

Twój STYL

Cena 9,99 ZŁ
W TYM 8% VAT
WWW.TWOJSTYL.PL

200
prezentów,
które
wywołają
uśmiech

**ELŻBIETA
DZIKOWSKA
& MARTYNA
WOJCIECHOWSKA**

*Wszędzie na świecie
ludzie chcą być
kochani i wolni*

**Katarzyna
FIGURA**
*Cale życie
przedzieram się
przez fale*

**MAJEWSKA
KORCZ
ANDRUS**
*Koneserzy
codziennej
radości*

Psychologia
*Jak odzyskać
wiarę w lepsze
jutro*

**AKADEMIA
EMOCJI
Szczodrość**

ISSN 0867-1826



9 770867 182201

12



INDEKS 379255



GIORGIO ARMANI





Trening uczynił mistrza.

Porsche Cayenne Turbo GT. Stworzone z osiąarów.

Prawdziwy charakter i dynamika Porsche. Przyspieszenie 3,3 s do 100 km/h.
Nic dziwnego: w końcu mowa o rekordziście Nürburgringu Nordschleife w kategorii SUV.

Odkryj więcej.
Zeskanuj kod QR
lub wejdź na www.porsche.pl



Porsche Cayenne Turbo GT. W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym 14,1 l/100 km, emisja CO₂ 319 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie www.porsche.pl/porsche-wltp. Dane na dzień 4.10.2022. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdują Państwo na stronie <https://porsche.pl/o-porsche/zrownowazony-rozwoj-w-porsche>.



PORSCHE





APART.pl



ZŁOTE PIERŚCIONKI Z BAGIETAMI, BRYLANTAMI I DIAMENTAMI, wzory 181.304, 181.301



APART.*pl*



ZŁOTE BROSZKI-ZAWIESZKI Z BRYLANTAMI, wzory 220.259, 220.258



APART.pl



ZŁOTA BIŻUTERIA Z DIAMENTAMI: NASZYJNIK, wzór 220.318; KOLCZYKI, wzór 220.233; BRANSOLETKA, WZÓR 208.211



APART.*pl*



MERCEDES GLEITZE



LINDSEY VONN



GARBIÑE MUGURUZA



SONYA YONCHEVA



GRACE KELLY



SYLVIA EARLE



LEXI THOMPSON



KHOUDIA TOURÉ



YUJA WANG



„KLASYK”?

„Klasyk zaprojektowany dla damy”. Tak niektórzy mówią o zegarku Oyster Perpetual Lady-Datejust. Może i mają rację. Od początku XX wieku zegarki Rolex zdobią kobiece nadgarstki. Zaprojektowane i wykonane z zachowaniem najwyższych standardów doskonałości, jak w przypadku wszystkich modeli, które przyczyniły się do stworzenia renomy naszej marki. Więc jeśli „klasyk” to coś, co ma swoje źródło w tradycji, jednocześnie łącząc elegancję z precyzją, wdzięk z odpornością i piękno z niezawodnością, to rzeczywiście jest to klasyk zaprojektowany dla damy. **Lady-Datejust.**

#Perpetual



OYSTER PERPETUAL
LADY-DATEJUST

OFICJALNY SPRZEDAWCA ROLEX

W. KRUK
1 8 4 0


ROLEX



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

A man with dark curly hair and a mustache, wearing a red jacket over a black shirt, is smiling and looking down at a woman. The woman has long, wavy dark hair and is wearing a light pink blazer. She is smiling and looking down at a kalimba she is playing. The background is dark and out of focus, suggesting an indoor setting. The overall mood is warm and intimate.

ŚWIĘTA
w komplecie



36

Elżbieta Dzikowska i Martyna Wojciechowska

Podziwiałam Elżbietę z nosem przyklejonym do telewizora, gdy jako dziecko oglądałam jej relacje z podróży – wspominam Martyna. Dziś mówimy do siebie „mamo” i „córciu”.

TEMATY Z OKŁADKI

36 ELŻBIETA DZIKOWSKA I MARTYNA WOJCIECHOWSKA

Różnica wieku, pokrewieństwo dusz. No i to, że ich życie to wielka podróż. Dwie obywatelki świata mówią o tym, co daje kobiecie poczucie wolności.

66 KATARZYNA FIGURA

Przeszła wiele: burzliwy związek, przemoc, głośny rozwód... Ale umiała zbudować siebie na nowo, wrócić na pierwszy plan. To siła jej charakteru!

84 ALICJA MAJEWSKA WŁODZIMIERZ KORCZ ARTUR ANDRUS

Poczucie humoru dodaje wigoru. Spotkanie z tą trójką artystów jest jak wizyta w kabarecie. Drocą się, żartują i rymują. Dzisiaj wstęp bezpłatny.

253 PREZENTOWNIK

Ponad 200 pomysłów na upominki pod choinkę. Niech Mikołaj ma wybór i niech wszyscy się ucieszą.

PSYCHOLOGIA

158 UWIERZ W DOBRY ŚWIAT

Jak odzyskać wiarę, że „jeszcze będzie przepięknie”? Gdy nie możesz naprawić świata, zacznij od małych spraw, na które masz wpływ.

164 AKADEMIA EMOCJI

Szczodrość. Przyjemnie jest dawać, ale trzeba to robić z głową. Hojni ludzie są szczęśliwi i żyją dłużej pod warunkiem, że nie pomagają z myślą o rewanżu.

84

Alicja Majewska Włodzimierz Korcz Artur Andrus

Trzy gwiazdy w barszcz! I nawet jak pracują, to żartują. Powstała z tego płyta oraz książka, a jako efekt uboczny – wywiad dla „Twojego STYLU”. Będzie zabawnie.



66

Katarzyna Figura

Wciąż mam skłonność, by stawać na krawędzi. Słyszę: masz swoje lata, po co ci to? A ja potrzebuję takiej inspiracji do życia!





PATEK PHILIPPE
GENEVE



ANNUAL CALENDAR REF. 4947/1A

DAJ POCZĄTEK NOWEJ TRADYCJI

W. KRUK
1 8 4 0

Europejski Boutiques · Hotel Raffles Europejski Warsaw
Krakowskie Przedmieście 13 · 00-071 Warszawa
Tel. +48 783 458 150 · wkruk.pl



228



196



190

Twój STYL®

MAGAZYN

56 Opowieści wigilijne

Cztery niezwykle kobiety o wigilijnych lekcjach życia. Przeżyły święta tak szczególnie, że pamiętają je do dziś.

74 Piotr Polk

Choroba, którą pokonał, zmieniła jego system wartości. Mógł ją ukryć, ale uznał, że tym, co przeżył, chce podzielić się z nami.

94 Raport

Język opisuje nasz świat. Czy dlatego jest tak brutalny? Trzeba bronić piękna polszczyzny czy pogodzić się, że jest „zaje...sta”?

106 Olga Boładź

Na studiach pisała listy do Boga: „Ty znasz mnie najlepiej, zdecyduj, co będzie dla mnie najlepsze”. Bóg wybrał aktorstwo. Miał rację.

PSYCHOLOGIA

150 Dary z serca

Dając prezent, kieruj się empatią, nie ceną. Im więcej wiesz o bliskiej osobie, tym łatwiej sprawisz jej radość, nie wydając fortuny.

162 Tomasz Schuchardt

Na szczycie jego skali wartości jest wierność. I wbrew macyzynom uważa ją za dowód męskości.

KULTURA

174 Małgorzata Gorol

W filmie *Śubuk* gra matkę autystycznego chłopca. To rola, przy której dojrzała jako aktorka i kobieta.

182 Polecamy

Piąty sezon *The Crown*, nową płytę Dawida Podsiadły *Lata dwudzieste*, książkę – rozmowę Marii Peszek z tatą Janem.

PIĘKNE ŻYCIE

190 Powrót do korzeni

Z miłości do pierników cukierniczka Iga Sarzyńska-Komorowska przeprowadziła się do Torunia. Dziś dopisuje własny rozdział tej historii.

196 Mikołaj na Piątej Alei

Jeżus narodził się w Betlejem, ale Święty Mikołaj – w Nowym Jorku. To Ameryka nadała ton temu, jak świat obchodzi Boże Narodzenie.

204 Razem przy stole

Uroczyste menu ponad podziałami: dla wegetarian i tradycjonalistów. Bo każdy jest ważny.

218 Terapia dla domu

Rozejrzyj się po mieszkaniu i sprawdź, co może ci szkodzić.

222 No to jazda!

Lubisz łyżwy? Tej zimy zrób postępy i naucz się kilku prostych figur. To łatwiejsze, niż ci się wydaje.

MODA

228 Suknie jak z bajki

Spektakularne, zdobione perłami, falbanami. W kolorach mocnych i łagodnych. Nasza sesja.

234 Długi płaszcz

Podpowiadamy, jak nosić na sportowo i elegancko. Inspiracje z wybiegów.

URODA

280 Doskonałość Roku

Jury wybrało! 42 najlepsze kosmetyki roku. Przyjemne i pożyteczne. Do pielęgnacji twarzy, ciała, włosów i do makijażu. A także perfumy. Parada jakości!

292 Rób to z głową

Piękne włosy? Tylko gdy skóra jest zdrowa i zadbana. O wcierkach, pilingach i botoksie skóry głowy rozmawiamy ze specjalistami.



HAPPY SPORT

- Handcrafted In Ethical Gold -

Chopard

THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860

W. KRUK
1 8 4 0

SALON W.KRUK, PLAC TRZECH KRZYŻY 8, WARSZAWA, TEL. 607 664 724
SALON W.KRUK, CH SILESIA, UL. CHORZOWSKA 107, KATOWICE, TEL. 783 782 720



Chloé

THE NEW
ROSE NATURELLE INTENSE



100% NATURAL ORIGIN FRAGRANCE



MAKIAŻ JAK Z OKŁADKI
możesz wykonać kosmetykami marki
COLLISTAR.



W zestawie:

- **IMPECCABILE** cień do powiek kolor **CINNAMON MATTE**
- **IMPECCABILE MAXI** róż do policzków kolor **SAND**
- **IMPECCABILE** puder w kamieniu kolor **HONEY**
- **podkład UNICO** kolor **VANILLA**
- **IMPECCABILE** mascara (**nowość**)
- **PURO** pomadka do ust kolor **WILD ROSE**

Redaktor naczelny	JACEK SZMIDT, jacek.szmidt@bauer.pl
Dyrektor artystyczna	KATARZYNA PLUTA-BIALEK, katarzyna.pluta-bialek@bauer.pl
Edytorzy	JOANNA NOJSZEWSKA, joanna.nojszewska@bauer.pl ANNA JASINSKA, anna.jasinska@bauer.pl MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK, malgorzata.nawrocka-wudarczyk@bauer.pl
Sekretarze redakcji	JOANNA MIECUGOW, joanna.miecugow@bauer.pl EWA AWDZIEJCZYK, ewa.awdziejczyk@bauer.pl
Reportaż	AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT, agnieszka.litorowicz@bauer.pl
Kultura	ANNA RĄCZKOWSKA, anna.raczkowska@bauer.pl
Zagranica	MICHAŁ KUKAWSKI, michal.kukawski@bauer.pl
Moda i stylizacja	MARIA SZAJ, maria.szaj@bauer.pl KAROLINA TOMASZEWICZ, karolina.tomaszewicz@bauer.pl MARTA SECH-BAJONSKA, marta.sech@bauer.pl EWA SARNOWICZ, ewa.sarnowicz@bauer.pl MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK, malgorzata.nawrocka-wudarczyk@bauer.pl
Uroda	JAGNA KACZANOWSKA, agnieszka.kaczanowska@bauer.pl
Zdrowie	EWA AWDZIEJCZYK, ewa.awdziejczyk@bauer.pl
Psychologia	AGNIESZKA JACOBSON-CIELECKA, agnieszka.jacobson@bauer.pl
Kuchnia	MAGDALENA PROKOPOWICZ, magdalena.prokopowicz@bauer.pl
Wnętrza	JOANNA BOJAŃCZYK, joanna.bojanczyk@bauer.pl TESSA CAPPONI-BORAWSKA, tessa.capponi@bauer.pl KRYSZYNA KOFTA, kryszyzna.kofta@bauer.pl MICHAŁ RUSINEK, michal.rusinek@bauer.pl
Asystentka redaktora naczelnego	EWA AWDZIEJCZYK, lists@twojstyl.pl
Felietoniści	BEATA BIAŁY, beata.bialy@bauer.pl WIESŁAW KOT, wieslaw.kot@bauer.pl DARIUSZ MIECZYSLAW MÓL, dariusz.mieczyslaw.mol@bauer.pl MAGDALENA SZROEDER, magdalenaszroeder@bauer.pl AGNIESZKA TROJANOWICZ, agnieszka.trojanowicz@bauer.pl JOLANTA ZAKROCKA LENA SZCZESNA, jolanta.zakrocka@bauer.pl LENA SZCZESNA, lena.szczesna@bauer.pl
Listy i opinie	GRAŻYNA SANIUK-WOŹNIAK, grazyna.saniuk@bauer.pl PAULINA PYTLAK, paulina.pytlak@bauer.pl
Współpracownicy	WOJCIECH BIERNAT, wojciech.biernat@bauer.pl KATARZYNA MALARSKA, katarzyna.malarska@bauer.pl EDYTA KOSTRZEWA, edyta.kostrzewska@bauer.pl
Dział graficzny	
Redakcja online	KAROLINA WEBER-BĘBEN, karolina.weber-beben@bauer.pl



MEDIA GROUP

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

Zarząd	TOMASZ NAMYSŁ, Prezes Zarządu RAFAŁ KORDUS, MONIKA KROKIEWICZ, MAREK LASOTA, Członkowie Zarządu
Wydawca, dyrektor wydawniczy	MONIKA KROKIEWICZ
Zastępca dyrektora wydawniczego	ALEKSANDRA LORKOWSKA
Reklama	IZABELA SARNECKA, dyrektor biura reklamy AGNIESZKA GALIŃSKA, dyrektor segmentu pism luksusowych, agnieszka.galinska@bauer.pl ELŻBIETA HOLUBKA, kierownik segmentu pism luksusowych, elzbieta.holubka@bauer.pl MAŁGORZATA PĘDZICH, malgorzata.pedzich@bauer.pl KRYSZYNA TĘCZA, krysztyna.tecza@bauer.pl KATARZYNA ZATYKA, katarzyna.zatka@bauer.pl MARTA ZIELIŃSKA, marta.zielinska@bauer.pl
zespół:	DOROTA WITAN, dorota.witan@bauer.pl AGNIESZKA MECHOWSKA, agnieszka.mechowska@bauer.pl IWONA SITKIEWICZ, kierownik promocji, iwona.sitkiewicz@bauer.pl
koordynator	kolportaz@bauer.pl
Product manager	
Promocja	
Dystrybucja	PIOTR LUDWICKI, dyrektor ds. dystrybucji i obsługi klienta, piotr.ludwicki@bauer.pl ROBERT ZADROŻNY, robert.zadrozny@bauer.pl PIOTR ORELKO, dyrektor, piotr.orelko@bauer.pl MACIEJ A. BRZOZOWSKI, dyrektor, maciej.brzozowski@bauer.pl
Produkcja	
Public Relations	
Przenumerata redakcyjna krajowa i zagraniczna	AGNIESZKA PRZYBYLIŃSKA, http://czytelnia.pl , e-mail: przenumerata@bauer.pl

Kolportaż za granicą na zasadach wyłączności prowadzi:
W USA (stany Illinois, Michigan, Wisconsin): Omega, Andrzej Czechowski, 3528 North Nordica Ave., Chicago, Illinois 60634; tel. (773) 685 4662, fax (773) 685 4728. Magazines Department;
Lowell International Foods, 9234 Belmont Ave., Franklin Park, IL 60131, www.lowellfoods.com, e-mail: magazines@lowellfoods.com, ph. 847 349-1002 ext. 118, fax 847 349-1003

W Kanadzie i USA (bez Illinois, Michigan, Wisconsin): Vartex Distributing Inc. 1906 Dundas St.E. Mississauga, Ont., L4X 1L9 Canada, tel. (905) 290-0103 lub (905) 277-5171, fax (905) 277-9974, e-mail: vartexdist@hotmail.com

Druk okładki: Drukarnia TINTA Zbigniew Szymański, ul. Żwirki i Wigury 22, 13-200 Działdowo. All rights reserved
Druk środków i oprawa: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o., Sp.j., Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów.

Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe.
Przedruki z miesięcznika „Twój STYL” dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą wydawcy Wydawnictwa Bauer Sp. z o.o., Sp.j.

Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową bądź charakterem pisma (art. 36 pkt 4 prawa prasowego) oraz interesem Wydawnictwa Bauer Sp. z o.o., Sp.j.

„STYL” jest znakiem towarowym pod ochroną i używanie go przez kogokolwiek na terenie kraju, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, celem oznaczenia swojego towaru jest bezprawne.

Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością karną i cywilną.

Elegance is an attitude

Kate Winslet
Kate Winslet

LONGINES



kup online www.longines.pl

THE LONGINES
MASTER COLLECTION



Zycie jest diabła warte, jeżeli nie jest uparte – przypomniały mi się te słowa, gdy na gali plebiscytu Gwiazdy Dobroczynności słuchałem, co robią dla innych:

Maja Ostaszewska, Marta Manowska (nagroda od TS), Mateusz Damięcki i inne znane osoby. Nie wiem, jak znajdują czas, by pracując intensywnie, pomagać jeszcze uchodźcom na granicy, rozwozić obiady powstańcom warszawskim, ewakuować z Ukrainy dzieci z chorobą onkologiczną... Podziwiam ludzi, którym życie nie przepływa przez palce. Takich jak nasze okładkowe goście: Elżbieta i Martyna, ich misją jest podróż, nie rekreacyjna, ale twórcza, z której bierze się mądrość i doświadczenie (s. 36). Cieszy mnie, że możemy Państwu pokazać postaci tego formatu, bo warto się od nich uczyć, choćby tolerancji.

I jeszcze bohaterki Opowieści wigilijnej (s. 56). Mówią nam o wyjątkowych świętach – trudnych, skromnych, ale takich, które dają dystans do świata i zostają w pamięci na zawsze. Bo nie chodzi o to, by było 12 pysznych dań, ale o bliskość i nadzieję. Kolejny świąteczny gość, bliski mi, bo mogłem wysłuchać jego historii. Piotr Polk, świetny aktor, koneser życia, dowiedział się nagle, że jest chory. W takich chwilach człowiek się sprawdza. Może się poddać albo powiedzieć: walczę. Piotr, facet ze śląskiej rodziny, zawalczył. Przeczytajcie jego opowieść, bo daje poczucie, że nawet w trudnej sytuacji jest w nas siła (s. 74). Nasza psycholożka Jagna pisze, że gwiazdkowe prezenty nie muszą być kosztowne, by wywołały radość. Chciałbym wierzyć, że świąteczny „Twój STYL” będzie dla Państwa takim upominkiem. Pięknych Świąt.



s. 36



s. 56



s. 74

Andrzej Schmidt

redaktor naczelny

T + TISSOT



PRX

TISSOT PRX 35 MM

REEDYCJA SZWAJCARSKIEGO ZEGARKA TISSOT,
ZAPROJEKTOWANEGO W 1978 ROKU.

THE GIFT OF TIME



Napisz do nas, opowiedz nam

Pamiętam, z jakim zapałem śledziłam informacje o wyprawie Tomka Mackiewicza na Nanga Parbat. Jak ja go dobrze rozumiałam (*Góra pozwoliła mi wejść* Dariusza Mieczysława Móla, TS 10/22). Przyszedł pamiętny dla mnie dzień 8 marca 2019, tego dnia odebrałam wynik histopatologiczny wyciętej tarczycy; dzień kolejny raz okazał się dla mnie najszcześniejszym, 12 lat wcześniej urodziłam córkę, a teraz okazało się, że nie mam nowotworu! Już wiedziałam, co muszę zrobić – spełnić swoje marzenie jeszcze z nastoletnich lat i wejść na Gerlach. Było bardzo ciężko, pogoda sprzyjała, jednak mój organizm po niespełna pół roku od zabiegu okazał się słabszy, niż myślałam. Słabszy, ale nie poddałam się, a w zasadzie nie pozwolono mi się poddać. To było moje Nanga Parbat, wejście pozostanie na zawsze w moim sercu również jako dowód, że warto podążać za marzeniami. W wyprawie towarzyszyła mi siostra, tata, który zaimponował mi kondycją i wytrzymałością, oraz wspaniały przewodnik, dodam tylko, że suma lat naszego wieku wówczas: mojego, siostry i taty wynosiła 156. Mam jeszcze inne podróżnicze marzenia, na których realizację muszę poczekać, jednak od tamtego momentu wiem, że wszystko jest możliwe! **Joanna**

Moja własna „drużyna pierścienia”

Dla Moniki Witkowskiej, naszej rozmówczyni w numerze październikowym, największym wyzwaniem było wejście na K2, uznawane za najtrudniejszą górę świata. Dla Joanny, autorki wybranego przez nas listu, była to wędrownka na Gerlach po poważnej operacji. Każdej z kobiet ktoś towarzyszył, taka własna „drużyna pierścienia”, dobra i wspierająca obecność. Czy Ty też taką masz, kto do niej już należy, a kogo chciałabyś zaprosić, by Ci sprzyjał w trudniejszych sytuacjach? A może sama dla kogoś jesteś tym, kim był Sam dla Froda ze słynnej filmowej opowieści? Jaka jest Twoja historia bycia częścią drużyny? „Twój STYL”, Dział Listów i Opinii, ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa listy@twojstyl.pl Prosimy o podpisanie się i podanie adresu do wiadomości redakcji.

Świąteczna akcja rabatowa do sklepów ONLINE
„STYLOWE PREZENTY”
od 2 do 18 grudnia na

StyloweZAKUPY.pl



CHANTELLE

chantelle.pl
@chantelle_paris





TOUS

TOUS.COM



VISTULA |



PIŁKA W STYLU VISTULA

VISTULA OFICJALNY PARTNER POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ







Pierścionki z kolekcji Sparkling

Lilou

CELEBRUJ CHWILE

LILOU.PL

Dzieli je 40 lat, łączy pasja do wypraw w najdalsze zakątki i głęboka relacja.

Elżbieta Dzikowska zjechała świat, zanim stało się to modne.

Martyna Wojciechowska też jest pionierką.

Udowodniła, że podróże można łączyć z misją.

Czego nauczyły się od siebie i kobiet spotkanych w drodze?

I czego życzą nam w nadchodzące święta?



Przyjaźń



bez granic

rozmawiała: BEATA NOWICKA
zdjęcia: MARLENA BIELIŃSKA/MOVE

Elżbieta Dzikowska z partnerem Tonym Halikiem przez lata ściągała przed ekrany telewizorów pół Polski. Niektóre odcinki ich programu *Pieprz i wanilia* oglądało prawie 20 milionów widzów! Byli wszędzie, gdzie dało się dotrzeć, i w paru miejscach, o których mówiono: tam nie dotarł jeszcze nikt. Dziś podróżniczka, która zwiedziła najdziksze zakątki globu, mówi: „Świat jest różnorodny i podobny zarazem. Wszędzie warto się uśmiechać. Bo uśmiech i dobro to międzynarodowa waluta”. Martyna Wojciechowska, podróżniczka i dziennikarka, myśli podobnie. Podczas swoich wypraw przez lata przyglądała się kobietom na krańcach świata – tak zatytułowała swój telewizyjny program. Stał się nie tylko źródłem informacji o tym, jak różnie może wyglądać życie kobiet, ale też symbolem walki o ich lepszy los. Martyna uważa, że wspieranie kobiet z trudnych rejonów świata to jej misja. Dlatego założyła Fundację Unaweza. Elżbieta podziwia ją za konsekwencję i skuteczność. Obie się od siebie uczą, wymieniają opowieściami, doświadczeniami – po prostu lubią i rozumieją. Ich pasją jest odkrywanie świata nie tylko dla siebie.

Twój STYL: Niewiele osób wie, że lata temu narodziła się wasza szczególna relacja.

Martyna Wojciechowska: W moim domu rodzinnym stał telewizor Rubin. Z nosem przyklejonym do ekranu oglądałam program *Pieprz i wanilia* i nie mogłam uwierzyć, że świat jest tak fascynujący, a na dodatek odkrywa go dla mnie dwoje Polaków. Też chciałam tak żyć. Ale to głównie Elżbieta przyciągała moją uwagę. Żyłam w przeświadczeniu, że kobiety mają więcej ograniczeń w życiu i nie robią tak porywających rzeczy jak mężczyźni. Kobiet podróżniczek było mało. Fascynowała mnie osobowość Elżbiety, jej odwaga, wiedza. W waszym duecie Tony był mocno rozrywkowy...

Elżbieta Dzikowska: ...ale miał charyzmę.

Martyna: Elżbieta też jest rozrywkowa. Przekonałam się, o tym gdy się lepiej poznałyśmy. (*śmiech*) Jednak do programów wprowadzała merytoryczny, edukacyjny akcent. Imponowało mi to. Nie byłabym tym, kim jestem, i nie robiłabym tego, co robię, gdyby nie inspiracja moją podróżniczą mamą. Tak mówię o Elżbiecie.

Mamo i córciu, tak zwracacie się do siebie. Kiedy pani poznała Martynę?

Elżbieta: Gdy została redaktorem naczelną „National Geographic”. Zadzwoniła, by opublikować cykl materiałów zdjęciowych Tony’ego Halika. Wtedy pierwszy raz zaprosiłam Martynę do domu.

Martyna: Kiedy zobaczyłam słynne portrety Tony’ego i Elżbiety namalowane przez Edwarda Dwurnika, setki pamiątek – w tym domu każdy przedmiot jest dziełem sztuki, a rysunki artystów powstały nawet na framugach drzwi, a przede

wszystkim, kiedy znalazłam się w piwnicy, gdzie nagrywano był słynny program *Pieprz i wanilia*, poczułam się tak, jakbym weszła do tego telewizora marki Rubin sprzed lat.

Elżbieta: Poznałam piękną, uśmiechniętą, głodną przygód dziewczynę wędrującą po świecie nie tylko dla siebie, ale przede wszystkim dla innych. Martyna opowiada nam historie ludzi, w szczególności kobiet, to jest niezwykle potrzebne i cenne. Bardzo przeżyłam naszą wspólną wyprawę z okazji setnego odcinka programu *Kobieta na krańcu świata*. Był splotem kajakiem, latanie balonem po niebie, długie rozmowy.

Pokazałam Martynie miejsca, które odkryłam podczas pracy nad cyklem książek *Polska znana i mniej znana*. Po odejściu Tony’ego do innego świata zajęłam się naszym krajem.

Martyna: Kiedy z góry zobaczyłam wschód słońca nad Biebrzą, popłakałam się ze wzruszenia, pamiętasz? Elżbieta zwiedziła najdalsze i najdziksze zakątki globu, ma ogromne doświadczenie, wiedzę, a jednak w pewnym momencie zwróciła się w stronę Polski. Obejrzała chyba każdy kościółek, zabytek, zakamarek. Każdy powinien odrobić tę lekcję, poznać swój kraj.

Elżbieta: Ładnie mówisz. Jak nie rozumiesz swoich korzeni, natury, tego

kim jesteś i skąd pochodzisz, nie będziesz gotowy na spotkanie z innymi kulturami.

Pani wyruszyła w świat z ponurej komuny, Martyna z równie zgrzebnego, bo dopiero raczkującego dzikiego kapitalizmu.

Elżbieta: Moją pierwszą podróżą była wyprawa do Chin, 1957 rok. Miałam wówczas 20 lat, skończyłam czwarty rok sino-

**PODZIWIWAŁAM
ELŻBIETĘ JUŻ
JAKO DZIECKO.
Z PRYKLEJONYM
DO TELEWIZORA
NOSEM MÓWIŁAM,
ŻE CHCĘ ŻYĆ
I PODRÓŻOWAĆ
TAK JAK ONA.**

logii, miesiąc wcześniej wysłałam za męża za Andrzeja Dzikowskiego. To była „nasza” podróż poślubna. Ja poleciałam do Chin, a mąż pojechał na wieś, na obowiązkowe brygady żniwne. Zabawiał kolegów, opowiadając niepoprawne dowcipy, ktoś doniósł i go aresztowano. Na szczęście wyszedł z więzienia dzień przed moim powrotem i powitał mnie na lotnisku z kwiatami. Do Pekinu leciałam dwa dni TU 104. Chiny były biedne, uciemnione, maoistowskie. Teraz zadziwiają nowoczesnością. Wracałam tam wielokrotnie.

Martyna: Mam świadomość, że mój start w życie był nieporównywalnie łatwiejszy. Wychowałam się w innej Polsce, w domu, w którym dostałam dużo wsparcia, zrozumienia i poczucie bezpieczeństwa. Elżbieta miała cudowną mamę, ale dorastała w strasznych politycznie czasach. Gdy miałam piętnaście lat, powstał demokratyczny rząd Tadeusza Mazowieckiego. Czuliśmy się wolni. Piętnastoletnią Elżbietę aresztowało UB. Znalazła się w więzieniu, w którym Niemcy zamordowali jej ojca. Nie wyobrażam sobie, co czuje nastolatka, gdy doświadcza czegoś takiego.

Elżbieta: W czasie wojny ojciec był łącznikiem AK. W 1944 roku złapali go Niemcy i osadzili na zamku w Lublinie zamienionym na więzienie. Skazali na karę śmierci. Został zastrzelony podczas próby ucieczki dzień przed wyznaczoną datą egzekucji. W Międzyrzeczu Podlaskim, gdzie się urodziłam i mieszkalam z mamą, wraz z kolegami i koleżankami założyliśmy tajną organizację antykomunistyczną ZEW. W 1952 r. UB aresztowało 34 uczniów, byłam jedną z najmłodszych osób. Co czułam? Nie bałam się. Znosiłam to dzielnie. Spędziłam pół roku w tym samym więzieniu co ojciec. Okazało się, że wolnym można być nawet w celi. Rok później, w wieku 16 lat, dzięki decyzji komisji odwoławczej zostałam studentką sinologii na UW. Zawsze byłam uparta. I nie wyobrażałam sobie życia bez nauki.

Martyna: Do dzisiaj ci to zostało. Elżbieta musiała wykonać pracę u podstaw, walczyć o paszport, co dziś jest dla nas niewyobrażalne, przebijać sufity, również te szklane, dotyczące kobiecych ról. Przeszłość polityczna jej w tym nie pomagała ani ponura rzeczywistość. Kiedy wyruszyłam w świat śladami Elżbiety i Tony’ego, miałam paszport w rękę, dzia-



ły telefony, na mapach nie było już tylu białych plam. Realizując program *Misja Martyna* w trzy tygodnie oblatywałam świat. Elżbieta trzy tygodnie płynęła do Ameryki Południowej i dopiero wtedy mogła rozpocząć właściwą podróż. Filmy, które potem z zapartym tchem oglądały miliony Polaków, robili za własne pieniądze. Telewizja je tylko pokazywała. Nigdy od niej nie usłyszałam: „My to mieliśmy ciężko”. Albo: „Kiedyś było bardziej wartościowo, mądrzej”. Zachwyca mnie to, że Elżbieta cieszy się ze zmian na świecie, z tego, że ja miałam trochę łatwiej, choć też pod górę, i zawsze powtarza: „Ty dokończysz to, co ja zaczęłam”. Traktuję to jak zobowiązanie.



Pokrewieństwo serc i dusz

Mówią do siebie „mamuniu”, „córuniu”. Ich znajomość dawno wyszła poza ramy zawodowej zażyłości, choć zaczęła się od materiału, który Martyna chciała zamówić u Elżbiety. Dziś często rozmawiają o życiu. W zaufaniu mogą sobie wyznaczyć wszystko.

Elżbieta: Zawsze wierzę, że się uda. Że szklanka jest do połowy pełna.

„Podróżować to znaczy żyć. A w każdym razie żyć podwójnie, potrójnie, wielokrotnie” – pisał Andrzej Stasiuk.

Elżbieta: Trafne. Z Martyną różnił nas cel podróży. Jako historyk sztuki nie wyjechałam w świat z powodu kobiet, tylko zabytków i cywilizacji. Chciałam się rozwijać, wiedzieć więcej. Oczywiście przy okazji poznawałam kobiety. W świecie, do którego miałam dostęp, ich los często był marny, na ogół były biedne i podrzędne wobec mężczyzn. Jednak twórcze. Miały przepiękne stroje, nie szyły ich domy mody, tylko one same. Tworzyły wspaniałą biżuterię, która była ozdobą, a jednocześnie chroniła przed dopustami. Nośły sznury koralu przeciwko chorobie, pożarowi. U nas takie koraliki wisiały w muzeach, tam były częścią codzienności.

Martyna: Czasem żartuję, że moja córka Marysia jest nieodrodną wnuczką Elżbiety, bo tak samo jest zafascynowana sztuką, architekturą, zabytkami. Dzięki niej zaczęłam obserwować świat przez ten pryzmat, bo mnie na krańce świata pognali ludzie, a kobiety w szczególności – są wielowymiarowe, a ich wybory bardziej złożone. Otoczenie traktowałam jak scenografię. Miałam podobne pasje jak Tony.

Elżbieta: To prawda. Nawet mówiliśmy, że mnie interesuje to, co stoi, a Tony’ego to, co się rusza. Czyli zwierzęta i ludzie.

Martyna: Z czasem nasze drogi się zbliżyły. Zrozumiałam, że bez kontekstu historyczno-kulturowego nie sposób zrozumieć jednostki. Z kolei twoimi śladami pojechałam do Chin, do kobiet Mosuo, które nie uznają ślubów, wołają związków, o których mówią „małżeństwa chodzone”. Mężczyzna przychodzi o zmroku i wychodzi przed wschodem słońca. Nikt nie wie, kto jest czyim dzieckiem. Nie używają słów takich jak mąż i ojciec, bo nie ma takich funkcji społecznych. W grupie etnicznej Lama w północno-zachodniej części Nepalu kobiety mają dwóch, trzech, a nawet siedmiu mężów jednocześnie, którzy są rodzonymi braćmi. Tsepal, nasza bohaterka, zastanawiała się, jak my sobie radzimy z jednym mężem. Uważała, że nasze życie musi być bardzo ciężkie: „Jak masz kilku mężów, możesz podzielić obowiązki, z jednym to dramat, co?”. Swoją drogą trudno odmówić jej racji. (*śmiech*) Zaszokowało ją, że nie mam męża. Wydawało jej się to niepojęte. „Przykro mi, że nie masz dziecka” – powiedziała. Ja na to, że dziecko mam. Kolejny szok. „Ale skąd?!”. Tłumaczyłam, że w naszej kulturze zdarza się, że męża nie ma, ale dziecko jest.

Międzykulturowa wymiana – najlepsza lekcja tolerancji.

Martyna: Otóż to. Poza matriarchatem niewiele jest społeczeństw, gdzie kobiety mają tak silną pozycję. Kobiety Mosuo i Lama podkreślają, że ta wolność wyboru daje im szczęście. W innych kulturach często małe dziewczynki są wydawane za mąż za dorosłych mężczyzn, których nie znają, bo są zakładniczkami kontraktu między rodzinami.

Elżbieta: Kobiety od wieków mierzą się z wielkimi wyzwaniami, głównie z kontrolą sprawowaną przez mężczyzn. Ale to kobiety są w największym stopniu strażniczkami tradycji. I pracują zdecydowanie więcej niż mężczyźni. Na przykład mężczyźni Mursi w Etiopii są tylko pasterzami, cały dzień chodzą z kozami. Na ramieniu mają zawieszoną kałasznikową. Kobiety kupują, za żonę płacą od czterech do sześciu krów. Żony uprawiają ogródki, wychowują dzieci, gotują, a nawet budują domy z krowiego łajna. Z kolei u Mosuo mężczyźni są cieślami. Poza płodzeniem dzieci budują również domy. Jak już wybudują, siedzą nad jeziorem, popijają i grają w karty. A kobiety w tym czasie zasuwają.

Martyna: Zawsze miałam potrzebę zajmowania się ważnymi, ale też trudnymi tematami, jeździłam do obozów dla uchodźców, do Sudanu Południowego, Pakistanu czy Salwadoru. Uchodźcy, kobiety, które doświadczyły wojny, przemocy, gwałtu, prześladowań – uważam, że ich historie trzeba pokazywać i nagłaśniać. Jeździłam w tak straszne miejsca, że żadnej kobiecie nie życzylibym, aby musiała tam żyć. Ale te-

mat o FGM, czyli okaleczeniu żeńskich narządów płciowych, przewrotnie zrealizowałam w Paryżu, stolicy nowoczesnej, liberalnej Francji. Złe rzeczy dzieją się wszędzie, nie zawsze trzeba jechać na ten geograficzny kraniec świata. Za każdym razem wracałam naładowana tymi historiami i czułam, że rola dziennikarza mi nie wystarcza, że potrzebuję pójść dalej. Nie mogłam tych bohaterek, kobiet, którym dałam szansę wypowiedzenia się, tak zostawić. Z tego narodziła się Fundacja UNAWEZA, właśnie obchodziliśmy trzecie urodziny. Nasza misja brzmi: „Dajemy kobietom skrzydła”.

Za tydzień ukaże się twoja najnowsza książka *Co chcesz powiedzieć światu*. O kim nam opowiesz?

Martyna: O kobietach oczywiście. Tych, które miały odwagę iść swoją drogą, niejednokrotnie pod prąd. Na przekór przeciwnościom. Morena Herrera, która – jak sama mówi – mieszka w „piekle dla kobiet”, czyli Salwadorze. Przez lata działała w partyzantce, potem została działaczką na rzecz

NIGDY NIE USŁYSZAŁAM OD ELŻBIETY: „MY TO MIELIŚMY CIĘŻKO, TRZEBA BYŁO WALCZYĆ NAWET O PASZPORT”. I TO MNIE W NIEJ ZACHWYCA!

kobiet, które odsiadują wyroki 30 czy 50 lat więzienia za poronienia, które w Salwadorze często są kwalifikowane jako morderstwa. Morena pierwsza zainteresowała się ich losem. Założyła grupę Las 17, od 2009 pomogła uwolnić ponad siedemnaście kobiet, wiele innych wciąż czeka w więzieniu na rewizję wyroku. Bohaterką książki jest też Marbella Aguilar Sosa z Meksyku, która po śmierci męża pracowała na ulicy, żeby utrzymać i wykształcić trójkę dzieci. Kiedy dorosły i dowiedziały się, co mama robiła w przeszłości... wyrzuciły ją z domu. Marbella zamieszkała w przytułku dla kobiet, które zajmowały się świadczeniem usług seksualnych. Ktoś mógłby powiedzieć, że to „tylko” bezdomna stara prostytutka, ale mnie poruszyła nieoczywista historia jej życia. Marbella zmarła dwa lata temu. To właśnie jej dedykuję tę książkę. Opowiadam też o Larysie ewakuowanej z Ukrainy z siódmką dzieci, dla których jest mamą zastępczą i w Polsce buduje swoją nową rzeczywistość.

Jest też Corinne, która przyjechała do nas z Mauritiusa. W wieku 52 lat przebiegła swój pierwszy ultramaraton – 250 kilometrów przez pustynię – i rozpoczęła nowy etap w życiu. Oddaję głos wyjątkowym kobietom z różnych krańców świata i Polski.

Myślisz, że dzięki swojemu doświadczeniu stałaś się lepszą mamą? Co cennego może dać swojej córce mama podróżniczka?

Martyna: Otwartość, tolerancyjność, ciekawość świata i drugiego człowieka. Ale moja mama, która nigdy nie podróżowała, pracowała w domu, poświęciła swoje życie mężowi i wychowywaniu dzieci, zaszczepiła we mnie ciekawość świata

i zostawiła mnóstwo przestrzeni na jego eksplorację. Nigdy mnie nie krytykowała. Potrafiła tak umiejętnie przedstawić minusy moich pomysłów, że sama zmieniałam drogę. Uchroniła mnie przed wieloma błędami. Jej wiara we mnie dała mi skrzydła. W życiu nie pomyślałabym, że mogę być lepszą czy ciekawszą mamą niż moja, która nie podróżowała w niedostępne rejony świata. Sama staram się raczej nie przytłoczyć Marysi moimi pomysłami i moim doświadczeniem. Ludzie często pytają: „A córka idzie w ślady mamy?”. Mam nadzieję, że nie. Uważam, że powinna dokonywać własnych wyborów. Chcę ją zwolnić z odpowiedzialności bycia „córką Martyny Wojciechowskiej”. Zawsze jej powtarzam: „Maniu, nie oglądaj się na mnie. Rób, co chcesz”. Po babci Joannie jest bardzo wrażliwa, po babci Elżbiecie pasjonuje się malarstwem. To nie jest moja domena. Maluje, tworzy, planuje studiować na ASP i zajmować się sztuką.

ZAPROPONOWANO MI PATRONAT NAD FESTIWALEM DLA SENIORÓW. ODMÓWIŁAM. MAM 85 LAT, PRAWDA, ALE JAKA ZE MNIE SENIORKA? ŻYJĘ NA PEŁNYCH OBROTACH.

Elżbieta: Tylko sztuka cię nie oszuka. Najważniejsze, żeby zawsze chciało jej się chcieć. Wtedy życie jest pasjonujące.

To was łączy. Obie macie niespożytą energię, pasję, zapał.

Elżbieta: Nie wiadomo, jak długo jeszcze, bo Martyna jest o połowę młodsza.

Martyna: W ogóle tego nie czuję.

Elżbieta: Ja swojego wieku też nie czuję. Niedawno odebrałam telefon z propozycją, żebym została patronem jakiegoś festiwalu seniorów. Odpowiedziałam, że nie mogę. Dlaczego? Bo nie jestem seniorem. Owszem, mam 85 lat. I co z tego? Prowadzę dom otwarty, mam wielu przyjaciół. Cztery, pięć razy w tygodniu przyjmuję gości na obiedzie albo na kolacji. Choroba oczu zabrała mi część wolności, bo musiałam pozbyć się samochodu, ale dzięki przyjaciołom nie odczuwam tego dotkliwie. Kiedy chcę zrobić zakupy, mam sąsiada, który służy pomocą. Na wystawy wozi mnie przyjaciel Mariusz. Nie-

dawno widzieliśmy Witkacego, teraz wybieramy się na Canaletta.

Martyna: Nie warto w życiu odkładać planów na później, bo to „później” często nigdy nie nadchodzi. Jest tu i teraz. Nas z Elżbietą łączy nie tylko podróże i doświadczenie odkrywania świata, ale też głęboka, przyjacielska więź. Równie często rozmawiamy o faceciach, o codziennych, życiowych sprawach. Kiedy wpadam w ostre zakręty, Elżbieta zawsze z czułością pyta: „Jak się czujesz? Jak sobie radzisz?”. Wiesz, jak rzadko słyszę takie słowa? Ludziom się wydaje, że jestem silna, twarda, niezniszczalna. A nie jestem. „Dasz sobie radę. Bo kto, jak nie ty” – mam dosyć takiego gadania innych. Elżbieta dzwoni i pyta o moje uczucia.

Zawsze mogę liczyć na jej wsparcie. I na moją mamę Joannę, która tak jak ja była i jest fanką Elżbiety.

Poznałyście różne kultury, obyczaje, tradycje. Co jest najważniejsze w relacji między mężczyzną a kobietą niezależnie od szerokości geograficznej?

Elżbieta: Miłość i lojalność. W tym zawiera się też wolność. Tony mówił, że po górach skaczą tylko kozy i rogacze, więc w ukochane Bieszczady musiałam jeździć sama. Ale kiedy mu powiedziałam, że chcę pojechać tropem katedr romańskich, Tony kupił przyczepę Niewiadów i przejechaliśmy przez całą Europę aż do Santiago di Compostela w Hiszpanii, mimo że nie miał takich zainteresowań. A ja mu towarzyszyłam, gdy chciał jechać do Kenii kręcić film o lwach. Partnerstwo to podstawa dobrego związku.

Martyna: Cieszę się, że Elżbieta doświadczyła takiego małżeństwa i partnerstwa. Przeżyła prawdziwą, głęboką,

dojrzałą miłość. Nie twierdę, że każda kobieta musi być w związku, tak jak nie każda musi mieć dzieci. Nie to nas definiuje. Ale taki związek, jaki miałas z Tonym, oparty na wspólnej pasji, zainteresowaniach i wewnętrznej wolności to chyba optymalna wersja dojrzałej relacji.

Elżbieta: Życzę tego każdej kobiecie!

Jaki jest świat, który zobaczyłyście?

Elżbieta: Bardzo różnorodny i podobny zarazem. Dzięki ludziom. Jedną z moich najważniejszych publikacji to *Uśmiech świata*. Wszędzie można się uśmiechać. To uniwersalny język.

Martyna: I międzynarodowa waluta. Ludzi może różnić wiele: kolor skóry, wychowanie, język, orientacja seksualna, ale w skali świata znacznie więcej nas łączy, niż dzieli. Podstawowe pragnienia człowieka, choć wyrażane w różny sposób, w gruncie rzeczy wszędzie są takie same. Każdy chce być bezpieczny, kochać i być kochany, być wolny.

Czego życzyście polskim kobietom w te święta?

Elżbieta: Więcej samodzielności! Walczcie o partnerstwo w związku i nie bójcie się uczestniczyć w życiu publicznym. Uważam, że wśród rządzących powinno być więcej kobiet, to my najlepiej znamy nasze potrzeby.

Martyna: Kobiety mają szerszą perspektywę, mniej dbają o własne interesy, o swoje ego, potrafią zadbać o dobro ogółu. Pamiętajmy, że to my mamy też wpływ na świat i na mężczyzn przez to, jakimi jesteśmy matkami. Wydaje mi się, że kobiety w Polsce zbyt często wyręczają synów, zwalniając ich z wielu obowiązków. Czas to zmienić.

Elżbieta: Jestem za tym, żeby kobiety pracowały, miały swoją pasję, a nie były skazane wyłącznie na życie domowe.

Martyna: Wierzę, że prawdziwy feminizm polega właśnie na tym, żeby mieć wybór. Jeśli kobieta świadomie podejmuje decyzję, że rezygnuje z życia zawodowego na rzecz rodziny, to jej prawo i nikomu nic do tego. Jestem ostatnią osobą, która powie komuś, jak ma żyć. Uważam jednak, że stuprocentowe powierzenie swojego życia drugiemu człowiekowi – kimkolwiek on jest – może być bardzo niebezpieczne dla kobiety, szczególnie w dzisiejszych czasach. Dla mnie samodzielność, niezależność, samostanowienie są niezbędne do życia.



Scenariuszy może być wiele, ale co, kiedy mąż umiera, a kobieta zostaje z dziećmi sama? W porównaniu z kobietami z krańców świata mamy mnóstwo możliwości, warto z nich korzystać. Jubileuszowy odcinek programu *Kobieta na krańcu świata* poświęciłam Elżbiecie i zatytułowałam *W pogoni za Elżbietą*, bo jest dla mnie wulkanem energii i pomysłów. W ciągu ostatnich trzech lat wydała cztery książki, piąta jest już gotowa do druku, a w szóstej brakuje tylko trzech rozdziałów! Kiedy Elżbieta dostrzeże przeszkodę, nie skupia się na niej, tylko zastanawia się, jak ją obejść, przeskoczyć, ominąć, wydrążyć tunel. I dalej robić swoje. Oby każdemu tak chciało się chcieć. ■



*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
1015 PLN

Pierścionek
WIKTORIAŃSKA
3695 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

YES BIŻUTERIA | YES.PL

DOUGLAS

IDEALNY PREZENT



Dostępne
w perfumeriach
DOUGLAS
I NA DOUGLAS.PL

W perfumeriach DOUGLAS czeka mnóstwo podarunkowych inspiracji, które wywołają uśmiech na twarzach najbliższych, a także wydobędą ich piękno. Skorzystaj z naszych podpowiedzi!

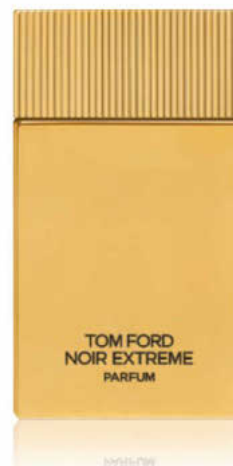


BILLIE EILISH Eilish

Gęsty, otulający niczym czuły uścisk bliskiej osoby. Słodko-rzeńska mandarynka, smakowita nuta afrodyzjakałnej wanilii oraz przedawkowana porcja kakao. Ten zapach zawładnie Twoim umysłem, 50 ml, **ok. 249 zł**

VERSACE Dylan Purple

To elegancka kompozycja dla kobiety, która idzie własną drogą. Przypomina o mrożonych słodkościach i włoskich cytrusach. Musująca bergamotka miesza się z radosnymi tonami świeżo zerwanej pomarańczy. Soczysta gruszka dodaje nowoczesności tej uzależniającej kompozycji, 100 ml, **ok. 565 zł**



TOM FORD Noir Extreme Parfum
Śmiała interpretacja Noir Extreme wzbogacona o dawkę pikantnego kardamonu podkreślonego nutą imbiru z Shimoga oraz zmysłowym bogactwem fasoli tonka i drzewa gwajakowego, 100 ml, **ok. 969 zł**

CARVEN C'est Paris!

Ta francuska marka swoją miłość do Paryża deklaruje dwoma zapachami, które ucieleśniają przewrotność i figlarność. Charakterystyczne flakony oddają ducha Miasta Świąteł, 100 ml, **ok. 575 zł** (damski) / **ok. 515 zł** (męski)



DOLCE & GABBANA K by Dolce & Gabbana Trio Set

Luksusowy zestaw świąteczny zawiera wodę toaletową będącą orzeźwiającym koktajlem męskości - to zapach charyzmatyczny, hojny i inspirujący; komplet dopełnia żel pod prysznic oraz balsam po goleniu, 1 szt., **ok. 355 zł**





SHISEIDO Advent Calendar

W ekskluzywnej edycji kalendarza japońskiej marki, która w tym roku świętuje 150. urodziny, znalazły się aż 24 kosmetyczne niespodzianki, 1 szt., **ok. 849 zł**



CAUDALIE

Krem Kaszmir Liftingujący

Marka Caudalie wraz z prof. Davidem Sinclairem opracowała innowacyjny patent: resweratrol + kwas hialuronowy + wegański stymulator kolagenu. Krem niweluje zmarszczki, ujędźnia skórę i przywraca jej gęstość, 50 ml, **ok. 195 zł**



DOUGLAS Wild Glam

Z paletą cieni do oczu, zaprojektowaną we współpracy ze znaną ilustratorką i dyrektorką artystyczną, Léną Bousquet, oraz z pomadką #Stay Single stworzysz niezwykle efektowny makijaż, 1 szt., **ok. 99 zł (paleta)/69 zł (pomadka)**



PRORASO

Od czterech pokoleń oferuje kompletny system golenia składający się z profesjonalnego doświadczenia, zaawansowanych receptur i naturalnych składników. Laboratoria Proraso tworzą produkty, które są odporne na upływ czasu, przeciwstawiają się przemijającym trendom i stają się klasykami.



YONELLE LUMIFUSIÓN

Kolagenowy krem na dzień i na noc z witaminą C Premium Rozjaśnia i ujednocza kolorystę cery, nadając jej młodzieńczą świeżość i blask. Pomaga uzupełnić kolagen. Zwiększa jędrność i elastyczność oraz redukuje zmarszczki, 55 ml, **ok. 369 zł**



Czy wiesz, że teraz dostęp do tysięcy kosmetyków możesz mieć od ręki 24 h na dobę? Wejdź na douglas.pl.

SPRAWDŹ, JAK DZIAŁA NASZA APLIKACJA! ŚWIAT PIĘKNA ZAWSZE Z TOBĄ, ZAWSZE POD RĘKĄ!



Na czasie

Proste wzornictwo, cienka koperta, czytelna tarcza, bransoletka typu „mesh” ze stalowej plecionki. Najmodniejsze damskie zegarki to szlachetny minimalizm ze sportowym twistem. Projektanci rezygnują z ekstrawagancji na rzecz prostoty i funkcjonalności. Rzecz ma służyć na co dzień i na lata.

- 1 Bergstern Harmony 910 zł, Apart 2 Transcend Timex 449 zł, W.Kruk 3 Everytime Lady 1550 zł, Tissot
4 Unika 1055 zł, Nordgreen Copenhagen 5 City Timex 599 zł, modivo.pl 6 La Grande Classique Lady 4674 zł, Longines
7 Esprit 640,99 zł, eobuwie.pl 8 Joyful Missoni 2072 zł, Apart 9 Elixia Finesse 590 zł, Apart



GOOD GIRL
CAROLINA HERRERA
NEW YORK

VERY GOOD GIRL GLAM
NOWE PERFUMY
GOOD TO BE BAD





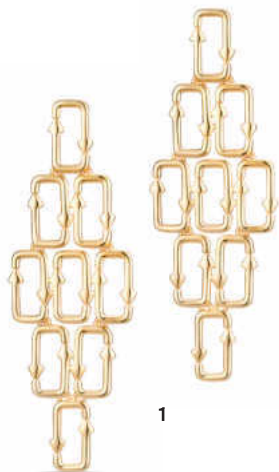
TORY BURCH

Nostalgia i geometria

Rytmy zygzaków, elips, rombów i geometrycznych zakrętasów to jeden z bardziej wyrazistych motywów sezonu. Brzmiały w nich echa stylu art déco i tkanin z lat 70., szczególnie dźwięcznie (i wdzięcznie) w jesiennych kolekcjach Versace i Tory Burch.

Kolorowe i energetyczne są radosnym kontrapunktem do szarugi za oknami.

- 1 torebka 3083 zł, Moschino 2 ceramika, Andrew Ludick 3 dywan Stig Lindberg, Layered 4 botki Chunky Chelsea 764 zł, Tommy Hilfiger 5 torba Geometric Cubes 69 zł, Loqi 6 drewniana lalka, proj. Alexander Girard 1952 r, 510 zł, Vitra 7 kosz na owoce, proj. Wit Płazewski, Włocławek, 1800 zł, Desa Home 8 sweter 2065 zł, Sonia Rykiel 9 sweter 1129 zł, Pinko 10 sukienka z geometrycznym nadrukiem 2550 zł, La Double J



1



2



3



4



8



7

Święta W KOMPLECIE

Święta to czas pełen miłości i przyjaźni, przeżywania wspólnych chwil oraz obdarowywania się symbolami wyrażającymi emocje i relacje, które Was łączą. Spędź je z rodziną, najbliższą przyjaciółką, sympatycznym sąsiadem, ukochanym psem, w KOMPLECIE! Odkryj biżuterię W.KRUK, która zachowa najpiękniejsze wspomnienia na zawsze. wkruk.pl



5



6

- 1 kolczyki LONGPLAY, srebro żłoczone, 799 zł, W.Kruk
- 2 naszyjnik Alchemia, złoto, cyrkonie, 1090 zł, W.Kruk
- 3 wisiorek Lunapark, różowe i białe złoto, diopsydy chromowe, tsaworyty, perydoty, różowe turmaliny, białe szafiry, 8990 zł, W.Kruk
- 4 pierścionek Lunapark, różowe i białe złoto, diopsydy chromowe, tsaworyty, perydoty, różowe turmaliny, białe szafiry, 7590 zł, W.Kruk
- 5 naszyjnik, złoto, pył cyrkonioowy, 779 zł; bransoletka, złoto, pył cyrkonioowy, 599 zł – cena kompletu 899 zł, W.Kruk
- 6 bransoletka Royal, srebro żłoczone, marakazyty, onyksy, 1290 zł, W.Kruk
- 7 naszyjnik Royal, srebro żłoczone, marakazyty, onyksy, 699 zł, W.Kruk
- 8 pierścionek LONGPLAY, srebro żłoczone, 179 zł, W.Kruk



Uwaga, szkło!

Nawiązują do świata przyrody, tradycji lub popkultury. Bywają abstrakcyjne lub figuralne, barokowo strojne lub minimalistyczne. Ręcznie robione szklane bombki są cenione i poszukiwane. Kolekcjonujemy je według upodobań, a w Wigilię zachwycamy się ich kruchą urodą.

1 jamnik 45 zł, Annabel James **2** kolibry 48 zł, Cox & Cox **3** bombka giuseppe 94 zł, Alessi **4** anioł 180 zł, Swarovski **5** bombka ze śnieżynką 9,99 zł, Leroy Merlin **6** bombka w kształcie japońskiej lalki kokeshi 159 zł, Holy Art **7** trio 119,70 zł, Westwing Now **8** bombka w kształcie budki z popcornem 52 zł, Heavenly Homes and Gardens **9** bombka coccinello 189 zł, Alessi **10** bombka 30 zł, J Line **11** bombka z kompletem Mia 129,90 zł, Bloomingville **12** szklana dekoracja 35 zł, Madame Stolz **13** marynarz 45 zł, Szklany Świat **14** komplet 6 plisowanych bombek 130 zł, Cox & Cox **15** bombka z kompletem Merry, proj. M. Selin 159 zł, Jotex **16** bombka 110 zł, Alessi **17** bombka 15 zł, Heavenly Homes and Gardens **18** bombka Gisella Graham 170 zł/6 szt., Amara

KOJĄCA MASECZKA DO PIELEGNACJI TWARZY

Subtelne otulenie w jedwab

Maseczka zapewnia nie tylko wysoki poziom skuteczności, lecz także doznanie luksusu. To ukłon w stronę skóry wrażliwej. Stanowi ostatni etap codziennej pielęgnacji o właściwościach ochronnych, który łagodzi zaczerwienienia i suchość skóry pozostawiając ją gładką, miękką i sprężystą. Każda aplikacja jest zaproszeniem do uzyskania SILK SKIN, skóry jak jedwab.



20
LAT
w POLSCE

sensai-cosmetics.com  

Kremowa maseczka do cery wrażliwej
COMFORTING BARRIER MASK



Zeskanuj kod QR,
aby sprawdzić
kondycję swojej skóry

Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS

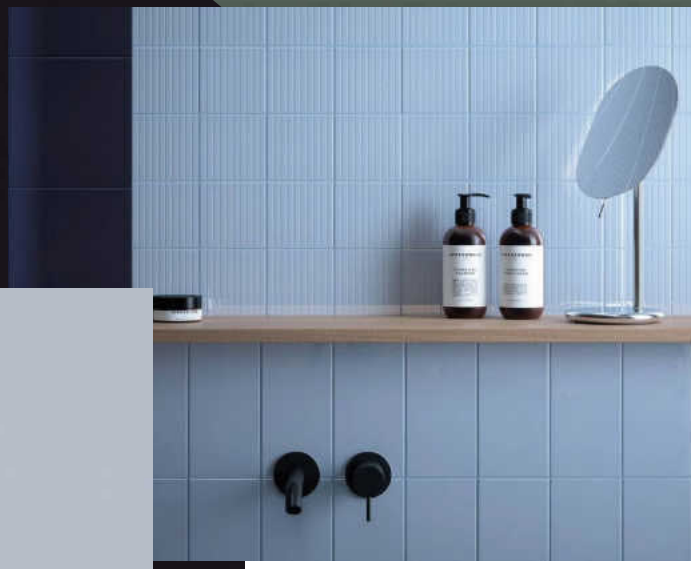
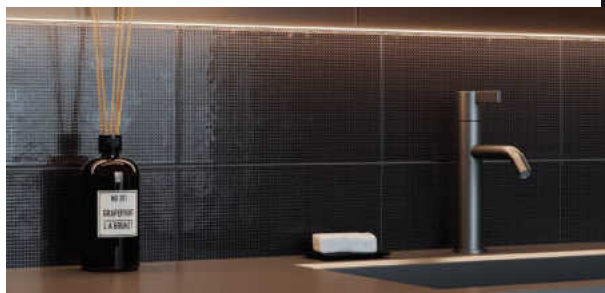


PARADYŻ NEVE CREATIVE

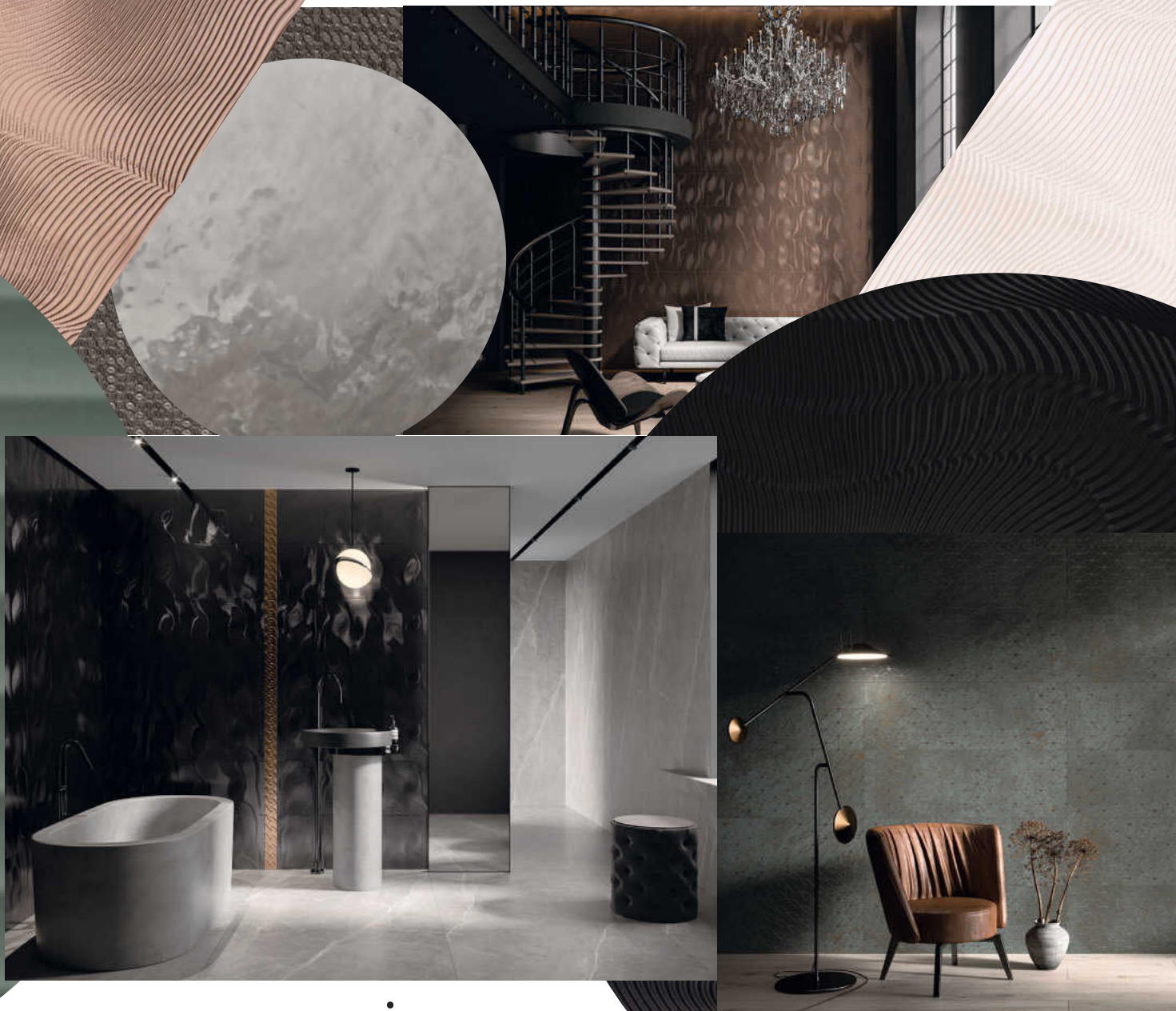
BY MAJA GANSZYNIEC

Oto kolejna odsłona współpracy Ceramiki Paradyż ze studiem znanej designerki Mai Ganszyniec. Siłą kolekcji Neve Creative jest wyjątkowe połączenie czterech kluczowych aspektów: formatów, struktur, kolorów i światła. Mniej znaczy tu naprawdę więcej, a piękna forma jasno wynika z funkcji.

paradyz.com



PARADYŻ w Twoim STYLU



PARADYŻ MY WAY

BY GOSIA BACZYŃSKA

Unikatowe ceramiczne struktury inspirowane światem mody to wynik współpracy Ceramiki Paradyż i projektantki Gosi Baczyńskiej. Wyobraź sobie cekinowe tkaniny, zarezerwowane dotychczas wyłącznie na specjalne okazje. Czy twoja codzienność nie jest taką okazją? Wprowadź więc do niej jeszcze więcej blasku za sprawą wyjątkowej kolekcji My Way by Gosia Baczyńska.

paradyz.com



niezapomniane święta | tak było...

Wigilijna lekcja życia

zebrała: BEATA BIAŁY
ilustracje: MARIANNA SZTYMA





Oplatek, choinka, rodzina przy stole...
Takie święta są dla nas emocjonalną kotwicą.
Jednak los sprawia, że nieraz spędzamy ten
czas inaczej. **Wigilijna pocztówka nie zawsze
jest jak obrazek z bajki, ale właśnie takie
szczególne święta najmocniej zostają
w pamięci. Bo z dystansu lepiej widać,
co jest w naszym życiu najcenniejsze.**

NATASZA CABAN
żeglarka, która opłynęła samotnie świat
Koleśda na oceanie



Kiedy w 2009 roku wybrałam się w samotny rejs dookoła świata, wiedziałam, że z dala od domu spędzę święta. Rejs miał trwać dwa lata i cztery miesiące. Moim domem stał się dziesięciometrowy jacht. Wigilię spędziłam na Morzu Koralowym, blisko Australii. Wycięłam z papieru choinkę i... udawałam świętowanie. W myślach miałam zapach zasmażanej kapusty, czerwony barszcz z uszkami i karpia robionego przez mamę. A jadłam kolejną zupkę chińską z torebki. Podczas samotnej Wigilii na oceanie przysły do mnie wspomnienia świąt, które przeżyłam w rodzinnym domu. Tęskniłam za wszystkim, nawet za przypalonym makowcem. Najcenniejszym podarunkiem na oceanie jest kilka słów od rodziny w telefonie satelitarnym. Ale nie ma gwarancji, że je usłyszysz, bo nie zawsze jest łączność.

Samotne żeglowanie nie pozwala jednak na roztkliwianie się nad sobą, bo zdarzają się nagle zwroty akcji. Płynęłam wtedy w kierunku Papui Nowej Gwinei. Wiedziałam, że w tym rejonie pływa sporo przemytników. Okazało się, że nawet w święta! Marzenia o barszczu przerwały widoczne z oddali błyski światła – marynarze tak porozumiewają się między sobą. Ale tych świateł nie potrafiłam odczytać. Zajrzałam do książki z wyjaśnieniami wszystkich symboli i... nic. Wywołałam ich przez radio. Usłyszałam wzburzone męskie krzyki i nagle światła zgasły. Za to statek wyraźnie zaczął płynąć w moim kierunku. Nie było szans na ucieczkę. Byłam przerażona. Ale przypomniało mi się, co robią w takich sytuacjach żeglarze. Natychmiast zaczęłam udawać, że na moim jachcie jest wielka impreza. Męskim głosem krzychałam coś do radia, udawałam, że ktoś mi odpowiada, włączyłam głośną muzykę, hałasowałam i... piraci odpłynęli. Może stwierdzili, że moja łódka nie jest godna łupu, a tym bardziej kłopotów, jakie może sprawić nieznana grupa? Ja długo jeszcze miałam w tę świąteczną noc nogi jak z waty. Nie wiem, co mnie wtedy ocaliło...



**NA ŚRODKU
OCEANU JADŁAM
CHIŃSKĄ ZUPKĘ,
UDAJĄC, ŻE
TO WIGILIJNY
BARSZCZ MAMY.
I NAGLE ZJAWILI
SIĘ... PIRACI.**

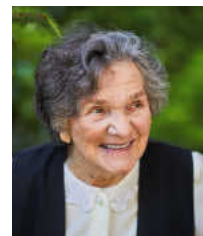
Na morzu zawsze mam wrażenie, że ktoś tam z góry patrzy na mnie i czuwa nade mną. Jest w tym tajemnica: wokół tylko woda, a ja czułam się przez coś dobrego i wszechmocnego otulona. Podczas dwuletniego samotnego rejsu miałam jeszcze jedną Wigilię. Zupełnie inną. To był półmetek mojego rejsu – Przylądek Dobrej Nadziei na samym krańcu RPA. Warunki wokół przylądka często są trudne – prądy utrudniają wejście do portu. Płynię się więc w najwyższym skupieniu. Tuż przed Wigilią pokonałam tę trasę i wylądowałam w Kapsztadzie. Na lądzie czekała na mnie paczka ze słodyczami i opłatkiem, którą wysłała mi mama. Wokół piasek, palmy. Postanowiłam uczcić święta, spełniając swoje marzenie. W Wigilię wybrałam się na safari. Widziałam geparda, najszybszego kota świata, słonie i hipopotamy. Zamiast potraw mamy

jadłam kupione w przydrożnej budce fish & chips – rybę z frytkami zapakowaną w gazetę. Za to wieczorem znalazłam się na wigilii zorganizowanej przez Polonię w Kapsztadzie. Były pierogi, barszcz, nawet makowiec. A ja mimo to poczułam się jak wędrowiec, dla którego na wigilijnym stole postawiono pusty talerz. Dotarło do mnie, jak ważna jest świąteczna tradycja. Te wszystkie rytuały, które często wykonujemy machinalnie, nie doceniając tego, jak wielka jest ich siła. Brakowało mi przełamania się opłatkiem z tymi, których kocham. W oczach pojawiły się łzy... Myślę, że przestałam pływać zawodowo właśnie przez święta bez bliskich.

Nie mogłam już dłużej znieść tego, że znów będę z dala od rodziny. W końcu powiedziałam: wystarczy! Święta Bożego Narodzenia wśród ludzi, których kocham, są dla mnie tak ważne, że nie chcę już ich tracić. Dziś jest w moim życiu czas na przeżywanie przygód i czas na przeżywanie świąt z bliskimi – zbyt cenny, by go trwonić.

WANDA TRACZYK-STAWSKA uczestniczka Powstania Warszawskiego

Prezenterem była nadzieja



Tamto Boże Narodzenie odbyło się w roku 1944, ale pamiętam je, jakby zdarzyło się wczoraj. Miałam 17 lat, gdy po upadku powstania warszawskiego trafiłam jako jeniec wojenny do obozu kobiecego w Oberlangen. Najpierw przebywałam w Łambinowicach (do 1945 r. Lamsdorf), gdzie władze niemieckie na poligonie urządziły obóz jeniecki. Przewieziono mnie stamtąd do szpitala w Zeithain. Wiele dziewczyn, którym cudem udało się przeżyć powstanie, chorowało na szkarlatynę. Ja miałam niegroźne rany po odłamkach, pomagałam więc ciężko chorym najmłodszym. Warunki były spartańskie. A jednak była w nas nadzieja. Ona pomogła nam wyprawić 24 grudnia 1944 roku wojenną wigilię. Komendantką naszej części obozu była doktor, kapitan Jadwiga Beaupré, pseudonim Malina. Piękna, mądra i odważna. Dzięki niej Niemcy zmienili stosunek do nas i pozwolili te święta zorganizować. Na początku traktowali nas jak więźniarki obozu koncentracyjnego. Pamiętam, jak w strugach deszczu wyrzucali chore na szkarlatynę dziewczyny z bydłych wagonów i brutalnie zaganiali do obozu. W ich obronie stanęła wtedy inna niezwykła kobieta, Baśka Bomba, czyli Barbara Matys-Wysiadecka. Niepowtarzalna osobowość. Dla niej niemiecki podoficer, magister farmacji, pojechał do najbliższego miasteczka i przywiózł nam choinkę. Zapłacił za to wysoką cenę – wysłano go na front, choć był ranny w głowę. Ale choinka w ten wieczór wigilijny stworzyła atmosferę, jaką pamiętałyśmy ze świąt w naszych domach. Wróciły wspomnienia rodzinnych Wigilii. Mnie przypominał się smak cukierków Wedla, które wieszaliśmy na choince – rzadko doczekiwały do końca świąt. I to, jak z bratem ciągnęliśmy zapałki, które będzie spało koło choinki. Na szpitalnej choince cukierków nie było. Zawiesiliśmy papierowe łańcuchy zrobione, z tego, co udało się znaleźć. Był też wigilijny stół. Szczególny. Ułożyłyśmy



na nim to, co od tygodni odkładałyśmy z myślą o świątach, mimo że w szpitalu panował głód: kawałki chleba, trochę margaryny, cukru. To były nasze dania wigilijne. Wyglądałyśmy pierwszej gwiazdki. Noc była piękna, mroźna. Wyszłyśmy przed barak i zwrócone w stronę Polski śpiewałyśmy kolędy. Wtedy zdarzył się cud: zobaczyłam wzruszenie na twarzy niemieckich oficerów, gdy zaśpiewałyśmy *Cichą noc*, kolędę znaną w Niemczech jako *Stille Nacht! Heilige Nacht!* Poczuliśmy tamtej nocy, że koniec wojny jest bliski. Oni również. Wśród dziewczyn było kilka aktorek:

Lena Zelwerowiczówna, Helena Grossówna. Pomogły przygotować obozowe jasełka. Cierpiałam tylko, że nie mam wiadomości z domu. Nie wiedziałam, czy żyją moje siostry, brat, przybrane rodzeństwo, co dzieje się z moim ojcem. Mama zmarła w styczniu 1942. Brakowało mi bliskich w te święta bardzo. Najpiękniejszym prezentem była nadzieja. Zatliła się w nas tamtej nocy. Znowu. Bo walcząc w powstaniu, myśleliśmy, że umieramy, że nie ma dla nas przyszłości, życia. Był wtedy ze mną wiersz, napisany pod koniec powstania przez któregoś z chłopaków. Do dziś go pamiętam:

NAWET NA DNI KOSZMARU MOŻNA ZNALEŹĆ DOBRO. TAKA BYŁA TA NOC...

*A historia okłamię nas jutro
Groby nasze wyrówna ktoś obcy
Umieramy, nie mówiąc, że smutno
I nie armia, nie wojsko, my, dziewczęta i chłopcy.*

Pojawiła się myśl, że my żyjemy, ale koledzy oddali życie za ojczyznę. Pamięć przywołała obraz chwili, w której ludność Warszawy żegnała nas ze łzami, wołając: „Nasze dzieci idą do niewoli!”, a my, powstańcy, prostowaliśmy się, jakby nasze ciała chciały powiedzieć: „Jeszcze pokażemy!”. W te smutne wojenne święta rozblęśla w nas wiara, że jednak będziemy żyć. Że wrócimy do kraju, by go odbudować. Nigdy potem nie przeżyłam tak trudnej, ale wzruszającej Wigilii. Nauczyła mnie, że nawet na dnie koszmaru można znaleźć dobro. Nie wolno tylko stracić nadziei.

niezapomniane święta | tak było...

Monika Witkowska:
ŚWIĘTA NA BIEGUNIE
UŚWIADOMIŁY MI, JAK CENNE SĄ
CHWILE, GDY MAMY PRZY SOBIE
BLISKICH. TAM ICH NIE BYŁO.





Malgorzata Niezabitowska:

Grudzień 1981 roku. Zamiast przygotowywać się do świąt, robiliśmy zdjęcia czołgów na ulicach Warszawy aparatem włożonym w skórzaną rękawiczkę, z wyciętą na obiektyw dziurką. Łysą sosenkę, wyciętą w ostatniej chwili przez znajomego leśnika, podarowała nam teściowa. Takie to były święta...

MONIKA WITKOWSKA
zdobywczyni Korony Ziemi i K2

Choinka na lodowcu



Grudzień 2015. Wiedziałam, że święta spędzę na Antarktydzie. Wyjechałam z ekipą na ostatnią wyprawę kończącą zdobywanie Korony Ziemi, najwyższych szczytów wszystkich kontynentów. Do skompletowania została mi góra Antarktydy, czyli Mount Vinson. Góra nietrudna – nie ma nawet pięciu tysięcy metrów, ale najdroższa ze wszystkich pod względem kosztów wyprawy. W jej okolicy nie można dojść, trzeba lecieć samolotem transportowym do międzynarodowej bazy, potem małym samolotem dalej. Chciałam się przygotować do świąt pod biegunem południowym, ale bagaż himalaisty nie może ważyć dużo. Ważniejsze były rzeczy potrzebne do przeżycia, bo pod Mount Vinson liczysz tylko na siebie – wokół ocean lodu, do sklepu jest cztery i pół... tysiąca kilometrów. Grudzień to pora, gdy trwa tam polarny dzień. Nie wyglądasz więc pierwszej gwiazdki, bo jej nie widać. Nie ma tam drzew, więc wzięliśmy ze sobą małą drewnianą choinkę, ona stworzyła nastrój. W ciasnym namiocie rozwiesiliśmy plastikowe girlandy, a na rozłożonej na śniegu karimacie ustawiliśmy imitację świątecznych potraw: śledź w puszcze, szprotki w pomidorach, grzybowa i barszcz z torebki. Nie było obrusa, a tym bardziej sianka, bo na Antarktydę nie można przywozić żadnych traw, nasion ani roślin. Gdy rodziła się pokusa, by trochę sianka przemycić, w głowie pojawiał się komunikat: „Chyba nie chcesz, by przez ciebie zginęła populacja pingwinów?”. Odświętne stroje też nie wchodziły



w grę. Przy temperaturze minus 30 stopni Celsjusza sprawdzają się wyłącznie puchowe kurtki. Był za to opłatek. Przełamaliśmy się nim, życząc sobie zdobycia szczytu i bezpiecznego powrotu do bazy. Wzruszający był moment, gdy puściliśmy polskie kolędy w wykonaniu braci Golców i śpiewaliśmy razem, choć żadne z nas, ośmiu uczestników tamtej wyprawy, nie miało głosu. Od przewodników dostaliśmy wyjątkowy prezent świąteczny: torebki ze specjalnym proszkiem na odchody, bo na Antarktydzie nie można wyjść na siusiu „do lasu”, a śnieg musi pozostać czysty. Słyszeliśmy: „Pamiętajcie, że ten śnieg to rezerwuuar wody pitnej dla ludzkości!”. Antarktyda to chyba jedyne miejsce na Ziemi, w którym istnieje czysta, nieskażona natura. Dziś, gdy zamknę oczy, widzę białą bezkresną przestrzeń, słyszę ciszę. Tak, to możliwe, głęboką i absolutną, czasem tylko przerywaną szumem wiatru. To sprawiło, że tamte święta były niezapomniane. A jednak... brakowało mi najbliższych. Dotarło do mnie, że sensem świąt jest spotkanie z nimi. Kolega miał telefon satelitarny, ale z przeznaczeniem „na czarną godzinę”, bo nie można go tam było naładować baterią solarną. Nawet krótkie: „Hej, to ja! Wszystkiego najlepszego z okazji świąt!”, nie wchodziło w grę. Z dala od ludzi, na krańcu świata tęsknota za rodziną staje się szczególnie silna. Z dystansu dostrzegamy to, czego nie widzimy w codziennym kontakcie: jak cenne jest, że mamy przy sobie ważnych dla nas, kochanych ludzi.

**W NAMIOCIE ROZŁOŻYLIŚMY
NASZE WIGILIJNE POTRAWY:
ŚLEDZIA W PUSZCIE, BARSZCZ
Z TOREBKI... OBRUSA NIE BYŁO.**

diegom.it follow us @diegom_milano



MALGORZATA NIEZABITOWSKA
rzeczniczka pierwszego opozycyjnego rządu



Gwiazdka w konspiracji

Swięta 1981 roku. Po festiwalu wolności, jak nazywaliśmy okres Solidarności, 13 grudnia wraz ze stanem wojennym nastąpiły masowe aresztowania, zawieszenie praw, odcięcie Polski od świata. Byłam reporterką zamkniętego „Tygodnika Solidarność” i wiedziałam, że moim obowiązkiem jest dać świadectwo reżimowym kłamstwom, przeciwstawić prawdę. Zaczęłam pisać dziennik, a gdy na naszą ulicę w podwarszawskich Włochach przyjechały czołgi, fotografowałam je spod rozchylonego kożucha. Byłam sama z ojcem i trzyletnią córeczką. Mąż, Tomek Tomaszewski, fotograf, wrócił po kilku dniach z Hamburga pierwszym pociągiem i przemycił trzy małe aparaty Olympusy. Od następnego poranka dokumentowaliśmy działania wojenne aparatem włożonym w skórzaną rękawiczkę z wyciętą na obiektyw dziurką, co było zagrożone karą więzienia. Mój ojciec, żołnierz Armii Krajowej, udzielił nam konspiracyjnych rad. Okazały się cenne, gdy przed świętami pojawił się u nas Olivier de La Baume, zaprzyjaźniony sekretarz ambasady francuskiej, i zgodził się przemycać nasze materiały w poczcie dyplomatycznej. Chcieliśmy przedstawić światu prawdziwą sytuację w Polsce. Obok dziennika osobistego zaczęłam pisać konspiracyjny. Narratorem uczyniłam mężczyznę. Co dziesięć dni w kawiarni Frascati na Wiejskiej w iście szpiegowskim stylu przekazywałam Olivierowi zmikrofilmowany dziennik oraz zdjęcia. Mieliśmy stały kanał przerzutowy na Zachód. Po czasie pocztą zwrotną przyszła wiadomość, że nasze materiały są publikowane w wielu krajach, a ja zostałam Buntownikiem z Warszawy. Tak zagraniczne media określiły anonimowego autora dziennika. Znalazł się też w nim opis Bożego Narodzenia 1981 roku: *Wigilia. Dwunasty dzień stanu wojennego. Rano upiorna pogoda za choinką. Po wielu dniach, jak na ironię cudownej pogody, dziś w nocy śnieg stopniał, jest szaro i mgliście. (...) Dzieci*

zostały z dziadkami. Anka i ja miotamy się po mieście. Choinek nigdzie nie ma. Przy targu na Polnej w monstrualnej kolejce stoi co najmniej pięćset osób. Otaczają obwarzankiem ciężarówkę, z której zdejmowane są ostatnie drzewka. Spotykam Jurka. Pracuje w PAX-ie, ostro działał w Solidarności. „Bardzo się cieszę, że cię widzę”, mówi i nie ma w tym cienia dawnej,

zdwkowej grzeczności. Bo to znaczy: „Nic ci nie zrobili, jesteś na wolności, dzięki Bogu. To relacja autentyczna, tyle że Tomek stał się w niej moją „żoną” Anką. Koło dziesiątej słuchamy w „Głosie Ameryki” przemówienia Reagana, które jest mocne w tonie i w treści. Wezwał on do postawienia w wigilijny wieczór świeczki w oknie na znak solidarności z narodem polskim i obiecał taką świeczkę postawić w Białym Domu. W „Wiadomościach” podano, że papież zapalił świeczkę w oknie Watykanu

i modli się za zwycięstwo miłości i sprawiedliwości w swojej ojczyźnie. Dochodzi dwunasta. Zbliża się czas pasterki. Pójść na mszę wolno, bo zawieszona została na tę noc godzina milicyjna. Świeczka w naszym oknie jeszcze się pali. A oto, co robiliśmy następnego dnia (z dziennika osobistego): „25 grudnia, piątek. Przed południem celebrowaliśmy skromne świąteczne śniadanie, po południu odwiedziliśmy Bugajskich i w nagłym odruchu postanowiliśmy dać jednoznaczny wyraz naszym uczuciom. Z grubego papieru

wycięliśmy swastykę, którą przyczepiliśmy do telewizyjnego pudła. Ryś założył na ramię opaskę „Solidarności” otrzymaną podczas jednej z jesiennych manifestacji i przykucnął naprzeciwko ekranu w oczekiwaniu na odpowiedni obrazek. Z tyłu za nim czuwał Tomek z aparatem i my z Elżbietą, wołając, kiedy w telewizorze ukazał się jakiś przedstawiciel reżimu: „Pokaż mu! Pokaż!” Ryszard z rozmachem pokazywał wtedy gest Kozakiewicza. Taki sobie sprawiliśmy prezent na Boże Narodzenie. I był to, wraz z wykonanym przez Tomka zdjęciem, najlepszy – a z perspektywy lat proroczy – prezent na te święta. ■



**NA TĘ JEDNĄ NOC
ZAWIESZONO
GODZINĘ
MILICYJNĄ,
MOGLIŚMY PÓJŚĆ
NA PASTERKĘ...**



OPEN THE WONDER

SWAROVSKI

wywiad | Katarzyna Figura

Przełamując FALE

rozmawiała: AGNIESZKA
LITOROWICZ-SIEGERT
zdjęcia: KAROL KACPERSKI

Przeszła wiele, zakończyła związek, w którym była przemoc. Zaskakując wszystkich, wyjechała z Warszawy, wystarała się o nową pracę. Spokojny port? Niespokojny.

Bo Katarzyna Figura wciąż chce czegoś nowego, nie zamierza zniknąć. Jest silna i pewna siebie jak nigdy.

Właśnie zagrała rolę, o jakiej marzą dojrzałe aktorki.

Wróciła na pierwszy plan.



Wygląda świetnie. Śmieje się szeroko, w delikatnym makijażu sprawia wrażenie kobiety młodszej niż bohaterka jej nowego filmu *Chrzczyny* w reżyserii Jakuba Skocznia. Lubi tę rolę. Rozmawiamy o życiowej determinacji, którą da się przypisać

tak samo postaci, jak i aktorce. Choć Katarzyna będzie się bronić: nie jestem Marianną! A nawet padnie zarzut o odsądzenie jej od aktorskiego talentu. Ale to wszystko na luzie, z dystansem. Choć w filmie wieje grozą, bo akcja galopuje przez jeden szczególny dzień – 13 grudnia 1981 roku. Górską prowincja tonie w śniegu, dom Marianny jest pełen ludzi, a generał ogłasza stan wojenny. Ale przecież mają być chrzczyny!

Twój STYL: Lubi pani swoją bohaterkę – barwną, soczystą, upartą?

Katarzyna Figura: Kiedy dostałam propozycję zagrania tej postaci od reżysera Jakuba Skocznia i przeczytałam scenariusz, poczułam, że to wyjątkowa propozycja, rzadka w naszej kinematografii. Marianna to dojrzała kobieta z prowincji, która za wszelką cenę chce pojednać skłóconą rodzinę. Jednak od początku były problemy z realizacją filmu, tematyka niekoniecznie sprzyjała zdobyciu pieniędzy na produkcję. Od rozpoczęcia mojej relacji z Marianną do wejścia na plan minęło kilka lat, ale zyskałam czas na dobre przygotowanie tej roli. W końcu nastąpił wyjątkowy wieczór w teatrze Wybrzeże w Sopocie, kiedy podczas ukłonów po spektaklu *Fedra* Jakub Skoczeń wszedł na scenę i wręczył mi ogromny bukiet kwiatów. Przyjechał specjalnie z producentką Bożeną Krakówką, żeby przekazać wspaniałą wiadomość: robimy film! Zdjęcia zaplanowane były na listopad–grudzień w wiosce niedaleko Nowego Targu. Akcja rozgrywa się w czasie jednej doby 13 grudnia 1981 roku. Zima była wtedy ostra. Nam niestety śniegu ciągle brakowało, więc zdjęcia przesuwaliśmy z miesiąca na miesiąc. W końcu w lutym nastąpił „armagedon” – przyszyły wielkie opady. Producentka zdecydowała o natychmiastowym przyspieszeniu zdjęć. Dosłownie w ostatniej chwili Jaga Hupało zrobiła mi włosy potrzebne do oddania charakteru Marianny – stały się miejscami siwe i przedłużone, na czym zależało reżyserowi. Zaczęliśmy zdjęcia, ale po

kilku dniach przyszedł halny i... cały śnieg stopniał. Przerwaliśmy pracę. Producentka zdecydowała, że scenografia powstanie w okolicy Warszawy. Kiedy byliśmy już gotowi do kontynuacji, wybuchła pandemia, ogłoszono lockdown! To była wyruwa w zdjęciach trudna dla wszystkich. Sceny przerwane w połowie, niedokoń-

czony wątki, ujęcia... Gdy po kilku miesiącach wróciliśmy na plan, dużego wysiłku i koncentracji wymagało, by te nitki na nowo połączyć. W dodatku kręciliśmy w maju – ciepło i słonecznie, a my w paltach i buciorach. To było fantastyczne i trudne wyzwanie.

Marianna jest zabawna i wzruszająca, czasem denerwująca, ale wzbudza szacunek. Przełamuje stereotyp. Nie przypominam sobie w polskim kinie postaci dojrzałej kobiety, która tak intensywnie obrazuje matriarchat. Mam wrażenie, że mogła ją zagrać tylko... pani.

Już wiem, że bliskich sobie ludzi może podzielić ideologia, religia, priorytety. Bywa, że nawet miłość nie jest w stanie tego uratować.

Być może reżyser tworzył tę rolę z myślą o mnie. Marianna to prawdziwa siłaczka, matka, która całe życie poświęciła bliskim. Po śmierci męża musi samodzielnie wychować sześcioro dzieci, utrzymać dom, a jednocześnie chce mieć wszystko pod kontrolą. Niestety jej rodzina stopniowo się rozpływa. Starsi synowie Wojtek i Tadeusz (Tomasz Schuchardt i Michał Żurawski) są skłócony, różni ich światopogląd i styl życia. Młodszy Tolo (Maciej Musiałowski) chce wyrwać się w świat, ale wpada w nałogi. Starsze córki nie dogadują się.



Sweter MaxMara/Galeria Klif w Gdyni. Na poprzednich stronach: Suknia, peleryna, buty MaxMara, golf, marynarka MaxMara/Galeria Klif w Gdyni, kapelusz Marta Ruta

Teresę (Agata Bykowska) porzucił mąż, Irena (Marta Chyczewska) poderwała mającego narzeczonego, a najmłodsza Hanka (Marianna Gierszewska) urodziła nieślubne dziecko i nie wiadomo, kto jest jego ojcem. Prawdziwy rodzinny tygiel. Pod tym względem film jest uniwersalny, pokazuje, jak bliskich sobie ludzi może podzielić ideologia, religia i priorytety. Nawet miłość nie jest w stanie tego uratować. Ujęcie komediowe sprawia jednak, że ta historia nie jest dydaktyczna ani tragiczna. Cieszy mnie, że docenili ją już widzowie i krytycy – film zdobył nagrody na Tofifest Film Festival w Toruniu oraz Festiwalu Młodzi i Film w Koszalinie.

Moja ulubiona scena: Marianna zauważa, że telewizja nadaje tylko przemówienie Jaruzelskiego i... odcina kabel od telewizora ze słowami: „W moim domu wojny nie będzie, generale!”.

Tak, bo wiecie o tej katastrofie doprowadziłaby do kolejnego rozpadu rodziny, a do tego moja bohaterka nie chce dopuścić, bo przecież mają być chrzciny i pogodzenie. O to się modli.

Marianna jest osobą głęboko wierzącą, czuje, że ma „układ z Matką Boską”! Negocjuje z nią, kłóci się. Rozmawia jak równa z równą. W jakimś sensie sama uważa się za „boską”. Trochę szalone, ale właśnie to mnie zafascynowało. Ta postać jest tak daleka ode mnie.

Czy rzeczywiście daleka? Kiedy myślę o pani – kobiecie i o pani życiu, mam wrażenie, że determinacja właściwa Mariannie jest także pani cechą.

Myślę, że ona wynika z wręcz atawistycznej, pierwotnej siły matczynej. Dzięki niej jesteśmy w stanie przenosić góry. Taką właśnie Mariannę wpuszczałam do swojego krwiobiegu przez dwa lata, czekając na rozpoczęcie produkcji.

Będę się upierać: jest adekwatność. Pani wykazała się determinacją, tworząc swojej rodzinie nowe warunki, wyciągając ją z poważnego kryzysu. Tę samą siłę widać na ekranie.

Ujmuję mi pani talentu aktorskiego? Tworząc kolejne role, rzeczywiście czasem sięgam do osobistego bagażu. Ale to nie jest tak, że kiedy mam zagrać poruszającą scenę, przypominam

sobie sytuacje z własnego życia. Dużo przeżyłam, podejmowałam ważne, czasem ryzykowne decyzje. Do dziś mam skłonność do stawania na krawędzi. Niektórzy mówią: masz tyle lat, tyle przeszłaś, po co ci to? Chyba potrzebuję od życia ciągłej stymulacji. Przed laty kupiłam bilet do Stanów Zjednoczonych. Wyjechałam do Nowego Jorku, potem do Kalifornii, nikt mi tego nie ułatwił. To były moje poszukiwania i moje ryzyko. Niczego nie żałuję. Mam wciąż apetyt na życie i nowe wyzwania. Choć pewien etap się zamyka. Przez całe życie byłam aktorką i przede wszystkim matką trójki dzieci. Aleksander kończy 35 lat, Koko 20, a Kaszmir w przyszłym roku będzie osiemnastolatka.

Może więc Marianna jest tak prawdziwa, bo gra ją Figura? Matka z filmu, jak chyba każda, również pani i ja, co najmniej raz w życiu musiała się skonfrontować z poglądem: „wszystko dla dobra dzieci”. Pani zdaniem: wszystko?

To jest dylemat. Instykt macierzyński pcha nas do rozwiązań granicznych, czasem niezrozumiałych. Jak sądzę, wynika to z bezwarunkowej miłości. Marianna kocha swoje dzieci nad życie i jest w stanie wybaczyć im wszystko. Jest bardzo silna. To mnie bezgranicznie uwiódło.

Był rok 2013, gdy pani zdecydowała, że bezpieczne miejsce do życia dla siebie i córek stworzy

na Wybrzeżu. 400 kilometrów od dotychczasowego świata. Czułam konieczność zmiany miejsca, nie mogłam już dłużej żyć w domu w Warszawie. Wiele osób było zaskoczonych moją decyzją. Miałam wtedy 51 lat, moje córki 11 i 8 lat. Po roku sprowadziłam na Wybrzeże także moją mamę.

Próbuję sobie wyobrazić wymiar tego wyzwania.

To było trudne. Odeszłam z Teatru Dramatycznego w Warszawie, z którym byłam związana przez kilka lat. Zadzwoniłam do dyrektora teatru Wybrzeże, Adama Orzechowskiego, poprosiłam o spotkanie. Dla mnie, matki, warunkiem przeniesienia się była stała praca. Nie mogłam siedzieć i czekać, aż ktoś zadzwoni i zaproponuje mi role. Codzienna praca w teatrze jest ważna dla mnie jako aktorki, traktuję ją tak jak sportowiec trening. W tym samym czasie Leszek Kopec, Jerzy Rados i Robert Gliński zaprosili mnie do współpracy w Gdyńskiej Szkole Filmowej kształcącej przyszłe reżyserki i reżyserów. A ówczesny prezes Radia Gdańsk Lech Parell zaproponował, bym stała się „głosem” tej stacji. Czytałam powieści morskie w odcinkach, nagrywałam dzingle, informo-

wałam o korkach na drogach i pogodzie. Bawiłam się tym, czasem zmieniałam głos. Ludzie na Wybrzeżu włączali radio w aucie lub o świcie, a tam – znowu Figura!

W pewnym momencie ryzyko związane z przeprowadzką zamieniło się we frajdę odkrywania nowego miejsca?

To nastąpiło dosyć szybko. Zawoziłam dziewczynki do szkoły i zaraz potem jechałam na molo w Gdyni Orłowiu. Od dzieciństwa bywałam nad morzem. Na najstarszym zdjęciu zrobionym w Ustce mam dwa lata. Zawsze wydawało mi się, że widnokrąg jest równą linią. W Orłowiu pierwszy raz zobaczyłam, że ma kształt łuku, to było odkrycie. Śmiałam się: jak to możliwe, że przez pół wieku żyłam w błędzie? Godzinny spacer nad morzem stał się rytuałem niezależnie od pogody, nie przeszkadzał mi nawet sztorm. Tak samo spacer po lesie. Życie tam zaczęło mnie cieszyć, poczułam nową energię.

W Warszawie działałam zadaniowo, szczególnie kiedy pojawiły się dzieci, musiałam godzić dom i pracę. To był nieustanny bieg do jakiejś mety – zakończenie filmu, premiery w teatrze. Liczyła się organizacja, siatka zadań, wieczne spełnianie czyichś oczekiwań. Dopiero na Wybrzeżu poczułam wolność.

Wcześniej zasadne było pytanie: gdzie w tym wszystkim jestem ja?

Tak. W *Chrzcinach* jest otwierająca scena, kiedy Marianna brnie przez śnieg pod wiatr, widać, że ma coś ważnego do załatwienia. O sobie powiedziałabym, że przez całe życie przedieram się przez fale. Na Wybrzeżu znalazłam przystań. Tylko czy to już koniec wędrówki? Tego nie wiem. Niedawno zrozumiałam, że choć pochodzę z Warszawy, bliższa jest mi lokalność, prowincja, natura. Ale też że jestem nomadką. W Gdyni mieszkam prawie 10 lat, ale nie jestem pewna, co będzie dalej. Część życia spędziłam we Francji, potem w Los Angeles, w Kalifornii. Mam podwójne obywatelstwo. Często się przemieszczam, dużo czasu spędziłam w Nowym Jorku, gdzie żyła moja teściowa. Kocham Polskę, ale ciągnie mnie do świata. Cieszę się, że córki także. Koko studiuje w Paryżu, a Kaszmir jest tam w liceum.

Kiedy mówi pani o niestaniu w miejscu, przypomina mi się film *Victoria* z pani udziałem. Potwierdza pani ruchliwość artystyczną. Jako Amelia, dojrzała kobieta, odkrywa w nim pani swoją zmysłowość. Orgazm pięćdziesięciolatki – tego pani jeszcze nie grała! Chyba nikt w polskim kinie nie grał.

Wciąż mam skłonność do stawania na krawędzi. Słyszę: tyle przeszłaś, masz już swoje lata, po co ci to? A ja chyba potrzebuję od życia ciągłej inspiracji.



GDY PODARUNEK ODZWIERCIEDLA
WYJĄTKOWE WIĘZI,

To więcej niż prezent

PANDÖRA

FOR EVERY STORY

Victoria to debiut reżyserski Karoliny Porcari, która jest także świetną aktorką. Scenariusz tworzyła z Krzysztofem Szekalskim, z myślą o mnie, Małgosi Bogdańskiej i Piotrze Cyrwusie. Moja postać, Amelia, jest wierną żoną, ale nie żyje dla siebie. Dopelnia sobą obraz mężczyzny, męża. Osobistą wolność odkrywa, kiedy przez przypadek w jej ręce trafia przesyłka zamówiona przez sąsiadkę. A tam – wibrator. To ją całkowicie wyzwala. Film zdobył Grand Prix w Konkursie Filmów Krótkometrażowych na festiwalu w Gdyni, wcześniej nagrodę Srebrnego Smoka na Krakowskim Festiwalu Filmowym. To pokazuje, że pokolenie dojrzałych ludzi istnieje w kinie. Dorota Pomykała, odbierając nagrodę na festiwalu w Gdyni za rolę w filmie *Kobieta na dachu*, powiedziała: „Piszcie dla nas, mamy wam co dać!”.

I to jest super.

Pracując z przyszłymi reżyserkami, zachęca je pani: bijcie się o swoje w kinie?

Nie muszę tego robić, to się dzieje. Dwa lata temu w Gdynińskiej Szkole Filmowej na jednym roku reżyserii były same kobiety. Moja córka Koko po maturze zdecydowała, że będzie

studiować reżyserię filmową za granicą. Wybrała Paryż, co mnie poruszyło, bo wiele lat temu sama tam studiowałam. Mam poczucie, że historia zatacza koło. Wróć jeszcze do filmu *Chrzcin*. W 1981 roku, gdy wybuchł stan wojenny, miałam 19 lat, byłam na pierwszym roku studiów. Pamiętam czołgi na ulicach, strajki w szkole teatralnej na Miodowej w Warszawie. W *Chrzcinach* wracam do tej dramatycznej historii i czuję, że ma to wymiar metafizyczny.

A dziś co cieszy panią najbardziej?

Docenienie ze strony krytyków i przede wszystkim publiczności. Mam poczucie, że to, co robię przez całe życie, ma sens. Jedną z moich postaci teatralnych, Paula Strasberg w spektaklu *Persona*. *Marilyn* w reżyserii Krystiana Lupy, mówi do Marilyn Monroe, granej wspaniale przez Sandrę Korzeniak: „Ty masz coś dać ludziom, coś przekazać! To jak rozkaz! Nowe ustanowienie świata, nowy kosmos”. Aktorstwo to rodzaj odpowiedzialności za to, jaki przekaz damy innym. Moje postacie, takie jak Marianna z *Chrzcin* i Amelia z *Victorii*, świadczą o sile kobiet. ■

Dojrzała aktorzy w polskim kinie istnieją. Piszcie dla nas role, mamy wam co dać. Aktorstwo to rodzaj odpowiedzialności.





Magia perel

„Perły nigdy cię nie zawiodą”, mawiała niekwestionowana ikona stylu Jacqueline Kennedy. Sprawdzą się więc z pewnością też podczas świąt, a co więcej – dodadzą im jeszcze wyjątkowego blasku i niezwykłej magii.

Zgadza się z tym ambasadorka Apart Marysia Dębska i dlatego w ten szczególny czas wybiera kolczyki, naszyjniki, bransolety i pierścionki z perłami.

- 1 APART, kolczyki ze srebra, 229 zł, apart.pl 2 ELIXA, naszyjnik ze stali szlachetnej, 259 zł, apart.pl
3 APART, zawieszka ze srebra, 179 zł, apart.pl 4 APART, pierścionek ze złota, 319 zł, apart.pl
5 ARTELIONI, bransoletka z brązu, 329 zł, apart.pl 6 APART, Kolczyki ze srebra, 169 zł, apart.pl
7 ELIXA, Kolczyki ze stali szlachetnej, 129 zł, apart.pl 8 ELIXA, Bransoletka ze stali szlachetnej, 159 zł, apart.pl



***Gdy los mówi:
„sprawdzam”***

Jest Ślązakiem. W domu rodzinnym obowiązywały jasne reguły: „Jestem karny, cierpliwy, jak coś powiem, to zrobię” – mówi Piotr. Kiedy więc musiał zmierzyć się z chorobą, wykorzystał swoje duchowe narzędzia, żeby się nie poddać.

Nie zatrzymałem ZEGARA

rozmawiał: JACEK SZMIDT
zdjęcia: SZYMON SZCZEŚNIAK/
VISUAL CRAFTERS

Szczerłość bywa nieostrożnością. Zwłaszcza wśród ludzi, którzy mają być młodzi, piękni i szczęśliwi. Piotr Polk zdecydował inaczej. Choroba, którą pokonał, uporządkowała mu świat. Wszedł z niej dzięki sile charakteru, więc uznał, że trzeba o tym opowiedzieć. Także po to, żebyśmy zrozumieli, co znaczy podzielić się z kimś częścią swojego ciała.

Posiwiał trochę od ostatniego spotkania i wyszczupłał. Jednak Piotr, mimo swojej sześćdziesiątki, wciąż ma tę chłopięcą energię. Wiadomo było, że chorował, ale urządził urodziny, przyjmował gości. Nikt nie wiedział, że walczy o siebie. Idę na spotkanie z facetem, który jak w grze komputerowej dostał drugie życie.

Twój STYL: Czasem jeden telefon zmienia życie człowieka.

Piotr Polk: Wiadomość dotarła do mnie wieczorem, gdy na kanapie piłem wino. Zadzwoiła pani z kliniki z pytaniem, czy przysłać karetkę. Jaką karetkę? I słyszę spokojny głos: Pana nerki nie działają. W takiej chwili jeszcze się nie wierzy. Może to jakieś ponure „Mamy cię”? Ale następnego dnia byłem w szpitalu u profesora Niemczyka. Poziom kreatyniny był tak wysoki, że wskazywał na zepsucie nerek.

Nie spodziewałeś się?

Nerka nie boli. Nie jest unerwiona. Żyłem spokojnie, podczas gdy nerki były po cichu psute przez antyciała, które wytworzył mój organizm. Uznał, że są ciałem obcym i trzeba je

wyeliminować. To się nazywa choroba autoimmunologiczna, autoagresja. Czułem zmęczenie, ale godziłem się z tym, że po pracy w ogrodzie mogę mieć zadyszkę. Zorientowałem się jednak, że częściej podświadomie szukam miejsca, żeby usiąść, odpocząć. Zrobiłem badania, no i...

Jak lekarz określa skalę ryzyka?

Nie wiedzieliśmy. Nie chorowałem na nerki, nie nadwyręzałem ich alkoholem, jednak badania wykazały, że wskaźnik ciał, które szaleją w moim organizmie, wynosi 180. Nic mi to nie mówiło, ale było ich dużo. Należało ich się pozbyć, więc wyciągano ze mnie osocze krwi i wlewano nowe, prosto ze Szwajcarii. To zabieg, do którego kładziesz się na siedem godzin i tych sesji było 11. Czasem dostawałem też nową krew, jak Mick Jagger. Wskaźnik spadł do 30, wtedy można było myśleć o nerkach. Ale o ile inne narządy mogą się regenerować, to nerka zepsuta nie wraca do stanu poprzedniego. Czeakała mnie jazda w dół i ostatecznie jedno – dializa. A to oznacza całkowitą zmianę trybu życia.

Co dzieje się wtedy w głowie pełnego energii mężczyzny?

Pierwszy odruch to niewiara. Odrzucasz myśl, że coś się zepsuło, bo nie widzisz powodu. Myślisz: Może nie jest tak źle? Ten trik na krótką metę działa, pracowałem jak zawsze.



Chłopaki nie płaczą?

Był lęk, smutek, ale Piotr starał się to pomieścić w sobie. Z pragmatycznego powodu. Uznał, że jeśli otoczenie będzie jego emocjami obciążone, to on nie będzie miał od kogo czerpać optymizmu.

Koszula Vistula, zegarek Albert Riele/Apart

Paradoksalnie pomogła mi epidemia, bo pracy było mniej. Ale trudno zagłuszyć coś, co utrudnia wstanie z łóżka. Brakowało mi powietrza. W teatrze zdanie, które kiedyś wypowiedziałem na jednym oddechu, teraz wymagało gospodarowania ilością tlenu, którego potrzebowałem, by dalsza część tekstu też wybrzmiała. Próbowałem zapominać o chorobie, na tym polega aktorstwo, że można zapomnieć o realnym świecie.

Grałeś zdrowego człowieka?

Ale nie mogłem go udawać wciąż, bo nie da się zagrać całego życia. Trzeba było wrócić do prawdy o sobie. Było mi trudno.

A gdybym poprosił o nazwanie emocji? Strach? Złość?

Złość nie. Gdybym odkrył winę w sobie, byłbym na siebie zły. Ale tu rzucił przypadek. Takie zjawisko zdarza się raz na milion, nie miałem na nie wpływu. Lęk? Tak, on był, bo mimo aktywności cały czas czułem zegar odliczający sekundy jak w sylwestra. Nie wiedziałem, kiedy nerki powiedzą „stop” i w połowie zdania na scenie padnę.

Za wcześniej umierać?

Tej myśli nie miałem. Pierwsze, co we mnie dojrzało, to chęć walki, postanowienie, że nie trafię na dializę, bo to zmieniło-

Tak, ja jestem Ślązak, karny, cierpliwy, jak coś powiem, to zrobię. Te narzędzia nie zawsze były mi potrzebne, ale teraz wyjąłem je wszystkie z szuflady i zabrałem się do pracy.

Żeby obronić swoje życie.

Ale nie takie jak dotąd, po prostu życie. Mój system wartości w jednej chwili się przebudował. Wszystko, co robiłem dzień wcześniej, straciło znaczenie: praca, plany zawodowe.

Aktorstwo nie było istotą życia?

Okazało się, że nie. Gdy odrzuciłem pierwszą propozycję, przyszła myśl: „szkoda”. A potem była refleksja: „I po co mi to? Siedziałbym na planie filmowym w twierdzy Modlin, w zimnie. Jeszcze mi tego potrzeba na moje nerki”.

Ale może chciałoby się zagłuszyć pracą złe myśli?

Robiłem to przez dwa lata. Ale nie goniłem za kolejnymi projektami. Bo dotąd pracowałem czasem 14 godzin dziennie, a teraz chciałem mieć kilka dla siebie.

Nie miałeś kryzysów, słabszych chwil?

Starałem się emanować złą energią. Gdyby wszyscy byli moim lękiem obciążeni, to dokoła widziałbym ludzi tak samo przygnębionych i nie miałbym skąd czerpać siły. Więc była

W SALI OPERACYJNEJ BYŁ ZEGAR. PRZYSZŁA MYŚL, ŻE W DOMU, GDY KTOŚ ODCHODZIŁ, ZEGAR ZATRZYMYWANO.

by moje życie. Byłem dwa lata na ścisłej diecie, nie tknąłem białka, bo nerki go nie lubią, czułem, jak siły mi opadają, traciłem mięśnie, trudność sprawiało mi wejście po schodach. Brałem ołówki, projektując mebel, bo to moja pasja, i on wypadł mi z ręki. Ale cały czas grałem. W serialu, w teatrze.

Da się oszukać otoczenie?

Tak. Nie zmienisz wyglądu, ale brak sił można ukryć. Śmiałem się, żartowałem. Dla wielu ludzi mój stan był tajemnicą.

Sam dałem się nabrać. Myślałem, że jesteś szczupły, bo trenujesz. Zazdrościłem.

W pewnym momencie ważyłem 61 kilogramów. Nie byłem odosobniony. Koledzy mówili: Siłownia? Jak ja bym chciał być tak smukły jak ty. Odpowiadałem, że nie jem mięsa, nie piję wina, ale myślałem: „No, chłopie, chybabyś się nie zamienił”. Bo przy tej diecie, by funkcjonować, musiałem wyprodukować dwa razy więcej adrenaliny niż dawniej.

Ale jaki był cel?

Postanowiłem zmobilizować siły, by uniknąć dializy i wejść w program przeszczepu nerki. Aby to się stało, cała reszta ciebie musi być w stu procentach sprawna: serce, płuca, nawet zęby. Pół roku robiłem badania i osobisty remont. I gdy wpisano mnie na listę transplantacyjną, poczułem dumę, bo uwierzyłem, że ta walka jest po coś. Spojrzałem w lustro i powiedziałem: „Brawo, Piotrusiu”.

Sprawdziły się cechy twojego charakteru?

skryta myśl, że w każdej chwili może być koniec, ale broń Boże nie mówiłem o tym, nie robiłem żadnych porządków.

To pytanie wisi w powietrzu. Testament?

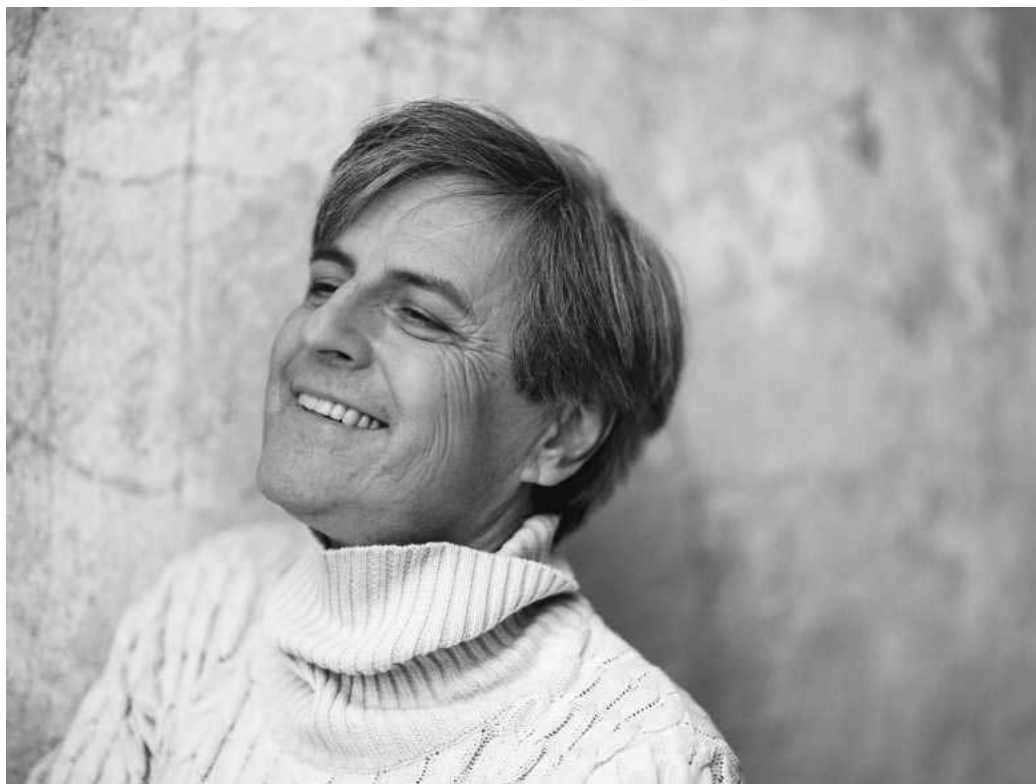
Nie. Gdybym go napisał, dałbym dowód, że godzę się na przegraną. Ja zgody nie miałem. Choroba siedziała koło mnie, jednak starałem się jej nie zauważać. Jednak nie ma takiej męskości, która dawałaby dość siły. Chłopaki nie płaczą? Gówno prawda. Ten, kto to wymyślił, nie przeżył kryzysu.

Jest wrażliwość.

Jestem wrażliwy, dlatego wykonuję swój zawód. A gdy zostajesz sam w szpitalu, dokoła masz chorobę i śmierć, bo na oddziałach nefrologicznych sąsiedzi w sali zmieniają się szybko, nie da się nie myśleć. Zdarzało się, że tę samą stronę książki czytałem trzy razy, bo nie mogłem się skupić.

Można swoje emocje pomieścić w sobie czy trzeba komuś opowiedzieć?

To, co teraz ci mówię, wie tylko rodzina. Przyjaciele orientowali się, ale nie znali szczegółów. „Poluś, jak się czujesz? Nie potrzebujesz czegoś? – Nie, dzięki, wszystko jest w porządku”. Każdą rozmowę z dalszą osobą obracałem w żart. Po co się skarżyć? Żeby zobaczyć współczucie? Jestem introwertykiem, dużo mieszcę w sobie. Tylko na scenie się otwieram, poza zawodem jestem dość zamknięty. Gdy umierał ojciec, lekarz o tym, że tata jest poważnie chory, powiedział mnie. Miałem 19 lat. Byłem za młody, żeby przyjąć tę wiadomość



NIE ZNAM IMIENIA DAWCY. PRAWO TO WYKLUCZA. JAK MAM DZIĘKOWAĆ KOMUŚ, KTO STRACIŁ ŻYCIE?

i nosić ją w sobie, ale nosiłem. Trzymałem się całe dni, do momentu, gdy gasło światło i miałem poduszkę, która mogła stłumić przejaw mojej rozpacz. Może to był trening?

Symboliczna klamra.

Chwile załamania przychodziły tylko w samotności, w ciszy... Ale gdy dostałem informację, że wchodzę w program transplantacji, dostałem zastrzyk energii. To niczego nie gwarantuje, na przeszczep można czekać długo, ale ja zrobiłem ze swojej strony wszystko, co mogłem. Reszta to kwestia losu. Czy znajdzie się dawca, czy nerka się przyjmie...

Lekarz określa szanse powodzenia? W procentach?

To jest loteria. Co może lekarz? Szukać dawcy, który ma genetycznie to samo co ja. A czy znajdzie?

Czekanie nie wyniszcza?

Nie. Myślałem: „Piotrusz, miałeś w życiu szczęście. Więc skoro życie cię głaskało, może nerka będzie nie za 10 lat, tylko wcześniej”. I przyszedł ten dzień, to było rano, przed wyjściem na plan zdjęciowy. Telefon, że jest dawca i mam się spakować. Natychmiast, bo czeka transport, nie karetka, ona jedzie za wolno. Jechałem szybkim samochodem z niebieską lampą na dachu do Kielc, bo tam czekała nerka.

Wszystko inne przestaje być ważne?

Tak. Producentka *Ojca Mateusza* wiedziała, że taki moment nastąpi. Sporo zdjęć z moim udziałem spadło, ale serial

istnieje. Dla mnie świat się zatrzymał, a jednocześnie wszystko przyspieszyło. Dawca zmarł w czwartek nad ranem, ja znalazłem się na stole operacyjnym o czwartej po południu.

Zostaje coś z tego w pamięci?

Byłem pod wpływem głupiego jasia, ale pamiętam uczucie wdzięczności, że wszyscy są tak mili, okrywają mnie prześcieradłem, żebym nie zmarł. Przeskanowałem całą salę operacyjną, pamiętam zegar, który odmierzał sekundy. W domu, gdzie się urodziłem, gdy ktoś z rodziny umarł – dziadek, babcia – zawsze zatrzymywano zegary. Ale ja nie znałem rangi tej operacji, nie myślałem o tym...

Przeczytałeś dokładnie dokument, który podają choremu przed operacją?

Pobieżnie. I dobrze, bo gdybym uświadomił sobie, co może się zdarzyć, może bym uciekł. Zresztą po co? To nie jest umowa na rolę w filmie, gdy możesz powiedzieć: „Na to się nie zgadzam. To wykreślamy...”. Wiedziałem, co to znaczy, że przeszczep się nie przyjął, ale ufałem, że szczęście mnie nie opuści. Gdy obudziłem się po czterech godzinach operacji, podobno wciąż powtarzałem: „Udało się? Znaczą, że się udało?”, i za każdym razem słyszałem, że tak, że nerka pracuje.

Znów Poluś miał szczęście.

I chciałoby się tym szczęściem podzielić. Trudno dziękować człowiekowi, który stracił życie. Można by wyrazić



KOLAGEN
ELASTYNA
KWAS HIALURONOWY
+ GLIKOPROTEINY

I TWOJA SKÓRA ODZYSKUJE SWOJĄ STRUKTURĘ.

LIERAC

MÓWIMY JĘZYKIEM TWOJEJ SKÓRY

Dostępne w aptekach

wdzięczność jego bliskim, bo oni rozumieli, że w ciele są organy, które mogą uratować życie kilku osobom i żał je zakopywać w piachu. Był moment, że chciałem, chociaż to prawnie niemożliwe, poznać chociaż jego imię.

To słuszne, że biorca nie może nic wiedzieć o dawcy?

Pytałem o to. Usłyszałem, że to wykluczone. Rodzina zmarłego co miała zrobić, zrobiła. Ale ludzie reagują różnie. Zawdzięczam komuś życie, więc może powinienem się odwdziżyć? Może ktoś zażąda rewanżu?

Pytam, bo trudno pozyskać organy do przeszczepu, twój przykład mógłby zachęcić innych.

W tej delikatnej sprawie nie może być presji. Ludzie wychowani w pewnych zasadach obyczajowych czy religijnych mają prawo uważać, że do życia wiecznego człowiek powinien stawić się w całości. Mieć poczucie, że gdy dojdzie do zmartwychwstania, to bez serca czy nerki się nie da.

Ale jest formuła: „Z prochu powstałeś, w proch się obrócisz”.

Kościół dopuszcza nie tylko kremację, ale i przeszczep.

Istnieje inny problem, który kiedyś do głowy by mi nie przyszedł, nazwę go... kupczenie życiem. Zasada jest taka: ty nie

zęby z bólu, robiąc kolejne kroki, ale takiej woli, by odzyskać siły i iść naprzód, nie pamiętam w całym życiu.

Był taki dzień – budzisz się i myślisz: To wszystko jest już za mną. Jak po strasznym śnie.

Ważne jest nie to, że się budzę, ale że... wcześniej. Nie chciałem pozwolić sobie na luksus spania do dziewiątej. Nie chciałem stracić ani chwili z nowego życia. Wychodziłem do ogrodu, czytałem książki, by wykorzystać odzyskaną energię.

Nie miałeś myśli, która często nawiedza tych, co dostali drugie życie: „Teraz ja! Wszystko moje”?

Był moment, gdy dotarło do mnie, że przez wiele lat moje sprawy nie były najważniejsze i może czas postawić siebie na pierwszym miejscu. Ale mam świadomość, że ten dar od życia jest formą kredytu. Będę go spłacał do końca. I żeby się udało, muszę się sobą zająć: oczyścić głowę, dbać o dietę. Więc jeśli o to pytasz, nie zamierzam kupować czerwonego porsche, nie planuję jechać w życiu ostrzej.

To jakaś forma porządkowania, eliminacji?

Wylimitowałem z życia nie tylko sprawy, które mi przeszkadzały, odbierały czas, ale i ludzi, którzy sprawiali, że nie

ZAGRYZAŁEM ZĘBY Z BÓLU, ALE TAK DUŻEJ WOLI, BY IŚĆ NAPRZÓD, ODZYSKAĆ SIŁY, NIE PAMIĘTAM W ŻYCIU.

musisz wyrażać zgody na przeszczep twoich organów. Brak niezgody powoduje, że możesz być dawcą. Ale jeszcze należy zapytać bliską rodzinę. Wtedy często pada pytanie: „Za ile?”.

To wiedza z rozmów z lekarzami?

Z osobą, która jest koordynatorem transplantologii. Takie pytanie automatycznie kasuje potencjalnego dawcę, który mógłby uratować cztery istnienia ludzkie. Bo organów nie można wycenić, dawcy kupić się nie da.

Kiedy poczułeś, że się udało?

Z tym słowem trzeba uważać, bo nadal jestem w okresie próbnym. Ale kilka dni po operacji zacząłem na świat patrzeć z nadzieją. Wyniki stawały się podręcznikowe. Kładąc się na stół, miałem kreatyninę 9,9, w dobę po operacji 5, a w drugiej dobie 1,2. W takim tempie to tylko Jezus wskrzesił Łazarza.

Cudowne uzdrowienie.

Nie tak od razu. Nowa nerka była... z przodu, bo moich mi nie usuwano. A tam są pachwiny, wszystko się rusza. Gdy zacząłem wstawać, nogi wydawały mi się jak pożyczone. Ja oddycham przeponą, to aktorski odruch, więc biorąc oddech, czułem, jakby mi ktoś walił po nerce gumowym młotkiem.

Nabrałeś dużej świadomości własnego ciała.

Chciałbym, żeby została ze mną. W organizmie jest wielki potencjał, w dużej mierze nieodkryty. Wtedy czułem, że odżywiam nie tylko fizycznie, ale energetycznie. Zagryzałem

żyłem tak, jak chcę. Kiedyś, jeśli nie podobał mi się projekt, mówiłem miło: „Och, w tym terminie nie mogę, szkoda”. Dzisiaj, gdy dostaję propozycję, która mi nie pasuje, jasno odpowiadam: „Nie interesuje mnie, szkoda mi czasu”.

Ten dystans, doświadczenie, może być atutem w zawodzie?

Aktora wzbogaca wszystko, czego doświadczy. Ja zawsze obserwowałem ludzi, kradłem ich reakcje, mimikę, sposób poruszania się. Ale rzeczy realnie przeżyte są lepszym narzędziem. Jestem wrażliwszy na doświadczenia ostateczne: ból, strach. Czy ja dawniej znałem prawdziwy strach? A teraz wiem, co znaczy myśl: „Cholera, to już? Nie za wcześniej?”.

No właśnie.

Wiesz, nie mam z tym problemu. Gdyby przyszło do recenzji mojego życia, powiedziałbym: „OK, parę spraw zabałagałem, ale życie miałem barwne, spróbowałem wszystkiego”. Więc mój powrót do zdrowia przeżyłem raczej w głębi duszy. Ale bardzo radośnie.

Oddałbyś swoje serce do przeszczepu?

Absolutnie tak, o tym zdecydowałem dawno. Teraz to serce pracuje dla mnie, ale jeśli kiedyś będzie przydatne komuś innemu to tak, jakby mnie przedłużono życie. Jednak po chorobie, którą przeszedłem, decyzja należy do lekarzy. Jeżeli uznają, że cokolwiek: moje serce, wątroba, by komuś się przydały, niech biorą. ■

MONGOLIAN
wool & cashmere

OTUL SIĘ NATURA

Najwyższej jakości kaszmir,
wełna wielbłądzia,
wełna z jaków...



dla Ciebie...



i dla niego



mongolian.pl

Krystyna Janda
My Clinic

KRIOLOGY

Spektakularne efekty działania
 porównywalne do
**ZABIEGÓW
 KRIOTERAPII***

Badania potwierdziły, że u 100% kobiet
 nastąpiło zmniejszenie długości
 i głębokości zmarszczek.



1. Zdjęcie skóry
 wykonane przed
 rozpoczęciem
 stosowania kremu.

2. Zdjęcie skóry
 wykonane po
 1 zastosowaniu
 kremu.

3. Zdjęcie skóry
 wykonane po
 regularnym
 10-cio dniowym
 stosowaniu kremu.

Dotyczy kremu KRIOLOGY 50+ na dzień dobry.

ODKRYCIE! ICE TREATMENT COMPLEX

- autorskie połączenie najnowocześniejszych technologii oraz precyzyjnie dobranych, nowatorskich składników aktywnych. Działając z ekstremalną skutecznością, spowalnia procesy starzenia się skóry, poprawia jędrność, zmniejsza liczbę zmarszczek, modeluje owal twarzy.

Profesjonalne
 kosmetyki
My Clinic


Polecam

♥ *Krystyna Janda*

ODZYSKAJ WYGLĄD SKÓRY SPRZED 10 LAT!



WYPRÓBUJ KOSMETYKI Z LINII KRIOLOGY 50+, 60+, 70+: KREM NA DZIEŃ DOBRY, KREM NA DOBRANOC, KREM POD OCZY.

Dostępne w  oraz w najlepszych drogeriach.

spotkania | Majewska & Korcz & Andrus



Koneserzy, codziennej
RADOŚCI

rozmawiała:
JOANNA NOJSZEWSKA
zdjęcia: OLA WALKÓW/
VAN DORSEN ARTISTS

Takich dwojga jak ich troje nie ma ani jednego. **Alicja Majewska, Włodzimierz Korcz i Artur Andrus** połączyli siły i powstała płyta, która wywołuje uśmiech. Ale nie jest to chichotanie, raczej pogodna refleksja nad radością życia. Gdyby ktoś miał chęć na dogrywkę, tę samą temperaturę emocji odnajdzie w ich książce. To owoc wielogodzinnych rozmów i wspomnień przy kuchennym stole w domu Alicji. Dla nas trójka artystów znowu się przy nim spotyka.



Kiedy stawiam się wieczorową porą (i z bukietem w ręce) w domu Alicji Majewskiej na Zaciszu, drzwi otwiera... Artur Andrus. Przez sekundę zastanawiam się, co w takiej sytuacji *savoir-vivre* nakazuje zrobić z kwiatami, w końcu chyłkiem odkładam je na stolik. Gdzie gospodyni? Rozmawia na pięterku z hydraulikiem, chwilę wcześniej zdarzyła się awaria. „Będzie dobrze”, uspokaja fachowiec. Mam wrażenie, że mówi też do mnie. Nigdy nie przeprowadzałam wywiadu z trzema osobami naraz. Za chwilę dojedzie Włodzimierz Korcz, kompozytor słynący z wysokich wymagań wobec dziennikarzy. Pojawia się Alicja, promienna mimo hydraulicznych perypetii. Wstawia kwiaty do wazonu, a ja wpatruję się w stylową szafkę na ścianie – zrobiona jest z ponadstuletniego polifonu (szafy grającej). Lubił pod nią siadać Zbigniew Wodecki, a ponieważ był wysoki, wciąż się o nią uderzał. Artystka mieszka w tym domu niemal pół wieku, w kuchni gościło wiele gwiazd polskiej piosenki. Dziś okrągły stół jest nasz. Jeszcze tylko pokroi się pizzyngier, zaparzy herbatę i możemy zaczynać operację MAK – bo tak w myślach nazwałam wywiad z Majewską, Andrusiem i Korczem.

AM: Agatka zrobiła ten pizinger.

WK: Pierwsza fanka Alki.

AM: Z tych zaprzyjaźnionych, na prawach członka rodzin. Dzięki niej od lat mam w repertuarze piękną piosenkę: „Najważniejsze, żeby znaleźć przyjaciela”. Włodek napisał słowa.

WK: Jakbym wtedy znał Andrusa, on by napisał. A tak sam musiałem...

AA: Widzisz, jak dobrze, że mnie tak późno poznałeś? Ileż dzięki temu kultura polska zyskała! (*Do Alicji*) Może pokroję pizinger, przecież wiadomo, że głównie ja będę jadł. Kawę ci zrobić?

WK: (*do mnie*) Pani już nagrywa ten bałagan? Niestety, to normalna atmosfera pracy w tym domu. Kawa, ciasta. U mnie tak nie ma. Woda i działały!

AA: Wcale nie. U ciebie zawsze są owoce. I ekspres do kawy stoi w studiu.

AM: Nie stałby, gdybym go nie kupiła.

WK: (*szczerze zdziwiony*) To ty nam kupiłaś ten ekspres?

AM: Bo Ela (Starostecka, żona Włodzimierza Korcza, red.) zawsze z góry nosiła kawę w dużych filiżankach. A tak każdy może sobie ciach-ciach zrobić kawkę. Kupiłam, ale długo nie zanośliś go na miejsce.

WK: Ale w końcu zanośliś.

AM: Bo się zapomniałam.

Tego się obawiałam. Trzy silne osobowości z dorobkiem, które podziwiała cały kraj. Majewska zachwyca siłą głosu, wydała dużo płyt, okazała się lubianą jurorką talent show. Korcz skomponował wiele przebojów, pisze oratoria, szefuje muzycznym przedsięwzięciom. Andrus: satyryk, dziennikarz, autor piosenek. Wszyscy estradowi i z licencją na ciekawe opowieści. Jak wejść im w słowo? Wykorzystuję sekundę, mówiąc, że rozmowę chcę ubrać w formę alfabetu.

A jak ANDRUS

Dlaczego on? Jest autorem słów piosenek i autorem książki o państwie.

AA: Mam nadzieję, że Włodek nie zadzwonił do mnie, bo alfabetycznie miał mnie pierwszego w kontaktach.



Ale to raczej było pytanie do pani Ali i pana Włodka.

WK: (*z szelmowskim uśmiechem, których tego wieczoru będzie wiele*) No widzisz, Artur, już jesteś na boku!

AM: Znajomość z Arturem to kolejna dobra rzecz w życiu, którą zawdzięczam Włódkowi. Panowie razem pracowali w programach kabaretowych, np. słynnym *Kraj się śmieje*.

WK: Na każdy koncert pisaliśmy piosenkę. Stamtąd przecież pochodzi *Pilem w Spale, spałem w Pile*.

AA: Reżyser Krzysztof Jaślar mówi: co miesiąc przyjeżdżasz z nowym tekstem, a Włodzimierz Korcz będzie robił muzykę. Pomyślałem: nie ma żartów!

WK: Na nowy album pomysłów było z 50. Często wykonawcy, którzy dużo nagrali, stwierdzają, że trzeba jeszcze raz zarejestrować dawne piosenki

AM: Chciałam znów nagrać *Żagiel*...

WK: A mnie się to wydawało szalenie nieambitne. Powiedziałem Majewskiej, że jeszcze mam parę pomysłów w życiu do zrealizowania. I gdyby poprosić jednego autora, np. takiego jak Andrus, tobyśmy dali radę i byłoby to ciekawsze. Alka miała wątpliwości: a co to dla Artura za interes? Nie w sensie finansowym, ale czy będzie mu się chciało? „Tyle ma pracy, nawet nie dzwoń”.

AM: A jak już miałeś dzwonić, mówiłam: nie dziś, może jutro.

WK: Zadzwoiłem. A Artur: robimy.

AA: Moja słynna asertywność! A serio: każdy autor piosenek w Polsce powinien się zgodzić na taką propozycję. I zaraz zastanowić, czy da radę. Ja się zastanowiłem i wpadłem w popłoch.

WK: Ale dopiero w połowie drogi.

AA: Wcześniej, tylko ci nie mówiłem.

WK: Pyta pani, dlaczego Andrus. To w tej chwili najlepszy liryczny autor

Alicja Majewska: Spieramy się, bo Włodek zawsze widzi najpierw czarną chmurę. A ja za nią dostrzegam słońce.

piosenek na rynku. Nikt tak nie pisze, ludzie wstydzą się liryki.

AA: Mogę się wtrącić? Ja też się wstydę! Gdybym miał zaśpiewać recital liryczny, nikt by mi nie uwierzył. Widzowie już w drugiej minucie zastanawialiby się, gdzie jest żart. Człowiek, który zajmuje się kabaretem, tak przyzwyczajają do tego publiczność, że potem boi się: czy liryka zostanie zaakceptowana? Dopiero gdy skończy 50 lat i trafi na takich ludzi jak Alicja i Włodek, którzy wytłumaczą: „nie musisz być całe życie zabawny, może spróbuj wzruszyć”, zmienia zdanie.

B jak BRIEF

Czyli jakie było zamówienie, co państwo chcieli tymi piosenkami powiedzieć?

AA: Włodek precyzyjnie wie, czego chce. Gdy wysyłałem coś, co pasowało bardziej do Andrusa niż do Majewskiej, dostawałem recenzję – że nie. Dla kogoś z dużym ego to mogłoby być trudne. Ale po analizie stwierdzałem: ma rację. A jednak parę razy próbowałem w tajemnicy wysłać tekst do Alicji.

WK: Co? Nic o tym nie wiem!

AM: W jednej piosence jest zwrot „pożyjemy, zobaczymy”. Włódkowi wydał się pełen sceptycyzmu i niepasujący do mojej osobowości. Bo ja sceptyczna nie jestem. Ale mnie się spodobał. Pospiskowaliśmy z Arturem i przeszedł!

AA: Ale ze trzy teksty odpadły.

WK: Jak znam Artura, nie zmarnują się.

AA: Gdybym wiedział, że Włodek oczekuje autorstwa całej płyty, uciekłbym za granicę. Przypominałem: są inni. Byłem przekonany, że nie dam rady.

WK: Druga Majewska! Ja jeden wiedziałem, że oboje dacie radę na tej płycie!

AA: Może ty byś się zajął budżetem państwa, jak tak wszystko wiesz!

WK: Trzeba przyznać, że Artur nie miał łatwo. Ponieważ ociążał się z przysyłaniem tekstów, napisałem muzykę i mu-

siał się dopasować. Np. takie asymetryczności... Najgorsze świństwo, jakie można zrobić autorowi tekstów. I ja zrobiłem. Jest np. fragment w zwrotce i on wraca po chwili, ale z małymi zmianami – dwie nutki w prawo, dwie w lewo. Trudne i dla autora słów, i dla piosenkacza. Ciężko się tego nauczyć na pamięć. No, ale ja nie muszę, gram z nut!

AM: Długo się tego uczyłam...

AA: A ja długo pisałam...

WK: Nie stworzyłem tego z sadyzmu. Muzyka tak musi przebiegać, bo to rodzaj refleksji o życiu, zatem: powtarzalność, ale z drobnymi zmianami. Starłem się napisać coś, co w duszy grało. Ciebie, Artur, nie brałem pod uwagę.

AA: Czulem... Włodek kiedyś przyznał, że czasem pisze takie partie fortepia-

nu, których nie potrafi zagrać. I zdarzało się, że muzyk oddawał nuty, mówiąc: sam sobie graj! Ja miałem ochotę powiedzieć: sam sobie pisz słowa. Ale bałem się, że to zrobi. I jednak usiadłem.

C jak CZAS

Główny motyw płyty. Wystarczy rzucić okiem na teksty: przeczekać jesień, kiedyś były dłuższe sierpień, do rana nic się już nie stanie...

WK: Andrus się starzeje, po prostu. My młodzieńcy, on staruszek. A serio: jesteśmy w takim momencie – nawet Alicja, która oczywiście jest o wiele młodsza ode mnie – że mamy prawo myśleć o tym, co nas spotkało, pofilozofować.

AA: Wydaje mi się że i dla Alicji, i dla Włodka znaczący jest czas, kiedy zaczy-



nali. Wtedy ludzie nie koncentrowali się tak bardzo na sobie. Wszystko, co się działo w sensie artystycznym, było związane z życiem towarzyskim. Artystów łączyło coś więcej niż zawodowe zależności. To się brało z sympatii, chęci bycia ze sobą. Dość późno trafiłem do Opola na festiwal, ale jeszcze zobaczyłem ślady dawnego życia: artyści po zejściu ze sceny chcieli pobyc z sobą w garderobie. Knajpa, hotel, wspólne śpiewanie.

AM: Siedzieliśmy u siebie na próbach. Byliśmy ciekawi, co kto zaprezentuje.

WK: Na jednym z pierwszych festiwali Zofia Kamińska śpiewała moją piosenkę. Na próbie dosiadł się Niemen. Mało go znałem, ale oczywiście podziwiałem, bo to gwiazda niesłychana. I on do mnie mówi: fajny numer napisałeś.

AM: Kiedyś częściej spotykaliśmy się na wspólnych koncertach ze świetnymi orkiestrami: Górneggo, Maliszewskiego. Śpiewaliśmy po dwie, trzy piosenki, a w garderobie – rozmowy o życiu. Był czas się zaprzyjaźnić. Ze Zbyszkim Wodeckim tyle lat graliśmy kolędy. Przyjaźniłam się z Łucją Prus, Halinką Frąckowiak.

WK: Andrzej Zaucha u mnie pomieszkiwał.

AA: Ta przyjaźń była widoczna nawet na scenie. Przypomnijmy sobie Opole 2015, wasz jubileusz. Zaczyna się wyjściem na scenę Alicji i Zbyszka Wodeckiego. Wystarczy na nich spojrzeć i od razu człowiek wie, że to nie jest wymysł reżysera, tylko wyraz głębszej relacji. Albo na tym samym koncercie, jak na koniec Alicja prosi do tańca Włodek – widać, jak dobre emocje są między nimi. Wracając do hasła „czas”: po wielu godzinach rozmów do książki mam wrażenie, że Alicja i Włodek nie są drobiazgowi w rozpamiętywaniu przeszłości. A to cecha ludzi, którzy są w twórczym momencie życia i mają dużo przed sobą. Dlatego pasuje do nich moja piosenka *Koneserzy kolejnego dnia*. Oni kładą się spać z ciekawości, a potem budzi ich ciekawość. Co dalej.

AM: To prawda, złych momentów nie rozpamiętujemy, ale te dobre – ho, ho!



AA: Ze mną nie macie złych, na razie!

WK: (do Alicji) Słyszałaś to „na razie”?

D jak DUET

Jaka jest tajemnica 47-letniego związku estradowego Majewska & Korcz?

AM: Włodek wie, że na mnie trzeba pewne rzeczy wymóc i, co ważne, umie to zrobić. Zawsze jest przekonany, że ja potrafię, choć mówię, że nie. Jestem na niego skazana. (*śmiech*) Nikt nie napisze dla mnie piękniejszych piosenek.

WK: Pracowałem z wieloma artystami...

AM: Ale nie wymieniaj z nazwiska!

WK: To ludzie, którzy wiele znaczyli dla polskiej estrady. I moje, i cudze przeboje śpiewali świetnie. Tylko że każdy miał

w sobie coś przewidywalnego. Alka za każdym razem śpiewa, jakby robiła to po raz pierwszy i chciała zwyciężyć. Zagrałem z nią tysiące koncertów i nigdy się nie nudziłem.

AM: A to ci wypadnę z frazy, a to zaśpiewam coś inaczej...

AA: Ale nikt tak ciekawie nie wypadła z frazy jak Alicja Majewska!

WK: Są burze, nawałnice i sztormy, po których okazuje się, że jedynym sensownym wyjściem jest powrót do współpracy. Bo jak Alicja pojawia się na scenie, nagle wszystko się zgadza: ludzie po koncertach mówią, że są szczęśliwi, przez półtorej godziny byli w innym świecie, uciekli od tego, co bolało.

Artur Andrus: Wiem, że gdy przekroczyłem dwa terminy oddania tekstu, trzeciego na pewno nie mogę.

To ma sens. Będę cierpiał, ile się da. Dla takich wyników warto. (*kolejny szelmowski uśmiech*)

AM: My się nawet tak bardzo nie kłócimy. W sprawach zasadniczych jesteśmy tacy sami. Ja tylko czasem zaprzeczam Włodkowi. Bo on wyolbrzymia. Widzi same mankamenty, czarną chmurę. A ja za tą chmurą zawsze widzę słońce.

WK: Dostrzegam mankamenty po to, żeby je poprawiać, a nie utrwalać.

AM: Jeśli chodzi o śpiew, dostrzegaj!

WK: Przypomnę ci to na próbie!

E jak EUFORIA

...i G jak Gehenna. Na płycie śpiewa pani: „między euforią a gehenną jest jeszcze dużo dobrych wspomnień”.

AM: Gehenną było dla Artura napisanie ostatniej piosenki, a dla mnie gehenną – czekanie na nią. Pierwszy raz miałam tak, że poznałam tekst pół godziny przed wejściem do studia. Dużo wcześniej Artur zadzwonił, że ma szlagwort. Tak się spodobał, że zawołałam: to się samo śpiewa, nawet jak będę miała tekst na pół godziny przed nagraniem, opanuję!

AA: I ja ci te atrakcje zapewniłem! Dla mnie gehenną było za każdym razem czekanie na reakcje Alicji i Włodka.

AM: Kiedy przychodzi mailem tekst, zawsze mam lęk – jakie to będzie? Ale gdy przeczytam, przeważnie jestem w euforii. Z muzyką też parę razy tak było – euforia już po pierwszym przesłuchaniu.

WK: Kiedy? Chyba 50 lat temu. Przecież ty zawsze marudzisz.

AM: Skąd. Nawet na tej płycie kilka melodii wprawiło mnie w euforię!

AA: Mam kolegów, którzy dużo zrobili na scenie i jeszcze dużo pewnie przed nimi, ale takiej radości z nowej piosenki, jaką obserwuję u Alicji i Włodka, nigdy u nich nie widziałem.

J jak JJAP TAP TAJ

...„szubi dubi rap taj, szaba daba” to refren jednej z piosenek. Przypomina „szabadabada” z *Odkryjemy miłość nieznaną*. Co poeta miał na myśli?

AA: Proszę pytać poetę, też chętnie bym się dowiedział. To Włodek dopisał! À propos: pytałem Jerzego Derfla (kompozytora – red.) o piosenkę *Droga* (Młynarskiego). Ten fragment: fa fa fa fara fafa. Okazuje się, że to wymyślił Derfel. Czyli: autor oddaje tekst, a kompozytor – jeśli mu czegoś brak – uzupełnia, jak chce. I nic nie można zrobić!

WK: Słusznie: to nawiązanie do *Szabadabada*. A wie pani skąd to się wzięło u Młynarskiego? Z filmu *Kobieta i mężczyzna*. Co miałem na myśli, dopisując? Zostawię lekkie niedopowiedzenie dla odbiorcy. W sztuce nie zawsze musi być kawa na ławę. (*uśmiech*)

K jak KSIĄŻKA

Koneserzy kolejnego dnia – taki ma tytuł. Jaki był na nią pomysł?

WK: Kilka lat temu miała powstać biografia Alicji pisana przez Artura. Spotykali się, rozmawiali, ale dali spokój.

AA: Bo wtedy zrozumiałem, że nie potrafię pisać biografii. To oddzielny gatunek. Ale miałem doświadczenie z książką z Marysią Czubaszek i Wojciechem Karolakiem i z programów radiowych, że dużo może wyniknąć z rozmowy. A rozmowa Alicji i Włodka ma sens. Wzajemnie się napędzają.

WK: Stwierdziłem, że jeśli nie dołączę, to Majewska książki mieć nie będzie. A należy jej się! Cały czas jestem przekonany, że Alicja jeszcze zrobi karierę!

AA: Przepytałem kilku pisarzy na okoliczność warsztatu. Wybitny reporter powiedział, że zadaje pytania na poziomie 8-latka. Inna wybitna autorka wyznała, że zadaje te same pytania kilka razy. Zacząłem wprowadzać w życie

obie metody. Ale Alicja czujna, mówiła: przecież my ci to już opowiadaliśmy.

AM: Tak? To była twoja metoda? A ja myślałam, że po prostu nie pamiętasz.

AA: Bardzo ci dziękuję! Wie pani, chodziło mi o emocje. One się przekazują w rozmowie, a ja lubię pogadać. Również o takich rzeczach, o których byśmy normalnie nie rozmawiali. Docierałem też do archiwaliów, np. do tego, co mówiono o Alicji po pierwszych sukcesach. O festiwalu w Opolu zawsze pisano źle.

WK: I że poprzedni był o wiele lepszy!

AA: Nagle pojawia się Alicja Majewska i piszą, że wszystko było słabe... poza jej występem. Jej debiut solowy Opolu tak został zauważony.

AM: Ja myślałam wtedy, że się skompromituję. A trafiłeś na recenzje, jak śpiewam *Księżną R*?

AA: Nie. Ale wiedziałem, że jak coś złego, na pewno opowiesz. Złe rzeczy to potrafisz o sobie opowiadać!

AM: Nie powinnam śpiewać *Księżnej*...

WK: Pani pyta, czy z Alką dowiedzieliśmy się czegoś o sobie. Ja o niej wiem wszystko! 47 lat jeździmy razem autem. Jak się jest w podróży, trzeba coś mówić. Alka mi ze trzy razy opowiedziała historię życia, a ja – chyba osiem.

AA: Ale nie wiedziałeś, że pracowała jako kurator sądowy.

AM: Nie wiedziałeś!

WK: No... Może zapomniałem.

AM: A ja pamiętałam, że pracowałeś w Polskim Radiu jako redaktor i forwaleś tam Halinkę Frąckowiak!

WK: Bo mi się podobało, jak śpiewa *Napisz, proszę, chociaż krótki list*... Wie pani, ja o Arturze dowiedziałem się, że to człowiek żelaznych zasad, na którym można polegać. Jak mówi, że tekst będzie gotowy pod koniec tygodnia, to nie znaczy, że w kolejnym tygodniu będzie mówił coś innego. Nie! Też powie, że pod koniec tygodnia.

Włodzimierz Korcz: Natchnienie rodzi się u mnie ze strachu przed kompromitacją.

AA: Jakie to szczęście, że to ja napisałem tę książkę, a nie oni.

WK: A ja jeszcze napiszę książkę o tym, jak to Andrus pisał książkę o nas!

M jak **METAFIZYCZNY...**

...klej. Jest w jednej z piosenek.

Państwa chyba taki łączy. Można to zdefiniować? Macie wspólne cechy?

Typu: punktualność...

(*gromki śmiech całej trójki*)

AM: (*do Włodki*) Ale o kim myślisz?

WK: Dobrze, dziś się spóźniłem. Zawsze byłem punktualny, ale po tylu latach mnie zdemoralizowałaś... A serio, wie pani, co łączy nas dwoje? Ambicja.

AM: Ja jestem zadaniowa. Na miarę możliwości zawsze staram się wypaść jak najlepiej, przygotować wokalnie, uszyć ładną sukienkę...

AA: Nie wypada wam mówić, ja dopowiem: łączy was porządne podejście do pracy. Nie wiem, czy to pomaga, czy przeszkadza, ale ja też liźnąłem sceny. I wiem, jak te mechanizmy wyglądają, jak łatwo zrazić do siebie publiczność. Latami nie można tego odbudować. Alicja i Włodek z szacunkiem odnoszą się do publiczności i to nie kończy się z zejściem w kulisy. Klasa, styl – takich inwektyw musielibyśmy tu używać.

WK: Jeszcze łączy nas to, że ona uważa, że ja piszę dobre piosenki, a ja uważam, że ona dobrze je śpiewa.

AA: A ja myślałem, że powiesz: Alka uważa, że ja piszę dobre piosenki, a ja – że ona ma rację.

WK: O! To też można zapisać.

N jak **NALEWKA**

...z kalafiora. Z piosenki *Szalona*

krewetka. Fani Artura Andrusa znają ją z jego płyt. Skąd ona tutaj?

WK: Dopiero „N”? Oj, powoli te literki się przesuwają. Ale dobrze, że A i E nie

było... Co do *Krewetki*, Alka uważała, że to kompletnie nie dla niej.

AM: Tekst nie jest oczywisty...

AA: Powiedzmy wprost – jest durny!

WK: Alła chciała zrozumieć, a się nie da.

AA: Piosenka kręciła się koło Alicji od jakiegoś czasu. Pierwszym wykonawcą był Zbyszek Wodecki.

AM: U mnie w domu!

AA: Potem, kiedy nagrywałem swoją płytę, poprosiłem Zbyszka, żeby to nagrał. Pokręcił głową: ty śpiewasz, ja robisz chórki. To, że teraz Alicja ją zaśpiewała, to dla mnie dowód na to, że nabiera większego dystansu do siebie.

AM: Lubię, jak się o mnie mówi, że mam dystans do siebie. (*uśmiech*)

AA: Na recitalach Alicji i Włodki piosenki są zaśpiewane porządnie, ale w tym, co oboje mówią pomiędzy, jest tyle mrugnięć okiem, że następna płyta mogłaby się nazywać „Alicja Majewska śpiewa piosenki kabaretowe”.

AM: Włodek, parę lat temu byliśmy na koncercie w Guben, pamiętasz?

WK: Parę? Parędziesiąt!

AM: Już tam pytano, czy jesteśmy kabaretem literackim.

O jak **O SERCU**

...szczerozłotym. W tej piosence pan Korcz śpiewa. Dlaczego dopiero teraz?

WK: Nienawidzę swojego głosu. Za każdym razem przełamuję wstyd.

AA: Ja przełamuję, pisząc liryczne teksty, to ty się powstydz, śpiewając.

WK: Ale ja naprawdę nie umiem! Choć są tacy, którzy śpiewają gorzej ode mnie i zrobili kariery.

AA: Oj, niewielu...

WK: Nie o tobie mówię! Ja śpiewam dla żartu, tłumacząc, że skoro Alka nie ma drugiego, męskiego głosu, muszę się poświęcić.

AM: Włodek, gdy prezentuje wykonawcy piosenkę, nagrywa własny śpiew.

Kiedys zaśpiewał tak rewelacyjnie, że jak potem słuchałam tej piosenki w wykonaniu – świętego zresztą – artysty, nie robiła takiego wrażenia.

WK: A ja lubię robić wrażenie!

AM: Ale przy tej płycie Włodek mówił: nie zaśpiewam, a potem: nie wiem, czy jutro wejdę do studia. Jak primadonna!

WK: Jestem krytyczny wobec ludzi, z którymi pracuję. Ale wobec siebie tak samo. Gdyby Alka śpiewała jak ja, nie pracowałbym z nią.

P jak **„PANIE WASOWSKI,**

Panie Przybora, chyba już wrócić pora”.

Jest na płycie tęsknota za Starszymi Panami. Do czego wdychamy?

WK: Jestem fanem Jerzego Wasowskiego. Bywałem u niego w domu, darzył mnie sympatią – jak o tym mówię, cały się rozświecł od wewnątrz. Traktowałem go jak legendę, a on nagle zadzwonił, czy napiszę z nim widowisko z tekstami Przybory. Nogi mi się ugięły. Do końca życia będę wspominał, jak Przybora zaprosił nas na przyjacielski obiad. W jego mieszkaniu na Starówce spędziliśmy cudowne popołudnie: on z żoną, Wasowski z żoną i ja z żoną. Ilu ludzi miało taką przyjemność?

AM: A ja pana Wasowskiego miałam u siebie w domu!

WK: Ale obiadu z nim nie jadłaś!

AM: Ale częstowałam herbatą. '79 rok. Namówiono Starszych Panów, żeby zostali kierownikami artystycznymi festiwalu opolskiego. Miałam piosenkę premierową. Nie było maili, a chciałam, żeby pan Wasowski posłuchał. To nie była kompozycja Korcza. Ciekawe: gdy jechałam do Opola z piosenką innego kompozytora, wracałam bez nagrody...

WK: Za czym tęsknimy, wspominając Starszych Panów? Za kulturą.

AM: Za elegancją.

WK: Mówili językiem, którego już nie

KORRES

Eau de Toilette

A Scent of Good Luck



Odkryj zapachy KORRES w perfumeriach DOUGLAS.



Z jak ZA SIÓDMĄ GÓRĄ

...za siódmą rzeką – ten fragment płyty inspiruje do pytań o marzenia.

AA: Wydarzyło mi się właśnie coś pięknieszego, niżbym wymyślił. Nie zamierzam więc sprawdzać, co jest za górą, ani ósmą, ani dziewiątą. Od dawna uważam, że mam szczęście do ludzi.

AM: Ja podobnie!

AA: Tylko ty nie kupowałaś w sklepie Sabrina w Sanoku płyty Alicji Majewskiej, a ja tak. I wtedy nie planowałem, że będę pisał dla ciebie. Fascynowałem się Młynarskim i dobrze wiedziałem, że wyszła płyta Alicji *Piosenki Korcza i Młynarskiego*. 35 lat później powstają *Piosenki Korcza i Andrusa*. Nie mam marzeń, bo nie wymarzę wspaniałości, które, mam nadzieję, nastąpią.

AM: Boję się marzyć. Jestem asekurantką. Z drugiej strony całe życie mam szczęście. Może też troszkę rozumu, tu wracam do momentu, kiedy mówił: zrobisz karierę, ale bez Korcza, a ja jednak przy nim zostałam. W książce Artur pyta: na ile się zrealizowaliśmy. Najpierw powiedziałam: 98%. Potem stwierdziłam jednak, że 150%.

WK: A ja jakieś 50–60%.

AA: Czyli zanim Włodek dociągnie do 100%, Alicja wyrobi 230%.

WK: Mam duszę sportowca. Gdybym nie był muzykiem, zostałbym tenisistą albo koszykarzem. Często podejmowałem wyzwania, któ-

rych nie powinienem był. Ktoś zapytał: umiesz napisać aranżację dla orkiestry mandolinistów? Nie miałem zielonego pojęcia, ale powiedziałem: tak. Uczylem się, denerwowałem się, ale w kilka dni zrobiłem partyturę. To, że czegoś nie umiem, nie znaczy, że nie nauczę się i nie zrobię.

AA: Z tego samego powodu napisałem dla was piosenki.

AM: Bo my wszyscy chyba jesteśmy zadaniowcami. I bardzo ciekawi nas, co przyniesie kolejny dzień. ■

Szczęście chodzi piechotą

Alicja Majewska:
Artur napisał mi ten cudny tekst. Jak go odczytuje?
Żeby po szczęście nie sięgać za wysoko. Bo bywa blisko.

ma. Chciałbym, żeby wróciła ta kultura bycia, życzliwość. Wasowski miał cechę, którą spotkałem tylko u kilku osób. Z kimkolwiek się kontaktował, zachowywał się tak, żeby ten człowiek czuł się dobrze. Jeszcze mama Wojtka Młynarskiego miała tę cechę. I kilka osób urodzonych przed wojną. Potem coraz mniej. No, może Andrus.

AA: Uświadomiłem sobie, że im dłużej nie ma z nami Starszych Panów, tym tęsknota robi się większa.

AM: Zwłaszcza w konfrontacji z rzeczywistością.

T jak TERMIN

W informacji o płycie przeczytałam, że głównym natchnieniem dla kompozytora Korcza jest termin.

WK: Gdy wiem, że za kilka dni w studiu czeka na mnie kilkanaście osób, nie mam wyjścia. Jak? Pójdę, po-

wiem: dzień dobry, nic mam? Natchnienie rodzi się ze strachu przed kompromitacją. Czy zdarzyło się zawalić termin? Nie! Za to zdarzyło się kilka nocy nie prześpać. Nie chciało mi się pisać na czas albo poszedłem pograć w piłkę, a tu termin zbliżył się na tyle, że dotrzymanie wydawało się niemożliwe. Ale dałem radę.

AA: Dla mnie termin też jest natchnieniem. Z tym, że w alfabecie nie będzie tu T, tylko TT – Trzeci Termin. Nie jest mi z tym dobrze, ale pewnych rzeczy nie przeskoczę, choć staram się, jak mogę. (*uśmiech rozbrajający*)

AM: Ale Artur się starał! Przesyłał nam nawet fotografie pokreślonych kartek. Żeby było widać, że pracuje!

MY MASTER

Perfekcyjna w byciu sobą

24H
TRWAŁOŚĆ
MAKIAŻU

WYSOKOKRYJĄCY PODKŁAD ODMŁADZAJĄCY

- odmładzający kompleks składników aktywnych Gold Collagene™
- perfekcyjnie kryje niedoskonałości, naczynka i przebarwienia
- gwarantuje profesjonalny efekt łatwy do osiągnięcia w domu

Lirene
DERMOPROGRAM



KOLOIDALNE ZŁOTO & PEPTYDY KOLAGENOWE

Moc SŁOWA

tekst: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT

ilustracje: KATARZYNA BOGUCKA

Język to niepokorny organizm – reaguje na bodźce, zmienia się, trudno go wziąć w rzy. Jak lustro odbija nasze nastroje.

A czym polszczyzna jest dla ciebie?

Tylko narzędziem do porozumiewania się czy elementem stylu życia?

Na ile piękny język wciąż dziś nobilituje? Jak wpływa na nas jego zachwaszczanie – anglicyzmami, korporacyjną nowomową?

I czy jeszcze mówimy po polsku?



Wespół w zespół, by żądź moc móg wzmóg – niech ten cytat z piosenki Kabaretu Starszych Panów wypowie obcokrajowiec! Wiesz, że mówisz w języku bardzo trudnym? Siedem przypadków, nieregularne końcówki... Prawdopodobnie używasz kilkunastu tysięcy słów, znasz 30 tysięcy. I bez względu na te liczby bierzesz udział w nieuniknionym i coraz szybszym procesie zmian naszego języka. I przyznaj – to zjawisko jest pasjonujące.

NOWE SIĘ OBRONI

W uhonorowanym nagraniu Nike reportażu *Nie ma Mariusza Szczygła* jest rozdział „Rzeka”; myśli bohaterki co chwila się urywają i zastępują je kropki, nie trzy, ale wiele. Graficznie przypominają fale, a niedopowiedzenia działają na wyobraźnię. Kreatywne używanie języka może być przygodą. Ostatnio karierę zrobiło słowo „ogarnąć” w znaczeniu: zapanować nad czymś, sprawnie załatwić. Brakowało takiego poręcznego czasownika, świetnie, że zaistniał. Język żywo reaguje na potrzeby. Ale niejedną z nas irytuje, że o fance dzianin w rudych odcieniach mówi się teraz „jesieniara”. Warto się zżymać? – Nie. Bo czy nam się to podoba, czy nie, język jest w ruchu, zmienia się.

Otwórzmy się na to – zachęca prof. Joanna Satola-Staśkowiak, językoznawczyni i tłumaczka. – Sankcjonujemy nowe słowa i inne zmiany. Długo mieliśmy zakaz odmieniania słów „radio” i „studio”, dzisiaj już nam wolno. Sama nie lubię, kiedy ktoś mówi „idziemy na kebaba” albo „otwórz laptopa”. Prostuję: możesz zjeść kawałek kebaba, ale idziemy na kebab. Jednak nie podchodzę do zmian jak do szargania świętości. Uważam tylko, że mamy obowiązek śledzenia normy językowej, czyli tego, co jest uznawane za poprawne. Czasem słyszę: „Nigdy nie wiem, jak się to pisze”. Nie wiem i nie sprawdzam? Takiego podejścia nie lubię. Troska o poprawność to ważny element kultury języka – tłumaczy swoje stanowisko pani profesor. Czy tej kulturze coś grozi? Polszczyzna w życiu publicznym jest dziś kaleczona powszechnie. W reklamach środki owadobójcze „zabijają na śmierć”, dziennikarze mówią „tą książkę” zamiast „tę”, a politycy powtarzają, że służą „wyborcą”, a nie „wyborcom”. – Kiedyś można było uczyć się języka, słuchając programów telewizyjnych. Ale one były nagrywane uważnie, by błędy językowe się nie pojawiały – komentuje pani profesor. Dzisiaj w mediach mamy przewagę audycji na żywo, więc język jest taki jak zaproszeni goście. Często nonszalancki, niepoprawny,

ale zdarza się też, że wspomniały, bo ktoś mówi staranną polszczyzną i szanuje odbiorców. Ma językową wrażliwość! Językowa wrażliwość... no właśnie. Czy to nie z jej powodu irytujemy się, gdy ktoś mówi o oczach, że są „hipnotajzing”?

STOLNIK W FAST FOODZIE

Na początku XX wieku polski naukowiec Kazimierz Funk wyodrębnił z otrębów ryżowych nieznaną substancję. Ustalił, że zawiera azot (łac. amine) i ma znaczący wpływ na życie (vita). Nazwał ją witaminą, a w kraju podniósł się krzyk – dlaczego tak? Dlaczego nie po polsku?! Rugowanie wyrazów obcego pochodzenia ma długą tradycję, zwłaszcza od momentu odzyskania niepodległości w roku 1918. Stefan Żeromski domagał się słowa „silnica” zamiast „maszyna”, „stolnika” w miejsce „kelnera” a „schówki” zamiast „koperty”. Trud był próżny. – Żeromski nie rozumiał, że język i tak będzie się rozwijał – w sposób żywiołowy. Nie da się go ujarzmić i właśnie to jest piękne! – twierdzi Jagoda Ratajczak, filolożka i tłumaczka, autorka książki *Języczni. Co język robi naszej głowie*. Jej zdaniem wybór form należy do nas – każdy ma prawo do słowotwórczych zabaw. Możesz mówić – jak sugerują puryści polszczyzny – „szybkokęsy” zamiast „fast foody”.

38%

Polaków jest zdania, że sposób mówienia i pisania jest podstawowym czynnikiem odzwierciedlającym inteligencję i kulturę człowieka.

35%

z nas twierdzi, że dba o polszczyznę, bo jest wartością, która spaja naród.

33%

użytkowników języka polskiego uważa wulgaryzmy za rażące, mimo że czasem zdarza im się ich używać.

Źródło: badanie CBOS
„Co Polacy sądzą o języku polskim”



SADVA

#MotylSADVA

Rozwiń skrzydła z autorską biżuterią SADVA

Biżuteria, która od ponad 20 lat dodaje skrzydeł swoim klientom, wydobywa ich piękno, podkreśla charakter i indywidualność. Dlaczego symbol #MotylSADVA? Jest to oznaka przemiany, piękna, siły i wytrwałości, co w żaden sposób nie wyklucza delikatności.

Chcemy być nosząc biżuterię SADVA czuć się zainspirowana, pewna siebie i swoich możliwości. Bądź jak #KobietaMotyl, dla której nic nie jest niemożliwe.



Pierścionek FLYwithSADVA



Anglicyzmy, skróty stosowane przez nastolatków. Walczyć z tym? Lepiej zaakceptować. Język i tak będzie żył własnym życiem, nie da się ujarzmić.

– Żywotność języka oznacza jednak konfrontowanie się z przemianami, które niekoniecznie są nam w smak. Po roku 1989 załaly nas anglicyzmy, pojawiły się też potworki językowe, takie jak „dedykowany”. Słowo pretensjonalnie nadużywane, mimo że mamy zgrabne, polskie wyrażenia: „przeznaczony”, „powstały z myślą o...”. Ale są też zapożyczenia wypełniające znaczeniowe luki. Przyglądam się karierze słowa „hejt”. Próbowano hejtera zastąpić „nienawistnikiem”, ale okazało się, że znaczenie „hejtu” jest szersze niż „nienawiść”, oddaje rodzaj aktywności, mentalności związanej z istnieniem w sieci. Słowo opisuje rzeczywistość, której wcześniej nie znaliśmy. Jest potrzebne – uważa Jagoda Ratajczak.

A co z angielskimi skrótowcami, którymi posługują się nasze dzieci? „O-EM-GIE” (od: Oh my God), „TE-HA-IX” (przeróbka „thanks”).

Zasłaniać uszy czy życzliwie wnikać w tę nową mowę, bo może być ścieżką dostępu do świata młodych ludzi?

– Dla nich własny kod jest częścią tworzenia wspólnoty. Nie musimy go lubić, warto jednak rozumieć jego rolę i zaakceptować. A czy... też używać? Niekoniecznie. Dzieciaki wyczuwają fałsz, gdy ktoś chce być młodzieżowy na siłę. Ale już zainteresowanie rzeczywistością młodziży sprzyja porozumieniu. Zainteresowanie językiem jest tego częścią – mówi Jagoda Ratajczak.

PRZEPIS NA PIĘKNO W KAŻDYM WIEKU



EWA WACHOWICZ



**WYPRÓBUJ NA WŁASNEJ SKÓRZE
I PRZYWRÓĆ JEJ MŁODZIEŃCZY BLASK**

WIDOCZNA REDUKCJA
ZMARSZCZEK

WIELOPOZIOMOWE
NAWILŻENIE

POPRAWA NAPIĘCIA
I ELASTYCZNOŚCI

ODBUDOWA BARIERY
OCHRONNEJ

ROZŚWIETLENIE
I PROMIENNY BLASK

I, cholera, ma rację. Wróc – bez „cholera”.

TU NIE PRZEKLINAMY

Naukowcy z brytyjskiego Keele University zrobili eksperyment: ochotnicy trzymali dłonie w lodowatej wodzie – części z nich pozwolono przeklinać. Okazało się, że używanie wulgarnych słów pomogło im wytrzymać zimno i ból średnio o 40 procent dłużej niż nieprzeklinającym. Wulgaryzmy to emocjonalne katharsis? Tak. Nie zapisują się w mózgu tam, gdzie inne wyrazy, czyli w ośrodku generowania mowy. Łądują w układzie limbicznym, systemie struktur neuronowych kontrolujących emocje i motywację. Dlatego pacjenci cierpiący na afazję (utrata zdolności językowych), mogą wciąż wypowiedzieć słowo „k***a”!

„Czasem wulgaryzmy dają ulgę, jakiej nie zapewnia nawet modlitwa” – twierdził Mark Twain. Komentuje Sandra Pakuła, założycielka Instytutu Etykiety: – Prawie każdy przeklina, ale większość z nas potrafi określić, w jakich sytuacjach może sobie na to pozwolić. Dobre maniery polegają na tym, że ludzie czują się w naszym towarzystwie dobrze, a my ich szanujemy. Czy reagować, gdy razi nas język innych? Tak, ale zwracamy uwagę w cztery oczy. Trzeba pamiętać, że używanie wulgaryzmów często świadczy o niekompetencji językowej: posługuje się nimi w nadmiarze ten,

kto nie potrafi wyrazić w inny sposób uczuć dobrych, jak radość, i złych, jak gniew czy oburzenie. Zastępuje je wulgaryzmami, a dzisiaj także emotikonami. Problem w tym, że tam, gdzie kończy się język, kończy się też nasze widzenie świata. To, czego nie potrafimy nazwać, przestaje dla nas istnieć. Jeżeli nie umiemy opisać uczuć, przeżyć słowami, używając

językoznawczynie, prof. Ewa Kołodziejek. – Język finansowy, bankowy, korporacyjny jest charakterystyczny, ale nie musi przenikać do potocznego. Kiedy jednak mamy kontakt z urzędem, to ubolewamy, że język urzędowy jest taki trudny dla przeciętnego odbiorcy. Dlatego językoznawcy starają się go trochę uprościć. Na Uniwersytecie Wrocławskim powstała

ny, mniej literacki. Tworzymy teksty skrótowe i hasłowe, bo tak wpływa na nas komunikacja w internecie. Język publiczny ma dziś wyższą temperaturę, ponieważ żyjemy w emocjonujących czasach. Kilkadziesiąt lat temu nie było w nim tyle ekspresji, co obecnie, tylu mocnych, dobitnych słów, tylu przekleństw i wulgaryzmów. To nie znaczy, że wszyscy schamieliliśmy. Po prostu mamy w sobie więcej lęków, trudnych doświadczeń, poczucia zagrożenia, z którymi musimy sobie radzić. Zachowania słowne są pierwszą reakcją na zmiany w świecie, a język odzwierciedla nasze postawy, sądy i opinie.

Język jest dzisiaj ostrzejszy, bo żyjemy w opresyjnych czasach. Słowa muszą je opisać, wyrazić nasze emocje.

poprawnej polszczyzny, to być może nie dostrzegamy też niuansów w codziennym życiu. Dobrze wychowany człowiek wie, że warto pracować nad językiem, bo to poszerza horyzonty.

IM PROŚCIEJ, TYM LEPIEJ

„Jutro służby zajmą się likwidacją nieprzenikliwości optycznej ciągów ulicznych”. „Powinniśmy zastanowić się nad dywersyfikacją aktywów”. Wzdrygasz się, słysząc coś takiego, prawda? Ale z drugiej strony... każdej z nas zdarza się czasem coś „posiadać”, „implementować” albo mieć „dedlajn” lub robić coś na „asap”. Nowomowa kaleczy polszczyznę. – Nie musi tak być – przekonuje

Pracownia Prostej Polszczyzny, a na Uniwersytecie SWPS stworzono aplikację „Jasnopis”, która pomaga urzędnikom pisać i mówić tak, byśmy lepiej ich rozumieli. Sama biorę udział w wykładach i szkoleniach, na których przekonuję, że pisma nie powinny być tworzone według szablonów, a używane w nich słowa nie muszą być schematyczne i „zimne”. Komunikacja urzędowa może być przyjazna – mówi pani profesor, która jest autorką kilku książek o współczesnej polszczyźnie. Dodaje, że zmienia się ona tak, jak jej użytkownicy: – Nie czytamy tyle, co kiedyś, więc język jest dziś bardziej kolokwial-

ELEMENT SZCZĘŚCIA

Jeden z ulubionych cytatów językoznawców brzmi: „To, co zwiemy różą, pod inną nazwą również by pachniało” (Szekspir *Romeo i Julia*). Czytaj: słowa mogą, ale nie muszą być ładne, liczy się treść. Czy faktycznie? Może szczególnie dziś potrzebujemy języka estetycznego, który wpłynie na nasz dobrostan? Mówi Agnieszka Kunikowska, aktorka, dziennikarka Polskiego Radia, zdobywczyni tytułu Mistrzyni Mowy Polskiej: – Staram się pielęgnować urodę języka, choć oczywiście popełniam błędy, grzeszki językowe. Jak mówi Grażyna Barszczewska „wciąż terminuję, nie jestem mistrzem”. Lubię myśleć

DERMIKA

LUXURY PLACENTA

**MŁODSZY WYGLĄD? To spełniona obietnica
najlepszych rezultatów ANTI-AGE.**

**Luksus pielęgnacji? To przyjemność,
którą poczujesz w każdym jej momencie.**

Poznaj kosmetyki **DERMIKA Luxury Placenta**
z podwójną siłą odmładzania, która łączy
roślinną placentę z załączków nasion soi
oraz komórki macierzyste z wiecznie
zielonego drzewa arganowego. To innowacja,
na którą zasługuje skóra każdej z nas.

Pielęgnująca **WODA MICELARNA**
na bazie francuskiej wody termalnej,
do demakijażu twarzy, oczu i ust.



Bogaty, esencjonalny **KREM DO TWARZY**,
który zmniejsza widoczność zmarszczek
oraz ujędnia i uelastycznia skórę.



NOWOŚĆ



INNOWACYJNE SERUM
w postaci kapsułek
zatopionych w lekkim
żelu, które aktywują
odmładzające działanie
składników aktywnych
w momencie
kontaktu ze skórą.

Kremowa, niezwykle
komfortowa **MASECZKA**,
która uwodzi swoim
działaniem. Natychmiast
wygładza i pięknie
rozświetla cerę.

DERMIKA
LUXURY PLACENTA



LUKSUSOWA MASECZKA
ANTI-AGING
NATYCHMIASTOWY EFEKT:
WYGŁADZENIA

placenta + niacynamid
* arganowe keratoliny macierzyste
* peptony rozświetlające pigmenty

Delikatny
KREM POD OCZY
w formule aksamitnego
serum. Redukuje
zmarszczki, wzmacnia
i rozjaśnia skórę.



o słowach jak o konfekcji. Sztuka polega na tym, żeby je umiejętnie dobierać do okazji. Tak jak nie pójdziemy na grzyby w wieczorowej sukience, tak też nie będziemy rozmawiać na eleganckim przyjęciu językiem, jakiego używamy w gronie przyjaciół, gdy pozwalamy sobie na luz, kolokwializmy, żargon. Językową „szafę” chętnie doposażam – interesuję się młodą polszczyzną, jestem entuzjastką plebiscytów na słowo roku. A czasem swoją szafę wietrzę, niektóre słowa odkurzam, np. mojego ulubionego „huncwota”. Lubię mówić: „Huncwocie, aleś napsocił!”. Jako słuchowiec odczuwam przyjemność, słysząc słowa, które brzmią ładnie – mówi Agnieszka. Od kilku lat redakcja „Dziennika Zachodniego” wraz z Akademią Retoryki organizują plebiscyt na najpiękniejsze polskie słowa. Wygrywały: miłość, żdźbło, filiżanka, mama, solidarność, a także... wypłata. Dlaczego te? Kwestia ładnego brzmienia a może znaczenia? Tak czy siak, miło, że estetyka polszczyzny jest dla nas ważna. – Bo przyjemniej i lepiej nam w życiu, kiedy dobrze mówimy i słuchamy ładnie mówiących ludzi. Tego mi brakuje w przestrzeni publicznej. Potoczny wdzierają się do oficjalnych wypowiedzi – jest już nawet przyzwolenie na mało estetyczne słowo „zajebicie”. Ale zauważam dobry trend

– młodzi nie są obojętni na piękno polszczyzny, chcą o nią dbać. Dowodem tego są ich blogi i vlogi o języku. Cieszy, gdy młody człowiek zastanawia się, skąd wzięło się określenie „po omacku”. I co to w ogóle za „omacek”?

PO NASZEMU

„Całe życie mówię prozą i o tym nie wiem?!” –

wrzucanie specyficznych przerywników. Z zamkniętymi oczami rozpoznajemy Jurka Owsiaka, Joannę Senyszyn, Marka Niedźwiedkiego. Biolekt pozwala natomiast określić, że mówiący jest dzieckiem albo starszym, kobietą lub mężczyzną. Ale nie tylko to personalizuje język. Ile razy spierałaś się: mówimy „chrust”

stwa pamięta powiedzonka używane w jej domu: że ktoś „ma nogę jak podolski złodziej” albo: „najadłem się jak dzika świnia, co pożarła szkolniaka”. – Język tworzy naszą tożsamość – mówi pani profesor. – Identyfikujemy się z polszczyzną, ale też „małym” językiem, czyli np. śląszczyzną czy gwarą wsi, z której pochodzimy. Mówimy wtedy, że coś jest powiedziane „po naszymu”. Używamy nieczytelnych dla innych powiedzonek rodzinnych. To nas ukorzenia, daje poczucie wspólnoty i ciągłości – nie jestem nie wiadomo skąd, mam dużo wspólnego z przodkami. To daje siłę. Szczególnie teraz, gdy nie czujemy się pewnie w niestabilnym świecie. Wartości osobiste są tym ważniejsze, im silniej z mediów i od polityków płynie przekaz o jedynej słusznej wizji naszej tożsamości. Wielu z nas nie zgadza się z jej zero-jedynkowym postrzeganiem. Bo na tożsamość składa się wiele elementów: jestem Polką, ale może katoliczką, a może nie, heteroseksualną lub homoseksualną czy niebinarną, mam poglądy konserwatywne albo liberalne itd. Jeżeli duża część elementów naszej tożsamości jest unieważniana albo wręcz staje się powodem ataków, tym bardziej szukamy tego, co prywatne, co nam daje poczucie stabilizacji. I tym jest między innymi nasz indywidualny język. ■



Język jest jak moda: są w nim słowa ekstrawaganckie, ale warto ocenić, czy... estetyczne.

wykrzykuje zaskoczony monsieur Jourdain w sztuce Moliera *Mieszczanin szlachcicem*. Nam też się wydaje, że po prostu mówimy. Tymczasem to, jak jesteśmy odbierani, determinują m.in. idiolekt i biolekt. Idiolekt (język osobniczy) to indywidualny sposób dobierania słów i używania niektórych częściej niż innych, ale też tembr, barwa głosu albo

czy „faworki”? Ktoś zwrócił ci uwagę, że mówi się „trzeć”, a nie „tarkować” ziemniaki? Albo śmiał się, że używasz dziwacznych powiedzonek z rodzinnego języka? Niech się śmieją. – Warto pielęgnować język osobisty – przekonuje prof. Katarzyna Kłosińska, filolożka, językoznawczyni, przewodnicząca Rady Języka Polskiego przy prezydium PAN. Z dzieciń-

NIVEA

NR 1
SERUM
NA PRZEBARWENIA
NA ŚWIECIE*

**71% MNIEJ
PRZEBARWIENÍ****

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.

Zdążyć przed Nowym Rokiem

z saypha® RICH

z saypha® VOLUME Lido

CO PRAWDA DO KOŃCA 2022 ROKU JEST JESZCZE SPORO CZASU, ALE WARTO JUŻ TERAZ ZASTANOWIĆ SIĘ, JAKIE ZABIEGI MEDYCZYNY ESTETYCZNEJ WARTO WYKONAĆ, BY ZACHWYCAĆ PIĘKNEM W KARNAWALE.

Zapamiętaj - najważniejsze jest, żeby skóra była dobrze nawilżona i to niezależnie od wieku. Niewystarczająco nawodniona jest szorstka, pozbawiona blasku i starzeje się szybciej. Źle prezentuje się na niej makijaż. Możesz temu zapobiec poddając się zabiegowi mezoterapii. Wykonany preparatem **saypha® RICH** z kwasem hialuronowym intensywnie nawilży skórę, a zawarty w nim glicerol zatrzyma tę wilgoć na dłużej.

Bruzdy nosowo-wargowe nie dodają nam uroku. **Podpowiadamy** - wybierz zabieg z produktem **saypha® VOLUME Lido**. Zawiera usieciowany, czyli bardziej gęsty kwas hialuronowy, który wypełni bruzdy, spłycając je już w trakcie jednej wizyty w gabinecie medycyny estetycznej.

Ponieważ mezoterapię należy wykonywać w serii 3-4 powtórzeń w odstępie ok. miesiąca, już teraz umów się na pierwszy zabieg, aby w karnawale zachwycać piękną skórą.



croma
For creators of beauty.



dr Małgorzata Ornatowska

BONA DEA MEDYCYNĄ ESTETYCZNA
www.bonadea-krakow.net.pl
KRAKÓW



dr Dariusz Myśliwy

PRAKTYKA LEKARSKA ARKA MED.
www.atenacentrum.pl
NYSA



dr Anna Piwek-Laskowska

TIME CLINIC WARSZAWA
www.timeclinic.pl
WARSZAWA



dr Joanna Michalik-Podworska

BLUE KLINIK KLINIKA PIĘKNA
I UŚMIECHU
www.blueclinic.pl
BYTOM



dr Aneta Majchrzak

ATENA CLINIC
www.atenaclicin.pl
ŁAZISKA GÓRNE



dr Krzysztof Cudzik

KLINIKA MEDYCYNĄ ESTETYCZNEJ
CUD-MED
www.klinika.cudmed.pl
OSTROWIEC ŚWIETOKRZYSKI



dr Marta Bagłaj Oleszczuk

CENTRUM DERMATOLOGII ESTETYCZNEJ
DR MAŁGORZATA BAGŁAJ
www.baglaj.com.pl
WROCŁAW



dr Ewa Abramowicz

ABRAMOWICZ CLINIC
KLINIKA MEDYCYNĄ ESTETYCZNEJ
www.abramowicz.clinic
USTKA



dr Wioletta Sikora

ESKULAP MEDYCYNĄ ESTETYCZNA
www.eskulapestetyka.pl
PABIANICE



dr n. med. Magdalena Pirowska

ZESPÓŁ CONSTANCE BEAUTY CLINIC
www.constanceclinic.pl
KRAKÓW



dr Iwona Bonisławska

GABINET DERMATOLOGII ESTETYCZNEJ
IWONA BONISŁAWSKA
Tel.: +48 668 536 222
GDAŃSK



dr Izabela Wierzbicka

DR IZABELA WIERZBICKA
KLINIKA LA BEAUTY
www.klinikala.pl
SZCZECIN



dr n. med. Hanna Walkowiak-Wronka

GABINET DERMATOLOGII ESTETYCZNEJ
www.dr-hannawalkowiak.pl
POZNAŃ



dr Ryszard Wilk

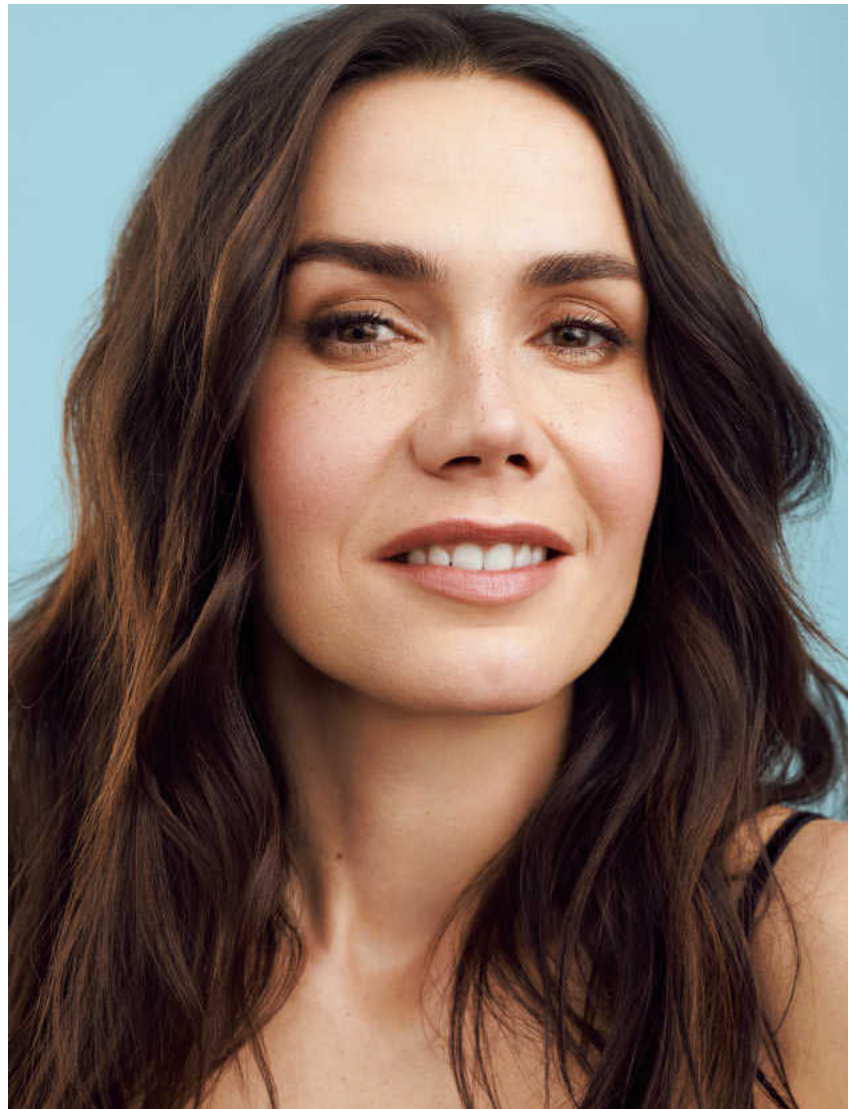
KUŹNIA URODY MEDYCYNĄ ESTETYCZNA
I KOSMETOLOGIA
www.kuzniaurody.pl
KIELCE



Nie boję się **MIARZYĆ**

rozmawiała: BEATA BIAŁY zdjęcia: FILIP ZWIERZCHOWSKI/DAS AGENCY

Niesforna w szkole,
nadmiernie żywa - tak
się mówiło.
Na szczęście w domu
nie temperowali
jej fantazji, więc...
**gdy Olga Bołądź
zobaczyła na scenie
Macieja Stuhra
i uznała, że też tak
chce, to mogła.**
Upór przydał
się w aktorstwie,
ale i w życiu, gdy
doświadczyła
samodzielnego
macierzyństwa. Lubię
tę dziką dziewczynę
- mówi dzisiaj o sobie.



Jej przygoda z aktorstwem zaczęła się nieoczekiwanie dla niej samej. W liceum zobaczyła Macieja Stuhra w *Rewizorze* i... przestała marzyć o podróżach do dżungli, badaniu szympanów i życiu w Afryce. „Idę do szkoły teatralnej”, postanowiła, choć wcześniej nie miała takich marzeń i nikt w rodzinie do tego nie zachęcał. Rok później dostała się do krakowskiej PWST. Ale czuła niedosyt. Zaliczyła więc szkołę aktorską w Barcelonie i szkołę Stelli Adler w Los Angeles. Olga od lat powtarza sobie, że życie ma być na sto procent. I jej jest. *Piksele, Nad życie, Skrzydlate świnię, Człowiek w magicznym pudełku, Czas honoru, Służby specjalne, Mój dług, Najmro, Botoks* – to tylko kilka tytułów, w których grała. Reżyserzy lubią z nią pracować, bo nie tylko ma talent, ale w swoich rolach skacze na główkę. Aktorzy mówią, że jest koleżeńska, nigdy nie gra tylko na siebie. W 2020 roku spróbowała się jako reżyserka. I też z sukcesem. Jej film *Alicja i żabka* zdobył kilka nagród, w tym na festiwalu w Gdyni. A w kinach właśnie możemy obejrzeć komedię romantyczną *Miłość na pierwszą stronę* z Olgą w roli głównej.

Twój STYL: Podobno zawsze dostajesz to, czego chcesz.

Olga Bołądź: Ja tylko staram się spełniać swoje marzenia, choć oczywiście nie zawsze mi to wychodzi. Można to nazwać zaklaniem rzeczywistości. Warto wierzyć we własną sprawczość, która u mnie pewnie bierze się z... niedosytu. Jeśli jest się czegoś głodnym, czegoś się mocno pragnie, znajduje się metody, by to osiągnąć. Tak jest ze mną.

Powiedziałaś kiedyś, że jeśli rzeczywistość nie sprzyja twoim planom, to ją zmieniasz. To wciąż aktualne?

Nadal podoba mi się ten kierunek myślenia. Oczywiście, mam marzenia w stylu, że ktoś do mnie zadzwoni, zaproponuje niezwykłą rolę, i tak się czasami zdarza. Właśnie teraz dostałam wspaniałą rolę w serialu *Matka* u Piotra Trzaskalskiego. Piotr mnie sobie do tej roli wymyślił i to jest wspaniały prezent. Dzięki niemu mogłam zmierzyć się z fascynującą bohaterką: kobietą i matką, jaką jest Agnieszka.

Przyjaciele mówią też o twoim uporze. „U Olgi nie ma, że się nie da...”. Skąd ta cecha?

Wydaje mi się, że od zawsze lubiłam próbować nowych rzeczy. Nie bałam się porażek, ale nie lubiłam przegrywać. Mój upór przejawiał się już w dzieciństwie, m.in. w tym, że każdą sprawę widziałam inaczej niż mama. Ja miałam swoje zdanie, ona swoje. „Dlaczego zawsze po moim słowie musi być twoich 20?!” – pytała. Ale... ostatnie słowo i tak najczęściej należało do niej. U mamy do dziś wszystko ma być tak, jak sobie wymyśliła. Czasem nie zgadzam się z nią tylko dlatego, że to właśnie ona coś mówi, a nie kto inny. Ale to mama nauczyła mnie konsekwencji. Nie wyobrażam sobie, że miałabym coś zrobić połowicznie. Powtarzała mi: jak się do czegoś zabierasz, rób to do końca. I jeszcze: jeśli dajesz słowo, dotrzyмай go. Rodzina dała mi odwagę sięgać po swoje marzenia, zawsze mnie wspierała. Rodzice nie trzymali nas pod kloszem. Wychowałam się z dziećmi z podwórka, biegaliśmy po ulicach, gdzie przeżywaliśmy swoje przygody. Nikt nas nie pilnował. Wracalam dopiero, gdy mama przez okno

wołała: „Do domu!”. Czasem wołania nie działały i wtedy mama przyjaciółki wychodziła po nią z... trzepaką. Byłam żywym dzieckiem. Dorastanie kojarzy mi się z mierzeniem swoich sił we wszystkim, co tylko mi przyszło do głowy.

I z nieskrępowaną wolnością?

Ale też z zapachem stolarni i dobiegającym z podwórka odgłosem piły mechanicznej tnącej drzewo. Tata miał warsztat obok domu i suszarnię drewna. Pamiętam, jak skakałam po górach trocin. To było ekscytujące! Pamiętam też, że uwielbiałam filmy przyrodnicze. Chciałam zostać biologiem i jak prof. Simona Kossak albo Jane Goodall badać naturę, żyć wśród zwierząt. Z rodzicami nie podróżowaliśmy. Dla nich najważniejsze było, by mnie i siostrze zapewnić byt i naukę.

Podobno twoja relacja ze starszą o pięć lat siostrą jest dla ciebie szczególna i bliska.

Do dziś Magda się o mnie troszczy. Cokolwiek by się złego działo w życiu, dzwonię do niej, a ona od razu mówi „przyjedź”. Jako dzieciak wzorowałam się na niej, ale nigdy nie potrafiłam jej dorównać. Ona była dobrą uczennicą, ja tą złą.

Gdy postanowiłaś, że dostaniesz się do szkoły teatralnej, rok później zostałaś studentką. Spora skuteczność, zwłaszcza jak na „tę złą” uczennicę...

Najważniejsze to mieć pasję i w niej się rozwijać. Nie uczyć się dla stopni czy po to, by nauczyciele cię lubili. Byłam w czwartej klasie liceum, gdy zobaczyłam Maćka Stuhra w spektaklu *Rewizor* w Teatrze Dramatycznym. I już wiedziałam, co chcę robić w życiu. Wydrukowałam jego zdjęcie, oczywiście Janusz Gajos grał wspaniale, ale to Maciek mi się podobał i napisałam na kartce, że dostanę się do szkoły teatralnej. Wpisałam dokładnie rok, w którym zacznę studia. Uznaję zasadę, że gdy wysyłam swoje prośby we wszechświat, warto być precyzyjną. Do szkoły teatralnej w Krakowie dostałam się dokładnie tak, jak zaplanowałam. Na studiach przeczytałam *Potęę podświadomości* o sprawczej sile naszych planów i regułach skuteczności. Stwierdziłam,

że to ma sens, że człowiek może kierować marzeniami, pracując świadomie z umysłem. Ta książka wiele mnie nauczyła. Zrozumiałam, że myśli znaczą więcej, niż sądzimy. Nasze wyobrażenia kształtują rzeczywistość. Dlatego nie wolno bać się dużych marzeń. Tylko one mają sens. Zamiast żyć obawami: Wezmą mnie do tego filmu czy nie? Spodobam się widzom czy mnie odrzucą? Przegram czy wygram? – wolę wyobrazić sobie, co chcę osiągnąć.

Wystarczy, że pomyślisz i... masz? Sporo osób uzna, że to naiwne.

Mówimy o rzeczach, które zadziały na mnie, gdy miałam 19 lat. Ale do dziś staram się nie tracić z oczu tej dzikiej dziewczyny, która jak szalona zaklinała rzeczywistość. Kocham ją i dbam o nią. Oczywiście nie mam wszystkiego, o czym pomyśle. To nie tak działa. I dobrze, bo życie uczy mnie tego, co widocznie jest mi potrzebne. Nie spełniło mi się pewnie jakieś 70 procent moich marzeń. Jest sporo ról, których nie zagrałam, choć chciałam. Ale co z tego?! Chodzi o to, by marzenia inspi-



Na studiach prowadziłam dziennik: był jak list do Pana Boga, by zdecydował, co będzie dla mnie w życiu dobre.

rowały do kolejnych działań, otwierały przede mną nowe drzwi. Gdy z perspektywy czasu patrzę na te niespełnione, myślę często bez żalu: tak miało być. Taka perspektywa uzdrawia. Nie rozpamiętuję porażek, nie kolekcjonuję niewykorzystanych szans, nie podsycam żalu do siebie. I na szczęście mam krótką pamięć. Na studiach prowadziłam dzienniki, w których zapisywałam plany, marzenia. Dziś myślę, że to były moje „listy do Pana Boga”. Pisałam w nich, jaka chciałabym być, czego pragnę, co chcę osiągnąć. Nie po to, by w stu procentach wszystko zrealizować, ale żeby

mieć jasność celów. Zawsze w tych zapiskach zastrzegałam: „Boże, znasz mnie najlepiej, wiesz, jaka jestem, więc zdecyduj, czy akurat to będzie dla mnie dobre”. Życie mnie nauczyło, że nie zawsze moje pragnienia były słuszne. Czasem chciałam bliskości ludzi, którzy okazali się nie najlepsi dla mnie, albo marzyłam, by być na zawsze z kimś, kto okazał się dobry tylko na chwilę. Po latach zrozumiałam, że wszystko, co nas spotyka, również trudne doświadczenia, jest po coś. Że niektóre relacje są na dłużej, a inne tylko na chwilę – ale jedne i drugie mogą okazać się ważne. Pozbyłam się też spalającej niecierpliwości, która wszystko chce dostać „na zawsze i natychmiast”. Dziś myślę, że nieraz warto na coś poczekać, a czasem lepiej czegoś nie dostać.



ne wino i oglądaliśmy VHS-y z nagraniami spektakli z lat 80. Czułam się wyróżniona, że mogę tam być, poznać każdy rodzaj teatru: od kabuki po metodę Meyerholda. W szkole teatralnej w Krakowie uczyłam się głównie metody Stanisławskiego, a w Barcelonie poznałam wszystkie ważne techniki aktorskie. Po powrocie od razu trafiłam na zajęcia do Jana Peszka i poczułam, że moje doświadczenia z Hiszpanii mnie rozwinęły. Zaczęłam grać odważniej, bez wcześniejszych zahamowań. Ale wciąż czułam, że jeszcze wielu rzeczy nie wiem. Film rządzi się innymi prawami niż scena, tego nie uczą w szkole teatralnej. Kiedy więc dostałam gażę za swój pierwszy serial, pojechałam na trzy miesiące do szkoły aktorskiej w Los Angeles na profesjonalne zajęcia z kamerą. Wybrałam technikę improwizacji Stelli Adler, wydawała mi się najciekawsza. Gdy wróciłam, od razu miałam okazję sprawdzić nabytą wiedzę w praktyce, zagrałam w filmie *Piksele* Jacka Lusinińskiego.

Nie ma cię w kiepskich filmach. John Malkovich mówił, że zdarzało mu się zagrać coś wyłącznie dla pieniędzy. Tobie nie?

Na szczęście moja pasja jest moim zawodem. Intuicyjnie wyczuwam, kiedy nie powinnam w coś wchodzić. To uchroniło mnie

Zdarzało ci się robić również rzeczy zaskakujące. Na drugim roku wyjechałaś do szkoły aktorskiej w Barcelonie, zupełnie nie znając hiszpańskiego.

Stare dzieje, ale fakt. I to mi zostało do dziś. Życie jest za krótkie, by nie ryzykować. Gdy byłam na pierwszym roku, do naszej szkoły przyjechali na wymianę studenci z Hiszpanii. Pojawiła się okazja, by pojechać do nich, zobaczyć, jak tam uczą aktorstwa. Od razu czułam, że tego chcę. „Nie boisz się, że coś stracisz?” – pytali przyjaciele z roku. Pomyślałam: „A może coś zyskam?”. Znałam włoski. Naiwnie założyłam, że szybko nauczę się hiszpańskiego. A okazało się, że i polski się tam przydał – zajęcia z pantomimy prowadził Polak, Andrzej Leparski, wychowanek słynnej wrocławskiej szkoły pantomimy. Zaprosił mnie i Pawła Smagałę, mojego przyjaciela z roku, do domu w centrum Barcelony. Pamiętam, jak szykował nam kolację, piliśmy czerwono-

Moja sprawczość wynika z niedosytu. Gdy jest się czegoś bardzo głodnym, znajduje się sposób, żeby to zdobyć.

przed wpadkami. Mam też chyba szczęście do niebanalnych reżyserów i ciekawych ról. Dużo gram w teatrze, to daje mi żywy kontakt z widzem. Nie gonię za zleceniami, nie chcę grać wszędzie. Oczywiście zdarzało się, że brałam udział w rzeczach, które rozczarowywały. Ale... nie mylił się tylko ten, kto nic nie robi. Odmówiłam roli w serialu na trzysta odcinków. Na pewno miałabym z tego sporo pieniędzy, ale bałam się, że się uduszę w powtarzalności i stracę artystyczną wolność. Rozważnie przyglądam się propozycjom. Ale pamiętam moment, gdy urodziłam dziecko i jako samodzielna matka po miesiącu musiałam wrócić do pracy ze strachu, że nie będę mieć roboty i sobie nie poradzę. Od rana

SÜDTIROL



Najwyższy poziom
we Włoszech – nie
tylko na stokach.

Zima w Południowym Tyrolu/Südtirol:
tylko dla smakoszy.

suedtirol.info



do wieczora byłam na próbach do spektaklu... Ale nie rozczu-
lałam się nad sobą. Zwyczajnie musiałam zapewnić dziecku
byt. Tak się zaczęła dorosłość. Na szczęście z pomocą przy-
jechała wtedy mama, miałam też nianię Jolę, która wspie-
ra mnie do dziś.

**Samodzielne wychowanie dziecka to wyzwanie. Twoja boha-
terka Nina z filmu *Miłość na pierwszej stronie* też zostaje sama
z córką. Co ci dodawało sił w samotnym macierzyństwie?**

Świadomość, że... nie ma innego wyjścia. Nagle masz kogoś,
za kogo jesteś już na zawsze odpowiedzial-
na. To ważne doświadczenie w życiu mło-
dego rodzica. Różnica między mną a Niną
jest taka, że ona oddała odpowiedzialność
finansową za siebie i córkę mężczyźnie
i została na lodzie. Ja miałam swój los we
własnych rękach. A finansowa niezależ-

ność jest do tego kluczem. Praca i własny rozwój to dla mnie
nie tylko filary samodzielności, ale też satysfakcji z życia.

**Marzeń nigdy dość? Zaczęłaś reżyserować. Twój film *Alicja
i żabka* zgarnął kilka nagród.**

Alicja i żabka to prawdziwa opowieść o 14-letniej dziewczyn-
ce, która zaszła w niechcianą ciążę. Rzecz działa się w 2008
roku. Dziewczynka, jako nieletnia, dostała zgodę od proku-
ratora na usunięcie ciąży, ale kolejni lekarze powoływali się
na klauzulę sumienia. W prawdziwej historii Alicja w ostat-

*W samotnym macierzyństwie sił
dodawalo mi poczucie, że nie ma
wyjścia, los jest w moich rękach.*



nim momencie dokonuje aborcji w szpitalu na Wy-
brzeżu, a potem wygrywa w Strasburgu w Trybu-
nale Praw Człowieka proces z państwem polskim.
W filmie zostawiam widza w zawieszaniu – do nie-
go należy interpretacja, jaki jest finał tej historii.
Dla mnie to przede wszystkim film o końcu dzie-
ciństwa. O tym, co się dzieje, gdy dziecko musi uro-
dzić dziecko, bo świat je do tego zmusza. Chciała-
bym, by ten film był udostępniany w szkołach,
zachęcał do uczciwej dyskusji, refleksji. *Alicja i żab-
ka* to wynik działań Fundacji Gersly (do dziś tworzą
ją Jowita Radzińska, Olga Boładź i Magdalena Lam-
parska – przyp. red.), którą przed laty założyłam
z przyjaciółkami. Scenariusz napisałyśmy we czte-
ry z Julitą Olszewską. Chciałyśmy opowiedzieć hi-
storie, która byłaby dla każdej z nas ważna. Stąd
wybór tematu. Gdy zaproponowałam dziewczyn-
kom, że wyreżyseruję ten scenariusz, zaufały mi,
choć nie miałam doświadczenia. To było prawdziwe
kobiece wsparcie. Dajemy je sobie nadal. Chcemy
wspierać nie tylko siebie, ale i inne kobiety. Dlate-
go zorganizowałyśmy warsztaty z pewnością siebie,
kreatywnego pisania i scenopisarstwa. Wydałyśmy
też „Rozwojownik”: 12-tygodniowy „przewodnik
po sobie samej”, który zachęca kobiety do ważne-
go spotkania ze sobą. Bo w codziennym życiu zaj-
mujemy się wszystkimi, tylko nie sobą!

Miałaś więcej szczęścia w pracy czy w miłości?

Moje życie jest dziś pełne miłości. Do innych
i do świata. Z Kubą, moim partnerem, jesteśmy
szczęśliwi i oboje czujemy, że fajnie iść nam ra-
zem przez życie. Skoro mogę tak powiedzieć, to...
z pewnością szczęścia mi nie brakuje. ■



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.





Jesteś przed menopauzą?

DOJRZAŁA ZNACZY PIĘKNA

Czas nie musi działać na niekorzyść twojej urody. W jej zachowaniu pomogą nowoczesne kremy, które pozwolą ci z dumą spoglądać w lustro. O tym, jak pielęgnować skórę w wieku okołomenopauzalnym, rozmawiamy z dr hab. n. med. Ewą Trznadel-Grodzką, specjalistą dermatologiem.



W skórze zachodzą zmiany okołomenopauzalne. Po czym je poznać?

Z wiekiem obserwujemy, że nasza skóra robi się wiotka, przegrywa z grawitacją i w konsekwencji pojawiają się na niej zmarszczki. Zmienia się gęstość, jędrność i poziom nawilżenia skóry. U niektórych osób pośrodku twarzy widać rozszerzone pory. Zmieniają się także proporcje twarzy, opadają policzki i tworzą się bruzdy.

Kiedy możemy spodziewać się tych zmian?

Statystycznie wiek menopauzy naturalnej to 51 lat, ale dotyka ona już kobiety 40-letnie lub dopiero 60-letnie.

Czy wszyscy starzejemy się w ten sam sposób?

Starzenie mamy zapisane w genach, ale dużo większy wpływ mają tzw. czynniki środowiskowe. W wieku okołomenopauzalnym na jaw wychodzą wszystkie grzechy młodości. Kiedy mamy 20 lat i leżymy w pełnym słońcu na egzotycznej plaży, to mało kto wybiega w przyszłość i myśli o starzeniu się. A każde niekontrolowane opalanie przyspiesza pojawienie się zmarszczek. Również nasza mimika, którą nie zawsze kontrolujemy, przez lata się utrwała i pozostawia ślady w postaci bruzd na twarzy.

Jakie procesy zachodzą w skórze, która traci napięcie i jędrność?

Przed wszystkim degeneracji ulegają włókna kolagenowe, stanowiące podporę skóry oraz zanikają włókna elastyny, które odpowiadają za sprężystość. Maleje ilość glikozaminoglikanów (GAG) i kwasu hialuronowego, o których potocznie mówi się, że są to ma-



krogąbki, które chwytają i zatrzymują wodę w skórze. To z kolei skutkuje spadkiem grubości skóry, która nie radzi sobie z wiązaniem wody.

Dlaczego tak ważne dla skóry są estrogeny?

W miarę upływu czasu jajniki produkują coraz mniej hormonów juvenilnych, m.in. estrogenów. A to one ratują skórę przed starzeniem, bo stymulują syntezę kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Estrogeny wpływają też na podziały komórkowe w naskórku, co przyspiesza jego złuszczenie. Po 40. roku życia, kiedy

zaczyna ich brakować, proces ten wydłuża się z 28 nawet do 35 dni.

Czy od tych zmian można uciec?

Nie da się ich całkowicie uniknąć, bo starzenie jest wpisane w każdą komórkę skóry, ale można je znacząco spowolnić. Trzeba jak najwcześniej zacząć profilaktykę, prowadzić zdrowy tryb życia, chronić skórę przed słońcem, odpowiednio ją oczyszczać i przede wszystkim codziennie stosować pielęgnację dobraną do potrzeb skóry w tym wieku.

Jak powinniśmy dbać o skórę, kiedy pojawiają się na niej pierwsze oznaki menopauzy?

Pielęgnacja przeciwstarzeniowa łagodząca skutki zmian hormonalnych powinna opierać się na intensywnym nawilżaniu, odżywianiu skóry, wspieraniu funkcji obronnych i ochronnych naskórka oraz pobudzeniu jego zdolności regeneracyjnych. Te trzy zadania doskonale realizuje pielęgnacja bogata w lipidowe składniki aktywne o olejowych formacjach.

Ułga dla wrażliwej i dojrzałej skóry

Twoja skóra jest sucha, szorstka i napięta? Natychmiastową ulgę przyniesie jej serum antyoksydacyjne Dermedic Oilage, które intensywnie rewitalizuje skórę, przywraca jej jędrność i młody wygląd. Efekt jest odczuwalny i zauważalny już po pierwszym użyciu. Skóra jest wygładzona, odżywiona i długotrwale nawilżona. Serum jest zalecane także jako uzupełnienie codziennej pielęgnacji kremami z serii Oilage. Dzięki wysokiej zawartości przeciwutleniaczy zawartych w oleju arganowym, oleju z oliwek, oleju migdałowym i fitoskwalanie znacząco wspomagają jej ochronę przed wolnymi rodnikami i pomagają uniknąć przedwczesnego starzenia się. Dermokosmetyki Dermedic Oilage są dostępne w aptekach.

Z jakich etapów powinien składać się codzienny rytuał pielęgnacyjny?

Podstawa to oczyszczanie twarzy z zanieczyszczeń, martwych komórek naskórka, makijażu i sebum. Polecam łagodne olejowe syndety, które nie podrażniają i nie wysuszają skóry. Na co dzień odpowiednie będą kremy odżywcze i nawilżające z kojącymi formułami. Na noc wybierajmy preparaty wspierające regenerację, bogate w lipidy, fitohormony i antyoksydanty. Mocno wysuszonej i napiętej skórze ulgę przyniesie serum. Ma wyższe stężenie składników aktywnych i działa niemal natychmiastowo.

Ostatnio, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, coraz więcej mówi się o smogu. W jaki sposób jest on powiązany ze starzeniem się skóry?

Pyły i substancje gazowe wchodzące w skład smogu ze względu na rozmiar (poniżej 2,5 w mikrometra PM 2,5 i poniżej 10 mikrometrów PM10) łatwo przenikają przez barierę ochronną naskórka i dostają się wgłąb skóry. Powodują osłabienie bariery ochronnej i degradację lipidów naskórka, odpowiedzialnych za nawilżenie. Przyczyniają się też do nadprodukcji wolnych rodników, powstania stanów zapalnych i trądziku różowatego. Konsekwencją działania smogu jest słabsza regeneracja naskórka, suchość, utrata jędrności, a w efekcie przedwczesne starzenie się skóry.

Jak możemy się chronić przed smogiem?

Do pielęgnacji dziennej należy wybierać produkty, które wykazują działanie anti-pollution. Mają one za zadanie chronić skórę przed wnikaniami do niej cząsteczek zanieczyszczeń oraz przeciwdziałać skutkom ich działania. Taką funkcję spełniają olejowe receptury Oilage Dermedic.



* Samoocena 26 kobiet po 1. użyciu



Skoncentrowany krem przeciwzmarszczkowy pod oczy. Rewitalizuje skórę, redukuje opuchliznę i cienie pod oczami.

Odżywczy krem na dzień przywracający gęstość skóry. Poprawia jej grubość, elastyczność i gładkość, a dzięki formule CoolPoint chłodzi.



DERMEDIC
Recommended by dermatologists

wywiad | Adam Wajrak

DRZEWA TO TWARDZIELE

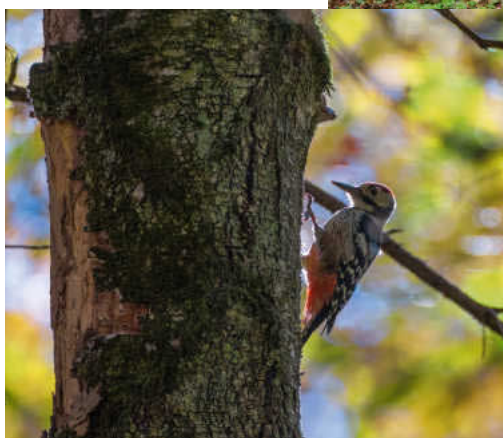
rozmawiała: KATARZYNA DROGA



Zna las jak traper, bo choć wychował się w bloku, ciągnęło go do natury: hodował bociana w pokoju i sowę w kuchni. Od lat mieszka na skraju puszczy, w Białowieży. Adam Wajrak jest dziennikarzem, autorem książek, ale przede wszystkim bezkompromisowym obrońcą przyrody. **Nie lubią go leśnicy, bo żąda, byśmy zmienili myślenie o naturze, dostrzegli jej mądrość i zostawili ją w spokoju. Dla własnego dobra!**

MĄDROŚĆ LASU

Drzewa ze sobą współpracują, porozumiewają się, wspierają. Dziś już wiemy, że każdy naturalny las to inteligentny organizm. W ekosystemie nic nie jest przypadkowe ani zbędne. Szkodzi tylko człowiek...



CZAS UCZY POKORY

Dęby z Białowieży, które mają po 400 lat, rosły w czasach, gdy nie istniały jeszcze Stany Zjednoczone ani dolar. Gdy zdajemy sobie z tego sprawę, dojrzewa w nas respekt dla natury. I zmienia się pojęcie o tym, co jest naprawdę ważne.

Twój STYL: Mieszka pan w Puszczy Białowieskiej 25 lat. Czego pana nauczyła?

Adam Wajrak: Pokory i nadziei. Kiedy staję przed dębem, który ma 400 lat, to myślę: Boże drogi, on był na tym świecie za panowania Wazów! Żył w czasach, gdy nie istniało tak wiele rzeczy dziś oczywistych. Nie było dolara ani nawet Stanów Zjednoczonych, samochodów, elektryczności. I będzie mógł jeszcze rosnąć ze 150 lat, ciekawe, co zobaczy! Perspektywa czasu drzew uczy człowieka pokory. Z drugiej strony może przyjść wichura i w sekundę wywalić taki dąb. Martwy nadal będzie le-

żał i tworzył bogactwo lasu, bo tak się dzieje: jedno drzewo wymiera, inne rosną, samo się wszystko odnawia. A to daje nadzieję, bo życie wciąż trwa.

Puszcza Białowieska to wyjątkowy las, inny niż wszystkie, jakie znamy?

Tak, chociaż nie powinna być wyjątkiem. Tak właśnie ma wyglądać las i tak by wyglądał, gdyby człowiek się nie wtrącał w naturę. Gdybyśmy kilka stuleci temu postanowili, że zostawimy w spokoju Puszcę Kampinoską, nie tniemy lasów w Karpatach i Bieszczadach, byłyby jeszcze bogatsze niż Białowieska. Unikatowość puszczy to nie

jest magia miejsca, to dowód, że las zostawiony sam sobie jest szczęśliwy, prawdziwy i wygląda o niebo lepiej niż jakikolwiek drzewostan zarządzany przez ludzi. Powiedzmy to jasno: większość sosnowych lasów, które pokrywają Polskę, trudno nazwać lasami, to raczej uprawy drzew.


Jest jednak wiele głosów, że gospodarka leśna jest potrzebna: regulacja wycinek, dbanie o zasoby. Wycinamy, ale sadzimy nowe drzewa...

Kiedy słyszę, że wytniemy las i posadzimy na to miejsce inny, to mnie szlag trafia, bo to jest oszustwo. Daliśmy sobie wmówić, że wycinanie starych drzew jest konieczne i można je zastąpić młodymi. Nieprawda. Skomplikowanego ekosystemu, jakim jest prawdziwy las, nie można sobie stworzyć od nowa. A my nie mamy czasu czekać kolejne 200 czy 250 lat, aż urosnie.

W naszych lasach drzewa nie mogą dożyć naturalnej starości i to jest dramat. Sosna, która naturalnie żyje 350 lat, jest usuwana w wieku lat stu. To nawet nie jest jedna trzecia jej normalnej egzystencji. Lasy stworzone przez człowieka są nieodporne na zmiany klimatu i będą przynosiły masę problemów w czasie katastrofy ekologicznej. Łatwiej ulegają huraganom, pożarom. Różnorodność biologiczna jest w nich nikła. Dla ptaków to nie jest las, to pustynia.

Coraz bardziej gorąca i sucha. Runo leśne trzeszczy pod stopami, a mimo to słychać czasem, że ekolodzy przesadzają z tym ociepleniem.

Niedowiarkom proponuję doświadczenie. W gorący dzień lata wejźmy między stare drzewa. Odczujemy od razu, że jest tam o pięć stopni chłodniej. I wejźmy w las sosnowy, poczujemy, jak jest gorąco! Tam, gdzie człowiek

A man with a large backpack stands next to a massive tree trunk in a forest. He is looking up at the tree. The forest is lush with green leaves, and the ground is covered in fallen leaves. The man is wearing a brown jacket and dark pants. The tree trunk is very thick and has a rough, textured bark. The background shows more trees and foliage, creating a dense forest atmosphere.

Przez tysiące lat
człowiek był dumny,
że podporządkował
sobie przyrodę.
Przyszła jednak
chwila, gdy natura
wystawia rachunek.
Bo może być tak,
że wciąż będzie las,
ale nie będzie nas.

wkroczył z interwencją, mamy zrąb i pnie. Tam, gdzie się nie wtrącał, trwa bogactwo życia i to wybitne, dowodem jest rezerwat w Puszczy Białowieskiej. Samych grzybów wielkoowocnikowych, czyli takich, które widzimy gołym okiem, mamy tu około dwóch tysięcy, w tym duża część z Polskiej Czerwonej Księgi gatunków ginących. Las naturalny w mikroskali ochładza klimat, to poduszka powietrzna w samochodzie, który pędzi na ścianę, a nasza cywilizacja jest właśnie takim rozpedzonym autem. Cięcie dużych drzew naprawdę nie jest dobrym pomysłem, kiedy na świecie robi się goręcej. Opowieść, że wycinka służy ekosystemowi, służy tylko pozyskaniu drzewa.

Argumentem jest kornik drukarz i umierające przez niego drzewa.

Śmierć w lesie jest naturalnym elementem, bo tam wszystko jest po coś. Las bez martwych drzew to chory las, one są jak martwe koralowce na rafie: nikt ich nie łupie i dzięki temu rafa jest przebogata. Tak samo w lesie: w ścisłym rezerwacie, gdzie leżą zwalone drzewa, mamy najwięcej rzadkich gatunków ptaków, tam żyje dzięcioł trójpalczasty, białostrzbiety, masa ciekawych owadów, śluzowców... Najwyższy świerk w Puszczy Białowieskiej, który ma 52 metry wysokości, rośnie właśnie tam. Kornik rzeczywiście czasem zabija dużo świerków, ale to jest naturalne jak wilki, które zabijają jelenie. W miejscach, gdzie leżą zabite świerki, dęby i graby, obserwujemy genialne, naturalne odnowienie. Na świerkach, które są suche, jest trzykrotnie więcej rzadkich chrząszczy! Tam gromadzą się żubry. Zresztą nie kornik, ale zmiany klimatu powodują, że świerk się wycofuje, bo jest północnym gatunkiem drzewa. Ale jeżeli chcemy z tym walczyć, to walczmy z katastrofą klimatyczną! Zmieńmy swój sposób myślenia o ekosystemie, jakim jest

las. Rąbanie drzew jest tylko przerobieniem ich na deski. Zamiast wchodzić tam z piłami, powinniśmy dać lasom żyć samodzielnie. Bez tego zginiemy.

Chyba w tej chwili nie damy rady już nie ciąć i nie dosadzać drzew?

Dlaczego nie damy rady? Powiem z punktu widzenia człowieka, który wiele drzew posadził. W pewnym momencie zorientowałem się, że kosząc trawę, koszę dzieci drzew. Okaza-



Tam, gdzie człowiek się nie wtrąca, trwa bogactwo życia. Nawet w mieście, na dachu rosną siewki wierzb.

ło się, że wystarczy nie kosić i wyrosną same: klony, dęby, lipy, i lepiej dadzą sobie radę niż drzewa sadzone. Nawet w miastach na dachach rosną sobie siewki wierzb. W Krakowie leży zwalone drzewo, wielki buk, i w ramionach martwych gałęzi są już całkiem spore klony i jesiony. Same się zasiały! Drzewo podczas kiełkowania adaptuje się do środowiska i do klimatu. Jak kiełkuje od nasionka w danym miejscu, to znaczy, że znalazło dobre podłoże dla tego gatunku. To nie my decydujemy, lecz drzewo. Sadzonki ze szkółek to nic innego, jak takie tuczone kurczaki z fermi. Rosną w jakiejś glebie i kiedy je przesadzamy, nie mają szansy się zaadaptować, na pewno mają na to mniej czasu. Natomiast drzewo, które wyrasta od nasiona, będzie zdrowsze niż to posadzone ze szkółki. Nie, nie musimy sadzić. Po prostu uwierzmy naturze. Zacznijmy się rozglądać po trawnikach i ogródkach, gdzie rosną małe drzewka i zostawmy je w spokoju. A każde stare drzewo chrońmy za wszelką cenę, nie dajmy sobie wmówić, że nam zagraża. Od tego są arborysty, tak zwani chirurdzy drzew, oni potrafią je odpowiednio ukształtować, by stało bezpiecznie.

Co się dzieje z ekosystemem, kiedy zaczynamy ciąć stare drzewa?

Pogłębia się zanieczyszczenie powietrza. Duże drzewo wiąże dużo dwutlenku węgla atmosferycznego. Małe, nawet jeżeli szybko rosną, nie będą tyle wiązać. Druga rzecz: po wycięciu drzew i zaoraniu uwalniamy z gleby ogromne ilości dwutlenku węgla. Kolejna emisja, błędne koło: katastrofa klimatyczna się pogłębia, bo tniemy drzewa, a tniemy ich masę. W czasie epidemii odnotowano lekki spadek, a i tak cięto nie mniej niż 30 milionów metrów sześciennych w roku, teraz wróciliśmy do 40 milionów. To olbrzymia wycinka. Najwyż-

Bielenda

DIAMENTOWE

lipidy

GŁĘBOKA REGENERACJA
I ODŻYWIENIE CERY DOJRZAŁEJ
40+ 50+ 60+ 70+



Lipidowa linia kosmetyków przeciwmarszczkowych łączy wartościowe dla skóry **lipidy** (które wspierają odbudowę prawidłowej bariery skórnej — mikrobiomu — dodatkowo rewitalizują i wygładzają cerę), **ze skwalanem** (odpowiedzialnym za optymalne nawilżenie) oraz z **pyłem diamentowym**, który działa jak **rozświetlający lifting** – poprawia wygląd, nadając cerze promienność i młodzieńczy blask.

Skuteczność kosmetyków potwierdzona badaniami*

Regeneruje, nawilża i dobrze odżywia skórę	100%
Dodaje cerze promienności i blasku	87%
Poprawia jędrność, elastyczność i napięcie naskórka	80%

* Test In Vivo przeprowadzony w niezależnym laboratorium badawczym pod nadzorem dermatologów na grupie 30 kobiet przez okres 4 tygodni. Dotyczy kremu 50+.



szy czas, żeby w Polsce, gdzie 80 procent lasów należy do Skarbu Państwa, wreszcie to zmienić. Stać nas na to, żeby 20 procent lasu w ogóle nie ruszać, zostawić w spokoju, nie wtrącać się w jego tajemnice.

Peter Wohlleben w *Sekretnym życiu drzew* pisze, że drzewa mają swój system komunikacji, że opiekują się sobą. Brzmi trochę fantastycznie!

A nie jest fantastyką, to prawda udowodniona naukowo: drzewa wyraźnie tworzą społeczności. Przeprowadzono na ten temat rzetelne badania w terenie i laboratoriach. Ciekawa jest też refleksja włoskich autorów książki *Błyskotliwa zielen*, Stefana Mancusa i Alessandry Violi. Pisząc o wrażliwości i inteligencji roślin, odwołują się do biblijnej historii potopu: Noe do swojej arki brał tylko zwierzęta! A pierwszą oznaką, że wszystko na ziemi jest w porządku, była synogarlica, która przyniosła gałązkę oliwną. Drzewa i rośliny nie potrzebowały żadnej pomocy. Dały sobie radę same! Rośliny nas zadziwiają, bo są bardzo odmienne ewolucyjnie od ludzi i zwierząt, ale bez nich nie byłoby życia na planecie. To organizmy, które kształtują prawie całą bios-

Noe na arkę brał tylko zwierzęta. Rośliny nie potrzebowały żadnej pomocy. Same sobie dały radę z potopem.

ferę. Działają inaczej niż my i są mocne. Drzewa to prawdziwi twardziele. Człowiek bez ręki jest kaleką, zwierzę bez połowy ciała nie będzie żyło, a drzewo owszem. Niektóre nawet się przewracają i żyją dalej! Wierzba jest takim superodpornym organizmem. Kanadyjska leśniczka i badaczka Suzanne Simard w książce *W poszukiwaniu matki drzew* pisze o komunikowaniu się drzew za pomocą grzybni, o tym, że współpracują, a nasza ingerencja to zaburza. Sądząc drzewa, tnąc starodrzew, rozwalamy ten system.

Do tego od lat go zaśmiecamy i nic nie jest w stanie temu zaradzić. Jestem

w lesie często i widzę buty, puszki, butelki, stare kanapy...

Buty pół biedy, ale puszka w lesie jest morderczym śmieciem. W puszcze po piwie lub słodkich napojach nawet odrobinka pozostałego płynu fermentuje, a to powoduje, że wchodzi do niej żuki leśne, bardzo pożyteczne, bo odpowiadają za obieg materii organicznej. I one tam giną, wejdą, ale już nie wyjdą. Za nimi wchodzi ryjówka – małe ssaki owadożerne i też giną, za nimi chrząszcze grabarze. Puszka zabija, dopóki się nie wypełni. Drugi zabójca to sznurek do snopowiązałki porozrzucany po łąkach i leśnych drogach. Ptaki myślą, że to coś miękkiego, dobrego do gniazda, a tam młode sobie owijają tym nogi, odcinają dopływ krwi, wdaje się martwica i giną. Nie tylko bociany, widziałem kruki, które miały nogi owinięte sznurkiem do snopowiązałki. Podobnie groźne są gumki przy maseczkach, a masa ich ładowała w lesie w czasie epidemii.

Co może pomóc?

Rozwiązania systemowe. Za wyrzucenie lodówki albo telewizora do lasu powinna grozić wandalom solidna grzywna, ale przy drobnych śmieciach to nie pomoże. Jak złapać kogoś, kto cisnął z roweru puszkę w krzaki? Lepsza byłaby kaucja dwa złote za puszkę i zniknęłyby z lasu, bo ludzie by ich nie rzucali. Opakowania jednorazowe powinny być wysoko opodatkowane. Po stronie producenta ma być oznakowanie produktu, czym jest: plastikiem czy papierem, w jakiej sekcji odpadów ma ładować. Po co konsument ma się nad tym zastanawiać. Jest masa prostych decyzji i dlatego ważne, na kogo głosujemy. Działanie dla Ziemi to są także nasze wybory polityczne.

„Nie było nas, był las”. Czy wciąż aktualna jest dalsza część przysłowia: „Nie będzie nas, będzie las”?

Ja bym wołał, żebyśmy byli i my, i las, ale... może tak być. To zależy od ludzi. Niech człowiek przestanie się wtrącać, pozostanie współczującym obserwatorem natury i to wystarczy. ■

SENSUM MARE
NATURAL SKINCARE



ALGOPRO PROsty wybór dla skutecznej pielęgnacji.

Odkryj nową PROfesjonalną linię ALGOPRO i przekonaj się jak skuteczna może być Twoja pielęgnacja.

ALGOPRO R i ALGOPRO C reprezentują dwa rodzaje składników aktywnych występujących w zaawansowanej serii SENSUM MARE – retinal oraz witaminę C. Formuły oparte na 29 składnikach aktywnych (ALGOPRO R) oraz 25 (ALGOPRO C) czynią kosmetyki ALGOPRO najlepszym rozwiązaniem na problemy nawet najbardziej wymagających typów cery. Wydobycie naturalnego blasku, wygładzenie, redukcja przebarwień czy zatrzymanie oznak upływającego czasu – sprawdź PRO działanie naturalnych kosmetyków SENSUM MARE i przekonaj się o ich skuteczności.



Teraz z kodem TWOJSTYL otrzymasz rabat
20% na cały asortyment* na: sensummare.pl


*Wyłączone są produkty z grupy ALGO i linie styl i men.

29

Składników aktywnych -
serum z retinalem 0,08% i 0,16%

96,9%

Składników pochodzenia naturalnego -
serum z retinalem 0,08% i 0,16%

A portrait of a woman with long brown hair and blue eyes, wearing a black top. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a vibrant, colorful floral pattern with orange, pink, and blue flowers on a light purple background.

Maniucha Bikont na polskich i ukraińskich wsiach szuka kobiet, które pamiętają stare zwyczaje, tradycyjny śpiew. Tak ocala skarby ludowej kultury.

ZAKOCHANA *w starych pieśniach*

rozmawiała: KATARZYNA DROGA

Czasem tylko nagrywa ludowe pieśniarki, ale bywa, że śpiewa razem z nimi. Muzyczne uczy prowadzą do rozmów o świecie, który odchodzi w przeszłość.



Wierzy, że śpiewane od wieków ludowe ballady to rozrzucone po świecie opowieści o kobiecym losie. Ponadczasowe. Utrwała je, by nie zaginęły. Maniucha Bikont, wokalistka i antropolożka, jeździ po wioskach naszej części Europy, nagrywa pieśniarki, śpiewa z nimi. Widzi w tym formę zapomnianej dziś bliskości.

Twój STYL: Pamięta pani pierwszy wyjazd na ukraińską wieś i spotkanie z tamtejszymi śpiewaczkami?

Maniucha Bikont: Pamiętam i cały dzień o nim myślę, bo rozmawiamy w szczególnej chwili – wczoraj zmarła Anastasija Czmunewycz, śpiewaczka, u której nocowałam podczas pierwszej wyprawy we wsi Perebrody na Polesiu ukraińskim. Wracalam latami po kilka razy w roku nagrywać pieśni i opowieści Nastii oraz jej koleżanek. Pierwszy raz pojechałam tam jako studentka. Studiowałam już wtedy techniki wiejskiego śpiewu u pedagogów Letniej Szkoły Muzyki Tradycyjnej. Umiałam pracować z nagraniami archiwalnymi, znałam lokalny repertuar, ale nie słyszałam go w naturalnym środowisku. Tam tego doświadczyłam i co ważne, był to śpiew zespołowy. Spotkały się dwie silne ekipy: wiejska z miejską. Pojecha-

liśmy tam z grupą zapaleńców. Przez wiele godzin śpiewaliśmy na ławce, za stołem, towarzyszyliśmy Nastii, gdy była oczeredź, czyli jej kolej wypasania krów. Szliśmy na łąki, do lasu i śpiewaliśmy cały dzień. Obserwowałam, jak śpiew żyje między ludźmi, wpływa na ich relacje, ale i to, jak ich charakter śpiew kształtuje. Teraz piszę doktorat o praktyce śpiewaczej we wsi Perebrody! **Zaznała pani czegoś, czego nie ma już w nowoczesnym świecie – wspólnego śpiewania w codzienności, podczas pracy i świętowania. Co to pani dało?**

Poczucie bliskości z kobietami, które mają inne doświadczenia i są starsze ode mnie, bo większość śpiewaczek to osoby po siedemdziesiątce. Niektóre były już ostatnimi osobami we wsi pamiętającymi stary styl śpiewu i czasy, gdy pieśń towarzyszyła ważnym dla społeczności wydarzeniom. Wychowa-

łam się w dużym mieście, one w małej wsi, ale rozumiałyśmy się mimo różnic. Może w losie kobiet jest coś takiego, że niezależnie, jakie historie mamy za sobą, wiele rozumiemy bez słów i możemy to wyśpiewać.

Nazywa pani ludowe pieśni „głęboko życiowymi”. Dlaczego?

„Żizniennaja pieśń” opowiada często o kobietach, które pragną współczucia, chcą, by je ktoś „poszkodował”. Pojawia się temat zamążpójścia i pożegnania z domem rodzinnym. Choć na pozór w naszym świecie wszystko wygląda inaczej, w głębi duszy emocje są podobne. Ja jestem w stałym związku. Nie brałam ślubu, nie zostawiłam swojego miasta, nie zamieszkałam w domu męża z teściową, jak bohaterki ludowych pieśni. A jednak też pożegnałam się z dawnym życiem dziewczyny i silnie odczułam wejście w dorosłość, w relację, która zmienia status w życiu. Wiele tych pieśni dotyczy progu przejścia ze stanu panieńskiego w zamężny, z życia w śmierć, oswaja ze zmianą. Kobiety śpiewają: „oj, umru ja, umru, pochoroniat mene!”, i rozwija się wokół tego cała historia. Poruszyło mnie, że śpiewają to osoby stare, a rozprawiają o tym niemal żartobliwie: „ciekawie, kto odejdzie pierwszy i jak to będzie”. Uczestniczyłam w czuwaniu nad zmarłymi – zgromadzeni wokół otwartej trumny ludzie śpiewali całą noc. To też rodzaj zagospodarowania emocji wspólnoty, coś, co dotyczy wszystkich. Inne pieśni opowiadają o miłosnych

zawodach, trudnościach w związku, przemocy domowej, relacji z teściową. Pod każdą szerokością geograficzną jesteśmy uwikłane w podobne zależności.

W Kurczycy pod Żytomierzem trzy Ukrainki użyczyły pani pieśni. Tak powstał album *Oj, borom, borom*.

Tytuł znaczy po prostu „borem, lasem”. Pasuje, bo moje wyprawy muzyczne to droga w nieznane. Do Kurczycy doprowadzili mnie koledzy z Kijowa, którzy zajmują się rekonstrukcją tradycyjnych strojów ludowych i szukają ich po wioskach. Odnajdują soroczki i chusty na strychach w starych kufrach. Zabrali mnie ze sobą i – borem, lasem – dotarliśmy do bajkowo położonej wsi bez ulic: nieogrodzone gospodarstwa rozrzucone na wyspie zieleni. Przed jednym z domów trzy kobiety siedziały na ławce i wyśpiewywały swoje życie. To był podarunek od losu! Zwykle jest trudniej: pytam pod sklepem o kogoś najstarszego we wsi, kto śpiewa. Pukam

do drzwi, a tam wnuczka mówi: „Babcia słaba, leży w łóżku, chata nieprzygotowana na gości”. Ale wchodzę do domu i okazuje się, że ta leżąca kobieta ma do wyśpiewania całe życie, jakby latami czekała, aż jej wysłucham. W Kurczycy udało mi się nagrać i zarejestrować trzy śpiewaczki! Potem nauczyłam się ich piosenek. Wielokrotnie wracałam do tej wsi i śpiewałam z nimi. Taki śpiew to wspólne tkanie, każdy głos prowadzi swoją nić. Jedna z kobiet zaczynała, a inne się włączały. Byłam dumna, kiedy ja mogłam zacząć pieśń.

Mówi pani, że to ważna osobista płyta. Dlaczego?

Wykonuję te pieśni od lat i widzę, jak nabierają znaczeń w różnych okolicznościach. Kiedy zmarł mój tata, a ja potem śpiewałam koncerty, zauważyłam, jak wiele jest na płycie piosenek o ojcu i tęsknocie za nim. Wcześniej nie było to dla mnie tak wyraźne. Teraz, gdy śpiewam, a w Ukrainie trwa wojna

i kobiety z dziećmi wędrują w nieznane, ich synowie i mężowie walczą, okazuje się, że pieśni są właśnie o tym, o pożegnaniach, rozstaniach, utratach. Coś jest w tradycyjnych śpiewach takiego, że każdy może zobaczyć w nich siebie. Po koncercie nieraz kobiety podchodzą i mówią: „Płakałam, to było o mnie”.

Pieśni Wschodu są zazwyczaj pełne nostalgii. Bywają też radosne?

Są i takie, chociaż mniej, bo większość pieśni opowiada o ludzkim losie, no i on... bywa niewesoły. Ale istnieją też pieśni taneczne, pogodne, „kołę-

Kobiety mają czasem do wyśpiewania całe życie i jakby latami czekały, aż ich wysłucham.

dy życzące”, które śpiewa się, chodząc od domu do domu, życząc szczęścia i urodzaju gospodarzom, dziewczynie wyjścia za mąż, chłopcu znalezienia żony.

Są i takie na zaklinanie pogody!

Zaklinają nie tylko pogodę, ale też plony, płodność – wszystkie odwołujące się do sił pozaziemskich. Gdy kobiety śpiewają pieśni obrzędowe, uderzają w konkretny ton. Śpiew musi być skupiony, donośny i płynący w dal. Niekiedy na końcu jest „wyhuk” – w górę albo w dół. Siła brzmienia jest potrzebna, by wzywać na pomoc siły pozaziemskie.

Nagrywa pani pieśni, spisuje teksty, wiesz je sobie na ścianach. Ocalanie odchodzącego świata stało się misją?

Na początku szukałam tylko muzyki, z czasem wciągnęły mnie opowieści, lokalny sposób bycia, chłonęłam to ze świadomością, że ten świat odchodzi. Śpiewacy i muzykanci kiedyś byli niezbędni, by dokonali się obrzędy, wese-

la i pogrzeby, by przyroda dawała dobre plony. W konsekwencji cywilizowania się wsi przestali być potrzebni. A tu przyjeżdża do nich ekipa z miasta i nagrywa. Ludzie się dziwią, ale są życzliwi, ugoszczą. Bywa, że gospodarz stawia flaszkę samogonu i surowe jajko... na zagryzkę, ale też warzywa z ogrodu, własne masło i mleko, zupy gotowane w czegunach, żeliwnych garnkach, które wsadza się do pieca. Parzą się w nich mięsa, jaglana kasza z dynią.

Czuła tam pani czasem niepokój?

Gdy podróżowałam samotnie, miewałam niebezpieczne sytuacje z mężczyznami. Może kiedyś to wyśpiewam... Bywa też groźnie, gdy drogi nagle się kończą, nadciąga burza na bagnach. Samo chodzenie po bagnach to niezwykle doświadczenie, świat kołysze się pod stopami, a przewodniczką jest starsza kobieta, która opowiada o siłach nieczystych. Wsie Polesia bywają tak odizolowane od świata, że prowadzi do nich jedna droga

przez wąską groblę. Dla mieszkańców jest jasne, że jeśli ktoś przybył, to jakiś czas zostanie, trzeba go przenocować i nakarmić. Teraz, w dobie wojny, ja, tyle razy goszczona w Ukrainie, myślę, że to oczywiste i naturalne, że my przyjmujemy ich w Polsce.

Studiowała pani etnomuzykę w Kijowie, zna pani miasto i ludzi...

Kiedy wybuchła wojna, bałam się o życie przyjaciół z Kijowa i innych miejsc w Ukrainie. Staralam się być z nimi w kontakcie. Ukraina jest dla mnie szczególna, jeździłam tam wiele lat. Tym bardziej cenię, że zdążyłam odkryć ten świat, i czuję, jak ukształtowało mnie to, czego doświadczyłam. Piszę teraz własne piosenki. Tyle historii się nasłuchiwałam, tyle mi dźwięczy w głowie melodii z wypraw, że mam potrzebę tworzenia swoich pieśni. Takich, których treścią będzie mój los, dziewczyny z miasta mierzącej się ze swoimi momentami przejęcia.

Z miłości do piękna

Kosmetyki idealne zawierają sprawdzone składniki, mają przyjemne konsystencje i ładnie wyglądają - taka właśnie jest nowa marka Dr Ambroziak Laboratorium, stworzona przez Joannę i Marcina Ambroziak, którzy od ponad 20 lat kształtują rynek medycyny estetycznej w Polsce. Łączą ich wspólna wizja, pasje, wartości, miłość i rodzina, którą tworzą wychowując wspólnie 6 dzieci.

Doktor n. med. Marcin Ambroziak jest dermatologiem, razem z Joanną Ambroziak prowadzą 3 kliniki: medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej oraz dermatologii. Odnieśliście Państwo wielki sukces. Po co kosmetyki?

Od samego początku założyliśmy globalne podejście do Pacjenta, które wpisuje się w DNA naszej marki. Zabiegami poprawiamy jakość i jędrność skóry, likwidujemy zmarszczki, a odpowiednio dobrana pielęgnacja domowa jest niezbędna do zachowania dobrej kondycji skóry.

Jak wygląda proces powstawania kosmetyków?

O tym, że chcemy mieć własne kosmetyki wiedzieliśmy od zawsze. Nad samymi formułami i konsystencją pracowaliśmy 3 lata. Zależało na tym, by stworzyć kosmetyki, które mają potwierdzone naukowo substancje aktywne. Każdy z naszych kosmetyków powstał w oparciu o kliniczną wiedzę. Zadbaliśmy o odpowiednie stężenie i dobór substancji aktywnych. Każdy składnik został skomponowany w taki sposób, by substancje aktywne wzajemnie ze sobą współdziałały, dając najlepsze efekty.

Gdzie produkowane są kosmetyki?

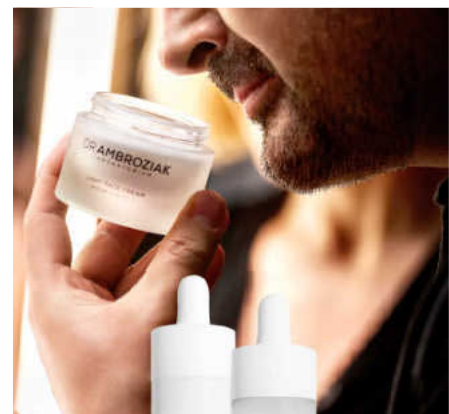
Kosmetyki produkujemy w Polsce i jesteśmy z tego dumni! Jedynie eleganckie, szklane opakowania sprowadzamy z Włoch.

Co takiego wyjątkowego jest w tych słoiczkach?

Milowe kamienie pielęgnacji o potwierdzonym działaniu. Jest to prosty i skuteczny set pielęgnacyjny, którego zadaniem jest działać. Chcieliśmy mieć je wszystkie w jednym miejscu: witaminę C w stabilnej postaci, retinol, kwasy hialuronowy i ferulowy. Lekki krem na dzień z witaminą C, odżywczy na noc z peptydami, serum z kwasem hialuronowym, serum z kwasem ferulowym i serum pod oczy, z delikatnym retinolem... To jest podstawa, której potrzebuje każdy,



KIEDY NAUKA SPOTYKA SIĘ Z MIŁOŚCIĄ... POWSTAJĄ KOSMETYKI DR AMBROZIAK LABORATORIUM. Kosmetyki, których zadaniem jest działać i których chcemy używać.



w każdym wieku, z każdym rodzajem skóry, również problemową i wrażliwą.

Co będzie dalej?

Kochamy to co robimy i cieszymy się bardzo, że nasze kosmetyki spotkały się z tak pozytywnym odbiorem. Dlatego już niedługo premiera kolejnych produktów: dwa genialne kremy pod oczy, krem z filtrem SPF 30, pianka do mycia, serum z retinolem, maski oraz specjalistyczne dwufazowe serum i genialne kremy na przebarwienia i na naczynka.



W tradycji ludowej muzyka i życie splatają się w jedno. Tego też nauczyły ją muzyczne wyprawy.

Stare pieśni to też spotkanie z dawną kulturą zabawy, świętowania, bliskich więzi w wioskowej wspólnotce. Od ludowych pieśniarek Maniucha uczy się radości życia.

„Smutna Maniuszka” jest takim utworem? Przyszła pandemia, zmieniła życie i przyniosła „żał, że Maniuszce przypadł świat”.

To pieśń, którą przywiozłam z Rosji. Opowiadała o dziewczynie, która w dniu korowodu nie tańczy ze wszystkimi, stoi z boku. Z Marcinem Wichą napisaliśmy historię Maniuszki, którą jestem ja, wobec pandemii i innych smutków losu.

Maniuszka sieje ziarna rzeżuchy jak nadzieję na nowy czas. Co jest pani rzeżuchą w trudnych chwilach?

Muzyka i śpiew, ale nie tylko. Jestem też mamą dwójki małych dzieci. Życie rodzinne i życie twórcze to są płaszczyzny, na których rozgrywają się moje dramaty, ale też czerpię z nich moc i poczucie sensu.

Wprowadziła pani muzykę ludową do swojej codzienności? Śpiewa pani dzieciom kołysanki?

Dążę do tego, żeby śpiewać, jadąc samochodem, tańczyć czy grać, kiedy jesteśmy w domu. Nie zawsze to łatwe, dzieci są trochę zazdrosne o tę moją muzykę i śpiew, ale doskonale wiedzą, że to moja praca i pasja. Kiedy usypiam swoją dwójkę, to jedno woła „mamo, zaśpiewaj coś!”, a drugie „mamo, tylko nic nie

śpiewaj!”. Mój partner też jest muzykiem, poznaliśmy się podczas wyjazdów do wiejskich artystów. Na wakacje zabieramy instrumenty, co wieczór gramy, mamy domowy śpiewnik piosenek ludowych i nie tylko, staramy się włączać w to dzieci, ale nie na siłę. Rzeczywiście miałam kiedyś wyobrażenie, że będziemy grającą rodzinną kape-

Wracam do czasów, gdy śpiew towarzyszył ważnym wydarzeniom w życiu, był dla nich komentarem.

lą, ale aż tak nie jest. Jesteśmy zwykłą rodziną, muzyka to ważny dla nas element, jednak nie wszechobecny.

Teraz pracuje pani nad autorską płytą. Co to będzie?

To opowiadanie o swoim życiu i współczesnym świecie na bazie nagrań terenowych. Moja muzyka, teksty Marcina Wichy, aranżacje Assafa Talmudiego, izraelskiego akordeonisty i kompozytora. Zaprosiłam do współpracy m.in.

Szczepana Pospieszalskiego (trąbka, syntezatory, wokale), Ksawerego Wójcińskiego (kontrabas), zabrzmie i indyjska tabla i skrzypce, a ja będę śpiewać wieloma głosami. Jesteśmy już po nagraniach studyjnych. Płytę i premierę planujemy na wiosnę 2023. W międzyczasie koncertuję z zespołem Tęgie Chłopy, z którymi gramy muzykę ta-

neczną i wydaliśmy płytę dla dzieci Rakieta! No i kończę doktorat. Prowadzę też w warszawskim Oku cykl koncertów „Wielogłosy”, zapraszam. **Ciekawe, zdawałoby się muzyka wiejska, niemodna, a jednak staje się dziś znów popularna?**

MB: Przeżywa renesans! Jest wiele ciekawych działań; festiwal „Wszystkie mazurki świata”, Radiowe Centrum Kultury Ludowej, wydawnictwo Muzy-

ka Odnaleziona. Filharmonia w Szczecinie zaprasza ludowych muzyków. Jest festiwal Etnoport w Poznaniu, Ambasada Muzyki Tradycyjnej na warszawskim Jazdowie. Wszystkie duże miasta mają środowiska muzyki tradycyjnej, urządzają potańcówki, warsztaty z udziałem starych mistrzów śpiewu i gry, rekonstruują dawne instrumenty. Obok nas jest cały świat, który żyje muzyką tradycyjną. Jestem jego częścią. ■

WYGŁADZA
ZMARSZCZKI

INTENSYWNIE
UJĘDRNIA

REDUKUJE
PRZEBARWIENIA

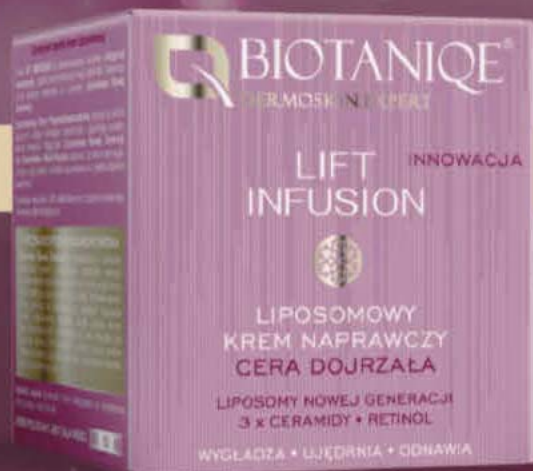


LIPOSOMOWA TERAPIA NAPRAWCZA

POTĘŻNA MOC
PRZECIW OZNAKOM STARZENIA

Linia **LIFT INFUSION** to zaawansowany program pielęgnacji naprawczej, opartej na **technologii infuzji** składnika aktywnego przez barierę naskórka za pomocą **Liposomów Nowej Generacji**.

W rezultacie z potężną mocą przeciwdziałają kluczowym oznakom starzenia: zmarszczkom, bruzdom, plamom pigmentacyjnym.





80-letnia Miecia
bryluje na salonach!
Lata 60., Kraków



Jako szambelanowa w *Panu Jowialskim*. Teatr Polski, rok 1948.



Role dobrodusznych szlachcianek
na długo stały się jej specjalnością.



Ćwiklińska dała się
zapamiętać również
w ekranizacji *Nad
Niemnem* z 1939 r.



Prywatnie zawsze elegancka,
stylowa. Jej portret z 1951 roku.

Pancerna DAMA

tekst: KATARZYNA DROGA

Panowie, kapelusze z głów, Ćwikła idzie – tak ją witano w przedwojennej Warszawie. Zagrała w 37 filmach. Za role omdlewających ciotuć i arystokratek kochała ją cała Polska. Mało kto wiedział, że w życiu była jeszcze bardziej barwną postacią niż na ekranie! Nie omdlewała. Miała głowę do interesów, słabość do kosztowności i pecha do mężczyzn. Ikona urody za młodu, celebrytka w międzywojniu, w czasie okupacji kelnerka i... szpieg.

Po jej spektaklach na scenę regularnie wnoszone kosze kwiatów z bilecikami od wielbicieli. W ten sposób poznała drugiego i trzeciego męża. Ale w żadnym z tych związków nie była szczęśliwa.

Boże Narodzenie 1939. Warszawa, kawiarnia Café Bodo przy ulicy Foksal. Choinka w witrynie przypomina o dobrych czasach. Znanie aktorki roznoszą kawę, urządzają szopkę, śpiewają kolędy. Gości wita Mieczysława Ćwiklińska – słynnym spojrzeniem i uśmiechem, postawna, w blond lokach. „Nasza Ćwikła, nasza Miecicia”, szepczą wzruszeni goście. Łamią się z nią oplatkiem i życzą sobie tylko jednej rzeczy: żeby ten koszmar się skończył. Miecicia śpiewa sopranem *Dzisiaj w Betlejem*. Dla wojennej Warszawy jest symbolem minionego świata. Film przyniósł jej sławę po pięćdziesiątce. Przez pół życia była aktorką teatralną i śpiewaczką operetkową. Zanim została zapamiętana przez widzów jako korpulentna dama, nosiła warkoczki i czarowała dołeczkami w policzkach.

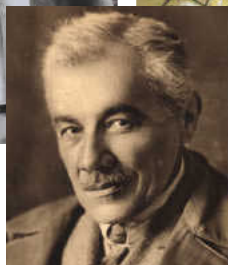
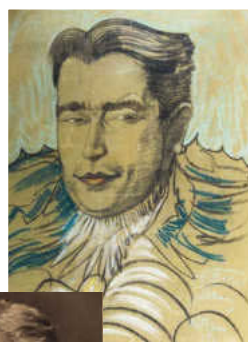
Marceli i Aleksandra Trapszo, czyli ojczym i matka Miecici. Oboje związani z teatrem.



Kamera ją kochała. A ona kochała grać przed kamerą. Tu na planie filmu *Jadzia*.



Powyżej Henryk Mader, drugi mąż Ćwiklińskiej i jej wielka miłość, w pracowni rzeźbiarki Olgi Niewskiej. To dla niej zostawił żonę i doprowadził do rozwodu.



Trzeci mąż, Marian Steinsberg, znajomy Witkacego, też ją rozczarował.

UCIEKAJĄCA PANNA MŁODA

Panienka od małego pulchna, więc rodzina czule nazywa ją Pulpetiuszkiem. Teatr ma w genach, jest córką aktorki Aleksandry Ficzkowskiej. Scena. Ojczym – Marceli Trapszo, aktor od pokoleń, jest bez pamięci zakochany w jej matce i uznaje jej nieślubną córkę za swoją. Wysyłają Miecicę na pensję do Poznania, byle dalej od teatru. Matka nie chce dla niej tułaczek po prowincjonalnych teatrach. Nic nie wskazuje, że Miecicia pójdzie w jej ślady. Na szkolnym przedstawianiu z tremy zapomina tekstu. Marzy się jej „kariera przyzwoitej kobiety”, czyli dobrze sytuowany mąż, salon pełen gości, podróże do wód. Znajduje się kandydat: Zygmunt Bartkiewicz, znany w Łodzi malarz i felietonista. Później okaże się, że także kobieciarz, bywalec spelunek. Miecicia wpada mu w oko. Ma 17 lat. Ślub w kościele Świętego Krzyża w Warszawie, weselne śniadanie w Hotelu Angielskim. Matka pana młodego na widok synowej mówi: „tyś lalkę, nie męża powinna dostać!”. Ma rację. Małżeństwo układa się źle od nocy poślubnej. Coś poszło nie tak, Zygmunt na dobre zraził do siebie młodą żonę. Ich związek to ilustracja słów: „ona czysty anioł, on nurza się w rozpuście”. Miecicę Bartkiewicz jednak rola anioła nudzi. Udziela się towarzystwo i... zaczyna tęsknić do teatru, w którym dorastała. W Warszawie odwiedza ciotki ojczyma, jak on – sławne aktorki. Radzą ćwiczyć dykcję, zwłaszcza aktorskie „f”, mocno wypaczone u Miecici w wyniku poznańskiej edukacji. Mąż zakazuje aktorstwa, grozi: „zobaczę na scenie, zastrzelę jak kaczkę!”. Bartkiewicz zakłada w Łodzi salon sztuki, ale nie umie go rozwinąć. Miecicia bierze sprawy w swoje ręce. Wykorzystuje swoje kontakty towarzyskie. Są goście, są pieniądze! Okazuje się, że ma też zmysł do interesów. Urządza wystawę próbek marmuru

ZI AJ A BALTIC HOME SPA

NAJLEPSZE SPA W TWOIM DOMU



WITALIZACJA

ŚWIEŻY PUDROWY
ZAPACH
NAWILŻANIE I REWITALIZACJA

FIT

ORZEŹWIAJĄCY ZAPACH MANGO
POBUDZENIE, ENERGIA,
AKTYWNOŚĆ

WELLNESS

DUETY GORZKIEJ CZEKOLADY
I KAWY ORAZ KOKOSA I MIGDAŁA
WELL-AGING, DOBROSTAN, HARMONIA

dla łódzkiej fabryki i zgarnia sporą kwotę za reklamę. Do biznesu podchodzi praktycznie: czyta księgi rachunkowe, sprawdza wydatki. Wyciąga salon z długów. Mąż zazdrosny o jej talenty wrzeszczy, że wybiję Miecici emancypację z głowy sposobem, jakim się uczy... konie i kobiety. Ona ma tyle rozumu, żeby zabrać swoje rzeczy i go porzucić. Rozwód nastąpi po kilku latach, gdy Bartkiewicz przestanie się awanturować i spotka „wybrankę serca”. Miecicia znów mieszka „przy rodzicach”, myśli o otwarciu salonu mody. Rodzina przyklaskuje, wszystko, byle nie scena, zainwestują, pomogą. Nie wiedzą, że Miecicia w tajemnicy ćwiczy też teatralne role matki i ciotek.

DEBIUT ZMIENIA WSZYSTKO!

Mieszkanie Trapszów przy Wierzbowej w Warszawie, za chwilę niedzielny



Jej trzeci mąż zginął podczas wojny. Od tego czasu żyła sama. Prowadziła za to dom otwarty. Na herbatkach u Ćwikły bywała artystyczna elita.

O uśmiechu Miecici mówiono „dobro narodowe”. Ociepłał serca. Poniżej na planie zdjęciowym do filmu *Granica*



Gehenna to jeden z ostatnich przedwojennych filmów, w których zagrała Ćwiklińska. Tu z aktorami i reżyserem Josephem Schenkiem. Rok 1938

Nie ufa kamerom, bo nie są życzliwe dla dojrzałych kobiet. Ale film jest modny i w dodatku... dobrze płacą.

obiad. Ojczym reżyseruje *Grube ryby* w Teatrze Ludowym, jeszcze nie ma obsady. Rozmyśla w fotelu, gdy słyszy, jak w ktoś w salonie deklamuje monologi. Miecicia! Przysłuchuje się pasierbicy dłuższą chwilę. „Oleńko! – woła do żony – toż my mamy prawdziwy talent!” Oleńka nie jest zachwycona, ale przyznaje, Miecicia ma urodę „na czasie”; pulchna, złotowłosa, oczy błękitne. W dodatku dobry sopran. A tworzenie salonu mody to jednak finansowe ryzyko. Zwłaszcza że Miecicia przestaje o nim mówić. Nagle wykazuje artystyczną determinację: chce do teatru i już! Gdy matka wyraża zgodę, ojczym organizuje Miecici debiut. Wystąpi jako Helenka w *Grubych rybach* pod nazwiskiem Gryf. Pochlebne recenzje przekładają się na kolejne

propozycje. Dostaje najniższe gaże, ale się nie zraża. Przyjmuje nazwisko panięńskie babki: Ćwiklińska. Kształciła głos, więc zatrudnia ją Śliwiński, dyrektor teatru farsy i operetki. Królują tu miłostki, marihuana i alkohol. Ale na straży kariery Miecici wciąż stoi matka. Apodyktycznie! Scena z garderoby teatralnej: Ficzkowska, która gra w przedstawieniu z córką, wpada spóźniona. Miecicia podaje jej kostium, sama jeszcze nieprzebrana, bo wchodzi na scenę pod koniec sztuki. „Proszę natychmiast ucharakteryzować się i przebrać! – krzyczy na nią matka. – Ubrana i gotowa trzeba być od pierwszego aktu!” Ten przekaz zostaje w głowie Miecici na całe życie. W roku 1908 jest już ulubienicą

Warszawy. Świetnie zarabia: urządza mieszkanie meblami w stylu Ludwika XVI, ma wielbicieli. Po jednym z przedstawień, wśród braw, wjeżdża na scenę ogromny kosz kwiatów „dla pani Ćwiklińskiej”. Przesłał je Henryk Mader, syn właściciela hotelu Victoria, obiecujący przemysłowiec, przystojny i zamożny. Miłość od pierwszego wejrzenia, ale na ślub muszą poczekać: ona wciąż nie ma rozwodu. On wyjeżdża więc do Kolumbii zbić majątek. Narzeczeństwo na odległość trwa osiem lat. Oboje nie grzeszą wiernością, oboje podróżują: Miecicia jako Amiette von Cwiklinska rusza na koncerty za granicę: Berlin, Wiedeń. Marzy o operze, więc szkoli głos u mistrzów. Pierwsza wojna światowa zastaje ją w Paryżu. W roku 1917 przedostaje się do Rosji. Tu spotyka... Henryka Madera! Miłość rozkwita na nowo, bez względu na to, co dzieje się dookoła. A dzieje się niemało. Moskwa, teatr, w jednej z łóżek Ćwiklińska z Maderem. Nagle na scenę wbiegają uzbrojeni żołdacy, mierzą



SAMARITÉ

ORIGINAL

DIVINE CREAM

TWÓJ NOWY ULUBIONY KREM DO TWARZY

KREM WSZECH CZASÓW



Otrzymaj darmowy zestaw próbek
naszych bestsellerów

Wystarczy, że napiszesz do nas
na customercare@samarite.eu

Akcja trwa do 31 stycznia 2023

SAMARITÉ TO OBIETNICA, KTÓRA ZAWSZE SIĘ SPEŁNIA



samarite.eu



Samarité



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

w publiczność. Rewolucja! Siła łapówek sprawia, że udaje im się uciec z Rosji. Ćwikła ma 40 lat. Henryk ją kocha, Warszawa wita! Musi tylko przypomnieć się publiczności.

DRUGOPLANOWA KRÓLOWA

Wodewil, Teatr Nowości, brawa i dobre recenzje. Ćwikła jest w swoim żywiole, kiedy znów dostaje od życia w łeb: jej narzeczony zakochał się w innej, chce

i czeszą jak ona. Pięćdziesiąte urodziny nie są jednak radosne: Henryk wdał się w romans z artystką Olgą Niewską, która... rzeźbi popiersie Mieci. Tym razem nie ma już wybaczenia, jest rozwód. Mistrzynie uśmiechu ociera łzy i skupia się na pracy. Nigdy więcej zwracania sobie głowy mężczyznami! A jednak: codziennie po spektaklu znów czeka na nią w garderobie kosz kwiatów. Tym razem to Marian

trójskrzydłym lustrem – przed nim ćwicz. W końcu podejmuje przełomową decyzję: zgadza się przyjąć rolę w filmie. Odmawiała długo: nie ufa kamerom, uważa, że nie są łaskawe dla dojrzałych kobiet, a ona ma 54 lata! Ale film staje się modny, no i dobrze płacą. Debiutuje w komedii *Jego ekscelencja subiekt*. Potem bawi widzów do łez w *Czy Lucyna to dziewczyna?*

Od tej pory żaden rozumny reżyser komediowy nie obędzie się już bez Ćwiklińskiej, jej nazwisko przyciąga jak magnes. Staje się sławną w całej Polsce „mistrzynią uśmiechu”. Mówi się o niej „dobro narodowe”. Dostaje medal Polonia Restituta, a Wierzyński krzyczy w Ziemiańskiej: „Panie, kapelusze z głów! Idzie Ćwikła!”. Jest celebrytką pełną gębą. Rano próby, potem przymiarki u krawcowej, wizyty u kosmetyczki, radio, plan filmowy, spektakl... Wieczorem dom pełen gości. I tylko mąż coraz bardziej obcy. Siedzi w wydawnictwie z kawą i cygarem, potem rusza do Adrii, a rachunki za hulanki wysyła żonie. Kwiaty na przeprosiny

– też na jej koszt. Ona teraz zarabia krocie! Ćwiklińska ma złe przecucia co do przyszłości małżeństwa. Buduje z bratem willę w Podkowie Leśnej. Chce się tam przeprowadzić z ukochanymi psami, ale raczej bez Mariana. Zwłaszcza że w górach spotyka Henryka Madera, już rozwiedzionego z Niewską. Miłość odżywa. Kto wie, jak by to się skończyło, gdyby nie śmiertelna kraksa: Mader ma zawał serca w samochodzie. Miecia płacze, idealizuje zmarłego byłego męża, przy którym obecny wypada coraz gorzej. Nadchodzi rok 1939. Wyjątkowy nie tylko dla Mieci, która kończy 60 lat, ale i dla świata. Następnego też nie zaczyna się dobrze. Pierwszego stycznia 1940 w willi Mieci świętuje elitarnie grono. Gospodyni w atlasach

W czasie wojny nie grała dla Niemców. Została kelnerką, którą szybko pokochali warszawiacy.



Na scenie miała charyzmę. Przed drugą wojną i po niej ludzie przychodzili do teatru dla niej. Tu w spektaklu *Smaczny chleb kłamstwa*.



Zdjęcie z czasu wojny. Mieczysława Ćwiklińska z przyjaciółmi przed kawiarnią U aktorów. Założyła ją i sama pracowała tam jako kelnerka.

żeńić się z młodzieńcem Dolly Kaufmann. Depresja, rozpacz tak wielka, że trzeba zdejmować spektakle z afisza, bo Miecia nie jest w stanie grać. W końcu Henryk się kaja, a ona wybacza. Prasa z 15 czerwca 1919 informuje, że „w kościele Ewangelicko-Augsburskim związek małżeński zawarli znany przemysłowiec Henryk Mader i znakomita artystka Teatru Nowości Mieczysława Ćwiklińska”. Lata dwudzieste są jej dobrym czasem. Jest gwiazdą: kobiety ubierają się

Steinsberg, wydawca i księgarz. Brzydki, ale inteligentny i uparty. Kiedy Miecia wyjeżdża na wczasy, codziennie dostaje od niego list miłosny i słodycze do pokoju. Któż by się oparł? Miecia znowu mówi „tak”. Podróż poślubna do Włoch, zachody słońca w Rapallo, przeprowadzka do nowoczesnego mieszkania przy alei 3 Maja z pięknym widokiem na Warszawę. Francuskie dywany, mahoniowe meble, firany z muslinu – stać ją na przepych. Ma gabinet z wielkim

WELEDA

Since  1921

WELEDA

Since  1921

Skin Food

Rich, intensive
skin care
For Face or Body

For very dry and rough skin



Certified Natural Skin Care

ODŻYWCZA SIŁA NATURY

Weleda Skin Food: Intensywne odżywienie suchej i szorstkiej skóry.

Weleda Skin Food intensywnie odżywia, długotrwale nawilża, wygładza i chroni suchą oraz bardzo suchą skórę dzięki mocy naturalnych składników. Wzmacnia barierę ochronną skóry oraz zapewnia jej natychmiastowy komfort. Formuła produktów Skin Food jest bogata w oleje i ekstrakty roślinne oraz olejki eteryczne.

Weleda Skin Food: produkty do pielęgnacji twarzy, ciała oraz szorstkich miejsc na kolanach, łokciach czy stopach.

WELEDA. JESTEŚ NATURĄ.



schodzi do gości i... zastaje w salonie kilku mężczyzn w pończochach na twarzach. Głupi żart? Nie, rabunek. Zbir szepcze do kolegi: „Patrz, to Ćwikła!”. Ale nie ma taryfy ulgowej, zabierają jej futra i biżuterię.

KELNERKA Z MISJĄ

Okupacja w Warszawie zmienia wszystko. Z teatrów zostały zgliszcza, zresztą Ćwiklińska nie chce grać dla Niemców. Zostaje kelnerką w Café Bodo i szybko orientuje się, że to dochodowy interes. Zakłada z koleżankami własną kawiarnię U Aktorek. Płyne między stolikami z tacą; kawa, herbata, papieroski, uśmiech. Nikt z gości nie wie, że

W 1953 roku Mieczysława Ćwiklińska dostała za pracę artystyczną Złoty Krzyż Zasługi. Na zdjęciu moment dekoracji w Teatrze Polskim w Warszawie.



W 1945, w Krakowie, śpi na tapczanie w przechodnim pokoju. Ale gdy idzie przez miasto, ludzie się kłaniają.

Kochana przez widzów kilku pokoleń. Na jej pogrzeb w 1972 roku przyszły tłumy.

Ćwikła należy do organizacji wywiadowczej Muszkieterowie. Ale bardziej boi się o co innego: jej mąż Steinsberg jest Żydem i wciąż u niej mieszka, ani myśli się ukrywać, znika dopiero, gdy okupanci rekwirują wydawnictwo i tworzą getto. Ćwiklińską przesłuchuje gestapo. Nie kocha męża od dawna, ale organizuje pieniądze, by umożliwić mu wyjazd za granicę. Ucieczka się nie udaje. Złapany na granicy Steinsberg zostaje odesłany do getta i umiera. W Warszawie wybucha powstanie. Miecia mieszka w willi w Podkowie Leśnej, po upadku powstania jedzie do Zakopanego. Górale ją znają, przynoszą jedzenie i ubrania, a pierwszego stycznia śpiewają „ukochanej Mieczysławie” sto lat. Kłeska Niemców przesądza. Ona ma 65 lat. Nie wie, czy będzie jeszcze grać. Ale po wyzwoleniu dostaje ofertę z Teatru Słowackiego w Krakowie. Jedzie rozklekotaną ciężarówką, w deszczu, szczęśliwa,

marzy o scenie. Ludzie nadal widzą w niej gwiazdę, choć Miecia śpi teraz na tapczaniku w przechodnim pokoju. Co z tego! Kiedy idzie przez Kraków, ludzie się jej kłaniają, zatrzymują, kwiaciarki dają róże. Warszawa też się odbudowuje, teatry otwierają, wraca, kto może. Miecia jest symbolem przedwojennej Warszawy. „Jak pani to robi, że wciąż jest tak młoda?” – pytają dziennikarze. Ćwikła odpowiada: „Jeśli kobieta chce zachować młodość, musi dbać o dobry humor i... być dobra”. Ale fryzjer, kosmetyczka, masaże też robią swoje. „Express Wieczorny” z roku 1958 donosi: „Codziennie o 10 rano na Marszałkowskiej przy placu Zbawiciela zobaczyć można Mieczysławę Ćwiklińską, jak spieszy do Teatru Rozmaitości”. Pierwsza zjawia się na próbach i twierdzi, że... wciąż ma tremę przed premierą! Przed tą szczególnie: zagra Babkę w sztuce Casony *Drzewa*

umierają stojąc. Wyznaje w jednej z gazet: „To rola, w której można przeżyć wszystko!”. Ćwiklińska zagra ją 1500 razy. Wydaje się niezniszczalna. „Jaka emerytura?! – mówi, gdy ktoś pyta, czy nie czuje się zmęczona. – Póki gram, żyję!” Jako dziewięćdziesięcioletnia artystka jedzie na tournée do USA i Kanady. Choroba spada na nią nagle w Warszawie, w lipcu 1972 roku. Ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego. Lekarze walczą, ale poranna prasa drukuje wielkie nagłówki: „Mieczysława Ćwiklińska nie żyje!”. Na Powązkach tłumy. Gustaw Holoubek mówi wzruszony: „Była aktorką w najgłębszym i najpiękniejszym słowa znaczeniu, kimś, kto całe swoje życie ujawnił, odsłonił i ofiarował innym na codzienny pokarm ich umysłów i serc”. Ona sama, pytana w wywiadach o swoje życie, odpowiada krótko: „W ogóle nic ciekawego. Kochałam i pracowałam”. ■

NA DOBRE I NA ZŁE

Bank-przyjaciel? Czy to możliwe w czasach pełnych obaw o przyszłość? BNP Paribas Wealth Management nie zostawia Klientów bez rozwiązań. Wzmacnia ich optymizm – finansowy i życiowy.

TS: Na czym polega wyjątkowość bankowości prywatnej? Czy to wyższy poziom „bankowej empatii”, m.in. reagowanie na obawy Klientów związane z inflacją, wojną?

Beata Majewska, Dyrektor Zarządzający Pionu Wealth Management: Zdecydowanie. Dysponujemy jedną z najbogatszych w Polsce ofertą produktów i usług inwestycyjnych. Jesteśmy częścią międzynarodowej Grupy BNP Paribas z 200-letnią historią i doświadczeniem, europejskiego lidera wealth management. Dzięki temu potrafimy szybko dostosować ofertę do oczekiwań Klientów. Świadczymy profesjonalne usługi doradztwa inwestycyjnego oraz zarządzania aktywami, których znaczenie rośnie w okresach niepewności i zmienności rynkowej. Nasze podejście jest doceniane przez Klientów, jak i rynek. Od lat jesteśmy laureatem prestiżowych nagród. Drugi rok z rzędu otrzymaliśmy tytuł Best Private Bank in Poland w międzynarodowym konkursie Global Private Banking Innovation Awards 2022. To dowodzi dojrzałości i wytrwałości organizacji.

TS: W trudnych czasach inwestowanie kojarzy się z ryzykiem – jak zmieniło się podejście Banku do Klientów?

BM: Im trudniejsze warunki rynkowe, tym większego znaczenia nabiera doświadczenie, eksperckość i dostęp do know-how Grupy BNP Paribas. Naszą odpowiedzią jest zindywidualizowane podejście do Klienta, wsłuchanie się w jego potrzeby i oczekiwania, a następnie wykorzystanie globalnego doświadczenia Grupy przy tworzeniu i modyfikacji oferty. Stworzyliśmy m.in. szeroki wachlarz certyfikatów inwestycyjnych z ochroną

kapitału, wprowadziliśmy lokaty strukturyzowane w USD. W ofercie pojawiły się też fundusze zagraniczne Schroders – jednej z największych firm zarządzających aktywami w Europie. W połączeniu z istniejącą ofertą daje to możliwość dywersyfikacji geograficznej, sektorowej, walutowej aktywów - niezbędnej w obecnych czasach. Nasi Klienci otoczeni są opieką doradców, maklerów, dealerów, ekspertów ds. inwestycji z międzynarodowymi certyfikatami CFA, ekspertów ds. finansowania biznesu, sukcesji, planowania majątku, ds. bankowości codziennej. Na majątek Klienta patrzymy holistycznie. Doradca wspiera Klienta we wszystkich aspektach bankowych: indywidualnych, obejmujących członków rodziny, a także firmowych. Wszyscy nasi doradcy legitymują się certyfikatami EFPA: Europejskiego Doradcy Finansowego EFA czy Eksperta Planowania Finansowego EFP. Jesteśmy pierwszą bankowością prywatną na polskim rynku, której doradcy zdobyli certyfikat Europejskiego Doradcy ESG.

TS: Jakie wartości pomagają w utrzymaniu zaufania Klientów?

BM: Transparentność, odwaga, empowerment, prostota i współpraca to 5 kluczowych wartości, którymi kierujemy się w codziennej pracy. Niezbędny jest tzw. human touch: rzetelność, niezawodność, dotrzywanie obietnic, wsłuchiwanie się w potrzeby Klientów. Nie bez znaczenia jest nasza przynależność do międzynarodowej Grupy, dla której Wealth Management ma szczególne znaczenie. Grupa BNP Paribas doświadczenie w pracy z zamożnymi Klientami zdobywała przez ponad 40 lat - w czasach prosperity, jak i kryzy-



Beata Majewska, Dyrektor Zarządzający Pionu Wealth Management banku BNP

sów. Jesteśmy obecnie największą grupą bankową w UE. Ta stabilność daje Klientom poczucie bezpieczeństwa i pewności – niezależnie od turbulencji rynkowych, które dotyczą inne instytucje finansowe.

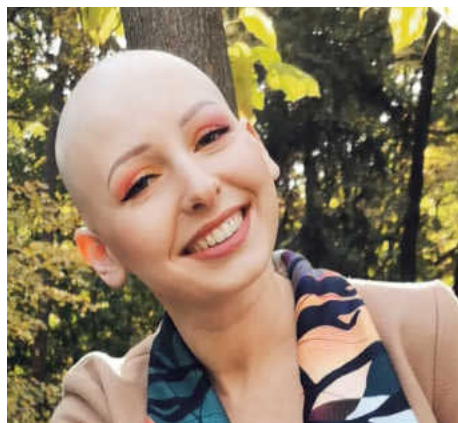
TS: Jak bank realizuje cele zrównoważonego rozwoju?

BM: Bank wspiera ich realizację m.in: kupując energię z odnawialnych źródeł, eliminując zużycie plastiku, zwiększając flotę aut hybrydowych. Nieustannie rozwija też ofertę produktów i usług pomagających Klientom w przechodzeniu na gospodarkę niskoemisyjną oraz w rozwoju ich zrównoważonych inwestycji. Ponadto w ramach portfela inwestycyjnego udostępniliśmy Klientom możliwość wyboru instrumentów o wysokim ratingu ESG (Environment-Social-Governance), opartych na poszanowaniu środowiska, społeczeństwa i ładu korporacyjnego. Działamy też na rzecz zmniejszania nierówności, promujemy przedsiębiorczość kobiet, dbamy o dostępność produktów i usług dla osób z niepełnosprawnością.

TS: Czy Grupa BNP Paribas włączyła się w pomoc dla Ukrainy?

BM: Grupa stworzyła fundusz Rescue & Recover Fund, zasilany wpłatami od pracowników i Klientów banku i przeznaczyła 10 mln euro na podwojenie zebranej kwoty. Pomoc trafiła do Lekarzy Bez Granic, Czerwonego Krzyża i Biura Wysokiego Komisarza Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców. Bank zadbał o bezpieczeństwo pracowników siostrzanego UKRSIB-BANK-u oraz ich rodzin. Pomagamy, jesteśmy blisko ludzi.

DOSKONAŁOŚĆ
SIECI *Twój* STYL^{PL}
2022



Działaamy.
#poswojemu

tekst: MARTA WAGLEWSKA

Wiedza? Humor i dystans? A może trudne doświadczenia i życiowe zmiany, które stają się punktem wyjścia do ważnej dyskusji? Każda z laureatek Doskonałości Sieci TS ma patent na to, jak działać #poswojemu, na własnych zasadach i – co ważne – dla dobra innych. Każda tworzy treści, za które płacimy najcenniejszą w internecie walutą, jaką jest nasz czas. Zwyciężyły dzięki Waszym głosom oddanym na twojstyl.pl. Być może w kolejnej edycji nagroda trafi do Ciebie? Bo przecież w sieci jest miejsce dla każdej z nas!



Kategoria SELFLOVE
Aleksandra Przybylska

@lys.ola

Właśnie o niej Joanna Koroniewska, ambasadorka kategorii Selflove naszej tegorocznej akcji #poswojemu, mówiła, że tworzy w sieci najbardziej optymistyczną i pełną akceptacji przestrzeń. Taką, w której można poczuć się bezpiecznie, która daje otuchę i zachęca do tego, by zrzucić maskę i po prostu być. O łysieniu plackowatym, czyli chorobie, która kilka lat temu zdeteminowała jej wygląd i zmusiła do przewartościowania priorytetów, Ola Przybylska mówi dziś... z wdzięcznością. Nie jako o lekcji pokory, raczej nauce odpuszczania, poszanowania inności i akceptacji tego, że nie na wszystko mamy w życiu wpływ. Chętnie pozuje w peruce, choć najczęściej po to, by za chwilę z wdziękiem ją zdjąć. Bo, jak tłumaczy, spełnia ona jedynie funkcję „wyjściową”, trochę jak sukienka na wyjątkowe okazje. Kiedy zakładała liczący dziś ponad 10 tysięcy followersów profil @lys.ola, liczyła się z tym, że może spaść na nią hejt. Zamiast tego przyszła fala wdzięczności, podziwu i szczerzy zachwytu obserwujących dziewczyn, które poczuły się tu bardzo „u siebie”. Słowo „dziękuję” pada w komentarzach najczęściej.



Ola Przybylska od kilkunastu lat choruje na łysienie plackowate, które zmusiło ją do zgolenia głowy. Dziś o braku włosów mówi, że to cecha wyglądu i nic ponadto.



Patrycja Szachta, doktor nauk biologicznych po studiach doktoranckich w Klinice Gastroenterologii Dziecięcej i Chorób Metabolicznych Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Popularyzacja wiedzy w social mediach dziś jest jej prawdziwą misją.



Kategoria WELLBEING

Patrycja Szachta

@drpatrycjaszachta

O pojęciu „wellbeing” myślimy najczęściej w kontekście ciała i to przez jego pryzmat oceniamy własny dobrostan. Patrycja Szachta, doktor nauk biologicznych z edukacyjnym zacięciem, choć specjalizuje się właśnie w tej materii (jej domeną jest mikrobiom jelitowy), rozumie pojęcie szerzej i zachęca, by w dbaniu o siebie właśnie taką optykę przyjąć. Ale nie tylko dlatego zdecydowała się edukować online. „Jestem niesamowitą gadułą i w trakcie webinarów mogę się po prostu porządnie wygadać”, przyznaje bez ogródek. I zaraz dodaje, że jeśli w taki sposób może komuś pomóc, gra warta jest świeczki.

O tym, że faktycznie pomagają, świadczą liczby: na live’ach potrafi zgromadzić nawet 17 tysięcy głodnych wiedzy obserwujących. A przekonanie, że metoda szkiełka i oka ma zastosowanie nie tylko w dbaniu o ciało, ale także o sferę psyche, dzieli z przedstawicielami różnych profesji, których gości na swoim profilu: psychiatrami, osteopatami, dermatologami, ginekologami. No i jest jeszcze poczucie odpowiedzialności za to, by w sieci dezinformacji jej odbiorca mógł dotrzeć do wiarygodnych, popartych naukowo treści. I aby były podane w zrozumiałym sposób. Tak, żeby każdy mógł zrobić z nich użytek. Na zdrowie!

Fot. Archiwum prywatne

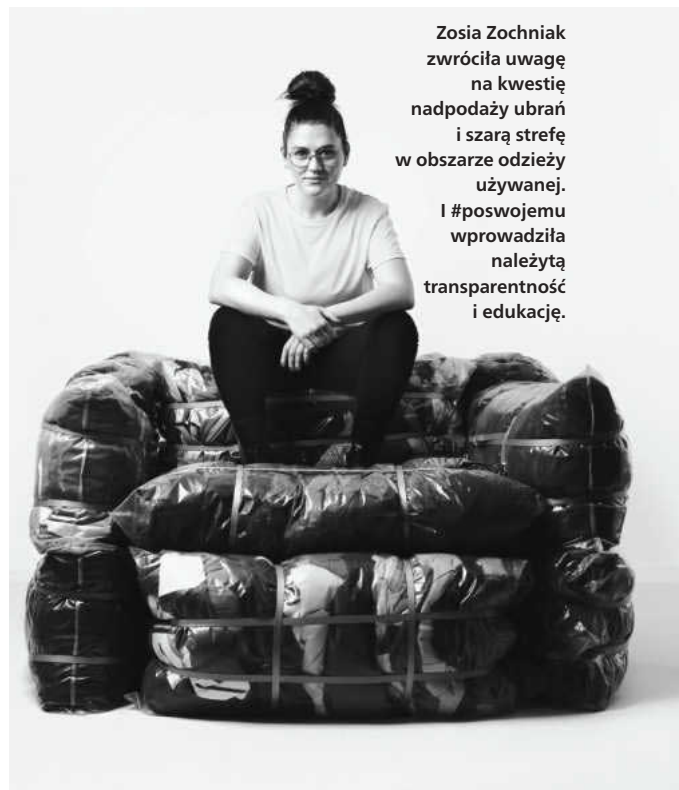


Kategoria EDUKACJA

Zosia Zochniak

@ubrania_do_oddania

Prasę do przedsięwzięć na wielką skalę i w szczytnym celu Zosia Zochniak miała od zawsze. Ale działania w internecie zaczęły się niewinnie: od krytycznego przyjrzenia się zawartości własnej szafy i namysłu nad tym, jak noszone ubrania wpływają na zdrowie. I to był... początek rewolucji. Zosia jest pomysłodawczynią i współzałożycielką portalu Ubraniadooddania.pl, który głosi pochwałę filozofii less waste. Po wybuchu wojny w Ukrainie wykorzystała swoją charyzmę oraz prężnie działającą platformę internetową do pomocy uchodźcom. Co ciekawe, pytana o swoje dokonania, odżegnuje się od określenia „ekoinfluencerka”, które do niej przyłgnęło. „To wszystko udało się zrobić NAM, a nie MNIE, i to dzięki zaangażowaniu setek osób” – wspomina gigantyczną zbiorówkę odzieży i medykamentów przekazanych w pierwszych dniach wojny potrzebującym. W pojedynkę za to organizuje pasjonujące live’y, na których potrafi zgromadzić nawet kilka tysięcy osób, a w komunikacji z obserwatorami kieruje się przede wszystkim szacunkiem. Dlatego zamiast piętnować kupowanie w sieciówkach, służy dobrą radą w kwestiach składu wybieranych przez obserwatorki ubrań. Efekt? Jej zasięgi mówią same za siebie i wszystko wskazuje na to, że właśnie taki sposób budowania świadomości na temat wpływu branży mody na zmiany klimatyczne przynosi najlepsze efekty!



Zosia Zochniak zwróciła uwagę na kwestię nadpodaży ubrań i szarą strefę w obszarze odzieży używanej. I #poswojemu wprowadziła należytą transparentność i edukację.



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).



AMSTERDAM

PARIS

LONDON

NEW YORK

YOUR BODY. YOUR SOUL. YOUR RITUALS.



Kategoria MAMA
Adela Wąsiewicz
@lecimywkosmos

Inaczej wyobrażałam sobie nasze życie – tak Adela Wąsiewicz wspomina swoją reakcję na diagnozę synka w spektrum autyzmu. Przyznaje: potrzebowała aż dwóch lat, by się z tą myślą oswoić. Wkrótce okazało się, że choroba Kosmy jest dziedziczna. Do tej pory Adela jako niezdiagnozowany, lecz książkowy przypadek autystyka zdołała wypracować sobie niezawodny sposób komunikacji z otoczeniem: posiadała sztukę operowania obrazem. Z czasem aparat fotograficzny zastąpiła kamera i to właśnie ona okazała się najlepszym terapeutą – milczącym, cierpliwym, nieoceniającym, za to dającym możliwość podzielenia się tym, co przeżywa z najbliższymi. Dziś rzetelną i popartą badaniami wiedzę o autyzmie podaną w prosty, przystępny sposób znajdziemy na jej profilu @lecimywkosmos na Instagramie i na TikToku oraz w napisanym przez nią e-booku. Choć zaistnienie w social mediach było dla Adeli wyzwaniem, dziś sama na tym korzysta i wiele się od swoich obserwatorów uczy. „To taki trening umiejętności społecznych w praktyce”, podsumowuje. Ale nie spoczywa na laurach: by jeszcze lepiej wspierać rodziców i dorosłych w spektrum autyzmu zdecydowała się pójść profesjonalną ścieżką i podjęła studia psychologiczne. Trzymamy kciuki!



Najpierw autyzm zdiagnozowano u jej synka Kosmy, potem – u niej. Dziś Adela Wąsiewicz przyznaje, że taka wiedza pozwala lepiej poznać swoje mocne strony, dlatego z zapalem edukuje innych.



W social mediach Aleksandra Pakuła daje lekcje stylu i savoir-vivre'u. To zwolenniczka dyskretnej elegancji w myśl zasady, że mniej znaczy więcej.



Kategoria STYL
Aleksandra Pakuła
@aleksandrapakulapl

Czy torebkę w czasie spotkania można postawić na stole? Co zrobić, jeśli wiemy, że na rozmowę o pracę nie dotrzemy na czas? Czy bardziej elegancko będzie napisać swoje imię i nazwisko na wizytówce dużymi czy małymi literami? I dlaczego na pogrzeb mężczyźnie nie wypada pójść w czarnej koszuli? Ręka do góry, kto choć raz nie zaliczył gafy, którą pamięta do dziś! Albo nie doświadczył sytuacji, w której niepewność dotycząca zachowania odebrała odwagę do działania. Szerzeniem wiedzy z zakresu etykiety i savoir-vivre'u w swoich social mediach

Aleksandra Pakuła zajęła się trochę przez przypadek: kiedy po utracie pracy oddała się prowadzeniu lifestyle'owego bloga, ze zdumieniem odkryła, że właśnie takie treści cieszą się największym zainteresowaniem odbiorców. Postanowiła pójść za ciosem i była to dobra decyzja: na Instagramie @aleksandrapakulapl obserwuje ją dziś ponad 119 tysięcy osób, a kanał na YouTube ma ponad 30 tysięcy subskrybentów. Nie od razu dochodowa, za to szalenie satysfakcjonująca praca zaostrzyła apetyt na więcej i dziś, po napisaniu dwóch książek, Aleksandra zapowiada wydanie trzech kolejnych. Brawo!

BIOLIQ™

NOWOŚĆ

Serum z witaminą C i niacynamidem.

Połączenie, które przywróci Twojej skórze naturalny blask!



fotostabilna
FORMA WITAMINY C (SAP)

przenika w głębsze warstwy skóry

BIOLIQ™

Skoncentrowane serum z fotostabilną witaminą C i niacynamidem

Integruje witaminę C (SAP 10%) i niacynamid (5%), gwarantując szerokie spektrum poprawy struktury i wyglądu skóry.

na dzień • na noc

Photostable vitamin C and niacinamide serum

Sodium Ascorbyl Phosphate Niacinamide



wzmocniona
NIACYNAMIDEM

potęguje działanie witaminy C

Obecna w serum witamina C jest fotostabilna - nie ulega rozkładowi pod wpływem światła. W górnych warstwach naskórka przekształca się w aktywny kwas askorbinowy, który przenika w głąb skóry. Jej połączenie z niacynamidem jest możliwe dzięki odpowiedniemu pH serum.



dostępny
w aptekach



Mobbing domowy

KRYSTYNA KOFTA

Sztuczna inteligencja (SI) jest ważna, jednak prawdziwa też się przydaje. Od czasów Arystotelesa zmieniają się tylko gadżety. Dusza pozostaje niezmienna, ciągle niezbadana. Nie wydrukujesz jej nawet w 3D. A felieton też ma duszę!

Mobbing stał się pojęciem znanym. Nic przyjemnego być nękanym, obśmiewanym czy zastraszanym w firmie. Zaniża ci się samoocena, wpadasz w depresję. Klara doświadczyła tego, gdy rozpoczęła pracę. Pojawiła się z opinią uzdolnionej specjalistki od „live commerce”, chodzi o „lajwy sprzedażowe”, łatwe kanały zakupowe, na których korporacja ma się wzbogacić. Dostała ksywkę „Lajwa”, zaczęły się śmichy-chichy, podważanie jej umiejętności. Igor, z którym jest „sparowana” od siedmiu lat, powiedział, że to jak w wojsku.

– Musisz przejść przez fazę bycia kotem. Poczekaj, aż ktoś się narazi i zostanie ofiarą. Mobbing bywa rotacyjny.

Potraktowała to jako szkołę życia i przetrwania. Wkrótce pojawiła się młoda laseczka i harpie płci obojga skupiły się na niej. Gorzej, gdy masz kryzys wieku półśredniego, to znaczy wyglądasz na czterdziestkę, a masz zaawansowaną pięćdziesiątkę, no i nieźle ci płacą. Trudno wtedy znaleźć nową fuchę z taką kasą. Chyba że jesteś superkreatywną księgową czy też specjalistką od programowania jak Klara. Jeśli programujesz tylko kryzysowe menu obiadowe dla rodziny z resztek tego, co znajdziesz w lodówce, to raczej udajesz, że nie widzisz mobbingu.

Łykasz xanax albo walerianę i czekasz, żeby uciec od korpuldków do domu.

Do przetrwania niezbędne jest wówczas normalne życie rodzinne. Och, jasne że nieidealne. Takie w ożywionej przyrodzie nie istnieje. Nawet pierwsza rodzina w raju była nieźle pogięta. Jak mawiał pochodzący z Kresów nasz profesor historii sztuki, prezentując znaną rajska scenę: „Brat brata zabija, z tyłu matka, dziwnie „niezadowolniona”.

Nie o ideał nam biega, lecz o miejsce do jako takiego życia. Jednak jak się okazuje, w wielu domach dziewczyny są poddawane mobbingowi. Co ciekawe, presję wywierają głównie kobiety, matki, siostry, babki, ciotki. W domu Klary przez lata toczył się taki dialog:

- Myślisz o tym, że twój zegar tyka? – pyta matka.
- Jasne, zegar tyka wszystkim tak samo – odpowiada Klara.
- Wiesz, o czym myślę, za chwilę będzie za późno.
- A co, muszę mieć dziecko w tym porąbanym świecie? – Klara jest wściekła na ten nudny serial „gniazdo rodzinne”.
- Ja w twoim wieku miałam czwórkę! – chwali się babcia Hela.
- Ja trójkę! – to ciotka Wanda.
- O co wam chodzi? Wasze dzieciaki wypięły się na was, część wyjechała, reszta utrzymuje kontakty od święta – przyparta do betonowej ściany Klara robi się agresywna.

Najgorsze są uroczystości. Śluby, chrzciny. Nawet na pogrzebie nie odpuszczają. Strażniczki ciągłości rodu mobbingują jak prawicowi politycy. Obciążają córki, wnuczki, bratanice, kuzynki, siostrzenice, że nie zapewniają ciągłości rodziny.

Gdy Klara urodziła dziecko, zaczął się rodzinny mobbing o ślub. Nawet na stypie, po pogrzebie babci Heli, której do setki zabrakło roku, ciotka Wanda z troską porusza temat. Ogryzając udko kurczęcia, mówi do Klary, że życie jest takie kruche, a Igor nie grzeszy ostrożnością. Może zginąć w wypadku. Dziecku trzeba zabezpieczyć przyszłość. Bez ślubu nic

z tego nie będzie.

– Igor dobrze zarabia, spokojnie jeździ, nie zdradza mnie, dba o dom – tłumaczy Klara ciotce jak komu dobru.

– Teraz tak, ale kto wie, co będzie potem? – niepokoje się ciotka Wanda.

Ciekawa historia, bo mąż ciotki, oskubał ją do kości białej, jak to udko, które ogryza.

Wyczyścił konto i zmył się z młodym kochankiem. Każdy serial ma swoją bolesną tajemnicę. Klara gryzie się w język, wie, że stąd bierze się lęk ciotki, swoje też przeszła!

– Bądź spokojna ciociu, myślimy o ślubie. – Klara liczy na to, że rodzinny mobbing się skończy. Na horyzoncie pojawiła się kuzynka Laura, która stawia na samorozwój, a dziecko uważa za przeszkodę. Ciotka Wanda jeszcze o tym nie wie. Mobbing domowy też bywa rotacyjny. ■

Najgorsze są uroczystości. Śluby, chrzciny.

Strażniczki trwałości rodu mobbingują córki, wnuczki, by zadbały o ciągłość rodziny.

STYLOWE PREZENTY

Atrakcyjne zniżki
do sklepów ONLINE na

StyloweZAKUPY.pl

Od 2 do 18 grudnia!

Świąteczne zakupy **ONLINE!**
Zrobisz je szybko, wygodnie
i bez wychodzenia z domu na
stylowezakupy.pl

- MODA • URODA • BIŻUTERIA • WNĘTRZA
- KSIĄŻKI • ZABAWKI i wiele innych!

twojstyl.pl

psychologia

emocje / relacje / trening / praca

Bezcenny prezent którego nie kupisz za żadne pieniądze. 10 pomysłów! (s. 150)

Joanna Heidtman Pułapki pamięci (s. 155)

Ewa Woydyłło Dlaczego nie warto udawać, że problem nie istnieje (s. 156)

Jak odzyskać wiarę w dobro I dodać swoje pięć groszy (s. 158)

Męskie sprawy Tomasz Schuchardt o tym, że wierność jest męska (s. 162)

Akademia emocji Szczodrość wspiera innych, ale wzmacnia ciebie (s. 164)

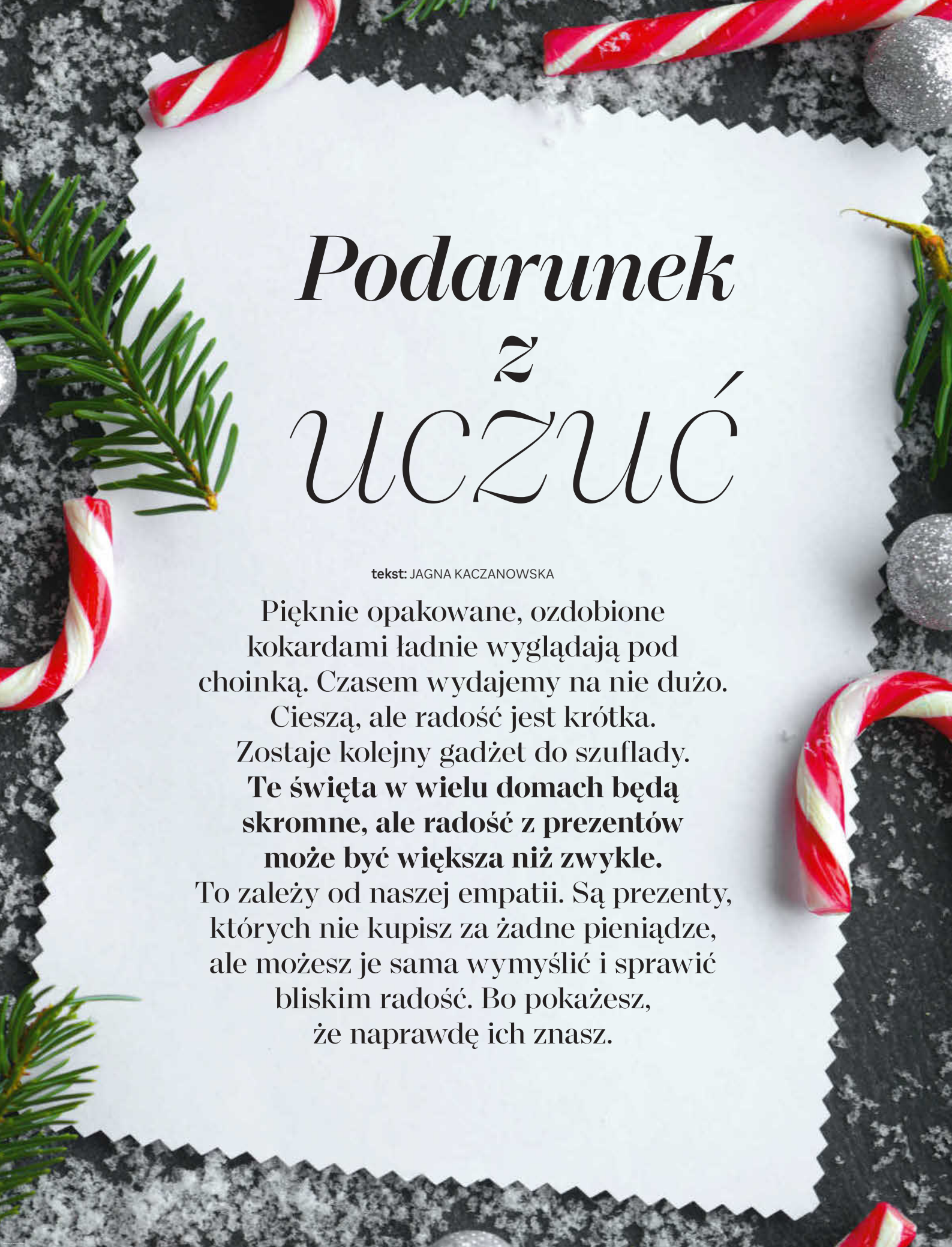
Trening osobisty Jak wytrwać w związku trudnym, ale ważnym (s. 168)

Trzy typy ciekawości Pomiędzy wścibstwem a dociekliwością (s. 170)

To dla ciebie, bo cię kocham...

Właśnie to chcesz powiedzieć bliskiej osobie, gdy wybierasz dla niej prezent. Często wpadamy jednak w pułapkę i utożsamiamy trafione prezenty z kosztownymi. A to nieprawda, dowodzą psychologowie. Zobacz, jaki prezent przyniesie najwięcej szczęścia (s. 150).





Podarunek z *UCZUĆ*

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Pięknie opakowane, ozdobione kokardami ładnie wyglądają pod choinką. Czasem wydajemy na nie dużo.

Cieszą, ale radość jest krótka.
Zostaje kolejny gadżet do szuflady.

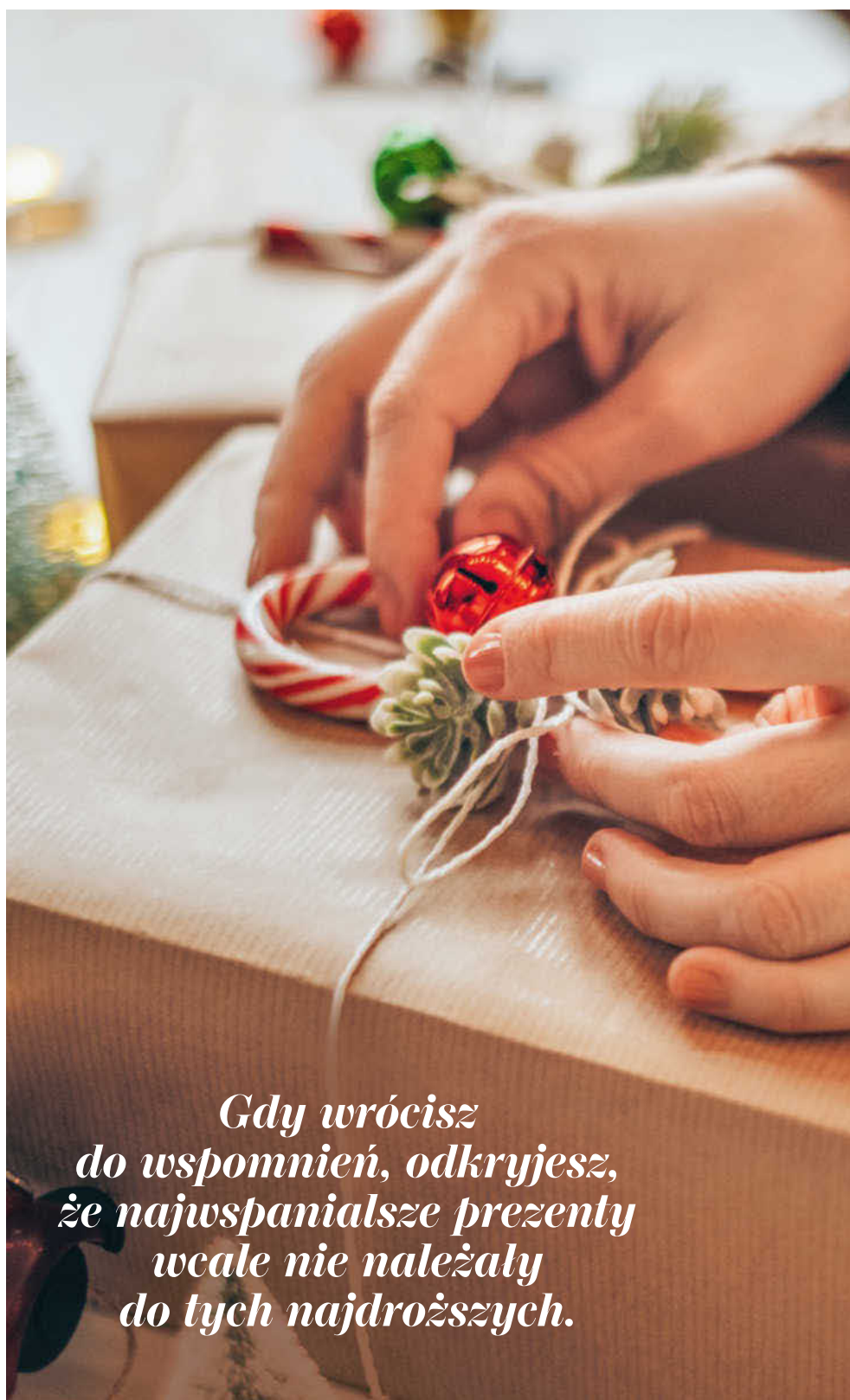
Te święta w wielu domach będą skromne, ale radość z prezentów może być większa niż zwykle.

To zależy od naszej empatii. Są prezenty, których nie kupisz za żadne pieniądze, ale możesz je sama wymyślić i sprawić bliskim radość. Bo pokażesz, że naprawdę ich znasz.

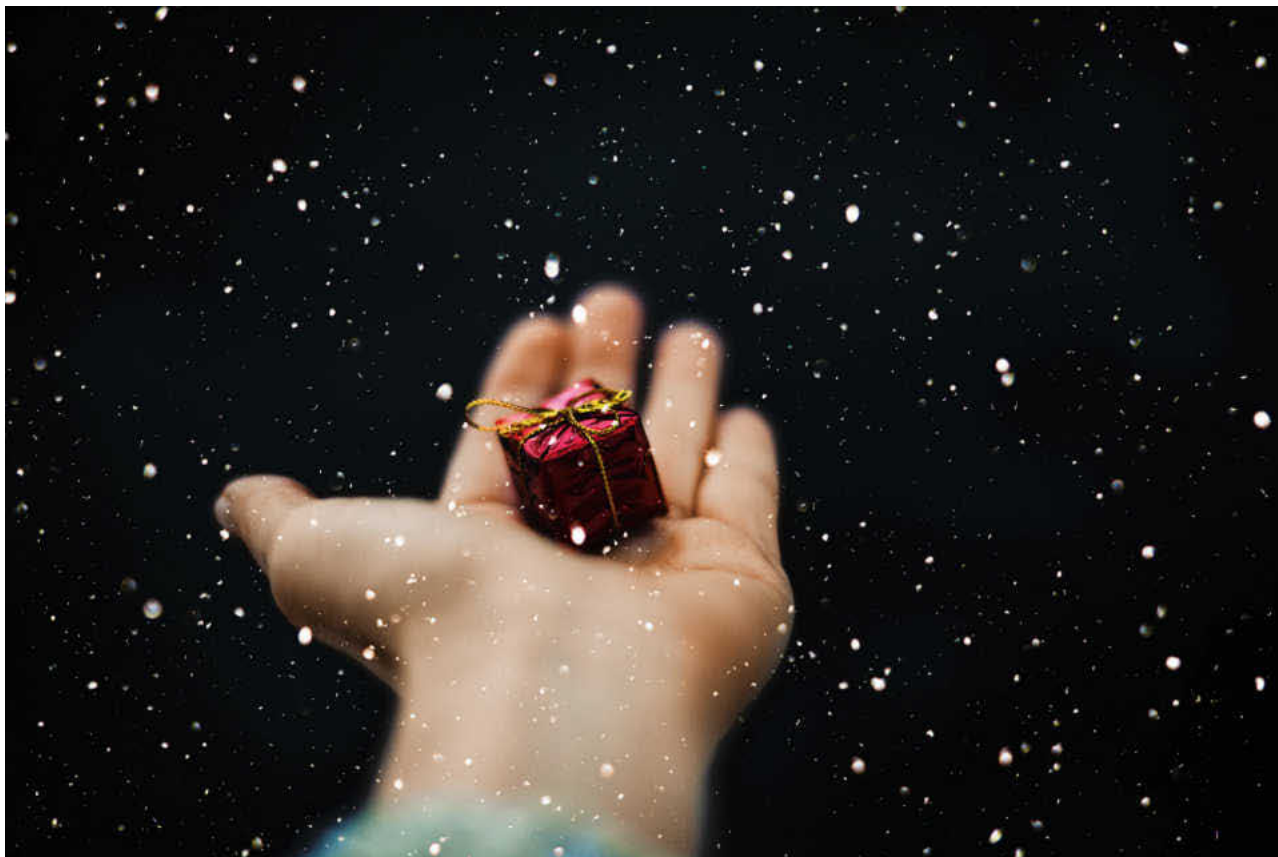
W tym roku pod choinką nie będzie u mnie szaleństw; kolekcjonerskich zestawów klocków, luksusowych perfum, drogich albumów... Zastanawiam się, czy mogę ofiarować bliskim coś, co nie będzie drogie, a jednak da im radość, a mnie satysfakcję? „Jest mnóstwo rzeczy, które przyniosły mi wiele dobrego, choć nie dały zysku”, pisze w *Opowieści wigilijnej* Charles Dickens. Jako psycholog wiem, że istnieją też zyski niematerialne. Taki chciałabym sprawić osobom, które obdaruję w Wigilię. Przypominam sobie, że najwspanialsze prezenty w moim życiu nie były kosztowne: ul z papieru, w którym mieszkała pszczołka Maja, zrobiony dość niezdarnie przez młodszą siostrę. Serce z kory, które wyrzeźbiła przyjaciółka – trzymam je do dziś w szufladzie z biżuterią. Kolekcja ubrań dla lalki, które nocami szyła mama. Przyjrzałam się też, co mówią badania psychologiczne o prezentach, które uszczęśliwiają. Oto dziesięć pomysłów, które są efektem moich poszukiwań.

1 Daj dowód wdzięczności.

Ludzie, którzy są dla nas ważni, często wcale nie mają tej świadomości. Prof. Martin Seligman, jeden z twórców psychologii pozytywnej, w książce *Flourish* (z ang. kwitnij) podaje wspaniały pomysł nagrodzenia kogoś (a przy okazji – siebie). „Zamknij oczy. Przywołaj z pamięci twarz osoby, która lata temu zrobiła coś, co zmieniło twoje życie na lepsze. Kogoś, komu nigdy za to nie podziękowałaś” – pisze Seligman. I proponuje, by teraz napisać list z wyrazami wdzięczności dla tej osoby. Krótki. Przypomnieć, co ta osoba zrobiła dobrego tobie. Napisz,



*Gdy wrócisz
do wspomnień, odkryjesz,
że najwspanialsze prezenty
wcale nie należały
do tych najdroższych.*



że cenisz tamten gest czy słowo, a teraz chcesz podziękować. Taki sam list możesz napisać do... bliskiej osoby. W codziennym życiu zapominamy o wyrażaniu wdzięczności w inny sposób niż rzucone w pośpiechu „dzięki!”.

Może mężowi sprawi przyjemność list, w którym wyznasz, jak cenne są przeżyte z nim chwile – te piękne i te trudne? W długoletnich związkach zapominamy, jak ważne jest wyrażanie takich rzeczy. Ja wykonałam ćwiczenie Seligmana z tą różnicą, że zamiast pisać, zadzwoniłam – do mojego romanisty z liceum. Był wybitnym pedagogiem. Gdy groziło mi wyrzucenie ze szkoły za wagary, wybronił mnie na radzie pedagogicznej. Dał do zrozumienia, że we mnie wierzy. Miałam tremę przed tym telefonem – czy się nie wygłupię? Ostatni raz słyszeliśmy się trzy dekady wcześniej. Ale wystukałam numer.

Podarunek nie musi być duży i drogi, żeby wzruszał. To, co cenne, może być niewidoczne dla oczu.

To była fantastyczna rozmowa! Czułam, że ważna również dla mojego nauczyciela. Ludzie niesłusznie zakładają, iż adresat dowodu wdzięczności będzie się czuł niezręcznie. Każdy lubi czuć się doceniony! Taki

list do partnera, matki, dziecka, napisany na pięknym papierze, może być pod choinką niespodzianką, która głęboko wzruszy.

2 Przywołaj więcej niż smak. „Owładnęła mną rozkoszna słodycz. Sprawiała, że w jednej chwili kolejne życie stały się obojętne, kłęski błahe, krótkość złudna... Ten smak to była magdalenka cioci Leonii”. To cytata z *W poszukiwaniu straconego czasu* Marcela Prousta. Nikt tak udanie nie opisał wrażenia, gdy coś przywołuje smak z dzieciństwa. To nie przypadek: w badaniu z 2014 roku naukowcy dowiedli, że istnieje połączenie między obszarem mózgu odpowiedzialnym za czucie smaku i tym, gdzie zapisane jest wspomnienie momentu, gdy ten smak pierwszy raz odkryliśmy. Ta sentymalna podróż w przeszłość ma... neurologiczne potwierdzenie!

Wiedząc to, możesz przygotować dla osoby, którą dobrze znasz, danie z jej dzieciństwa. Ja robię sobie czasem taki prezent i kupuję deser. Przypomina blok czekoladopodobny, który robiła mama, gdy w PRL-u udało jej się zdobyć składniki. Najczęściej musiała je wystać w kolejce! Byłam szczęśliwa, gdy blok wjeżdżał na stół. Lubię, gdy to wspomnienie wraca.

3 Wyczaruj czas. Psychoterapeutka i psychiatra Jolanta Berezowska dostała pod choinkę od syna talon na... wolny czas. To nie była abstrakcja. Syn deklarował, że określonego dnia, na jej sygnał, przejmie jej domowe obowiązki. Wielu z nas taki talon by się przydał. Czasem swobodę ogranicza nie tylko praca, ale i stałe prace, które uniemożliwiają wypad na weekend. Ktoś ma chorego psa, którego nie może zostawić ani zabrać ze sobą. Ktoś opiekuje się matką. Ktoś – jak ja – ma małe dzieci. Moi rodzice raz w miesiącu robią mi prezent i zabierają dzieci do siebie na kilka dni. Czuję się luksusowo! Żaden drogi upominek nie może się z tym równać. Pomyśl, czy możesz bliżej osobie ofiarować coś podobnego. Ktoś, kto marzy o chwili tylko dla siebie, na pewno to doceni.

Oryginalnym prezentem jest... czas. Możesz bliską osobę zastąpić w jej obowiązkach albo spędzić z nią kilka miłych chwil.

4 Zrób coś sama. Słoik konfitur obwiązany wstążką, kubek wykonany na zajęciach ceramicznych, puzzle zrobione z pięknego zdjęcia, które wykonałaś nad morzem – to nie żaden „paździerz”, tylko osobisty dar! Cenniejszy niż masówka ze sklepu. Badania potwierdzają, że własnoręcznie wykonane rzeczy wydają się ludziom średnio o 20 proc. droższe niż kupione odpowiedniki. Ważne, by prezent był szyty na miarę obdarowanego.

Dowodził, że znasz drugą osobą i się o nią troszczysz. Mama lubi układać puzzle, a ciotka jest smakoszką? Wybór prezentu narzuca się sam. Wbrew pozorom ludzie wolą upominki zgodne z ich upodobaniami niż luksusowe, ale „uniwersalne” (perfumy, wieczne pióro, drogi alkohol itp.). I jeszcze jeden trik: „Zrobiłam taki sam dla siebie” sprawia, że prezent jest postrzegany jako bardziej pożądany, niż gdy zasugerujemy: „No, Mikołaj się w tym roku wykosztował...”.

5 Ożyw wspomnienie. Opcja dla bliskich, z którymi przeżyłaś dobre chwile. Wybierz najwspanialszą. Znajdź zdjęcie dokumentujące tamten moment: spływ kajakowy z mężem, dzień, w którym towarzyszyłaś córce podczas porodu jej syna. Wywołaj związane z tą chwilą zdjęcie, opraw w ramkę albo zrób z kilkunastu fotografii minialbum. I opisz tę chwilę. Jak ją pamiętasz? Dlaczego była wyjątkowa dla ciebie? Prezent sprawi, że obie strony odświeżą w pamięci wyjątkowe wspólne doświadczenie. A oprawione zdjęcie czy albumik będzie o nim jeszcze długo przypominać.

Reklama

Gwiazdy betlejemskie
Wspomnienie dzieciństwa

MyPoinsettia thechristmasstar MojaPoinsecja

STARS UNITE EUROPE

ENJOY IT'S FROM EUROPE



Treść niniejszej kampanii promocyjnej wyraża poglądy wyłącznie jej autora, za którą ponosi on bezwzględną odpowiedzialność. Komisja Europejska ani Europejska Agencja Wykonawcza ds. Badań Naukowych (REA) nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za potencjalne wykorzystanie zawartych w niej informacji.



Bliskiej osobie warto dać coś, co uświadomi jej, jak dobrze ją znasz i że myślisz o jej marzeniach. Zwłaszcza gdy ten prezent potrafisz zrobić samodzielnie.

6 **Zaproś do wspólnego doświadczenia.** Prezenty „do doświadczenia” (bilety do teatru, na koncert, na wycieczkę) są uważane za szczególnie cenne. Dlaczego? Psycholożki Cassie Mogilner i Cindy Chan odkryły, że doświadczenie wiąże emocjonalnie obie strony bardziej niż przedmiot i budzi więcej pozytywnych emocji. Radość z takiego daru przeżywa się dwa razy: gdy się go dostaje (Wow! Bilety!) i gdy się go wykorzystuje (ogląda spektakl, wyjeżdża itp.). Oczywiście atrakcja musi być dopasowana do osoby, którą obdarowujesz. Dodatkowy bonus: doświadczeniami nie zagrąbisz nikomu szafy!

7 **Niech rozpakowanie będzie zabawą.** Tata podarował mamie pierścionek, ładny, choć niespecjalnie drogi, za to pomysłowo zapakowany. W ogromnym pudle, jak w matriosce, znajdowały się kolejne misternie zapakowane pudełka. Aby otworzyć następną, trzeba było wykonać zadanie: dać buziaka, rozwiązać zagadkę, zaśpiewać

piosenkę. Jak w pokoju zagadek. Poziom skomplikowania i „odjechania” zabawy zależny od twojej inwencji twórczej. Efekt zaskoczenia z reguły sprawia, że bliscy chętnie biorą udział w proponowanych wyzwaniach – można w nie włączyć nie tylko obdarowaną osobę, ale i resztę gości! I tak jeden prezent zamienia się w... atrakcję towarzyską, dzięki której świąteczny wieczór długo pozostanie w pamięci.

8 **Wręcz swoją wiedzę.** Na pewno jesteś w czymś dobrze zorientowana. Może bliscy mają niezaspokojoną potrzebę, którą pomoże zaspokoić twoja wiedza? „Gdy dowiedziałam się, że przyjaciele chcieliby zainwestować w fundusze, wykorzystałam osobiste doświadczenie i przygotowałam dla nich prezentację”, pisze Marisa Franco, psycholożka, w książce *Platonic. How the Science of Attachment Can Help You Make – and Keep Friends* (z ang. Platonicznie. Jak nauka może pomóc ci nawiązać i utrzymać przyjaźnie). Biegasz? Przyjaciółka się odchudza? Zaproponuj, że podzielimy się doświadczeniem i wspólnie potrenujemy albo podejmiecie polecaną przez siebie dietę. Pieczesz torty? Obiecuj, że zrobisz jeden dla siostry na urodziny dziecka. Dzisiaj, gdy żyjemy oszczędnie, umiejętności w jakiejś dziedzinie to też cenny dar.

9 **Zrób „linię życia”.** Dr Paweł Fortuna, psycholog, polecał ćwiczenie, mające uzmysłwić nam, ile sukcesów osiągnęliśmy w życiu i po ilu porażkach pięknie się podnieśliśmy. Rysujemy linię i nanosimy na nią ważne wydarzenia. Można to wykonać w ozdobnej formie, np. jako kolaż w dużej ramie, na którym przedstawisz – za pomocą rysunków, zabawnych tekstów, zdjęć – życie drogiej ci osoby albo historię waszej znajomości.

Dostałam coś takiego na 18. urodziny od przyjaciół z liceum. Mam ten kolaż do dzisiaj, a z jego autorami utrzymuję kontakt. Sprawił mi wtedy dużo radości i sprawia nadal. Przywołuje wspomnienia i przypomina, że mam kochających ludzi wokół.

10 **Pomóż spełnić marzenie.** Już kilka fundacji w Polsce zajmuje się spełnianiem pragnień chorych dzieci. To świetna i potrzebna akcja. Można się nią zainspirować i pomóc spełnić marzenie kogoś bliskiego. Badania wykazały, że ludzie często odwołują się do spełniania swoich marzeń nie dlatego, że nie mają pieniędzy, ale z powodu tego, że się wstydzą, nie wiedzą, jak zacząć, brak im motywacji albo sądzą, że są na takie przygody za starzy itd. „Podróż tysiąca mil zaczyna się od jednego kroku”, powiedział Lao-cy. Przyjaciółka marzy o wyprawie do Norwegii i obserwowaniu dzikich orków? Fakt, to nie jest tanie. Ale też nie jest nieosiągalne! Zaproponuj, że rozpiszesz z nią plan sfinansowania i realizacji tego zamierzenia. Dodaj odwagi, podsuwaj pomysły, pytaj o postępy działań. Pokaż, że dla ciebie to oczywiste, że jej marzenie można spełnić. Tylko trzeba zrobić krok – pierwszy, drugi. A może... weźmiecie udział w tej przygodzie razem?! Przy okazji: to ja marzę o spotkaniu z dzikimi orkami.

*

Możesz kochanej osobie dać coś, co zapewni jej nie tylko niezapomniane doznania, ale jeszcze da poczucie, że ktoś ją naprawdę zna i kocha. Prezent ze sklepu na pewno zajmie ci mniej czasu, ale... przecież nie o to chodzi. Tak, sporo rzeczy można kupić, ale to wzruszenie na twarzy kochanych osób i uśmiech, który mówi: „widzę, że naprawdę przemyślałaś ten upominek i dobrze mnie znasz!”, są tym, czego nie kupisz za żadne pieniądze. ■



**JOANNA
HEIDTMAN**

Psycholog, socjolog, coach.
Pasjonuje się wspinaczką
oraz podróżami po Azji.
Jej motto brzmi: „Pomyśl
uważnie, zanim czegoś
zapragniesz, ponieważ
pewnego dnia stanie się to
rzeczywistością”.

Pamięć doskonała

Pamięć jest jedynym rajem, z którego nie można nas wyrzucić, pisał niemiecki myśliciel Jean Paul na przełomie XVIII i XIX wieku. Cóż, były to czasy, gdy o pamięci nie wiedziano zbyt wiele. Tymczasem ona potrafi być zarazem więzieniem, rajem i piekłem, a przede wszystkim – pokojem krzywych luster, w których widzimy nie to, co wydarzyło się naprawdę, ale to, co zostało zinterpretowane, wykrzywione, a nawet... po prostu stworzone przez umysł. Pamięć nie jest kamerą wideo zapisującą wszystko, co widzi. Przypomina raczej pisanie książki. Co w niej zapiszemy? Jaką „historię życia” sobie stworzymy?

Zgłębiałam ostatnio temat depresji i osobowości borderline. Dla osób z tego rodzaju zaburzeniem wyzwaniem jest tworzenie i utrzymanie związków. Od zachwytu i idealizacji przechodzą gwałtownie do odrzucenia i zerwania. Jednym z mechanizmów, który tu działa, jest skłonność do niszczenia dobrych wspomnień. Osoba nie jest w stanie zatrzymać w pamięci nic dobrego. Nie może więc w trudnej chwili spojrzeć wstecz, by stwierdzić, że relacje mogą być też fajne. Nieważne, jak wiele było dobrych chwil i przeżyć, człowiek pamięta tylko – rzeczywiste lub wyolbrzymione – złe wydarzenia, krzywdy, cierpienie. W ten sposób świat relacji międzyludzkich staje się zły i zagrażający. Za tym idzie ogromny lęk przed bliskością, odsunięcie się od ludzi i izolacja.

Nie wyobrażajmy sobie jednak, że dokładne „pamiętanie wszystkiego” byłoby gwarancją dobrostanu. Mój znajomy uważa, że „zbyt dobra pamięć” jest jego przekleństwem. „Wybaczam – mówi – ale nawet gdybym chciał, nie zapominam”. Jemu akurat pomaga to w pracy (naukowej). Pewnym ekstremum jest hipermnezja autobiograficzna, czyli pamięć doskonała, ale... dotycząca wyłącznie wydarzeń z osobistego życia. Jill Price zgłosiła się do prof. Jamesa McGaughy, neurobiologa, który prowadził badania nad pamięcią, ponieważ odkąd skończyła 14 lat, pamiętała każdy dzień swojego życia ze szczegółami. Z czasem pojawiły się u niej epizody depresji i lęku, bo była wciąż „bombardowana” wspomnieniami, co obciążało jej psychikę.

Pamięć bywa również „piekłem”. Tak jest w przypadku PTSD, czyli zespołu stresu pourazowego: osoby, które doświadczyły traumatycznego przeżycia, choć żyją już w neutralnych warunkach, nadal doświadczają lęku rujnującego ich życie. Naukowcy wciąż próbują znaleźć sposoby „wygaszania” śladów pamięciowych, aby uczynić złe wspomnienia mniej bolesnymi. Pozwolić im zblednąć.

Nie łudźmy się – nasza pamięć nie jest neutralnym zapisem. Pamiętamy na przykład lepiej to, co ma dla nas emocjonalne znaczenie, niż to, co jest emocjonalnie neutralne. Silne emocje potrafią też zablokować nam pamięć (spróbuj znaleźć swoje auto na parkingu, kiedy właśnie przez telefon pokłóciłaś się z mężem i jesteś roztrzęsiona). „Pamiętamy” też to, co pasuje do schematu, nawet jeśli się nie wydarzyło (jeśli piłaś kawę w kawiarni i zostaniesz zapytana, czy na stoliku była łyżeczka, raczej odpowiesz że „tak”, nawet gdy jej tam nie było).

Lepiej więc mieć sceptyczne podejście do swojej pamięci (a także do zeznań „naocznych świadków”). Nasza „historia życia” jest opowieścią nie tyle pamiętaną, co w dużej mierze tworzoną. Obyśmy więc potrafili zachowywać i pielęgnować wspomnienia dobre, a jednocześnie nie wypierać tych trudnych. I obyśmy umieli te trudne traktować tak, by służyły nam jako nauka, ale nie zatruwały rzeki wspomnień. Tak, żebyśmy, patrząc wstecz, nie tracili nadziei. ■



MUR z *uników*

rozmawiała: ANNA JASIŃSKA

Gdy dzieje się coś trudnego, zamiast to przyznać i zmierzyć się z problemem, udajemy czasem, że nic się nie stało. W nadziei, że problem sam zniknie od... niemówienia o nim. To najgorsza z możliwych strategii, zwłaszcza w bliskich relacjach – mówi Ewa Woydyłło, psycholożka i terapeutka. Bo z małych, niedomkniętych spraw można wyhodować potwora. Co warto wiedzieć, by nie wpaść w tę pułapkę?

Twój STYL: Dlaczego wolimy czasem zamieść problem pod dywan, niż o nim otwarcie porozmawiać i dać sobie szansę na rozwiązanie trudnej sprawy?

Ewa Woźdyłło: To dzieje się nawet częściej niż czasem. Zjawisko zamiataania trudnych spraw pod dywan jest powszechne, bo problemem wielu ludzi jest lęk przed wzięciem odpowiedzialności za to, co zrobili. Bo musieliby zobaczyć siebie bez upiększeń, przyznać się do słabości. Wolimy pielęgnować swój wyidealizowany obraz. Ale liczenie, że problem sam się załatwi, to iluzja. Jeśli w relacji stosujemy strategię ucieczkową długodystansowo, pod dywanem ląduje dużo nierozwiązanych spraw i związanych z nimi pretensji. Ucieczka przed czymś trudnym „dla świętego spokoju” jest jak dokładanie cegieł do muru, który nas dzieli. Po jakimś czasie mur może tak urosnąć, że już nie będziemy siebie widzieć. Dochodzimy do sytuacji, w której ty coś myślisz o mnie, ja coś myślę o tobie, i te dwie rzeczywistości już się ze sobą nie kontaktują. To początek końca. Zawsze lepiej wyjaśnić, sprawdzić „jak jest”, zamiast z góry zakładać, że „ja wiem, jak jest”. Ideałem byłoby wyjaśnianie nieporozumień od razu. Albo tak szybko, jak pozwalają na to okoliczności.

Brzmi prosto, ale to rzadka sztuka.

Jeśli umiemy tak postępować, to znaczy, że w relacji istnieje szczerłość i zaufanie. To bliźnięta syjamskie: bo tam gdzie jest zaufanie, jest i szczerłość. Są fundamentem dobrego związku i otwartej komunikacji. Pamiętajmy tylko, że szczerłość to nie wywalanie wszystkich pretensji i negatywnych opinii na temat drugiej osoby, tylko mówienie prawdy o sobie. Również, gdy jest do rozwiązania kryzys.

Churchill mówił: „Nie możemy sobie pozwolić na zmarnowanie żadnego kryzysu”.



EWA WOZYDYLLO
psycholożka
i psychoterapeutka.
Teraz również stała
gość w „Twoim STYLU”

Miał rację, bo kryzys jest szansą. Każda sytuacja, w której konfrontujemy się z nim i wspólnie go rozwiązujemy, zbliża. Za to gdy coś nas drażni, a tego nie komunikujemy, przyczyniamy się do degradacji relacji. Do tego dochodzi inny mechanizm: gdy jesteśmy na kogoś źli, mamy o coś pretensje, pojawia się skłonność, by snuć negatywne, deprecjonujące fantazje na temat tej osoby. Nagle widzimy u niej coraz więcej wad. Ten negatywny filtr emocjonalny potrafi zniekształcać nawet przeszłość

– na pierwszy plan wydobywają się wtedy wspomnienia związane z tą osobą, które potwierdzają nasze dzisiejsze skrywane pretensje. Warto się przyjrzeć, co stoi za takimi mechanizmami, bo one nikomu nie służą.

A co może stać?

Najczęściej niskie poczucie wartości i kompleksy. Wyrastają z nich obawy i założeń, które mają niewiele wspólnego z rzeczywistością, ale obezwładniają tego, kto

w nie wierzy. Konsekwencją jest lęk przed bliskością, nieumiejętność tworzenia głębszych więzi. Bo jeśli zakładam, że druga strona na pewno mnie nie zrozumie, źle zareaguje, nie będzie chciała naprawić błędu, przeprosić czy przyjąć przeprosin – to jakby z góry ją skreślałam. Takie „z góry zakładanie” to wielki szkodnik relacji.

Często, gdy nas coś dotknęło, nie robimy nic w przekonaniu, że przecież powinien naprawiać ten, kto zawinił.

Jeśli ktoś kogoś uraził, skrzywdził, naruszył czyjąś granicę, to nie tylko ta osoba ma możliwość naprawienia sytuacji, rozwikłania tego konfliktu, ale obie strony mają taką szansę. Bo obie mogą poruszyć sprawę, wyjść z inicjatywą. To zawsze jest lepsze od udawania, że nic się nie stało. Hodowanie urazy jest strategią ludzi, którzy uznają, że nie mają wpływu na kształt relacji. Stawiają się nie tylko w pozycji pokrzywdzonych, ale i tych,

co niewiele mogą. Jedni boją się konfrontacji, inni – utraty czyjejś sympatii, jeszcze inni domniemują, że „to i tak nic nie zmieni, a może tylko pogorszyć sytuację”. Ale nic nie pogarsza sytuacji bardziej od udawania, że wszystko gra. Próba rozwiązania trudnej sytuacji jest dla relacji zawsze lepsza od zaniechania.

A gdy się okaże, że my wyciągamy dłoń, a druga strona nie staje na wysokości zadania i nie udaje się sytuacji uzdrowić?

I tak dobrze, że ktoś pokazał dobrą wolę. To już zmienia sytuację. A poza tym, jeśli nabroiliśmy, nie oczekujemy, że nasze przeprosiny muszą natychmiast wywołać zachwyt. Nie mów „przepraszam” z oczekiwaniem, że druga strona od razu musi wspaniałomyślnie oświadczyć „nie ma sprawy”. To może wymagać czasu. Zapytaj lepiej: co mogę zrobić, żeby łatwiej było ci przebaczyć? Tak pokażesz, że dostrzegasz drugą osobę, a twoja skrucza jest autentyczna. Cierpliwość się opłaca, bo każdy rozwiązany konflikt wynosi relację na wyższy poziom, może stać się momentem przełomu i odrodzenia.

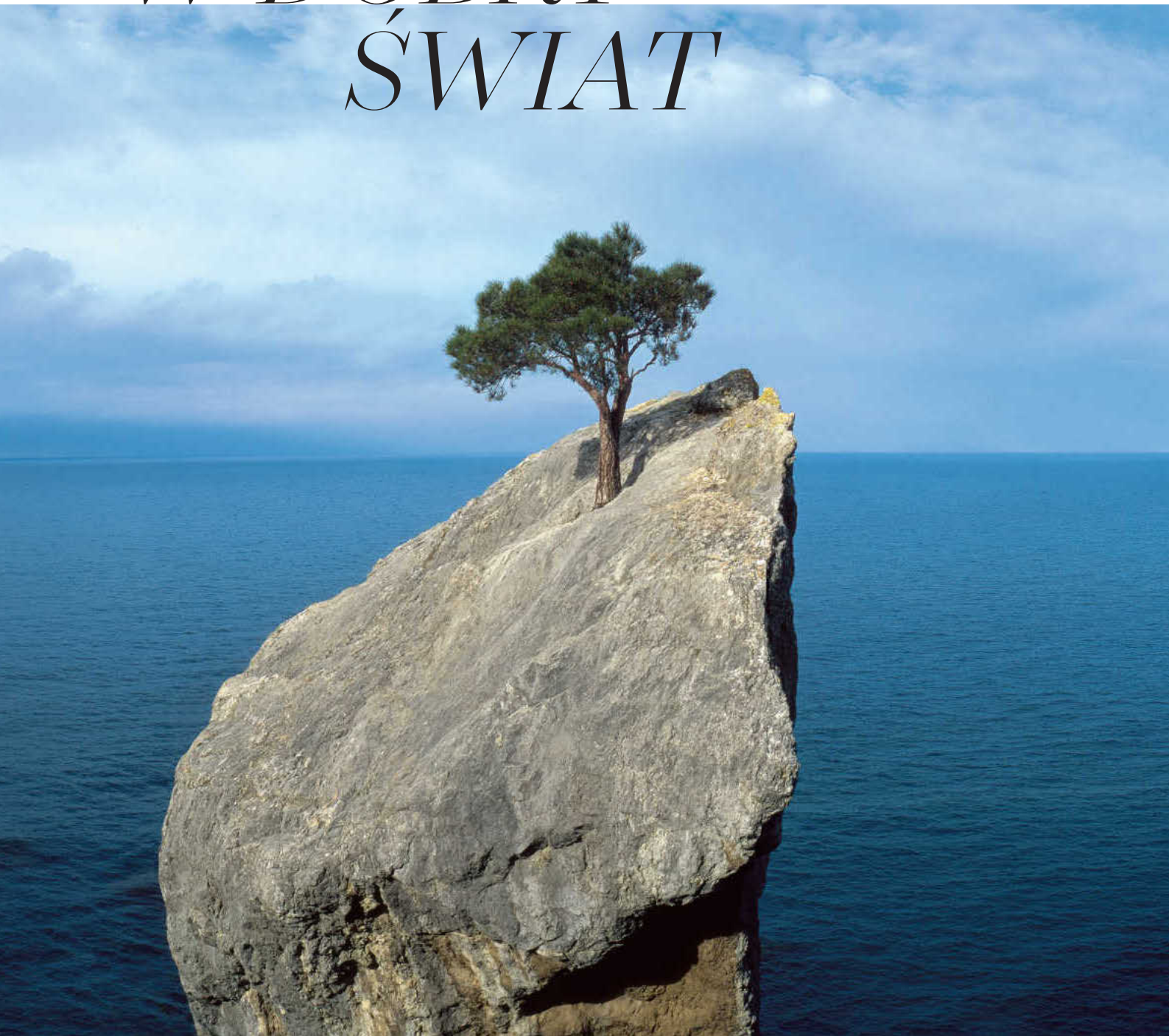
Wiele osób ma w głowie „sklejkę”, że konflikt to coś złego, podobnie jak wyrażanie złości. Może to też przyczyna udawania na siłę, że wszystko ok?

Napięcia w relacji są czymś absolutnie normalnym. Ale zgadzam się, że sporo osób ma w głowie wyidealizowany obraz tego, jak powinno być, i uważa, że dobry związek jest bezkonfliktowy i bezproblemowy. Nasiąkamy od małego tym, że gdy Kopciuszek czy Królewna Śnieżka znajdują wymarzonego księcia, to potem już tylko „żyją długo i szczęśliwie”. A prawda psychologiczna o dobrej relacji jest taka, że „żyją długo i szczęśliwie”, jeśli potrafią rozwiązywać konflikty i nie budują muru z uników. Fryderyk Nietzsche napisał, że dobra relacja to taka, w której ludzie nie przestają ze sobą rozmawiać. A ja mogę dodać, że chodzi tu nie tylko o rozmowy o fajnych filmach, dobrym winie czy pogodzie, ale właśnie o sprawach, o których rozmawiać jest trudno. ■

psychologia | w poszukiwaniu optymizmu

BY wierzyć W DOBRY ŚWIAT

rozmawiała: JAGNA KACZANOWSKA



„Moja i twoja nadzieja pozwoli uczynić dziś cuda” – ta piosenka mobilizowała nas do pomocy ofiarom powodzi w 1997 roku. Jej słowa są aktualne, bo nie mamy pewności, że jutro będzie lepiej. Trzeba odzyskać wiarę, że świat może być dobry. Tylko wtedy odrodzi się w nas radość życia. Od czego zacząć? Mówi filozofka i etyczka Karolina Lewestam.

Twój STYL: Przy opłatku zwykle życzymy sobie, by kolejny rok był lepszy. Dziś realistycznie mówimy: Oby nie było gorzej. Straciliśmy wiarę, że świat może być jeszcze spokojny i dobry?

Karolina Lewestam: Wiara zaczęła się ulatniać kilka lat temu. Dość długo żyliśmy w przekonaniu, że wszystko idzie tylko ku lepszemu. Dobrobyt miał się zwiększać, instytucje działać sprawniej, a my mieliśmy żyć coraz zdrowiej i dłużej. A tu nagle nastąpiła zmiana perspektywy. Zaczęło się od kryzysu w gospodarce, doszła do tego pandemia, teraz wojna – i wizja stabilnej przyszłości się nam rozwiała.

Dlaczego mimo to jedni wierzą w dobro nawet w obliczu trudności, a inni nie? Dziś nadzieję traci wiele osób.

Nadzieja nie wyrasta z pustki, to nie jest skok w wiarę, ona rodzi się w odpowiednich warunkach. Pojawia się wtedy, gdy nasze wybory życiowe rozgrywają się na sprzyjającej nam szachownicy, gra w życie jest mniej lub bardziej przewidywalna. Wychodzę za mąż, zdobywam pracę, osiągam kilka rzeczy zgodnie z planem, więc mogę mieć nadzieję, że dalej też życie dobrze się potoczy. A dziś zbyt wysoki jest czynnik nie-

przewidywalności, żeby ufać światu. Zamiast mieć nadzieję, czujemy się jak ten szachista, który gra z gołębiem. Jak wiele otwarć i gambitów by przeanalizował, gołąb i tak pewnie poprzewraca figury, a potem jeszcze narobi na szachownicy.

Spotkałam się z określeniem: moral injury – szkoda moralna. Początkowo używano go do opisanego dylematów etycznych przeżywanych przez personel medyczny: odłączyć od respiratora czy nie. Teraz oznacza też poczucie utraty sensu w świecie, w którym ważne dla nas wartości nie są respektowane.

A co to są wartości? W skrócie: nasze wartości to my. To struktura naszego charakteru. Nie zawsze wiemy, jakim wartościom naprawdę hołdujemy. Uczymy się siebie dzięki moralnym intuicjom, momentom, w których chcemy krzyknąć: „Tak nie wolno, to się nie godzi”, czy patrząc na to, co nas pociąga, a co odstręcza. Kiedy żyjemy w środowisku, które mocno atakuje nasze wartości, to my sami jesteśmy pod ostrzałem. A gdy to ma miejsce nie raz, ale wiele razy i odkrywamy, że sytuacja jest chroniczna, a my musimy jakoś ten wrogi porządek sankcjonować, bo jesteśmy na przykład

lekarzami, którzy muszą działać wbrew sobie, to nasz moralny kompas wariuje. Nie wiemy, kim jesteśmy, nie wiemy, gdzie jest dobro, a gdzie zło. Czujemy smutek, przygnębienie, w końcu tracimy poczucie sensu. To właśnie jest *moral injury*.

Miałam taki moment. Mówiłam dzieciom, że nie należy zabijać pająka, bo każde życie ma wartość, a one dowiadywały się, że ktoś bombarduje miasto, bo ma taki kaprys. I jest bezkarny! Poczucie bezsilności w takich chwilach przytłacza. Jak przywrócić spójność świata z naszymi wartościami?

Pyta mnie pani, co zrobić, żeby nie było pandemii, wojny, globalnego ocieplenia i widma recesji? Hm, niech pomyślę. (*śmiech*) Rzeczywistości raczej tu nie zmienimy...

Może pomogłoby, gdybyśmy zmienili naszą opowieść o niej? Historyk Noah Yuval Harari twierdzi, że kluczową zdolnością ludzi jest dar snucia opowieści. Pieniądze są taką opowieścią, bo umówiliśmy się, że mają określoną wartość. Gdybyśmy przestali w to wierzyć, stanęłyby tylko papierkami. Może więc trzeba sobie inaczej opowiedzieć dzisiejszą rzeczywistość, by stała się bardziej znośna?

To prawda, że czasem zmiana opowieści pociąga za sobą zmianę perspektywy. Pamięta pani tę piosenkę Dolly Parton *Coat of many colours*? Ona tam śpiewa o płaszczu, który zrobiła jej ze skrawków materiału mama i wszyscy się z niej śmieją, a ona się wstydi, dopóki nie opowie sobie inaczej tego płaszczu: jako symbolu miłości matki. Coś, co było brzydkie, stało się piękne. I taka zmiana perspektywy może pomóc nam inaczej spojrzeć na przykład na trudne dzieciństwo. Ale z opowieścią o świecie jest trudniej, bo... nie tylko my ją snujemy. I na pewno usłyszymy wiele głosów, które będą naszej zreformowanej narracji zaprzeczać. Będzie nam trudniej pozostać przy tej upiększającej.

A jednak uparcie chcę znaleźć sposób, by odzyskać wiarę w lepszy świat.

No i to jest zupełnie inne pytanie! Bo najpierw zapytała mnie pani, jak świat dostosować do naszych oczekiwań. Teraz pyta pani, jak sobą pokierować, by poczuć się lepiej nawet w nieprzyjaznym środowisku. I na to są sposoby. Niektóre wymyślone dawno przez starożytnych. Bo nie jest tak, że my, żyjący w pierwszej połowie XXI wieku, mamy najtrudniej, że wiele lat temu ludzie nie zmagali się z problemami i kryzysami, także moralnymi. Otóż zmagali się i mieli sposoby, by sobie z nimi radzić.

Jakie?

Pierwszym może być skoncentrowanie się na tym, co jest mi bliskie, lokalne. Na co mam wpływ. Część odpowiedzialności za przekonanie, że świat jest dzisiaj nieprzyjazny, bierze się z potopu informacyjnego, w jakim żyjemy. Włącza pani rano telewizor i ogląda na żywo zdjęcia

choroby. Sytuacja jest beznadziejna. W tej beznadziejnej sytuacji on nie rozpacza, ale decyduje się na rzetelne i żmudne wykonywanie swoich obowiązków. W tym też jest metoda: starać się być dobrym człowiekiem w obliczu beznadziei. Ale to potwornie trudne. Pamięta pani, jak Witold Gombrowicz w *Dziennikach* opisuje ratowanie przewróconych na grzbiet żuków? Ratuje kolejne, ale jest ich coraz więcej: „Wreszcie dokonało się we mnie załamanie, nagle, gładko, zawiesiłem w sobie współczucie, stanąłem obojętnie «no, dość tego», rozejrzałem się, pomyślałem «gorąco» i «trzeba wracać», zabrałem się i poszedłem”, pisze. Uciekł z tej plaży, zostawił konające żuki. Ale też kilka uratował...

Dziś każdego dnia, dosłownie i w przenośni, robimy coś takiego jak Gombro-

że zdajemy sobie sprawę, jak maleńką i nieważną częścią tej plataniny wydarzeń jesteśmy my sami. Ta myśl mnie czasem zdrowo dystansowała od problemów. Myślałam na przykład: to nie dramat, że moje dzieci nie zawsze jedzą trzy zdrowe posiłki, skoro tyle dzieci na świecie głoduje itp. Ale z drugiej strony były momenty, gdy próbowałam to wszystko jakoś skontrolować i wtedy nawet zwykłe zamówienie jedzenia z dowozem do domu urastało do rangi moralnego dylematu. Zaczynałam analizować: jaki ślad węglowy w postaci spalin zostawi kierowca z moim obiadem? Czy niszczę środowisko, jeśli w potrawie są składniki z drugiego końca świata? I to raczej był sposób, by wpędzić się w depresję, niż wspierać wiarę w lepszy świat. Niestety, by żyć w tak złożonej rzeczywistości jak nasza, każdy musi się w jakimś stopniu znieczulić. Również po to, by mieć siły zmieniać świat na lepsze. Jakiś stopień znieczulenia to normalny, zdrowy odruch. Trochę tak, jak znieczuliliśmy się na covid. **Dzisiaj nikt nie śledzi już statystyk zachorowań, a przecież są wciąż wysokie.** Wpisaliśmy to w koszty codzienności, by wrócić do normalnego funkcjonowania. Przyszedł czas, by nowe ryzyka: inflację, wojnę w Ukrainie też „wpisać w koszty”. Życie zresztą zawsze ma swoją cenę. Nie mówię, że mamy zamykać oczy na zło, ale nieustające roztrząsanie całego zła tego świata to rodzaj pychy typowy dla okresu nastoletniego buntu. Mamy 14 lat i nagle odkrywamy nieładne bebechy świata. Orientujemy się na przykład, że za miłymi paniami z obsługi hotelu w Tajlandii stoi machina wyzysku pięknych rejonów Azji. Za plasterkiem szynki – okrucieństwo wobec zwierząt. To naturalny w rozwoju etap, ale po nim powinien przyjść drugi – dojrzałej świadomości i odróżniania mechanizmów, których nie jesteśmy w stanie zmienić, od tych, na które mamy wpływ.

Uczymy się żyć ze złem również po to, by mieć siły, żeby z nim walczyć?

Śledzenie niepokojących wiadomości od rana do nocy wyczerpuje i niczemu nie służy.

ze zbombardowanego miasta na jednym kontynencie i wybrzeża spustoszonego przez huragan na drugim. Po takim początku dnia szkody moralne są gwarantowane. Dlatego niektórzy świadomie ograniczają napływ informacji. Skupiają się na rodzinie, przyjaciółach, na tym, jak poprawić choćby fragment świata tam, gdzie sięga ich realna sprawczość. I takimi małymi krokami, uprawiając małą grządkę swojego życia, możemy zacząć odzyskiwać poczucie kontroli i sensu.

Ten mniejszy świat, ograniczony do miasta czy dzielnicy, jest też przyjemniejszy, bardziej kolorowy. Jest nam w nim lepiej. Co jeszcze możemy zrobić?

Drugim rozwiązaniem jest to, które znamy z *Dżumy* Alberta Camusa. Tam doktor Bernard Rieux czuje, że nie da rady pomóc wszystkim chorym czy zatrzymać rozprzestrzeniania się

wicz. Zresztą ja go rozumiem, przeżyłam podobną sytuację na Mazurach: jechałam rowerem po drodze, była uślana małymi żabkami. Nie dało się ich ominąć, były wszędzie. Jechałam, płakałam i modliłam się, by to się skończyło. Może modlitwa to też jakiś sposób?

Dziś ludzie częściej zwracają się w stronę duchowości. Niekoniecznie oznacza to religię. Modne są ceremonie spożywania substancji psychodelicznych, rytuały ponownego rodzenia się, synchronizacji ze światem. Myślę, że to wynika właśnie z utraty sprawczości – to poszukiwanie wiary w to, że złe wydarzenia z jakiejś kosmicznej perspektywy mogą mieć sens.

Ale jak żyć bez rozumienia sensu?

No właśnie, przy tak głębokim skomplikowaniu świata niewielu z nas potrafi nadać wydarzeniom sens. Zwłaszcza

Jak inaczej mielibyśmy funkcjonować? Wbrew pozorom nie chodzi o to, żeby żyć w rozpacz, lęku przed katastrofą, tylko żeby być w pełni obecnym w tych dobrych chwilach, które nam się przydarzają. Marek Aureliusz, który był stoikiem, a ten nurt filozoficzny ułatwia akceptowanie nie zawsze dogodnej rzeczywistości, mówi nam: tak, zdarzają się tragedie, ale mimo to całuję dziecko i je kocham, nawet gdy nie mam pewności, czy przeżyje kolejny dzień. Nie odpowiadam za całe zło świata i nie jestem w stanie mu zapobiec. Nic się nie zmieni, jeśli będę się tym zamartwiał. W tych słowach jest wielka mądrość: zajmując się sobą i bliskim ci światem, wyzbywasz się kompleksu zbawcy. To nie oznacza ślepoty, obojętności na krzywdę innych. Mogę segregować śmieci, nie jeść mięsa, wspierać organizacje niosące pomoc uchodźcom, nawet gdy nie mam władzy, by zakończyć wojnę czy zakazać wielkim firmom zatrucia środowiska.

Większość z nas chciałaby ujrzeć jakiś horyzont szczęścia, lepszego życia.

Pytanie, co rozumiemy pod tym pojęciem. Obawiam się, że większość ma dość prostą definicję szczęścia, rozumianego jako stan radości, bez troski, spełnienia marzeń i dobrobytu. Jestem taka szczęśliwa, bo kupiłam sobie nowe buty! Oczywiście każdy lubi czuć się ra-

Sila psychiczna i nadzieja rośnie w nas, gdy staramy się żyć zgodnie ze swoimi wartościami.

dośnie i bez troski, mieć nowe buty, ja także. Ale trafniejsza wydaje mi się arystotelesowska definicja: szczęście to życie w świecie, który jest spójny z tobą, z twoimi wartościami. Gdy ważna jest dla mnie wolność, czuję się szczęśliwa, jeśli mogę być niezależna, podejmować własne decyzje. Kiedy ważny jest dla mnie szacunek dla życia, dobrze mi, jeśli widzę, że rozmaite przejawy tego życia są otoczone troską. Tak rozumiem życie w harmonii z otoczeniem, nawet w nieidealnym świecie.

Gdy pani to powiedziała, olśniło mnie, że życie w harmonii z najbliższym otoczeniem to realny cel do osiągnięcia.

Bo w dużej mierze ja za to odpowiadam. Tak, cel jest osiągalny, choć trzeba brać pod uwagę, że świat nie zawsze będzie pomagał. Często powołuję się tu na Arystotelesa, bo on wyjątkowo dobrze rozumiał, że nikt z nas nie jest samotną wyspą. Jesteśmy zależni od innych, co często krzyżuje nam plany życia w harmonii. Gdy o tym pamiętamy i podchodzimy do tego ze stoickim spokojem, przeżywamy mniej rozczarowań.

My również mamy wpływ na innych! Możemy sprawić, by był dobry. Czesław Miłosz pisał: „Nie jesteś jednak tak bezwolny/ A choćbyś był jak kamień polny/ Lawina bieg od tego zmienia/ Po jakich toczy się kamieniach”. Może warto zacząć od siebie i zainicjować lawinę dobrych inicjatyw? Potępiam agresję – będę uśmiechać się do ludzi na ulicy, pomagać uchodźcom. Ktoś powie: naiwne. Ale dla mnie to ma sens.

Ludzie przez wieki wiedzieli, że czasem jest głód, susza, wojna, a potem przychodzi urodzaj, pokój. To dawało im zgodę na zmienność życia. Nam wmówiono, że lepsze życie nam się po prostu należy. Więc wszystkie przeszkody na drodze do tego celu traktujemy jak błędy systemu, które... ktoś powinien usunąć. Jeśli wrócimy do wizji życia w harmonii ze światem takim, jaki on jest, i dodamy do tego własne działania na rzecz dobrych zmian w naszym własnym życiu, stworzymy całkiem dobry plan na 2023 rok. Znacznie lepszy niż oczekiwanie, że lepsze jutro po prostu się nam przydarzy. ■

Reklama



wojas
THE BEST STEP...

www.wojas.pl



Wierność kocham i rozumiem

rozmawiała: BEATA BIAŁY zdjęcie: ANDRZEJ IWAŃCZUK/REPORTER/EAST NEWS

**Nie jest dzisiaj w modzie, dla
niektórych przestarzała. Wierność
często kojarzy nam się z rezygnacją
z własnych potrzeb na rzecz innych.
Ale zdaniem aktora Tomasza
Schuchardta – nie ma bardziej męskiej
cechy. Gdy się kocha, jest się wiernym.
Kto tak nie postępuje, jest jak „miedź
brzęcząca albo cymbał brzmiący”.**

Twój STYL: Wierność to silne śwędzenie z zakazem podrapania się, powiedział Julian Tuwim. Bycie wiernym z definicji zakłada toczenie wewnętrznej walki?

Tomasz Schuchardt: Jeśli ktoś z wiernością ma problem. Ja jestem wierny tak jakby z natury, więc nie mam takich dylematów. Jestem wierny moim miłościom, żonie i córce, ale też rodzinie, przyjaciółom, wartościom, które wyznaję. I chociaż ja teraz, a 10 i 20 lat temu, to trzy różne Tomki, zasady, którymi się kieruję, pozostają niezmiennie. Nie zawsze jednak trzymanie się zasad jest łatwe. Przed laty nie zareagowałem na sytuację przemocową w szkole teatralnej, której byłem świadkiem. Powinienem był stanąć w obronie słabszego, a tego nie zrobiłem. Sam potrafiłem się obronić, ale już stanąć w obronie drugiej osoby niekoniecznie. I nie usprawiedliwia mnie to, że nikt wtedy nie zareagował. Był to rodzaj niewierności. Niewierności własnym zasadom. Dziś jednak bogatszy o te doświadczenia inaczej poruszam się po świecie. Dziś reaguję.

Kto pana nauczył takiej postawy?

Przykładem byli moi rodzice i dziadkowie: byli ze sobą całe życie, w całkowitym oddaniu. Rodzice uważali, że rozwód to jakieś moralne zło, złamanie przysięgi. Jeśli daje się słowo, należy go

dotrzymać. To nie było „nowoczesne”, liberalne podejście, ale tacy byliśmy. Kiedy byłem dzieckiem, trafiłem na artykuł o bocianach. Zrobiła na mnie wrażenie opowieść o samicy, która zła mała skrzydło i nie mogła już polecieć do Afryki. Opiekowali się nią w Polsce dobrzy ludzie, a jej partner każdej wiosny do niej wracał, potem odlatywał, a ona na niego czekała. Było w tym coś tak prosto pięknego.

Mówi się też, że ktoś jest wierny jak pies.

Bezgraniczna psia wierność leży poza moimi możliwościami pojmowania. Wychowałem się na wsi. Kiedyś pies sąsiada skoczył na mnie i rozdarł mi kurtkę. Wieczorem tata poszedł ze mną do sąsiada, żeby zwrócić mu uwagę. Ten wziął kij i stłukł psa tak, że do dziś mam w uszach jego skowyt. A jednak pies od niego nie uciekł. Straszne, za-wieść taką miłość i wierność.

Ale definicja wierności jest coraz szersza. Niektórzy mówią, że chcą być wierni... swojemu wizerunkowi – jako osoby niezłomnej. Ma to sens?

Sam się nad tym zastanawiam. W szkole teatralnej wielu profesorów mówiło, że dla aktora udział w reklamie, czasem w serialu wieloodcinkowym, jest poniżej godności. Czasy się zmieniły i widzę tych profesorów w reklamach i seria-

lach. Ale czy wizerunek, który budowali przez lata, legł w gruzach? Uważam, że ludzie mają prawo zmienić zdanie. Życie weryfikuje buńczuczne zapewnienia: ja zawsze, ja nigdy... Mówisz, że nie zagrasz w serialu, a potem brak ci pieniędzy na raty kredytu i idziesz do telenoweli. Obietnice są zobowiązujące, więc powinny być rzadkie. Warto je ważyć. Słowa rzucane na wiatr są lekkie. Ale wbrew temu, co się mówi, nie ulatują: jeśli mówisz jedno, a robisz drugie, to zawsze zostanie zauważone.

Czy ktoś pana kiedyś zdradził?

Nie kolekcjonuję złych wspomnień. Na terapii, na którą chodzę od lat, dowiedziałem się, że wyjątkowo silnie działa u mnie mechanizm wyparcia. Mam wrażenie, że ten mechanizm często mnie w życiu ratował. Mogę jednak powiedzieć, że jeśli ktoś mnie zawiedzie, to ostatecznie. Mam na szczęście bliskie osoby, na które mogę liczyć w stu procentach, a one na mnie.

Ludzie spierają się co do tego, gdzie zaczyna się niewierność. Myśli pan, że każdy z nas stawia granicę w innym miejscu?

Niewierność to oszukiwanie. Zaczyna się w momencie, gdy masz przed drugą osobą tajemnicę. Tak, jak każdy pijący w głębi duszy wie, że jest alkoholi-kiem, tak zdradzający ma świadomość własnej nieuczciwości. Nie wierzę w sycylijski piorun, który spada na człowieka i odbiera rozum. Musisz mieć w sobie akceptację dla tego pioruna.

Paweł Domagała powiedział: Dla mnie wierność jest najważniejszym atrybutem męskości i tego chciałbym się trzymać.


Zgadzam się. Chcę być wierny Kamie, bo ją Kocham. Mówię: jestem ci wierny, bo jesteś najważniejsza. Chcę się z tobą zestarzeć, wspólnie wychować naszą córkę. Miłość i zdrada nie chodzą, wbrew opinii wielu, ze sobą w parze. Stoją do siebie w opozycji. Zdrada pojawia się w miejscu, w którym przestaliśmy mówić o miłości. Tak to rozumie. ■



Dając NIE TRACISZ

rozmawiała: DOTA SZYMBORSKA

Fot. Shutterstock



Im więcej dajesz, tym większym się stajesz, pisał Antoine de Saint-Exupéry w *Małym Księciu*. Psycholodzy się zgadzają. Ludzie hojni mają większy udział w rozwoju ludzkości niż egoiści. Ale w szczodrości nie należy zapominać o sobie i traktować jej instrumentalnie. Bo to może niszczyć nas i relacje – mówi dr Olga Białobrzaska, psycholożka społeczna z Uniwersytetu SWPS, która bada wpływ różnych form życzliwości na psychiczny dobrostan.

Twój STYL: Filozof Erich Fromm przekonywał, że nie powinno się dawać z intencją, by dostać coś w zamian, bo dawanie samo w sobie jest radością.

Olga Białobrzaska: Szczodrość daje radość, lecz sama w sobie jest czymś więcej niż tylko emocją. Niektórzy uważają, że jest cechą charakteru wpisaną w naszą osobowość. Jako psycholożka społeczna wolę myśleć o niej jako o postawie wobec innych i sposobie zachowywania się w konkretnych sytuacjach. Można wyróżnić trzy komponenty szczodrości: emocjonalny – to pozytywne emocje wobec innych, poznawczy – przekonanie, że trzeba się dzielić, bo to dobra postawa życiowa, i wreszcie behawioralny, czyli realna gotowość do bycia hojnym; działanie, a nie tylko rozmyślanie o dawaniu.

To prawda, że szczodrość jest stara jak ludzkość? Nasz gatunek ma tak szlachetną naturę, że lubi się dzielić? Ten pogląd słabo wpisuje się w teorię ewolucjonizmu i jej motto, że przetrwają najsilniejsi.

Gdy mówimy „przetrwają najsilniejsi”, często myślimy – silni egoiści. A to nie tak. Obecnie uważa się, że tym, co sprzyjało przetrwaniu, była umiejętność budowania relacji. Ci, którzy umieli współpracować, zjednywać sojuszników, zyskali więcej. Dzieje ludzkości, wbrew pozorom, to nie historia egoistycznych samotników zagarniających wszystko dla siebie, ale skutecznych wspólnot. A wspólnota wymaga również dzielenia się. To istota jej funkcjonowania. Długoterminowo szczodrość się sprawdziła. Szczodrzy tworzyli więzi, więc zapewniali sobie dobrą pozycję w grupie, a tym samym – większą szansę na przetrwanie. Współcześni ewolucjoniści przekonują, że adaptacyjne jest nie tylko pomaganie krewnym (tzw. altruizm krewniaczy), ale także pomaganie osobom niespokrewnionym, bo rodzi wdzięczność u odbiorcy i chęć odwzajemnienia.

Co sprawia, że chcemy obdarować kogoś, kto nie jest naszym krewnym?

Na przykład bliskość psychologiczna. Chętniej jesteśmy hojni wobec ludzi, którzy wydają nam się podobni do nas. Tym można tłumaczyć zryw chęci niesienia pomocy uciekającym przed wojną Ukraińcom przy jednoczesnej obojętności wobec uchodźców z Bliskiego Wschodu czy Afryki na polsko-białoruskiej granicy, czyli ludzi z innej kultury, wyznających odmienną religię. Znaczenie miało też zapewne poczucie posiadania wspólnego wroga i lęk, że to moglibyśmy być my. I chociaż w większości przypadków było to wsparcie bezinteresowne, badania pokazują, że odnosimy sporo korzyści z własnej hojności.

Czytałam w piśmie „Nature”, że szczodrość ma realny wpływ na zdrowie – może obniżyć ciśnienie krwi i poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu.

Tak, badania dowodzą, że osoby prospołeczne, szczodre, żyją dłużej, rzadziej chorują i lepiej radzą sobie ze stresem. To pierwsza korzyść. Druga – szczodrość jest korzystna dla zdrowia psychicznego. Ci, którzy się dzielą, są życzliwi i troskliwi – mają więcej więzi, większe poczucie sensu życia i w efekcie rzadziej obniżony nastrój czy depresję. I wreszcie – szczodrość uszczęśliwia. Przeprowadzono eksperyment. W dwóch grupach rozdano pieniądze, które uczestnicy mogli wydać albo na siebie, albo na innych. Ci, którzy wydawali na innych, mieli po badaniu wyraźnie lepsze samopoczucie, lepiej też myśleli o sobie. Okazuje się również, że osoby szczodre mają lepsze wyniki w pracy, częściej są liderami, szybciej awansują. Jak widać szczodrość daje długoterminowe zyski. Paradoks egoizmu polega na tym, że choć egoista kieruje się głównie własnym interesem, ponosi przy tym koszty, które często przewyższają korzyści.

To trochę jak w bajkach, w których zaznać szczęścia mogą tylko bohaterowie, którzy się dzielą i pomagają innym. Rybak, który złowił złotą rybkę, żądał wciąż bogactwa i władzy, dlatego na końcu został z niczym.

W baśniach jest ukrytych wiele prawd. Naukowcy dowiedli, że istnieje korelacja między pomaganiem, szczodrością a dobrym samopoczuciem. Ale trzeba zauważyć, że wiele dzieci dostaje od rodziców lekcję przeciwną. Słyszą, że jak się ma miękkie serce, to trzeba mieć twarde tyłek. Rodzice mówią tak w dobrej wierze, ale niesłusznie – ich dzieci mają większą szansę na osiągnięcie sukcesu w życiu, jeśli będą wrażliwe na innych, skłonne współpracować i pomagać.

Odnoszę wrażenie, że bezinteresowne obdarowywanie innych dopiero zaczyna być w Polsce popularne. Nadal pokutuje stereotyp, że hojny to „frajer” i „za darmo to nie ma nic”. Niedawno biegłam maraton w Berlinie, gdzie średnia wieku wolontariuszy w biurze zawodów oscylowała wokół siedemdziesiątki! Dawali zawodnikom swój czas, uśmiech, troskę... Dowiedziono, że seniorzy zajmujący się wolontariatem dłużej zachowują dobre zdrowie. W Polsce zaangażowanie w wolontariat nie jest jeszcze tak popularne jak na Zachodzie, ale powoli upowszechnia się, na przykład w szkołach uczniowie poprzez wolontariat zbierają punkty za dodatkowe aktywności. Warto dodać, że szczodrość można uprawiać na różne sposoby. To nie musi być dzielenie się dobrami materialnymi, ale także dzielenie się wiedzą lub swoim czasem. Poświę-

cenie komuś swojego czasu i zrobienie czegoś dla niego może dać więcej satysfakcji niż wpłacenie pieniędzy na szczytny cel. Równie ważna jest także codzienna serdeczność – uśmiech, używanie miłego tonu głosu w sklepie, w urzędzie, ucięcie życzliwej pogawędki z sąsiadem itd.

Badania Centrum Filantropii przy Uniwersytecie Indiana pokazały, że kobiety są bardziej szczodre od mężczyzn. Domyślam się, że to dzięki wychowaniu, ale zapewne są inne psychologiczne powody?

Ogólnie rzecz biorąc, można by powiedzieć, że kobiety rzeczywiście są bardziej prospołeczne niż mężczyźni, ale to nadmierne uogólnienie i występuje tutaj dużo „ale”. Kobiety lepiej od mężczyzn wypadają w testach na empatię, ale w pewnym badaniu pokazano, że kiedy mężczyznom płaco-

no za wynik w takim teście, a więc ich motywacja do uzyskania dobrego wyniku była większa, to ich umiejętność empatyzowania była tak samo dobra jak kobiet. Krótko mówiąc – chcieć, to móc. Kobiety częściej przejawiają życzliwość codzienną – uśmiechają się, udzielają werbalnego wsparcia, ustępują, co silnie wynika z kulturowych i społecznych uwarunkowań. Od kobiet w większym stopniu niż od mężczyzn oczekuje się wspólnotowości, a więc tego, że będą ciepłe i troskliwe. Jednocześnie mężczyźni częściej niż kobiety udzielają pomocy w sytuacjach publicznych, wyjątkowych, np. z narażeniem zdrowia i w obecności świadków. Muszę też dodać, że większość wspomnianych tu róż-

nic płci to małe różnice, widoczne raczej w statystykach niż gołym okiem.

Czy szczodrzy są ci, którzy... uważają się za takich?

Ciekawostką jest, że prawie wszyscy uważają się za szczodrych. Kiedy prosi się ludzi, by ocenili sami siebie, większość uważa się za moralnych, pomocnych, tolerancyjnych. Obawiam się, że to przekonanie, że jestem dobry i hojny, i w razie czego to okażę, u wielu osób sprawia, że... nie robią dla innych nic w oczekiwaniu na to „w razie czego”. W pewnym badaniu osobom proponowano udział w szkoleniach, które miały rozwijać ich umiejętności wspólnotowe, np. umiejętność współpracy. Ludzie nie byli nimi zainteresowani, uważali, że wszystko w tej dziedzinie już umieją. Za to chętnie rekomendowali szkolenie znajomym, twierdząc, że im poprawa tych umiejętności by się przydała.

Dziś, również w związku z kolejnymi kryzysami uchodźczymi, mówi się o zjawisku zmęczenia pomaganiem, dawaniami, hojnością. Szczodrość ma swoje granice, po przekroczeniu których staje się niszcząca?

Hojni bywamy na różne sposoby. Dać można coś materialnego, ale też uwagę, czas, uczucia, uśmiech...

Jest więcej korzyści ze szczodrości niż jej negatywnych skutków. Tu nie ma wątpliwości. Granice szczodrości powinny jednak wyznaczać koszty emocjonalne, które się z nią wiążą. Nienaturalna szczodrość, jaką jest choćby wymuszona uprzejmość, to koszt emocjonalny, który ponoszą na przykład telemarketerzy. Sztuczny entuzjazm, nieprawdziwy uśmiech, udawanie życzliwości może prowadzić do frustracji czy zniechęcenia. Również długotrwałe pomaganie, któremu nie towarzyszy wsparcie innych osób i wsparcie systemowe, może wypalać i obciążać psychicznie. Zdrową rekomendacją jest uważać swoje potrzeby za równie ważne jak potrze-

drością. Dawanie prezentów, które naprawdę są dobre dla innych, to wbrew pozorom, trudna sztuka. Dowiedziono, że ludzie często kupują prezent, myśląc o tym, jak zareaguje na niego obdarowywana osoba w momencie jego otwierania, a nie o tym, jak będzie ten prezent użytkowała potem. Błędnie zakładają, że dobry prezent to taki, który wywoła silne emocje podczas jego wręczania – zaskakujący, niespodziewany, z efektem wow! Tymczasem, ogólnie rzecz biorąc, ludzie są bardziej zadowoleni z prezentów oczekiwanych, użytecznych, praktycznych i o wszechstronnym zastosowaniu. Najlepsze prezenty to te, które na co dzień uprzyjemniają nam życie.



by innych. Niekorzystne dla nas będzie natomiast dbanie o potrzeby innych bardziej niż o własne i w drugą stronę – dbanie wyłącznie o siebie bez względu na potrzeby innych.

Przekroczeniem granic szczodrości wydają się też tak zwane drapieżne prezenty. Tej nazwy użyła psycholożka Anne Ancelin Schützenberger. Przykład: ktoś kupuje komuś luksusowy prezent, bo może sobie na to pozwolić. Nie zwraca uwagi na status materialny obdarowanego, na to, że to może być krępujące. Teoretycznie ta osoba jest szczodra, a jednocześnie działa tak, jakby chciała pokazać, że jest kimś lepszym, a nie sprawić przyjemność, pomóc.

Prawdziwa szczodrość rodzi się z intencji zrobienia czegoś dobrego dla drugiej osoby. Opisywana sytuacja nie jest zatem szczo-

Wygląda na to, że zwyczaj, za którym nie przepadałam – czyli nieotwieranie prezentów przy osobach, które je wręczają – ma sporo zalet.

Tak, jeśli wręczający ma świadomość, że prezent nie będzie przy nim otwierany. Kupując dla kogoś prezent, trzeba przyjąć perspektywę drugiej osoby, a nie własną. Na przykład zamiast prezentu materialnego, lepszy może być tzw. prezent doświadczeniowy, np. kurs językowy albo bilet do kina. Prezentem może być także nasz czas, na przykład zajęcie się dziećmi znajomej, aby mogła spędzić czas poza domem. Zrobienie takiego prezentu prawdziwie trafiającego w czyjeś potrzeby jest także zrobieniem prezentu sobie, bo dawanie innym nas uszczęśliwia. ■



Ocieplanie relacji

wysłuchała: JAGNA KACZANOWSKA ilustracja: AGNIESZKA JATKOWSKA



SYLWIA SITKOWSKA
psycholożka,
psychoterapeutka

Warto co jakiś czas przeprowadzić emocjonalny remanent z ważnymi dla nas ludźmi. Związki narażone są na erozję, rutynę. Niby nie ma wielkiego problemu, a jednak oddalamy się od siebie. Nie trzeba wiele, by temu zaradzić, uważa psycholożka Sylwia Sitkowska. Istnieje kilka metod, które nie pozwalają nieporozumieniu rozwinąć się w konflikt.

Grudzień dla wielu z nas to trudny czas, bo oznacza konieczność ożywionych relacji rodzinnych, a te bywają zagmatwane. Ciotka daje do zrozumienia, że nie ma ochoty na spotkanie z babcią, bo „przestały się rozumieć”. Kuzyn woli na obiedzie nie siedzieć obok wujka, bo „się drażnią” itd. Lawirowanie wśród uraz i zadawnionych żalów bywa trudne. Uprzedzenia, niewyjaśnione spory uwierają i oddalają. Tych relacji żal, ale nie wiadomo, jak je naprawić. Pomóc mogą terapeutyczne ćwiczenia wymyślone przez Julie Schwartz Gottman i Johna Gottmana, terapeutów, którzy specjalizują się w uzdrawianiu rodzin. Wymyślili je

na podstawie wieloletnich badań. Mogą z nich korzystać nie tylko pary, ale wszyscy, których łączy bliska więź.

KROK 1. ZAPROSZENIE DO KRAINY ŁAGODNOŚCI

Psycholodzy twierdzą, że początek rozmowy jest prognozą tego, jak się ona skończy. Bywa, że ktoś na starcie zaczyna ostro: „Nic nie przyniosłaś na uroczystą kolację?! Mielśmy robić przyjęcie składkowe! Ja urobiłam się po łokcie, a ty jak zwykle, pani wygodna...” – wzbudzenie poczucia winy czy protekcyjny ton nie wróżą nic dobrego. Jeśli chcemy zgłosić problem, lepiej mówić o swoich potrzebach i oczekiwaniach, niż krytykować i atakować. „Umawialiśmy

się na składkowe przyjęcie, pamiętasz? Chciałabym na przyszłość, żebyś mnie trochę odciążyla, bo czuję się w te święta przemęczona” – to lepsza wersja poinformowania drugiej strony, na czym nam zależy. Pomaga takim rozmowom przejęcie na siebie części odpowiedzialności: „Może nie przekazałam ci jasno informacji, że na tę kolację każdy coś przynosi” – można powiedzieć. Łagodniejszy ton i słowa dają większą szansę, że druga strona nie zacznie się bronić przez atak i zrozumie, co chcemy jej przekazać.

KROK 2. KRÓTKI KURS WYROZUMIAŁOŚCI

W relacjach, zdaniem Gottmanów, ważne jest już samo dążenie do naprawy i okazanie gotowości do rozwiązania problemu. To znaczy, że jedna ze stron musi okazać więcej wyrozumiałości, niż miała w zwyczaju. „Czy ty zawsze musisz tak śmiecić?! Wiecznie po tobie sprzątam!”, wścieka się siostra. W pierwszym odruchu kusi, by się jej postawić. To przykre słowa i niesprawiedliwe. Możesz się ich uczeplić i wszcząć kłótnię albo... puścić mimo uszu i odpowiedzieć: „Masz rację, bywa, że po mnie sprzątasz. Zwrócę na to uwagę”. Pokazanie, że masz dobrą wolę i chcesz zasypać podziały to dobry ruch. Redukuje złość drugiej strony.

KROK 3. DYSTANS NA ZAWOŁANIE

Wiele kłótni, jeśli nie większość, ma miejsce, gdy emocjonalnie „popłyniemy” i powiemy kilka słów za dużo. Przy stole trwa gorąca dyskusja na tematy światopoglądowe, przestajesz panować nad nerwami i w końcu krzyczysz do teścia: „Dlaczego tata opowiada takie głupoty?! Trzeba coś rozumieć, żeby się wypowiadać!”. Szybko żałujesz, ale jest za późno. Obrażony teść już trzasnął drzwiami i wyszedł. Pewnie długo będzie chował urazę... Jak w porę opanować wybuch? Zwróć uwagę, jakie sygnały wysyła ci twoje ciało, gdy czujesz się wyprowadzona z równowagi. Pocą ci się dłonie? Płonie twarz? Zaciskasz bezwiednie pięści? To znak, by się zdystansować. Czasem wystarczy wyjść na pięć minut na balkon, pooddychać spokojnie albo posłuchać ulubionej piosenki z telefonu. Gdy się wyciszysz, nie będziesz już chciała kontynuować kontrowersyjnej rozmowy.

KROK 4. UCIECZKA OD DOSKONAŁOŚCI

Gdyby teściowie byli bardziej otwarci..., gdyby brat miał większą wiedzę..., gdyby przyjaciółka umiała dyskutować, zamiast wybuchać płaczem, kiedy się z kimś nie zgadza... Często myślimy o bliskich w kontekście ich braków. A to rodzi poczucie wyższości, choć nie w pełni uświadomione. Zdaniem Johna Gottmana myśl „gdyby tylko on/ona” czyni konflikt nierozwiązywalnym. Ta osoba nie spełnia oczekiwań, więc... wszystko stracone, relacja przekreślona. To trudne, ale warto, spotykając się z kimś, kto działa nam na nerwy, wdrożyć inny typ myślenia. Tak, by mieć

z tyłu głowy refleksję o zaletach tej osoby: „Teściowie zawsze nas wspierają, nawet kosztem własnej wygody”, „Brat jest dobrym człowiekiem, jako wolontariusz robi paczki dla dzieci z domów dziecka”, „Przyjaciółka ratowała mnie w trakcie rozvodu, dzięki niej przez to jakoś przeszłam”. Skupiając się na pozytywach tej osoby, będziesz zupełnie inaczej się do niej zwracała.

KROK 5. BALSAM Z WYBACZANIA

Bywa, że błahe sprzeczki stają się powodem zerwania relacji. Bo ważniejsze od tego, o co się kłóćcie, jest – jak to się odbyło. Nie wolno bagatelizować czyjejś urazy, mówiąc: „To była błahostka, teść wyolbrzymiał!”. Lepiej powiedzieć: „Nasze ostatnie spotkanie na długo pozostanie w mojej pamięci. Było mi smutno, bo wiem, że moje słowa cię zraniły. Wybacz”. Czasem ktoś po takich słowach czuje ulgę i od razu mówi: „nie ma sprawy”. Ale bywa, że potrzebuje jeszcze trochę się wyżalić. Nie poganiaj. Zaakceptuj fakt, że niektóre rany potrzebują czasu, by się zabiżnić. Gdy coś bolało, to raczej... naturalne. Kto wie, że popełnił błąd, i nie próbuje go naprawić, popełnia drugi błąd, uważał Konfucjusz. Warto naprawiać bliskie więzi, bo dzięki nim żyje się nam lepiej. I cieplej. Nie tylko w zimowy czas. ■

Reklama

cocciné
premium

WSZYSTKO DLA BUTÓW

www.coccine-shop.eu

Bo warto wiedzieć...

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Ciekawość to pierwszy stopień do... osiągnięcia życiowej satysfakcji, dowodzą w książce *Curious Minds* (z ang. ciekawskie umysły) profesorowie Perry Zurn i Dani Bassett. W ich rozumieniu ta cecha nie oznacza tylko potrzeby poszukiwania informacji, ale też wchodzenia w relacje z wiedzą i innymi ludźmi. Odkryli, że istnieją trzy typy ludzi ciekawskich. Sprawdź, do którego należysz.

TANCERKA

Skaczesz po tematach, a luki w wiedzy uzupełniasz... własną kreatywnością. Bywa, że jesteś przez to silnie przywiązana do swojego stanowiska, choć nie ma merytorycznych podstaw. Masz poczucie, że znasz się na wszystkim. Może to prowadzić do obrony niepotwierdzonych faktów. Co pomoże uniknąć tej pułapki myślenia? Baw się w adwokata diabła, praktykuj tolerancję dla odmiennych opinii: uważasz na przykład, że bycie wegetarianinem jest bez sensu, bo mięso jest niezbędne w diecie? Znajdź pięć argumentów na rzecz wegetarianizmu. Pozwól sobie samej się zdziwić. Pytaj też często „Dlaczego?”. To pytanie wybija z rutyny i schematów. Często pomaga dotrzeć do istoty sprawy, odkryć, że ktoś robi coś w pewien sposób, bo nie sprawdził, że można inaczej. Stąd tylko krok do rozbudzenia ciekawości: a jak można inaczej?

Łowczyni

Gdy coś cię zafascynuje, nie spocznesz, nim nie dokopiesz się do wszystkich tajemnic związanych z tematem. Badasz go dociekliwie, ale zbyt poważnie podchodzisz do zdobywanej wiedzy, co blokuje kreatywność. Ciekawość powinna się z nią łączyć. Jeśli dostrzegasz, że to twój problem, weź przykład z dzieci. Zapomnij o tym, co wiesz i szukaj nowych, nieoczywistych rozwiązań, jak w ćwiczeniach, w których trzeba wymyślić 10 dziwnych zastosowań dla gwoździa czy folii aluminiowej (złożoną można np. wykorzystać do ostrzenia nożyczek!). Przypomnij sobie, że można się wiedzą bawić. Każde nowe zadanie potraktuj jak wizytę w pokoju zagadek! I obserwuj jak rośnie twoja kreatywność!

Improwizatorka

Zbierasz od wszystkich informacje i przekazujesz dalej, czasem jeszcze je „podkręcasz”, żeby brzmiały bardziej atrakcyjnie. Mniej liczy się dla ciebie, na ile coś jest faktem, prawdą, bardziej – jaką reakcję wywołujesz, jakie wrażenie robisz. Masz nieco zbyt luźny stosunek do wiedzy i prawdy, czasem więc okazuje się, że to, co mówisz, nie ma wiele wspólnego z rzeczywistością. To może podkopać twój autorytet i wiarygodność. By uniknąć tego efektu, autorzy „Curious Minds” zalecają osobom o takim typie osobowości szukanie wiedzy w książkach. Czytaj (lub słuchaj e-booków – efekt jest podobny) książki ludzi, którzy zajmują się tym, co cię ciekawi. Sięgaj po fachową prasę. Zurn i Bassett dowodzą, że szybko zauważysz efekty – świat ukaże ci się w mniej uproszczonej, często zaskakującej wersji, a twoje opinie częściej będą brane pod uwagę jako coś, z czym warto się liczyć.

Kiedy nauka
spotyka się
z *miłością*



DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

UNDER EYE
DROPS
gentle retinol



DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

LIGHT FACE CREAM
active vitamin C

*Nowa linia kosmetyków stworzonych
przez Joannę i Marcina Ambroziak*

Dermatological 'n' Aesthetical Formula™ autorska formuła, która skupia się na tym, co decyduje o istnieniu perfekcyjnej całości. Łącząc świat nowoczesnej dermatologii i potrzeb Pacjentów z latami wyteżonych badań naukowych, stworzyliśmy protokół na zdrową i piękną skórę.



www.drambroziak.com

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

kultura

film / muzyka / literatura / serial / teatr

Malgorzata Gorol W ważnym filmie jako mama dziecka z autyzmem (s. 174)

Edyta Olszówka Wciąż wierzy w miłość romantyczną (s. 180)

The Crown Startuje kolejny sezon z Imeldą Staunton w roli Elżbiety II (s. 183)

Monika Brodka Szczera jak nigdy, dobra jak zawsze – na płycie *Sadza* (s. 185)



Greta Garbo

Rzuciła aktorstwo u szczytu wielkiej kariery, choć marzyła o niej już jako dziewczynka. Robert Gottlieb, autor biografii aktorki, próbuje dociec dlaczego. Wielu reżyserów namawiało ją do świetnych ról. Mogła zagrać w *Tramwaju zwanym pożądaniem*, w *Kochanku Lady Chatterley*, odmówiła roli w *Milczeniu Bergmana*... Unikała zdjęć, nie odebrała Oscara przyznanego jej w 1955 roku za całokształt twórczości. Dlaczego? (s. 182)

Małgorzata Gorol jako Marysia, matka Śubuka, chłopca ze spektrum autyzmu. W codziennych trudach wspiera ją sąsiad Feliks, wspaniały (jak zwykle) Andrzej Seweryn.



Gorące czarne serce

rozmawiała: ANNA RĄCZKOWSKA

Gra kobiety twarde, które idą po swoje, czasem zakapiory. I taka trochę jest. „Dziewczyny ze Śląska są silne”, twierdzi. Nie chce robić rzeczy, do których nie ma przekonania. Walkę o nagrodę w Gdyni w tym roku przegrała o włos. Ale Małgorzata Gorol jest ze swojej drogi zadowolona. Z roli Marysi, mamy dziecka ze spektrum autyzmu w filmie *Śubuk*, też. „Każdy powinien go zobaczyć – mężczyźni, kobiety, urzędnicy, politycy. Chciałabym, żeby ten film coś zmienił”, mówi.

Twój STYL: W filmie *Śubuk* grasz matkę. Już czy dopiero?

Małgorzata Gorol: Jakie już? Mam 36 lat!

Ale nie wyglądasz!

Najczęściej z tego powodu traciłam szansę zagrania ciekawej roli. Zwykle rezygnowano ze mnie, bo wyglądałam za młodo w stosunku do potencjalnych dzieci. Tym razem to okazało się pożądane. Postać Marysi, mamy Śubuka (tak nazywa siebie jej filmowy syn, red.) musiałam poprowadzić od 19. do 39. roku życia. Mało w polskim kinie propozycji dla 36-letniej kobiety, która nie miałaby grać matki. Choć i tak jest lepiej niż kiedyś.

Wciąż brak dobrych ról dla kobiet?

Od czasu dramatu antycznego dla nas przewidziane są trzy role – amantka, matka, służąca. Resztę grają mężczyźni. W kinie przez lata było podobnie, najczęściej pojawiała się młoda kobieta, która się rozbiła. Po poprzednim festiwalu w Gdyni mówiono, że ponieważ dużo filmów opowiada o latach 80., kobiety w nich głównie mieszają herbatę. A herbatę to ja sobie mogę pomieszać w domu. Chociaż rzadko, bo nie słodzę. (*śmiech*)

Ile dzieci grało twojego syna? Troje?

Samych niemowlaków było czworo! Ważne są trzy etapy w walce matki o syna – kiedy Śubuk jest w wieku przedszkolnym, szkolnym i licealnym. W ten sposób pojawił się 3-letni Oskar, 7-letni Wojtuś i nastoletni Wojtek. I jeden z nich jest naprawdę w spektrum autyzmu.

Praca z nim była inna?

Pełna czujności, empatii, kontaktu. Wojtuś jest ciepłym dzieckiem, podbił serca wszystkich na planie. W latach 90., kiedy toczy się akcja filmu, w Polsce nie było wiadomo, jak postępować z osobami nieneurotypowymi. Jest rok 2022, świat się zmienił, wiemy więcej, a jednak wciąż dużo jest do zrobienia. Problemy matek dzieci z niepełnosprawnościami wciąż są podobne, system ich nie wspiera, ludzie z najbliższego otoczenia – sąsiedzi, inni rodzice – odrzucają, a statystyki są bezlitosne – kobiety w ogromnej większości zostają z takim dzieckiem same.

Śubuk nie jest oparty na jednej historii.

Nie, ale opowieści różnych matek mają wiele wspólnego. Scenarzysta z reżyserem zbierali je, jeżdżąc po Polsce, i na tej podstawie powstał scenariusz. Pomysł na film wpadł do głowy Jackowi Lusińskiemu (reżyser, red.), kiedy pomagał żonie

w jej centrum terapeutycznym. Mówił mi: „Przykręcałem śrubki, naprawiałem komputery. Aż w końcu zauważyłem, że na korytarzu do gabinetów terapeutów jest kolejka kobiet z dziećmi i nie widuję tam mężczyzn. Same mamy”. Zaczął się przyglądać, podpytywać, gdzie tatusiowie. „Nie dał rady, odszedł” – brzmiała najczęstsza odpowiedź.

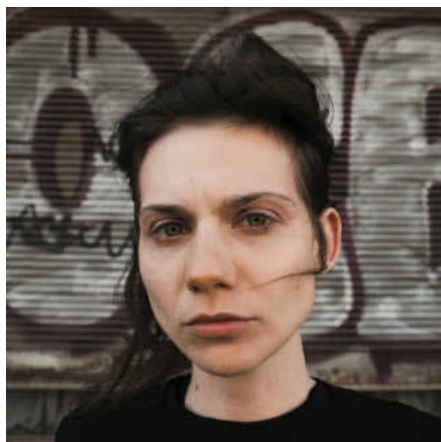
A kobiety muszą dać radę?

Jeżeli w pewnym momencie zauważasz, że twoje dziecko nie rozwija się prawidłowo, musisz zacząć reagować. Zaczyna się proces: czy to dotrze do ciebie od razu, czy jakiś czas będziesz to wypierać, jak sobie z tym poradzisz, kiedy zaczniesz działać? Koleżanki, które mają dzieci

w spektrum, opowiadają mi sceny z życia podobne do tych, które zagrałam. O bieganiu po lekarzach i urzędach, żeby załatwić orzeczenie, o tym, że ktoś chce dziecko wyrzucić z przedszkola, bo podszczypuje inne albo siedzi w kącie i nie chce brać udziału w zabawie. Mam koleżankę, która założyła szkołę społeczną, żeby syn mógł ukończyć edukację. Opowiadała mi o tym, kiedy byłam w zdjęciach. Jakie wielkie rzeczy kobiety są w stanie robić dla dzieci! Niby szkoła musi dzisiaj zapewnić logopedę, nauczyciela wspomagającego i psychologa, ale jeśli dyrektorka jest oporna, może się okazać, że logopeda jest od miesięcy na zwolnieniu, a pozostałych rzeczy się „nie da”. Oprócz niekończącej się walki z systemem matka musi jeszcze mieć siłę i cierpliwość dla wymagającego dziecka. I jeszcze ocalić w tym wszystkim siebie. Marysi się to udawało, w każdym razie do pewnego momentu.

Odechciewa się dzieci po takiej roli?

Nie. Za to rośnie szacunek do kobiet i matek. Nakręciliśmy scenę, szkoda, że ostatecznie wypadła – nazwałam ją „społeczeństwo”. To był chyba pierwszy dzień z Wojtusiem. Jesteśmy w autobusie, Śubuk rozrabia, bawi się miarką, mierzy komuś nogę. Kobiety zaczynają się obruszać, że dziecko przeszkadza. Rośnie napięcie. Chcę wysiąść, kiedy kobieta z dzieckiem przy drzwiach łapie mój wzrok i mówi do mnie: „Niektórzy ludzie nie powinni mieć dzieci”. Grająca ją aktorka (Wada Skórny-Roszkowska, red.) po chwili spojrzała na mnie porozumiewawczo. Obydwie rozumiałyśmy, jak straszne są to słowa. A jednocześnie kątem oka zobaczyłam



Historie matek dzieci z autyzmem są podobne – ojciec odszedł, a one same walczą z systemem.

mamę Wojtusia stojącą w tłumie. I jej przejęty wyraz twarzy. Wiedziałam już, co mam grać.

Ciągniesz film, jesteś w prawie każdej scenie. Kiedy przyjąłeś propozycję, nie bałaś się takiej odpowiedzialności?

Nie. Podobno powiedziałam reżyserowi, że zrobię to najlepiej ze wszystkich. (*śmiech*) Czulałam, że jestem właściwym wyborem, że jestem Marysią. Strzał intuicji. Popłakałam się przy pierwszym czytaniu scenariusza, przy drugim zresztą też. Zrozumiałam, że to będzie nie tylko największe zadanie do wykonania w filmie, ale również najważniejsze dla mnie do tej pory. Coś we mnie zmieni. Odkopię poczucie sensu. A to przywilej.

Jeszcze à propos „Śbuków” – myślałam, że najstarszego też gra chłopak w spektrum autyzmu. Świetny jest.

Wojciech Dolatowski, wspaniała osoba. Na castingu od razu między nami zaiskrzyło. Tancerz, choreograf, zagrał w serialu Netflix’a *Otwórz oczy*. Po debiucie w *Śbuku* zdał na Akademię Teatralną w Krakowie, świetnie też śpiewa. Jeśli chodzi o pracę z ciałem – poziom światowy. Lubię go chwalić, jestem dumną mamą – to mi nie mija. (*śmiech*)

Doceniasz pracę z ciałem, bo w dzieciństwie trenowałaś gimnastykę artystyczną i wciąż jesteś niezwykle sprawną.

Wypada, żeby każdy aktor był wysportowany.

To nie jest oczywiste.

Nie jest. Lubię sprawnych aktorów. Oczywiście on może siedzieć przy stole i wspaniale przeprowadzać myśl, ale wysportowane ciało chyba w tym nie przeszkadza? (*śmiech*)

Pochodzisz ze Śląska. To cię jakoś determinuje?

Pewnie. Mam czarne serce. Właściwie „czarne”. Gorące jak węgiel. Jestem córką górnika, wnuczką górnika, wujkowie byli górnikami, kuzyni są górnikami.

Mówi się, że rodziny górnicze są tradycyjne.

Bardzo. Z takiego jestem domu. Z kamienicy ogrzewanej węglem, z rosółem w każdą niedzielę. Chociaż mieszkam od kilku lat u „goroli”, czyli w Warszawie, coraz mocniej czuję śląską tożsamość. Szukam pretekstów do powrotu, coraz częstszych odwiedzin, projektów artystycznych i kulinarnych. Kiedy w czerwcu obchodziłam urodziny – wypadły akurat w nie-

dziele – mówiłam gościom, żeby przychodzili, o której chcą. Podawałam kluski śląskie, szare i białe, modrą kapustę, wegetariański panczkraut i jajka faszerowane, hit mojej siostry. Robiłam kluski od południa do pierwszej w nocy, spaliłam garnek. Smakowały. Kto chciał pomagać, „kuloł” ze mną.

Rodzina nie miała kłopotu z tym, że chcesz iść do szkoły teatralnej, zamiast szukać zawodu, który da pewniejszy chleb?

Nie! Myślę, że najlepsze, co mama może dać dziecku, to uszanować jego wybór i go w nim wspierać. W dzieciństwie przez

kilka lat trenowałam wyczynowo gimnastykę artystyczną, co zdeterminowało układ zajęć wszystkich domowników – treningi miałam codziennie i ktoś mnie musiał zaprowadzać i odbierać. Poznałam dziewczynki, których matki podczas każdego treningu siedziały na sali ślepo w nie wpatrzone, potem jeszcze dodatkowo rozciągały je w domu, a w wakacje wysyłały na sportowe obozy. Moja mama nie przelewała na mnie swojej ambicji, bo takiej nie miała. Poszła na trening raz i kiedy zobaczyła, jak agresywnie nas rozciągają, przestała przychodzić. Mówiła, że boli ją serce, kiedy to widzi. Wpadała tylko na występy. Nie miała wobec mnie ukrytych pragnień, ale też nie blokowała moich pomysłów. Chyba że rodzice nie mieli pieniędzy na którąś z rzeczy, które wymyśliłam. Po maturze powiedziałam mamie: „Nie martw się, będę studiować, ale w szkole teatralnej. Teraz nie będę zdawać, ale za rok – tak”. Powiedziała: „OK”.

I co robiłaś w czasie tego roku?

Pracowałam. Właściwie od 16. roku życia. Stałam za barem i sprawdzałam dowody jako nieletnia. Potem poszłam do studium aktorskiego przy Teatrze Śląskim, musiałam

zarabiać, żeby mieć na czesne. Był taki rok, że uczyłam się dziennie w studium, zaocznie studiowałam filologię polską, a w nocy pracowałam.

A co powiedziała mama, kiedy nie zdałaś na studia?

„Gosia, to tylko przygoda”. Zero presji. Dziś rodzice są dumni. Ale bywało ciężko, np. kiedy przez kilka lat nie mogłam zdać do szkoły teatralnej albo kiedy przeprowadziłam się po studiach z Krakowa do Wrocławia. Tam zostałam nie tylko profesjonalną aktorką, ale też agentką nieruchomości. Po debiucie w teatrze zatrudniono mnie na pół etatu za ok. 700 zł.



W *Śbuku* aktorka gra 19-latkę i prowadzi postać przez 20 lat. Tu z filmową siostrą (Marta Malikowska).

*Wiedziałam,
że jestem Marysią
idealną.
Powiedziałam
reżyserowi, że
zrobię to najlepiej
ze wszystkich.
Strzał intuicji.*

D'ALCHÉMY



Nowy trend w pielęgnacji!

Luksusowe świece do masażu D'ALCHÉMY wprowadzają profesjonalne zabiegi kosmetyczne do naszych domów, łącząc wyjątkowe właściwości pielęgnacyjne z głębokim relaksem. To nowatorski sposób na poprawę kondycji skóry i zniwelowanie oznak upływającego czasu.

Z wyjątkiem knota, nowości D'ALCHÉMY nie mają nic wspólnego z typowymi świecami! To innowacyjne preparaty pielęgnacyjne, które nie zawierają żadnych wosków ani substancji syntetycznych. Powstały wyłącznie z naturalnych składników aktywnych, bogatych w witaminy, antyoksydanty, nienasycone kwasy Omega oraz substancje odżywcze.

Świece są bezpieczne dla skóry: po rozpuszczeniu zmieniają się w ciepły, lekki, aromatyczny olejek, pełen właściwości regeneracyjnych i odmładzających. Dodatek szlachetnych olejków eterycznych zwiększa pielęgnacyjną moc preparatów i nadaje świecom niepowtarzalny zapach. Róża damasceńska, goździk, lawenda, rozmaryn, cedr albo pomarańcza - wśród kilku obłędnych zapachów każdy znajdzie swój ulubiony.

Masaż twarzy z użyciem innowacyjnych świec to doskonałe uzupełnienie codziennej rutyny pielęgnacyjnej. W ten sposób dotleniaamy skórę, pobudzamy mikrokrążenie, stymulujemy mięśnie i modelujemy owal twarzy. Ciepły olejek zmiękcza, wygładza naskórek, dodaje mu jedwabistości i zdrowego wyglądu. **Po zabiegu skóra jest wyraźnie ujędrniona, bardziej elastyczna, a zmarszczki wypełnione.**

Preparaty D'ALCHÉMY idealnie nadają się do odbudowy skóry po kuracjach złuszczeniowych (kwasy, peelingi) oraz terapiach z retinolem. **Zmysłowy i otulający aromat olejków eterycznych** w połączeniu z relaksującym masażem tworzą niezwykle odprężający zabieg, niwelując zmęczenie i stres. ●



Poznaj autorską procedurę automasażu twarzy, szyi i dekoltu. Została opracowana z myślą o domowych zabiegach pielęgnacyjnych z użyciem specjalnych świec D'ALCHÉMY. Dzięki niej uzyskasz widoczne korzyści w postaci jędrnej, odmłodzonej i rozświetlonej cery.



Poświęć 5 minut dziennie na masaż i wykonuj go regularnie przez kilka tygodni. Efekty Cię zachwycą ❤️

Musiałam wtedy opuścić darmowy pokój gościnny i przejąć mieszkanie teatralne, które kosztowało 580 złotych. Czyli na życie zostawało 120. Tak wyglądał początek w Teatrze Polskim. A potem nowy dyrektor finansowy powiedział, że przez pół roku nic nie będzie grane, bo muszą wyrównać dziurę budżetową. Dostałam więc mieszkanie od teatru, pół etatu i informację, że nie będę grać. Mogłam wyjechać z Wrocławia, ale zostałam. W pewnym momencie zastanawiałam się nawet, czy rzucić aktorstwo, bo zrozumiałam, że jako agentka nieruchomości zarobię więcej.

A teraz chcesz być w teatrze?

Ze wszystkich po kolei odchodzisz – ostatnio z TR Warszawa.

W TR byłam rok. Wcześniej odeszłam ze Starego Teatru w Krakowie – przez zmianę dyrektora, podobnie jak z Teatru Polskiego we Wrocławiu.

Za serialami też nie przepadasz?

To nie tak, że nie przepadam za teatrami. Straciłam zespoły i role, które kochałam. Z serialami jest inaczej. Od telenowel rzeczywiście stronię. Granie w serialach nie jest moim marzeniem, bo seriale są „prawie dobre”. Prawie dobre aktorstwo, prawie świetne role. A tak naprawdę to formaty wymyślone przez speców po badaniach. Często brakuje iskry, oryginalności wypowiedzi. Mam też wrażenie, że reżyserzy w serialach mają zbyt mało do powiedzenia, bo zbyt wielu ludzi podejmuje tam decyzje. Oczywiście seriale dają szansę na dłuższą przygodę w pracy i większe pieniądze. Smutne, że jest dysproporcja między robieniem rzeczy ważnych i zarabianiem małych pieniędzy, a robieniem rzeczy nieważnych i zarabianiem dużych. Dlatego mam apel: póki możemy, róbmy filmy!

Jesteś bezkompromisowa. Jak jest źle, to nie tłumaczysz sobie, że jest dobrze. Nie boisz się braku propozycji?

Nigdy nie martwiłam się o tak zwaną karierę. Nie mam lęków, że mnie nie zaproszą na casting, że zapomną. Kiedyś założyłam, że koło trzydziestki zadebiutuję w filmie i tak się stało – u Małgosi Szumowskiej w *Twarzy*. Potem plułam sobie w brodę: gdybym wymyśliła, żeby to wydarzyło się wcześniej, może tak by się stało. Ale czułam, że potrzebuję silnego fundamentu teatralnego, bo im aktor dojrzały, tym ciekawszy i lepszy w kinie. Wierzę, że takie momenty jak teraz

(Małgosia straciła główną rolę w serialu, do której długo się przygotowywała, red.), są dla mnie dobre. Że nawet jeśli ktoś ze mnie rezygnuje, ostatecznie spotka mnie coś lepszego. Już nie muszę być strasznie zapracowaną aktorką teatralną, która jeździ między miastami, rano na próbie w Gdańsku, wieczorem na spektaklu w Warszawie. Przez kilka lat zasuwałam. Umiem być pracoholiczką, wytrzymam, ale w takiej sytuacji zapominasz, po co to robisz. Zapominasz o przyjemności, o marzeniach, o sobie. Był taki moment, że zaczęłam zarabiać dobre pieniądze, ale nie miałam kiedy pojechać na wakacje.

Niepewność pracy jest u aktorów ogromna. Trudno odmawiać, kiedy przychodzi propozycja.

Kiedy koleżanki narzekają na brak pracy, mówię, żeby się zastanowiły, z kim chcą pracować, nad jaką rolą, jaki temat poruszyć. Zamiast czekać, aż ktoś nas zaprosi, lepiej się zastanowić, gdzie samemu chce się pójść. Intencja powinna wyjść od nas. Właściwie wszystkie afirmacje, które kreowałam, po kolei się wydarzały. Kierunkowałam myśli, bardzo czegoś chciałam, szłam po to i dostawałam.

Do tego potrzebna jest pewność siebie i poczucie własnej wartości.

To prawda. Z moim chłopakiem wymyśliliśmy, że możemy robić warsztaty „Jak radzić sobie z porażką”. Albo zajęcia w akademii teatralnej pod hasłem „Przegrałeś walkę na talent”. Bo nie przygotowuje się studentów do tego wyścigu, mam wrażenie, że coraz trudniejszego i bardziej krwawego. Choć w szkole straszili, że tylko dwie osoby z roku będą pracowały w zawodzie. Wtedy zadawałam sobie pytanie: kto jest tą drugą? Bartek Geller tak samo – byliśmy razem w grupie. Wiedzieliśmy, że mówią o nas. Nie oplaca się wątpić w siebie. Szczególnie że później okazało się, że wiele osób

z roku jednak pracuje w zawodzie.

Nie wątpić w siebie – brzmi wspaniale.

Każdy ma coś, z czym musi się mierzyć. Miałam trudność, żeby dostać się do szkoły teatralnej (Małgosia została przyjęta za 4. razem, red.), ale nigdy nie wątpiłam, że jestem wystarczająco wartościową osobą, żeby tam być. Nie zrobiłam może nieprawdopodobnej kariery do 36. roku życia, ale moja droga jest OK. Taką wybrałam, taką idę i jestem zadowolona. ■



Małgorzata Gorol z filmowym synem, gra go Wojciech Dolatowski.

*W szkole mówili:
tylko dwie osoby
z roku będą
pracowały
w zawodzie.
Myślałam: kto
jest tą drugą?
Nie oplaca się
wątpić w siebie.*

Nowa komedia reżysera
„TESTOSTERONU”
„LEJDIS”



Gorzko gorzko

Reżyseria Tomasz Konecki

Mateusz Kościukiewicz Zofia Domalik Agnieszka Więdłocha Rafał Zawierucha Edyta Olszówka Cezary Pazura Marcin Perchuć

LIGHTCRAFT | GRZYBY MOVIE INVESTMENTS | POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ | KINO ŚWIAT | PREZENTUJE TOMASZA KONECKIEGO „GORZKO, GORZKO” WYPRODUKOWAŁ MATEUSZ KOŚCIUKIEWICZ RAFAŁ ZAWIERUCHA ZOFIA DOMALIK AGNIESZKA WIĘDŁOCHA EDYTA OLSZÓWKA EMILIA KRAKOWSKA KAMIL SZEPTYCKI MARCIN PERCHUĆ CEZARY PAZURA TOMASZ SAPRYK SCENARIUSZ ANDRZEJ GOŁDA MONTAŻ ALICJA DŁAK KOSTYUMY MONIKA KALETA MALARZ ANNA GORBAŃSKA WIZUJALNY PAWEŁ LUCIEWICZ
MUSZY JACEK HAMELA KATARZYNA DZIŻA-HAMELA MONTAŻ JAROSŁAW BARZAŃSKI PŁAKI SCENARIUSZ TOMASZ MADEJSKI PRODUKCYJA PAWEŁ WOLFF PAULINA NOWAK REŻYSER TOMASZ KONECKI MONTAŻ DANIEL MARKOWICZ

LIGHTCRAFT GRZYBY ENKOWA Logo K&S SILENIA

w kinach od 25 listopada

STYL

AVON

CANAL+

empik

GrubyBenek
PIZZERIA

BIERHALLE
KAWA - RESTAURACJA

ProfiLingua
Największa szkoła językowa w Polsce

HELLO H&M MEMBER

WIERZĘ *w miłość romantyczną*

rozmawiała: BEATA BIAŁY

Wszechstronna. Brawurowo gra w dramacie, ale też rozśmiesza w komedii. Edytę Olszówkę można oglądać w serialu *Gry rodzinne* na Netflixie, w spektaklu *Dekalog* w Teatrze Narodowym, a do kin wchodzi komedia romantyczna *Gorzko, gorzko* z jej udziałem.



Twój STYL: Powiedziałaś kiedyś w wywiadzie: „Wyrośłam na micie romantycznej miłości”. Taka miłość istnieje w dzisiejszych czasach?

Edyta Olszówka: Nie tylko wyrosłam na takim bajkowym wzorcu, ale wciąż w niego wierzę. Każdy potrzebuje bajek, legend i mitów, bo chcemy ufać, że człowiek jest dobry. A przecież sami nie zawsze jesteśmy dobrzy, choć się staramy. Mit romantycznej miłości potrzebny jest wszystkim, żeby dawać nadzieję.

Tvoja bohaterka z komedii Tomasza Koneckiego *Gorzko, gorzko* tak nie uważa. Pani ministrowa nie dość, że sama miłości romantycznej nie uznaje, to dla poklasku godzi się na ślub syna z dziewczyną, której ten nie kocha.

Ale popatrz, jak wspiera męża w walce o fotel prezydenta. Dla niej afrodyzjakiem są władza i pieniądze, ale przecież to nie nam oceniać czyjeś priorytety. Jest oddaną żoną i pracuje na to, żeby mąż był wielki. Dla niej miłość przejawia się w innych ob-

Edyta Olszówka, elegancka żona pana ministra w filmie *Gorzko, gorzko*. Nie wierzy w miłość, ale kocha władzę i pieniądze.



szarach, np. poczucia bezpieczeństwa, które dają władza i pieniądze właśnie. Patrzy na świat bardziej pragmatycznie niż romantycznie.

Komedie romantyczne nie cieszą się względami krytyków, ale za to gromadzą w kinach tłumy. Z czego to wynika?

Bo wszyscy tęsknimy za miłością. Czują, ciepłą, na zawsze. Komedie romantyczne są dla dorosłych tym, czym dla dzieci bajki. Uspokajają. Chcemy w nie wierzyć. Otulić się iluzją bez konsekwencji, że prawda – jak to bywa w realnym życiu – okaże się inna.

Ministrowa w *Gorzko, gorzko* to typowo komediowa postać. Kiedy odkryłaś u siebie ten talent?

Już w szkole teatralnej dobrze czułam się zarówno w repertuarze dramatycznym, jak i komediowym. To są kolory na-

szego zawodu. Spotkanie Tomka Koneckiego i rola w filmie *Pół serio* była szansą na pokazanie komediowych możliwości.

Dostałaś za to nagrodę na festiwalu w Gdyni.

Nie mogłam przyjechać na jej wręczenie osobiście, bo grałam spektakl w warszawskim Teatrze Powszechnym. Ale pamiętam zabawny epizod z tym związany. Nagroda była również pieniężna i któregoś dnia zastałam w skrytce na listy awizo na pocztę. Czekał na mnie przekaz, zatytułowany: nagr. XXV FPFF. Popatrzyłam z uśmiechem na to „nagr.” i... natychmiast wydałam wszystkie pieniądze. Ten film był dla mnie istotny, to pierwsza produkcja duetu Andrzej Saramonowicz i Tomasz Konecki. Właściwie tylko nasz entuzjazm i wiara sprawiły, że powstał. Pamiętam, jak wracaliśmy autobusem z Rafałem Królikowskim z planu do teatru i zastanawialiśmy się: „Boże, co my najlepszego zrobiliśmy?!”. A potem okazało się, że to jest wspaniałe. Wkrótce przyszło *Cialo* pisane z myślą o nas, a potem zaproszono mnie na casting do *Lejdis*.

Jako Lucy w *Lejdis* wzbudziłaś sympatię widzów.

Na pewno ta rola była w moim życiu przełomem. Także w myśleniu o kobiecie. Zaczęłam wtedy rozkładać na czynniki pierwsze mit kobiety oddanej domowi, mężowi, synowi – matki Polki. I choć to nie był dramat, tylko komedia, film miał psychologiczną głębię, która zapraszała do rozważań.

Jak pracuje się z Tomaszem Koneckim? Jesteś chyba jego ulubioną aktorką.

Dla Tomka chce się grać. Nie wiem, jak on to robi, ale porzywa aktora totalnie, inspiruje. Może dlatego, że po prostu kocha ludzi, z którymi pracuje. Daje nam poczucie bezpieczeństwa. Jest dla mnie niezwykłym artystą i pięknym, czułym człowiekiem.

Pozwala aktorowi na przyjemny stan pobycia kimś innym.

A potrafiłabyś zagrać samą siebie?

Gram siebie. (*śmiech*) Ty też grasz siebie. Ale moje życie to nie film. Czas dzielę tylko z tymi, z którymi chcę dzielić. Lubię być scenarzystką, aktorką, reżyserką, producentką i dystrybutorką własnego życia. ■

KOMEDIE ROMANTYCZNE SĄ DLA DOROSŁYCH TYM, CZYM DLA DZIECI BAJKI. USPOKAJAJĄ I OTULAJĄ.



PRZYJACIÓŁKI Z WYSPY

Shit i Isora, dziewczyny z turystycznego miasteczka na Teneryfie. Trzymają się razem, wchodzą w okres dojrzewania. Shit jest zafascynowana Isorą.

To z nią po raz pierwszy próbuje rzeczy dla dorosłych i przeżywa erotyczne fascynacje. Zrobi dla niej wszystko.

Ale czy Isora traktuje ją tak samo?



Minipowieść hiszpańskiej pisarki, pamiętnik z czasów dojrzewania. Pełen emocji i refleksji nad przyjaźnią, która potrafi być niszcząca i nieprzewidywalna. Andrea Abreu *Ośli brzuch*, ArtRage

SZTUKA WYBORU

Na ścianie nieduża fotografia. Na niej Dina, Ira, Nena i Keto. Zdjęcie towarzyszy retrospektywnej wystawie prac Diny i jest dla przyjaciółek, które zjawily się na wernisażu, okazją do wspomnień. Nie widziały się od bardzo dawna. Teraz przypomną sobie, jak na przełomie lat 80. i 90. wchodziły w dorosłość,



marzyły o miłości i lepszym życiu. Różniło je niemal wszystko, ale były nierozłączne. Aż do wydarzeń, które odmieniły ich życie. Nino Haratischwilli *Coraz mniej światła*, Otwarte

ROZMOWY MARII Z TATĄ,

JANEM PESZKIEM. DWIE ARTYSTYCZNE OSOBOWOŚCI W SZCZERYM I BEZKOMPROMISOWYM DIALOGU O MIŁOŚCI, BOGU, ŚMIERCI, SEKSIE, ŻYCIOWYCH WYBORACH, SZTUCE I SENSIE ISTNIENIA. OSTRE, CIEKAWY, Z DYSTANSEM.

Maria Peszek *Naku-wiam Zen*, Marginesy



W PIERWSZEJ LIDZE

Nie ma kont w social mediach, bo po co? Zdziwiło ją, kiedy dowiedziała się, że na castingach pytają aktorów, ile mają obserwatorów na FB czy IG. Sama woli analogowo opowiadać o czterdziestu latach pracy i życiu. Dorota Kolak zagrała w wielu przedstawieniach, serialach i filmach. Która z ról okazała się najbardziej wymagająca? Czy w życiu przydają

się jej umiejętności aktorskie? Poznajcie gwiazdę, która wcale tak o sobie nie myśli. Dorota Kolak, Katarzyna Ostrowska *Skąd ja panią znam*, Prószyński i S-ka



WYJAŚNIĆ TAJEMNICĘ

Niejednoznaczna, zmysłowa. Kiedy wycofała się ze świata filmu w wieku 36 lat, Hollywood leżało jej u stóp. A przecież o tym marzyła, gdy w Sztokholmie jako mała dziewczynka bawiła się z koleżanką w teatr na dachu... wygodki. Jej spojrzenie uwodziło, gra fascynowała. Dlaczego zniknęła? Biograf szuka odpowiedzi. Ale czy istnieje jedno

wyjaśnienie? Legenda Garbo wciąż żyje i rozbudza wyobraźnię fanów kina. Robert Gottlieb Garbo. *Najbardziej tajemnicza gwiazda Hollywood*, Znak Literanova



NIE TAKI OBCY

Uczył się grać na gitarze samoróbce, a w przerwach opiekował chorą mamą. Szybko zrozumiał, że bez muzyki nie ma życia. Zaczął grać w zespołach. Do pisania piosenek namówiła go Mira Kubasińska, wokalistka Breakoutu. Kiedy odszedł z Budki Suflera, założył Lady Pank, które wstrząsnęło polską sceną rockową. Jan Borysewicz szczerze

opowiada nie tylko o muzycznych przygodach. Lady Pank lubiło imprezy. Jak to z nimi było? Jan Borysewicz, Marcin Prokop *Mniej obcy*, Agora





Biały lotos: goście płyną do hotelu luksusowym jachtem...

WŁOSKIE WAKACJE

Pierwszy sezon zdobył 10 statuetek Emmy. Doceniono m.in. aktorkę Jennifer Coolidge, która zagrała chwiejną emocjonalnie, ale uroczą Tanyę. I to właśnie ona łączy pierwszą serię z drugą. Tym razem rzecz dzieje się głównie w Taorminie na Sycylii, gdzie w bajkowym ośrodku wypoczywają majętni goście. Słońce, morze i mnóstwo zabawnych, psychologiczno-kryminalno-obyczajowych wątków. *Biały lotos 2*, HBO MAX

KTO Z KIM I DLACZEGO?

Małe miasteczko, gdzie wszyscy się znają. Tośka (Ada Szczepaniak) – racjonalna i niezależna, zatrudniona w warsztacie samochodowym. Michał (Adrian Zaremba) – lekarz, pracuje w przychodni, pogubiony ojciec dwóch córek. Ci dwoje zetkną się w nieprzyjemnych okolicznościach, a potem? Będzie już tylko lepiej. A czasem też... gorzej. Ciepła opowieść o miłości, rodzinie, przyjaźni, odwadze bycia sobą. *To nie ze mną*, Stopklatka



Tośka (Ada Szczepaniak), kocha motory.

Fot. Ola Grochowska/Akson Studio, materiały prasowe



The Crown – tym razem w roli królowej znakomita Imelda Staunton

DIANA I KAROL
OGŁASZAJĄ
SEPARACJĘ, UKAZUJE
SIĘ KSIĄŻKA DIANA:
PRAWDZIWA
HISTORIA ANDREW
MORTONA, NA ZAMKU

WINDSOR WYBUCHA POŻAR... NAJNOWSZĄ HISTORIĘ BRYTYJSKIEJ RODZINY KRÓLEWSKIEJ ZNAMY, ALE I TAK CHĘTNIE OBEJRZYMY... *The Crown 5*, Netflix

pink
Summer
Carnival
2023

PLUS GOŚCIE SPECJALNI

**16 LIPCA
2023**
PGE
NARODOWY
WARSAWA

**BILETY: TICKETMASTER.PL
LIVENATION.PL**

WP CGM STRÖER STYL RMF
LIVE NATION a Marshall Arts Ltd presentation

Rola Mirki w filmie *Kobieta na dachu* przyniosła Dorocie Pomykałę nagrodę dla najlepszej aktorki na Festiwalu Filmowym w Gdyni.



KOBIETA NA KRAWĘDZI

Mirka nie odstaje od milionów Polek: dobiega sześćdziesiątki, pracuje jako położna, mieszka w blokowisku, warzywa na obiad przywozi z własnej działki. Cicha, niewidoczna. Mąż wyładowuje na niej frustrację, syn traktuje jak leniwą posługaczkę. Ale do czasu. Bo nadchodzi dzień, kiedy Mirka, nakarmiwszy rybki, chwytą za nóż, wchodzi do banku i ogłasza, że „to jest napad!”. Konsekwencje tego incydentu będą rozmaite. Ale jedno jest pewne: Mirka nie odejdzie w ciszy...

Kobieta na dachu, reż. Anna Jadowska



Michelle Williams
w roli mamy,
Mitzi Fabelman

HISTORIA

LUŻNO OPARTA NA BIOGRAFII REŻYSERA STEVENA SPIELBERGA. O FASCYNACJI KINEM, O STWARZANIU ŚWIATÓW. I O MATCE ARTYSTYCE, KTÓRA POŚWIĘCIŁA KARIERĘ DLA RODZINY, ALE PRZEKONYWAŁA SYNA, ŻE NIE WOLNO REZYGNOWAĆ Z PASJI.

Fabelmanowie
reż. Steven Spielberg

À LA CARTE?

Czarna komedia. Oto urocza para uatrakcyjnia sobie randkę wypadem do restauracji na wyspie, bo tam szef kuchni (Ralph Fiennes) oferuje „przebogate menu z niespodziankami”. Dania wymyślne, ceny wysokie. Wśród gości wpływowy recenzent kulinarny, gwiazdka filmowa, dorobkiewicz ze korporacji. Czy tylko o jedzenie tam chodzi? Biesiada z każdym kolejnym daniem zmienia się w uroczystą kompromitację gości... *Menu*, reż. Mark Mylod



W roli mrocznego szefa kuchni doskonały jak zwykle Ralph Fiennes



W roli Julie Laure Calamy

NIE ZDĄŻĘ!

Życie Julie, samodzielnej matki z przedmieść Paryża, upływa pod presją zegarka i terminarza. Bez tego nie sposób zorganizować pracy na dwa etaty. Pierwszy: matka dwójki dzieci. Trzeba je obudzić, ubrać, nakarmić, wyprawić do szkoły. Po południu odebrać, nakarmić, pogadać, położyć spać. W międzyczasie – do metra, do centrum, do hotelu, w którym pracuje jako pokojówka. Były mąż zalega z alimentami, a ona musi być jak Wonder Woman! Ale w końcu trafi się okazja na zmianę pracy. Tylko czy się uda? *Na pełny etat*, reż. Eric Gravel

Bartek (Jan Hryniewicz), główny bohater filmu *Słoń*



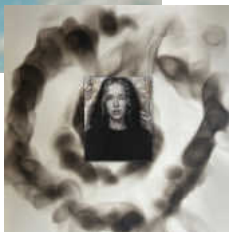
GÓRALU, CZY CI NIE ŻAŁ?

Melodramat w scenerii tradycyjnego Podhala, gdzie z pokolenia na pokolenie toczy się ta sama niedola. Na pogrzeb do wioski przyjeżdża „z miasta” syn świętej pamięci sąsiada. Mało powiedziane: on przyjeżdża z innego świata. Dawid żyje według własnego scenariusza, na własną odpowiedzialność i dla własnej przyjemności. Taki chłopak budzi w Bartku, mieszkańcu wioski, zainteresowanie, fascynację, a w końcu – pożądanie. Tylko czy Bartek jest gotowy porzucić „Podhale”, które siedzi w nim od pokoleń? *Słoń*, reż. Kamil Krawczycki



INTYMNIE

Osobista i szczerą płytą Moniki Brodki. Opowieść o namiętnościach, kryzysach, o potrzebie zmiany. W całości napisana przez nią, tym razem po polsku. Jest trochę mrocznie, trochę smutno i tajemniczo, ale wokalistka przyzwyczała nas już do tego, że na każdym albumie szuka dla siebie nowego stylu. Monika Brodka *Sadza*, Kayax



BYĆ JAK KRZYSZTOF K.

Co za zestaw artystów! Maciek Maleńczuk, Błażej Król, Igo, Artur Rojek, Miuosh... W największych przebojach Krzysztofa Krawczyka, pięknie zaaranżowanych przez Wojtka Urbańskiego. Posłuchamy *Chciałem*

być, *Bo jesteś ty*, *Mój przyjacielu* czy *Pamiętam cię z tamtych lat*, które zostały wykonane w czasie tegorocznego Męskiego Grania. Super! Urbański Orkiestra *Tribute to Krzysztof Krawczyk*, Sony Music

PRZEBOJOWY GOŚĆ

Na płyty Dawida Podsiadły czekam z niecierpliwością, bo umie pisać przeboje jak niewielu innych. Niezłe teksty, świetne melodie, tacy goście – Sanah w moim ulubionym autobiograficznym *O czym śniesz*, Kasia Nosowska w *awejniak*. Słucham, zapętlam i tańczę, bo jest przy czym. Dawid Podsiadło *Lata dwudzieste*, Sony Music



Fot. Maksym Rudnik, materiały prasowe



ŚPIEWAJ MI CZULE

Drugi album pod szyldem Karaś/Rogucki. Piosenki – znów o miłości, bo tylko ona jest w stanie wyrwać nas z życiowego chaosu. Melodyjne riffy, charakterystyczny bas i syntezatory o brzmieniu trochę jak z lat 80.

i mamy przepis na płytę lekką, miłą i przyjemną. A takich też nam potrzeba. Karaś/Rogucki *Czułe kontyngenty*, Kayax

Wielki powrót po 10 latach



Mam nadzieję, że na każdej stronie mojej nowej książki poczujecie się zrozumiani, usłyszani i zobaczeni, i kochani mocniej niż kiedykolwiek dotąd.

Regina Brett

Dziesięć lat temu ukazała się w Polsce pierwsza książka Reginy Brett *Bóg nigdy nie mruga*. Szybko podbiła serca czytelników. Nasz kraj pokochał autorkę za jej pełne optymizmu i otuchy słowa, za wielką empatię i otwartość, za wyjątkową charyzmę i autentyczność. Dziś – gdy rzeczywistość wokół nas tak bardzo się zmieniła – Regina powraca z nowym zbiorem felietonów, by w swoim niepowtarzalnym stylu przypomnieć nam, co w życiu jest naprawdę ważne i by znów obudzić nadzieję.

insignis



CUDÓW NIE MA.
Czasu nie zatrzymasz.

Ale możesz spowolnić
efekty jego działania.

Health Labs Care

Slow On — linia kosmetyków stworzona z myślą o kobietach, które pragną skutecznie spowolnić procesy starzeniowe.



CZĄSTECZKA DOSKONAŁA W RETINOSERUM

Coś więcej niż retinol...

- RETINYL RETINOATE – hybryda o podwójnej mocy: kwasu retinowego i retinolu, która stymuluje odnowę naskórka. Dzięki temu skóra odzyskuje jędrność, gładkość i młodzieńczą witalność
- CERAMIDY – wzmacniają barierę ochronną naskórka
- PEPTYDY – pobudzają skórę do produkcji kolagenu

Zaawansowana i kompleksowa pielęgnacja skóry pomoże zachować młody wygląd, jak najdłużej. W skład linii Slow On wchodzi:

- › Krem Wygładzający, 50ml, 199zł
- › Krem Odbudowujący Barierę Lipidową, 50ml, 219zł,
- › Serum Peptydowe, 30ml, 239zł,
- › Retinoserum na Noc, 30ml, 259zł.

KREM ODBUDOWUJĄCY BARIERĘ LIPIDOWĄ

Poczuj to na własnej skórze

Zachowaj młody wygląd skóry poprzez skuteczne wsparcie bariery ochronnej naskórka. Postaw na zaawansowaną formułę kremu i poczuj działanie składników biozgodnych ze skórą Skin Alike Complex. Rekomendujemy stosować w wieczornej rutynie.



Produkty dostępne na
HEALTHLABS.CARE

piękne życie

kulinaria / podróże / wnętrza / ogrody / design

Powrót do korzeni Autorskie pierniki, które są jak małe dzieła sztuki (s. 190)

Razem przy stole Świąteczne menu na każde życzenie (s. 204)

Prawda o... czekoladzie Wszystkie są słodkie, ale nie każda zdrowa (s. 212)

Terapia dla domu Co w nim zmienić, by zadbać o samopoczucie (s. 218)

No to jazda! Lubisz łyżwy? Naucz się figur, to nie takie trudne (s. 222)

A photograph of a white, two-story house with a gabled roof, covered in snow. The house is decorated for Christmas. The front porch has a white railing and a door with a wreath. There are several windows, each with a wreath. The house is surrounded by snow and bare trees.

Mikołaj na Piątej Alei

Jesteśmy dorośli, więc pora
wiedzieć. Nie tak dawno temu
w Ameryce ktoś wymyślił
brodacza w czerwonym
kubraku, na saniach
zaprzężonych w renifery.
Wiele świątecznych tradycji
pochodzi właśnie stąd (s. 196).

święta | polskie rzemiosło

Powrót do korzeni

tekst: GRAŻYNA SANIUK zdjęcia: IGOR DZIEDZICKI
stylizacja: ANNA TYŚLEROWICZ

Śnieżynka i choinka toruńska,
rozety pierne z ganaszem
lawendowym, piernik żytni
z miodem i bakaliami,
Iga Sarzyńska Wzrusza Toruń;
wełniany pled, Beata Wietrzyńska/
In Weave; szklanka z kolekcji
Veranda, Huta Julia; serwetka
z ręcznym nadrukiem sitodrukowym,
starowska.com; ceramika,
Ani Ani Studio; obrus vintage tkany
na krosnach, Spółdzielnia Ład,
własność prywatna

Artystyczne lakoce, ceramika, ręcznie tkane tekstylia. Polska sztuka użytkowa zachwyca. Takimi przedmiotami chcemy obdarowywać się na święta. O sensie i pięknie dobrego rzemiosła mówi Iga Sarzyńska-Komorowska, cukierniczka w czwartym pokoleniu, pasjonatka i twórczyni piernikowych jadalnych dzieł sztuki.



Torunianka z wyboru, założycielka autorskiego piernikarskiego butiku Iga Sarzyńska Wzrusza Toruń przy historycznej ulicy Szerokiej.



Pierniczki, zestaw toruński, Iga Sarzyńska Wzrusza Toruń; ceramiczny talerz, @klaudiagawinceramika; bieźnik, starowska.com, bombka, Kwiaty&Miut

Wazon Grópk, Marcin Kuberna; wełniany pled, Beata Wietrzyńska/In Weave; piernikowe śnieżynki i bombki z zestawu zimowego, śnieżynka XXL, Iga Sarzyńska Wzrusza Toruń



Esencją piernika jest miód i korzenne przyprawy. Każda ma w mojej kompozycji swoje miejsce. Na początku wyczuwamy cynamon, po nim rozgrzewający imbir, słodkawy anyż, ostrą aromatyczną gałkę muszkatołową, ziele angielskie i kolendrę. Ostatni wybrzmiewa pieprz. Historycznie toruński piernik był pierny, czyli pieprzny – opisuje smak swoich słodkich precjozów Iga Sarzyńska-Komorowska, mistrzyni cukiernicza. To dla niej najbardziej zmysłowy i odświętny rodzaj ciasta. W jej rodzinie na Boże Narodzenie jadano piernik staropolski. Przed upieczeniem przez miesiąc surowe ciasto musiało dojrzewać w chłodzie, by się przegryźć: przejść zapachem i smakiem przypraw, nabrać

odpowiedniej konsystencji. Tata, cukiernik, piekł je tuż przed Wigilią i przekładał powidłami. Na święta było idealnie miękkie i rozplątało się w ustach. Robił też dla dzieci piernikowe choinki i bombki. Sentyment do piernika dał z czasem początek butikowi Iga Sarzyńska „Wzrusza Toruń”. Jego specjalnością są ręcznie zdobione wypieki: finezyjnie lukrowane gwiazdki, aromatyczne pierniczki żytne, przekładane kremem rozety. Dla nich została torunianką.

NADWIŚLAŃSKA SAGA

Cukiernicza historia jej rodziny zaczęła się w Lublinie. Tam pradziadek Jan uzyskał w 1910 roku dyplom mistrzowski i otworzył przy Rynku Starego Miasta pierwszą piekarnię. Z czasem przekazał ją synowi Zbigniewowi. Kiedy w ramach nacjonalizacji firma została odebrana dziadkowi Igi, ten niezrażony zaczął budować ją od nowa, tym razem w Kazimierzu Dolnym. W latach 70. firmę przejął jego syn, ojciec Igi, Cezary Sarzyński. Charyzmatyczny piekarz, pomysłodawca miejscowego specjału – kazimierskiego koguta z ciasta – piekł też świetne pierniki. W latach 90. zdobył za nie złoty medal na międzynarodowym konkursie w Holandii. – Tata był nie tylko pomysłodawcą i przedsiębiorcą, ale dbał, bym umiała odnaleźć się na każdym stanowisku pracy w piekarni i cukierni. Zainspirował mnie do poszukiwania w rzemiośle własnej ścieżki. Uwielbiałam piec i zdobić pierniki. Zachwycało mnie, że można stworzyć z nich małe dzieła sztuki. Chciałam jednak poznać sekrety nowoczesnego cukiernictwa i nadać tradycji nowy wymiar. By zrealizować swój plan, po studiach wybrałam się w edukacyjną podróż z przystankami w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i Wielkiej Brytanii. – W Kalifornii zapisałam się na półroczny kurs dekorowania ciastek w San Francisco Baking



Bombki My Christmas,
Dagmara; bombki Szklany
Świat, Kwiaty&Miut;
kryształowy lampion,
Huta Julia



Institute. W Toronto, w Bonnie Gordon College of Confectionary, nauczyłam się zdobić wszystkie rodzaje tortów, od barokowych po minimalistyczne. Z kolei w Londynie, u słynnej cukierniczki z West Endu Peggy Porschen, doskonaliłam sztukę modelowania cukrowych kwiatów. W każdym z miast podpatrywałam, jak buduje się luksusowe marki cukiernicze. 15 lat temu było ich w Polsce niewiele. Tak jak artystycznych ciasteczek. Po powrocie do kraju Iga otworzyła

U góry: ręcznie tkany pled, Beata Wietrzyńska/In Weave, po prawej: zestaw toruński, kolekcja zimowa, orzechy w czekoladzie gianduja, Iga Sarzyńska Wzrusza Toruń

własną pracownię. Jej specjalnością zostały ulubione pierniczki.

JEST MOC

Paradoksalnie, choć Iga tak je lubiła, nigdy wcześniej nie była w Toruniu. Kiedy w końcu odwiedziła stolicę piernika, wydała się idealnym miejscem do życia i pracy. Uwiodła ją klimatem i architekturą. Postanowiła przenieść się i otworzyć luksusowy butik z piernikami z autorskich receptur. Znajomi nie dowierzali: „Jedziesz do Torunia robić pierniki? Wozić drzewo do lasu?” – słyszała. Konfrontacji z tradycyjną sztuką się nie obawiała, bo chciała robić... pierniki XXI wieku. Sama zaprojektowała wzory foremek i misterne dekoracje. Do współpracy przy projektach



PIERNIK TO CIASTO ZMYSŁOWE I ODŚWIĘTNE. KOJARZY SIĘ Z CIEPŁEM, PRZYTULNOŚCIĄ, RODZINNĄ ATMOSFERĄ.

**PIERWSZY PRZEPIS
NA PIERNIK
POCHODZI Z...
KOMPENDIUM
MEDYCZNEGO.
BYŁ JAK LEK.**

opakowań zaprosiła młodych polskich ilustratorów. Postawiła na najlepsze składniki: kujawską mąkę i miód, opracowała autorską mieszankę przypraw korzennych. Do najostrożniejszych pierników używa mocnej, z dużą zawartością pieprzu, do łagodnych na nektarowo-spadziowym miodzie dodaje go mniej, dla dzieci skomponowała miks bez pieprzu. – Mam dostawcę, który sprowadza do Polski wybitny cynamon, gałkę, imbir, kardamon i inne orientalne składniki. Mocniejsze i intensywniejsze od ogólnodostępnych – mówi Iga. – Odważam je w maseczce, by nie kichać, tak wwiercają się w nos. Zrozumiałam przy okazji, dlaczego dawniej sprzedawano piernik w aptekach jako lek na przeziębienie.

KORZENIE MIASTA

Najstarszy polski przepis na piernik z 1725 roku zachował się nie w książce kucharskiej, lecz w kompendium medycznym. Figuruje tam jako pokarm rozgrzewający i prozdrowotny. – Stosowane w piernikach goździki i miód mają właściwości bakteriobójcze i konserwujące, dlatego stanowiły w czasie wojen racje żywnościowe – wyjaśnia toruniańska. Historycy są zgodni, że korzenne ciasto znano już w starożytności. Wróciło w średniowieczu, kiedy wraz z wyprawami krzyżowymi do Europy przybyły przyprawy. Pierwsza wzmianka o pierniku w Toruniu pochodzi

z 1380 roku. Miasto zaczęło się w nim specjalizować ze względu na położenie. Żyzna Ziemia Chełmińska i Kujawy były źródłem dobrej mąki i miodu, o korzenne przyprawy było łatwo, gdyż Toruń leżał na szlaku handlowym Lwów–Gdańsk. Mistrzynie cukiernicza nieustannie odkrywa korzenne specjały z innych stron Europy. Najbardziej smakują jej wypieki z Norymbergi, drugiego obok Torunia piernikarskiego miasta w Europie. Tam robi się je na bazie mąki migdałowej lub orzechowej. Mają

Wełniany pled, Beata Wietrzyńska/ In Weave; szklanki z kolekcji Veranda, Huta Julia; serwetka, sitodruk ręczny, starowska.com; ceramika stołowa, Ani Ani Studio; obrus vintage tkany na krosnach, Spółdzielnia Ład, własność prywatna

miękką skorupkę i mięsiste ciasto. Są sycące i słodkie, często oblewa się je dodatkowo czekoladą. – Wkrótce wprowadzę w Toruniu ich własną wersję. Fascynuje mnie poszukiwanie nowych dróg w cukiernictwie – wyznaje Iga. – Codziennie poświęcam





Piernik żytni z miodem i bakaliami,
krem toruński z pierniczkami,
Iga Sarzyńska Wzrusza Toruń;
ceramika, Ani Ani Studio;
bieżnik, starowska.com



Wazon Grópk, Marcin Kuberna;
wieniec z czerwonych owoców, Kwiaty&Miut;
szklanki z zestawu Veranda, Huta Julia;
ceramika stołowa, Ani Ani Studio



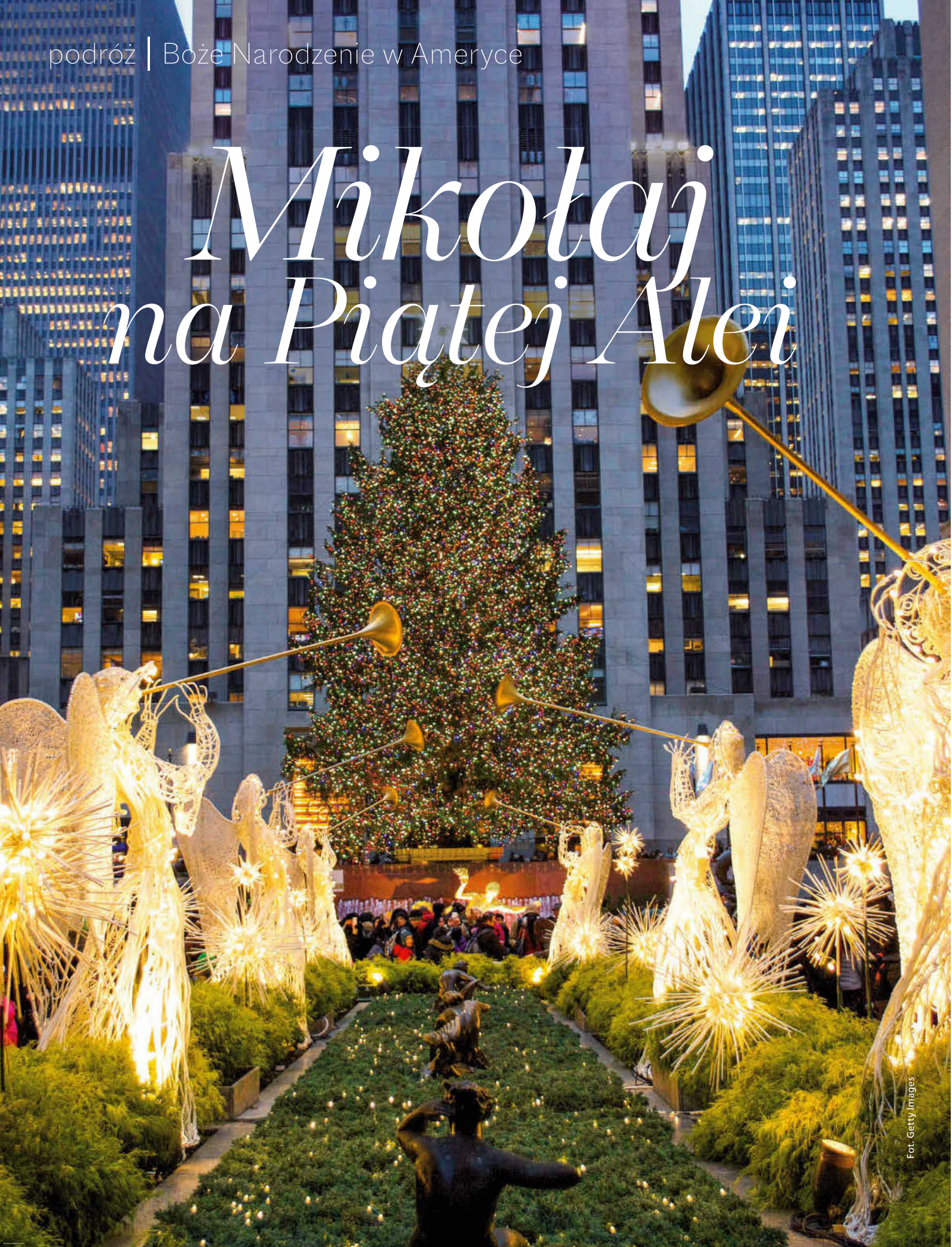
Po lewej: świąteczny wieniec z lunarii,
Kwiaty&Miut; piernikowa śnieżynka
XXL, Iga Sarzyńska Wzrusza Toruń;
Iniany bieżnik z sitodrukowym wzorem,
starowska.com; połączona ceramika,
Ani Ani Studio; deska z drewna
z odzysku, @GoodWood_Krawno

czas tworzeniu nowych receptur, uwielbiam też osobisty kontakt z klientami butiku. Ostatnio sens rzemiosła uzmysłowił mi toruński szewc, 94-latek, zakochany w swoim zawodzie pasjonat, do którego trafiłam, chcąc zamówić buty na miarę. Zdradził mi, że często śni o tym, jak naprawia buty, a praca i pasja to dwie rzeczy, które go napędzają. Pomyślałam, że mam tak samo. ■

Dziękujemy zespołowi Olenderskiego Parku Etnograficznego w Nieszawce Wielkiej pod Toruniem za pomoc w organizacji sesji.

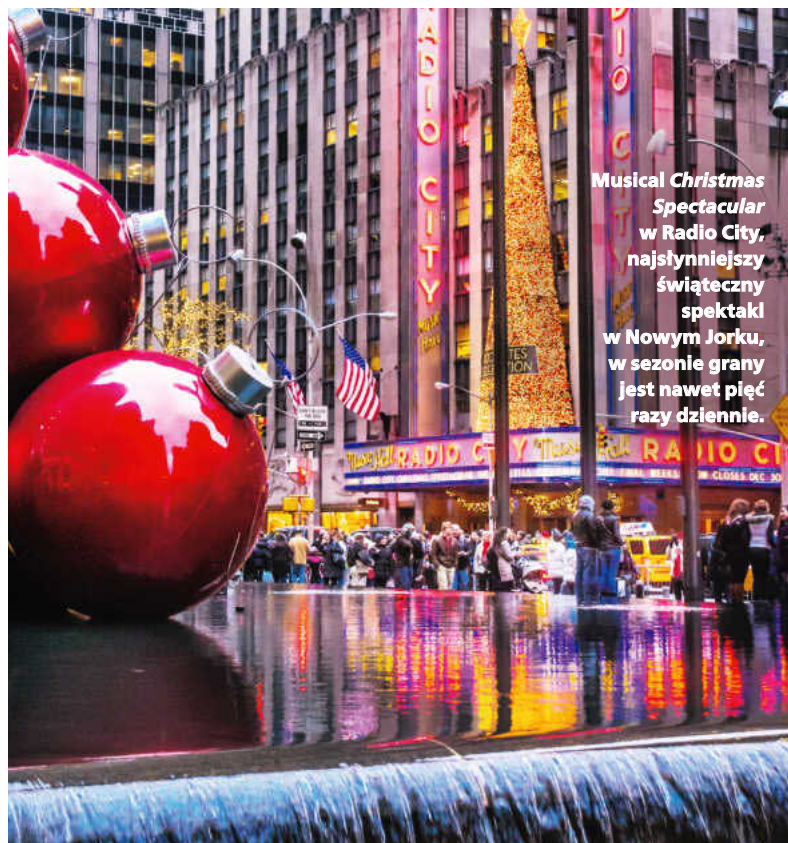
podróż | Boże Narodzenie w Ameryce

Mikołaj na Piątej Alei



tekst: MAGDALENA ŻELAZOWSKA

Jesteśmy dorośli, więc
pora poznać prawdę.
Znaną nam postać
Mikołaja stworzył
ilustrator nowojorskiej
gazety, a zwyczaj
dekorowania domów
światłkami wprowadzili
mieszkańcy brooklińskiej
dzielnicy Dyker Heights.
Jezus przyszedł na świat
w Betlejem, ale Ameryka
nadała ton temu, jak cały
świat świętuje Boże
Narodzenie. I co zrobić?



Musical Christmas Spectacular
w Radio City,
najświetniejszy
świąteczny
spektakl
w Nowym Jorku,
w sezonie grany
jest nawet pięć
razy dziennie.



Nowojorskie sklepy
prześcigają się
w pomysłach
na świąteczne
witryny
(u góry Lord &
Taylor, obok
Cartier).
Po lewej: ilustrator
Thomas Nast
stworzył pierwsze
wizerunki Mikołaja,
tu kolorowa wersja
z 1881 roku.



W grudniu większość amerykańskich miast wygląda jak plan zdjęciowy świątecznej komedii romantycznej. Tu: okolice historycznego targowiska Faneuil Hall w Bostonie



O

dpakowałam prezent, który sama sobie sprawiłam. Na aukcji internetowej zamówiłam sygnowaną ilustrację rysowniczkii Jane Wooster Scott, *Manhattan Wonderland*. Przedstawia

oprószone śniegiem Central Park. W tle zabytkowe wieżowce, na pierwszym planie dorożka sunąca alejką pośród drzew. Dorożkarz otulił się kraciatym pledem, na uprzęży konia błyszczą dzwoneczki. „Jingle bells...” ma się ochotę zaśpiewać, patrząc na tę uroczą scenkę. Nie jest daleka od rzeczywistości, w grudniu cała Ameryka przypomina zimową bajkę.

MIKOŁAJOWY TRENDSETTING

Historyk Michael Miscione zauważył, że wprawdzie Jezus przyszedł na świat w Betlejem, ale to z Nowego Jorku wywodzi się wiele współczesnych świątecznych tradycji. Napisany w 1823 roku wiersz *A visit from Saint Nicholas* autorstwa Clementa Clarke’a Moore’a utrwalił mikołajową legendę, łącznie z zaprzęgiem reniferów i wchodzeniem przez komin. W 1863 roku Thomas Nast, ilustrator pracujący na zlecenie tygodnika „Harper’s Weekly”, narysował postać Świętego Mikołaja, jaką wszyscy znamy – jowialnego brodacza w kubraczku i na saniach. Sam pseudonim Santa Claus pochodzi od holenderskiego Sinterklaas – tak nazwali Świętego Mikołaja Holendrzy, założyciele



Kadr z filmu *Rudolf czerwono nosy renifer* z 1964 roku. Wysyłanie listów do Mikołaja to też zwyczaj amerykański.

Nowego Amsterdamu, przed przejściem miasta przez Anglików. Inny nowojorczyk, Robert May, w 1939 roku wymyślił postać Rudolfa – renifera z czerwonym nosem, który stał się bohaterem serii książeczek dla dzieci. Trzy lata później kompozytor Irving Berlin napisał słynną piosenkę *White Christmas*. Otrzymała Oscara, a singiel z wykonaniem Binga Crosby’ego

Okrągły kształt i zieleń gałązek w wieńcu adwentowym też mają znaczenie: to chrześcijańskie symbole życia wiecznego.



W amerykańskich domach choinka pojawia się nazajutrz po Święcie Dziękczynienia, czyli pod koniec listopada. Ale czy się nie... sypie?

choinki pyszną się przy Wall Street, w Bryant Parku czy na dziedzińcu hotelu Lotte Palace. Znana jest też choinka w Metropolitan Museum of Art, przystrojona kolekcją XVIII-wiecznych aniołów. Zimowy Nowy Jork przypomina gwiazdkowy spektakl na miarę granego na Broadwayu *Christmas Spectacular* – musicalu z elementami rewii, jazzu i baletu. Gwoździem programu są skomplikowane choreografie, w tym słynny taniec żołnierzyków w wykonaniu *The Rockettes* – 36 tancerek idealnie dobranych pod kątem wzrostu i figury. Sam Manhattan przywodzi na myśl sceniczną dekorację – drzewa i budyn-

Pieczony indyk: menu bożonarodzeniowe jest podobne do tego na Święto Dziękczynienia. Zimowa atrakcja: Dyker Heights, najbardziej udekorowana dzielnica Brooklynu i całej nowojorskiej metropolii.

sprzedał się w rekordowych do dziś 50 milionach egzemplarzy.

WITRYNY, CHOINKI, LODOWISKA

Ten i inne świąteczne hity płyną z głośników nowojorskich domów handlowych, które przyciągają turystów z całego świata najpierw wystawami, a potem wyprzedażami. Macy's, Bloomingdale's, Bergdorf Goodman czy Tiffany & Co. rywalizują o to, czyje dekoracje przyćmią przepychem pozostałe. Bezkonkurencyjny pozostaje Saks przy Piątej Alei, którego fasadę każdej zimy ozdabia ogromna świetlna

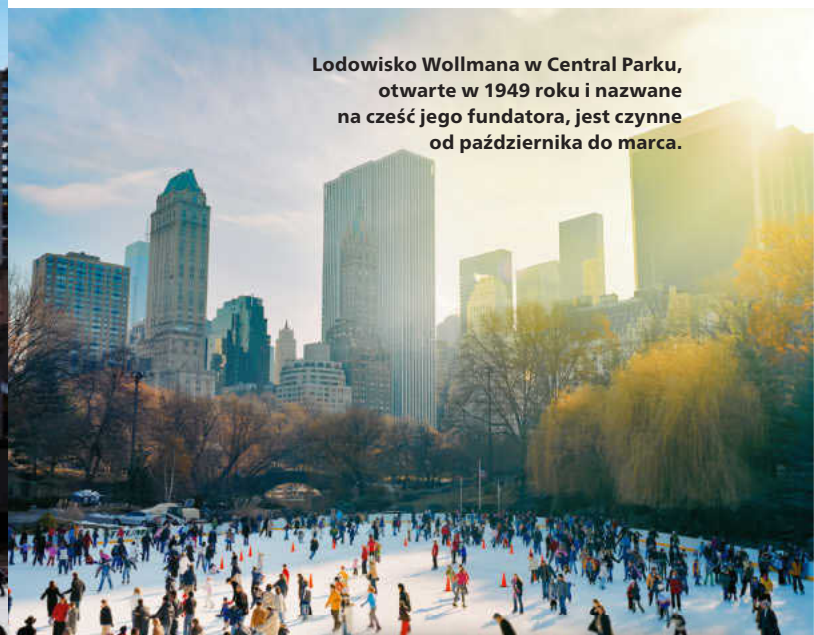
W ŚWIĘTA AMERYKANIE WSPIERAJĄ ZBIÓRKI DLA POTRZEBUJĄCYCH. SZCZODROŚĆ JEST TRADYCYJNĄ PROTESTANCKĄ WARTOŚCIĄ.

instalacja. Wzrok przechodniów i widzów przyciągają też świąteczne drzewka. Najbardziej rozpoznawalna choinka na Ziemi stoi przy lodowisku w Rockefeller Center, a jej rozświetleniu towarzyszy koncert największych gwiazd i tłumy publiczności. Inne

ki rozświetlają miliony lampek, sprzedawcy prażonych migdałów i kasztanów wypełniają ulice słodkim aromatem, wolontariusze Armii Zbawienia zbierają datki do czerwonych kociołków, śpiewając kolędy i podzwaniając dzwoneczkami.



Pierwsze drzewko przed Rockefeller Center stanęło w 1931 roku, a ubrali je pracujący na budowie włoscy robotnicy.



Lodowisko Wollmana w Central Parku, otwarte w 1949 roku i nazwane na cześć jego fundatora, jest czynne od października do marca.



Gorąca czekolada z piankami, obowiązkowy świąteczny napój, ale też symbol amerykańskiej tożsamości.



Ilustracja *Manhattan Wonderland* autorstwa Jane Wooster Scott

Już od jesieni działają lodowiska pod gołym niebem. Najchętniej odwiedzone znajdują się w Central Parku, przy Rockefeller Center i w Bryant Parku. Łyżwiarze suną po tafli w rytm jazzowych piosenek, a reszta przygląda się im, trzymając w dłoniach kubki parującej gorącej czekolady.

AMERYKANIE ŚWIĘTUJĄ KRÓTKO. 25 GRUDNIA SĄ PREZENTY I INDIK, A 26... RUSZAJĄ NA WYPRZEDAŻE.

CUKIERECZKI I CIASTECZKA

Ta ostatnia, najlepiej posypana garścią pianek marshmallow, to obowiązkowy bożonarodzeniowy napój. Po zdobyciu niepodległości w 1776 roku Amerykanie długo odżegnawali się od tego, co brytyjskie, dlatego ograniczyli picie herbaty na rzecz znanych od czasów kolonialnych kawy, kakao i czekolady. Popularny jest też mleczno-jajeczny *eggnog*, przypominający w smaku ajerkoniak. W świątecznym menu znajdują się pierniczki, kuche ciasteczka pozostawione dla Świę-

tego Mikołaja oraz *candy canes*, pasiaste czerwono-białe cukierki w kształcie litery J, które nawiązują do imienia Jezusa, jego niewinności i przelanej krwi, jednak mimo poważnej symboliki stosowane są po prostu jako smaczna ozdoba choinkowa. Wspomniane wcześniej marshmallows można też opiekąć nad ogniem, na przykład w kominku. Roztopione są jednym z trzech składników *s'mores*, słodkiej kanapki z herbatników, pianek i czekolady. Nazwa pochodzi od angielskich słów *some more*, czyli „jeszcze trochę”

– przekąska jest tak pyszna, że trudno jej się oprzeć.

Z kulinarnego punktu widzenia Amerykanie świętują inaczej niż Polacy – przede wszystkim krócej. W Stanach Zjednoczonych obchodzi się tylko pierwszy dzień świąt, 25 grudnia. W poranek Bożego Narodzenia odbywa się odpakowywanie prezentów, a w porze obiadu i kolacji – rodzinne spotkania. Na stołach królują pieczony indyk oraz szynka, podane z ziemniakami, żurawiną i aromatycznym brązowym sosem. W zależności

od stanu mogą się też pojawiać lokalne specjalności, jak ostrygi czy krewetki.

NA WESOŁO I NA BOGATO

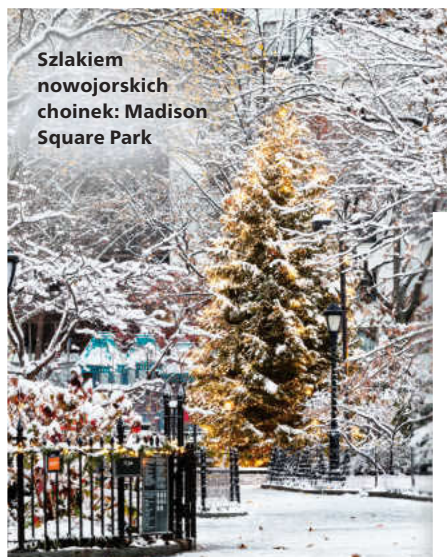
26 grudnia ludzie wracają do pracy i ruszają na wyprzedaże. Szczęśliwcy posiadający domki w górach lub nad jeziorem cieszą się urlopem w śnieżnej scenerii. Inni wolą spędzać zimową przerwę w ciepłych stronach, na Florydzie albo w Kalifornii. Krótkie obchody Bożego Narodzenia Amerykanie odbijają sobie, wprowadzając się w świąteczną atmosferę z wyprzedzeniem, i to na wesoło. W jedną z grudniowych sobót wszędzie odbywa się Santa Con, imprezowanie „na mikołaja”. Po ulicach miast już od południa krążą grupki rozrywkowo nastawionej młodzieży przebranej w stroje mikołajów, mikołajek, elfów i reniferów, by do świtu obiegać bary. Kto stroni od imprez i zgiełku, może udać się na prowincję. Tu częściej niż na Santa Con można wpaść na *pajama party*, nieformalne spotkanie w ciepłych, śmiesznych piżamach, podczas którego praży się kukurydzę, pije kakao i plotkuje. Większość miasteczek w grudniu wygląda jak plan zdjęciowy świątecznej komedii romantycznej. Główna ulica błyszczy światłami i dekoracjami, na drzwiach domów wiszą adwentowe wieńce. Właśnie tak wygląda New Hope w stanie Pensylwania, półtorej godziny jazdy samochodem od Nowego Jorku. Kursuje tu nawet staroświecki pociąg Świętego Mikołaja, obwieszający odjazd gwiazdą i kłębamii pary. Kolejka odjeżdża sprzed wiktoriańskiego dworca, a przejażdżka wiedzie przez okoliczne lasy i wsie. Inne pensylwańskie miasteczko pretenduje do miana stolicy obchodów Bożego Narodzenia, między innymi z powodu nazwy. W Wigilię 1741 roku morawski biskup Nikolaus Zinzendorf ochrzcił miejscowość biblijnym mianem Bethlehem. Sześć lat później

stanęła tu pierwsza w historii kraju miejska choinka. Miasteczko słynie z uroczystych obchodów świąt. Nie przeszkodził w tym nawet wielki kryzys. 7 grudnia 1937 roku na przekór problemom nękającym kraj urządzono fetę, podczas której Bethlehem przybrało przydomek Christmas City USA. Amerykanie uwielbiają świąteczny blachtr i nie liczą się w tej kwestii z kosztami. Tuż po Halloween zdejmują dyniowe i upiorne dekoracje, by przybrać domy girlandami, bajkowymi dziadkami do orzechów, mikołajami, bałwanami i elfami. Wróćmy na chwilę do Nowego Jorku.

Warto odwiedzić dzielnicę Dyker Heights na Brooklynie, którą zamieszkują m.in. Włosi. Podobno to oni ukuli sąsiedzką tradycję obchodzenia świąt z rozmachem. Tutejsze domy są skąpane w blasku światełek. Spacerując o zmroku, ma się wrażenie, że przeszedł tędy słynący z szerokiego gestu duch teraźniejszych świąt z *Opowieści wigilijnej* Charlesa Dickensa, której rękopis co roku w grudniu można zobaczyć w Morgan Library. Najwyraźniej hojny olbrzym sypie magicznym proszkiem na całą Amerykę i zimą jeszcze trudniej oprzeć się jej czarowi. ■



Americana.
To, co najlepsze w USA
Magdalena Żelazowska,
wyd. LUNA



Szlakiem nowojorskich choinek: Madison Square Park



Amerkańskie Boże Narodzenie trwa tylko jeden dzień i zaczyna się od porannego rozpakowania prezentów.



Jeśli chodzi o święta, w USA ekologia i ekonomia przestają się liczyć. Jeszcze przed wzrostami cen energii rekordziści płacili zimowe rachunki po kilka tysięcy dolarów.

Umywalka

Mój przyjaciel za zasługi dla promowania kultury polskiej za granicą otrzymać miał kiedyś order od ministra kultury. Zaproszono go do Warszawy i zarezerwowano najwspanialszy apartament w najwspanialszym hotelu. Czuł się trochę nieswojo, bo jako skromny tłumacz nie przywykł do takich luksusów i takich metraży: apartament był olbrzymi. Opowiadał, że miał nieustanne, paranoiczne wrażenie, że jest obserwowany. Bynajmniej nie przez ukryte kamery czy weneckie lustra; wydawało mu się, że w jego apartamencie ktoś się cały czas ukrywa. Pewnego razu wróciwszy ze spaceru rozebrał się, ubranie rzucił na łóżko i poszedł wziąć prysznic. Po powrocie do sypialni z przerażeniem stwierdził, że ubranie zostało elegancko złożone i starannie poukładane na łóżku. „Nawet moje brudne skarpetki ktoś zwinął w schludną kulkę!” — opowiadał następnego dnia roztrzęsiony i niewyspany, bo oczywiście całą noc nie zmrugał oka.

Sam spędzam dużo czasu w hotelach, bo sporo podróżuję służbowo. To oczywiście bardzo miłe, kiedy po całym dniu spotkań autorskich czy wykładów wraca się do posprzątanego pokoju. Mam ogromny szacunek i wdzięczność dla osób, które się tym zajmują pod moją nieobecność. To nie ich wina, że właściciele hoteli żądają od nich ścielenia łóżek w taki sposób, że trzeba nadludzkiej siły i czasu, żeby doprowadzić je do stanu używalności. Być może są zdania, że hotelowi goście są jak noworodki i uspokajają się dopiero, gdy umieści się ich w ciasnym beciku, krępującym jakiegokolwiek ruchy. Pół wieku temu ja też zapewne lubiłem spać w becikach. Teraz wołę w łóżkach.

Pół wieku temu zapewne i ja lubiłem spać w beciku. Teraz wołę w łóżku.

Jest na to sposób. Można pierwszej nocy swój becik zmienić w łóżko, a potem wywiesić na stałe zawieszkę z napisem „Proszę nie przeszkadzać” (w niektórych hotelach trzeba się nagłowić, czy to właściwa zawieszka, bo bywa, że inwencja językowa ponosi właścicieli hoteli dzikim galopem w wieloznaczność; najbardziej adekwatna i pojemna znaczeniowo wydaje mi się wersja hiszpańskojęzyczna: „No molestar”). Tym samym odejmujemy też pracy osobom sprzątającym, więc mamy i komfort, i dobry uczynek.

Nie wszędzie jednak to działa. Kiedy w 2014 roku Polska była gościem honorowym Targów Książki w New Delhi, spora grupa pisarzy pojechała na kilka dni do Indii. Zakwaterowano nas w eleganckim hotelu. Codziennie rano wychodziliśmy z niego i wracaliśmy wieczorem. Pewnego razu postanowiłem pracować cały dzień w hotelu, wywiesiłem więc na klamce stosowną zawieszkę. Kiedy wieczorem chciałem zejść na kolację, za drzwiami stał i płakał mężczyzna z odkurzaczem. Na mój widok i widok mojej przerażonej miny zakrzyknął: „At last!” (ang. „w końcu”). Prawa hotelu okazały się ważniejsze od woli gościa.

Opowiadano mi, że w czasach głębokiego PRL-u polska ekipa filmowa kręciła film w Paryżu. Wynajęto im pokój i przyznano diety, ale bardzo niewielkie, niewystarczające, by się żywić w restauracjach. Ekipa — świadoma swych ekonomicznych ograniczeń — wzięła ze sobą grzałkę do gotowania wrzątku i za jej pomocą postanowiła ugotować sobie w umywalce zupę. Umywalka nie była jednak przystosowana do wrzątku i rozsypała się na kawałki w trakcie gotowania. Postanowiono ten wstydlivy fakt jakoś ukryć, więc, po pierwsze, zakazano obśłudze wchodzenia do pokoju mówiąc, że znajduje się w nim kosztowny sprzęt filmowy. Po drugie, każdy członek ekipy wynosił z pokoju codziennie torbę z gruzem i wyrzucał po drodze. Po wyjeździe sprawa jednak wyszła na jaw. Producentom przesłano rachunek za remont łazienki. Na szczęście nikt nie pytał, jak doszło do katastrofy i honor Polaka nie został splamiony. A to przecież najważniejsze. ■



MICHAŁ RUSINEK
Bywa tłumaczem, pisuje książki, wyklada na UJ, prowadzi Fundację Wisławy Szymborskiej. Mieszka w Krakowie, ale sporo podróżuje, a z podróży zawsze wraca z jakimś nadbagażem. Najczęściej w postaci anegdoty.



Obereggen & Carezza: Fantastyczne wakacje w Eggental

Enrosadira to wspaniałe zjawisko występujące w pogodny dzień podczas zachodu słońca. Wtedy to promienie słońca barwią ściany Dolomitów na kolor intensywnie czerwony. Ten spektakl natury najpiękniej wygląda zimą na ścianach włoskich Dolomitów w Południowym Tyrolu na stokach dwóch ogromnych masywów skalnych: Latemar i Rosengarten. Nie bez przyczyny Dolomity wpisane są na listę UNESCO World Heritage.

Tak się wspaniale złożyło, że u stóp tych dwóch masywów skalnych znajdują się, połączone linią skibusów ośrodki narciarskie: Obereggen i Carezza. Położone są one w Eggental, zaledwie w odległości 20 minut jazdy samochodem od stolicy Południowego Tyrolu Bolzano/Bozen. Pomimo tak niedalekiej odległości od dużego miasta przybysze do Obereggen i Carezzy znajdą się w zupełnie innym świecie: blisko natury, otoczeni majestatycznymi szczytami, na granicy świerkowego lasu Latemar. W Obereggen i Carezzy łącznie, do dyspozycji narciarzy wyznaczono 90 kilometrów perfekcyjnie przygotowanych tras.

W Obereggen narciarze znajdą trasy dla każdego poziomu zaawansowania. Na wszystkich serce zabije mocniej i to nie tylko z emocji, ale także za sprawą wspaniałych widoków. Na przykład: ze szczytu Zanggen widok na Dolomity jest nieporównywalny. W dół prowadzą dwie

trasy: jedna panoramiczna przeznaczona dla wszystkich narciarzy i druga szeroka, ale bardzo stroma zarezerwowana jest raczej dla ekspertów. Innym absolutnie wartym odwiedzenia punktem jest chata Oberholz przy górnej stacji wyciągu krzesłkowego Oberholz. Już sama architektura tego miejsca przyprawia o zawrót głowy, a zjazd w dolinę trasą o ogromnej różnorodności to sama przyjemność.

Carezza oferuje stoki doskonale nadające się do narciarstwa rodzinnego. W ski-parku dla najmłodszych, dzieci mogą poznać postacie z baśni o królu Laurinie. Wszystkie stoki Carezzy leżą dosłownie u stóp masywu Rosengarten, na którego ścianach zjawisko enrosadira wygląda najcudowniej. Architektoniczną perłą ośrodka jest całkowicie wtopiona w stok górna stacja kolei linowej King Laurin 2. W obu ośrodkach znajduje się 36 restauracji serwujących

Carezza i Obereggen należą do największego na świecie rejonu narciarskiego Dolomiti Superski, gdzie do dyspozycji narciarzy co roku przygotowanych jest ponad 1200 kilometrów cudownych tras.

Ośrodki Carezza i Obereggen należą do najbardziej ekologicznych na świecie. W obu ośrodkach podejmowane są stanowcze działania na rzecz zachowania wspaniałej natury dla kolejnych pokoleń. Do roku 2025 Carezza uzyska neutralność klimatyczną. W Obereggen do ogrzewania używane jest drewno pozyskiwane lokalnie, a chata Oberholz uzyskuje ciepło ze źródeł geotermalnych.

Z lokalnym, darmowym „Guest Pass” można poruszać się po okolicy komunikacją publiczną, bez potrzeby użytkowania własnego pojazdu.



eggental.com/pl



wspaniałe regionalne potrawy potrafiące zaspokoić gusta każdego klienta. Większość hoteli oferuje bardzo dobrze wyposażone SPA. Relaks i dobre samopoczucie pisane są w dolinie Eggental z wielkiej litery. Dodatkowo pobliskie Deutschnofen/Nova Ponente oferuje 60 kilometrów tras do narciarstwa biegowego.



Razem przy STOLE

tekst: EWA AWDZIEJCZYK zdjęcia: STOCKFOOD/FREE

Świąteczne życzenia specjalne:
kapusta faszerowana grzybami
i marchewki w cieście filo dla
wegetarian, duszona wołowina
z sosem wiśniowym i cynamonowa
kaczka z jabłkami dla
tradycjonalistów. A dla wszystkich
pieczolowicie przygotowane
i pięknie udekorowane słodkości.
To właśnie miłość.



Zastąp mnie

Zamiast łososia możesz użyć tańszego, a równie smacznego pstrąga łososiowego.

Sos przygotuj dzień wcześniej, wyjmij z lodówki godzinę przed podaniem i dopiero wtedy polej nim rybę. Jeśli użyjesz miodu smakowego, np. rozmarynowego, możesz pominąć sos sojowy, który nie wszyscy tolerują ze względu na glutaminian sodu.





Filet z lososia pieczony z boćwiną i sosem limonkowo-ajwarowym

2 duże filety lososia ze skórą (ok. 800 g każdy), sól, pieprz
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka miodu

1 cytryna pokrojona w plasterki

ok. 500 g boćwiny

1 cm świeżego imbiru obrany i posiekany
1 szalotka obrana i posiekana
1 łyżeczka oleju słonecznikowego
120 ml bulionu warzywnego

Sos: 150 ml jogurtu naturalnego,
3 łyżki ajwaru, 3 łyżki octu winnego,
30 ml oleju rzepakowego,
3 łyżki soku z limonki, 3 łyżki sosu sojowego, 3 łyżki miodu

Składniki na sos zmixuj i wstaw do lodówki. Boćwinę umyj, osusz, liście grubo posiekaj, a łodygi pokrój na kawałki. Na patelni rozgrzej olej i zeszklij cebulę oraz imbir. Dodaj łodygi oraz liście boćwiny, wlej bulion i gotuj pod przykryciem 10 minut. Dopraw solą i pieprzem, zdejmij z palnika. Filety z lososia umyj, osusz i natrzyj solą, pieprzem, sosem sojowym i miodem. Jeden filet ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i rozłóż na nim podduszoną boćwinę, przykryj drugim filetem, obwiąż sznurkiem kuchennym, a pod sznurek wsuń plasterki cytryny. Przykryj folią aluminiową. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 190°C ok. 30 minut. Wyłącz piekarnik i pozostaw w nim rybę 5–10 minut. Rybę podawaj z sosem limonkowo-ajwarowym.

Duszona wołowina z sosem wiśniowym, kluskami z chią i brukselką

2 kg wołowiny, 1 łyżeczka soli,
½ łyżeczki pieprzu, 2 łyżeczki majeranku, 4 łyżki oleju, 1 cebula,
250 ml bulionu, ½ cytryny (skórka i sok),
1 szklanka wiśni dorylowanych, 3 łyżki startego pumpernika, po szczypcie soli,
pieprzu i cynamonu, 30 ml soku z wiśni,
20 ml brandy

1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej
250 ml czerwonego wina wytrawnego

Kluski:

300 g mącznych ziemniaków,
40 g masła, 80 g mąki pszennej,
20 g skrobi ziemniaczanej,
30 g nasion chia, 1 jajko, sól
200 g brukselki, 1 łyżka masła,
sól, pieprz

Mięso natrzyj solą, pieprzem i majerankiem. Podsmaż w garnku na oleju, przełóż na talerz. Zeszklij cebulę, włóż mięso. Bulion połącz z winem i wlej 100 ml do garnka, dodaj skórkę z cytryny, przykryj i duś 2 godziny, uzupełniając płyn. Wyjmij mięso, wstaw je do piekarnika. Z garnka wyjmij skórkę z cytryny, dorzuć wiśnie i pumpernikiel. Dopraw solą, pieprzem, cynamonem. Sok z wiśni połącz z brandy i skrobią, dodaj do sosu i zagotuj. Wlej na półmisek i ułóż mięso. Ugotuj ziemniaki, przeciśnij przez praskę. Dodaj pozostałe składniki klusek i zagnieć ciasto. Na posypanym mąką blacie uformuj 4 grubsze „sznurki”, pokrój i gotuj w wodzie z solą 10 minut. Wyjmij. Ugotuj brukselkę. Wrzuć na patelnię i podsmaż na maśle, dopraw do smaku.



Pieczona czerwona kapusta z farszem grzybowo-truflowym na sosie pietruszkowym

ok. 1,2 kg czerwonej kapusty

Farsz:

3 duże pieczarki portobello

1/3 szklanki posiekanej cebuli

2 ząbki czosnku pokrojone w plasterki

2 łyżki masła, 2 łyżki oliwy, 120 g ricotty

30 g startego parmezanu

2 łyżki posiekanej trufli

1 łyżka posiekanego estragonu

Sos pietruszkowy:

3 szalotki, 1 ząbek czosnku, 4 korzenie pietruszki, 3 łyżki oliwy, 300 ml bulionu

z warzyw, 100 ml śmietanki 18%,

100 g startego pikantnego sera,

sól, pieprz, gałka muskatołowa

Główkę kapusty ostrożnie podziel na liście. Wrzuć do wrzątku na 3–4 minuty, wyjmij i osusz na papierowym ręczniku. W rondlu na maśle i oliwie zeszklij cebulę, dodaj pieczarki, czosnek, sól i smaż 3 minuty. Dopraw estragonem, solą i pieprzem, ostudź. W malakserze zmiksuj czarną trufkę z serem. Dodaj zawartość patelni i zmiksuj. Dopraw solą i pieprzem, odstaw. Przygotuj dużą miskę i rozłóż w niej największy liść kapusty, nałóż 1 łyżkę farszu, ułóż kolejny liść i następną łyżkę farszu i tak aż do wykorzystania składników. Dociśnij, uformuj roladę i ułóż w żaroodpornym naczyniu gładkimi liśćmi do góry. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 190°C na mniej więcej 20 minut. Po tym czasie wyjmij, odstaw na kilka minut i pokrój w grube plastry. Przygotuj sos: szalotkę i czosnek obierz i posiekaj, pietruszki pokrój w kostkę. Podsmaż wszystko w rondlu na oliwie. Wlej bulion i śmietankę, doprowadź do wrzenia. Gotuj ok. 15 minut (do miękkości). Zmiksuj, dopraw do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową. Przelej sos na półmisek, ułóż pokrojoną w plastry faszerywaną kapustę.



Delikatne potrawy, jak faszerywana kapusta, najlepiej przygotowują w wolnowarze, bez obawy o to, że się przypalą.

Kruchość pod palcami

Gotowe świeże ciasto filo to koło ratunkowe, gdy goście za progiem, a nie miałeś czasu na gotowanie. Wystarczy wypełnić je warzywami i oryginalnie doprawić, by szybko stworzyć świąteczne danie.





Coś znanego: pieczona kaczka – i coś nowego: dodatek w postaci salsy z dyni i soczewicy.



Orientalne marchewki w cieście filo z sosem jogurtowym i boćwiną

ok. 1,2 kg marchewek, 2 cebule
6 łyżek oleju rzepakowego
1 łyżeczka soli gruboziarnistej
1 łyżeczka nasion kminu rzymskiego
1 łyżeczka nasion kolendry
½ łyżeczki nasion kopru włoskiego
½ łyżeczki płatków chili, 50 g masła
8 arkuszy ciasta filo, sok z ½ cytryny

Sos jogurtowy z boćwiną:

500 g boćwiny, 2–3 łyżki oliwy, 6–8 łyżek jogurtu, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, łodyżki boćwiny, 1 łyżka masła, 2 ząbki czosnku, po ½ łyżeczki soli, pieprzu i cukru, 1–2 łyżki octu balsamicznego, czarnuszka i sezam do dekoracji

Piekarnik rozgrzej do 200°C. Marchewki pokrój wzdłuż na 4 części. Cebule w ćwiartki. Sól z przyprawami rozetrzyj w moździerzu. Marchewki skrop olejem, posyp przyprawami i piecz 25–30 minut. 4 łyżki oleju podgrzej z masłem, natłuść jeden arkusz ciasta filo, przykryj drugim, znowu natłuść. W ten sposób przygotuj 4 arkusze i kolejne 4 na drugą porcję. Na cieście ułóż marchewki i skrop sokiem z cytryny. Owiń je ciastem, posmaruj masłem, ułóż na blasze i piecz 25–30 minut. Liście boćwiny umyj, osusz, wytnij rdzeń, posiekaj, posól i wrzuc na patelnię. Smaż pod przykryciem 8 minut. Jogurt połącz z czosnkiem i boćwiną, dopraw. Wrzuc na patelnię oliwę, masło, pokrojone łodyżki boćwiny, czosnek, sól, pieprz, cukier i ocet balsamiczny, duś 10–15 minut, dodaj czarnuszkę i sezam. Roladki filo podawaj z sosem.



Mrożone pieczone jabłka z marcepanem i orzechami włoskimi

4 małe jabłka
1 cytryna
10 połówek orzechów włoskich
100 g masy marcepanowej
(do kupienia m.in. na:
karmello.pl, thecakes.pl)
40 g masła
100 ml czerwonego wina?

konfitura żurawinowa
cynamon
orzechy włoskie do dekoracji

Cytrynę wyszoruj, sparz, zetrzyj ½ łyżeczki skórki i wyciśnij sok. Orzechy grubo posiekaj. Masę marcepanową zagnieć ręcznie ze skórką z cytryny i posiekanymi orzechami. Podziel na 4 porcje. Jabłka umyj, osusz, ostrym nożem usuń rdzeń i zrób wgłębienie. Wnętrza posmaruj sokiem z cytryny i wypełnij marcepanowym nadzieniem. Ustaw w żaroodpornym naczyniu, polej czerwonym winem, a na wierzchu każdego jabłka ułóż kawałek masła. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C ok. 45 minut. Po upieczeniu ostudź, a następnie schładzaj w zamrażalniku 1–2 godziny. Przed podaniem udekoruj orzechami, konfiturą żurawinową i posyp cynamonem.



Cynamonowa kaczką z jabłkami z salsą dyniowo-soczewicową

1 pomarańcza, 1 cytryna,
2–3 łyżeczki mielonego cynamonu
1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka pieprzu,
1 kaczką (w temperaturze pokojowej),
3 łyżki miodu
2–3 jabłka

Salsa dyniowo-soczewicowa:

ok. 500 g dyni pokrojonej w kostkę
1 łyżka oliwy, sól, pieprz, ½ łyżeczki wędzonej papryki, 1 szklanka czarnej soczewicy,
3 szklanki wody, sól, cebula dymka,
1–2 ząbki czosnku, 2 łyżki oleju z orzechów włoskich, sok z ½ cytryny

Piekarnik rozgrzej do 200°C. Zetrzyj skórkę i wyciśnij sok z cytrusów, dodaj cynamon, 1 łyżeczkę soli i 1 łyżeczkę pieprzu. Natrzyj marynatą całą kaczkę. Wnętrze wypełnij pokrojonymi jabłkami. Kaczkę ułóż w naczyniu żaroodpornym i piecz 15–20 minut, zmniejsz temperaturę do 180°C i piecz 45 minut. Polej miodem i piecz ok. godziny, co jakiś czas polewając powstałymi z pieczenia sokami. Po wyjęciu z piekarnika przełóż na półmisek, owiń folią i zostaw na 30 minut. Sos z pieczenia przelej do rondelka, zagotuj i zagęść 1 łyżką mąki. Soczewicę przygotuj według przepisu na opakowaniu. Dynię skrop oliwą, dopraw solą, pieprzem i wędzoną papryką, piecz 15–20 minut w temperaturze 190°C. Połącz z soczewicą, posiekaną dymką i czosnkiem. Skrop sokiem z cytryny i olejem z orzechów. Dopraw. Kaczkę podawaj z salsą dyniowo-soczewicową i sosem z pieczenia.



Mus z twarogu podawany z grejfrutem i granatem

250 g twarogu
350 g sera śmietankowego
100 g cukru
50 g mąki (typ 405)
80 ml śmietanki kremówki 36%
3 duże jajka
1 łyżeczka skórki otartej z cytryny
nasiona zeskrobane z ½ laski wanilii
masło do wysmarowania foremek
3 łyżki cukru pudru

rózowy grejfrut
1 owoc granatu
świeża mięta

Zółtka oddziel od białek. Twaróg zmiksuj z serkiem, 50 g cukru, śmietanką kremówką, mąką, żółtkami, skórką z cytryny i wanilią. Białka ubij na sztywno, dodaj cukier i ubijaj do jego rozpuszczenia się. Następnie delikatnie włącz do twarogu. Przygotuj 6–8 kokilek wysmarowanych masłem. Dodatkowo foremki wyłóż papierem do pieczenia i wypełnij masą twarogową. Do dużej blachy nalej wrzątku i wstaw kokilki. Piecz 55 minut w 150°C. Ostudź. Wyjmij z foremek i usuń pergamin. Przed podaniem posyp cukrem pudrem i karmelizuj za pomocą palnika. Podawaj z grejfrutem i pestkami granatu. Udekoruj listkami mięty.

Cała prawda o... czekoladzie

tekst: JOLANTA ZAKROCKA



Kto jej nie lubi! Czekoladę podjadamy na poprawę nastroju i żeby dodać sobie energii.

Zależnie od tego, jaką wybierzesz, może być zdrowym przerywnikiem między posiłkami lub szkodliwą słodyczą.

Na co zwracać uwagę, podpowiada nasza dietetyczka.

Majowie i Aztekowie, którzy pierwsi uprawiali kakaowiec cztery tysiące lat temu, uważali tę roślinę za dar od bogów. Cenne właściwości kakao potwierdziła nauka: dzięki zawartości magnezu wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mięśni i nerwów, bogate w żelazo, cynk i selen wzmacnia odporność, a dzięki flawonoidom chroni układ krążenia i serce przed zawałem, a mózg przed zbyt szybkim starzeniem.

Kakao to główny składnik czekolady, jednak tabliczka tabliczce nierówna. Jakie wybierać, by mnożyć zdrowotne benefity? O wskazówki prosimy Katarzynę Sobolewską, psychodietetyczkę z warszawskiej kliniki Saska Med.

GORZKO, GORZKO

Im czekolada ciemniejsza, tym zdrowsza, bo zawiera więcej bogatej w wartości odżywcze miazgi kakaowej, a mniej cukru. Gorzka dostarcza średnio 165 mg magnezu w 100 g czekolady, mleczna 2–3 razy mniej. Choć zgodnie z przepisami za gorzką uznaje się już tabliczkę z 46% kakao,

najlepiej wybierać te o zawartości 60–70%. Są nawet stuprocentowe, ale to raczej produkty dla koneserów, ich smak jest mocno wytrawny. Badania dowiodły, że niewielkie ilości ciemnej czekolady w codziennej diecie pomagają obniżyć zbyt wysokie ciśnienie. Naukowcy z uniwersytetu w Aberdeen stwierdzili, że gorzka czekolada zmniejsza ryzyko miażdżycy i udaru mózgu.

Prof. Henri Joyeux i Jean-Claude Berton, francuscy chirurg kardiolog i mistrz czekoladnik, napisali wspólnie książkę poświęconą zdrowotnym właściwościom tego wyrobu: *Jak leczyć się czekoladą* (Wydawnictwo AA), w której wyliczają jej możliwe zastosowania: od łagodzenia stanów lękowych i depresyjnych po kontrolę nadciśnienia.

KOSTKA CZY TABLICZKA?

Uwaga, ciemna czekolada nie znaczy bardziej dietetyczna. Choć zawiera mniej cukru, to więcej tłuszczu kakaowego, który również dostarcza kalorii. Dlatego każda czekolada, gorzka czy mleczna, ma ich mniej więcej tyle samo – ponad 500. Najlepiej nie przekraczać porcji 3–4

kostek dziennie. Taka ilość zaspokaja średnio 7 procent dziennego zapotrzebowania na magnez, a nie zagraża dziennemu bilansowi energetycznemu w przeciwieństwie do całej tabliczki, która „zabiera” aż jedną czwartą dobowej puli kalorii. – Warto zachować umiar i świadomie delektować się smakiem czekolady – podkreśla psychodietetyczka. – Po kolejną kostkę łatwiej sięgnąć bezwiednie, gdy oglądamy film albo pracujemy.

SMAK SZCZĘŚCIA

Rozpływająca się w ustach czekolada łagodzi smutki i przepędza chandrę. To nie tylko potoczne przekonanie, lecz naukowo potwierdzony fakt.

– Tak działają tryptofan i fenyloetyloamina, substancje zawarte w miazdze kakaowej – wyjaśnia specjalistka.

– Pierwsza pobudza wydzielanie serotoniny, która wpływa na układ nerwowy i poprawia nastrój. Druga wywołuje w mózgu uczucie szczęścia, a wydziela się również wtedy, gdy jesteśmy... zakochani.

Eksperymenty prowadzone w latach 90. przez psychologa Neila Martina pokazały, że humor poprawia nam już sam aromat czekolady. Ale... wyłącznie prawdziwy, nie syntetyczny (to ważna wskazówka dla producentów czekoladowych kosmetyków). Badanie mózgu metodą elektroencefalografii wykazało, że pod wpływem zapachu czekolady pojawiały się w nim fale theta, świadczące o stanie rozluźnienia.

Czy czekolada uzależnia? Nauka nie daje jednoznacznej odpowiedzi, podobnie jak w przypadku innych pokarmów. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA) nie uznaje uzależnienia od jedzenia za chorobę, w przeciwieństwie do alkoholizmu czy nikotynizmu. Specjaliści są natomiast zgodni, że do smaku czekolady można się przyzwyczaić i jej regularne jedzenie zwiększa apetyt na ten typ

słodkości. Natomiast wystarczą już jeden, dwa tygodnie bez czekolady, by odczuwać mniejszą ochotę na jej regularne podjadanie.

NA INDEKSIE

– Czekolada ma niski indeks sytości (IS ok. 70, dla porównania IS kanapki to ok. 150), co powoduje, że po jej zjedzeniu głód szybko powraca – ostrzega dietetyczka. Gorzka czekolada ma za to niezbyt wysoki indeks glikemiczny, ponaddwukrotnie niższy niż mleczna (IG 22 vs. IG 49), dlatego jest bezpieczniejsza dla osób chorujących na cukrzycę lub insulinoporność.

Czy warto wybierać czekolady, w których cukier zastąpiony jest naturalnymi substancjami słodzącymi, jak stevia, ksylitol czy erytrytol? – Lepiej spójrzmy dokładniej na skład – zaleca ekspertka. – Czasem do takich wyrobów dodaje się więcej tłuszczu, by poprawić ich konsystencję i smak. To jednak zwiększa wartość kaloryczną, a obniża zdrowotną.

Co jeszcze można zarzucić czekoladzie? Naukowcy z Uniwersytetu Śląskiego opublikowali na jej temat pracę pt. „Wpływ czekolady na zdrowie człowieka”, w której stwierdzają, że „podnosi poziom kwasu szczawianowego w moczu (co sprzyja tworzeniu się kamieni nerkowych.) oraz może prowadzić do zaostrzenia objawów trądziku pospolitego”. Czekolada, zwłaszcza gorzka, jest też źródłem kofeiny. Tabliczka zawiera przeciętnie 60–70 mg tej substancji, tyle co filiżanka kawy (źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej). Wniosek? Zjedzenie dużej ilości czekolady może utrudniać zaśnięcie.

Należy też pamiętać, że czekolada jest szkodliwa dla wielu zwierząt, m.in. psów, kotów, papug czy koni,

które nie metabolizują zawartej w kakao teobrominy. Im mniejsze zwierzę, tym mniejszy kawałek czekolady może mu zaszkodzić.

PRAWDZIWA CZY PODOBNA?

Podstawowymi składnikami czekolady są: miazga kakaowa, czyli prażone ziarna kakaowca zmielone na jednolitą masę, tłuszcz kakaowy i cukier. Ich proporcje określa dyrektywa Parlamentu i Rady Unii Europejskiej, której przepisy weszły w życie w 2003 roku. Wcześniej producenci nagminnie dodawali duże ilości innych tańszych tłuszczów roślinnych, zwłaszcza niezdrowego palmowego. Dziś może to być nie więcej niż 5%,

Krem czekoladowy to głównie tłuszcz i cukier. Znacznie zdrowszy można zrobić samodzielnie.

inaczej produktu nie można nazwać czekoladą. Ostrożność należy zachować, kupując zwłaszcza takie wyroby jak świąteczne mikołaje, bombki itd. – Pod lśniącym papierkiem zwykle kryje się wyrób cukierniczy, który tylko przypomina czekoladę – mówi dietetyczka. – Okazuje się, że często zawiera tylko kilka procent miazgi kakaowej, dominują za to utwardzone tłuszcze inne niż kakaowy, cukier, emulgatory, sztuczne aromaty, barwniki i konserwanty. Warto uważnie czytać skład, zwłaszcza że te atrakcyjnie wyglądające słodkości trafiają w dużej części do dzieci, wśród których w Polsce już co trzecie ma nadwagę (dane: nik.gov.pl).

DOBRZE NADZIANA

Wartościowym dodatkiem do czekoladowych słodkości są orzechy i migdały. – Zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które wspomagają pracę mózgu, układu nerwowego i pozytywnie wpływają na układ krwionośny – wylicza ekspertka. – Rodzynki dostarczają pewną ilość błonnika, jednak zazwyczaj również dodatkową dawkę cukru. Katarzyna Sobolewska radzi, by unikać czekolad nadziewanych, ale też pralinek czy wafelków. – Zawarta w nich masa to kolejna dawka cukru, który podwyższa kaloryczność – ostrzega specjalistka. – W składzie nadzienia często znajdują się też tłuszcze nasycone, powodujące wzrost poziomu cholesterolu i sprzyjające miażdżycy.

NA ROZGRZEWKĘ

W zimowy dzień nic nie dodaje energii tak, jak gorąca czekolada. – Można pozwolić sobie na nią raz na jakiś czas, zwłaszcza na stoku czy po jeździe na łyżwach, gdy aktywność fizyczna pozwoli szybko spożytkować

ekstradawkę kalorii – podpowiada ekspertka. – Jednak na co dzień, jak w przypadku czekolady w tabliczce, należy zachować umiar. Czekoladowy napój najlepiej przygotować samodzielnie z ciemnego kakao, mleka i miodu. Gotowe czekolady w proszku czy słodkie kakao dla dzieci to najczęściej cukier z niewielką domieszką kakao. Dostarczą mnóstwa kalorii, ale nie cennego dla zdrowia magnezu czy antyoksydantów. Pułapką są też tzw. kremy czekoladowe. Te ze sklepu to nawet w 80% tłuszcz i cukier! Dlatego popularne stają się przepisy na ich wartościowe zamienniki: ze zmiksowanych orzechów, daktyli, kakao i odrobiny miodu. Bo przecież może być i słodko, i zdrowo. ■



JAK SKUTECZNIE walczyć z zapaleniem ucha zewnętrznego?

Zapalenie ucha zewnętrznego to zakażenie skóry przewodu słuchowego. Zdecydowana większość (>95%) przypadków zapalenia ucha zewnętrznego ma charakter ostry. Jedną z bezpośrednich i najczęstszych przyczyn jego występowania są zakażenia bakteryjne, które stanowią ponad 90% przypadków.

Do najbardziej charakterystycznych objawów zapalenia ucha zewnętrznego zalicza się:

- ból ucha,
- swędzenie,
- a w skrajnych przypadkach nawet niedosłuch

W aptece jest wiele preparatów łagodzących ból ucha, ale nie każdy wie, że żeby walczyć z bólem ucha trzeba przede wszystkim pozbyć się przyczyny jego występowania. Jednym z preparatów, który nie tylko łagodzi ból, ale też działa na jego przyczynę jest AkusTone ALERT.

AkusTone ALERT to wyrób medyczny. Zalecany w stanach zapalnych ucha zewnętrznego, objawiających się: bólem, swędzeniem i zaczerwienieniem. AkusTone ALERT wykazuje potrójne działanie w walce ze stanem zapalnym:

- stwarza w kanale słuchowym niekorzystne warunki do rozwoju patogenów chorobotwórczych
- łagodzi stan zapalny
- i dodatkowo pomaga udroźnić przewód słuchowy.

Dzięki AkusTone ALERT można zapomnieć o bólu ucha naprawdę szybko.



AkusTone ALERT – wyrób medyczny
Krople 15ml, cena – 22,67 PLN*
www.akustone.pl

*Średnia cena AkusTone ALERT na podstawie sprzedaży aptecznej według PEX PharmaSequence za okres 10.2021 - 09.2022 r.

PROMOCJA

pysznie smakuje gardło kuruje



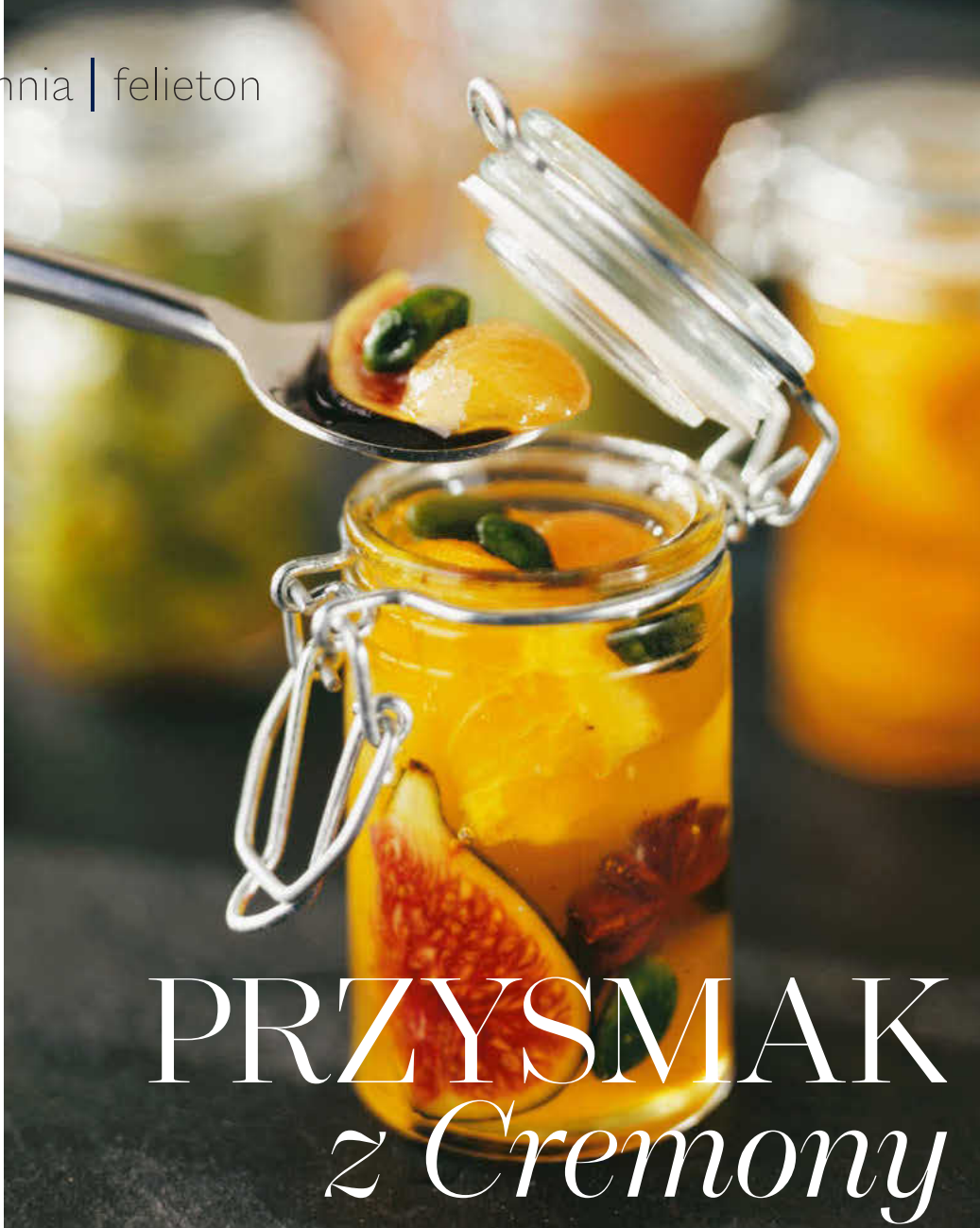
wyrób medyczny
Natursept med gardło lizaki o smaku wiśniowym
powlekając błonę śluzową gardła ochronnym filmem:

- leczy podrażnienia
- łagodzi ból
- nawilża gardło

Dostępne również
lizaki Natursept med
gardło bez cukru



Sposób postępowania z wyrobem. Długość prawidłowego stosowania 1 lub 2 lizaki nie częściej niż 3 razy dziennie. Wyrób powinien być stosowany pod nadzorem osoby dorosłej. W przypadku braku poprawy po 5 dniach stosowania należy zasięgnąć porady lekarskiej. Ostrzeżenie: nie stosować w przypadku nadwrażliwości na składniki. Natursept med gardło lizaki o smaku wiśniowym nie stosować w przypadku nadwrażliwości na słodzik. Natursept med gardło lizaki bez cukru nie stosować w przypadku nadwrażliwości na składniki. Natursept med gardło lizaki bez cukru nie stosować w przypadku nadwrażliwości na słodzik. W przypadku jednoczesnego spożycia większej niż zalecana ilości wyrobów, może wystąpić efekt przeczyszczający.



PRZYSMAK z *Cremony*

Po lewej: drobne owoce lub ich kawałki najpierw długo się kandyzuje, a potem konserwuje w syropie z dodatkiem esencji musztardowej. Tak powstaje mostarda di frutta, jedna z najbardziej kolorowych musztard.

Po prawej od góry: musztarda niejedną ma postać. Może być delikatna jak mostarda z Mantui, mocniejsza w smaku i chrupiąca jak dijon, a nawet z dodatkiem jarzyn, np. ogórków.



Tessa Capponi-Borawska

historyczka, znawczyni włoskiej kultury i kuchni

Każdy z nas wie, co to jest musztarda, a ci bardziej dociekliwi rozróżniają dwie podstawowe odmiany gorczycy – żółtą i brązową, oraz wiedzą, że gorczyca może być drobno zmielona albo część ziarenek pozostaje w całości. Najbardziej klasyczna i najpopularniejsza francuska musztarda jest produkowana w Dijon, a angielską Colman's można kupić także w proszku. We Włoszech natomiast mamy coś, co nie istnieje gdzie indziej na świecie, czyli mostarda di frutta zwana musztardą z Cremony.

Są to drobne owoce lub kawałki owoców takich jak wiśnie, gruszki, jabłka, mandarynki czy inne cytrusy, figi, morele i brzoskwinie, melon, arbuz i dynia, najpierw kandyzowane, a potem konserwowane w syropie z dodatkiem esencji musztardowej. Samo słowo – musztarda – pochodzi od łacińskiego *mustum ardens*, czyli moszczu winnego zaprawionego po podgrzaniu mieloną gorczyczą. Z nasion gorczycy produkuje się esencjonalny olej, który posiada znaczną moc i obecnie jest dostępny we Włoszech przede wszystkim w aptekach, z wydrukowanym

ostrzeżeniem, że należy go stosować właśnie w „aptekarskich” dawkach i broń Boże nie dopuścić do kontaktu z oczami czy innymi delikatnymi okolicami ciała.

Owocowa musztarda jest przede wszystkim piękna – różnokolorowe owoce, całe małe mandarynki, połówki moreli, plastry cytryny, zielony cedr, kawałki pigwy czy fioletowe figi wyjęte z syropu wspaniale błyszczą i rozsiewają dookoła głęboki aromat podkreślony wonią cynamonu, goździków, imbiru i innych przypraw. No i obłędnie smakują, bo na ich smak nakłada się przesmażony z egzotycznymi owocami korzenny karmel, a w język kłuje cudownie ostra esencja musztardowa. Taką musztardę je się przez cały rok, ale najczęściej w okresie świąteczno-karnawałowym, bo wspaniale pasuje do spożywanych wówczas tłustych gotowanych kielbas, takich jak cotechino czy zampono. My jesteśmy wielkimi amatorami ferrarjskiej salama da sugo, którą wprowadziła do naszego domu pochodząca z tego miasta moja bratowa Ginevra, a który to specjal, pikantny i tłusty, wymaga słodkiego kontrpunktu. Każde prawie miasto w środkowej Italii ma swoją lokalną mostardę, nie tylko z owoców, bo na przykład w Viterbo używają do tego jarzyn: marchwi, cebuli, cukinii i selera naciowego.

Z całego bogactwa przepisów mogę podzielić się dwoma, które zaadaptowałam do polskich realiów: pierwszy to mostarda mantovana, czyli musztarda z Mantui, gdzie na każdy kilogram jabłek (najlepiej renet) potrzebujemy ½ kg cukru, soku z cytryny, 2–3 kopiastych łyżeczek musztardy Colman’s w proszku (zależy, czy lubicie mniej lub bardziej ostro) rozpuszczonej w około pół szklanki gorącego białego wina. Jabłka obieramy, oczyszczamy, kroimy w ćwiartki, a potem na cienkie plastry. Posypujemy cukrem i odstawiamy



Mostarda di frutta – unikalna włoska receptura – doskonały prezent hand made.

na 24 godziny. Następnego dnia zlewamy syrop i cały jeszcze nierozpuszczony cukier do garnka, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy przez 5 minut, wlewamy gorący na jabłka i odstawiamy na kolejne 24 godziny. Powtarzamy czynność przez jeszcze jeden dzień. Trzeciego dnia do garnka wlewamy syrop już z kawałkami jabłek i gotujemy, ciągle mieszając, około 15 minut, póki nie zgęstnieje. Odstawiamy do ostudzenia, a potem wlewamy mieszankę musztardy w proszku z winem lub, jeśli mamy, 10–15 kropli oleju gorczycowego. Mieszamy dokładnie i nakładamy do wyparzonych słoików. Drugi przepis uwielbiam, jest to musztarda z cytryny i cebuli. Na 6 małych słoików będziemy potrzebować 4 cytryn o cienkiej skórce, 2 średnich białych cebul, grubej soli, 1½ szklanki białego octu winnego, 4 łyżek nasion białej gorczycy, 1 łyżeczki mieszanki mielonych przypraw korzennych (goździki, kolendra, cynamon, imbir), 300 g cukru trzcinowego, 80 g rodzynek. Cytryny myjemy i kroimy ze skórką na plasterki, cebulę obieramy, kroimy na talarki, układamy wszystko w kamiennym naczyniu, posypujemy lekko grubą solą i odstawiamy na 24 godziny. Następnego dnia zlewamy wodę, która powstała w naczyniu, wkładamy cytryny i cebulę do garnka z pozostałymi składnikami, przykrywamy i gotujemy na małym ogniu około godziny. Wkładamy mostardę do słoików i odstawiamy na co najmniej dwa tygodnie. Obie musztardy znakomicie nadają się na świąteczne prezenty, tylko trzeba zacząć robić je wcześniej, bo muszą swoje odstać. W gruncie rzeczy z naszą włoską mostardą można skojarzyć, w ograniczonym sensie, angloindyjskie chutneye, tyle że tam ostrości dodają pikantne papryczki, a u nas gorczycowa esencja. ■

TERAPIA

dla domu

tekst: KATARZYNA KOPER

Świąteczne porządki to okazja do wnikliwej inspekcji twojego mieszkania. Zatkane kratki wentylacyjne, kurz za meblami czy wilgotne okna mogą tłumaczyć, dlaczego źle ci się śpi czy pracuje. **Co usunąć z otoczenia, by poczuć się lepiej?** Radzą eksperci.

Częste bóle głowy, problemy z koncentracją, poranne zmęczenie, rozdrażnienie czy notorycznie ciekący nos mogą mieć wiele przyczyn. Jednak jeśli podobne dolegliwości znikają, kiedy wyjeżdżasz na kilka dni, winny może być „chory dom”. Tzw. Sick Building Syndrome (po polsku: syndrom chorego budynku) oznacza dolegliwości zdrowotne u ludzi powodowane przez toksyczne materiały budowlane (jak azbest na dachach czy subit, klej do parkietów stosowany w latach 50.–70.), nieprawidłowo działającą lub zanieczyszczoną wentylację, złe oświetlenie, meble i inne elementy wyposażenia, jak wykładziny czy tapety uwalniające do powietrza substancje szkodliwe dla zdrowia. Wbrew pozorom problem dotyczy nie tylko starych domów, bloków czy kamienic. Z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że również co trzeciego nowego lub wyremontowanego budynku. W tym przypadku winne „psuciu atmosfery” są często zbyt szczelne plastikowe okna, nieoczyszczana

klimatyzacja, świeże farby i lakiery zawierające związki, które mogą drażnić drogi oddechowe i układ nerwowy, pogarszając samopoczucie mieszkańców.

WIĘCEJ TLENU

W każdym domu powinna być zapewniona stała wymiana powietrza. Zużyte, przesycone dwutlenkiem węgla, kuchennymi zapachami, parą wodną i kurzem musi być na bieżąco wyprowadzane na zewnątrz i zastępowane świeżym. Jeśli przepływ powietrza jest zbyt mały, robi się duszno i wilgotno. – Częste ziewanie, senność, poirytowanie mogą być związane ze złą wentylacją pomieszczeń – mówi dr Joanna Jamroz-Brzeska, alergolog z przychodni Salve Medica w Łodzi, instagramowa @mama_alergolog. Gdy wymiana powietrza nie jest wystarczająca, w pomieszczeniach rośnie ilość kurzu, wirusów, grzybów, pleśni czy sierści domowych zwierząt. – U alergików i atopików może to nasilać dolegliwości, a u pozostałych osób sprzyjać rozwojowi uczulenia oraz częstszym infekcjom układu



oddechowego – ostrzega specjalistka. Jeśli w domu często czujesz drapanie w gardle, miewasz katar, zaczerwienione spojówki, warto zacząć od regularnego wietrzenia kilka razy dziennie. Eksperti firmy Tefal, produkującej m.in. oczyszczacze powietrza, zalecają, by zimą robić to inaczej niż latem. Najpierw należy zakręcić grzejniki (żeby nie tracić ciepła), dopiero po około 10 minutach wietrzyć oddzielnie kolejne pomieszczenia, by nie tworzyć przeciągów, które mogą doprowadzić do nadmiernego wychłodzenia domu, zwłaszcza ścian i podłóg.

Optymalny czas to 4–6 minut.

Co ze smogiem za oknem?

Ten problem pozwala rozwiązać oczyszczacz z dobrymi filtrami, który w kilka minut usuwa z powietrza w domu pyły i drobnoustroje.

Budując lub remontując dom, warto rozważyć montaż rekuperacji – wentylacji, która filtruje powietrze z dworu. Dom nie wymaga wtedy wietrzenia.

DOBRA WILGOTNOŚĆ

Na zdrowie źle wpływa zarówno zbyt niska, jak i zbyt wysoka. Powinna wynosić co najmniej 40 proc. i nie więcej niż 60 proc. Jej poziom pozwala zmierzyć higrometr (w budowlanym marcecie takie urządzenie kosztuje kilkadziesiąt złotych). – Para wodna powstająca podczas gotowania czy gorących kąpieli powinna wydostawać się z domu przez kanały wentylacyjne, czyste i dostosowane do wielkości mieszkania – wyjaśnia Joanna Jurga, architektka.

– O tym, że ten system nie działa, świadczy m.in. parowanie szyb okien od środka.

Nadmiar wilgoci może być też skutkiem zaniedbań jeszcze podczas budowy czy remontu. – Ściany po tynkowaniu powinny suszyć się nawet przez dwa miesiące – podkreśla ekspertka. – Proces ten można przyspieszyć, wypożyczając urządzenie osuszające. Wilgotność ścian nie może być większa niż 60 proc., dopiero wtedy nadają się do malowania czy tapetowania.

Chorzy lokatorzy

80% czasu w ciągu doby spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach.

Co szósty Europejczyk mieszka lub pracuje w budynku, który przyczynia się do jego problemów zdrowotnych. 22% mieszkań jest zawilgoconych, 23% niedoświetlonych. Ich lokatorzy chorują średnio dwa razy częściej niż osoby przebywające we wnętrzach spełniających normy.

(dane: raport Barometr Zdrowych Domów opracowany na zlecenie Grupy Velux)

W przeciwnym wypadku rośnie ryzyko, że w przyszłości na ścianach, ale też pod podłogą pojawi się pleśń.

MNIEJ PLASTIKU

Wnętrza nowych domów i mebli, podobnie jak samochodów, mają charakterystyczną woń. – To dlatego, że świeżo wykończone pomieszczenia i dopiero co wyprodukowane elementy wyposażenia uwalniają do powietrza lotne związki, niestety często szkodliwe dla zdrowia – ostrzega dr n. med. Aleksandra Rutkowska, prezes DetoxED, firmy skupiającej naukowców zajmujących się badaniem wpływu na zdrowie ludzi substancji chemicznych znajdujących się w otoczeniu. – Formaldehyd, bisfenole, ftalany, toluen, benzen, ksylen występują przede wszystkim w tworzywach sztucznych, z których wykonywane są niektóre dywany, lampy, meble z klejonych płyt wiórowych, winylowe zasłony pod prysznicem czy plastikowe dekoracje. Choć z czasem przestajemy czuć ich zapach, uwalniają szkodliwe substancje nawet przez kilka lat. Niewielkie dawki teoretycznie nie zagrażają zdrowiu, więc producenci

otoczenia na zdrowie). Skutki? Coraz częstsze choroby u czworonogów, takie jak astma, alergie, nowotwory, bezpłodność.

CZAS NA PORZĄDKI

Z raportu firmy Dyson, produkującej m.in. odkurzacze, wynika, że 72 proc. osób nie odkurza materacy, choć są jednym z większych siedlisk drobnoustrojów. 40 proc. z nas sprząta w domu dopiero wtedy, gdy kurz i brud stają się widoczne. Zdaniem specjalistów to za rzadko. – Chemikalia uwalniane z tworzyw sztucznych mają mikroskopijne rozmiary, dlatego najlepiej odkurzać podłogę nawet codziennie, a potem czyścić ją na mokro, by usunąć resztki zanieczyszczeń – radzi dr Rutkowska. Do sprzątania ekspertka zaleca bezpieczne dla zdrowia naturalne środki lub produkty oznaczone certyfikatem Ecolabel. Regularnego oczyszczania wymagają też kratki wentylacyjne. Dodatkowo co jakiś czas warto sprawdzić, czy w kanale jest ciąg. Wystarczy zbliżyć do otworu rozłożoną chusteczkę higieniczną lub kawałek papierowego ręcznika. Jeśli

Odkurzaj nawet codziennie. Szkodliwe dla zdrowia drobinki są niewidoczne, a kiedy chodzimy, wzbijają się w powietrze.

nie muszą informować o ich użyciu. – Jeśli jednak te same związki są obecne w wielu przedmiotach, które znajdują się w domu, ich ilości sumują się i mogą zagrażać naszemu zdrowiu – ostrzega ekspertka. – Niektóre, tzw. substancje endokrynnie czynne, zaburzą gospodarkę hormonalną. Skutkiem długotrwałego narażenia mogą być skłonności do nadwagi, cukrzycy typu 2, nowotworów, chorób tarczycy, zaburzeń płodności – wymienia dr Rutkowska. Takie związki szkodzą każdemu, lecz najbardziej niebezpieczne są dla ciężarnych i dzieci, zwłaszcza raczkujących, a także osób otyłych, bo kumulują się w tkance tłuszczowej. Zagrażają również... domowym zwierzętom. Habib Rodney i Karin Becker, autorzy książki *Zdrowy pies*, poświęcają temu zagadnieniu wiele miejsca. Przytaczają m.in. wyniki badań, które wykazały, że psy i koty są narażone na negatywny wpływ domowych toksyn nawet w większym stopniu niż ludzie: często chodzą z nosem przy ziemi, szorują sierścią o podłogi i ściany, odpoczywają na legowiskach z syntetycznych, plamoodpornych tkanin, piją z plastikowych misek z wpływającym na hormony bisfenolem A (BPA). W efekcie poziom przemysłowych chemikaliów w ich moczu jest nawet kilkakrotnie wyższy niż u ludzi (takie testy przeprowadziła m.in. amerykańska organizacja Environmental Working Group, specjalizująca się w badaniu wpływu

powiewa w stronę kanału, wentylacja działa prawidłowo. Jeśli nie, trzeba wezwać kominiarza.

Nie należy jednak popadać w przesadę: nie chodzi o to, by w domu było sterylnie czysto. Przeciwnie, to również nie jest zdrowe. W 2014 roku amerykańska Klinika Mayo we współpracy z firmą Delos, wyspecjalizowaną w nowoczesnych rozwiązaniach technologicznych, zainicjowały duży projekt pod nazwą Well Living Lab. W ramach przedsięwzięcia zbierane są dane na temat tego, w jaki sposób budynki oraz ich wyposażenie wpływają na zdrowie i dobre samopoczucie ludzi. Naukowcom udało się dowieść m.in., że dzieci przychodzące obecnie na świat w stosunkowo sterylnym środowisku, a jednocześnie rzadziej przebywając na łonie natury, są bardziej narażone na niektóre schorzenia, jak astma, choroby autoimmunologiczne czy alergie pokarmowe niż te urodzone w poprzednich stuleciach. Błoto – tak, kurz – nie.

LICZĄ SIĘ DETALE

Eksperci od zdrowej architektury zalecają: jeśli planujesz zakup nowej kanapy, szafki, dywanu, zasłony, staraj się wybierać te wykonane z bezpiecznych i ekologicznych surowców, pochodzących z natury: drewna, wełny, szkła,



kamienia, szlachetnej stali, Inu, bawełny. Jeśli planujesz remont, szukaj bezpiecznych produktów, np. farb z atestem Polskiego Towarzystwa Alergologicznego lub EU Ecolabel. Tych, którzy mają już urządzone mieszkania, specjaliści uspokajają: zagrożenie zdrowotne rzadko jest tak wysokie, by konieczny był remont (zerwanie parkietu zaleca się np. w przypadku wspomnianego kleju subit). Zwykle wystarczą mniej rewolucyjne rozwiązania: na laminowanej podłodze rozłóż wełniane chodniki, sofę z nylonowym obiciem przykryj dużym bawełnianym pledem. Według architektki Joanny Jurgi kluczem do dobrego samopoczucia i zdrowia we własnych czterech ścianach jest także przyjazna organizacja przestrzeni. Jednym z jej elementów jest oświetlenie. Nie służą nam: niedobór dziennego światła, chłodna barwa żarówek, nadmiar sztucznego oświetlenia po zmroku, włączone monitory elektronicznych urządzeń. Męczą oczy, powodują bóle głowy, a przede wszystkim rozregulowują biologiczny rytm aktywności i odpoczynku, przez co pogarszają jakość snu i osłabiają regenerację organizmu. Inny ważny element komfortowego otoczenia to zieleni, czyli rośliny w domu, na balkonie, ale też krajobraz za oknem. – Obserwacje pacjentów w szpitalach wykazały, że ci, którzy

przebywają w salach z widokiem na przyrodę, potrzebują nawet o połowę mniej leków przeciwbólowych – mówi dr Joanna Jurga.

Na samopoczucie wpływa również hałas. Grający w tle telewizor, radio, szum klimatyzacji czy ruch uliczny za oknem, więc nawet hałasy o niewielkim natężeniu, lecz długotrwałe, mogą prowadzić do zdrowotnych problemów, takich jak bóle głowy, zaburzenia snu, nadciśnienie czy osłabienie koncentracji. O dobre wyciszenie wewnątrz warto zadbać już na etapie budowy i wykańczania domu (grubsze ściany, maty podłogowe, dźwiękoszczelne okna), ale są też rozwiązania do gotowych pomieszczeń, jak ściennie panele akustyczne.

DOMOWA ATMOSFERA

Żeby zneutralizować nieprzyjemne wonie, a przy okazji wypełnić przestrzeń ładnym zapachem, chętnie stosujemy odświeżacze powietrza. To jednak kolejna kategoria produktów, które budzą wątpliwości specjalistów od zdrowia. Wtyczki do gniazdek, spreje, perfumowane kulki i żele często zawierają substancje szkodliwe dla ludzi, jak formaldehyd, mogący prowadzić do astmy, benzen wywołujący bóle głowy, nudności i zmęczenie, działające toksycznie na układ hormonalny i nerwowy ftalany, silnie drażniące i alergizujące syntetyczne aromaty.

Badania wykazały, że stosowanie odświeżaczy już raz w tygodniu zwiększa ryzyko rozwoju astmy u dorosłych, a w przypadku ciężarnych wiąże się z tym, że ich dzieci po urodzeniu częściej zapadają na infekcje układu oddechowego.

Korzystanie z kuchennego okapu, częste wietrzenie oraz raz na jakiś czas pranie dywanów czy tapicerowanych mebli to najlepsze sposoby, żeby pozbyć się z mieszkania zaduchu. Bezpieczną alternatywą dla syntetycznych odświeżaczy mogą być naturalne olejki eteryczne albo świece wykonane z wosków roślinnych lub pszczelego (parafinowe powodują wydzielanie substancji smolistych). Uwaga, znaczenie ma nawet to, z czego wykonany jest knot. Jeśli jeszcze przed zapaleniem pozostawia na papierze szary ślad, to znak, że może zawierać ołów.

Z badań przeprowadzonych przez ekspertów z krakowskiej Akademii Górniczo-Hutniczej wynika, że stosowanie odświeżaczy, ale też palenie w kominku mogą prowadzić do tego, że powietrze w domu będzie bardziej zanieczyszczone niż to na dworze w szczycie sezonu smogowego! Nie chodzi o to, by rezygnować z przyjemności palenia w kominku (jeśli nie zabraniają tego lokalne przepisy). Warto jednak podejść do sprawy odpowiedzialnie i stosować dobrze osuszone, sezonowane drewno, które nie wydziela tyłu szkodliwych dla zdrowia substancji smolistych co wilgotne. Z myślą o sobie, ale też, by nie zatruwać innych. ■



Chciałabyś wyjść poza nudne pętle po obwodzie lodowiska? – Przekładankę czy piruety można opanować w każdym wieku - zachęca Izabela Jach, trenerka amatorskiej jazdy figurowej. Nagrodą za ambicję są pełne gracji ruchy i zgrabna sylwetka.

Jako dziecko uwielbiałam oglądać transmisje zawodów łyżwiarskich: występy Kateriny Witt czy *Bolero* Ravela w wykonaniu brytyjskiej pary Jayne Torvill–Christopher Dean. W wyobraźni sunęłam po lodzie wraz z nimi. Marzenia o tym sporcie udało się spełnić kilka dekad później, kiedy zapisałam się do szkółki dla amatorów. Choć ambicją była jedynie przekładanka w tył, z czasem odkryłam, że proste skoki i piruety nie są trudne, a łyżwiarstwo to sport, w którym można nieustannie przesuwać własne granice.

– Kiedyś trudno było uczyć się jazdy figurowej, nie wiążąc z tą dyscypliną sportowych planów – przyznaje Izabela Jach, instruktorka z Centralnego Ośrodka Sportu Torwar. – To się zmieniło. Sport się upowszechnił, przybyło szkółek dla amatorów zaczynających naukę jazdy w dojrzałym wieku. Jedna z uczennic zadebiutowała po czterdziestce. Choć nigdy wcześniej nie miała łyżew na nogach, sport tak ją urzekł, że po roku wystąpiła w pierwszych amatorskich zawodach. Do jazdy rekreacyjnej nie trzeba specjalnych predyspozycji, choć pomaga ogólna sprawność fizyczna, gibkość i rozciągnięcie. Kto wcześniej jeździł na rolkach czy tańczył, robi postępy szybciej. – Na łyżwach znacznie poprawia się równowaga, koordynacja i pamięć ruchowa – zauważa instruktorka.

WYSOKIE OBROTY

Lekcję na warszawskim Torwarze zaczynamy w małej grupie od rozgrzewki bez łyżew. Przebieżka, pajacyki, skrętoskłony, krążenia głową, biodrami, stawami skokowymi, nadgarstkami, wymachy rękami. – Wpadając na zimną taflę „z marszu”, trudniej złapać rytm – ostrzega trenerka. – Rozgrzane mięśnie w chłodzie lodowiska lepiej pracują, ciało łatwiej się układa. Ponadto wchodząc na taflę bez rozgrzewki, ryzykuje się kontuzję. Nasz trening na lodzie trwa godzinę. Przez dziesięć minut rozgrzewamy się, rozpędzając na tafli, kreśląc na lodzie beczki, łuki, półłuki i ćwicząc przekładankę w przód i w tył. Dziś doskonalimy jazdę na krawędziach: wewnętrznych przodem, zewnętrznych tyłem i obroty trójkowe pozwalające na zmianę kierunku jazdy. To właśnie dzięki jeździe na krawędziach łyżwiarze tak pięknie płyną po tafli. Na koniec ćwiczymy piruety. Obracanie się wokół własnej osi daje wyzwalającą frajdę.

POD KONTROLĄ

Na łyżwy należy ubierać się na cebulkę. Zamiast krępującej ruchy kurtki lepiej włożyć bezrękawnik. Na treningu inten-

sywnie pracują ramiona i po chwili można się spociec. Nawet na trening pod dachem dobrze zakładać czapkę i rękawiczki. – Na lodowiskach zewnętrznych przydaje się też warstwa przeciwdeszczowa – radzi Iza Jach. – Kto stawia na lodzie pierwsze kroki, powinien wkładać kask. Chroni przed urazem głowy w razie upadku i dodaje pewności siebie, dopóki nie opanujemy kontrolowanych wywrotek: na plecy czy na bok.

Tego uczy się już podczas pierwszych lekcji z instruktorem. Kask warto też zabierać, idąc na tłoczne ślizgawki publiczne. By amortyzować upadki, niektórzy zakładają miękkie siatkarskie ochraniacze na kolana i spodenki z poduszkami na biodrach i udach.

DBAJ O ZĄBKI

Gwarancją postępów w rekreacyjnej jeździe są dobre skórzane figurówki. Sprawdzone marki to Risport, Edea, Graf i Jackson. Plastikowe łyżwy rekreacyjne z płożą hokejową nie pozwolą rozwinąć skrzydeł w jeździe figurowej, bo nie mają ząbków umożliwiających wykonywanie figur. Instruk-

torzy nie polecają też efektownych, wykończonych futerkiem pseudofigurówek z PCV, są zbyt wiotkie i podczas treningu, gdzie ćwiczy się choćby jazdę na jednej nodze i nacisk na but jest większy, mogą zniekształcić się w stawie skokowym i doprowadzić do jego kontuzji. By łyżwy, a zwłaszcza ich płoży, służyły jak najdłużej, po każdej jeździe trzeba je wycierać do sucha, by nie zardzewiały, a schodząc z lodu, zakładać ochraniacze. łyżwy ostrzy się raz w roku, najlepiej w sklepie sportowym bądź w punkcie przy ślizgawce. łyżwiarstwo to recepta na ładną, kobiecą sylwetkę. Częste skręty i wygięcia modelują talię, praca rąk wzmacnia ramiona, likwidując obwisłe „pelikany”. Ucząc się figur, często podnosi się nogę do tyłu, dzięki czemu pośladki stają się zgrabniejsze i jędrniejsze. Przede wszystkim zaś łyżwiarstwo figurowe uczy gracji i świadomości własnego ciała, a w zimowe wieczory pozwala fantastycznie zrelaksować się w ruchu. ■

łyżwiarstwo figurowe
to sposób na szczuplejsze
ciało. Podczas godzinnej
jazdy można spalić
do 800 kalorii.



MIASTA DOBRE DO ŻYCIA

Wśród mieszkańców miast częściej diagnozuje się choroby układu oddechowego i krążenia. Tam, gdzie długotrwale utrzymuje się stężenie pyłów PM 10 i PM 2,5 w powietrzu, ryzyko wystąpienia alergii wziewnych zwiększa się dwukrotnie, a astmy czterokrotnie. Czy zatem w mieście da się żyć zdrowo? Dużo zależy od tego, jakie rozwiązania wprowadzają lokalne samorządy. Z Indeksu Zdrowych Miast, opracowanego przez Grupę LuxMed, Szkołę Główną Handlową oraz Fundację Gospodarki i Administracji Publicznej, możesz dowiedzieć się, jak sytuacja wygląda w twojej okolicy. Najzanieśzkie miasta to Chorzów i Olsztyn, Sopot ma najwięcej, bo 189 obiektów sportowych na 100 tysięcy mieszkańców, a Warszawa wprowadza najwięcej programów polityki zdrowotnej. Z kolei Leszno to miasto najbardziej przyjazne rowerzystom. Na 100 km² przypada tu 186,4 km dróg rowerowych, w innych miastach przeciętnie 74,1 km.



Jedzmy więcej roślin

Półowa z nas nie je codziennie owoców a 38 proc. warzyw. Zaledwie co trzecia osoba przestrzega jednego z najważniejszych dietetycznych zaleceń i je warzywa kilka razy dziennie – wynika z raportu „Żywnościowe nawyki pracujących Polaków” przygotowanego na zlecenie firmy Dailyfruits. Dla przypomnienia: specjaliści z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej zalecają, by jeść 5 porcji warzyw i owoców dziennie (w sumie co najmniej 0,5 kg), z czego 3/4 powinny stanowić warzywa, a 1/4 owoce. To jedna z podstaw zdrowia.

62%

badanych deklaruje
życzliwość dla osób
dotkniętych chorobą
psychiczną, jednocześnie
tylko co trzeci ankietowany
obserwuje taką postawę
w swoim otoczeniu.

Źródło: badanie przeprowadzone
w ramach kampanii Ministerstwa
Zdrowia „Zobacz człowieka.
Zatrzymaj stygmatyzację”.



**Łagodzi
podrażnienia, płyn
do higieny
intymnej, 4organic
13,49 zł/250 ml**



**Chroni przed
infekcjami,
Gyntima
Probiotica
ok. 18 zł/10 szt.**

**Ułatwia
odżywianie się
podczas terapii
onkologicznej,
Nutridrink
Protein Omega 3
36 zł/4 x 125 ml**



**Odbudowuje
florę bakteryjną
po antybiotyku,
Provag ok. 45 zł/
40 kaps.**

**Dba o odporność
od pierwszych
objawów
przeziębienia,
Oscilloccinum
ok. 20 zł/6 dawek**



zdrowie | co nowego



ŁYK ZDROWIA

Objawami gorączki są pocenie się, przyspieszony oddech, brak apetytu. A to niesie ryzyko groźnego odwodnienia.

Gorączka jest jednym z mechanizmów obronnych organizmu w odpowiedzi na atak bakterii lub wirusów. Mówimy o niej, gdy temperatura ciała wzrasta powyżej 38°C (mniejsza to stan podgorączkowy). Leki należy podawać, gdy przekroczy 38,5°C. Ważne, by ją ograniczać, a nie zbić do normalnej: w wyższej temperaturze wiele drobnoustrojów nie może się namnażać, a część ginie. Ważne są też odpoczynek i regularne picie płynów. Odwodnienie zwiększa ryzyko niepożądanych działań leków przeciwgorączkowych, np. uszkodzenia wątroby na skutek przyjęcia paracetamolu. Dotyczy to zwłaszcza dzieci i osób starszych. Doustne płyny nawadniające z laktoalbuminą pozwalają nie tylko uzupełnić brakujące elektrolity, ale też dzięki dodatkowej wartości odżywczej szybciej nabierać sił w chorobie.

Fot. 123RF

NUTRIS
ORSALIT®
**Nawodnienie
ma znaczenie**

ROTAWIRUSY INFEKCJE Z GORĄCZKĄ
WYMIOTY BIEGUNKA

! U co drugiego dziecka **GORĄCZKA** jest przyczyną **ODWODNIENIA!**
U 90% dzieci infekcja **ROTAWIRUSOWA** i towarzyszące jej **ODWODNIENIE** jest przyczyną hospitalizacji.^{2,3}

dla tych, co się znają!

**NAWADNIA
ODŻYWIA
SMAKUJE!**

ORSALIT NUTRIS to unikalny doustny płyn nawadniający, wzbogacony laktoalbuminą, która odżywia i skutecznie maskuje słony smak. Stosowany w stanach odwodnienia i sytuacjach, w których występuje ryzyko odwodnienia.

OPATENTOWANY PRODUKT ORYGINALNY

T. N.A. Shaheen, A. A. Algahtani, H. Assif, R. Alkhdair, M. A. Hussein. Public knowledge of dehydration and fluid intake practices: variation by participants characteristics. BMC Public Health. 2019; 19: 1346-2. Sulik A, Oklak E, Roskiewicz D, Skorochoński J, Kurzyłkowska B. Prospektywne badanie zakażenia rotawirusami dzieci hospitalizowanych w Klinice Obserwacyjno-Zakaźnej Dzieci AM w Białymstoku w 2003 R. Przegl. Epidemiol. 2004; 58:475-81.3. <https://szczepienia.pih.gov.pl/szczepionki/rotawirus/> MSORS0102022

PŁYNY NAWADNIAJĄCE: NAJWIĘKSZE ODKRYCIE MEDYCZYNY XX WIEKU

biomed IBSS
PRODUCENT: INSTYTUT BIOTECHNOLOGII SUROWIC I SZCZEPIONEK BIOMED S.A.
al. Sosnowa 8 • 30-224 Kraków
informacja@biomed.pl • www.biomed.pl

Reklama



Czerń doprawiona srebrem

Wytrawna kompozycja.
Transparentną górę sukienki
zdobią różnej wielkości
perełki. Dół równie okazały,
z przezroczystych falbanek.

Czarne szpilki
i błyszcząca torebka
ze srebrnych cekinów w roli
dodatków idealnych.

Suknia Elisabetta Franchi; buty Liu Jo,
eobuwie.pl; torebka Schumacher;
kolczyki Apart

zdjęcia: ALDONA KARCZMARCZYK/
VAN DORSEN ARTISTS
stylizacja: MARIA SZAJ
tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ

Sukienki
na wielkie wyjście
– już czas o nich
pomyśleć.

W tym sezonie
mają długość maxi,
falbany, tiulowe
warstwy, ozdobne
przeszycia.
Pudrowe, czarne lub
w mocnych kolorach.
Dodajemy wyraziste
torebki i delikatną
biżuterię.

FASONY JAK Z BAJKI



Pistacja na deser

Sukienka typu bustier eksponuje dekolt. Bogato zdobiony dół ma kilka warstw tiulu i zwęża się ku dołowi. Przy odsłoniętych ramionach pięknie zaprezentują się wiszące srebrne kolczyki.

Sukienka H&M Innovation Stories, kolczyki Apart

Po lewej:

Lekki puder

Jasnoróżowa suknia z tiulu ma na górze koralowe przeszycia. Tu w zestawie z legginsami w taki sam koralowy motyw. Dopełniamy butami na platformie i torebką z misia w kolorze magenty.

Suknia, legginsy Agnieszka Maciejak, buty Stuart Weitzman, zalando.pl; torebka Versace Jeans Couture, modivo.pl







Fioletowe warstwy

Gładka sukienka z satyny ma wcięcie w talii i długość maxi. Delikatnie rozszerza się ku dołowi. Efektowny dodatek? Koronkowe rajstopy o tym samym kolorze.

Do tego welurowe buty w bakłażanowym odcieniu.

Suknia Deni Cler, rajstopy Calzedonia, buty Custommade, modivo.pl; kolczyki Apart

Po lewej: Rusz w róż

Różowe obszerne suknie prezentują się spektakularnie. Zwłaszcza te uszyte z tiulu, z falbanami do ziemi. Wkładamy czarne rajstopy i szpilki ze srebrną ozdobą.

Kreacja jak na czerwony dywan gotowa!

Suknia & Other Stories, rajstopy Calzedonia, buty Guess



zdjęcia: ALDONA
KARCZMARCZYK/VAN
DORSEN ARTISTS
stylizacja: MARIA SZAJ
makijaż: AGA WILK/
VAN DORSEN ARTISTS
kosmetykami marki
L'Oréal Paris
fryzury: ADRIAN WŁASIUK/
VAN DORSEN ARTISTS
modelka: OLENA KETS/
Selective
produkcja:
MARTA SECH



Jak z obrazu

Widowiskowa kreacja do ziemi ma odcienie beżu i écru. Zdobiona abstrakcyjnymi motywami układającymi się na kształt kwiatów. Do tak obszernej sukni sprawdzą się buty na wysokim obcasie.

Suknia, kurtka MMC,
buty Kat Maconie, eobuwie.pl

Po lewej: *Zmysłowe falbany*

Czarna zapinana pod szyją ładnie podkreśla ramiona. Sukienka maxi o takim kroju z delikatnymi falbanami to klasyka. Dla kontrastu dobieramy różowe szpilki w zimowej wersji – z puszkami.

Suknia H&M Innovation Stories,
bransolety Apart, buty Versace
Jeans Couture, modivo.pl

DŁUGI PŁASZCZ

tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ opracowanie: MARIA SZAJ



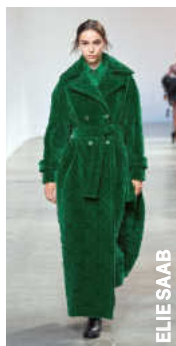
Zestaw w beżach. Dopasowany top łącz np. z plisowaną spódnicą.

Pikowany płaszcz sprawdzi się z dżinsem i sportowymi butami. Opcja na co dzień.

SPORTOWO

1. Płaszcz COS 650 zł
2. Bransoletka Artelioni 89 zł
3. Kamizelka Levi's x Ganni 759,90 zł
4. Zegarek Adidas 649 zł, Apart
5. Spodnie Levi's 499 zł
6. Buty New Balance 469,99 zł

1. Top The Odder Side 269 zł
2. Płaszcz Gerry Weber 1079 zł
3. Spódnica MaxMara Weekend 1279 zł, modivo.pl
4. Kolczyki 299 zł, Apart
5. Buty Emu Australia 839,99 zł, eobuwie.pl



Gładkie: na guziki lub wiązane w talii. Pikowane: w motyw rombów lub kół. **Zimowe płaszcze mają klasyczne fasony**, nosimy je w wygodnych miejskich zestawach. Oto nasze propozycje na dzień i na wieczór.



Czarny model nosi z różową połyskującą spódnicą. Do tego sztyblety.

Granat wygląda dobrze z bielą, czernią i brązem. Dodaj odrobinę złota. Klasyka!

ELEGANCKO

1. Płaszcz & Other Stories 950 zł
2. Opaska C&A 39,99 zł
3. Golf Vistula 199,90 zł
4. Zegarek Albert Riele 2790 zł
5. Spódnica C&A 129,99 zł
6. Buty Deichmann 179,99 zł
7. Torebka & Other Stories 200 zł

1. Płaszcz Patrizia Pepe 2789 zł, modivo.pl
2. Naszyjnik Apart 229 zł
3. Koszula Marc Cain 689 zł
4. Spodnie Deni Cler 999 zł
5. Chusta Solar 129 zł
6. Torebka Mako 690 zł
7. Kozaki Gino Rossi 599,99 zł, CCC
8. Kapelusz Paris + Hendzel 800 zł





„My, czyli Tous, wymyślamy, nakreślamy i budujemy nasz własny świat przy użyciu rąk i serc. Świat, który wzbudza radość, entuzjazm i pasję i który sprawia, że czujemy się dobrze. Świata Tous nie ma sensu wyjaśniać – trzeba go poczuć”.



Czas na zmiany

Marka Tous niedawno obchodziła swoje stulecie. To skłoniło właścicieli do refleksji nad jej osiągnięciami, ale też nad kierunkiem, jaki chcą obrać w przyszłości. Rosa Tous, wiceprezeska firmy, opowiada o planach rozwoju, dorastaniu w warsztacie jubilerskim swojej mamy i o tym, jaka jest i co docenia polska klientka.

Marka Tous postanowiła przejść transformację. Zmieniacie nie tylko podejście do klienta, ale także stawiacie większy nacisk na zrównoważony rozwój. Dlaczego akurat teraz?

Rosa Tous: Punktem wyjścia do tej zmiany był rok 2020, kiedy to firma skończyła 100 lat. Nasza historia, spuścizna to również obserwacja zmian społecznych. W latach 70. moja mama Rosa Oriol zaobserwowała, że biżuteria przestaje być kojarzona tylko z wielkimi wydarzeniami, a staje się częścią codzienności. Idea wyrażania siebie poprzez modę w codziennym stroju nabrała teraz jeszcze większego znaczenia. Zbiegło się to z okresem pandemii, co przyspieszyło myślenie o zmianach nie tylko w kontekście digitalizacji. Zrobiliśmy badania na temat nowego konsumenta – ku czemu się skłania – i na podstawie tych badań postanowiliśmy wdrożyć zmiany.

Jakie to zmiany i jaki jest nowy klient marki Tous?

Jesteśmy marką odważniejszą, pełną poczucia humoru, bardzo twórczą i inkluzywną. Chcemy łączyć nie tylko kobiety, ale też nieco odważniejszych mężczyzn. Utwierdziliśmy się w naszej pozycji producenta biżuterii do użytku codziennego. Równocześnie ukazał nam się obraz nowego klienta, być może młodszego, który jest bardzo zainteresowany aspektami zrównoważonego rozwoju, ale równocześnie jest niezwykle zanurzony w świecie cyfrowym. Musieliśmy te dwa aspekty wziąć pod uwagę. Ekspresja – ważna dla młodych ludzi – czyli wyrażanie siebie poprzez ubiór, jest tym, co łączy obecnych i przyszłych klientów Tous.

Jak dorastanie w rodzinnej firmie wpłynęło na pani pracę?

Czuję dużą odpowiedzialność i ogromne zaangażowanie w sprawy naszej rodzinnej firmy. W tej stuletniej tradycji znalazło się wiele rodzinnych historii. Historii miłości, pasji, wielkiego zaangażowania w pracę. Postrzegam to jako wielkie zobowiązanie.

Dlaczego wybrała pani marketing i stra-



**Biżuteria,
to element
codzienności
i środek ekspresji.
Pomaga wyrazić
siebie.**



**Wyrażanie siebie
i kreatywność to motto marki.
Pierścionki z wymiennymi
nakładkami pozwalają
na zabawę kolorem w zależności
od nastroju. Cena 1490 zł
www.tous.com**

tegię marki jako kierunek? Czy zawsze to panią interesowało?

Z wykształcenia i zamiłowania jestem specjalistką od kamieni szlachetnych i to jest coś, czym się zajmowałam na początku. Pracowałam razem z mamą w pracowni jubilerskiej, ale z czasem zaczął mnie pociągać świat komunikacji i mediów. W tym kierunku zaczęłam się rozwijać. Zajmuję się planowaniem strategii komunikacji i rozwoju firmy. Bo równie ważne jest wykonanie dzieła, jak umiejętność opowiedzenia o nim.

Jaki jest polski rynek? Czy różni się czymś szczególnym od innych?

Rynek polski jest jednym z ważniejszych, na których operujemy. Jesteśmy tu od 2009 roku i zostaliśmy doskonale przyjęci przez klientów, ale też udało nam się zebrać wspaniały zespół, który podziela nasze wartości i z którym świetnie nam się współpracuje. Postrzegamy polską kobietę jako bardzo elegancką. Taką, która lubi się ubrać, zwraca uwagę na to, jak się prezentuje, ale jest odważna i eksperymentuje z modą. Obecnie pracujemy nad kolekcją, która będzie specjalnie dla niej przeznaczona.

Jakie są polskie klientki?

Mamy wśród Polek takie „Tous lovers” – czyli osoby bardzo związane z marką, które zwracają na nią szczególną uwagę. Wydaje się nam, że są to klientki wymagające, dużo się od nich uczymy, obserwujemy ich gusty i staramy się im sprostać. Polskie kobiety doceniają charakter rodzinny naszej firmy i tę długą tradycję, którą prezentujemy.

Jak wyglądała praca nad zmianami dla globalnej marki, która ma 700 sklepów w 46 krajach?

Najważniejsze jest to, że nad tymi zmianami pracował zespół. Była to praca wszystkich. Kiedy mówię „wszyscy”, mam na myśli nie tylko osoby z dyrekcji czy zarządu, ale też zespoły poszczególnych oddziałów i kierowników sklepów w różnych miejscach świata. Najważniejszym punktem spotkania z klientem jest sklep i nasze sklepy muszą być otwarte na klienta i odbierać jego sygnały.

Trochę elegancji



Joanna Bojańczyk

komentatorka mody

Wielka elegancja – mam na myśli coś w typie hollywoodzkim – w okolicznościach świata, w których żyjemy, jest jakby w zaniku. To żadne odkrycie: zatarcie podziałów między gatunkami dokonało się. Na dzień, na wieczór, na imprezę fasony podobne, tylko materiały inne. Czytelniczki weteranki TS mogą pamiętać rubrykę Edwarda Pietkiewicza, specjalisty od etykiety, który doradzał „suknię spacerową”, „suknię dzienną”, „suknię koktajlową”. To nie było za Mieszka i Dąbrówki, tylko w latach 90. ubiegłego wieku. A jednak, gdy przychodzi czas świąteczno-karnawałowy, nagle zaczynamy się zastanawiać, że może w radach pana Pietkiewicza było coś na rzeczy. Słowa „wieczorowy”, „koktajlowy” nabierają znaczenia. Nie żeby od razu mieć suknię z trenem, ale wreszcie coś innego niż odwieczne džinsy. Ludzka potrzeba odmiany od monotonii. Koniec grudnia i karnawał to właściwie jedyny czas, kiedy mamy okazję odsłonić bardziej wysokową część naszej osoby. Trzeba korzystać, następna okazja za rok. Korzystać, zamiast ubolewać, że teraz kobiety tak się brzydko i „niekobieco” ubierają. Bo faktem jest, że dla większości z nas zestaw spodnie/sweter/żakiet/kurtka rozwiązuje sprawę. „Athleisure”, stroje sportowe tak zawładnęły garderobą, że nawet wieczorowy strój stał się „dowolny”. Wysunę niezbyt śmiałą tezę: zawdzięczamy to amerykańskiej mody. Demontaż gatunków zapoczątkował desant amerykańskich projektantów na modę europejską: Kanye West, Virgil Abloh, Matthew Williams, Thom Browne. Z nimi wylądowały



dresy, raperskie portki, dziwaczne i drogie adidas. Nawet Włosi się nie oparli. Zaproszenie Kim Kardashian do stworzenia minikolekcji u Dolce & Gabbany to najnowszy symptom amerykańskiej inwazji. Kim dysponuje jedynym atutem – pupą. Sprzedaje ją na różne sposoby. Na okładce magazynu „Interview” prezentuje wyjątkowo okazały derrière na tle amerykańskiej flagi. Kolekcja, jaką przygotowała dla D&G, była banalna jak zawsze, ale nikt się nie spodziewał czego innego. Każdy, kto ceni modę włoską za jej elegancję, umiar i subtelność, zdziwi się: po co im ktoś taki jak Kardashianka? Wyjaśnienie: marka ma dwa oblicza. Jedno to oblogowana masowa drobnica: T-shirty, paski, torebki, sportowe buty, bejsbolówki itp. To daje pieniądze. Za które można sobie pozwolić na wyskok z Kim. Ona zareklamuje ww. towary swoim followersom, którzy idą w miliony. Drugie oblicze firmy D&G znamy z czerwonych dywanów. Unikatowe, wypracowane suknie. „Pièces uniques”. Nie sądzę, byśmy akurat na nie szarpnęły się w tym sezonie, chociaż kto wie. Ale w krótkim czasie imprezowym możemy zafundować sobie jednorazowe oderwanie od rzeczywistości. Trochę elegancji, panie i panowie! „Śmiejmy się, bo kto wie, czy świat potrwa jeszcze trzy tygodnie”, jak powiedział staruszek Beaumarchais. ■

WITTCHEN

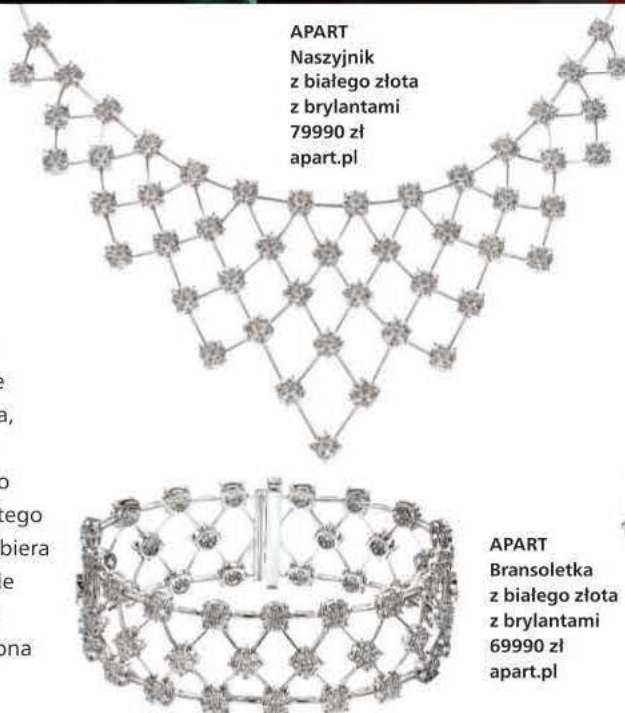
ODKRYJ





Wieczne PIĘKNO

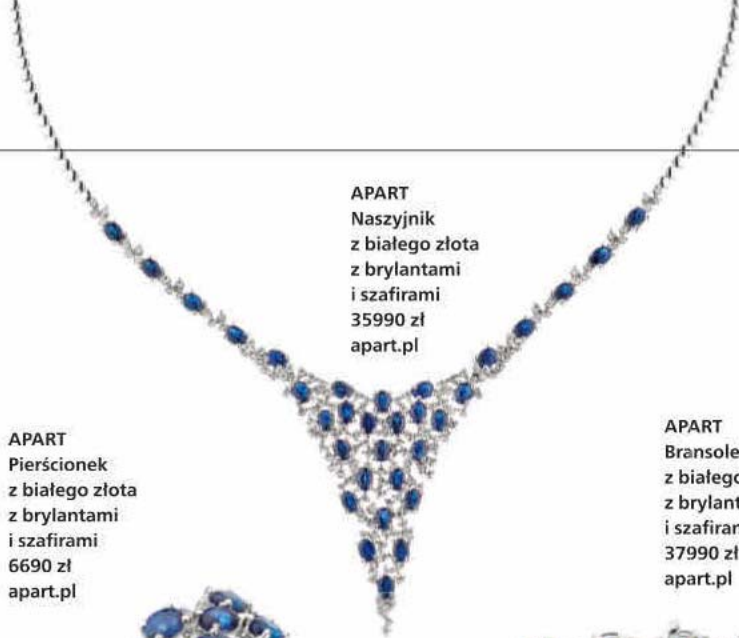
Bizuteria z diamentami Apart potrafi zdziałać prawdziwe cuda. Przywołuje szczęśliwe wspomnienia oraz sprawia, że każda kreacja jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki zyskuje klasę i styl. Czuje to dobrze ambasadorka Apart Małgosia Socha i dlatego w ten wyjątkowy, świąteczny czas najchętniej wybiera biżuterię z białego złota z diamentami. Trudno nie ulec sile klasyki oraz nieprzemijającemu urokowi diamentów. Klasyczna biżuteria Apart jest dostępna w salonach Apart i online na Apart.pl.



APART
Naszyjnik
z białego złota
z brylantami
79990 zł
apart.pl

APART
Kolczyki
z białego złota
z brylantami
27990 zł
apart.pl

APART
Bransoletka
z białego złota
z brylantami
69990 zł
apart.pl



APART
Naszyjnik
z białego złota
z brylantami
i szafirami
35990 zł
apart.pl

APART
Pierścionek
z białego złota
z brylantami
i szafirami
6690 zł
apart.pl



APART
Bransoletka
z białego złota
z brylantami
i szafirami
37990 zł
apart.pl



APART
Zawieszka
ze złota
z diamentami
i onyksem
2190 zł
apart.pl

APART
Pierścionek
ze złota
z brylantami
22990 zł
apart.pl



APART
Kolczyki
ze złota
z diamentami
i onyksami
3390 zł
apart.pl

APART
Pierścionek
ze złota
z brylantami
19990 zł
apart.pl



APART.pl



Czar ZŁOTA

Trudno oderwać wzrok od złotej biżuterii Apart! Małe perełki i kamienie, drobne kuleczki i subtelne łańcuszki. Tu mniej znaczy więcej. Radość z tych pięknych, subtelnych detali czerpie ambasadorka Apart Małgosia Socha. Z chęcią też obdarowuje w świąteczny czas złotymi pierścionkami, bransoletkami czy kolczykami bliskich i przyjaciół. Złota biżuteria Apart jest dostępna w salonach Apart i online na Apart.pl.




APART
Naszyjnik
ze złota
739 zł
apart.pl




APART
Pierścionek
ze złota
679 zł
apart.pl




APART
Naszyjnik
ze złota
1039 zł
apart.pl



APART
Kolczyki
ze złota
489 zł
apart.pl



APART
Pierścionek
ze złota
449 zł
apart.pl



APART
Kolczyki
ze złota
969 zł
apart.pl



APART
Bransoletka
ze złota
od 1479 zł
apart.pl



APART
Naszyjnik
ze złota
2909 zł
apart.pl



APART.pl



APART
Naszyjnik
ze srebra
184 zł
apart.pl



APART
Kolczyki
ze srebra
z cyrkoniami
169 zł
apart.pl

APART
Pierścionek
ze srebra
z cyrkoniami
164 zł
apart.pl



APART
Pierścionek
ze srebra
pozlacanego
z cyrkoniami
189 zł
apart.pl

APART
Naszyjnik
ze srebra
pozlacanego
ze szlifowanym
szkłem
199 zł
apart.pl



APART
Naszyjnik
ze srebra
z cyrkoniami
219 zł
apart.pl

APART
Pierścionek
ze srebra
z cyrkoniami
139 zł
apart.pl

APART
Kolczyki
ze srebra
z cyrkoniami
134 zł
apart.pl

Urok SREBRA

Elegancka, stylowa, niezobowiązująca. Srebrna biżuteria nigdy nie wychodzi z mody i nigdy się nie nudzi. Klasyczne wzory oraz subtelne detale wciąż znajdują nowe, wierne wielbicielki. Jedną z nich jest bez wątpienia ambasadorka Apart Małgosia Socha. W srebrnej kolekcji swojej ulubionej marki znalazła wiele prezentów dla siebie i swoich bliskich. Biżuteria Apart jest dostępna w salonach Apart i online na Apart.pl.

APART
Pierścionek
ze srebra
z cyrkoniami
144 zł
apart.pl



APART.pl



APART
Bransoletka beads
– zestaw
1220 zł
apart.pl

Święta RADOŚCI

Bizuteria budzi emocje i przywołuje wspomnienia. Jej piękno doceniają nie tylko dorośli. Gwiazdki, serduszka czy figurki zwierząt spodobają się niejednemu maluchowi. Dziecięce kolekcje Apart Kids to najpiękniejsze wzory dla najmłodszych. A dla mam, które uwielbiają świąteczne motywy i kolekcjonowanie wspomnień idealnym wyborem będą bransoletki z zawieszkami Beads. Bizuteria Apart jest dostępna w salonach Apart i online na Apart.pl.



APART
Zawieszka
ze złota
z diamentem
329 zł
apart.pl



APART
Kolczyki ze złota
z diamentami
699 zł
apart.pl

APART
Kolczyki ze złota
z diamentami
449 zł
apart.pl



APART
Zawieszka
ze srebra
69 zł
apart.pl



APART
Kolczyki ze srebra
z cyrkoniami
99 zł
apart.pl



APART
Kolczyki ze srebra
z emalią
99 zł
apart.pl



APART
Kolczyki ze srebra
z emalią
109 zł
apart.pl



APART
Kolczyki ze srebra
z cyrkoniami
59 zł
apart.pl



APART
Bransoletka
z elementami srebra
z emalią, na sznurku
84 zł
apart.pl



APART
Zegarek dziecięcy
160 zł
apart.pl

APART.pl

ELIXA w Twoim STYLU



ELIXA
Naszyjnik ze stali
szlachetnej
199 zł
apart.pl



ELIXA
Kolczyki ze stali
szlachetnej
149 zł
apart.pl



ELIXA
FINESSE
Zegarek
damski
540 zł
apart.pl





ELIXA
Kolczyki
ze stali
szlachetnej
179 zł
apart.pl



ELIXA
Naszyjnik
ze stali
szlachetnej
154 zł
apart.pl



ELIXA
Bransoletka
ze stali szlachetnej
229 zł
apart.pl



Złoty BLASK

Nowoczesne i przykuwające uwagę. Minimalistyczne, wyrafinowane i ponadczasowe. Takie są zegarki i biżuteria Elix. I to właśnie sprawiło, że pokochała je supermodelka Monika Jagaciak. Nic nie może się przecież równać idealnej formie kół i okręgów. A ich niegasnący blask doda charakteru każdej stylizacji, także tej świątecznej. Biżuteria i zegarki Elix są dostępne w salonach Apart i online na Apart.pl.



ELIXA
Bransoletka
ze stali szlachetnej
179 zł
apart.pl



ELIXA
Pierścionek
ze stali szlachetnej
129 zł
apart.pl

ELIXA
Pierścionek
ze stali szlachetnej
119 zł
apart.pl



ELIXA
FINESSE
Zegarek
damski
590 zł
apart.pl

ELIXA / APART.pl

ARTELIONI w Twoim STYLU



ARTELIONI
Naszyjnik
z brązu pozłacany
z cyrkoniami
389 zł
apart.pl



ARTELIONI
Kolczyki
z brązu pozłacane
z cyrkoniami
199 zł
apart.pl



ARTELIONI
Bransoletka
z brązu pozłacana
z perłą syntetyczną
229 zł
apart.pl

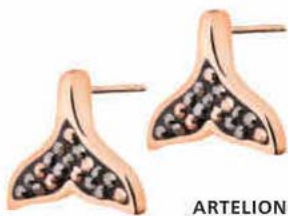




ARTELIONI
Naszyjnik
ze stali szlachetnej
z perłą syntetyczną
i masą perłową
139 zł
apart.pl



ARTELIONI
Naszyjnik z mosiądzu
pozlącany z kwarcem
159 zł
apart.pl



ARTELIONI
Kolczyki
ze stali szlachetnej
z markasytami
119 zł
apart.pl



ARTELIONI
Kolczyki z mosiądzu
pozlęcane z kwarcami
179 zł
apart.pl



Piękne FORMY

Kasia Zielińska jest przebojowa, świadoma siebie i doskonale wie, jak podkreślić swoje atuty. Ceni też naturalność oraz uwielbia bawić się najświeższymi trendami. Nic dziwnego więc, że polubiła wyraziste formy i wyrafinowane detale biżuterii Arteloni. W czasie świąt zdecydowała się na stylowe połączenie różu, złota i czerni wzbogacone obecnością pereł, cyrkonii i agatów. Biżuteria Arteloni jest dostępna w salonach Apart i online na Apart.pl.



ARTELIONI
Bransoletka
z mosiądzu pozlęcana
z agatami i cyrkoniami
109 zł
apart.pl



ARTELIONI
Bransoletka
ze stali szlachetnej
z markasytami
129 zł
apart.pl

ARTELIONI
Bransoletka z mosiądzu
pozlęcana z kwarcami
229 zł
apart.pl

ARTELIONI / APART.pl

Nowa IKONA

Laureatka Oscara, amerykańska aktorka Jennifer Lawrence, została Ambasadorką Elegancji Longines. Znana jest m.in. z ról w *Igrzyskach śmierci* czy *American Hustle*. Magazyn „Time” umieścił ją na liście stu najbardziej wpływowych osób na świecie.

- Longines od dawna jest synonimem elegancji – deklaruje nowa ambasadorka.



DLA NIEJ I DLA NIEGO

Inspirowane gotykiem, w ciemnych kolorach – takie są projekty z linii Levi's Made & Crafted. Są w niej dzinsy, topy, dzianiny i okrycia zaprojektowane tak, by można było je łączyć w dowolny sposób.

Najmodniejsze dzinsy mają granatowy nasycony odcień, swetry wykonano z ciemnoczerwonej dzianiny. A kurtka bomberka w kolorze akwamaryny i brązu nawiązuje do estetyki retro.



Investycja w BLASK

Bransoleta czy kolczyki z białego złota z brylantami będą efektowną ozdobą na lata i na wiele okazji. To idealny prezent dla bliskiej osoby. W aktualnej kolekcji marki Apart oko cieszy duży wybór biżuterii z brylantami, diamentami, cytrynami, rubinami. Zachwycają błyskiem i ciekawymi formami. Są modele delikatne, klasyczne oraz większe, masywniejsze, np. o siateczkowych czy łańcuchowych kształtach.



POWSTANIE FILM O *Karlu Lagerfeldzie!* ZAGRA GO JARED LETO. TO JEGO KOLEJNA FILMOWA PRZYGODA Z MODĄ – NIEDAWNO WYSTĄPIŁ W OBRAZIE *DOM GUCCI*. JUŻ SIĘ CIESZYMY NA TĘ PREMIERĘ!



PROSTE piękno

„Mniej znaczy więcej” – zasada ta idealnie opisuje kolekcję Simple stworzoną w duchu nowoczesnego minimalizmu. To ubrania, z którymi stworzysz podstawę szafy o ponadczasowych fasonach, z jakościowych materiałów. Barwy? Stonowane plus mocny akcent ceglastej czerwieni. Ta wygląda najciekawiej noszona od stóp do głów, na ubraniach o prostych luźnych krojach. Kolekcja dostępna na modivo.pl

PREZENTY *na* GWIAZDKE



Dla każdego coś pięknego. Mikołaj wie, że są wśród nas i fanki minimalizmu, i sroczki łase na błyskotki. Że lubimy niespodzianki i że cenimy jakość. Oto tuzin stron z prezentami, które wywołają uśmiech.



Dla fanek
BLING-BLING

Wszystko, co lśni. Dla sroczek i srok - niech rozjaśnia im mrok. Kosmetyki, srebrna torebka, złota biżuteria niechybnie wywołają błysk w oku.

- 1 bransoletka pozłacana z cyrkoniami Apart 289 zł 2 pierścionek Pandora 299 zł 3 świeca Douglas 49 zł 4 olejek ze lśniącymi drobinami Baccarat Rouge 540 Maison Francis Kurkdjian 340 zł 5 kalendarz adwentowy Maison Micalef 995 zł 6 kolczyki Swarovski 595 zł 7 kalendarz adwentowy Lancôme 1379 zł 8 misa Anemone z porcelany i platyny 1000 zł, Monika Skorupska, desahome.pl 9 zestaw prezentowy Bielenda Diamentowe Lipidy 50+ ok. 45 zł 10 zestaw prezentowy Soir d'Or Selve Thermal 1206 zł 11 Glow Tonic Pixi 64 zł 12 pierścionek Tous 799 zł 13 torebka Rage Age 549,99 zł 14 zestaw 5 różów/cieni Color Wand Sephora 75 zł 15 zestaw świąteczny YSL 503 zł 16 zestaw Absolut Repair L'Oréal Professionnel 145 zł 17 zestaw z luksusowym kremem Absolue Precious Cells Soft Cream Lancôme 1099 zł 18 woda perfumowana Good Girl Fantasy 625 zł 19 zestaw Happiness Rituals 195 zł 20 zegarek Bergstern Harmony 890 zł, Apart 21 buty Sprandi 229,99 zł, modivo.pl



Sukienka
79,99 PLN

H&M

Dziel się magią



Dla pamiętających o
OGRODACH

*Im dalej w zimę, tym bardziej
 tęsknimy za kwietną łąką
 i sadem. Dlatego motywy
 florystyczne i owocowe
 prezentują się w kuszącym
 bukiecie.*

- 1 woda perfumowana Chloé 499 zł 2 wody perfumowane: Rock'n'Rome, Fiori D'Amore Allegra Bvlgari 739 zł/każda, sephora.pl 3 pomadka Star Secrets AA Wings of Color 49,99 zł 4 bransoletka z mosiądzu, pozłacana, z agatami i kryształami Motyle Artelioni 109 zł 5 zestaw Les Infusions d'Iris Prada ok. 725 zł 6 torebka Patrizia Pepe 1139 zł, modivo.pl 7 mgielka Balancing Rose Kora 175 zł 8 kolczyki z złotego złota z brylantami Apart 10 990 zł 9 marmolada z gorzkich pomarańczy Bonne Maman 9 zł 10 szampon Grzegorz Duży Cosmetics 124,99 zł 11 torebka Furla 1739 zł, eobuwie.pl 12 zestaw zeszytów CoverLove 79,99 zł 13 zegarek Finesse Elix 490 zł 14 zestaw świąteczny Tealogy 165 zł 15 porcelanowy talerz na zupę William Morris 88 zł, weranda.pl 16 krem Kenzoki Lotus 365 zł 17 złoty pierścionek z ametystami Lunapark W.KRUK 4990 zł 18 perfumy do włosów Honey Infused Gisou 175 zł

DODAJE BLASKU

ŚWIĘTOM



Kolekcja ROMANCE

Do zdjęć zostały użyte napoje bezalkoholowe

KROSNO
BRILLIANCE IN GLASS SINCE 1923

krosno.com.pl



Dla
**KOCIARZY
I PSIARZY**

*Pod choinką jest miejsce
i dla #teamkot i dla
#teampies. Oraz dla tych,
którzy przeczuwają u siebie
dzikość natury i lubią
prezenty w cętki
albo z pazurem.*

- 1 Laura Agusti *Historia pewnego kota*, Albatros 40,73 zł 2 Laura A. Vocelle *Miau. Kompletna historia kota*, Marginesy 41,90 zł
3 zawieszka srebrna beads Kot YES 149 zł 4 pin wilk Marcelina Jarnuszkiewicz 60 zł 5 ozdoba choinkowa Westwing Now 79,90 zł 6 zapach
męski Wildness Prouvé 99 zł 7 poszewka Westwing Now 119,90 zł 8 Caryn Rivadeneira *Boscy przewodnicy. Jak zwierzęta uczą nas życia*,
Znak 33,74 zł 9 zestaw do malowania oczu Tarte 195 zł 10 zestaw The One Dolce & Gabbana ok. 335 zł 11 wazon Answear 329,99 zł
12 talerz Pols Potten 709 zł/6 sztuk 13 paleta do makijażu Hourglass, ed. limitowana, projekt londyńskiej artystki Katie Scott, 409 zł,
sephora.pl 14 zawieszka srebrna Apart 69 zł 15 ozdoba Swarovski 365 zł 16 plakat Jakuba Zasady 60 zł, galeriagrafikiiplakatupl



ĆMIELÓW
1790

— ASTRA —
ZŁOTA SEPIA

Magiczny czas...



PREZENTY NA GWIAZDKĘ

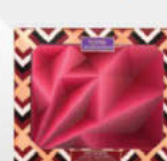


Dla tych, których wzywa

LAS

*Natury nie oszukasz! I natura
cię nie oszuka. Prezenty
przywołujące klimaty leśne,
roślinne, organiczne
to zapowiedź ukojenia,
wyciszenia i odpoczynku.*

1 karty Leśne Medytacje 139 zł, Moc Lasu 2 kolczyki Apart 99 zł 3 serum na noc z efektem melatoniny Yves Rocher 159 zł 4 broszki i kolczyki Fable England, ok. 160 zł - 184 zł, zalando.pl 5 ozdoba Swarovski 225 zł 6 świeca Winter Night Stars Yankee Candle 129 zł 7 zestaw pudełek na zdjęcia 260 zł, Paper Project 8 Anna Brożyna Herbata. Odkryj prawdziwy smak najszlachetniejszego napoju na świecie 59,99 zł, Znak 9 balsam do ust L'Occitane 39 zł 10 olejek Milky Mushroom Kora 195 zł 11 koc Medicine 89,90 zł, Answer 12 zestaw Świąteczne Aromaty Ziaja ok. 30 zł 13 miska dekoracyjna Westwing Now 179,90 zł 14 zestaw Rituals 159 zł 15 poduszka Westwing Now 139,90 zł 16 zestaw Issey Miyake: woda perfumowana i kremy 435 zł 17 puder brązujący Natural Chocolate Soleil Too Faced 169 zł, sephora.pl 18 torba Amazing Decor 59 zł



Zaplanuj
bezpieczne i mądre
**ZAKUPY
ŚWIĄTECZNE
Z PAYPO**

*Kupując z PayPo, masz aż 30 dni na zapłatę
za zakupy - bez dodatkowych kosztów.
Placisz dopiero po odebraniu zamówienia,
po sprawdzeniu produktów i po stwierdzeniu,
że to jest właśnie to! Bez zamrażania swoich
środków. Świat zakupów przed PayPo
nie był tak wygodny i bezpieczny.
Teraz kupujesz po prostu bardziej smart.
Za wszystkie te inspiracje prezentowe
możesz zapłacić z PayPo. Płatność PayPo
dostępna jest już w ponad 25 tys. sklepów.*

1. JENNY FAIRY, 189,99 zł, ccc.eu 2. ANSWEAR.LAB, 119,99 zł, answer.com 3. SEPHORA COLLECTION, 189 zł, sephora.pl
4. PATRIZIA PEPE, 639 zł, modivo.pl 5. MAX MARA, 419 zł, modivo.pl 6. GINO ROSSI, 399 zł, ccc.eu 7. TARTE, 115 zł, sephora.pl
8. KAT MACONIE, 1469,90 zł, answer.com 9. PATRIZIA PEPE, 839 zł, modivo.pl 10. MICHAEL KORS, 1369 zł, modivo.pl
11. ROTARE, 1219 zł, modivo.pl 12. LASOCKI, 329,99 zł, ccc.eu 13. PINKO, 739 zł, modivo.pl
14. KAT MACONIE, 1499,90 zł, answer.com 15. ERBORIAN, 299 zł, sephora.pl 16. JENNY FAIRY, 129,99 zł, ccc.eu
17. PRORASO TOCCASANA, 115 zł, sephora.pl 18. MAX MARA, 369,99 zł, modivo.pl



Dla ceniących
MINIMALIZM

*Proste formy i naturalne
barwy wprowadzają porządek
wokół i uspokajają myśli.
Szlachetność, ponadczasowość
– oto cechy prezentów
doskonałych.*

- 1 pled Answear 419,99 zł 2 lampa Heng Balance 169 zł 3 woda perfumowana Magnifying Vanilla Bvlgari 819 zł, sephora.pl
4 Leszek Kołakowski *Mini wykłady o maxi sprawach* 49,99 zł, Znak 5 prostownica SteamPod L'Oréal Professionnel 1190 zł 6 kamizelka
wełniana Le Magnifique Roselle 1199 zł, roselle.pl 7 szampon Soap for Globe 44 zł 8 krem Korres 305 zł 9 szpilki Christian Louboutin
2839 zł, Moliera 2 10 twarda szczotka do suchego masażu ciała Dr. Barbara Sturm 165 zł 11 zestaw do naprawy ceramiki kintsugi 140 zł,
Nomad Warsaw 12 torebka Rage Age 549,99 zł, modivo.pl 13 ładowarka bezprzewodowa Marie Wolt 279,99 zł 14 zestaw do pielęgnacji
Absolute Silk Sensai 849 zł 15 torebka Jacquemus 2730 zł, Moliera 2 16 krem Nanoverse Peptide Asepta 199 zł 17 maski pod oczy 111Skin
335 zł 18 krem Revitalift L'Oréal Paris 47 zł 19 kalendarz adwentowy Jo Malone 1750 zł, douglas.pl 20 kolczyki Artelioni 139 zł, Apart
21 tusz do brwi i primer do rzęs Eisenberg 180 zł 22 świeca Pine & Eucalyptus Jo Malone 279 zł

RADICAL®



EKSTRAKT ZE
SKRZYPY
POLNEGO



ARGININA



RADYKALNIE wzmacnia włosy

- ✓ aż o **100% mocniejsze włosy***
- ✓ wysokie stężenie ekstraktu ze **skrzypu polnego, argininy i witaminy B5** w recepturach
- ✓ skuteczność potwierdzona badaniami

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

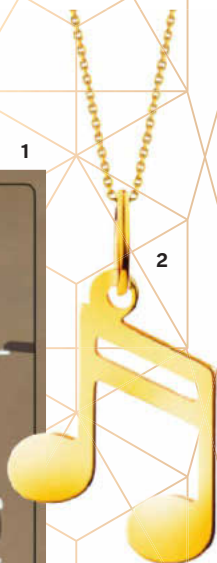


www.farmona.pl

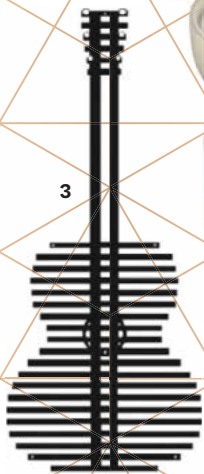
PREZENTY NA GWIAZDKE



1



2



3



4



5



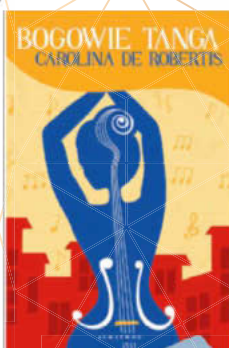
6



16



14



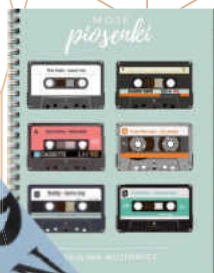
15



13



12



11



8



10



7



9

Dla tych, co im gra
MUZYKA

*Do tańca i do słuchania.
Jako sposób na życie i jako
umilacz codzienności.
Kim bylibyśmy bez muzyki?
Niech pod choinką wszystko
zagra jak z nut!*

- 1 plakat Dizziego Gillespie'a 100 zł, galeriaplakuatu.pl 2 zawieszka Apart 189 zł 3 metalowa dekoracja ścienna 237,11 zł, wieszaknameda.pl 4 bezprzewodowe słuchawki Elite 5 Jabra 699 zł 5 zestaw przedwojennych arkuszy z nutami 250 zł, desahome.pl 6 pościel z motywem nut Bonprix 159,99 zł 7 Haruki Murakami, Seiji Ozawa *Rozmowy o muzyce* 47 zł, Muza 8 kolczyki srebrne Longplay W.KRUK 599 zł 9 Beate Rygiert *Pianistka. Clara Schumann i muzyka miłości* 34,90 zł, Marginesy 10 rockowe botki Jenny Fairy 199,99 zł 11 personalizowane notesy 49,90 zł, crazyshop.pl 12. notes Chopin wg projektu Anny Piesiewicz 35 zł, sklep.nifc.pl 13 złote kolczyki Apart 269 zł 14 zapach do wnętrza Pine & Eucalyptus Jo Malone 380 zł 15 Carolina De Robertis *Bogowie tanga* 32,41 zł, Albatros 16 zapach L'Orchestrę Parfum 635 zł, perfumeriaquality.pl



SAMARITÉ

ORIGINAL

WIELKA KSIĘGA PIELĘGNACJI SAMARITÉ
KREM DO TWARZY DIVINE CREAM & BALSAM DO CAŁEGO CIAŁA SUPREME BALM

PREZENT, NA KTÓRY CZEKASZ



SAMARITÉ TO OBIETNICA, KTÓRA ZAWSZE SIĘ SPEŁNIA



samarite.eu



Samarité



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



WITTCHEN

Klasycznie elegancka, nieśmiertelnie piękna – modna listonoszka w kolorze butelkowej zieleni to prawdziwy prezentowy strzał w dziesiątkę. Więcej stylowych propozycji znajdziesz w najbliższym salonie WITTCHEN lub na wittchen.com.



Poruszająca powieść o ikonie piosenki, która żyła tak jak śpiewała – by niczego nie żałować.



LAS BAMBUSOWY W KIOTO OD MOKOSH

Liftingujący zestaw Owies i bambus: maska do twarzy i serum pod oczy to bogactwo składników aktywnych, takich jak: bioferment z bambusa, mączka owsiana czy ekstrakt z drzewa Tara i czerwonej algi.

Cena 164 zł
www.mokosh.pl



AMERICANA TO, CO NAJLEPSZE W USA

Magdalena Żelazowska

"Americana" jest próbą opisanie nieuchwytnego czaru Ameryki, który uwodzi cały świat. To kolekcja tego, co w USA najlepsze. Mieszkając w Ameryce i podróżując po niej, autorka poszukuje przede wszystkim niepowtarzalnego nastroju. Podgląda, jak mieszkają ludzie, co robią, noszą i jedzą. Prowadzi prywatny rejestr uroków, ciekawostek i osobliwości, które są jak latki amerykańskiego patchworku.

NOVA KSIĄŻKA AUTOREK BESTSELLERA
„NOWY JORK. OPOWIEŚCI O MIEŚCIE”

WELCOME TO Fabulo LAS VEGAS NEVADA

PREZENTY NA GWIAZDKĘ



Dla tych, co lubią po KRÓLEWSKU

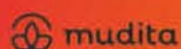
Prezenty z gatunku
„royals” wprowadzają
nas w nastrój
dystyngowany i niosą
obietnicę wyjątkowości.
Lubimy!

- 1** paleta do makijażu Pat McGrath Labs X Bridgerton Blushing Delights 299 zł **2** Andrew Morton *Elżbieta i Małgorzata. Prywatny świat siostr Windsor, Marginesy* 34,90 zł **3** *Najpiękniejsze w skarbcu. Pamiątki królewskie* 49 zł, Wyd. Zamek Królewski na Wawelu
4 świeca Cotton Blossom Rituals 145 zł **5** rozświetlacz Bobbi Brown 259 zł **6** olejek do kąpieli La Perla 439 zł **7** pierścionek Pandora 259 zł
8 opaska Lavashka 379,99 zł, modivo.pl **9** kieliszek do wina Romance Krosno 225,99 zł/6 sztuk **10** zestaw prezentowy dla mężczyzn K by Dolce & Gabbana ok. 489 zł **11** pomadka Pat McGrath Labs X Bridgerton 159 zł **12** kolczyki Tous 849 zł **13** sukienka wieczorowa Patrizia Pepe 1339 zł, modivo.pl **14** Laurence Bergreen *W poszukiwaniu imperium*, Rebis 41,98 zł **15** pomadka L'Oréal Paris 69 zł
16 pierścionek z białego złota z diamentami i szafirami Apart 6690 zł **17** bransoletka złota z cyrkoniami Art Deco YES 4295 zł

Wyjątkowe budziki Mudita

Prezent dla każdego,
kto chce budzić
się spokojnie
i bez stresu

Łagodnie melodie i kojące
odgłosy natury
Stopniowe wybudzanie
dźwiękiem i światłem



Zamów prezent już dziś:
www.mudita.com

ASUS Zenbook 13 OLED

Niesamowite kolory, idealna mobilność

Niewiarygodnie kompaktowy, smukły i lekki Zenbook 13 OLED zapewni doskonałą wydajność do wszechstronnych zastosowań, a jego ekran FHD OLED HDR typu NanoEdge gwarantuje ultrażywe kolory z niespotykanym dotąd poziomem realizmu.

Poznaj całą ofertę laptopów ASUS OLED na www.asus.pl

AQUAPHOR®

water filters

J.SHMIDT 500

Dzbanek elektroniczny
Inteligentna filtracja

99,99% ochrona przed bakteriami dzięki membranie kapilarnej

Największa wydajność na rynku – do 500 l wody

Inteligentna mikropompa przyspieszająca filtrację

Bezpieczna woda bez przegotowania

Kup w specjalnej cenie promocyjnej na Święta

aquaphor.pl

EKSPRES NA RATY

0%

A DWIE KAWY NA RAZ!

© Registered trademark of a company of the Melitta Group

NAJLEPSZY PRODUKT ROKU 2022

NAJLEPSZA MARKA ROKU 2022

Kawa to przyjemność

Oferta może różnić się w wybranych Partnerach. Oferta obowiązuje do 31. 12.2022 lub do wyczerpania zapasów. *Raty rucem 0% 0%. Promocja dostępna u wybranych dystrybutorów marki Melitta®. Na warunkach indywidualnie określonych przez każde dystrybuentów. Warunki promocji, w tym PPSO, mogą się różnić pomiędzy dystrybutorami.



Dla
**ŁAPACZEK
SNÓW**

*Tutaj wszystko, co sprzyja
relaksowi, wyciszeniu,
regeneracji. Dobrej nocy!
Niech wam się przyśni niebo
pełne gwiazd i ten kłós
mily sercu.*

- 1 pled Fabryka Form 235 zł 2 zestaw Kolagenowy krem naprawczy 60+ i Kolagenowy krem regenerujący pod oczy Dermika 98,99 zł
3 Midnight serum L'Oréal Paris 90 zł 4 plakat Katarzyny Boguckiej ręcznie sygnowany 179 zł, bardzorozsadnie.com 5 naszyjnik z gwiazdką
Lilou 218 zł 6 poszewki Westwing Now od 74,90 zł 7 serum nawilżające Byoma 75 zł, sephora.pl 8 koszula nocna Esotiq 189,99 zł,
modivo.pl 9 dyfuzor soniczny mgiełki zapachowej Wood 254,32 zł 10 opaska do spania Sephora 35 zł 11 zestaw do pielęgnacji Neovadiol
Vichy 675 zł 12 Night serum Dr. Barbara Sturm 1245 zł 13 balsam do ciała Home Spa Douglas 59 zł 14 zestaw krem odżywczy i krem
pod oczy Premium Lierac 239 zł 15 złote kolczyki Apart 209 zł 16 Shunmyo Masuno *Sztuka spokojnego życia*, Buchmann 39,99 zł
17 zestaw do pielęgnacji Biotherm 335 zł 18 zestaw Lavender Essence Soraya 26,99 zł 19 maseczka Hada Laba Tokyo 16 zł
20 pierścionek Tous 1490 zł 21 świeca Yankee Candle 129 zł



MAGICZNE ŚWIĘTA
Z COFFRETAMI THALGO
NOWA KOLEKCJA INSPIROWANA SAINT TROPEZ

NOWOŚĆ: Silicium Lift
Lifting & Firming Cream 50 ml
Intensive Lifting & Firming Serum 30 ml
Lifting & Firming Eyes Cream 10 ml

Cena: 589 zł www.thalgo.pl

PRZYGOTUJ SIĘ
NA SEZON JESIENNO-ZIMOWY
Z MARKĄ DEICHMANN

Bądź gotowa na każdą sytuację z szeroką ofertą marki, przygotowaną z myślą o całej rodzinie. Deichmann po raz kolejny prezentuje kolekcje w duchu największych świątecznych trendów, celebrując indywidualność i wyjątkowość każdego z nas.



219,99 zł

159,99 zł

219,99 zł

Zapraszamy do sklepów i na www.deichmann.com

Lynx OPTIQUE

PODARUJ
BLISKIEJ OSOBIE

NIEPOWTARZALNE DOŚWIADCZENIE

Wybierz Kartę Podarunkową Lynx Optique

- Kompleksowe badanie wzroku u optometrysty
- Profesjonalny dobór opraw ze stylistą

Karty podarunkowe do nabycia w salonach Lynx Optique i na:
www.lynx-optique.pl/kartapodarunkowa

PREZENTY NA GWIAZDKĘ



Dla tych, co mają OKO NA SZTUKĘ

Wizualne zachwyty czynią
życie lepszym. Mikołaj to wie.
Dlatego szuka piękna
w galeriach i dostrzega je
w przedmiotach
codziennego użytku.

- 1 album *Architectural Digest at 100: A Century of Style* 432 zł, moremadam.pl 2 koc Nomad Warsaw 1300 zł 3 karafka Maison Balzac 490 zł, Nomad Warsaw 4 Magda Danaj *Porysownik. Ilustrowany planer* 59,99 zł, Znak 5 paleta do makijażu Sephora 75 zł 6 filizanka Ćmielów Design Studio 503 zł 7 Katarzyna Jasiołek *Hanna Lachert. Wygoda ważniejsza niż piękno* 48,90 zł, Marginesy 8 paleta do makijażu Nars 289 zł 9 dekoracja oko 150 zł, Pakamera 10 świeca Rituals 110 zł 11 poszewka 99,90 zł, Westwing Now 12 kredka Kat Von D 99 zł 13 zestaw Aveda x 3.1 Phillip Lim, edycja limitowana: kosmetyki do włosów i apaszka z grafiką Sophii Parker, 239 zł 14 paleta do makijażu Bobbi Brown 275 zł 15 patera Vaczor 189 zł 16 dwie palety do makijażu z limitowanej edycji Gilded Glamour Tarte 239 zł 17 pierścionek srebrny W.KRUK 179 zł 18 maskara Bambi L'Oréal Paris 78 zł

NEW beginning

Vistula stawia w tym sezonie na większą elastyczność i dopasowuje się do nowych przyzwyczajzeń klientów. W najnowszej kolekcji kluczowa jest przede wszystkim warstwowość sylwetki, zapewniająca jesienno-zimowe otulenie. vistula.pl



GUESS
Sukienka
wzór

SZALONE LATA 20.

Marciano by GUESS przenosi nas 100 lat wstecz do szalonych lat dwudziestych, dzięki ekstrawaganckiej i stylowej kapsułowej kolekcji. Ekskluzywne projekty będą idealne na imprezę w stylu Wielkiego Gatsby'ego! guess.eu

Celebruj chwile

Marka Lilou przedstawia autorską kolekcję SPARKLING. To ukłon w stronę dzielenia się radością, spędzania czasu z najbliższymi i celebrowania chwil. Kolekcja została zainspirowana szampanem, jego bąbelkami, które uświetniają wyjątkowe dla nas momenty i są symbolem celebrowania. lilou.pl



LILOU
Pierścionki
Sparkling
od 149 zł

To nie ze mną

Strój/kombinezon można zobaczyć w serialu „To nie ze mną”, który na antenie Stopklatki pojawi się 16 października. kinopolska.pl



UWODZENIE na własnych warunkach

Idąc wbrew tradycyjnym kodom uwodzenia, CHANTELE X – nowa marka Grupy Chantelle – ucieleśnia ducha kreatywności i współczesne podejście do bielizny. Zachęca kobiety do określenia własnej definicji sensualności i piękna. chantelle.pl



PREZENTY NA GWIAZDKE



Dla lubiących DUET TRADYCYJNY

*Połączenie czerwieni z zielenią
jest w naszej pamięci
zakodowane jako świąteczne.
Prezenty w tych kolorach
wzbudzą zatem wyłącznie
dobre skojarzenia.*

- 1 szpilki Sergio Bardi 119 zł, modivo.pl 2 kolczyki Apart 99 zł 3 paleta do makijażu Benefit 235 zł 4 świeca Francis Kurkdjian 295 zł
5 bransoletka Artelioni 119 zł 6 zestaw Rituals 179 zł 7 kolczyki Swarovski 445 zł 8 torebka Creole 299,99 zł, modivo.pl
9 zestaw świąteczny My Way Armani 429 zł 10 krem-koncentrat rewitalizujący Lirene 30 zł 11 szkatułka na biżuterię z możliwością
personalizacji Lilou 449 zł (plus 39 zł personalizacja) 12 komplet dwóch poszewek Westwing 249,90 zł 13 odżywka DevaCurl 135 zł,
sephora.pl 14 kalendarz adwentowy Douglas 239 zł 15 zapach Frustration Etat Libre d'Orange 979 zł 16 poszewka Westwing 89,90 zł
17 zestaw świąteczny Mavala 85 zł 18 kalendarz adwentowy L'Occitane z ilustracjami Evy Offredo 279 zł



Podkreślaj, nie ukrywaj

Elektryzujące odcienie niebieskiego i ciemnoniebieskiego z matowymi oraz błyszczącymi powierzchniami tworzą efektowne chwile. Łureks, folia, wiskozowy aksamit i satyna dodają kolekcji „ekstra blasku”. Absolutny dodatek na każdą uroczystość: aksamitna marynarka. gerryweber.com

ZABAWA FAKTURAMI

W sezonie jesień/zima 2022 SOLAR prezentuje wyjątkowe rozwiązania na wyjątkowe okazje. Uwagę przyciąga migoczący blask sukienek i zdobionych cyrkoniami toreb. Ta nieprzeciętna mieszanka trendów i zabawa fakturami zapewni wielkie wejście na każdy wieczór. solar.com.pl

SOLAR
Torebka
199 zł



Elegancja i wygoda

Łśniący, jedwabisty, wyrazisty wzór z nadrukiem rozgwieźdzonego nieba, czyni kolekcję idealną na sennie wieczory. marc-cain.com

DENI CLER
SPORT
Etui
699 zł
denicler.eu



diegom.it

SADVA
Bransoletka z Motylem
169 zł
sadva.pl





Dla
NASZYCH BOHATERÓW

*Czego pragną mężczyźni?
Jakości, precyzji, skuteczności.
Najlepiej, aby prezent był
zapowiedzią przygody. Może
leż przy okazji być przyjemny
estetycznie.*

- 1 zestaw Prada L'Homme ok. 625 zł 2 płyta Bruce Springsteen *Only The Strong Survive* Sony Music, 64,99 zł 3 koszula TK Maxx 84,99 zł
4 bransoleta Aztorin 199 zł 5 bransoleta-pendrive Aztorin 199 zł 6 zegarek Tissot Telemeter inspirowany modelem vintage Thiébauda z 1938 r., 10 000 zł 7 zestaw niespodzianka kosmetyków z węglem i kofeiną Secret Santa Men Sephora 49 zł 8 zestaw kosmetyków Biotherm 215 zł 9 Norman Davies *Mała Europa. Szkice polskie* Znak Horyzont, 74,99 zł 10 spinki ze stali szlachetnej Aztorin 139 zł
11 zestaw świąteczny Y, YSL 573 zł 12 szczyryk Ranger Wood 55 Victorinox, 480 zł 13 kalendarz adwentowy męski Douglas 159 zł
14 Natalia Budzińska *Witkiewicz, ojciec Witkacego* Znak, 59,99 zł 15 kremy 100% For Men Dermika ok. 85 zł 16 perfumy True Adventure Prouvé 129 zł 17 szklanki do whisky Fjord Krosno 66,99 zł/6 sztuk 18 karafka Fjord Krosno 158,99 zł 19 zapach Paco Rabanne 395 zł



SWAROVSKI
Ozdoba
w kształcie
płatki
śniegu
225 zł



25 LAT Z BLISKOŚCI UTKANE

TATUUM otula Kobiety nie tylko niepodważalną jakością, komfortowymi, starannie dobranej materiałami, ale i ciepłem, płynącym z relacji – prosto z serca.
tatum.com



Bądź wyjątkowa

Deichmann po raz kolejny prezentuje kolekcje w duchu największych światowych trendów, celebrując indywidualność i wyjątkowość każdego z nas. Najnowsza kolekcja to inspiracja, by podążać własną ścieżką i zrezygnować z utartych schematów oraz by czerpać z życia pełnymi garściami. Bądź wyjątkowa. Bo chodzi o to, żeby być sobą.
deichmann.com

ALEKSANDRA K.
Torebka
990 zł



Faith midi burgundy corn

Midi miejski kuferek Faith, wykonany z innowacyjnej tkaniny Corn-Leather.
alexandrak.co

TOUS
Nylonowa
bransoletka
Virtual Garden
399 zł
tous.com



TOUS
Wisiorek Boss Bear
649 zł
tous.com



uroda

pielęgnacja / makijaż / fryzury / perfumy / nowości

Doskonałość Roku Nasi jurorzy wybrali najlepsze kosmetyki 2022 (s. 280)

Pielęgnacja Jak dbać o skórę głowy, by mieć piękne i silne włosy? (s. 292)

Mój wybór Zapach XL, Bridgertonowie w makijażu, „ubranie” dla szminki (s. 296)



Wszystko na głowie

Czym myć włosy,
by uniknąć reakcji
alergiczych? Czy robić
pilingi skóry głowy?
Co mogą dać jej zabiegi –
laser, mezoterapia, masaż,
botoks... Komentują
eksperti (s. 292).



DOSKONAŁOŚĆ
ROKU *Twoj* STYL®
2022

Makijaż i perfumy to poezja, bardzo ją lubimy. Ale prozą życia jest pielęgnacja. Po raz kolejny w konkursie Doskonałość Roku Twojego STYLU to ona zebrała najwięcej pochwał. Co w niej takiego niezwykłego? Pozytywistyczna praca u podstaw. Większość nagrodzonych kosmetyków to proste formuły o niewyszukanych składach. Nie obiecują cudów ani fajerwerków. Chronią i wzmacniają skórę, wspomagają jej mikrobiom, wykorzystują moc biomimetycznych lipidów, kwasów o udowodnionym działaniu i innych sprawdzonych składników. Tylko tyle... I aż tyle.

tekst: EWA SARNOWICZ
zdjęcia: BARTEK ZALEWSKI
scenografia i stylizacja: MACIEK BYCHOWSKI

YES

Statuetki
Doskonałości Roku
zaprojektowała
Magda Dąbrowska,
projektantka YES,
sponsora statuetek.



DOSKONAŁOŚĆ
ROKU *Twoj* STYL®
2022



Kosmetyki superekskluzywne

zapach

woda perfumowana Apple Brandy on the Rocks Kilian (3)

Kolejna kompozycja w inspirowanej alkoholami linii The Liquors. Tym razem w roli głównej owocowe, zmrożone, słodkawe jak likier brandy jabłkowe. Zapach ciepły, aromatyczny, elegancki.

W niezwykłym flakonie ze szkła przypominającego rżnięty kryształ.

Cena: 790 zł/50 ml

pielęgnacja twarzy

krem Comforting Barrier Mask Sensai (4)

Wyjątkowo przyjemna maska-krem o puszystej, zmysłowej konsystencji. Wzmacnia ochronę skóry, nawilża, koi, wygładza. Jak luksusowy zabieg.

Cena: 735 zł

pielęgnacja specjalna twarzy

Replasty Pro Filler Intense Wrinkle Corrector Serum Helena Rubinstein (2)

Pięć rodzajów kwasu hialuronowego. Plus składniki wygładzające, odbudowujące, łagodzące. Po nałożeniu na skórę zmienia jej wygląd od razu. Cena: 1755 zł

makijaż

pomadka Phyto-Rouge Shine Sisley (10)

Lśniąca, kremowa, lekko koloryzująca pomadka w dwunastu świetlistych, stonowanych odcieniach – idealnie rozproszcza się i wtapia w usta. Upiększa jak koloryzujący błyszczek, a pielęgnuje jak balsam – jurorki testowały ją i w dzień, i w nocy. Po przebudzeniu usta miały miękkie i gładkie. Jak przystało na nowoczesny kosmetyk, pomadka występuje w opakowaniu wielokrotnego użytku, wkład łatwo wymienić.

Cena: 205 zł/pomadka, 125 zł/wkład



Najlepsze kosmetyki podkreślają to, co ładne, dostarczają przyjemności i likwidują problemy. Dbają o naturalne piękno.

Kosmetyki ekskluzywne

zapach

woda perfumowana

J'adore Parfum d'eau Dior (5)

Pierwszy zapach bez alkoholu! A że jurorki popierają innowacyjność, nagrodziły jednogłośnie. Cena: 503 zł/50 ml

pielęgnacja twarzy

Rénergie H.C.F. Triple Serum

Lancôme (1)

W jednym serum trzy eliksiry młodości: kwas hialuronowy, witamina C z niacynamidem i kwas ferulowy. Każdy w osobnej komorze, odizolowany od innych składników, powietrza i światła. Cena: 559 zł

polska pielęgnacja twarzy

seria **ScientiVist Dr Irena Eris (9)**

Puchate konsystencje i nauka w służbie odmładzania. Odbudowuje i porządkuje kolagen oraz sprawia mnóstwo przyjemności w codziennej rutynie.

Ceny: 179–315 zł

pielęgnacja specjalna twarzy

Beauty Flash Peel Clarins (8)

Kwasy glikolowy i salicylowy w tubce z pędzelkiem do nakładania (świetny pomysł!). Piling trochę piecze, mocno i natychmiast działa. Domowy zabieg przed wielkim wyjściem i na bad skin day.

Cena: 205 zł

pielęgnacja okolic oczu

płatki Dream-y EYE Pixi (7)

Błyskawicznie łagodzące i regenerujące hydrożelowe płatki pod oczy. Zanurzone w serum mocno pielęgnują i chłodzą.

Są grube, więc nie rwą się podczas nakładania i dobrze trzymają na skórze.

Uzależniający ideał. Cena: 115 zł


makijaż

Lash Clash Extreme

Volume Mascara YSL (6)

Pielęgnuje, jak serum, a maluje jak z reklamy – przedłużając i powiększając objętość rzęs. Mnóstwo składników, wielka, opatentowana szczoteczka XXL i ultraczarna tusz.

Cena: 150 zł



Obok kremów
na podium
znalazły się
w tym roku
serum i pilingi.
Wzmacniają
pielęgnację.

Kosmetyki apteczne

pielęgnacja twarzy

maseczka przeciwstarzeniowa

Mesoses Sesderma (6)

15 aminokwasów, 9 antyutleniaczy, witaminy i wyciągi roślinne najwyższej jakości dla zmęczonej oraz starzejącej się skóry. Cena: 140 zł

pielęgnacja skóry wrażliwej

krem koncentrat

Redness Calm Dermedic (11)

SOS dla skóry nadreaktywnej, natychmiastowa ulga i ukojenie, długotrwałe wzmocnienie naczyń.

Cena: 98 zł

pielęgnacja specjalna twarzy

**Skoncentrowane serum z fotostabilną
witaminą C i niacynamidem Bioliq (9)**

Rozjaśnienie, łagodzenie i wygładzenie w aktywnej formie. Cena: 38 zł

pielęgnacja ciała

emulsja Urea Repair Plus Eucerin (1)

Prosty troskliwy kosmetyk z 10-proc. mocznikiem. Dla każdej skóry, pomaga nawet chorej i cierpiącej. Od razu.

Cena: 90 zł

Kosmetyki niszowe

pielęgnacja twarzy

Kremy na dzień i na noc

Derm Good (5)

Z probiotykami, które dbają o równowagę skóry. Na dzień lżejszy, na noc bardziej odżywczy. Oba szczelnie zamknięte w specjalnie skonstruowanym opakowaniu, bez dostępu światła i powietrza czy bakterii z palców. Ceny: 85 zł i 89 zł

pielęgnacja specjalna twarzy

Divine Acid Peeling Samarité (7)

Wielofunkcyjny kosmetyk z kwasami AHA i mikrokryształkami. Działa jako piling mechaniczny, chemiczny oraz jako maska.

Trzy w jednym. Cena: 150 zł

makijaż

Jedwabisty Puder Wygładzający Mary Kay (10)

Nowoczesne, wysokowydajne pigmenty w ośmiu kolorach, a do tego garść składników pielęgnacyjnych, by skóra była jedwabista, miękka, nawilżona i chroniona. Cena: 89 zł

Kosmetyki naturalne

pielęgnacja twarzy seria *Naturalnie Pielęgnujemy* Ziaja (3)

Piling, żel myjący, tonik, serum, kremy na dzień, na noc oraz krem na dzień i na noc. Kosmetyki zawierają 98–99 procent składników pochodzenia naturalnego, bez barwników i zapachów. Ceny: 8–13 zł

oczyszczanie twarzy żel myjący *Simple Face Wash* Feedskin (2)

Neutralny, lekki, skuteczny i bezpieczny żel o naturalnym dla skóry pH, nie podrażnia nawet wrażliwców. Cena: 35 zł

pielęgnacja ciała seria *balsamów*

Bioaktywna terapia dla skóry *beBio* (4)

Trzy warianty zapachowe o nawilżającym, odżywczym i ochronnym działaniu. Z prebiotykami. Łatwe do użycia, idealne w codziennej pielęgnacji. Cena: 30 zł

Kosmetyki przeciwśłoneczne

emulsja ochronna przeciw fotostarzeniu SPF 50

Algodrops Sensum Mare (8)

Chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych UVA i UVB, niebieskiego światła, promieniami podczerwonymi i przed miejskimi zanieczyszczeniami.

Cztery w jednym. W składzie dobry zestaw filtrów i algi. Cena: 149 zł





Kosmetyki profesjonalne

pielęgnacja twarzy

seria masek Croma (6)

Na różne potrzeby i obszary – twarz, okolice oczu, usta, bruzdy uśmiechu. Każda maska w saaszetce z dużą dawką superserum.

Ceny: 250–260 zł

pielęgnacja specjalna

Piling do twarzy i ciała Kwas mlekowy

12% Ph.Doctor Dermocosmetics (5)

Nawilżanie i wygładzanie dekoltu, ramion, twarzy. Od razu, spektakularnie. Cena: 79 zł

pielęgnacja ciała

Secret de Beauté Youth Firming Cream

Maria Galland (3)

Wygładzający zabieg do domu, przyjemny i skuteczny. Jak profesjonalny zabieg.

Cena: 349 zł

pielęgnacja włosów

seria Curl Expression

L'Oréal Professionnel Paris (4)

Dziesięć kosmetyków do nawilżania, mycia, „rzeźbienia” loków. Ceny: 89–105 zł

pielęgnacja specjalna i stylizacja włosów

Lipid Booster System Professional (7)

Pielęgnacyjna bomba w mgiełce, która wzmacnia, wygładza, nabłyszcza, ułatwia układanie włosów. Cena: 262 zł

Kosmetyki popularne

pielęgnacja twarzy

Regenerujący krem na noc

Cellular Luminous 630 Nivea (1)

Nowatorskie rozjaśnianie przebarwień i zapach kremu Nivea. Cena: 78 zł

oczyszczenie twarzy

piling i tonik

Vitamin Radiance Skin Focus

Douglas Collection (2)

Pył zmienia się w wygładzającą piankę, a tonik rozświetla dla efektu wow.

Ceny: 69 zł i 89 zł

pielęgnacja ciała

The Ritual of Karma Body Lotion

Rituals (9)

Ultralekka konsystencja, mocna pielęgnacja, zapach lotosu i białej herbaty. Ukojenie dla skóry i zmysłów.

Cena: 59 zł

makijaż

serum w podkładzie

True Match Nude L'Oréal Paris (8)

Silnie nawilżająca pielęgnacja i delikatny, naturalny makijaż w jednym. Wygładza nie tylko optycznie. Cena: 70 zł



Kosmetyki polskie

pielęgnacja twarzy

seria **Diamentowe Lipidy**
Bielenda (6)

Osiem kosmetyków dla kobiet od 40+ do 70+. Bogate, odżywcze, lipidowe, nieobciążające formuły, idealne dla starzejącej się skóry.

Ceny: 4–30 zł

pielęgnacja specjalna twarzy

seria **serum Oxygenetic** (8)

Na twarz, okolice oczu, szyję i dekolte. Rozjaśniają, normalizują, odmładzają, nawilżają – odpowiadają na różne potrzeby skóry, łatwo nimi żonglować.

Ceny: 32–40 zł

pielęgnacja okolic oczu

serum **Under Eye Drops**

Dr Ambroziak Laboratorium (3)

Dzieło dermatologa, zawiera delikatny retinol dla odmłodzenia i wygładza skórę jak filtr na Insta. Cena: 360 zł

oczyszczanie twarzy

woda micelarna

Luxury Placenta Dermika (5)

Pielegnuje, odświeża, zmiękcza. A przede wszystkim dokładnie oczyszcza skórę. Bez tarcia. Cena: 25 zł

makijaż

Maskary Baby Doll i No Limit Volume

XXL Lashes Wings of Color AA (7)

Jedna daje efekt sztucznych rzęs, druga idealnych naturalnych. Jurorki nie były zgodne, która lepsza – nagrodę dostały więc obie maskary. Cena: 33 zł

pielęgnacja włosów

Ultradelikatny szampon specjalistyczny Sensitive Care

Nivelazione Farmona (2)

Nawilża, koi, regeneruje skórę głowy, nawet wrażliwą. Myje włosy i zmiękcza, jakby zawierał odżywkę. Cena: 22 zł

pielęgnacja ciała

seria **Naturalnie Pielegnujemy Ziaja** (4)

Żel do mycia, balsam, dezodorant i krem do rąk. Rzetelne, bez koloru, zapachu, ulepszeń. Ceny: 8–13 zł

pielęgnacja stóp

Ekspresowo złuszczący żel

i Intensywnie zmiękczący krem

Biotanique (1)

Kwasy, masło shea, gliceryna, mocznik czyli to, co dobrze znamy. I co działa.

Ceny: 14 zł i 20 zł

DOSKONAŁOŚĆ
ROKU *Twoj* STYL®
2022



Olśnienia

Indywidualne odkrycia jurorek. Wybrane z powodu cech szczególnych – wyjątkowego opakowania, przyjemności użycia i skuteczności działania. Cieszą oko, dbają o skórę i ułatwiają życie.



MONIKA KROKIEWICZ
WYDAWCA
„Twojego STYLU”
maskara **Le 8 Hypnôse**
Lancôme (5) Maskara
w szklanym opakowaniu

– już to wystarczyło, by się nią olśnić. Po pierwszym malowaniu rzęsy wyglądały ładnie i naturalnie, z każdą następną warstwą stawały się bardziej spektakularne. Jedną maskarą mogę osiągnąć różne efekty, w zależności od potrzeby.



MAGDALENA CIELECKA
AKTORKA
Extra Repair
Moisture Cream
Intense Bobbi Brown (2)
Krem ratunek.

Krem ukojenie. Krem przyjemność. Nawilża i regeneruje. Jest gęsty, bogaty i przepięknie pachnie. A po nałożeniu pysznie otula skórę. Jest jak kaloryczna bomba, której nie mogę się oprzeć.



URSZULA DUDZIAK
WOKALISTKA
seria kosmetyków
konopnych **CosmiQ** (6)
Wyjątkowo dobrze
działają na moją skórę,

naprawdę widzę i czuję różnicę po ich nałożeniu. Podoba mi się, że nie mają zapachu i są oparte na oleju CBD. Moja cera szczególnie polubiła żel pod oczy, serum konopne i piling kwasowo-enzymatyczny.



ANNA MARIA JOPEK
WOKALISTKA
krem ochronny
Winter Care Floslek
Laboratorium (1)

Bogaty, śmietankowy o delikatnym zapachu. Chroni przed zimnem i wiatrem, ubiera twarz w aksamit. Jest tłusty, ale wnika w skórę bez obciążania. Uwielbiam esencjonalne kremy, więc nie czekam na zimą, żyję z nim już od lata. Używam w nocy, w dzień, nawet pod makijaż.



AGNIESZKA
GROCHOWSKA
AKTORKA
kredki naturalne do oczu
i ust **Jumbo Annabelle**
Minerals (7)

Po pierwsze, są naturalne. Po drugie, wielofunkcyjne. Po trzecie, mają piękne kolory. To cudowne pastelowe, grube kredki do ust i oczu, których można używać też jako różu na policzki.



EWA SARNOWICZ
SZEFOWA DZIAŁU URODY
„Twojego STYLU”
hydrofilowy olejek
do demakijażu **Róża**
Malina Ministerstwo

Dobrego Mydła (3) Myje, ale nie wysusza skóry. Dobrze usuwa zanieczyszczenia i jednocześnie zaczyna pielęgnację. Pięknie, ale nie za mocno pachnie, świetnie łączy się z wodą. A skóra po nim pozostaje czysta, promienna i miękka.



DR HAB. ELŻBIETA
KOWALSKA-OLEĘDZKA
DERMATOLOG
Anti-Pigment
Dual Serum Eucerin (4)

W kosmetyce, podobnie jak w medycynie, najskuteczniejsze są substancje o wyspecjalizowanym, celowanym działaniu. Taka jest opatentowana cząsteczka thiamidol użyta w kosmetykach Eucerin przeciw przebarwieniom. Potrafi hamować produkcję melaniny – to udowodniono naukowo.

Eucerin[®]

REDUKCJA
PRZEBARWIEN
AŻ DO

-75%*

POTWIERDZONE
KLINICZNIE DZIAŁANIE

„TO NAPRAWDĘ ZMIENIŁO
MOJE ŻYCIE!”

PETRA MAYER, 35
NIEMCY

NOWOŚĆ



TYDZIEŃ 0

TYDZIEŃ 12**



OPATENTOWANY
THIAMIDOL

* Wyniki pochodzą z badania klinicznego serum Eucerin Anti-Pigment przeprowadzonego na 35 kobietach, 12 tygodni regularnego stosowania dwa razy dziennie.

** Indywidualne rezultaty mogą się różnić.

DOSKONAŁOŚĆ
ROKU *Twoj* STYL®
2022



Kosmetyki męskie

zapach codzienny

Code Parfum Armani (4)

Podobał się ergonomiczny kształt, zakrętka z magnesem i niejednoznaczność zapachu – to podkreślony klasyk, który najpierw jest słodki, ale z czasem nieco cierpki... Przyciągał uwagę na próbie w teatrze, robił wrażenie w mieście, nadaje się do biura. Brawa dostał też za flakon wielokrotnego użytku.
Cena: 419 zł/50 ml

zapach niecodzienny

Noir Extreme Parfum Tom Ford (2)

Silny, zmysłowy, intrygujący – stwierdzili jurorzy. Pasuje do eleganckiej białej koszuli i dobrej bielizny. Ociepla słodyczą, jest idealny na długie zimowe wieczory. Na wieczorne wyjście dla niego, ale też dla niej, na spotkanie z kobietą (lub mężczyzną), gdy chce się zrobić wrażenie nie tylko intelektualne.
Cena: 685 zł/50 ml

pielęgnacja twarzy

Total Revitalizer Light Fluid Shiseido (1)

Bardzo przyjemny lekki krem o neutralnym zapachu. Świetnie się wchłania, odświeża zmęczoną skórę. Wygładza, zmniejsza szorstkość, daje uczucie komfortu. Cena: 379 zł

pielęgnacja okolic oczu

przeciwstarzeniowe serum

5 Stars Sunday Riley (3)

Relaksuje okolice oczu i wzmacnia skórę, nawet wrażliwą. Jest miły, łatwy w użyciu, jedwabisty. Po użyciu skóra wydaje się jędrniejsza, a cienie są rozjaśnione. Cena: 299 zł



Olśnienia

Indywidualne odkrycia jurorów dużo mówią o męskich potrzebach i gustach. Panowie doceniają lekkie konsystencje, intrygujące zapachy, wygodę i... ekologię.



GRZEGORZ DAMIŃSKI
AKTOR
szampon do włosów
w kostce i żel do mycia
ciała w kostce
Unbottled (7) Poręczne

kostki, które łatwo zabrać na siłownię i wakacje. Świetnie się pieni, a mocny, ale nieagresywny zapach przypomina mi pracownię zielarki z dzieciństwa. Plus za ekologiczny design i materiały.



MACIEJ BRZOZOWSKI
DYREKTOR PR
GRUPY BAUER
Force Supreme Serum
Biotherm Homme (8)
Sceptycznie podchodzę do

kosmetyków zaawansowanych technologicznie. Co dobre dla NASA, niekoniecznie jest dla mnie. Ale tu miłe rozczarowanie – „kosmiczny” kosmetyk po ciężkim dniu lub nocy napina skórę i rozświetla, a efekt widać od razu.



ROBERT KUPISZ
PROJEKTANT MODY
zestaw oczyszczający
Clinect (6)
Gdy nie mam czasu

na kosmetyczkę, z pomocą tych plastrów mogę sobie samemu zrobić zabieg w domu! To taki beauty „Adam Słodowy”.



PIOTR STRAMOWSKI
AKTOR
woda perfumowana
Brioni (5) Świetne perfumy na co dzień, przypominają mi

zapachy ekskluzywnych zakątków Nowego Jorku.



JACEK SZMIDT
REDAKTOR NACZELNY TS
nawilżający krem
na dzień **Light Face**
Cream Dr Ambroziak
Laboratorium (1) Gdy

znany lekarz udziela nazwiska produktowi, jest to rekomendacja. Nie zawiodłem się. Krem dobrze się wchłania, szybko wygładza skórę. Ma dyskretny zapach i kolor. Klasa!



ARTUR ŻMIJEWSKI
AKTOR
linia **Ceremony of Vasta**
Douglas Home Spa (2)
Od serii do mycia oczekuję lekkości

i tak zwanej neutralności zapachowej. Po splukaniu kosmetyków do mycia i wchłonięciu się balsamu skóra ma być czysta i zadbana. To doceniam.



DR N. MED.
MACIEJ CHLEBUS
KARDIOLOG
Lotion korygujący
i Lotion regenerujący
Jan Marini (3, 4) Dobry,

rzetelny skład. Lekkie i skuteczne formuły. Kosmetyki rozjaśniają, nawilżają, wygładzają, a skóra wygląda po nich na wypoczętą. Dla mnie ważne jest również to, że są dobrze tolerowane przez skórę wrażliwą.

Rób to z głową

tekst: JOLANTA ZAKROCKA

Podobno skóra głowy, tak jak twarzy, potrzebuje pielęgnacji. Oczyszczania, nawilżania, odżywania. Pilingów, masek, wcierek, kuracji i... botoksu. Czy to niezbędne? Sprawdzamy.

O pielęgnacji skóry głowy do tej pory zazwyczaj mówiło się przy okazji problemów – nadmiernego przetłuszczania, łupieżu, nadwrażliwości. Teraz poświęca się jej coraz większą uwagę. Liczba wyszukiwań hasła „skóra głowy” w Google w ciągu ostatniego roku wzrosła o ponad 300 procent. Zwiększa się też liczba kosmetyków do pielęgnacji tej części ciała, nie tylko u fryzjerów, lecz także w drogeriach. Pilingi, maski, wciarki, ampułki – co wybrać? Jak używać, żeby skóra głowy była zdrowa i zadbana, a włosy – bo to o ich wygląd przecież nam chodzi – gęste, mocne i lśniące? Zapytałam specjalistów.

TRYCHOLOG

Dlaczego warto do niego chodzić?

Według Anny Mackojć, założycielki Instytutu Trychologii, byłoby idealnie, gdybyśmy wizyty u trychologa traktowały jak kontrolne wizyty u stomatologa. I umawiały się na nie mniej więcej raz na rok. Choćby po to, by upewnić się, że skóra ma się dobrze, włosy rosną mocne i nie grozi im przerzedzenie wywołane niewłaściwą pielęgnacją lub chorobami. – Regularnie sprawdzając stan skóry głowy, możemy nie dopuścić

do zaawansowanych zmian – mówi ekspertka. – Gdy trycholog zauważy problem, zaproponuje pielęgnację i profesjonalne zabiegi. Jeśli trzeba, skieruje do lekarza, np. dermatologa lub endokrynologa, na badania i leczenie ewentualnego schorzenia, które mogło być pierwotną przyczyną „kłopotów z głową”.

W odróżnieniu od twarzy skórę głowy nie przyjrzymy się samodzielnie. – Często same stawiamy sobie „diagnozę”, oceniając stan skóry na podstawie

naszych odczuć – opowiada Anna Mackojć. – Bywa błędna. Wydaje się nam na przykład, że mamy tłustą skórę, a tymczasem nadmierne wydzielanie sebum wywołane jest częstym używaniem szamponów oczyszczających. Wysusza ją skórę, więc gruczoły łojowe zaczynają pracować ze zdwojoną mocą, by ją zabezpieczyć, czyli natłuścić i nawilżyć. Bywa też, że sięgamy po środki przeciwłupieżowe, tymczasem łuszczenie się naskórka może mieć inną przyczynę, na przykład nadmierne przesuszenie lub inne schorzenie dermatologiczne (patrz ramka).

Dlatego warto, by skórę przyjrzał się ekspert. – Do badania używamy urządzeń, dzięki którym widać skórę w dużym powiększeniu – wyjaśnia trycholog. – Korzystamy przy tym z różnego rodzaju światła – na przykład spolaryzowanego, które pozwala ocenić między innymi płytko położone naczynka. Ich stan może być wskazaniem lub przeciwwskazaniem do niektórych zabiegów. W powiększeniu widać wszystko, co jest na skórze – tłumaczy Anna Mackojć. – Fragmenty łuszczącego się naskórka, resztki kosmetyków, zanieczyszczenia z powietrza. Widać też ewentualne podrażnienia, rozszerzone naczynka, objawy stanu zapalnego.



OCZYSZCZANIE SKÓRY

Czym i jak to robić?

– Podstawą jest regularne mycie głowy szamponem dobranym do potrzeb skóry głowy, nie włosów – tłumaczy Anna Mackojć. – Można myć nawet codziennie, jeśli regularnie używamy pianek, lakierów, suchych szamponów. Pozostawienie ich na głowie może być przyczyną podrażnień, łojotoku. Również osoby, które uprawiają sport lub mocno się pocą, powinny częściej myć głowę, aby zapobiec rozwojowi chorobotwórczych bakterii lub grzybów na skórze. Ekspertka przestrzega przed używaniem nieodpowiednich kosmetyków, na przykład szamponów dla dzieci przez osoby dorosłe oraz przed częstym używaniem głęboko oczyszczających preparatów do mycia, mogą drażnić skórę.

Nie należy też stosować bez powodu produktów zwalczających jakiś problem, np. łupież. – O pomoc w wyborze kosmetyków warto poprosić fryzjera, który wskaże odpowiednie dla twojej skóry głowy – radzi Piotr Drzastwa, właściciel salonu What The Hair i edukator marki Redken.

PILINGI

Czy skóra głowy ich potrzebuje?

– Aby odżywiać cebulki, skóra musi swobodnie oddychać, a to trudne, gdy

zalegają na niej wydzieliny i kosmetyki – mówi Piotr Drzastwa. – Piling oczyści ją. Jest też ważnym etapem pielęgnacji skóry głowy. Składniki wciekrek, ampułek czy masek łatwiej wnikną w oczyszczoną skórę – tak samo jak w przypadku skóry twarzy czy ciała.

Hydrolipidowy film na skórze głowy zapobiega jej wysuszeniu, jest barierą dla drobnoustrojów i wzmacnia włosy.

Używanie pilingów wymaga jednak dużej ostrożności i starannego ich doboru. – Nie należy wybierać tylko z powodu reklamy albo opakowania. Ani dlatego, że używa go z powodzeniem przyjaciółka – ostrzega Anna Mackojć. – Nie dla każdego wskazane są pilingi z drobinami, zwłaszcza dużymi i ostrymi, nie mogą być stosowane na przykład na skórze łojotokowej ani z keratozą, czyli nadmiernym złuszczeniem, spowodowanym łupieżem, łojotoko-

wym zapaleniem skóry czy łuszczycą. Skóra wymaga wtedy specjalnego traktowania, pielęgnacji, a czasem leczenia. Mocne pilingi i masowanie skóry tylko pogorszą jej kondycję. Do skór problematycznych, delikatnych i wrażliwych specjaliści rekomendują łagodniejsze pilingi z enzymami lub kwasami: salicylowym, glikolowym, AHA. – Nie trzeba ich wcierać, wystarczy nałożyć na skórę, pozwolić przez chwilę działać, a następnie spłukać – wyjaśnia trycholog. – Pilingi do skóry głowy nie są tak silne jak te do twarzy. Dlatego mają niższe stężenia substancji aktywnych i wyższe pH. Ale i tak trzeba zachować ostrożność, przestrzegać wskazówek producenta, nie trzymać kosmetyku dłużej, niż to zalecane. Ekspertka nie widzi potrzeby częstego sięgania po pilingi. – Domowe zabiegi wystarczy robić raz na 4 tygodnie – mówi. – Chyba że specjalista zalecił inaczej. W niektórych przypadkach złuszczenie naskórka zalecane jest nawet 2 razy w tygodniu, ponieważ jest elementem kompleksowej kuracji.

PIELĘGNACJA SKÓRY GŁOWY

Wcierka, ampułka, maska, serum...

Skóra głowy zbudowana jest podobnie jak ta na twarzy. Tak samo potrzebuje nawilżenia, odżywienia, ochrony przed drażniącymi czynnikami

Masz problemy ze skórą głowy?

Umów się do dermatologa, który zdiagnozuje problem. Schorzenia skóry głowy mogą być objawem poważnych chorób. Poza tym często wymagają leków na receptę.

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY GŁOWY (AZS)

Ma podłoże alergiczne. Powoduje przesuszenie, swędzenie, skóra się łuszczy, czasem pojawiają się na niej wykwity. Objawy nasilają się wiosną i latem.

ŁOJOTOKOWE ZAPALENIE SKÓRY GŁOWY (ŁZS)

To dolegliwość, w której nadmiernej aktywności gruczołów łojowych towarzyszy zakażenie grzybem *Malassezia furfur*. Skóra się łuszczy, czerwieni, swędzi, a włosy rzadną.

ŁUSZCZYCA

Przewlekła, niezakaźna choroba zapalna, powodująca pojawianie się na skórze czerwonych plam, łusek, którym towarzyszy świąd skóry. Ma postać nawracającą. Do pielęgnacji domowej poleca się m.in. preparaty nawilżające i działające keratolitycznie, czyli złuszczące zrogowaciały naskórek.

ŁUPIEŻ

Jest wiele odmian tej choroby, wywołanej przez grzyby (drożdżaki). Towarzyszy jej intensywne złuszczenie komórek skóry głowy, połączone z przesuszeniem lub nadmiernym łojotokiem.

(np. promieniowaniem UV) i ukojenia, gdy jest podrażniona. – Ale używa się preparatów do skóry głowy – mówi Anna Mackojć. – Mają inne pH, skład, nakłada się je tylko na głowę. **Przydać się mogą popularne wcierki, czyli płynne odżywki do skóry.** Nawilżają, koją, zapobiegają wypadaniu. Niektóre stosuje się przed myciem włosów, inne po. Ważne, by używać ich zgodnie ze wskazówkami producentów, najczęściej zalecają ok. 3-tygodniową codzienną kurację. – **Maski to produkty bardziej skoncentrowane, do stosowania zazwyczaj raz w tygodniu** – mówi Anna Mackojć. – **Natomiast ampułki to silnie działające preparaty, ze skoncentrowanymi składnikami aktywnymi, które pomagają uporać się z konkretnymi problemami.** – Klientkom, które chcą wzmocnić włosy i zapobiec ich wypadaniu, polecam ampułki z aminexilem, składnikiem, który dba o cebulki, a ponadto zmiękcza otulający je kolagen, ułatwiając w ten sposób pobieranie składników odżywczych – mówi Mirek Mierzejewski, edukator L'Oréal Professionnel Paris z Akademii Katowice. – Ważnymi dla skóry i włosów substancjami są też lipidy, m.in. ceramidy, kwasy tłuszczowe omega-6, aminokwasy i witaminy. Preparaty z nimi nawilżają, odżywiają i wzmacniają. Kuracje warto zrobić dwa razy w roku, najlepiej wiosną i jesienią.

ZABIEGI

Masaż – tylko dla przyjemności?

– Masaż u fryzjera jest namiastką zabiegu w spa. Odpręża, uspokaja, klientki zaczynają się uśmiechać, nawet jeśli wpadły do salonu zdyszane, bo załatwiały mnóstwo spraw – mówi Piotr Drzastwa. – Poza tym gdy ktoś masuje nam głowę, czas, który trzeba spędzić z maską na włosach nie dłuży się.

Masaż to jednak przede wszystkim sposób na pobudzenie krążenia krwi. Dzięki niemu cebulki są lepiej odżywione i dotlenione. A wyrastające włosy moc-



1. Kuracja do wrażliwej skóry głowy Davines 200 zł
2. Wcierka przeciw wypadaniu włosów Trichological Care Neboa 25 zł
3. Piling trychologiczny Aktywny węgiel & Acai Biovax 26 zł
4. Kuracja stymulująca wzrost włosów Densifique Kérastase 483 zł/30 amp.
5. Masażer do skóry głowy ok. 10 zł (Allegro)
6. Kuracja przeciw wypadaniu włosów Aminexil Advanced L'Oréal Professionnel Paris 442 zł/42 amp.
7. Naturalna wzmacniająca wcierka beBio 23 zł
8. Serum do skóry głowy OUAI 255 zł
9. Kuracja złuszcząca z kwasem salicylowym The Inkey List 75 zł
10. Ziołowa wcierka Anwen 40 zł
11. Wzmacniająca wcierka Sielanka 8 zł
12. Odżywka-wcierka Jantar Farmona 20 zł

niejsze. Warto masować skórę głowy także samodzielnie. Wystarczy kilka minut pod prysznicem, opuszkami palców, delikatnie albo specjalnym masażerem lub szczotką.

MEZOTERAPIA CZY LASER

Dla kogo są wskazane?

Mezoterapia polega na wstrzyknięciu do skóry – igłą lub specjalnym urządzeniem – preparatów z substancjami aktywnymi, np. koktajli witaminowych lub odżywczych. Najczęściej robi się to w przypadku nadmiernego wypadania włosów albo by wzmocnić i nawilżyć skórę głowy. Przeciwwskazania do zabiegu to m.in. stany zapalne i schorzenia skóry, choroby ogólnoustrojowe, m.in. nowotwory, przyjmowanie leków zmniejszających krzepliwość. Po zabiegu skóra może być obolała, podrażniona i pokryta ranekami. Do czasu, aż się wygoją, trzeba unikać słońca, basenu, sauny. – **Alternatywą dla osób, które nie mogą korzystać z mezoterapii, są nieinwazyjne zabiegi laserowe** – mówi Anna Mackojć. – Naświetlanie skóry głowy poprawia jej kondycję, stymuluje wzrost włosów, hamuje wypadanie.

BOTOKS

Nie tylko prostuje zmarszczki.

Toksynę botulinową można też wykorzystywać do leczenia nadpotliwości. Wstrzykuje się ją – zależnie od potrzeb – pod pachami, w dłoń, stopy lub... w skórę głowy. Nadpotliwość to nie tylko estetyczny problem. Sprzyja łojotokowi, może wywołać podrażnienie, swędzenie, stwarza też korzystne warunki dla drobnoustrojów. Wstrzyknięcie toksyny botulinowej zmniejsza aktywność gruczołów potowych na 6–12 miesięcy. Uwaga! Botoksu skóry głowy nie należy mylić z tzw. botoksem na włosy. To potoczna nazwa fryzjerskiego zabiegu pielęgnacyjnego, który polega na zastosowaniu odbudowującego serum z keratyną na łodygi włosów. ■



JOLANTA ZAKROCKA
dziennikarka urody

Wypróbowałam i polubiłam

Prosto z serialu

Wygląda jak pudełko czekoladek, ale to zestaw różów do policzków (i jednego rozświetlacza) z kolekcji stworzonej przez słynną makijażystkę Pat McGrath do serialu *Bridgertonowie*. Nakładaj na twarz, ramiona, dekolt. Poczujesz się jak gwiazda filmowa.

Palette Blushing Delight Pat McGrath Labs x *Bridgerton* 299 zł, Sephora

Sekret młodości

To czerwona kamelia. Jej ekstrakt łagodzi oznaki starzenia (zmarszczki, brak blasku i elastyczności, rozszerzone pory). Jest podstawą luksusowej linii N°1 de Chanel.

Rewitalizujący krem dba o młodość skóry, jest łagodny dla tej wrażliwej, aksamitny i lekki. Używanie go to dla mnie więcej niż pielęgnacja.

Rewitalizujący krem do twarzy N°1 de Chanel 465 zł

Podkład plus

Nie zastąpią kremu, ale wzmocnią jego działanie. Nowoczesne podkłady to połączenie pigmentów z filtrami UV i pielęgnacją. Korzyść podwójna: skóra jest dopieszczona, a makijaż lepiej się z nią łączy i wygląda naturalniej. Czyli tak jak lubię.

Podkład matujący z bazą SPF 15 Luxe Avon 58 zł



Bez tuszu ani rusz!

Coraz rzadziej używam cieni do powiek, ale z maskarą się nie rozstaję. Makijażystka Gucci Westman stworzyła taką, która nie tylko maluje rzęsy, ale też je pielęgnuje, zawiera m.in. dużo wosków roślinnych. Łatwo się rozprowadza, warstwowo nakłada, łatwo zmywa.

Eye love you mascara Clean Black Westman Atelier 289 zł

Więcej za mniej

Lubię ten zapach niezmiennie od 10 lat. La vie est belle jest słodki, kwiatowy, ale ma też owocową świeżość, dzięki której nie jest przytłaczający. Ciesz się, że teraz nie muszę już kupować kolejnego flakonu.

Ten, który mam, mogę ponownie napełnić. Korzystne dla mnie i środowiska.

Refill La vie est belle Lancôme 499 zł/100 ml wody perf.

Pod choinką...

...chętnie znalazłabym taką szminekę. Nie dość, że ma świetną kremową formułę i wyjątkowo trwały kolor (do wyboru ponad 50 odcieni!), to sprzedawana jest z wymiennym etui z lusterkiem. Wygląda jak elegancka biżuteria, aż szkoda ukrywać ją w torebce.

Pomadka Rouge G de Guerlain 137,90 zł, etui od 53,90 zł

SteamPod 4 to
profesjonalne
urządzenie
do stylizacji włosów.
Prostuje, faluje
i kręci każdy
rodzaj włosów.

Steampod nowa generacja

SteamPod 4 L'Oréal Professionnel Paris to pierwsza profesjonalna stylizacja typu „wszystko w jednym”. Prostuje, faluje i kręci każdy rodzaj włosów. Urządzenie napędzane jest parą wodną i zostało wyposażone w nowe rozwiązania technologiczne. Specjalna pompa zapewnia stały przepływ suchej pary, a zbiornik na wodę umożliwia stylizację do 192 metrów włosów bez konieczności uzupełniania wody. Dzięki parze nie tylko stylizujemy włosy, ale i je pielęgnujemy wraz z dedykowanymi kosmetykami, których działanie uaktywnia się pod wpływem ciepła.

Technologia i bezpieczeństwo

Ciepło można dopasować do każdego rodzaju włosów, dla bezpieczeństwa temperatura jest monitorowana 250 razy na sekundę, urządzenie wyłącza się automatycznie po 30 minutach nieużywania. Twórcy SteamPod 4 dodali metalową prowadnicę wokół urządzenia i dostosowali płytki grzewcze, aby można było uzyskać mocniejszy skręt i stworzyć bardziej zdefiniowane loki. Natomiast zestaw trzech grzebieni optymalizuje działanie pary wodnej. Gwarantuje to najlepszą dyfuzję pary dla każdego rodzaju włosów, dzięki czemu można stworzyć każdy rodzaj fryzury.

Efekt? Jak od fryzjera

Zarówno w przypadku prostowania, jak i kręcenia włosów, grzebienie wyrównują włókna włosów, by zdyscyplinować je i lepiej napiąć.

Steampod 4. Nieograniczony jak Ty.



Opakowanie zewnętrzne SteamPod 4 ma certyfikat FSC i nie zawiera plastiku, dołączone termoochronne etui pochodzi z recyklingu. Cena sugerowana: 1650 zł

„SteamPod 4 swoim nowym ergonomicznym kształtem sprawia, że praca nim to czysta przyjemność, on po prostu płynie po włosach z niezwykłą lekkością. Jego nowy kształt pomoże idealnie wyprostować włosy od samej nasady. Fantastyczne jest także pojawienie się nowych płytek na zewnątrz urządzenia, które ułatwiają

stworzenie różnego rodzaju fal lub loków. Wystarczy lekko obrócić SteamPoda 4 w prawą lub lewą stronę, aby zmienić pasmo włosów w piękną, sprężystą falę, która będzie niezwykle trwała”.

MICHAŁ JACH,
Edukator marki L'Oréal
Professionnel Paris



Stylowy koszyk

Sezon świąteczny czas zacząć – dbamy o skórę, kompletujemy makijaż i... prezenty.

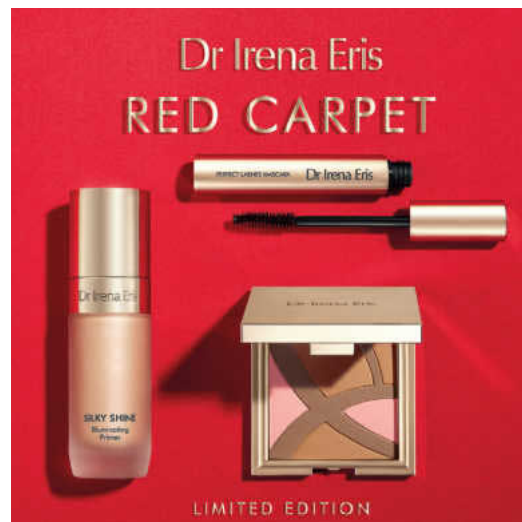


M JAK MISTRZ

MY MASTER to lekki podkład, który perfekcyjnie kryje niedoskonałości, zaczerwienienia i przebarwienia. Dzięki scalającym się pigmentom możesz sama decydować o sile krycia, nakładając kolejne warstwy podkładu. MY MASTER to też odmładzająca esencja pielęgnacyjna. Zawiera kompleks Gold collagene, mikroskopijne cząsteczki złota koloidalnego, peptydy, ceramidy, olej tamanu i ekstrakt z kwiatów lotosu. **Wysokokryjący podkład odmładzający My Master Lirene 40 zł**

USTA PROFESJONALNIE

Przezroczysty Lip Bliss bez koloru nie służy do makijażu, ale pielęgnacji ust. Podkreśla je, nawilża, koi i zwalcza objawy starzenia się. Sprawia, że stają się miękkie, elastyczne, wypełnione i zregenerowane. Można go używać na co dzień i po zabiegu wstrzykiwania kwasu hialuronowego dla wzmocnienia i przedłużenia jego efektu. W składzie frakcjonowany kwas hialuronowy 3DHA, który odpowiada za młody wygląd ust i przyspiesza odbudowę bariery naskórkowej; ekstrakty z kwiatów arniki górskiej, z nasion sezamu indyjskiego i olej neem. **Lip Bliss Neauvia 180 zł**



GWIAZDY MAKIJAŻU

Marka Dr Irena Eris od sześciu lat dba o „hollywoodzki look” gwiazd Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. W zestawie makijażu na czerwony dywan występują: rozświetlająca baza ALL OVER THE GLOW – Silky Shine Illuminating Primer, trzy odcienie pudrów CONTOUR & LIFTING – Face Contour Enhancing Bronzing Powder cool shade, CLASSY ELEGANCE – Perfect Lashes Mascara, która zwiększa objętość, ekstremalnie wydłuża, zmysłowo unosi i podkreśla rzęsy. **Olśniewaj jak gwiazdy. Zestaw Red Carpet Dr Irena Eris 249 zł**



STO LAT TO ZA MAŁO

Sucha skóra oraz szorstkie łokcie i kolana wymagają intensywnej, odżywczej, kojącej pielęgnacji – kremu Skin Food. Powstał prawie sto lat temu! I ciągle się sprawdza. Nawilża, zmniejsza napięcie i swędzenie wywołane przesuszeniem, poprawia jędrność skóry, wygładza i wzmacnia ją. Jest wielofunkcyjny, sprawdza się jako maska na twarz oraz kompres na pięty i dłonie. Nie ma w nim dodatków zapachowych, barwników, konserwantów ani olejów mineralnych. **Bogaty krem Skin Food Weleda 46 zł**



TRZY PREZENTY W JEDNYM...

...czyli kompletna profesjonalna pielęgnacja przeciwzmarszczkowa, idealny prezent pod choinkę dla dojrzałej, eleganckiej kobiety. Działa jak profesjonalny zabieg.

1. Deep Lines Filler Cream – Krem wypełniający zmarszczki
 2. Deep Lines Refining Serum – Serum wygładzające zmarszczki
 3. Expression Lines Filler Eye Contour – Krem wypełniający zmarszczki na okolicę oka
- Zestaw Skeyndor Corrective 660 zł**

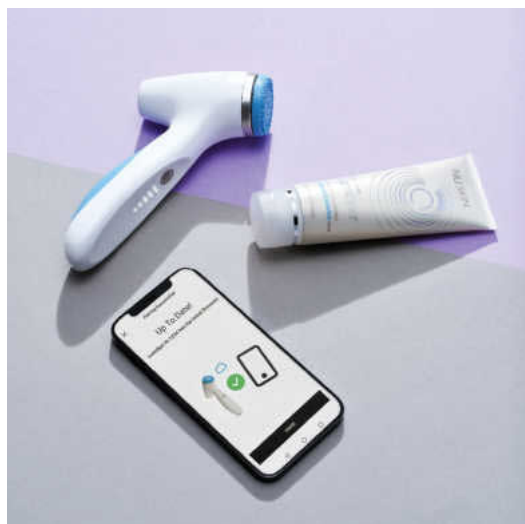
WSZYSTKO, CO NAJWAŻNIEJSZE

Zestaw Bioliq PRO to połączenie dwóch produktów o skoncentrowanych formułach, dla kobiet w każdym wieku. Intensywne serum nawilżające zapewnia natychmiastowe i długotrwałe nawilżenie skóry. Intensywne serum pod oczy nawilża i uelastycznia skórę pod oczami, redukując zmarszczki oraz usuwając oznaki zmęczenia. Zestaw Bioliq PRO ok. 41 zł



PODSTAWA: OCZYSZCZANIE

To ten etap pielęgnacji, którego nie można pominąć. Skóra nieustannie pracuje, zatrzymuje zanieczyszczenia, poci się. Niedokładnie oczyszczana szybciej traci młodość i zdrowie. Jak ją oczyścić? Masując przez dwie minuty urządzeniem ageLOC® LumiSpa iO – z dobraną do skóry szczoteczką i dopasowanym do niej preparatem. Razem idealnie umyją, odświeżą, zmiękczą i dodadzą blasku skórze. W zestawie też głowica i preparat do delikatnej skóry wokół oczu. System ageLOC® LumiSpa iO Nu Skin, www.nuskin.com



KREM TRANSPORTUJĄCY

Krem Lift Infusion to potężna pomoc w walce ze zmarszczkami, bruzdami, przebarwieniami – dzięki nowatorskiemu systemowi transportującemu. Roślinne kapsułki nowej generacji w odróżnieniu od „zwykłych” liposomów są naładowane dodatnio. Dlatego dostępność zamkniętego w nich składnika jest znacznie wyższa. Zamknięte w nich substancje wnikają głębiej, działają skuteczniej i dłużej.

Liposomowy krem naprawczy Biotanique 46 zł



CZEGO POTRZEBUJĄ USTA?

Kwasu hialuronowego, aloesu i fermentu jagodowego, które głęboko nawilżają, wypełniają, zapewniają odświeżający efekt chłodzenia. Regenerują i odżywiają suche usta, uelastyczniają i zmiękczaają spierzchnięte, ujędrniają starzejące się i wspomagają ochronę skłonnych do podrażnień. W takim dobroczynnym koktajlu zanurzona jest biocelulozowa maska w kształcie ust. Kładziesz ją na 15 minut na usta i gotowe.

Regenerująca maska na usta Croma 249 zł/8 szt.



WIĘCEJ NIŻ PILING

Jeżeli nie usuwasz regularnie martwych komórek naskórka, warstwa rogowa staje się grubsza i zmniejsza skuteczność działania kosmetyków – ich składniki aktywne (np. nawilżające) nie mogą przenikać. Dlatego na noc używaj kremu z kwasem glikolowym, rozpuszcza wiązania między komórkami na powierzchni naskórka. Kremy z kwasem glikolowym Dottore zawierają też składniki nawilżające, łagodzące i przeciwzapalne. **Intensywnie odmładzający krem na noc z 12% kwasem glikolowym Dottore 309 zł**



NAWILŻENIE DO TRZECIEJ POTĘGI

Marzysz o „plumping effect”? Efekt wypełnienia skóry osiągniesz dzięki skumulowanemu i wielopoziomowemu nawilżeniu skóry esencją i kremem Derma CollAGE. Kosmetyki te pełnią rolę wodnego elektrolitu, który zapewnia dystrybucję wody do każdej warstwy skóry, dostarcza cennego kwasu hialuronowego i jest naturalnym boosterem kolagenu. Kosmetyków używaj razem: najpierw nałóż żelową esencję, potem krem.

Linia Derms CollAGE Arkana, 308 zł/oba

WYBIERZ

Twój STYL[®]

Możesz zamówić **pojedyncze wydanie TS w cenie okładkowej lub prenumeratę roczną**, a my w trosce o Twój komfort i bezpieczeństwo zapewnimy **darmową wysyłkę bezpośrednio pod wskazany adres!**
SPRAWDŹ TAKŻE OFERTĘ WYDAŃ CYFROWYCH.

Prenumerata rozszerzona 119 zł

12 wydań magazynu
„Twój STYL” z salaterą
Maria Crystal*



Rosenthal

Kolekcja Maria Crystal jest doskonałym uzupełnieniem serwisu Maria, który produkowany jest w niezmienionej formie od ponad 100 lat, ciesząc się uznaniem miłośników klasycznej białej porcelany. Oprócz salater w różnych rozmiarach wśród bestsellerów znajdziemy też szklanki do macchiato oraz kieliszki do wina i szampana – więcej:
www.rosenthal.pl

* Oferta ważna do 13.12.2022 lub do wyczerpania zapasu salater Maria Crystal 21 cm

Z BEZPŁATNĄ DOSTAWĄ DO DOMU!

Prenumerata podstawowa 99 zł
12 wydań magazynu „Twój STYL”

Dostawa
gratis*



+



Pakiet rocznych prenumerat w najlepszej cenie 169 zł
12 wydań magazynu „Twój STYL”
plus 12 wydań magazynu „PANI”

* Darmową wysyłkę realizujemy za pośrednictwem Poczty Polskiej listami ekonomicznymi na terenie kraju.



Aby zamówić prenumeratę lub **wydanie cyfrowe**,
zeskanuj kod lub wejdź na <http://czytelnia.pl>

KONTAKT: • e-mailem: prenumerata@bauer.pl
• telefonicznie: **67 210 86 05 lub 67 354 16 05**

Warunki prenumeraty:

„Twój STYL” można zaprenumerować od najbliższego wydawanego numeru. Wysyłkę egzemplarzy w prenumeracie realizujemy za pośrednictwem Poczty Polskiej listami ekonomicznymi, koszt dostawy na terenie kraju ponosi Wydawnictwo. W przypadku wysyłki poza granice kraju do cen podanych w ofercie doliczamy opłatę pocztową zgodną z aktualnym cennikiem Poczty Polskiej. Termin dostawy jest zgodny z Regulaminem Poczty Polskiej.

Zapłata: Wraz z pierwszym egzemplarzem zamówionej prenumeraty wyślemy fakturę pro forma, którą prosimy opłacić w ciągu 10 dni od jej otrzymania. Faktury VAT wystawiamy na życzenie Zamawiającego. Salaterę Maria Crystal 21 cm wyślemy listem poleconym w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlega zamianie ani wymianie na gotówkę. W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości.

W ramach prenumeraty magazynu Wydawnictwo przekaże prenumeratorem nieodpłatnie, w formie upominku, dodatki poligraficzne i niepoligraficzne, które nie wchodzą w ofertę prenumeraty. Dodatki poligraficzne i niepoligraficzne w formie nieodpłatnych upominków wysyłane będą wraz z egzemplarzem. W przypadku pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–18.

Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdują Państwo w Regulaminie sklepu na stronie <http://czytelnia.pl>

Inny sposób na prenumeratę:

Poczta Polska: Przedpłatę na II kwartał 2023 r. przyjmując do 25 lutego 2023 r. urzędy pocztowe w całym kraju, listonosze oraz przez internet: <https://prenumerata.poczta-polska.pl>.

Przedruki z miesięcznika „Twój STYL” dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób w całości, w szczególności w internecie, materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, a we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.



STRZELEC

23.11-21.12

W świątecznym nastroju

Grudzień przyniesie ci wiele miłych wrażeń i okazji towarzyskich. Możesz liczyć na częste zaproszenia nie tylko na gwiazdkowe spotkania, ale i wydarzenia kulturalne, a wrażenia na długo pozostaną w twojej pamięci. Nastrój nadchodzących świąt skłoni cię do wydatków związanych niekoniecznie z napełnianiem zamrażarki, ale przede wszystkim nabywaniem przedmiotów cieszących ducha i zmysły. Książek, nagrań ulubionej muzyki, perfum, ozdób stroju czy wnętrza. Stan konta ulegnie zmianie, ale nie będziesz żałować.

RAK 22.06-22.07

Ciesz się – wpływy planetarne ci sprzyjają – szczególnie jeśli rok, który się kończy, był niełatwy. Poprawi się samopoczucie, ułożą sprawy urzędowe, a finanse też zaczną przedstawiać się lepiej. Wykorzystaj ten dobry czas: myślisz o nowej pracy, a może zmianie zawodu, podejmij działania.

SKORPION 23.10-22.11

Pomyślne wydarzenia w sferze spraw osobistych i rodzinnych. Smutne nastroje, jakie mogły cię trapić tej jesieni, rozproszą się. Ludzie wokół okażą więcej sympatii i życzliwości, a jeśli w twoim życiu zaistniała sytuacja uczuciowej niepewności, teraz wyjaśni się na twoją korzyść.

BARAN 21.03-20.04

Koniec roku może przynieść zakończenia spraw trudnych czy budzących wcześniej obawy. Horyzont się rozjaśni, problemy zdrowotne znikną lub nie okażą się tak poważne, jak się wydawało. Jest szansa na zażegnanie sporów z innymi i wyjaśnienie nieporozumień.

LEW 23.07-22.08

Wyjątkowo dobry czas, by po twojej myśli ułożyć sprawy osobiste tak rodzinne, jak i sentymentalne czy przyjacielskie. Wpływy planetarne są doskonałe, aby teraz wejść w stały związek: zostać żoną, matką czy teściową. Masz też szansę urzeczywistnić istotne dla ciebie plany bądź marzenia.

KOZIOROŻEC 22.12-19.01

Warto uporządkować sprawy z przeszłości, które budzą twój niepokój, nawet jeśli nie ma ku temu realnych przyczyn. Przejrzyj zawartość komputera, poodpisuj na zaległe wiadomości, gdy trzeba, przeproś za zwłokę, ureguluj zaległe należności. Twoje samopoczucie zdecydowanie się poprawi.

BYK 21.04-21.05

Grudzień może być dla ciebie pomyślny w dziedzinie spraw materialnych. Jeśli pracujesz na własny rachunek, pojawi się więcej zleceń, zamówień i okazji do zarobku. W etatowej pracy zanosi się na awans, a przynajmniej na premię czy nagrodę. Nastrój wyraźnie się poprawi.

PANNA 23.08-22.09

Musisz teraz zadbać o siebie, nie angażować się zbytnio w świąteczne przygotowania i mieć świadomość, że inni też muszą mieć udział w rodzinnych świątach. A jeśli żyjesz samotnie, zastanów się, czy nie wybrać się w grudniu w podróż, by z dala od codzienności cieszyć się wolnym czasem.

WODNIK 20.01-19.02

Miłe relacje z ludźmi nawet mało znanymi. Jeśli jesteś singielką, masz szansę na zbliżenie z osobą należąca do innego towarzyskiego kręgu, która może wnieść w twoje życie nowe, interesujące perspektywy. Pozwól się też zaprosić na spędzenie kilku dni z dala od domu.

BLIŹNIĘTA 22.05-21.06

Nie będziesz w nastroju do spełniania nawet małych powinności związanych ze świątami. Do głosu dojdą dawne uprzedzenia wobec ludzi, irytacje z powodu mijającego czasu, który wciąż nie przynosi oczekiwanych zmian. Jeśli możesz, spędź święta z dala od codzienności.

WAGA 23.09-22.10

Pogoda ducha i przyływ energii przyciągac będą pozytywne wydarzenia, być może niewielkiego kalibru, ale później dobrze wspomniane. Spędzisz wiele czasu wśród życzliwych ci ludzi, przekonasz się też, że wciąż pozostajesz w dobrej pamięci tych, którzy znali cię dawniej.

RYBY 20.02-20.03

Konieczność zamknięcia rozmaitych spraw spowoduje, że będzie mniej niż zwykle czasu na poprzedzające święta rozrywki i przygotowania. Co dla osoby jak ty ceniącej sobie rodzinne i towarzyskie kontakty może być irytujące i trudne. Postaraj się wytłumaczyć ludziom, że w tym roku sytuacja jest inna.

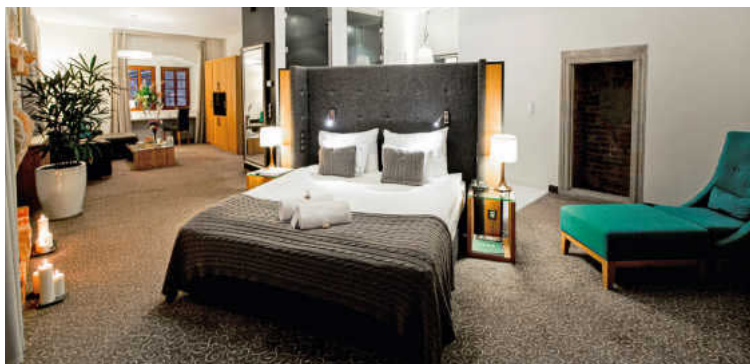
Stylowy koszyk

Świąteczne akcesoria: gwiazda betlejemska, wonne świece, elegancka porcelana

KIERUNEK: ZAMEK

Uroczysko Siedmiu Stawów to mariaż unikalnej renesansowej architektury i nowoczesnych, komfortowo wyposażonych wnętrz urządzone ze smakiem. Butikowy hotel w zamku oraz pierwsze w Polsce Spa by L'Occitane położone są na terenie objętym ochroną Natura 2000, tuż obok siedmiu stawów, bujnych lasów i bezkresnych pól. Świetne miejsce do długich spacerów, po których można się zregenerować w strefie wypoczynkowo-basenowej i bez wyrzutów sumienia rozsmakować w potrawach hotelowej kuchni.

uroczysko7stawow.pl



MIĘTA I DĄB

Idealny gadżet na zimowe wieczory spędzane w gronie bliskich i przyjaciół. Świece WoodWick® mają naturalne drewniane knoty, które w trakcie palenia wydają kojący dźwięk trzaskającego płomienia, co sprawia, że od razu robi się cieplej, bezpieczniej, przytulniej. A jak pachną? Nowa zimowa premiera – świeca Mint Leaves & Oak – świeżo zerwanymi liśćmi mięty połączonymi z nutą zielonego mchu i wędzonego dębu. **Duża świeca, czas palenia do 120 h/152 zł, yankeecandle.pl**

PIERWSZA GWIAZDA

To ona pierwsza pojawia się w domu, zapowiadając nadchodzące święta – poinsecja, gwiazda betlejemska. Czy jest szkarłatnie czerwona, śnieżnobiała, delikatnie różowa, występuje solo czy jako element stroika, nieodmiennie cieszy wzrok. Jak o nią zadbać?

Najlepiej rośnie, gdy jest umieszczona w pobliżu okna, lubi temperaturę od 15 do 22 stopni, źle znosi zalanie wodą. starsuniteeurope.eu/pl/



TRADYCJA ZOBOWIĄDUJE

Od ponad 60 lat niezmiennie produkuje go Wytwórcza Spółdzielnia Pracy „Społem”. Ta sama kilkuskładnikowa receptura, żadnych konserwantów, żadnych polepszczy. Wyrazisty smak, gładka konsystencja – niezmiennie od lat majonez kielecki jest ważnym składnikiem świątecznych sałatek, sosów, dressingów na polskich stołach. **Majonez kielecki 9,50 zł/500 ml**



PROFESJONALNY LOK

Loki jak spod ręki profesjonalisty? Z pomocą lokówki automatycznej Philips z technologią SenseIQ to łatwe. Dzięki technologii curl boost można dokładnie zakręcić każde pasmo – wystarczy nacisnąć guzik, a inteligentne klamry owiną włosy wokół wałka zgodnie z kierunkiem ich wzrostu. Technologia SenseIQ wykrywa temperaturę włosów i dostosowuje do niej temperaturę lokówki, dzięki czemu chroni przed przegrzaniem. Seria SenseIQ obejmuje także suszarkę i prostownicę.

Philips SenseIQ 769 zł

TAKI SYSTEM

System marki Ćmielów to zintegrowany nowoczesny design, w którym filiżanka i spodek łączą się ze sobą rowkowaną powierzchnią. Zakrzywione ku górze brzegi spodka sprawiają, że filiżanka zawsze pozostaje na swoim miejscu. Modele kolekcji powstały z wykorzystaniem nowych technologii druku 3D. Występują w dwóch wersjach: białej szklawionej oraz czarnej matowej. Kolekcja składa się z czajnika, cukiernicy i filiżanki ze spodem. porcelana.pl



STYL BYWANIA

przyjęcia / premiery / wydarzenia



**Zwycięzcy:
fenomenalna 20-latk
Hina Maeda z Japonii**



**2. miejsce: Meruert
Karmenova, Kazachstan**



**3. miejsce: Qingzhu
Weng z Chin**



Aula UAM w Poznaniu – tu młodzi skrzypkowie prezentowali się w repertuarze Wieniawskiego, Mozarta, Paganiniego, Brahmsa... Konkurs był współorganizowany i współfinansowany z NIMiT ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

ACH, WIENIAWSKI!

Fot. AKPA, Eastnews, Fresh Frame

**Na koncercie
galowym:
Jacek Szmidt,
redaktor naczelny
TS, i Helena Palej,
komunikacja
i PR Konkursu**

**Niżej: Joanna
Nojszewska, TS,
Agata
Szymczewska,
skrzypaczka,
ambasadorka
Konkursu
(laureatka 1.
nagrody
w 2006 r.)**

Zachwyt i wzruszenie – takie emocje towarzyszyły słuchaczom 16. Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego. Z ponad 200 młodych muzyków z 34 krajów wyłoniono najlepszych, którzy wystąpili w Poznaniu. Z etapu na etap – przez dwa tygodnie – z 31 osób zostawało coraz mniej, aż wreszcie jury pod wodzą Francuza Augustina Dumay przyznało laur Hinie Maedzie. Od pierwszego etapu budziła podziw ogromną radością z gry, która udzielała się publiczności. Brawo, Hina!



**Na koncercie
galowym
w warszawskiej
filharmonii
przedstawiciele
Kancelarii
Prezydenta RP,
ministerstw,
ambasad**

**Mateusz Banasiuk i Magdalena
Boczarska, aktorka,ambasadorka
marki Dr Irena Eris, partnera
Konkursu.**

**Alina Świąć, Narodowy Instytut
Muzyki i Tańca – współorganizator
Konkursu; Karolina Kaźmierczak,
dyrektor Konkursu; Katarzyna
Sanocka, TVP Kultura**

Wojciech Nentwig, dyrektor Filharmonii Poznańskiej, i Alina Kurczewska, prezes Towarzystwa Muzycznego im. H. Wieniawskiego. Uczestnicy, jurorzy i goście VIP korzystali z samochodów marki Lexus, partnera Konkursu.



Roxie Węgiel, wokalistka, ambasadorka TOUS, Rosa Tous, wiceprezeska TOUS, Julia „Maffashion” Kuczyńska



Muzyczna atrakcja wieczoru – występ Smolastego



Alicja Chudoba, marketing manager TOUS, Rosa Tous, wiceprezeska TOUS



Piercing Studio TOUS



WITAMY W NOWEJ ODSŁONIE!

TOUS, znana i lubiana biżuteryjna marka z charakterystycznym misiem w herbie i z ponadstuletnią tradycją, zaprosiła na nietypowy wieczór – w garażu podziemnym jednego z biurowców w Warszawie. Wybór miejsca nie był przypadkowy, poczucie humoru i kreatywność to nowe cechy marki TOUS. Spotkanie było okazją, żeby zakomunikować jej rebranding – z odświeżoną estetyką, logo, wizerunkiem. To ważny moment, dlatego na ten niezwykle i pełen energii wieczór przyjechała sama Rosa Tous, wiceprezeska marki TOUS. A dla gości zaśpiewał Smolasty.



Emilia Dankwa, Martyna Kondratowicz



Ola Szol, Modivo



Maja Sablewska, stylistka



Ewa Zawada, influencerka



Malwina Wędzikowska, stylistka



Natalia Klimas, projektantka



Julia „Maffashion” Kuczyńska, ambasadorka TOUS

Fot. AKPA, materiały prasowe



Paryskie show
*Calzedomania –
A Legs Celebration*



Podczas pokazu artyści
wystąpili w rajstopach marki
Calzedonia.



Od lewej: influencerka Mary Nuernberg,
prezenterka Sabrina Sato, aktorka Juliana
Paes, influencerka Mari Gonzalez,
modelka Fernanda Motta

NOGI NA PIERWSZYM PLANIE

Włoska marka Calzedonia zaprosiła do Paryża na spektakularne show *Calzedomania – A Legs Celebration*. W majestatycznym Palais Brongniart odkrywaliśmy na nowo świat marki w efektownej różowej scenerii. Atrakcje? Gra światła i luster, nogi pomnożone przez efekty kalejdoskopu, występy z udziałem tancerzy, obsada ponad sześćdziesięciu artystów, którzy przygotowali widowisko na żywo. A wszystko, by zaprezentować kultowe rajstopy: z ekologicznej włóczki, w zwierzęce printy czy kropki. Zapowiedziano też edycję specjalną, dostępną od grudnia: m.in. błyszczące rajstopy i legginsy ozdobione kryształkami, metaliczne kabaretki i zmysłowe kombinezony w zwierzęce motywy. Pokaz odbył się z udziałem międzynarodowych i polskich gwiazd, influencerów i dziennikarzy.



Hiszpańska
aktorka Rossy
de Palma
słynąca
z ról u
Almodóvara.



Francuska aktorka
Ophélie Bau



Włoska wokalistka
Gaia Gozzi



Francuska
influencerka
Cassandra Cano



Michał Dąbrowka, Anna Dąbrowka, Natalia Kukulska, Jan Dąbrowka



W muzyczny klimat kolekcji wprowadził zebranych koncert Natalii Kukulskiej z zespołem.



LONGPLAY

Tak nazywa się ambasadorska kolekcja biżuterii Natalii Kukulskiej i Michała Dąbrowki dla W.KRUK. Na jej premierę zostaliśmy zaproszeni do warszawskiego klubu Niebo. Tuż po wejściu można było oglądać ciekawie zaaranżowaną wystawę kolekcji i podziwiać ogromną pomysłowość twórców w wykorzystywaniu graficznych motywów związanych z muzyką. Gości oficjalnie przywitani dyrektor marketingu W.KRUK Joanna Andrzejewska i prezes zarządu W.KRUK Łukasz Bernacki. A potem na scenie pojawiła się Natalia wraz z zespołem. Swoim głosem i charyzmą uczyniła ten wieczór wyjątkowym. Muzykom gratulujemy kolekcji, życzymy dalszej weny!



W kolekcji znalazły się też skórzane akcesoria oraz jedwabne chusty wyprodukowane z największą precyzją w polskich manufakturach.



Bovska

Adam Sztaba z żoną Agnieszką Dranikowską



Kolekcja LONGPLAY: wzory wykonane ze srebra próby 925 oraz modele pokryte 14-karatowym złotem i czarną emalią.



Jakob Kosel



Jacek Jelonek, Oliwier Kubiak

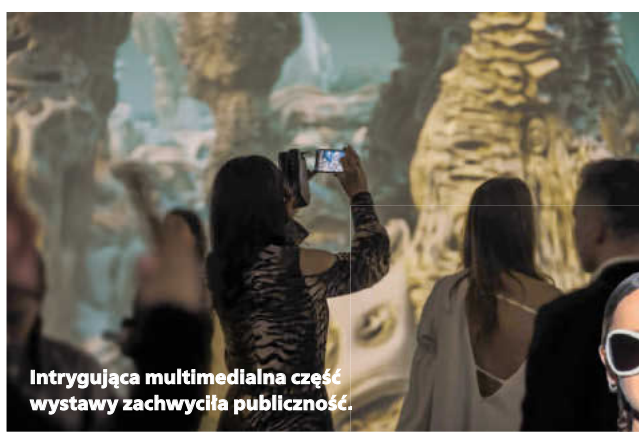


Beata Ścibakówna



Kamil Nożyński

Digital Grottesque III pokazywana w warszawskim Nowym Teatrze w ramach BMW Art Club to przełomowy sposób myślenia o splocie rzeźby, sztuki wideo, architektury i technologii.



Intrygująca multimedialna część wystawy zachwycała publiczność.



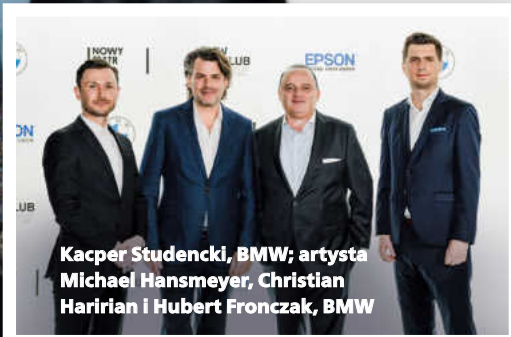
Rzeźba (przy której także pracowała sztuczna inteligencja) jest kontrapunktem pracy wideo.

Wśród gości Monika Brodka

TECHNOLOGIA W SŁUŻBIE SZTUKI

BMW Art Club inspiruje! W Nowym Teatrze w Warszawie, w ramach trzeciej odsłony projektu, którego mecenasem jest BMW, odbyła się wystawa *Digital Grottesque III* Michaela Hansmeyera. Znakiem rozpoznawczym artysty jest zaprężanie maszyn i inteligentnych algorytmów do poznawania i tworzenia piękna. Wcześniejsza odsłona projektu pokazywana była w Centre Pompidou i włączona została do tamtejszej kolekcji. Hansmeyer ma doświadczenie w tworzeniu inteligentnych algorytmów, jest też cenionym architektem. Pisze programy, które włączają się w artystyczny proces projektowania rzeźb i korzysta z druku cyfrowego na najwyższym poziomie zaawansowania. Tak powstaje jego sztuka. Podczas otwarcia wystawy podziwiać można było też nowy model elektrycznej limuzyny serii BMW i7, który doskonale korespondował z ideą wydarzenia, pokazując, jak sztuka swobodnie czerpie z technologii, zwracając się ku przyszłości.

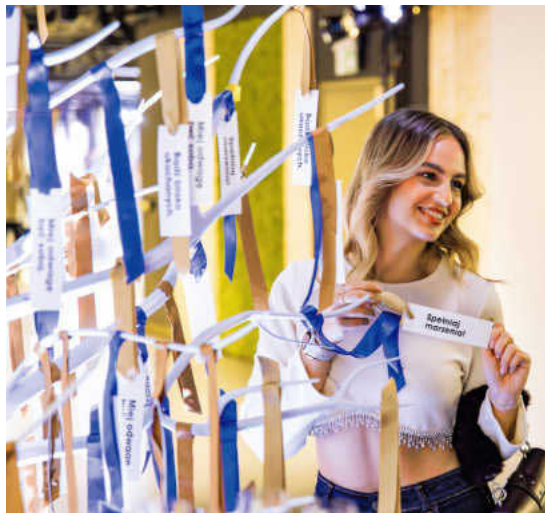
Fot. AKPA, materiały prasowe



Kacper Studencki, BMW; artysta Michael Hansmeyer, Christian Haririan i Hubert Fronczak, BMW



Multimedialna część wystawy w ramach BMW Art Club



Red Lipstick Monster, czyli Ewa Grzelakowska-Kostoglu, youtuberka, wizażystka i kosmetyczka

Wśród gości – Magda Bereda, youtuberka i wokalistka



Anna Lewandowska, która prezentowała swą markę Phlov, i Katarzyna Bielecka, dyrektor generalna Sephora w Polsce i Czechach.

KRAINA INSPIRACJI

Raz na pół roku Sergiusz Osmański, dyrektor artystyczny Sephora Polska, zaprasza na prezentację nowości. I jest to jedno z najważniejszych wydarzeń w świecie urody. Kilkadziesiąt stoisk topowych marek, a przy każdym kompetentni przedstawiciele, nierzadko z zagranicy, którzy z uśmiechem i cierpliwie przez wiele godzin ciekawie rozmawiają z gośćmi. Oprócz marki własnej Sephora prezentowano kosmetyki Benefit, Tarte, Origins, Pat McGrath, Rituals, Drunk Elephant, Oio Lab, Tom Ford, Nars... Uczta!



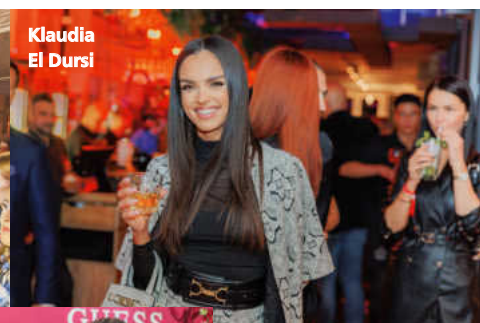
Sergiusz Osmański i dziennikarka Gabi Drzewiecka przy stoisku Pixi



Maria Sądowska



Magdalena Pieczonka



Klaudia El Dursi

MUZYCZNE OTWARCIE

W warszawskiej restauracji Na Lato odbyło się GUESS Party, spotkanie dla przyjaciół marki otwierające sezon jesień-zima 2022. Event uświetnił prywatny koncert Darii Zawiałow oraz występ Marii Sądowskiej. W imprezie udział wzięły m.in: Karolina Pisarek, Klaudia El Dursi, Natalia Janoszek, Magdalena Pieczonka, Blanka Stajkow, Julia Kostera, Magda Bereda, Martyna Kondratowicz, Magdalena Wóciak, Justyna Żak.



Blanka Stajkow



Karolina Pisarek-Salla



Natalia Janoszek

DOUGLAS x BOSS

BĄDŹ SWOIM WŁASNYM BOSSEM

Na 46. piętrze warszawskiego wieżowca Skyfall odbyła się premiera nowego zapachu Boss.

Legendarna marka wyznacza początek nowej ery śmiałym przesłaniem:

Be Your Own BOSS.

Dodanie wyrafinowanych drzewno-ambrowych nut dodaje kompozycji BOSS Bottled głębi i intensywności.

Zapach dostępny we wszystkich perfumeriach Douglas oraz na douglas.pl



Otylia Parada, Douglas; Danuta Bybrowska, „Pani”; Agata Błażńska, Douglas; Krystyna Krzyworzecka-Janiuk, Sirowa; Beata Madeja, Douglas



Nowy zapach Boss dobrze komponuje się z panoramą wielkiego miasta.



Beata Madeja, Douglas; Sławomir Kotecki, Sirowa; Elżbieta Hołubka, Wyd. Bauer



Małgorzata Śliwińska, ITP SA; Piotr Tkacz, właściciel Sky Clinic; Ewa Sarnowicz, „Twój STYL”; Mateusz Post, właściciel Sky Clinic; Barbara Dąbrowska-Gur, ITP SA

KLINIKA Z PRZESŁANIEM

W warszawskim Wilanowie otwarta została druga (po Wrocławiu) klinika Sky Clinic. To lider w dziedzinie transplantacji włosów, wyróżnia się holistycznym podejściem do pacjenta. Głównym przesłaniem kliniki jest kierowanie się filozofią piramidy piękna. A w niej kluczową rolę odgrywa zdrowie, suplementacja, pielęgnacja, potrzeby, struktura i napięcie skóry, jej faktura, mimika oraz proporcje. Tę filozofię uzupełniają technologie i produkty firmy ITP SA.



Karolina Pisarek, ambasadorka marki Calzedonia

Falconeri: połączenie szlachetnych naturalnych włókien, włoskiego kunsztu i innowacyjnych metod produkcji



KRÓLESTWO KASZMIRU

Włoska marka Falconeri zaprosiła na świętowanie drugich urodzin swego (jedyne!) butiku w Polsce, w warszawskiej Galerii Mokotów (teraz już Westfield Mokotów). Falconeri należy do Calzedonia Group i specjalizuje się w wysokiej jakości dzianinach z kaszmiru, a także jedwabiu. Ma ponad setkę butików na świecie, a jej projekty są doceniane przez gwiazdy.

10 rzeczy, bez których nie mogę żyć

wysłuchał: DARIUSZ MIECZYŚLAW MÓL

Choć na niektóre nie zawsze ma czas, nie wyobraża sobie, by mógł się bez nich obejść. Ludzie, przedmioty, rytuały – o swojej niezbędnej dziesiątce opowiada **Czesław Mozil**, muzyk, kompozytor, wokalista.



1 MIEJSCE NA ZIEMI

Żona zmieniła moje życie, wprowadziła w nie równowagę i sprawiła, że mam dom. Na warszawskiej Pradze stworzyła miejsce, do którego chcę wracać po koncertach i podróżach. Wcześniej z nikim nie mieszkalem, zmieniałem adresy, nie czułem, że gdzieś mam swoje miejsce. Dorota pokazała mi, jak ważne jest to, aby być u siebie i z tymi, których się kocha.



2 PRACA MOJE HOBBY

Muzyka była moją pasją, ale nie spodziewałem się, że będzie też zawodem. Kiedy okazało się, że hobby przerodziło się w pracę, poczułem się szczęśliwy. Nie wyobrażam sobie życia bez muzyki. Gdybym kiedyś musiał robić coś innego, i tak pisałbym piosenki, nagrywał. Jestem pewny, że muzyka będzie ze mną do końca i to poczucie wprawia mnie w błogi nastrój.



3 PRZESKAKIWANIE NOCY

Znalazłem sposób, jak przedłużyć sobie dobę. Lubię pracować przez cały dzień, a noc przeznaczyć na obejrzenie serialu, kilku horrorów czy granie w gry komputerowe, a następnego dnia nie spać i pracować dalej aż do wieczora. Dzięki temu oszukuję dobowy rytm i zyskuję kilka godzin ekstra. Ktoś powie, że to niezdrowe dla organizmu, ale życie jest za krótkie, by czasem tracić je na sen.





PEPA I UNI

To nasze koty rasy devon rex. Jestem alergikiem, ale devony nie mają sierści, tylko włosy, więc dobrze nam razem. Nie wyobrażam sobie bez nich życia. Nie mam dzieci, więc z Pepą i Uni łączy mnie więź wręcz duchowa. Bawię się z nimi, rozmawiamy, dbam o nie. Jedzą i śpią ze mną i Dorotą, zawsze są obok – jak w rodzinie. Kiedy kupowaliśmy mieszkanie, w ścianach zrobiono otwory, żeby koty mogły swobodnie poruszać się po całej przestrzeni.

AUTO WIELOZADANIOWE

Nie potrzebuję samochodu, by wzbudzał zazdrość, ale żeby wygodnie podróżować. Sprawdza się w tej roli mój volkswagen T5.

Wożę materac, całkiem spore łóżko – gdy wyjeżdżamy w Polskę z żoną, mamy gdzie spać. Mam w nim instrumenty, sprzęt nagłośnieniowy, mogę zagrać koncert wszędzie, gdzie przyjdzie mi ochota. To daje mi poczucie niezależności i wolności.



SPONTANICZNE PODRÓŻE

Kupujemy tanie bilety i w drogę – na dzień do Bułgarii albo Dublinu, gdzie kolega gra koncert. Albo upolujemy z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem bilety do Nowego Jorku, na Sri Lankę, do Tajlandii czy do Abu Dhabi. W podróży mamy czas z Dorotą dla siebie i chwili, kiedy możemy porozmawiać o wszystkim. Również o tym, na co nie ma czasu na co dzień. Lubimy te same rzeczy, mamy podobne potrzeby, więc podczas wyjazdów rozumiemy się bez słów. I nie jest ważne, czy śpimy na plaży, czy w hotelu. Liczy się to, że jesteśmy razem w drodze.

7 SENTYMENTALNY EMIGRANT

Wychowałem się w Danii, a od 2008 roku mieszkam w Polsce. W Danii mieszkają mój ojciec i siostra. Tęsknię za nimi i za duńskim jedzeniem, tradycjami. Muszę pojechać do Kopenhagi dwa, trzy razy do roku, spotkać się z bliskimi, kumplami z zespołu, zjeść karrysild, czyli śledzie na słodko, albo smorrebrod – kanapki z ciemnego chleba z ziemniakami, majonezem, jajkami. Dzięki tym wyjazdom ładuję akumulatory.



GRAJKOWIE PRZYSZŁOŚCI

Cztery lata temu wyszła płyta, którą nagrałem z młodymi muzykami, a w grudniu ukaże się druga – *Grajkowie przyszłości. Inwazja nerdów.*

Ta praca przypomina mi dzieciństwo – jaka to była frajda chodzić do szkoły muzycznej! Mogę też sprawić, żeby młodzi zasmakowali świata muzyki rozrywkowej, dobrze, by wiedzieli, że istnieje też coś innego niż tylko szlifowanie muzyki klasycznej. Jestem pewny, że będę ten projekt kontynuował i będą kolejne płyty.

9 DOSTAWCA KSIĄŻEK

Mam dużo książek, ale rzadko je czytam. Czyta żona, kupuję je dla niej. Przeczytam recenzję nowej książki i już biegnę do księgarni, by mieć ją w bibliotece. To takie hobby – zdobywanie książek, które czytają inni. Czuję dumę, że mam wpływ na czytelnictwo, przynajmniej w rodzinie.

10 MOJE GIERKI

Miałem siedem lat, gdy zagrałem na Nintendo Entertainment System w *Legend of Zelda*, i ta frajda grania została do dzisiaj. Mam dwie konsole: PS5 i Nintendo Switch. Przechodzę maks trzy gry rocznie, ale nie wyobrażam sobie, żebym nie miał zanurzyć się w tym świecie. Orientuję się, co polecają gracze, gdy mam czas, wchodzę do gry i zazwyczaj przeskakuję noc.



Co w górę co w dół?

Rzeczywistość zmienia się każdego dnia, a my łowimy **nowe zjawiska**. I te ulotne, i te, które zostaną z nami na dłużej.



Choinkowy Słodowy

Pamiętacie, jak kiedyś w skupieniu kleiło się łańcuchy na choinkę z małych paseczków papierów kolorowych? Dziś moda na choinkowe DIY wraca. Być może jesteśmy zmęczeni marketową masówką. Coraz bardziej też cenimy rzeczy robione ręcznie. Wreszcie samodzielne wykonywanie ozdób wpisuje się w modny (i ekologicznie słuszny) trend zero waste, bo do prac można użyć różnych drobinek (nawet resztek z gazet!). Przed laty ikonicznym majsterkowiczem był Adam Słodowy. Niech jego pomysłowość inspirowa nas przed świętami!



Spodnie jak spadochron

Po angielsku „parachute pants”. Takie teraz w modzie! To emanacja większego trendu, który nazywa się (oczywiście też po angielsku) „utility wear”. Czyli ubrania użyteczne. W zamierzchłych latach 80. XX wieku takich spodni używali tancerze breakdance. Wtedy „utility” polegało na tym, że mocny nylonowy materiał nie rwał się podczas wygibasów. Dziś w takim fasonie pozują liczne gwiazdy, podnosząc ich popularność. Jest jeszcze czas, by napisać do Mikołaja, żeby rzucił nam z sań taki spadochron!



Więcej równowagi

Na zakupach coraz częściej kierujemy się tym, czy dana firma działa etycznie. Dla wielu osób bywa to ważniejsze nawet od ceny produktu. Co świadczy o tym, że nasza świadomość tzw. zrównoważonego rozwoju idzie w górę. Badania Sustainable Brands i Ipsos pokazują, że już jeden na pięciu konsumentów zrezygnował z marki i jej produktów za nieetyczne lub antyspołeczne działanie. Okazuje się też, że w Polsce liderkami zrównoważonego rozwoju są kobiety – to one najczęściej podejmują działania z nim związane. Brawo my!



LA PRAIRIE

SWITZERLAND



PODARUJ DAR CZASU

Opanowany przez 90 lat odmładzającej nauki komórkowej,
ikony pielęgnacji skóry La Prairie oferują najcenniejszy dar ze wszystkich: czas

DOUGLAS

N°5

CHANEL.COM



N°5
CHANEL
PARIS
PARFUM

Zakupiono w NEXTO: 3705531