbywają się największe bale sylwestrowe w regionie.
5. Obok basenu znajduje się kameralna strefa relaksu z tężnią solankową.



5





PYSZNA •  
*CEREMONIA*

– KAŻDY SKŁADNIK, KTÓRY ZNAJDZIE SIĘ NA DESCE DO KROJENIA, JEST TRAKTOWANY Z SZACUNKIEM. JEGO PRZYGOTOWANIE TO W JAPONII PRAWDZIWA CEREMONIA – MÓWI SEBASTIAN WĘŁPA, SZEF KUCHNI W WARSZAWSKIEJ RESTAURACJI KIELISZKI NA PRÓŻNEJ. ZAKOCHANY W JAPONSKIEJ TRADYCJI DOPRAWIA NIĄ POLSKIE DANIA. DLATEGO SĄ I PROSTE, I NIEOCZYWISTE. SPRAWDŹ, JAK SMAKUJĄ ŚWIĘTA W JEGO WYDANIU.





DLA 4-6 OSÓB

## TERRINA z sumą z ýwítką i kawiozem

- SKŁADNIKI:** 1500 g filetów z sumą • 300 g filetów z pstrąga (może być inna biała ryba)  
 • 2 jajka • 250 ml śmietany 36-proc. • 2 cytryny • 300 g szpinaku • 4 płatki alg nori • koperek  
 • sól i pieprz do smaku • kawior z wędzonego śledzia **NA ĆWIKŁĘ:** 3 duże buraki • korzeń chrzanu  
 • sól, cukier i ocet do smaku **NA SOS:** 3 ml jogurtu • 100 g majonezu • szalotka • 1/2 ząbka czosnku  
 • 100 g koperku • 100 g szczypiorku • sól, pieprz i sok z cytryny do smaku

**WYKONANIE:** **1** Dwa filety z sumą, średniej wielkości (500 g), owiń algami nori. **2** Umyj szpinak i delikatnie go sparz, po czym szybko zahartuj w zimnej wodzie i porządnie odciśnij. **3** Filet z pstrąga bez skóry pokrój w batony po długości, posyp solą i pieprzem. **4** Resztę sumy (1000 g) zmiel w maszynce z drobnymi oczkami. Wrzuć do blendera razem z jajkami, skórką otartą z cytryn i posiekany koperek. Miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji. Dopraw solą i pieprzem i jeszcze przez chwilę blenduj, a następnie dodaj śmietanę. Wymieszaj, dopraw do smaku. **5** Teraz możesz składać terrinę. Foremkę keksówkę wysmaruj masłem i wyłóż pergaminem, tak by przylegał do wszystkich ścianek. **6** Na dno wyłóż mus rybny. Potem kawałki pstrąga i kolejną porcję musu rybnego, po czym sumą w nori. Ostatnia warstwa terriny to mus rybny.

Całość mocno przygnieć. **7** Foremkę owiń folią aluminiową i włóż do naczynia wypełnionego do połowy wodą. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 140 st. C półtorej godziny. Po tym czasie sprawdź, czy jest upieczona – zrób test suchego patyczka. Wyjmij i odstaw do ostygnięcia. **8** Buraki owiń folią aluminiową i piecz do miękkości w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C (ok. 1 godz.). **9** Ostygnięte zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Dodaj starty korzeń chrzanu (ilość według uznania), dopraw do smaku solą, octem i cukrem. Opcjonalnie możesz wrzucić nasiona z wcześniej oskrobanej laski wanilii. **10** Przygotuj sos. Jogurt, majonez, szalotkę pokrojoną w kostkę, starty czosnek, posiekany koperek i szczypiorek wymieszaj, dopraw do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny. **11** Na talerzu połóż łyżkę sosu jogurtowego, kawałek terriny, obok ćwikłę, udekoruj kawiozem. ➤

**LUBISZ, GDY NA TALERZU JEST PROSTO. ALE DROGA DO TEGO NIE JEST PROSTA.**

*Lubię wydobyć ze składnika jak najwięcej. I pokazać go w innej formie. Świetnie odzwierciedlają to kopytka z bursztynem i sosem ponzu z truflą. Sos wydaje się ciężki, ale cytrusy wszystko podbijają. Pracuję nad różnymi procesami, które są skomplikowane, czasochłonne, ale pozwalają osiągnąć wyjątkowy smak. Ciągłe coś testuję, udoskonalam. Dzięki użyciu wina jedzenie, które tworzymy w Kieliszkach, wynosimy poziom wyżej. Bardzo podoba mi się ten koncept restauracji.*



**SEBASTIAN WĘPA**  
szef kuchni  
w restauracji  
Kieliszki na Próżnej  
w Warszawie

## ZA CO KOCHASZ JAPOŃSKĄ KUCHNIĘ?

Za ocet ryżowy. To tylko ocet i aż ocet, uwielbiam go. Tak samo jak sos z shiso, czyli pachnotki. Podajemy go z marynowanym tuńczykiem. Wydawałoby się, że nie pasuje do niego, a jednak. Sznyt japońskiej kuchni sprawia, że dania są lekkie. Podbijam polskie składniki japońskimi i pokazuję, że można robić naszą kuchnię inaczej.

## WAŻNI DLA CIEBIE LUDZIE?

Zespół. Bez niego nawet najbardziej utalentowany szef kuchni może gotować w domu dla kilku osób. Dziś trudno o ludzi, którzy chcą się uczyć. Tym bardziej doceniam moją ekipę. Cieszę się, że mogę przekazywać im swoją wiedzę, że możemy razem



DLA 4-6 OSÓB

## PERLICZKA z sosem z borowików

**SKŁADNIKI:** 4 piersi perliczki • olej do smażenia • ząbek czosnku • 30 g masła • opakowanie jarmużu • piklowana gorczyca • sos sojowy NA KIEŁBASĘ BOUDIN BLANC: 2 piersi z kurczaka • kromka chleba tostowego • 2 łyżki mleka • jajko • 250 ml śmietany 36-proc. • sól i pieprz • opcjonalnie 10 g foie gras lub wątróbek drobiowych NA SOS: 1000 g skrzydełek z kurczaka • 2 cebule • 3 ząbki czosnku • świeży tymianek • 500 ml śmietany 36-proc. • 150 g masła • 50 g suszonych borowików • 500 ml białego wina

**WYKONANIE:** **1** Piersi perliczki włóż do solanki (1000 ml wody, 70 g soli) z dodatkiem liścia laurowego, ziela angielskiego, tymianku i mocz godzinę. **2** Przygotuj boudin blanc, czyli francuską kielbasę z mięsa kurczaka. Chleb namocz w mleku. Posiekaj lub zmiel pierś kurczaka, pokrój wątróbki na małe kawałki. Zmiksuj w blenderze, dodając śmietanę i doprawiając do smaku. **3** Boudin blanc zawiń w folię spożywczą w kształt kielbasy, zwiń z dwóch stron sznurkiem. Gotuj 20 minut w wodzie o temperaturze 90 st. C. **4** Wyjmij i zostaw do ostygnięcia. Potem usuń folię i obsmaż na patelni z odrobiną oleju na złoty kolor. **5** Piersi perliczki wyjmij z solanki, ołucz i osusz ręcznikiem papierowym. Na patelni rozgrzej olej i smaź piersi od strony skóry. Następnie dodaj masło i rozgnieciony czosnek, przekręć piersi na drugą stronę. Przelóż do naczynia i piecz w piekarni-

ku rozgrzanym do 180 st. C przez 15–20 minut. **6** Jarmuż oczyść z łodyg. Smaż na maśle w garnku. Dodaj piklowaną gorczycę (lub musztardę francuską gruboziarnistą) i sos sojowy. Możesz delikatnie podlać wywarem warzywnym lub wodą. **7** Zrób sos z suszonych borowików. Pokrojoną cebulę i czosnek smaź na oleju, aż się zrumieni. Dodaj skrzydełka, zalej winem i gotuj ok. 2 minut. Dodaj borowiki, tymianek, zalej wodą do przykrycia i gotuj 1 godz. Po tym czasie cedź przez sitko. Grzyby z powrotem przelóż do wywaru, dodaj masło i śmietanę i gotuj, aż delikatnie zgęstnieje. Możesz lekko zagęścić mąką. Do smaku możesz też dodać odrobinę octu jabłkowego i oliwy truflowej. **8** Na talerz wlej dwie łyżki sosu z borowików i połóż upieczoną pierś perliczki. Obok jarmuż. Możesz dodać pieczone ziemniaki.





DLA 4–6 OSÓB

## ŚLIWKA w czekoladzie z sernikiem i kruszonką

**SKŁADNIKI:** 1000 g śliwek • 500 ml czerwonego wina • 1000 g cukru pudru • laska wanilii • 1/2 laski cynamonu **NA CZEKOLADOWĄ EMULSIJĘ:** 150 g mlecznej czekolady • 4 żółtka • 70 ml słodkiego wina śliwkowego **NA SERNIK:** 500 g sera zmielonego trzykrotnie • 4 jajka • 100 g masła • 125 g cukru • czubata łyżka mąki ziemniaczanej • 1/2 łyżki mąki pszennej **NA KRUSZONKĘ:** 150 g mąki • 100 g cukru • 100 g masła

**WYKONANIE:** **1** Śliwki bez pestek, pokrojone na pół rozłóż na blasze do pieczenia. **2** Do garnka wlej wino, dodaj cukier, wanilię i cynamon, zagotuj. Możesz wedle uznania dosłodzić lub zakwaszyć sokiem z cytryny. **3** Po ostygnięciu zalej śliwki, następnie włóż do piekarnika rozgrzanego do 180 st. C i piecz przez 10 minut. **4** Przygotuj emulsiję czekoladową. Żółtka z cukrem utrzyj na parze na puszysty krem. Dodaj wino i rozpuszczoną czekoladę. Ubijaj przez mniej więcej 10 minut. **5** Zrób sernik. Żółtka utrzyj z cukrem i masłem. Dodaj ser i pozostałe składniki. Na końcu wymieszaj z pianą z białek. Przelóż do formy. Umieść ją w na-

czyniu żaroodpornym i do połowy wysokości formy wlej wrzącą wodę. Piecz 70 minut w piekarniku rozgrzanym do 170 st. C. Wierzch masy mocno się zarumieni, sernik wyrośnie ok. 2 cm, a podczas studzenia opadnie. Po upieczeniu zostaw w wyłączonym piekarniku. Po 30 minutach wyjmij z kąpieli wodnej i zostaw w piekarniku do całkowitego wystygnięcia. **6** Mąkę, cukier i masło wymieszaj, rozłóż na blasze i piecz ok. 10–15 minut w temperaturze 180 st. C do lekkiego zbrązowienia. **7** Śliwki rozłóż w miseczkach, zalej czekoladową emulsiją, przykryj twarogiem i posyp kruszonką.



*tworzyć. Ważni są też sommelierzy. Oni są moimi oczami na sali.*

*Rozmawiają z gośćmi, pytają, czy było OK.*

*I oczywiście goście. Od nich zależy wszystko.*

*Jeśli kilka osób powie, że coś można by było zmienić – zmieniamy.*

*Ich opinia jest najważniejsza. Jestem wzruszony, gdy wracają do restauracji.*

*To dla mnie największy sukces, że dają porwać się mojej kuchni.*

### NAJBARDZIEJ LUBISZ JEŚĆ?

*Śledzie. Kiedy byłem dzieckiem, mama robiła śledzie w occie z cebulą i do tego gotowaliśmy ziemniaki. Teraz co roku czekam, by zjeść je w święta – to danie obowiązkowe u mojej mamy.*



### 1. NA POPRAWĘ HUMORU

W sezonie jesienno-zimowym celem marki Kazar jest nie tylko dostarczyć ci wyjątkowe akcesoria, lecz także poprawić humor. Pomogą w tym kryształowe aplikacje, pióra czy dzęty.

[kazar.com](http://kazar.com)

### 2. MIEJSKI MINIMALIZM

Na potrzeby sesji edytorialowej Solar zdecydował się wyselekcjonować z kolekcji wyłącznie ubrania w odcieniach czerni. To odpowiedź na potrzeby tych z nas, które w doborze garderoby cenią prostotę i komplementarność oraz doskonale wiedzą, że moda na czerń nigdy nie przemija.

[solar.com.pl](http://solar.com.pl)

### 3. WIEŚCI Z PARYŻA

Od prawie dekady modowa marka Pozerki, której założycielką jest stylistka Paulina Mikulska, projektuje kolekcje przenoszące klientki wprost na paryskie ulice. Tej jesieni w kolekcji pojawiły się oryginalne koszule, moherowe swetry i ponadczasowe spodnie garniturowe.

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

### 4. INNE SPOJRZENIE

Jeżeli znudziła cię klasyka, dodaj do niej coś nowego. Zamiast złotych kolczyków wybierz model z dodatkiem masy żywicznej jak w kolekcji marki Elixia. Do kompletu masz rów-

niez naszyjnik. Będą doskonale współgrać z kaszmirowym swetrem lub jedwabną koszulą.

*Kolczyki ELIXIA 169 zł, [apart.pl](http://apart.pl)*

### 5. KOLEKCJA MARZEŃ

W tym sezonie dominującym motywem marki Gaëlle Paris jest logomania, a także neonowe kolory: zieleń, soczysty pomarańcz, bądź bardziej stonowane odcienie fioletu. Znajdziesz je na torebkach, apaszkach, garniturach czy sukienkach.

*[gaelle.it](http://gaelle.it)*

### 6. MODA I LUZ

Kolekcje outdoorowe marki Regatta są nie tylko funkcjonalne i wygodne, został w nich również przemyślony element mody. W efekcie powstają ubrania, które podążają za światowymi trendami i nie powstydzisz się ich włożyć do lasu i do miasta!

*[regatta.pl](http://regatta.pl)*

### 7. PROSTY WZÓR

Minimalizm w lekko awangardowej formie to DNA marki Simple. Nowa kolekcja odpowiada na potrzeby kobiet ceniących prostotę, ale omijających nudę! Krótkie żakiety, czerwone total looki czy camelowe „misiowe” płaszcze, czekają na fanki mody.

*[modivo.pl](http://modivo.pl)*

*Linia The Longines Master Collection wzbogaca się o nowe, kobiece modele o średnicy 34 mm. W tej wersji, zasilany kalibrem automatycznym zegarek wyposażono w pasek z czerwonej skóry i tarczę z masy perłowej. [longines.com](http://longines.com)*

### 8. KLASYK I KLASA

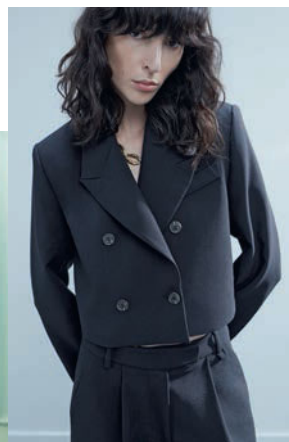
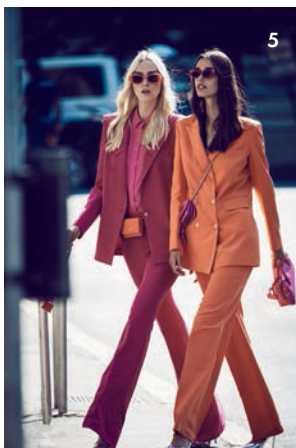
Puchowy płaszcz z podkreśloną talią to klasyk sezonu. Model od Diego M ma dodatkowo praktyczny kaptur. To propozycja dla kobiet, które nie przepadają za obszernymi formami i lubią akcentować figurę.

*[pl.diegom.it](http://pl.diegom.it)*

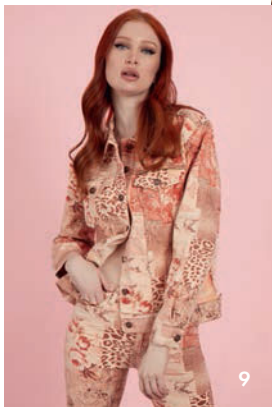
### 9. DENIM NA NOWO

Inspirowana pasją do wędrówek kolekcja GUESS Jeans w tym sezonie łączy denim z gamą różnych materiałów. Pojawiają się akcenty stylu kowbojskiego i kwiatowe wzory podkreślające kobiecość.

*[guess.eu](http://guess.eu)*







9



10



12



13



## 10. CIAŁOPOZYTYWNOŚĆ

Change Lingerie projektuje bieliznę idealnie dopasowaną do ciała. Duńska marka akceptuje kobiece kształty takimi, jakimi są, i przekonuje, że to nie ty powinnaś pasować do swojego biustonosza – on powinien pasować do ciebie. Znajdziesz tu aż 88 różnych rozmiarów staników miseczki od A do M.

[change.com](http://change.com)

## 11. BLIŻEJ GWIAZD

Magiczne wzory pełne ezoterycznych motywów wykonane w złocie i srebrze to propozycja W.KRUK dla osób zafascynowanych światem astrologii, inspirujących się kosmosem i poszukujących magii w codzienności. My wybraliśmy naszymylnik z kartą tarota.

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

## 12. SPOŚÓB NA STYL

Mocno osadzona w najnowszych trendach klasyka od Gino Rossi będzie pasować zarówno do biurowych zestawów, jak i wieczorowych stylizacji. Czekoladowe kozaki na szpilce za dnia noś z garniturem, a po zmierzchu z małą czarną. *Kolekcja dostępna na [ccc.eu](http://ccc.eu), w sklepach i aplikacji.*

## 13. LUKSUS ONLINE

Lubisz zakupy online w miejscach, które oferują więcej niż jedną markę? Poznaj Breuninger! Znajdziesz tu ekskluzywne kolekcje świato-



15



11



14

wych projektantów. Bogaty wybór mody, beauty i home & living od blisko 1500 topowych marek premium czeka na ciebie na [breuninger.com](http://breuninger.com)

## 14. MODUŁOWA BIŻUTERIA

Estońska marka biżuterii Marmara Sterling to idealne rozwiązanie dla zabieganych kobiet. Jej założycielka i projektantka Grete Gribkovski jest pomysłodawczynią modułowych rozwiązań, np. kolczyków z wymiennymi charmsami. Niektóre modele i kolczyków, i charmsów są dwustronne!

[marmara-sterling.pl](http://marmara-sterling.pl)

## 15. PEWNY ZAWODNIK

Szaro, buro i ponuro? Nie szkodzi. Buty Inuikii idealnie sprawdzą się podczas śnieżycy czy ulewy – nie przemakają, a dzięki ociepleniu zabezpieczą stopy przed zimnem. Ich podszewę wykonano z wysokogatunkowego tworzywa, co sprawia, że są przystosowane do niekorzystnych warunków atmosferycznych.

## 16. NOWA AMBASADORKA

W kampanii Intimissimi debiutuje nie tylko nowa, zmysłowa bielizna, ale i Julia Wieniawa, która od września została oficjalną ambasadorką włoskiej firmy. Wyrazistość i charyzma, a zarazem delikatność i kobiecość to jedne z wielu cech,

które łączą młodą artystkę z projektami Intimissimi!  
[intimissimi.com](http://intimissimi.com)

## 17. ZŁOTY BLASK

Jak wygląda pierścionek idealny do stworzenia kolekcji kapsułowej? Jest geometryczny, złoty, gładki... i kupisz go w YES! Przykład ponadczasowej biżuterii, idealnej zarówno do codziennych stylizacji, jak i doskonale akcentującej styl podczas ważnych okazji.

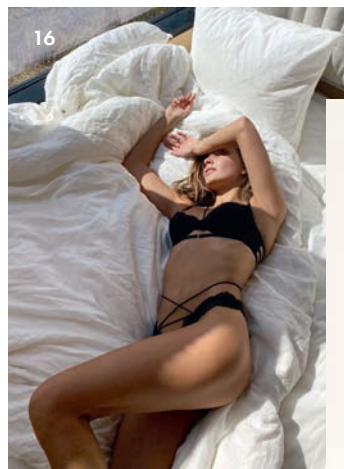
[yes.pl](http://yes.pl)

## 18. ZADZIORNA I STYLOWA

Oversize'owe marynarki z przeskalowanymi ramionami, luźne spodnie w kant, wełniane kurtki czy body z golfem to tylko niektóre propozycje domu mody La Mania na nowy sezon.

[lamania.eu](http://lamania.eu)

Niektóre ubrania są jak zastrzyk mody i energii! Na pewno należy do nich błyszcząca, limonkowa kurtka pucho- wa od Cropp. Spróbuj, bo pobudza lepiej niż kawa!  
[cropp.com](http://cropp.com)



16



17

18





1

### 1. DZIKOŚĆ SERCA

Unikatowa kolekcja Wild Glam zaprojektowana przez paryską ilustratorkę Léné Bousquet. Kosmetyki charakteryzują się intensywnymi barwami i motywami tropikalnej dżungli. Ta limitowana edycja, składająca się z palety cieni do powiek oraz trzech szminek w wyrazistych kolorach, zrywa ze stereotypową wizją kobiecości.

Kolekcja Wild Glam  
**DOUGLAS** douglas.pl

### 2. EGZOTYCZNA KĄPIEL

Naturalny żel pod prysznic – przyjemny, olejkowy, otulający ciało. Zawiera składniki poprawiające jędrność i elastyczność skóry – olej abisyński, ekstrakt z komosy ryżowej, witaminę E.

My Shower Gel **MIYA** 34,99 zł,  
mycosmetics.com

### 3. NAJLEPIEJ NAGIETEK

Kultowy, łagodzący, bezalkoholowy tonik z płatkami nagietka, odświeżający i kojący skórę tłustą i wrażliwą.

Calendula Herbal-Extract Toner  
**KIEHL'S** 179 zł, kiehls.pl

### 4. WIĘCEJ SŁOŃCA

Pielęgnujący krem BB z fotostabilnymi filtrami kryje niedoskonałości i działa wygładzająco. Dostosowuje się do odcienia cery, wyrównując koloryt i rozświetlając. Nawilża i odżywia przez cały dzień, dając efekt zdrowej i promiennej skóry.

Krem BB SPF 30 **ORIENTANA** 70 zł,  
orientana.pl

### 5. WSKOCZ POD PRYSZNIC

Wegański żel delikatnie oczyszcza skórę i jest łagodny dla naturalnego mikrobiomu. Pozostawia uczucie gładkiej, zadbanej skóry. Przyjemnie relaksuje zapachami kokosu i migdała. Dobrze się pieni i jest łatwy do spłukania.

Baltic Home SPA Wellness **ZIAJA**  
12,29 zł, ziaja.com



2



Przejrzysta konsystencja nadaje ustom połysk i satynowe wykończenie – bez uczucia lepkości.

Komfort to załuga składników balsamu z miodem lawendowym prosto z Prowansji oraz organicznym olejem lniankowym.

Honey Lip Care  
**NUXE**  
72 zł, apteki

### 6. ZIELONO MI

Lekki krem-żel o działaniu nawilżającym, wygładzającym i normalizującym. Zmniejsza nadmierną produkcję sebum, redukuje błyszczenie się cery. Odświeża i rewitalizuje. Formuła z chlorofilem, ekstraktem z liści mirtu cytrynowego, wyciągiem z alg oraz olejem z awokado.

Nawilżający krem balansujący  
**SORAYA** 17,99 zł, soraya.pl

### 7. ŚWIATŁA NA DEKOLT

Subtelność zmysłowego zapachu zapewnia doznania jak w prawdziwym spa. Ten lekki i delikatny krem to wyjątkowa kuracja przeciwstarzeniowa. Jego składniki pomagają zachować vitalność komórek i młodość skóry od podbródka po piersi. Wszystkie cenne substancje zamknięto w opatentowanej formule Trio Moleculaire.

Neck, Bustline and Breast Cream  
**EISENBERG PARIS** 839 zł, sephora.pl

### 8. BAJECZNY LIFTING

Dzięki kombinacji peptydów, niacynamidu i wyciągu ze smoczey krwi krem ma silne działanie wypełniające skórę, a także koryguje nawet głębokie i utrwalone zmarszczki. Efekt soft focus optycznie udoskonala skórę.

Krem-filler wypełniający zmarszczki na dzień i na noc Vampire Face Lift  
**YOSKINE** 164,99 zł, yoskine.pl

### 9. CAŁA ZE ZŁOTA

Błyskawiczna maska pielęgnacyjna podaruje ci blask. Usuwa oznaki zmęczenia, wygładza i poprawia napięcie skóry. Koloidalne złoto przyspiesza migrację składników aktywnych



3



4



5





6



7



8



9



10

w głąb skóry. Już po jednej aplikacji maski zauważysz wspaniałe efekty! Pssst! Spróbuj użyć jej na makijaż jako rozświetlacza.

Authority Beauty Flash Mask  
**DR IRENA ERIS** 239 zł,  
[sklep.drirenaeris.com](http://sklep.drirenaeris.com)

## 10. JĘDRNOŚĆ W KREMIE

Efekt wypełnienia skóry osiągniesz dzięki skumulowanemu i wielopoziomowemu nawilżeniu i nawodnieniu skóry za pomocą nowego kremu z linii Derma Collage marki Arkana. Gwarantuje długotrwałe działanie nawilżające i odbudowujące kolagen, co prowadzi do silnego ujędrnienia.

Kompleksowy krem nawilżający i odbudowujący kolagen Derma Collage Moisture Cream **ARKANA** 229 zł, [arkana.pl](http://arkana.pl)

## 11. STAŃ NA RZĘSACH

Oto twoje marzenie o idealnej mascarze. Natychmiastowa objętość już od pierwszej aplikacji, nieograniczona długość, ekstremalne podkręcenie i wymodelowanie. Masz to!

Mascara Impeccabile  
**COLLISTAR** 135 zł, [douglas.pl](http://douglas.pl)

## 12. JAK DZIEŃ DŁUGI

Pielęgnacyjny podkład o doskonałym kryciu perfekcyjnie koryguje niedoskonałości, zapewniając efekt nieskazitelnej, aksamitnej skóry. Gwarantuje 16 godzin trwałości makijażu bez konieczności poprawek w ciągu dnia. Skład oil-free pozwala skórze oddychać, a pielęgnacyjny skwalan i kwas hialuronowy dbają o jej nawilżenie. Do każdego rodzaju cery.

Podkład All Day Long AA Wings of Color **AA** 49,99 zł, [estore.oceanic.com.pl](http://estore.oceanic.com.pl)

## 13. TWARZOWA REWOLUCJA

Wysoce skoncentrowane, rewitalizujące serum z aktywnymi egzosomami z mezenchymalnych komórek macierzystych. Dostarcza skórze czynniki wzrostu, peptydy, cytokiny i inne aktywne składniki wspierające regenerację skóry. Rezultaty widoczne od zaraz!

Exo Skin **DP DERMACEUTICALS** 1499 zł, [dpderm.pl](http://dpderm.pl)

## 14. NIEZŁY KWAS

Rewolucyjny preparat do codziennej pielęgnacji o działaniu złuszczająco-biostymulującym. Odpowiedni do każdego typu cery.



Baza przeciwniejąca pielęgnuje skórę i dba o jej zdrowy i piękny wygląd. Sprawdzi się do konturowania na mokro, wystarczy użyć jej na wybrane partie twarzy w formie brzoza lub produktu do konturowania. Lekki kosmetyk przedłuża trwałość makijażu, wspiera ochronę mikrobiomu naskórka i zostawia delikatny, kokosowy zapach.

Baza przeciwniejąca do podkładu 3w1 Boost Me Up Color Drops **BIELENDA** 30 zł, [sklep.bielenda.pl](http://sklep.bielenda.pl)

Synergiczne działanie czterech kwasów AHA delikatnie eksfoliuje, oczyszcza i rozjaśnia.

119 Repairing Night Peel **PURLÉS** 129 zł, [purlés.pl/sklep](http://purlés.pl/sklep)

## 15. JESZCZE LEPIEJ

Nowy, jeszcze trwalej kryjący podkład do twarzy z dodatkowym efektem rozświetlania. Infaillible 32H Fresh Wear z SPF 25 od L'Oréal Paris pozwoli ci cieszyć się niezawodnym makijażem aż do 32 godzin. Efekt? Świeża, naturalna skóra przez cały dzień, a nawet dłużej!

Infaillible 32H Fresh Wear **L'ORÉAL PARIS** 74,99 zł, [lorealparis.pl](http://lorealparis.pl)

## 16. CZUŁY RETINOL

Serum do twarzy z 0,15-proc. retinolem – idealny początek kuracji tym składnikiem. Delikatnie, ale skutecznie poradzi sobie z pierwszymi zmarszczkami.

Skin Dopamine **FACEBOOM** 36 zł, [bodyboom.pl](http://bodyboom.pl)

## 17. CZAS SPOKOJU

Zwolnij i celebryz życie – to hasło świętecznej kampanii marki Rituals, która zachęca, by oddać się chwili refleksji, podarować bliskim prawdziwą obecność i dzielić się radością dzięki luksusowym zestawom prezentowym.

Zestaw The Ritual of Ayurveda, rozm. **M RITUALS** 159 zł, [rituals.com](http://rituals.com)



11



12



13



14



15



16



17



1



2



3

### 1. NARTY, DZIECI I MY

Jaki wybrać kierunek, by wszyscy byli zadowoleni z zimowych wakacji? Tyrol, alpejski region w Austrii, jest idealnym miejscem na rodzinny wyjazd. Samochodem dotrzesz tam z Polski stosunkowo szybko. A na miejscu czekają na was już tylko śnieg i przyjemności. W Tyrolu dzieci do szóstego roku życia jeżdżą bezpłatnie we wszystkich ośrodkach narciarskich. W wybranych nawet do 15. roku życia. Profesjonalni instruktorzy szybko znajdują wspólny język z najmłodszymi. A gdy twoja pociecha będzie się szkolić, poczujesz, co znaczy nieziemska jazda.

Więcej informacji na [tirol.at](http://tirol.at)

### 2. JESZCZE DELIKATNIEJSZA

Taka jest nowa Milka. By uwieść podniebienie, marka zmieniła recepturę czekolady. Teraz jest w niej więcej kakao, dzięki czemu

ma bardziej czekoladowy smak. Kostki o nowym kształcie rozkosznie rozplývają się w ustach. A opakowania podkreślają zaangażowanie marki w zrównoważony rozwój.

Czekolada MILKA 4,69 zł/100 g

### 3. WEJDŹ NA POKŁAD

I zobacz, co marka Polferries oferuje na swoich promach. Pływają codziennie z Gdańska i Szwonujścia oraz Nynäshamn i Ystad. Od ponad 46 lat łączą Polskę ze Szwecją, podróż z przygodą i komfort z bezpieczeństwem. Doświadczenie zdobyte przy obsłudze milionów pasażerów marka przekuła w pakiet najlepszych morskich praktyk.

Więcej na [polferries.pl](http://polferries.pl)

### 4. MASAŻ STÓP

Zmniejsza zmęczenie, łagodzi ból mięśni i poprawia jakość snu. Masażera Costway możesz uży-



4





5



6



Stwórz wyjątkową, zimową atmosferę z nowymi zapachami Yankee Candle. Poznaj magię oszronionego lasu, złap spadający płatek śniegu, spójrz na zmrożone grudniowe niebo pełne gwiazd... Zimowa kraina czeka na ciebie, odkryj ją dzięki kolekcji Snow Globe Wonderland. yankee-candle.pl



7

wać w trzech trybach: shiatsu, rolkowym i bąbelkowym. Pozwala też na regulację trzech wariantów temperatury i ustawienie timera na kąpiel stóp od 20 do 60 minut. Jest lekki, a po złożeniu ma 10 cm grubości. Możesz go wszędzie z sobą zabrać. [costway.pl](http://costway.pl)

### 5. ZAWSZE POD RĘKĄ

Lekki, pionowy, bezprzewodowy odkurzacz akumulatorowy wraz z rozbudowanym kompletem przystawek i akcesoriów pozwoli

na nowy, wyższy poziom sprzątnięcia twojego domu. Przed świętami i po świętach.

Cena systemu **KOBOLD VB100** w zależności od akcesoriów 3725-7425 zł

### 6. ZIMOWE MENU

W warszawskiej restauracji Opały Tom wraz zimą aurą zagęścił nowe menu i karta win. – Bogactwo ryb na stole sugeruje wybór win białych. Niemieckie rieslingi często zaskakują smakiem – od lekkich i przyjemnie słodkich po te z bogactwem nadtlenych aromatów. Chłodne wieczory to też fantastyczna okazja do bliższego zapoznania się z francuską Burgundią i włoskim Piemontem – poleca Błażej Dudziak, sommelier.

### 7. SMAK DLA ZDROWIA

Olej rzepakowy nadaje aksamitny smak zupom, sosom czy sał-

tom. Ma wiele cennych właściwości. Jest lepszy niż oliwa, bo zawiera aż 10 razy więcej kwasów omega-3, które są deficytowe w naszej diecie. Tłoczony z polskiego rzepaku, dostarcza nam witaminy E i K oraz prowitaminę A.

### 8. POCZUJ SIĘ BEZPIECZNIE

Cieniutkie podpaski Bella Perfecta Ultra są niezauważalne nawet przy bardzo obcisłym stroju. Pokryte włókniną Extra Soft lub superchłonną siateczką Silky Drai błyskawicznie chłoną wilgoć.

Perfecta UltraRose, Perfecta Ultra Violet **BELLA** 4,65 zł/10 szt., [blizejciebie.pl](http://blizejciebie.pl)

### 9. TWÓJ DOBROSTAN

Czysty olej marula o właściwościach silnie regenerujących. Sptyca zmarszczki, ujędrnia, poprawia nawilżenie cery i jej koloryt. Przywraca blask i zdrowy wygląd. Dzięki przyjemnej konsystencji olej doskonale sprawdza się podczas masażu, zmniejsza napięcie mięśniowe i odpręża.

Regenerujący olej marula 100% Well aging **BANDI** 54 zł, [bandi.pl](http://bandi.pl)



8



9





BENTLEY  
*Flying  
Spur Speed*

## PODWÓJNE TURBODOŁADOWANIE

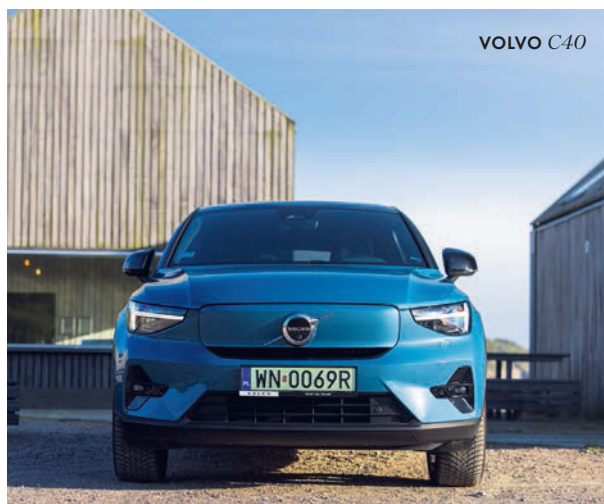
3,8 sekundy do setki i maksymalna prędkość 333 km/h. To można poczuć za kierownicą nowego Bentleya Flying Spur Speed. Auto zostało wyposażone w system Dynamic Ride, który zapewnia mu wyjątkową zwinność w ostrych zakrętach, i elektroniczne sterowanie kołami, co znacząco poprawia jego skrętność i stabilność. Co kryje wewnątrz? Zostało zaprojektowane w unikatowej kolorystyce, z wykorzystaniem skóry Dinamica Pure, wykonanej w 73 proc. z poliestru pochodzącego z recyklingu. Model będzie dostępny w wersji Blackline, która dodatkowo podkreśli elegancki styl samochodu.

PRODUCENCI AUT  
OD ZAWSZE DBAJĄ  
O NASZ KOMFORT  
I BEZPIECZEŃSTWO.  
TERAZ TAKŻE  
O ŚRODOWISKO  
NATURALNE.  
DZIŚ POPRZECZKA JEST  
JUŻ PODNIESIONA  
BARDZO WYSOKO  
POD KAŻDYM  
WZGLĘDEM.

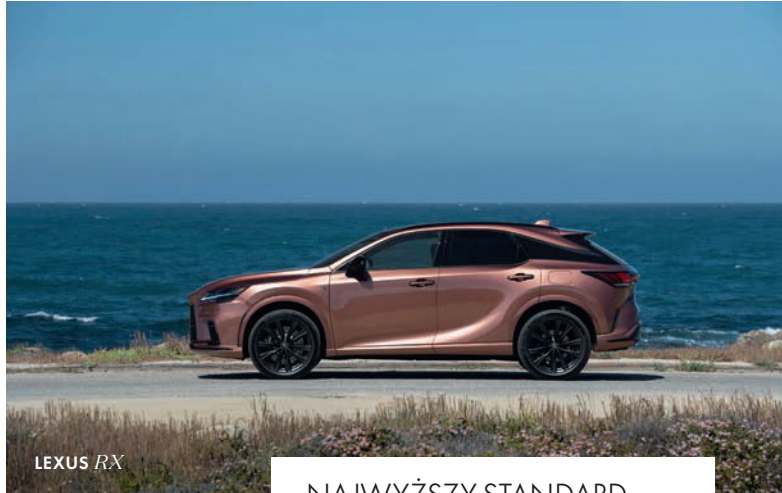
# BEZ KOMPROMISÓW

## NEUTRALNE KLIMATYCZNIE

Takie mają być samochody marki Volvo. Cel powinien zostać osiągnięty w 2040 roku, a Volvo C40 to kolejny krok w tym kierunku. Już dziś w żadnym modelu elektrycznym nie ma tapicerki ze skóry zwierzęcej. Co w zamian? Tworzywo premium wyprodukowane z surowców z recyklingu, m.in. z plastiku, odpadów drewnianych i korków winiarskich. Będzie też tapicerka z lnu i bawełny. Volvo zwiększa również udział tworzyw sztucznych z recyklingu w produkcji innych elementów samochodu – nie tylko w kabinie.



VOLVO C40



LEXUS RX

## NAJWYŻSZY STANDARD BEZPIECZEŃSTWA

I wyposażenia. Ten Lexus ma w standardzie elektroniczne klamki, trzystrefową klimatyzację, inteligentny kluczyk, nawigację w chmurze, asystenta głosowego (Lexus Concierge), możliwość aktualizacji online i czteroletni darmowy pakiet transmisji danych. W każdej wersji wyposażenia znajdziemy trzecią generację systemów bezpieczeństwa czynnego Lexus Safety System+, która obejmuje układ wczesnego reagowania w razie ryzyka zderzenia, asystenta utrzymania pasa ruchu, układ rozpoznawania znaków i system ostrzegający o zmęczeniu kierowcy.



AUDI S8

## KOMFORT I PRESTIŻ

Wnętrze S8 jest jak przestronny, uniwersalny salon. Oświetlenie organizuje przestrzeń – w tylnej części są dostępne lampki do czytania. Fotele mają wiele możliwości regulacji i podózek (opuszczany z przedniego fotela), na którym można masować stopy. Ekran, na którym można wyświetlać filmy np. ze smartfona, to już oczywistość. A system muzyczny Bang & Olufsen zadowoli wyculone ucho melomanów i zaspokoi potrzebę mocnych wrażeń w przypadku fanów rocka.





# Strzelec

23 LISTOPADA – 21 GRUDNIA

NADSZEDŁ CZAS, ŻEBYŚ WPROWADZIŁA SWOJE POMYSŁY W ŻYCIĘ. SŁOŃCE W TWOIM ZNAKU RUSZA NAPRZÓD, WIĘC NIC NIE MOŻE CIĘ POWSTRZYMAĆ. PEŁNIA 8 GRUDNIA WYMUSI NA TOBIE KONKRETNE DEKLARACJE. MOŻE TO JEDYNY SPOSÓB NA TO, ŻEBYŚ URZECZYWIŚNIAŁA SWOJE PLANY.

## KOZIOROŻEC 22.12–19.01

Nieoczekiwanie ludzie i wydarzenia z przeszłości pchną cię naprzód. Choć właśnie tego potrzebowałaś, nie do końca tak sobie to wyobrażałaś. Nie odpowiada ci fakt, że wszystko jest poza twoją kontrolą. Musisz się jednak do tego przyzwyczaić i zrozumieć, że czasami dobrze jest pozwolić, by rzeczy działy się same.

## WODNIK 20.01–18.02

Jesteś kluczowym graczem w negocjacjach, w których biorą udział trzy osoby. Będziesz musiała porozumieć się z jedną, potem z drugą i kilka razy powtórzyć ten proces. Każdy etap zajmie około tygodnia. Pod koniec miesiąca wszystko się rozwiąże i każdy będzie zadowolony. Pamiętaj tylko, by zadbać o nagrodę dla siebie.

## RYBY 19.02–21.03

To, jak przedstawiasz siebie światu, różni się od tego, jaka jesteś naprawdę. Nie przeszkadza ci to, nawet lubisz swobodnie zmieniać maski. Jednak w ostatnich miesiącach twoją prawdziwą osobowość sflaksowały oczekiwania otaczających cię osób. Teraz presja łagodnieje i znów możesz rozkoszować się wolnością.

## BARAN 22.03–19.04

Projekt, który musiałaś odłożyć, znów pojawi się w zasięgu. Tym razem będziesz bardziej zdeterminowana i nie zmarnujesz szansy. Zanim jednak całkowicie się mu poświęcisz, masz do zamknięcia sporo spraw. Może będzie to wymagało odwołania podróży z ważną dla ciebie osobą. Wytłumaczenie jej, że wypadło ci coś istotnego, może nie być łatwe.

## BYK 20.04–20.05

Bardzo czegoś pragniesz, ale nie możesz sobie na to pozwolić. Czy mimo wszystko zdecydujesz się na zakup? Tak, bo może to mieć wpływ na twoją przyszłość i jeśli tego nie zrobisz, będziesz się zastanawiać, co by było gdyby. Niektórzy mogą próbować oskarżać cię o rozrzutność, ale nie daj się odwieść od swojego pomysłu. Za tym idzie coś więcej niż pieniądze.

## BLIŹNIĘTA 21.05–20.06

Zapał, który wykazujesz, zaczyna działać na twoją niekorzyść. Mars w Bliźniętach sprawia, że stajesz się niecierpliwa i jesteś skłonna przyjmując pierwszą lepszą propozycję, zamiast poczekać na inne. Chęć stania na podium sprawia, że zastanawiasz się, czy naprawdę postępujesz w zgodzie ze swoimi przekonaniem. Zwolnij i poświęć chwilę na refleksję.

## RAK 21.06–22.07

Przed tobą okazja powrotu do starego romanu i sprawdzenia, czy nadal jest między wami chemia. Dawne zauroczenia takie jak to lepiej zachować dla siebie. Pełnia w tym miesiącu sprawi jednak, że więcej osób dowie się o waszej relacji, dlatego warto mieć przygotowane odpowiednie pytania. A może jesteście tak szczęśliwi, że nie przejmujecie się, ile osób o tym wie i co ma w tej sprawie do powiedzenia?

## LEW 23.07–22.08

Czeka cię w tym miesiącu podjęcie dwóch ważnych decyzji. Jedna w sprawie, w której raczej nie masz szans na wygraną. Oczywiście dasz z siebie wszystko, ale walka nie będzie łatwa. Druga jest związana z czymś, co rokuje na przyszłość i może sprawić, że wkrótce zostaniesz swoim szefem.

## PANNA 23.08–22.09

Wygląda na to, że ostatnio jesteś przeciążona. Koniec miesiąca znów zapowiada się burzliwie. Może więc warto porzucić ryzykowne przedsięwzięcie, które wiąże się z wysiłkiem i poświęceniem dużej ilości czasu? Zadbaj lepiej o umocnienie tych aspektów życia, które są dla ciebie najważniejsze. Po kilku dniach chaosu zrobi się spokojniej.

## WAGA 23.09–22.10

Spotkasz na swojej drodze niespodziewanego sojusznika, a on pomoże ci przejść przez trudny okres w pracy. Okaże się, że osoba, która jest twoim autorytetem, czuje się tak samo jak ty. Jeśli będziecie współpracować, problemy znikną. Jedynym będzie utrzymanie waszej relacji wyłącznie na stopie zawodowej.

## SKORPION 23.10–22.11

Rzadko w kłótni zdarza ci się iść na kompromis, ale tym razem to jedyny sposób, by związek przetrwał. W połowie grudnia poczujesz, że wasza relacja wróciła na właściwe tory. Niedługo potem poznasz kogoś, kto będzie umiał cię rozbawić i z kim miło będziesz spędzać czas. Zaczynasz się zastanawiać, czy przekształcać się to w coś więcej.

**W** tym roku pobiła życiowy rekord. Do tej pory należał on do filmu „11 minut”, Agnieszka Glińska montowała go przez osiem mie-

sięcy. Przez ten czas powstało 56 wersji montażowych. Praca nad „Silent Twins” zajęła jej z przerwami rok, a wersji było aż 86. Czasami kilka sekund, które przedłużają lub skracają ujęcie, wpływa na odbiór całości, a tej nigdy nie traci z oczu, gdy musi podjąć decyzję. Jeśli, jak w przypadku „11” Jerzego Skolimowskiego, głównym bohaterem jest osioł o mądrych, uważnych oczach, w których odbija się okrucieństwo ludzkiego świata – nie ma taryfy ulgowej nawet dla Isabelle Huppert, której występ trzeba było okroić o kilka minut.

Film „Silent Twins” w reżyserii Agnieszki Smoczyńskiej niedawno wszedł do kin – fascynująca historia bliźniaczek o karaibskich korzeniach. Siostry najchętniej komunikowały się tylko z sobą, budując za zamkniętymi drzwiami dzieciennego pokoju wyimaginowane światy: pisały, lepily kukielki, animowały je. Ich silna, telepatyczna więź miała jednak swoją ciemną stronę, dlatego montażystka mówi: – Wyobrażałam sobie, że ta opowieść będzie bliższa horrorowi, z kolei reżyserkę od początku interesowała kreatywna strona bohaterek i na tym chciała się skupić.

Odmienne podejście do materiału może, ale nie musi rodzić konflikt, bo twórcy, którzy zapraszają Glińską do współpracy, rzadko kierują się zasadą „my way or the highway” (z ang. „po mojemu albo wcale”), częściej są otwarci na dyskusję. – Kiedy ktoś mi wierzy, wiem, że mogę rozwinąć skrzydła. Najgorzej czuję się przy osobach, które tego zaufania nie mają, to działa jak blokada – przyznaje.



#### AGNIESZKA GLIŃSKA

*Ma na swoim koncie kilkadziesiąt polskich i zagranicznych filmów, w tym nagradzanych za montaż, jak „Lamb” Valdimara Jóhannssona (islandzka nagroda Edda), „Sweet” i „Intruz” Magnusa von Horna (nagrody na FFFF w Gdyni) czy „11 minut” Jerzego Skolimowskiego (Orzeł).*

Zwłaszcza że jej warsztat to nie tylko umiejętności techniczne. Sercem pracy jest kreowanie emocji, to na ich fali powstaje filmowa opowieść. Ale mimo że należy do najlepszych polskich montażystek, swojej drogi do zawodu nie zaczęłaby od zdania: „Zawsze o tym marzyłam”.

Dorastała w Górze Kalwarii, gdzie nauczycielka zaraziła ją miłością do plastyki. Na tyle silną, że zdawała na historię sztuki. Paradoksalnie, na szczęście się nie dostała, bo dzięki temu wyłądowna na kulturoznawstwie na Uniwersytecie Łódzkim. Po pierwszym semestrze musiała podjąć decyzję, co dalej: specjalizacja teatralna czy filmowa? Wahala się. Z pomocą przyszedł Roman Polański, który objawił jej się we śnie. – Powiedział, że niezależnie od tego, co myślę i czuję, mam wybrać film. Postanowiłam mu zaufać

– wspomina ze śmiechem. Innym razem, także we śnie, odwiedziła ją mistrzyni fachu Wanda Zeman, której w początkach swojej kariery asystowała. – Doradziła mi to samo co na jawie – mówi Agnieszka Glińska – że mam dbać o siebie i zająć się nie tylko filmem, ale też życiem, żeby nie przecieciało przez palce. – Posłuchała pani? – pytam.

– Słucham coraz bardziej – odpowiada. – Kiedyś potrafiłam pracować nieprzerwanie od poniedziałku do niedzieli. Teraz jak najwięcej czasu spędzam na działce wraz z partnerem i asystentem Jasonem do tego stopnia, że jak nie montuję z reżyserem, to zabieram komputer z sobą i robię to tutaj. Cisza, zapach powietrza, spacer z psem po lesie, śpiew ptaków – to coś, co nas relaksuje – dodaje. – Sami wywierciliśmy studnię, sami wyremontowaliśmy stary domek letniskowy. Każdego dnia uczę się tu czegoś nowego. ●

# Gra na emocjach

JEST JAK CHIRURG I AKUSZERKA W JEDNYM – DZIĘKI JEJ OSTRYM, PRECYZYJNYM CIĘCIOM RODZĄ SIĘ UDANE FILMY. TO NIE PRZYPADKEM, ŻE OBIE POLSKIE FABUŁY POKAZYWANE NA FESTIWALU W CANNES WYSZŁY SPOD RĄK MONTAŻYSTKI AGNIESZKI GLIŃSKIEJ.

TEKST MAŁGORZATA FIEJDASZ-KACZYŃSKA



W filmie **SILENT TWINS** rzeczywistość miesza się ze światem fantazji siostr June i Jennifer Gibbons, które zagrały Letitia Wright i Tamara Lawrance (na zdj.).



# Poznaj dezodorant, który przypomina o regularnym samobadaniu piersi.

---

## I wspiera Fundację Rak'n'Roll.

Jak to działa? Całkiem prosto.  
Wystarczy, że nakładając naturalne deo palcami wykonasz kilka dodatkowych ruchów i potwierdzisz swoje zdrowie.

Sprawdź o co chodzi na [www.4szpaki.pl](http://www.4szpaki.pl)



G O T O W Y ,  
B Y S I Ę  
W Y R Ó Ź N I Ć

NOWY GLC SUV

Odkryj nowoczesny design i luksusowe wnętrze  
ze sportową linią AMG i kultowym grillem  
Mercedes-Benz.



GLC 200 4MATIC | WLTP |  
Zużycie paliwa w cyklu mieszanym:  
8,2-7,3 l/100 km;  
emisje CO<sub>2</sub> w cyklu mieszanym:  
186,0-167,0 g/km.



Zakupiono w NEXTO: 3701816