

# wysokicobcasy

## extra

NR 12 (126)  
GRUDZIEŃ 2022  
CENA 9,99 ZŁ  
(z tym 8% VAT)  
indeks 263214

AGNIESZKA  
ŻULEWSKA  
MARTYNA  
WOJCIECHOWSKA  
JOANNA  
JĘDRZEJCZYK  
TOMASZ  
SCHUCHARDT  
MANUELA  
GRETKOWSKA  
ALEKSANDRA  
HAMKAŁO

HOROSKOPY  
CZEGO  
SZUKAĆ

*w astrologii*

TEMAT  
NUMERU

CO JEST  
POTRZEBNE *do*  
SZCZĘŚCIA

JULIA  
*Roberts*

RYZYKO  
SIĘ OPLACA

G O T O W Y ,  
B Y S I Ę  
W Y R Ó Ź N I Ć

N O W Y G L C S U V

Odkryj nowoczesny design i luksusowe wnętrze  
ze sportową linią AMG i kultowym grillem  
Mercedes-Benz.





GLC 200 4MATIC | WLTP |  
Zużycie paliwa w cyklu mieszanym:  
8,2-7,3 l/100 km;  
emisje CO<sub>2</sub> w cyklu mieszanym:  
186,0-167,0 g/km.



BIZJUTERIA ZE SREBRA POZŁACANEGO Z CYRKONAMI:  
ZAWIESZKA, wzór AP532-5892; KOLCZYKI, wzór AP532-5893; PIERŚCIONEK, wzór AP532-5898



APART.pl



GOOD GIRL  
CAROLINA HERRERA  
NEW YORK



VERY GOOD GIRL GLAM  
NOWE PERFUMY  
GOOD TO BE BAD



# W.KRUK

1 8 4 0

KOMPLETY BIŻUTERII  
*z rabatem do -45%*

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

53599129



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

# ŚWIĘTA

*w komplecie*





GDY PODARUNEK ODZWIERCIEDŁA  
WYJĄTKOWE WIĘZI,  
*To więcej niż prezent*

**PANDORA**

FOR EVERY STORY

# *Małe szczęścia*



KAROLINA  
JAROSZEWICZ

**M**asz obowiązek być szczęśliwa. Truizm? Nie, to przesłanie słynnego filozofa Immanuela Kanta, który twierdził, że szczęście jest obowiązkiem człowieka. Nie był jedynym, bo szczęście przez tysiąclecia zajmowało wielkich filozofów - od Arystotelesa i Epikura po Slavoję Žižka. W najnowszych „Wysokich Obcasach Extra” podchodzimy do szczęścia bardziej praktycznie. Najpierw zaglądamy do fińskich domów - bo to Finlandia od pięciu lat wygrywa w rankingu na najszczęśliwsze społeczeństwo świata - by dowiedzieć się, że mieszkańcy tego kraju biorą rzeczywistość taką, jaka jest, i akceptują, że ciemne dni są częścią życia. Ich filozofia nazywa się sisu i można ją pokrótce opisać jako sposób na szczęście przez wytrwałość - hartowanie ducha i ciała, nieważne jak, byle w zgodzie ze sobą.

- Poczucie szczęścia wiąże się z umiejętnością definiowania życia jako czegoś, na co mamy wpływ. Kiedy nic nam nie wystarcza i ciągle chcemy więcej, nigdy nie będziemy szczęśliwi - wyjaśnia psycholog Maciej Frasunkiewicz.

A Ola Hamkało, Jerzy Jarniewicz, Agnieszka Glińska i Manuela Gretkowska mówią o swoim przepisie na szczęście. Ich opowieści pewnie was zadziwią, bo to raczej proste przyjemności, zwykła codzienność, możliwość bycia sobą. Jednak najbardziej rozbroiły mnie Agnieszka Żulewska, orientująca się na starość, by sobie wszystko odpuścić i już nic nie musieć, oraz Julia Roberts, bohaterka naszej okładki, która lubi nosić duże kapelusze, bo doskonale maskują brudne włosy.

Ja jestem szczęśliwa, kiedy słucham pierwszych słów, które właśnie wypowiada mój syn, jem w łóżku czekoladę i wystawiam twarz do słońca. Banał? Być może. Ale moje koleżanki z Ukrainy dziś zapewne za takim właśnie małym szczęściem tęsknią. Życzę im, by szybko wróciło.

Tymczasem oddaję w wasze ręce nasz najszczęśliwszy numer roku. Pełen pomysłów na prezenty, przepisów na świąteczne dania i kulturalnych polecajek. Czytajcie i koniecznie nam napiszcie, co was uszczęśliwia. ♦



OPEN THE WONDER

SWAROVSKI



# 32

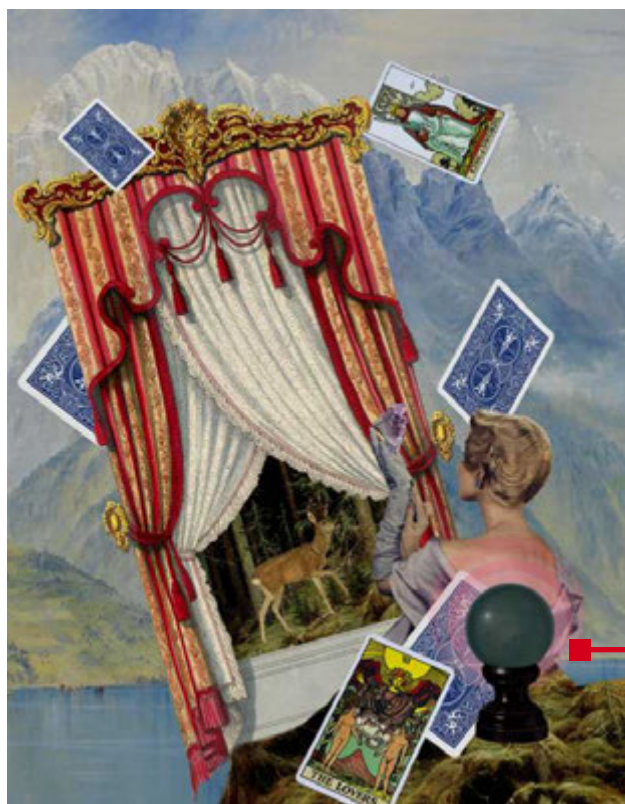
Julia Roberts zaczęła przemeblowywać Hollywood. I dobrze jej to wychodzi

# 42

Skoro nasza codzienność przypomina dziś przedświąteczny kiermasz, to jakie atrakcje mają nam przynieść święta?

# 50

Czy szczęścia trzeba się uczyć?



# 56

*Czym jest  
szczęście mówią:*

*Agnieszka  
Glińska, Manuela  
Gretkowska,  
Damian Kocur,  
Jerzy Jarniewicz,  
Basia Twarek,  
Ola Hamkało*

# 64

Sisu, fińska recepta na endorfiny

# 70

Chris Niedenthal. Jak chłopak z brytyjskim paszportem i polskimi korzeniami stał się jednym z najważniejszych dokumentalistów życia za żelazną kurtyną

# 82

Kto i dlaczego szuka nadziei w horoskopach



PLEIN  
FATALE

THE FEMININE FRAGRANCE





**114**

Jak wychowano  
Joannę Jędrzejczyk

**136**

Moda  
na co dzień, na święta  
i pod choinkę

**170**

Zapachy,  
które dają  
szczęście



FELIETONY:

- 22 *Natalia de Barbaro*  
o przyjaźni Wenus z Marsem
- 24 *Grażyna Plebanek* broni  
starych drzew
- 26 *Michał Cichy* pisze wiersz
- 48 *Iwona z Lenowa*: Potrzebuję?  
Kogo to obchodzi
- 76 *Grzebalkowska i Winnicka*  
robią selfie po przebudzeniu
- 94 *Dorota Szelągowska*  
o wigilijnej awanturze
- 122 *Mariusz Szczygiel* zachwycą  
się *Moniką Mamzetą*
- 220 *Aleksandra Boćkowska*  
szuka szczęścia w lusterku



**200**

Sprawdzone przepisy  
na świąteczne dania

**222**

Siedem powodów,  
dla których warto pojechać zimą  
do Jordanii

FOT. FOT. NATALIA NOWAK-BRATEK (KREWIMLEKO.WORDPRESS.COM),  
CHRIS NIEDERHALL, AGATA JAKUBOWSKA / AGENCIA WYBORCZA.PL,  
ILUSTRACJA: JAGODA STĄCZEK; MATERIAŁY PRASOWE



A close-up portrait of Jennifer Lopez with long, straight brown hair, wearing a shimmering, sequined dress. She is looking slightly to the left of the camera with a soft expression. The background is a soft-focus bokeh of pink and orange lights, suggesting a night scene with cherry blossoms. Overlaid on her right shoulder is a large, white, faceted perfume bottle with a silver cap. The bottle has a silver band with the word 'ONE' on the cap and another silver band with 'JENNIFER LOPEZ' on the front. The word 'ONE' is also written in large white letters above the bottle.

# ONE

ZAPACH OD JENNIFER LOPEZ





diegom.it follow us @diegom\_milano





## Odwaga Majki

**J**estem dużo młodsza od Majki Jeżowskiej, ale z dużą satysfakcją przeczytałam wywiad z nią. Majka przeciera szlaki innym kobietom. Mam 40 lat i czuję się raczej młodo niż dojrzałe. Kiedy przeglądam czasopisma dla pań, czuję zgrzyt za każdym razem, gdy czytam „Jak wyglądać dobrze po czterdziestce”. Bo ani ja, ani moje przyjaciółki rówieśniczki zupełnie nie pasujemy do wizerunku ustatkowanej pani w zgrzebnej garsonce. Przecież ja dopiero zaczynam życie – świadome, dobre, bez udawania, bo znam siebie samą dobrze i wiem, że czasy się zmieniają. Kobiety coraz częściej mają odwagę żyć po swojemu, ubierać się w to, w czym czują się dobrze, robić to, co lubią, szaleć albo marzyć. Mają też odwagę podejmować ważne decyzje, które wywracają życie do góry nogami, ruszyć za marzeniami. Majka Jeżowska otwiera drzwi innym kobietom. Może teraz budzi u niektórych zdziwienie, ale za 20 lat barwne i odważne kobiety będą stanowiły sporą grupę społeczną. Idę właśnie w tym kierunku. Zawsze jest czas na to, by po prostu czuć się dobrze. → **Marta**

## Jarżmo perfekcyjnej pani domu

**W**lecie zamieszkałam z chłopakiem. Po dwóch latach znajomości z człowiekiem, którego kocham i bez żadnych nacisków z jego strony zgodziłam się przenieść własny pokój do wspólnego mieszkania. Po miesiącu miodowym (głębokie rozmowy do późna w nocy, maratony Miyazaki, wygłupy przy odkurzaniu) na sielskim obrazku pojawiła się rysa – zdałam sobie sprawę, że mam znacznie mniej czasu. Na czytanie, pisanie listów, na naukę włoskiego. Że rzadziej chodzę do kina i nie pamiętam, kiedy widziałam się z przyjaciółką, z którą wcześniej regularnie umawiałam się na pogaduchy. Gdzie znikają cenne godziny między pracą a snem?

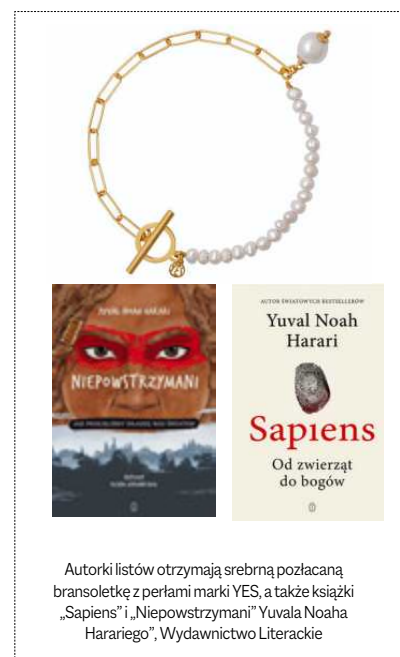
W czarnej dziurze zwanej krzątaństwem: drobne przepierki, cowieczne małe uczty, zakupy, żeby nie zabrakło jego ulubionych orzeszków, odkurzanie, bo ciągle jest nakruszone...

Gwoli sprawiedliwości – on niczego ode mnie nie wymaga, potrafi ugotować sobie makaron, zanim mnie poznał, sam prał sobie skarpetki. I wcale nie mieszkał w chlewie. Na szczęście należy do pokolenia mężczyzn, którzy nie uważają partnerek za darmową siłę roboczą.

Problem w tym, że ja nie należę chyba do kobiet, które potrafią zrzucić jarżmo perfekcyjnej pani domu i po partnersku dzielić się obowiązkami. Narzuciłam sobie tak wysokie standardy logistyczno-gastronomiczne (ma być czysto, smacznie i zdrowo, o przyzwoitej porze i z lekkim deserem), że tylko ja jestem w stanie im sprostać. Zamiast jasno wyrażać swoje potrzeby i podjąć dojrzałą dyskusję (w niektóre wieczory ty gotujesz, bo ja chcę sobie poczytać), robię wszystko sama, a potem mniej lub bardziej świadomie się na niego wściekam. Prowadzimy stereotypowe kłótnie o rzucony w łazience ręcznik i zupę, która przeszła bez echa i bez należytych komplementów... Nie cierpię wrednej zrzędy, w którą się zamieniam, ale nie potrafię wyjść z roli. Polski NFZ powinien chyba fundować wszystkim kobietom terapię (wychodzenia ze) schematów... → **D.**

## Piękny wiek

**C**hce mi się żyć! Nareszcie proza mojego życia jest pisana moim charakterem. Teraz już wiem, gdzie postawić myślnik, gdzie wykrzyknik, a gdzie kropkę. Cieszę mnie drobnymi rzeczami: słoneczny dzień i deszcz, który gra za oknem. Kiedyś uwielbiałam ubierać się na czarno, dziś... pragnę kolorów! Dużo czytam, bo wciąż jestem ciekawa świata. Włosy farbuję, bo lubię. „Nie wypada” mieć długich włosów? Na przekór moje będą jeszcze dłuższe, bo tak chcę. Bawię się makijażem, kocham buty ma obcasie i mam zamiar chodzić w nich jeszcze długo. Zobaczyłam kawałek świata i chcę zobaczyć następny. No i ten wewnętrzny spokój. To jest to! Po czterdziestce... La vie est belle! → **Aneta**



Autorki listów otrzymują srebrną pozłacaną bransoletkę z perłami marki YES, a także książki „Sapiens” i „Niepowstrzymani” Yuvala Noaha Harariego, Wydawnictwo Literackie

BOUCHERON

THE NEW FRAGRANCE

QUATRE  
ICONIC





NATALIA  
DE BARBARO

CZUŁA  
PRZEWODNICZKA

## O przyjaźni Wenus z Marsem

Było coś osobliwego w tej parze siedzącej przy stoliku obok – oboje po trzydziestce, widać, że w zażyłości – a jednak coś sprawiało, że nie chcieli stać się nieświadomym obiektem mojej zabawy, w którą na ogół bezwiednie się bawię, kiedy czekam na kogoś w knajpie. Nie udawało mi się obstawić, od kiedy są razem. Są przypadki ewidentne: te na samym początku miłości, i te smutne: związek martwy lub przygaśnięty, ołowiana chmura milczenia nad stolikiem. Ale tamci! Nie było wiadomo. Ani zakochani, ani przygaśli, ani w pełnym romantycznym rozkwicie dobrego, dojrzałego związku. W końcu, odbierając SMS-a od przyjaciółki, która relacjonowała mi swoje marne postępy w przebijaniu się przez korki, zrozumiałam: przebóg, oni byli w przyjaźni!

Były w tym przestrzeń, przyjemność, porozumienie: żadnych wyrzutów wokół zamawianego tiramisu, żadnej irytacji, kiedy kawałek mascarpone łąduje na rękawie, żadnych oczu wywracanych do sufitu, kiedy rozlegnie się powiadomienie z SMS-a. Luz i ciepło. – No co ty!? Ja mam zupełnie inaczej – wykrzyknęła w pewnym momencie ona ze śmiechem i brzmiało to tak, jakby była zachwycona różnicą, chociaż – umówmy się – kiedy przyjaźń przekształca się w coś więcej, zachwyty różnicą u niektórych z nas z czasem ustępuje innym wobec różnicy uczuciom. „Wiele zawdzięczam/ tym, których nie kocham – napisała świętej pamięci Wisława Szymborska w wierszu „Podziękowania”.

– Ulgę, z jaką się godzę,/ że bliżsi są komu innemu./ Radość, że nie ja jestem/ wilkiem ich owieczek./ Pokój mi z nimi/ i wolność mi z nimi,/ a tego miłość ani dać nie może, /ani brać nie potrafi”.

Przeczytałam kiedyś, że przyjaźń pomiędzy kobietami a mężczyznami jest jednym z postulatów feminizmu. Nie jestem pewna, której fali i którego nurtu, ale zaintrygowało mnie to. Bo gdyby popatrzeć, jakie ukryte założenia stoją za przekonaniem, że taka przyjaźń jest niemożliwa,

widać wyraźnie jak na talerzu z napoczętym tiramisem: jeśli przyjmujemy, że nie ma takiej przyjaźni, to jedyna możliwa więź między mężczyzną a kobietą to ta oparta albo na pokrewieństwie, albo na seksie; kobieta jest esencjonalnie zwierzyną łowną, a mężczyzna łowcą i żadna wspólnota na innej płaszczyźnie tego nie pokona.

Kiedy słuchałam kolejnych chóralnych śmiechów przy stoliku obok, poczułam, że to jest bardzo niesprawiedliwe zarówno w stosunku do facetów, jak i w stosunku do kobiet.

I chociaż przyjaźń często bywa jakąś formą miłości, może też być odpoczynkiem od tej miłości, od której odpoczywała w wierszu Szymborska. Bo też, powiedzmy to sobie otwarcie, opracowując menu na święta dla naszej wspaniałej i licznej rodziny, tamtej miłości jest czasem cholernie dużo, coś jakby za dużo. Wtedy przyjaźń przechodzi z odsieczą. ♦

**Natalia de Barbaro**

– psycholożka, autorka bestsellerowej „Czułej przewodniczki. Kobiecej drogi do siebie”

*Przyjaźń często bywa  
jakąś formą miłości, może też  
być odpoczynkiem od tej miłości*



*Heidi & Leni Klum for*

**intimissimi**

THE ART OF ITALIAN LINGERIE

intimissimi.com

53599129



GRAŻYNA  
PLEBANEK

W RUCHU  
I BEZRUCHU

*Wiele razy zastanawiałam się,  
czemu jedni w drzewie widzą  
żyjącą istotę, a inni drewno za  
konkretną cenę*

**Grażyna Plebanek**

- pisarka, felietonistka, autorka bestsellerowych powieści „Dziewczyny z Portofino” i „Nielegalne związki”. Warszawianka, matka dwóch synów, mieszka w Brukseli  
[Grazynaplebanek.com](http://Grazynaplebanek.com)

## A jeśli drzew zabraknie?

Za moim oknem rośnie wielkie drzewo. Szumiało, gadało, stroiło się w barwy. Jesienią strząsało liście, wiosną pęczniało sokami i - hop! - połyskiwały w słońcu lepkie główki pąków. W gałęziach od rana krzątały się ptaki, kochały się i kłóciły, gwarzyły lub się biły.

Pewnego dnia za oknem zawarczały piły. Ludzie w uprzężach odcinali gałęzie drzewa, jedną po drugiej. To sąsiad kazał je ściąć. Zbiegłam, zaczęłam protestować, ale nic nie wskórałam. Miał pozwolenie na wycinkę, podsunął mi dokument pod nos. Próbowiałam przekonywać, że w czasach kryzysu klimatycznego ścinanie drzew to zbrodnia, że korona drzewa jest domem dla zwierząt, że tlen. Że ono przepięknie szumi... Zbijał z mściwą satysfakcją wszelkie argumenty. Tłenu to drzewo według niego dawało mało, ptaki obsrywały mu posesję, a zdania o szumie nie rozumiał. Za to oznajmił, że stawia sobie grilla.

Sąsiedzi stali w oknach. Kiedy drzewo padło, właściciel ogródka, z którego wyrastało, zaczął bić brawo. Odpowiedziało mu kamienne milczenie ze strony patrzących ludzi.

Przestałam mu mówić „dzień dobry”. Kiedy go mijam, wzbiera we mnie coś paskudnego. To nienawiść. Czuję ją też za każdym razem, gdy czytam doniesienia z Polski o wycinanych lasach. I na wieść o tym, jak zabija się zwierzęta - na

fermach futrzarskich, na polowaniach.

Wiele razy zastanawiałam się, czemu jedni w drzewie widzą żyjącą istotę, a inni drewno za konkretną cenę. Po tym samym świecie chodzą ludzie, którzy zwalczają okrucieństwo wobec zwierząt, i tacy, którzy je bez wahania zabijają - prądem, pałkami. Co różni te istoty ludzkie?

Być może to inteligencja duchowa. W książce pod takim tytułem Danah Zohar pisze, że „inteligencja duchowa pozwala nam znaleźć oparcie na zewnątrz nas samych, w szerokim strumieniu życia”. A Urszula Wolska w eseju pt. „Pragnienie duchowości - czym jest życie duchowe człowieka?” wyjaśnia: „Bez duchowości (...) bardzo trudno

będzie mu odczuwać radość z zaistnienia i istnienia oraz blasku piękna natury”.

Wydaje się prawdopodobne, że człowiek głuchy i ślepy na inne istoty, odcięty od własnej, głęboko ludzkiej potrzeby kontaktu z nimi, będzie niszczył, zabijał, wycinał. Będzie dążył do objęcia stworzeń swoim nadzorem, do kontrolowania ich. Będzie ciął psie uszy i ogony, trawniki i drzewa, będzie karczował lasy i regulował rzeki, zabijając w nich życie.

„Gościu, siadź pod moim liściem, a odpoczni sobie!” - pisał Jan Kochanowski w wierszu „Na lipę”. A jeśli drzew zabraknie? Jak ich skutecznie bronić? Jak porozumieć się z ludźmi o innej inteligencji duchowej? Jakimi argumentami przekonać sąsiada, by darował drzewu życie? ♦



**sisley**  
PARIS

*Szia*  
*la Nuit*

Woda Perfumowana



zobacz więcej



[sisley-paris.com](http://sisley-paris.com)

53599129



M I C H A Ł  
C I C H Y

U S I A D Ź  
W S P O K O J U

# Siła wyższa niż

*Wydałeś z siebie pierwszy krzyk,  
stworzyłeś świat.  
Twoje oczy jeszcze nie widziały wyraźnie,  
ale zobaczyłeś, że był dobry.  
Był mleczną piersią,  
karmiącą, ilekroć prosiłeś.  
Nie bałeś się niczego,  
jeszcze nie wiedziałeś, co to strach.  
Twój własny świat rozszerzał się co dzień.  
Nauczyłeś się pętać po nim jak zwinna jaszczurka.  
Aż nadszedł dzień, który twoi rodzice zaznaczyli w pamiętniku,  
kiedy stanąłeś. Zaraz się przewróciłeś,  
ale nowe cię przyciągało. Ciekawość nowego  
została ci do dzisiaj.  
Na ogół mówimy więcej, niż się nam wydaje.  
Czasem, kiedy ktoś twierdzi, że Boga nie ma,  
mówi naprawdę, że sens nie istnieje.  
Boga nie zajmuje przesadnie jego nieistnienie.  
Nie jest odległym premierem wszechświata  
na miarę naszych płonnych nadziei  
i wiecznie spełniających się obaw.  
Bóg śpi w twojej sypialni, gotuje na twojej kuchence,  
wieczorami długo zajmuje łazienkę.  
Daje ci moc stwarzania światów, ratowania z potopów,  
wypuszczania z piwnic pachnących siarką tych,  
którym gorzej się poszczęściło.  
Miłość dopiero wtedy staje się miłością,  
kiedy nie zna granic, kiedy nic nie kosztuje,  
darowuje nam wszystkim świat tak jak wtedy, kiedy pierwszy raz  
krzyknąłeś na jego powitanie.  
Życie jest pieśnią, życie komponuje muzykę,  
Bóg jest ekstatycznym tancerzem, któremu przechodnie  
rzucają drobne monety.  
Siły kierujące życiem  
przekraczają wszystkie nasze wyobrażenia.  
Jest w nas coś głębokiego, nasz dom  
zawiera o wiele więcej pięter niż  
myśleliśmy. Zamieszkują je tysiące ludzi, których znasz,  
dajesz nie troszcząc się o otrzymanie,  
między dawaniem a otrzymywaniem nie zachodzi  
przeciwieństwo. Otrzymujesz sam od swojego  
dawania, zyskujesz uprawnienia  
siły  
wyższej  
niż wszelka obawa świata.  
I ty,  
i ty,  
i ty.*

## Michał Cichy

– pisarz, autor książek „Zawsze jest dzisiaj”,  
„Pozwól rzece płynąć” i „Do syta”.  
Prowadzi w Warszawie  
grupę Medytacji Dnia Codziennego

# WITTCHEN



ODKRYJ



# zdjecie *Grudnia*





„Zbierać fotografie to zbierać świat”  
– napisała Susan Sontag.  
Co miesiąc pokazujemy Wam zdjęcie, które wyjątkowo przykulo naszą uwagę.

Zdjęcie grudnia zrobione przez Garetha Fullera/PA Wire/PA via AP

Sam Cox, brytyjski artysta, znany także pod pseudonimem Mr Doodle, od lat tworzy czarno-białe kreskówkowe rysunki. Pokrył doodlami cały swój dom, czyli 12-pokojową rezydencję w Tenterden, zamieniając ją w dzieło sztuki. Obrazki są wszędzie i na wszystkim. Ich rysowanie zajęło artyście dwa lata.

Tenterden, hrabstwo Kent, Anglia, październik 2022 r.





Pierścionki z kolekcji Sparkling

# Lilou

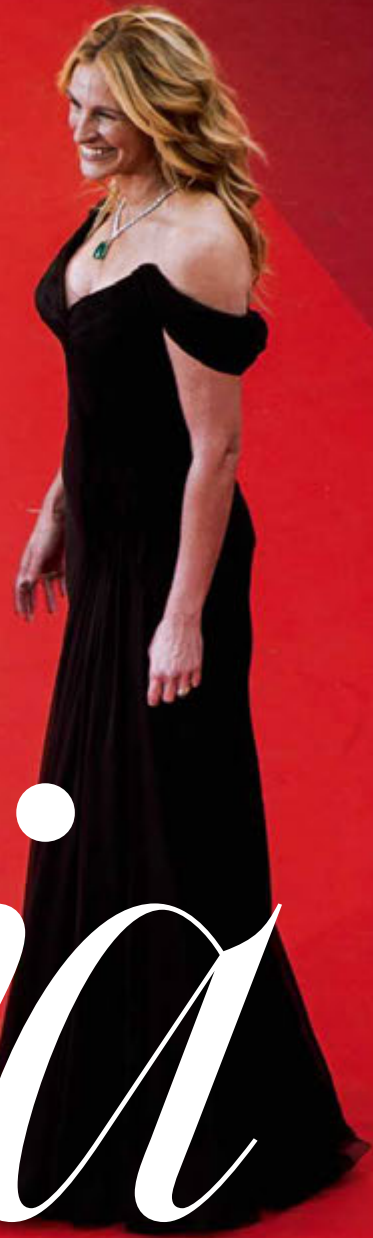
CELEBRUJ CHWILE

LILOU.PL





PORTRET

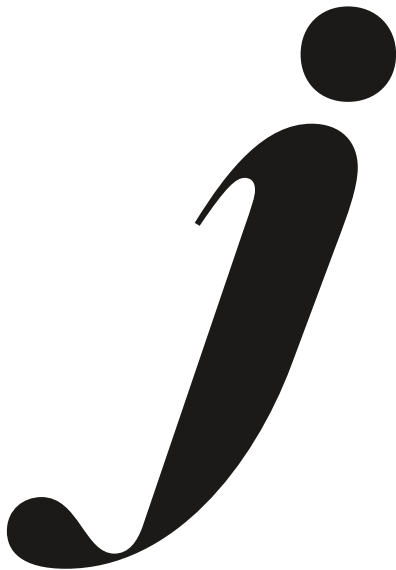


# Julia

NA PIERWSZYM PLANIE  
ALBO WCALE

Julia Roberts zaczęła przemeblowywać Hollywood.  
Z dobrym skutkiem

TEKST ARTUR ZABORSKI



- Jeśli jest się w tej branży wystarczająco długo, to chce się niezależności i siły sprawczej. Nie mam już ochoty martwić się tym, co myśli o mnie ten czy inny reżyser castingu, i zastanawiać się, czy mnie obsadzi, czy nie - mówiła Julia Roberts podczas wirtualnego spotkania z dziennikarzami przy okazji promocji filmu „Bilet do raję”, w którym po raz piąty spotyka się na planie z George'em Clooneyem. Obydwoje po latach w branży nie tylko grają filmach, ale także je produkują.

## DZIEWCZYNA Z SĄSIEDZTWA

Julia Roberts zadebiutowała w 1988 roku rolą kelnerki w „Mystic Pizza”. Sukces był to jednak skromny, bo ta pokręcona obyczajówka dopiero z czasem zyskała status filmu kultowego. Roberts jako dziewczyna z sąsiedztwa sprawdziła się świetnie.

Jej rodzice byli aktorami (utrzymywali się z prowadzenia warsztatów aktorskich w Atlancie), ale ona marzyła o karierze w weterynarii. W wolnym czasie grała na klarncie w szkolnym zespole. Gdy podrosła, dorabiała jako kelnerka. W jednym z wywiadów opowiadała, że na planie „Mystic Pizza” wyobrażała sobie, że to po prostu jej kolejny dzień pracy w tamtej knajpie, w której co jakiś czas musiała przebrać się za misia i wręczyć dziecku urodzinowy tort. Na plan „Stalowych magnolii” (1989), w którym zagrała bohaterkę chorą na cukrzycę, weszła niemal prosto ze szpitala, gdzie przez kilka tygodni leczono ją z zapalenia opon mózgowych.

Zanim „Stalowe magnolie” weszły do kin i przyniosły Roberts pierwszy Złoty Glob, pojawiła się na zdjęciach próbnych u Garry'ego Marshalla, który szukał odtwórczyni głównej roli w „Pretty Woman”. Kiedy ją zobaczył,

wiedział, że znalazł Vivian Ward. „Ona jest jak połączenie Audrey Hepburn, Lucille Ball i Bambięo” - mówił. Producenta przekonywał, że ich film zapisze się w historii jako ten, który odkrył tę młodą dziewczynę z Georgii.

## „PRETTY WOMAN”: RYZYKO SIĘ OPLACIŁO

Producenci kręcili nosem - nie wierzyli, że film o pracowniczce seksualnej z nikomu nieznaną aktorką w roli głównej przyniesie jakikolwiek zysk. Marshallowi odmówiły wcześniej Meg Ryan, Sandra Bullock czy Sarah Jessica Parker. W tamtym czasie rola prostytutki wiązała się dla aktorki z ryzykiem. Wielkie gwiazdy kina wybierały raczej postaci dobre i niewinne, z którymi widzowie się łatwo utożsamiają, polubią je, będą współczuć, gdy los wystawi je na próbę. A dziewczyna na telefon budziła negatywne uczucia, o niewinności w jej przypadku nie mogło być mowy.

Scenariusz „Pretty Women” już na etapie produkcji budził kontrowersje. Gdy do mediów wyciekło, że to będzie obraz prostytutki, która cieszy się życiem i sposób na zarobek wybrała z własnej woli, a nie dlatego, że przycisnęła ją sytuacja ekonomiczna, konserwatyści oburzali się, że Hollywood chce niszczyć morale widzów. Najbardziej bulwersujące miało być to, że Vivian Ward nie będzie kolejną femme fatale, która na koniec filmu poniesie karę za niemoralny tryb życia. Happy end był siarczystym policzkiem wymierzonym pruderyjnym Amerykanom. Ale Julia Roberts zaskoczyła sceptyków: miała warsztat, wiedziała, jak się ustawić do kamery, by wyglądać ponętnie, a na dodatek była ciepła, sympatyczna i chętna, by jak najwięcej się nauczyć.

O jej współpracy z Marshalllem na planie do dziś krąży anegdota. Gdy nerwy za bardzo spinały Roberts, on robił jej relaksacyjne masaże, a Richard Gere - za obopólną zgodą - laskotał ją w stopę. Zaangażowanie aktorki w wiarygodne odgrywanie nawet mało istotnych z punktu widzenia rozwoju opowieści scen zapisało się w historii Hollywood. Pamiętajcie, jak Vivian leży z zamkniętymi oczami w wannie wypełnionej wodą i pianą ze słuchawkami na uszach? Roberts tak umościła się w kąpielni, że - nomen omen - odpłynęła. Gdy otworzyła oczy, wokół niej nikogo nie było. Ekipa skończyła ujęcie i sobie poszła.

## NA PIERWSZYM PLANIE ALBO WCALE

Nie trzeba było długo czekać, by upewnić się, że „Pretty Woman” jest nowym romantycznym hitem wszech czasów. Roberts dowiedziała się dość późno, że jest nową ulubienicą Ameryki, bo od razu zaangażowała się w projekt kręcony gdzieś na amerykańskim zadupiu, z dala od kalifornijskiego zgiełku. »



1.

1. Z mężem Danielem Moderem
2. Julia Roberts i George Clooney w talk-show „Jimmy Kimmel Live!”
3. Z Richardem Gere’em w „Pretty Woman” (1990)
4. Z Hugh Grantem w komedii „Notting Hill” (1999)
5. Woody Allen i Julia Roberts w filmie „Wszyscy mówią: Kocham cię” (1997)
6. Kadr z filmu „Uciekająca panna młoda” (1999)



2.



3.



4.



5.



6.

Nie zachłysnęła się sławą, tylko świadomie kierowała swoją aktorską drogą. Zakładała, że jeśli odpowiednio podtrzyma zainteresowanie publiki, to dla producentów będzie graczką z tej samej ligi co męskie megagwiazdy tamtego okresu: Johnny Depp, Brad Pitt, Tom Cruise czy Mel Gibson. I choć sięgała po role, które pozwalały jej sprawdzić się w innej konwencji („Hook”, 1991; „Raport Pelikana”, 1993; „Michael Collins”, 1996; „Teoria spisku”, 1997), to w latach 90. jej portfolio zdominowane było przez komedie romantyczne („Za wcześnie umierać”, 1991; „Prêt-à-Porter”, 1994; „Kocham kłopoty”, 1994; „Wszyscy mówią: kocham cię”, 1996; „Mój chłopak się żeni”, 1997; „Uciekająca panna młoda”, 1999; „Notting Hill”, 1999). Krytycy częściej te filmy ganili, niż chwalili, ale publiczność dopisywała, co pozwoliło Julii Roberts rozdawać karty. Nie przyjmowała ról drugoplanowych ani epizodów. Występowała na pierwszym planie albo wcale. Wybierała role, które – mimo zgranej gatunkowej konwencji – pozwolą jej się jakoś rozwinąć. Weźmy np. „Mój chłopak się żeni”, na

W wywiadach rzadko gryzła się w język. Opowiadała, że jej nastoletnią miłością był Abraham Lincoln. Zapewniała, że jest fanką starego dobrego sposobu rozwiązywania sporów – pięściami. Innym razem obwieściła, że lubi kapelusze, bo doskonale maskują brudne włosy. Mówiła, że ludzie rzadko ją zaczepiają, bo nikt nie chce uwierzyć, że Julia Roberts chodzi po zakupy do supermarketu. Wiedziała, że ludzie utożsamiają ją z idealnymi dziewczynami z filmów, więc z premedytacją tworzyła do tego wizerunku kontrę.

## 20 MLN DOLARÓW ZA ROLE

Na szacunek mediów zapracowała dopiero na przełomie wieków. To wtedy świat obieła informacja, że Roberts jako pierwsza kobieta w historii zgarnęła 20 mln dolarów za rolę. Tyle dostała za „Erin Brockovich” (2000). Grała tam samodzielną matkę, która rzuca rękawicę wielkiej korporacji. W pojedynku Dawida z Goliatem łatwo można

# *Twarz to mapa naszej podróży przez życie. Nie chcę, żeby na mojej była odmalowana trasa do lekarza medycyny estetycznej*

którego potrzeby doszkalala się w jeździe konno. Do dziś, gdy tylko ma trochę wolnego czasu, spędza go w stadninie. Kiedyś wyjechała na kilka tygodni do Mongolii, żeby poznać zwyczaje dzikich koni.

## KRYTYCE PODLEGAŁO WSZYSTKO

Ceną za gigantyczną popularność było oczywiście ogromne zainteresowanie mediów. Krytyce podlegało wszystko: to, co na siebie włożyła, to, co powiedziała, to, dokąd poszła. Obrywała za spodnie, które z lubością wkładała na czerwone dywany, albo za nieogolone pachy. Ale Roberts nie jest osobą, którą obraźliwa publikacja przestraszy lub złamie. – Robiąc to, co dla ciebie najlepsze, wkurzysz wiele osób – powtarzała.

Paparazzi śledzili każdy jej ruch. A że nie miała problemów z wychodzeniem z relacji (zerwała z Liamem Neesonem, a ślub z Keithem Sutherlandem odwołała trzy dni przed ceremonią!) i lubiła zabawić się na mieście, w gazetach pełno było plotek na jej temat.

było się przejrzeć. Erin doznaje upokorzeń, wręcz bawi wielkich bossów (oczywiście mężczyzn), którzy mają władzę i pieniądze, a jednak szala przechyła się na jej korzyść. Widzowie mogą mieć nadzieję, że sprawiedliwość jeszcze zatriumfuje.

W Erin mogła się też przejrzeć sama aktorka, która nie ugięła się w twardej negocjacji z bossami z hollywoodzkich studiów. – Nie chodziło o to, żeby się z kimkolwiek boksować, tylko żeby uświadomić ludziom po drugiej stronie, że ciężko pracuję, jestem w pracy na czas, przygotowana, pozytywnie nastawiona. A skoro tak, to pokażcie mi moje pieniądze – opowiadała w śniadaniówce CBS. Prowadzący wywiad dziennikarz dopytywał, jak bardzo bała się stawiać tak twarde warunki, ale Roberts zapewniła go, że nigdy nie obawia się konsekwencji walki o samą siebie.

## PODRÓŻ PRZEZ ŻYCIE

Przebiła istotny szklany sufit i zgarnęła najważniejszą nagrodę – za kreację Erin Brockovich dostała m.in. Osca- ➤

# C+E

*Z energią  
Ci do twarzy*

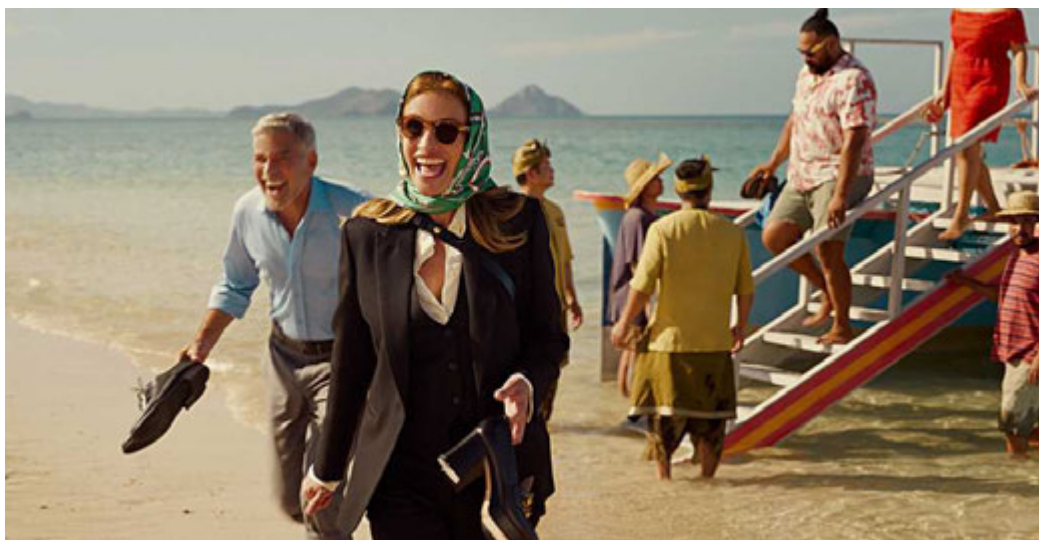
## ODKRYJ SIŁĘ WITAMIN:

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



**Lirene**  
DERMOPROGRAM

*Dla Ciebie. Dla siebie.*



Julia Roberts i George Clooney w filmie „Bilet do raju”, 2022

ra, Złoty Glob i BAFT-ę. Wydawało się, że w XXI wiek wchodzi jako nowa osoba. Za rolę w romantycznym hicie Hollywoodu - „Uśmiech Mony Lisy” (2003) - dostała zawrotną sumę 25 mln dolarów.

Tymczasem krajobraz fabryki snów zaczął się diametralnie zmieniać. Rolę kina środka z gatunku „Erin Brockovich” przejmowały coraz popularniejsze seriale, zaś w produkcjach głównego nurtu niezmiennie dominowali mężczyźni bohaterowie. Załamał się też hollywoodzki system gwiazd - producenci wykalkulowali, że inwestowanie w popularne osoby nie przynosi już takich dochodów jak jeszcze dekadę wcześniej. Widzowie woleli bohaterów znanych z adaptacji komiksów, które szturmem zaczęły zdobywać box office’y. Nieoficjalnie mówiło się, że Julia Roberts jest już zwyczajnie za stara.

Nie wpadła w panikę. Mówi, że na słowo „botoks” ma uczulenie, bo nie rozumie, jak można pozbawiać się możliwości wyrażania niewerbalnie emocji. Ona jest dumna z tego, że gdy jest zła, nieszczęśliwa, radosna lub rozbawiona, wiedzą o tym wszyscy, którzy na nią spojrzą. - Twarz to mapa naszej podróży przez życie. Nie chcę, żeby na mojej była odmalowana trasa do lekarza medycyny estetycznej - tłumaczyła w Huffington Post. - Wierzę w hinduizm, a nie w botoks.

Na hinduizm przeszła w 2005 roku, a nawiązania do religii można znaleźć w nazwie jej firmy produkcyjnej Red Om Films (Om to w hinduizmie święta sylaba, w której zawiera się Wszechświat). Ceremonię konwersji poprzedziły lata odnajdywania spokoju w jodze i medytacji oraz fascynacji kulturą Indii. Gdy Roberts kręciła tam „Jedź, módl się, kochaj” (2010), ostatni wielki hit kinowy z jej pierwszoplanową rolą, nosiła na planie bindi na czole, a po zdjęciach chodziła na wspólne śpiewanie szant i modlitwy z lokalnymi mieszkańcami. Gdy odwiedziły ją dzieci, zgoliła im głowy na łyso. Za operatora Daniela Modera wyszła w 2002 roku. Ślub wzięli na ran-

czu w Nowym Meksyku. Jedyne obecny tam celebryta Bruce Willis chwalił menu: hot dogi, hamburgery, kolby kukurydzy i zaledwie cztery ciasta. W 2004 roku przyszły na świat bliźnięta Hazel i Phinnaeus, a trzy lata później urodził się Henry. Roberts dbała o równowagę między pracą a rodziną do tego stopnia, że dzieci dość

długo sądziły, że mama jest bezrobotna - tak często bywała z nimi w domu.

Długo grała w jednym filmie rocznie - od „Królowy Śnieżki” (2012), gdzie wcieliła się w postać złej królowej, przez kapitalny „Sierpień w hrabstwie Osage” (2013), w którym przedrzeźniała Meryl Streep, po „Sekret w ich oczach” (2015). Tu zagrała załamana po śmierci córki policjantkę. Nie bała się podkreślać smutku i starości podkrążonymi oczami, zmarszczkami, kiepskim makijażem.

Świat i tak utożsamiał ją z zębicznym uśmiechem. Dowód? Gdy w 2014 roku archeolodzy w Bułgarii znaleźli szkielet kobiety, który przetrwał 9 tys. lat, nazwali go - ze względu na zachowane zęby - Julia Roberts.

## ROBERTS KONTRA CLOONEY

W pracy pozostawała lojalna, co nie zawsze wychodziło jej na dobre. Pamiętacie koszmarek „Dzień Matki” Garry’ego Marshalla? Za popłuczyny po „Pretty Woman” dostała nominację do Złotej Maliny. Współpraca z George’em Clooneyem od 20 lat przynosi jej niemal same korzyści. Spotkali się na planie „Ocean’s Eleven: Ryzykowna gra” (2001). Kogo tam nie było! Brad Pitt, Matt Damon czy Andy Garcia to tylko niektóre topowe nazwiska. Ale to z Clooneyem Roberts natychmiast znalazła wspólny język.

- Pamiętam, jak siedzieliśmy na podłodze w hotelu i przez pięć godzin non stop sobie żartowaliśmy - opowiadała aktorka podczas wirtualnego spotkania z dziennikarzami, w którym uczestniczyłem. - A nocami do siebie dzwoniiliśmy i pytaliśmy nawzajem: „Czytałeś już tę nową wersję scenariusza? Ja właśnie czytam. I mogę zrobić to, co proponują, tylko pod warunkiem, że ty też się zgodzisz. Zgadzasz się? To robimy to!”. Mieliśmy pewność, że jesteśmy w tym razem i że czujemy się bezpiecznie. Mieli na tyle dobrą chemię, że Clooney zaprosił ją do „Niebezpiecznego umysłu” »



KOLAGEN  
ELASTYNA  
KWAS HIALURONOWY  
**+ GLIKOPROTEINY**

**I TWOJA SKÓRA ODZYSKUJE SWOJĄ STRUKTURĘ.**

# LIERAC

MÓWIMY JĘZYKIEM TWOJEJ SKÓRY

Dostępne w aptekach

(2002), który reżyserował. Ale najlepiej ich duet wypadł prawie półtorej dekady później w świetnym „Zakładniku z Wall Street” (2016). On grał sławnego prezentera telewizyjnego, ona – niewidzialną bohaterkę drugiego planu, która przez słuchawkę w uchu podsuwa mu cięte riposty i bystre kontry. Ona rozdaje karty, a prezenter Clooneya jest jedynie marionetką w jej rękach. Jednak o jej istnieniu wiedzą jedynie pracownicy stacji, całą śmietankę spija on. To kapitalna metafora stosunków społecznych, w których często to kobieta pracuje na sukces mężczyzny.

Film reżyserowała Jodie Foster, która miała precyzyjny scenariusz z rozpisanymi dialogami. Ale Roberts i Clooney

cię nienawidzą się, decydują się pojechać do Azji, żeby odwieść dziecko od pomysłu zniszczenia sobie życia. Gdy nastroszeni Roberts i Clooney zaczynają sobie dogryzać, trudno powstrzymać uśmiech. Są naturalni, szyderczy, a ich bohaterowie celnie uderzają w swoje słabe punkty. Rzecz jasna nietrudno zauważyć, że nadal czują do siebie miętę. W filmie chodzi jednak o to, by zrozumieć, że ich córka może być szczęśliwa, żyjąc blisko natury.

– Jest jedna scena, w której nie chciałam brać udziału – ta, w której kłócę się z George’em. Bałam się, że pozwolę sobie na zbyt dużo, bo znamy się tak dobrze, że nie będę potrafiła zaciągnąć hamulca. Ale George się upierał, żebyśmy się nią zabawili. I posłuchałam go. Klóciliśmy się tak,

## *Julia Roberts i George Clooney wierzą, że „Bilet do raju” skłoni widzów do namysłu nad kondycją planety*

tak inteligentnie odbijali między sobą piłeczki, że dawali postaciom nową energię. – Z George’em improwizacja jest łatwa, bo on jest aktorem, który zostawia mnóstwo przestrzeni. Nie próbuje zawłaszczać sceny, tylko gra na ciebie, gdy próbujesz coś dać od siebie. Praktycznie w każdym naszym filmie wnosiliśmy do postaci coś spoza scenariusza – opowiada aktorka.

### „BILET DO RAJU”: KOMEDIA Z PRZESŁANIEM

O powstanie „Biletu do raju” (2022), piątego filmu z ich udziałem, walczyli wspólnie. Jako producenci deklarują, że chcą wspierać projekty, które w taki czy inny sposób skłonią do refleksji. Zaangażowani w ekologię i przeciwdziałanie katastrofie klimatycznej (Roberts w dokumencie „Nature is Speaking” zagrała Matkę Naturę) wierzą, że pokazując naturalne piękno Ziemi, zachęcą widzów do namysłu nad kondycją naszej planety.

„Bilet do raju” to komedia romantyczna, która nie wywraca gatunku do góry nogami, ale uwodzi majestatycznym pięknem przyrody. Aktorzy grają rozwodników, których córka na wakacjach na Bali (Indonezję gra tu Australia) zakochuje się w lokalnym chłopaku i ku rozpaczy rodziców postanawia zostać na wyspie, zamiast wracać do Ameryki robić karierę w korporacji. Choć matka i oj-

że zdziwiony był nawet sam reżyser! – śmieje się aktorka. Chociaż kręcili w zabójczo pięknych okolicznościach przyrody, Roberts nie wspomina pobytu w Australii jako sielanki. – Przede wszystkim w tym kraju wszystko chce cię zabić! Widzisz wielką żabę i chcesz jej dotknąć, ale zabraniają, bo może cię otruć. Chcesz wskoczyć do oceanu, to słyszysz, że pływają w niej mikromедуzy, które mogą poparzyć. Widzisz piękną muszelkę, ale nie możesz jej podnieść, bo w środku czyha kolejne niebezpieczeństwo. Nasz film nie powinien się nazywać „Bilet to raju”, tylko „Bilet do szpitala”! – żartuje.

Poważniejszym utrudnieniem były restrykcje pandemiczne. – Gdy po fali koronawirusa otwarto granice, cieszyłam się, ale zaraz okazało się, że zagraża nam omikron. Nic w tym czasie nie było stałe ani pewne, sytuacja zmieniała się bardzo szybko. Nie mogliśmy nawet zakładać, że nasz film na pewno powstanie – opowiada. Pytamy Julię Roberts, czy nie lepiej byłoby pandemiczne doświadczenia przełożyć na poważny dramat, a nie komedię. – Od zawsze chciałam sprawiać, żeby ludzie się śmiali. Mnie i George’a naprawdę motywuje to do pracy. Kiedy słyszeliśmy, że cała ekipa śmieje się na planie, utwierdzaliśmy się w przekonaniu, że nasza praca ma sens. A że kręciliśmy na wyspie, to wszyscy się zżyliśmy. A takie doświadczenia są najcenniejsze – podsumowuje. ♦





SMARTWATCHE VENU®  
POSIADAJĄ BATERIĘ, KTÓRA WYTRZYMUJE

11 DNI



**GARMIN.**





# Kto NAM ZABRAŁ ŚWIĘTA

Skoro nasze życie codzienne przypomina  
dziś permanentny przedświąteczny  
kiermasz, to jakie atrakcje mają nam  
przynieść święta?

Z PROF. ROCHEM SULIMĄ  
ROZMAWIA IWONA DOMINIK

**T**o ten czas między wyprzedażami a sylwestrem – tak święta określiła ostatnio moja 16-letnia córka. Czy my jeszcze w ogóle na nie czekamy?

– Kiedyś czas święty był wyraźnie oddzielony od codzienności, pracy. Tak bywało jeszcze w pierwszej połowie XX wieku, przede wszystkim na prowincji. Dziś kultura popularna podsuwa nam każdego dnia obfitość atrakcji. Szarą codzienność posypała błyszcząca pozłotką. Następuje więc na naszych oczach rewaloryzacja świąt, zaciera się ich świętość.

**Mimo wszystko na te nie-odsświętne święta wciąż czekamy. Stacje radiowe prześcigają się, kto pierwszy zagra „All I Want for Christmas Is You”.**

– Święta pozostają mimo wszystko jednym z najtrwalszych motywów pamięci kulturowej, odsyłają do tradycji, są trwałym spoiwem społecznym.

Czas świąt, realnie przeżywany czy tylko imaginowany za sprawą pamięci kulturowej, jest wciąż stałym punktem, który porządkuje doświadczenie nakładających się na siebie wielu czasowości.

**Pamięć kulturową świąt kultywujemy dzięki popkulturze?**

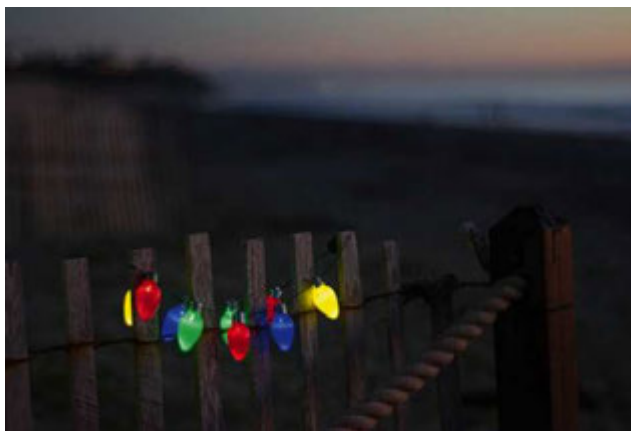
– Tak, popkultura i jej potężne media coraz częściej wyprowadzają nas z domu i przypisują do globalnej wspólnoty świętowania. Szczególnie dobrze widać to w transmisjach uroczystości noworocznych. Tradycyjna aura świąteczna, którą znamy i pamiętamy z domu, nie może konkurować z jej bogatymi, rozświetlonymi inscenizacjami w przestrzeni publicznej, w supermarketach, na miejskich placach i ulicach czy w reklamowych przekazach medialnych.

**Może dlatego coraz więcej ludzi chce się wypisać z tej globalnej wspólnoty świętowania. Widzimy to choćby na lotniskach, bo coraz więcej ludzi ucieka przed opresją karpia w tropiki. Nie uważa pan, że święta po prostu rdzewieją?**

– Widzę to nawet u siebie i muszę z żalem odnotować, jak w naszym wiejskim domu w Małomierzycach traci na znaczeniu i marnieje w naszych oczach symbol świąt Bożego Narodzenia,

czyli choinka. Kiedyś niezwykle paradna, wyczarowana przez małżonkę jako dzieło sztuki, roztaczająca świąteczny blask staje się – w postaci kilku świerkowych gałęzi – symbolem symbolu, już tylko znakiem pamięci świąt.

Pyta pani, czy święta rdzewieją. Z pewnością nie wszyscy chcą czy też mogą podtrzymać ciężar bożonarodzeniowej tradycji. A jest ona przeżywana jako prawdziwa, zobowiązująca, odsyłająca do świata wyższych wartości, gdy składa się na nią jakaś ponawiana rokrocznie całość świątecznych rytuałów. Nastąpiła fragmentyzacja tej całości, która jest już tylko czymś wyobrażonym, treścią pamięci kulturowej, żywym pogłosem przeszłości.



*Bez tradycyjnych świąt można żyć, ale nie da się istnieć we wspólnocie bez pamięci o świętach*

**Jak pan jako antropolog patrzy na naszą nową obyczajowość polegającą coraz częściej na bojkotowaniu świąt czy przeżywaniu ich po swojemu?**

– Przekora wobec świątecznej obyczajowości też jest wpisana w medialne scenariusze współczesnych zachowań.

Ucieczka, niekiedy demonstracyjna, od świątecznych obowiązków, od sprzętania, wypieków, wydatków, które mają zagwarantować pełnię świątecznych zakupów, oraz swoista udręka niechybnego kresu świąt i nijakości poświęconego czasu sprawia, że chcemy być gdzie indziej, w kurortach górskich czy nadmorskich, a sylwestra spędzać w zatłoczonym pociągu do Zakopanego.

Takie działanie to charakterystyczna dla popkultury chęć bycia na widoku, postawa indywidualizująca nasze zachowania, rodzaj przekory, a może wygodnicki, tani akt bycia sobą. Jest to również przejaw mody, która – choć może być przelotna – imituje formy obyczaju.

**Czy można mówić o nowych obyczajach świątecznych?**

– Czyli takich, które stają się powtarzalne i odczuwane są jako nowość? Można było sądzić, że rangę taką zdobędą np. wigilie w instytucjach, korporacjach, nawiązujące do tradycji dawnych tzw. śledzików. Pamiętam, jak w drugiej połowie lat 90. w jednym roku otrzymałem osiem starannie opracowanych graficznie zaproszeń na wigilie w instytucjach uczelnianych i artystycznych. Proces indywidualizacji zachowań, określenia

się wobec powagi świąt, wobec obowiązujących norm obyczaju, prowadzi do poszukiwania nowych wspólnot, co widać choćby w spontanicznym organizowaniu wigilii na klatkach schodowych w blokach, na skwerkach albo np. pod rondem Kaponiera w Poznaniu. Moda na wigilie gdzie indziej podważa odwieczny mit domu, współgra z naszą nomadyczną epoką.

**Może szukamy innych scenariuszy na przeżywanie świąt, bo męczy nas wersja proponowana przez popkulturę? Ta idealna, polukrowana wersja z reklam.**

– Niestety, popkultura za sprawą kapitalistycznej racjonalności dyskretnie imituje dziś magię świąt. Życie codzienne przypomina permanentny przedświąteczny kiermasz, przynosi ofertę uczestnictwa w czymś pożądanym. Kiedyś to, czego najbardziej oczekiwaliśmy w święta, mieściło się w doświadczeniu religijnym. Bogata świąteczna obrzędowość była nośnikiem głębokich treści religijnych, ustanawiała i potwierdzała niewzruszony ład świata. Dziś reguły kapitalistycznego rynku przebrane są nie tylko w baśniowo-magiczne, ale również religijne kostiumy.

Wystarczy spojrzeć na to, co się stało z kolędami, które przez wieki stanowiły tak wyraziste złote pasmo słowno-muzycznej kultury polskiej. Przełom lat 80. i 90. był renesansem kolęd, które dziś słyszymy w centrach handlowych. Stały się one, niekiedy już dosyć natrętną, otoczką dźwiękową kultury konsumpcyjnej.

Zapewne wkrótce popkulturowa zasada „wszystko na sprzedaż” odda rynkowi inne znaki i symbole świątecznej tradycji i przeobrazi ich znaczenie.

Pojawią się, a podejrzewam, że już są, grupy rekonstrukcyjne świąt. Przed laty nowi kolędnicy chodzili po warszawskim Powiślu, co było swoistą tradycją odnalezioną, przypominało dawną aurę warszawskiej ulicy. Zapewne koła gospodyń wiejskich mają w tym zakresie spory potencjał, właśnie dzięki nim inscenizacje świąt nie muszą wyglądać sztucznie.

Na polskiej wsi żywe wciąż pogłosy folkloru przenikają się, nierzadko bezkolizyjnie, z treściami kultury popularnej i wszelkie próby odgórných regulacji na niewiele się tu zdadzą. A odpowiedź na pytanie, co robić z zawłaszczeniem świąt przez popkulturę, należy uzgodnić z horyzontem własnych oczekiwań. Stosunek do świąt może być jednym z bardziej wyrazistych naszych wyborów.

**No właśnie. Choć narzekamy na święta, to siła tradycji, która każe nam się spotykać z rodziną przy świątecznym stole, jest potężna.**

– Kiedy kilkanaście lat temu wynosiliśmy się z Warszawy na wieś pod Iłżą, to podstawową ideą do zrealizowania był rodzinny stół na 12 osób, zastawiony 12 potrawami, przy »



REKLAMA

którym będziemy się spotykać w święta. Można powiedzieć, że do tego dębowego stołu dobudowaliśmy dom. Uświadamiam sobie teraz, że ten stół zaprogramował liczbę pomieszczeń, spań, a nawet sanitariatów...

### **Pana rodzina się nie buntuje na spotkania przy tym stole?**

– Owszem. Święta spędzamy raczej tradycyjnie, z dziećmi i wnucami. I coraz częściej pojawia się przekonanie, że jest w tym coś z celebry, akceptowanej przez wnuki, ale coraz bardziej dla nich uciążliwej. Jeszcze chyba z małżonką dajemy radę godnie, mam nadzieję, bez śmieszności, grać rolę strażników tradycji. Odnajdujemy jakiś kompas przydatny do poruszania się w tej popkulturze mgle.

Nie ma już czegoś takiego jak zbiorowe doświadczanie czasu świąt. Czas ten, nawet dla tych, którzy tradycyjnie udają się na pasterkę, są zorientowani na rytm obrzędów kościelnych, uległ swoistej parcelacji na specjalistyczne pasma, których nie można przegapić, a więc np. stałe seriale, w których sceny nie korelują się tak, jak bywało dawniej, ze świątecznymi sytuacjami. Żywe bywa oczekiwanie, że podczas świąt zobaczymy w serialu właśnie święta. Zdarzało mi się jednak, że w salonie przy kominku widziałem prawie każdego członka rodziny z „modlitewnikiem” w ręku, czyli wpatrzonego w smartfona.

### **A jaki jest dziś status znajomych i przyjaciół na wigili?**

– Rodzina wydaje się wzorem wszelkich wspólnot. Na wigilię bardzo rzadko zapraszało się kogoś spoza rodziny. W latach 50. i 60. zdarzało się, że było miejsce przy stole np. dla kogoś samotnego, kogo znaliśmy z partyzantki, z podziemia. Wspólnotowe doświadczenie zbliżało ludzi. Na podobnej zasadzie na wigilię stanu wojennego zaprosiliśmy do naszego mieszkania w Warszawie samotnego robotnika, poetę z Huty Warszawa, oraz naszego dobrego znajomego z Grochowa. Zaproszenie na święta do kogoś, kto nie jest rodziną, było traktowane jak towarzyskie wyróżnienie, potwierdzenie przyjaźni lub trwałych więzi sąsiedzkich. Dziś te więzi – lokalne, sąsiedzkie, a nawet

kościelne – osłabiły się lub rozpadły. Raczej nie zaprasza się na święta znajomych z Facebooka, z festynu czy eventu. Świętom towarzyszy poczucie społecznej samotności.

### **A może wręcz obłądy. Warunek „cała rodzina przy świątecznym stole” jest często niemożliwy do spełnienia, bo żyjemy w rodzinach patchworkowych, nieformalnych.**

– Szczególnie wyraźnie widać ten problem przy wigilijnym stole. Wigilia jak żaden inny dzień świąt kiedyś scalała pamięć rodziny. Widać to było choćby w listach emigrantów z Ameryki, którzy prosili o przysłanie im za ocean słoiczka miodu i suszonych grzybów. Były to potrawy rytualne, podtrzymywały pamięć wieczerzy wigilijnej w starym kraju. Znany z przekazów wigilie zesłańców na Sybir czy więźniów obozów koncentracyjnych. Pamięć rodzinnej wieczerzy wigilijnej jest wciąż żywa wśród Polaków rozproszonych po świecie. Znane są powroty na wigilię. Natomiast w kraju młodsze pokolenie, dla którego prezenty pod choinkę nie są już atrakcją, traktuje ten obrzęd nierzadko jako formę opresyjną, niemieszczącą się w formule rówieśniczych zachowań, odstającą od ich gustów kulinarnych, traktowaną nawet jako postać obciachu.

### **Może więc czas pożegnać się z magią świąt?**

– Mówienie o magii świąt było wspomnieniem dzieciństwa, które wydaje się nieusuwalne.

Dla mnie wiąże się z czymś, co nazywam „estetyką dziecięcego pokoju”, obrazami krainy łagodności. Taki stan, jak sądzę, dobrze oddaje przeglądanie po latach kolekcji kart świątecznych z lat 50.-70. XX wieku, które dziś zostały wyparte przez esemesy. Karty te w surowej PRL-owskiej rzeczywistości do wartościowały na swój sposób świąteczną aurę, były szansą odideologizowania oficjalnych obrazów.

### **Wnioski?**

– Może jeden. Bez tradycyjnych świąt można żyć, ale chyba wciąż nie da się we wspólnocie sensownie istnieć bez pamięci o świątach. ●

*Moda na wigilie gdzie indziej podważa odwieczny mit domu, współgra z naszą nomadyczną epoką*



*Prof.  
Roch Sulima*

– kulturoznawca, antropolog, historyk kultury, folklorysta. W tym roku ukazała się jego najnowsza książka „Powidoki codzienności. Obyczajowość Polaków na progu XXI wieku”. Mieszka w Małomierzcach pod Iłżą

NIVEA

**NR 1**  
SERUM  
NA PRZEBARWIENIA  
NA ŚWIECIE\*

**71% MNIEJ  
PRZEBARWIENI<sup>\*\*</sup>**

**INNOWACJA**

**PRZECIW PRZEBARWIENIOM**

 Opatentowany  
**LUMINOUS 630<sup>®</sup>**

- ✓ 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.



# Potrzeby

IWONA  
Z LENOWA

W MAŁYM  
MIEŚCIE

*Zwykły człowiek potrzeb nie miał, bo gdyby je miał, miałby też uczucia. A to rzecz wstydlizwa, prywatna, coś luksusowego*

**Iwona z Lenowa**  
- prowincjuszka, księgowa, singielka,  
z zamiłowania słuchaczka historii  
z życia wziętych

Kiedy byłam dzieckiem, to słowo należało do innego świata. Wypowiadali je w „Dzienniku Telewizyjnym”, kiedy chodziło o zaspokajanie potrzeb konsumenc- kich. Takiego słowa mogła też użyć prezenterka telewizyjna, ale nikt od nas, nie tak zwany normalny człowiek. Owszem, bywało, że jak się dzieciaki napatrzyły w telewizję, to zaczynały ją małpować.

- Sądzę, że jest ładna pogoda - raz przy obiedzie powiedziała moja siostra. - Ty nie jesteś od sądenia - odparował ojciec. W ten sposób raz na zawsze zakończyły się inspirowane „panią z okienka” wycieczki w kierunku indywidualizmu i własnego zdania.

Zwykły człowiek z Lenowa potrzeb nie miał, bo gdyby je miał, miałby także uczucia. A to przecież rzecz wstydlizwa, prywatna, coś luksusowego. Potrzebami się u nas nie kierowano jak świat światem. Tak samo uczuciami. Związki - ow- szem. Bo tak trzeba, bo rodzice, bo koleżanki czy koledzy. Bo rodziny się umówiły: nasze dzieci będą razem, my kupimy im mieszkanie, a wy samochód.

Dopiero w ostatniej dekadzie coś zaczęło tajać, z internetu wylewały się nie- bywałe treści. O potrzebach, prawie do samorozwoju, decydowania o sobie. Mi- mo wszystko w Lenowie wciąż nie bardzo wypada powiedzieć: „Chcę tego czy tamtego”. Nie wiadomo nawet, jak to mówić, żeby nie wyjść zanadto przed szereg.

Powiesz „ę” z ogonkiem, zaraz się zaczniesz: „O, wielka pani, księżniczka”. Powiesz bez ogonka, też źle. Zabrzmi jak pycha: „Nawet się jej nie chce po ludzku powiedzieć”.

Słowem kluczem jest za to „muszę”. To rozumie każdy i jest gotowy od razu ustąpić bez drwiny, za to z cichym poczuciem wspólnoty. Musi się przecież nie dla siebie, tylko dla in- nych, taki mus jest więc uzasadniony, nie ma w sobie nic z egoizmu.

I tak się tu w Lenowie borykamy. Już wie- dzieliśmy, że gdzieś ktoś te potrzeby ma, już zaczęliśmy nieśmiało dojrzewać do myśli, że może nam też wolno tak jak pani z telewizji.

Ale oto nowa wieść: nie będzie nas stać na nasze potrzeby, musimy je zwinąć jak sztandar po zakończonym fiaskiem proteście. Chcę? Potrzebuję? I kogo to obchodzi? Muszę, żeby przetrwać, żeby dać radę.

Tymczasem w internecie młodzi ludzie dalej czegoś chcą, a przewodnicy duchowi nadal bez krępacji piszą o tym, żeby za wszelką cenę odkrywać swo- je potrzeby i wyrażać siebie. Czy to oni nie przestawili jeszcze zwrotnicy, czy to my nie wierzymy, że po przejściu przez tunel wymuszonej ascezy idzie do nas nowy, nieznany świat? Wspaniały świat, w którym każdy będzie mógł po- wiedzieć: „Chcę, potrzebuję”. I zamiast drwiny usłyszeć w odpowiedzi: „Chodź, pomogę ci”. ♦



# psychologia

Temat numeru

# SZCZĘŚCIE

MA SENS

**Precz  
z marudzeniem**

*Mózg interpretuje je  
jako zagrożenie 50*

**Sztuka odmawiania**

*Jak być asertywną  
w pracy i życiu 78*

**Po co nam horoskopy**

*Kto znajdzie ratunek  
w astrologii 82*

# Marudzenie WCAŁE NIE JEST BEZKARNE

Kiedy nic nam nie wystarcza i ciągle chcemy więcej, nigdy nie będziemy szczęśliwi

Z MACIEJEM FRASUNKIEWICZEM, PSYCHOLOGIEM Z SWPS,  
ROZMAWIA PATRYCJA PUSTKOWIAK, ILUSTRACJA MAGDA WOLNA

**Czy szczęścia trzeba się uczyć? Nie możemy być naturalnie i bez wysiłku szczęśliwi?**

- To złożone zagadnienie. Umiejętność przeżywania szczęścia zależy między innymi od genów, niektórzy są bardziej predysponowani, by je odczuwać, inni mniej. Odpowiadają za to genetycznie zdeterminowane cechy osobowości i temperamentu - jeśli ktoś urodził się neurotykiem, będzie miał większą skłonność do doświadczania lęku, złości czy stresu niż ekstrawertyk. Neuropsychologowie twierdzą z kolei, że poczucie szczęścia łączy się z poziomem trzech neuroprzekaźników - dopaminy, czyli hormonu szczęścia, oksytocyny, zwanej hormonem miłości, i serotoniny - i one też są zdeterminowane genetycznie.

**Czyli albo urodziliśmy się szczęściarzami, albo mamy pecha i jesteśmy skazani na rozpacz i depresję. Kończymy rozmowę?**

- Nie, nie! To jednak nie takie proste. Sporo zależy od nas. Ale zanim o tym powiem, może jeszcze pociągnę ponurą myśl o tym, co od nas nie zależy, a ma na nas wpływ - to środowisko, w którym ży-

jemy, postawa ludzi, którzy nas otaczają, i, niestety, nasza kultura.

**Czemu niestety? Bo ta polska nie sprzyja szczęściu?**

- Niezbyt. Nawet na pytanie: „Co u ciebie słychać?“, odpowiadamy, żaląc się i narzekając. To efekt tego, do czego przywykliśmy w tym kraju przez dziesięciolecia - życie w dobrobyciu i zadowoleniu spotykało się z podejrzliwością. Lepiej było równać do średniej i pokazywać, że wcale tak dobrze u nas nie jest. To nie wpływa na nas korzystnie, bo nie uczy właściwego przeżywania i okazywania radości. Do tego doszukiwanie się w swoim życiu raczej rzeczy negatywnych niż pozytywnych nastroja nas tak ogólnie. Narzekanie niszczy mózg.

**Jak to?**

- Naukowcy z Uniwersytetu Stanforda zrobili badania, które pokazały, że marudzenie wcale nie jest bezkarne - ani dla nas, ani dla naszych słuchaczy.

**Bo?**

- Bo nasz mózg interpretuje je jako zagrożenie i uruchamia ciąg procesów fizjologicznych, które działają destrukcyjnie na

organizm. Stresujemy się, rozpoczyna się wyrzut kortyzolu, nasze neurony obumierają... To działa tak nie tylko wtedy, kiedy sami narzekamy, ale też wtedy, kiedy tego słuchamy - jakby się biernie paliło. Oczywiście mowa tu o takim odruchowym, bezsensownym, toksycznym narzekaniu, nie o zdrowej i potrzebnej czasem rozmowie o problemach, które wszyscy przecież mamy.

**Obiecał pan opowiedzieć o tym, jak wypracować sobie szczęście, ale może najpierw spróbujmy je zdefiniować.**

- To też jest trudne. Kiedy wygramy na loterii i mówimy o szczęściu, to definiujemy je jako przypadek, coś, co nam się przytrafia i na co nie mamy wpływu. A poczucie szczęścia wiąże się raczej z umiejętnością definiowania życia jako czegoś, na co mamy wpływ. Myślę, że lepiej mówić o szczęściu w języku angielskim, bo on pełniej określa te stany. Jest „luck”, czyli taki łut szczęścia, szczęśliwy traf, „happiness”, czyli szczęście jako emocje, a także „well being” jako określenie długotrwałego dobrostanu. Kwestia nazywania też może mieć wpływ na to, jak podchodzimy do zagadnienia. »



# Co jest potrzebne do szczęścia

**W Polsce mamy ograniczone nazewnictwo, więc i poczucie szczęścia jest takie? Sprowadzone do wielkich wydarzeń - zdobycia fortuny, wygrania ważnej nagrody, hucznego ślubu? Jeśli będziemy się orientować na takie rzeczy, to kiedy nam się uda, będziemy szczęśliwi tylko raz.**

- To w dużej mierze kwestia nastawienia. Fortuny, nagrody i wesela na miarę okładki tabloidów to dla niektórych z pewnością istotny cel w życiu, ale o poczucie szczęścia trzeba by zapytać samych zainteresowanych. Szczęście może nam dać stawianie sobie i realizowanie osiągalnych celów, ale też miły wieczór spędzony z najbliższymi w bieszczadzkiej chatce zimą, otrzymanie dobrowolnej pomocy od nieznajomego, letni spacer czy sam fakt, że żyjemy. Sami je budujemy.

**To proszę powiedzieć, jak to zrobić.**

- Na przykład nauczyć się analizować wydarzenia ze swojego życia na własną korzyść, widzieć je w dobrym świetle, zamiast lecieć w dół, gdy tylko nam się nie uda. Amerykańska profesorka psychologii Carol Dweck mówiła o nastawieniu na rozwój i na trwałość. Pierwsze łączy się z poczuciem sprawstwa, a drugie z wyuczoną bezradnością. Kiedy orientujemy się na rozwój, to mamy poczucie, że nasze życie zależy od naszej pracy, działania. A kiedy na trwałość, to uważamy, że za naszymi sukcesami stoją w dużej mierze warunki zewnętrzne lub łut szczęścia. I że niewiele możemy w swojej sprawie zrobić. Jeśli od dziecka jesteśmy uczeni, że nic od nas nie zależy (lub zależy niewiele) i nie ma szczególnego związku między naszym działaniem a zdarzeniami w życiu, to w takim duchu kształtuje to naszą postawę. Jak się można domyślić, jesteśmy wtedy mniej szczęśliwi.

**Jak zgaduję, powinniśmy ćwiczyć bardziej aktywną postawę wobec życia.**

- Tak, zrozumieć, że porażki zdarzają się nam wszystkim. Za każdym razem, kiedy człowiek robi coś, czego jeszcze nie spróbował, pewnie popełni jakiś błąd. On nie jest informacją o przegranej i naszej beznadziejności, ale o tym, że dane działanie nie jest skuteczne. Nic w tym złego, to powinno być dla nas nauką - nie nauczką.

**Musimy mieć partnera?**

- Niekoniecznie. Są ludzie, którzy dobrze funkcjonują bez związku, mając inne bliskie relacje. Ważna jest ich jakość. Żeby mieć dobre związki, trzeba zacząć od siebie - zrozumieć się, zaakceptować, umieć roztoczyć wokół siebie coś pozytywnego.

**Świadomość i akceptacja tego, kim jesteśmy, to składowe szczęścia?**

*Poczucie szczęścia wiąże się z umiejętnością definiowania życia jako czegoś, na co mamy wpływ*

**A co z relacjami? Robert Waldinger, amerykański psychiatra, przeprowadził największe w historii badania na temat szczęścia. Trwały one 75 lat, objęły kilka tysięcy osób. Doszedł do wniosku, że nie ma szczęścia bez dobrych, bliskich relacji międzyludzkich.**

- Ludzie, którymi się otaczamy, mają kluczowe znaczenie dla naszego dobrostanu. Jeśli przebywamy wśród takich, którzy sięją defetyzm, to trudno, byśmy nim nie przesiąkali. W psychologii mówimy o dobrostanie psychicznym (jak się czujemy), emocjonalnym (jak często przeżywamy pozytywne/przyjemne emocje i na ile one przeważają nad negatywnymi/nieprzyjemnymi) i społecznym (czy mamy dobre relacje, poczucie, że stoi za nami ktoś, z kim można pogadać, otworzyć się przed nim). Bez spełnienia tych czynników trudno mówić o szczęściu. To nawet wychodzi w badaniach - dobrostan społeczny wpływa na ogólne poczucie szczęścia.

- Tak. Wiedząc, jacy jesteśmy, jak reagujemy na pewne rzeczy, ludzi, wiemy, czemu nawiązujemy pewne relacje społeczne, a od innych uciekamy, czemu jedni nam dodają energii, a drudzy ją odbierają. To też kwestia uznania swoich kompetencji i działania zawodowego w zgodzie ze sobą. Znajomy psychiatra zdradził mi, że ludzie, którzy przychodzą do niego po leki antydepresyjne, to w dużej mierze ci nienawidzący swojej pracy, którzy realizują się tylko w weekendy albo na wakacjach.

**Praca też musi nam sprawiać przyjemność, żebyśmy byli szczęśliwi? Strasznie trudne to szczęście w takim razie.**

- Wiadomo, nie zawsze to jest możliwe. Ale praca, która nie do końca jest pracą, a czymś, co wykonujemy z ciekawością i przyjemnością, i jeszcze ktoś nam za to płaci, zwiększa poziom szczęścia w naszym życiu.

**A jeśli nie należymy do tej grupy, a mamy kredyt, dzieci i słynna uwaga jedne-**



*Maciej  
Frasunkiewicz*

- psycholog z Uniwersytetu SWPS. Pracuje jako psycholog dzieci i młodzieży, prowadzi zajęcia indywidualne i grupowe z dziećmi, poradnictwo dla rodziców oraz tworzy warsztaty psychoedukacyjne w obszarze psychologii wychowania. Naukowo interesuje się między innymi budowaniem szczęścia

**go z polityków o szybkiej zmianie pracy na bardziej satysfakcjonującą jest dla nas trudna do wykonania, to co mamy robić, żeby nie tkwić w zgrzycie?**

- Cóż, być może zastanowić się nad tym, czy, po pierwsze, naprawdę jest tak źle, po drugie, czy naprawdę nie mamy żadnych możliwości zmiany. Poza tym można doskonale realizować się poza pracą - wiele osób ma ciekawe, oryginalne hobby. Niedawno spotkałem pana, który po godzinach szyje hobbystycznie skórzane szelki dla psów - naprawdę byłem pod wrażeniem jego pracy. Oczywiście wcale nie musi to być nic ekstrawaganckiego. Pasja w życiu, jakakolwiek by była, z pewnością tego poczucia szczęścia nam dodaje.

**Co jeszcze możemy zrobić, żeby być bardziej szczęśliwymi?**

- Pewnie w dzisiejszej kulturze to praca nad tym, by przestać być nienasyconym. Kiedy nic nam nie wystarcza i ciągle chcemy więcej, nigdy nie będziemy szczęśliwi. Porównajmy dwie postawy - hedonizm i eudajmonizm. Hedonistyczne podejście to łączywość, chęć posiadania, sięgania po rzeczy. Tymczasem żaden przedmiot nie zmieni całkowicie naszego życia, a doładowanie, jakie dostajemy w wyniku jakichś ekstatycznych przeżyć, zaraz zniknie. A eudajmonizm to zupełnie inne podejście do życia - nastawione na dobre relacje, świadome życie zgodne z naszymi wartościami, harmonię. Nie mówię, żeby niczego sobie nie kupować ani czasem sobie nie pofolgować. Najlepiej łączyć te dwa podejścia i uważać, by hedonizm nie przeważał.

**A co z nadzieją, oczekiwaniem na coś? Jakos łączy mi się ze szczęściem.**

- Prawidłowo, bo są bardzo ważne. Nadzieja, czyli nastawienie na wytrwałość, myślenie o tym, że coś dobrego może mnie jeszcze czekać, jeśli nie za rok, to za dwa, ma ścisły związek z odczuwaniem szczęścia. Ale warto też mieć pokorę, czyli z kolei świadomość, że pewne rzeczy się zdarzają i można coś z nich wyciągnąć, ale nie na wszystko mam wpływ, czasem trzeba się z czymś pogodzić, odpuścić. Umieć być wdzięcznym za ludzi i wydarzenia w naszym życiu.

**Współczesna kultura ma do szczęścia dziwny stosunek. Z jednej strony bardzo je promuje - zewsząd się do nas woła, że mamy prawo być sobą, stawić na swoje potrzeby, pić aperol we Włoszech. Z drugiej - te same media społecznościowe są polem do rozmaitych wyznań i relacji z postępów w kolejnej terapii. I na to też jest duże społeczne przyzwolenie.**

- Technologizacja, media społecznościowe i kwestia świadomości, jeśli chodzi o możliwości terapeutyczne, bardzo się rozwinęły na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat. Ale do dziś są z tym problemy. Osoby ze starszego pokolenia albo z małych miejscowości dalej potrafią powiedzieć, że nie pójda po pomoc psychologiczną, bo nie są wariatami. Spotkałem się z przypadkiem nastolatki z prowincji, która miała zdiagnozowaną chorobę afektywną dwubiegunową, a jej matka powiedziała, że sprawę załatwi Kościół. Kultura szczęścia natomiast to złożone i dość niebezpieczne zjawisko. Kiedy budujemy normę społeczną zmierzającą do tego, że trzeba być szczęśliwym, i ten przekaz płynie z mediów, jest w reklamach - obiecuje się nam, że szczęście tkwi w jakichś produktach itp. - to działamy na swoją niekorzyść. Wtedy słowo „szczęście” staje się hasztagiem, czymś wyświechtanym. Nie czymś, co się zdarza, ale czymś, co musi być. Jednocześnie programujemy się na to, że w naszym życiu nie może być po prostu zwyczajnie, normalnie, a że często jest właśnie tak albo wręcz mamy problemy, to już nigdy nie czujemy się szczęśliwi.

**Może najlepiej - jak to się mówi - wylądować się do rzeczywistości?**

- Istnieją badania, które pokazują, że tak właśnie jest. Prowadzone były w Danii - zachęcono część osób, które aktywnie korzystały z Facebooka, by z tego na jakiś czas zrezygnowały, natomiast te, które nie miały mediów społecznościowych, aby czasem z nich korzystały. Efekt był taki, że wśród pierwszej grupy osób poziom szczęścia wzrósł, a wśród drugiej spadł.

**Czemu tak w zasadzie jest?**

- Bo korzystając z mediów społecznościowych, dokonujemy bardzo dużej ilości porównań społecznych - to jest nie do uniknięcia, a generuje wyższy poziom niepokoju, niezadowolenia z siebie. Poza tym tworząc profil w mediach społecznościowych, tworzymy osobny konstrukt swojego ja. Mamy swoje ja realne, czyli to, jacy jesteśmy, i ja idealne, czyli to, jacy chcielibyśmy zostać - człowiek zdrowy dąży do tego, żeby tę rozbieżność zmniejszyć, zadbać o rozwój. Tymczasem media społecznościowe tworzą trzeci konstrukt, nietrwały i kruchy - ja wirtualne. W zależności od tego, jak inni na nie reagują, ile lajków ono dostaje, zmienia się nasz stan emocjonalny.

**A mamy prawo być nieszczęśliwi?**

- Smutek, gorsze nastroje to naturalne elementy życia. Nawet jeśli je zepchniemy do środka i tak wypłyną. Warto je uzewewnętrznić, nie można natomiast w takim stanie długo zostać.

**Możemy dziś być szczęśliwi bez terapii? Nie znam za wiele takich osób.**

- Jeśli ktoś ma w sobie tyle samozaparcia, żeby samodzielnie czy z pomocą przyjaciół przepracować swoje problemy i dokonać zmiany, to sądzę, że tak. Głębokie relacje z innymi mogą też nas czasem przed tym terapeutą „uchronić”, bo na terapię trafiają często ludzie, którzy nie mają przed kim się otworzyć. Albo nawet jak mają, to ci przyjaciele nie posiadają kompetencji do tego, by doprowadzić do zmiany. Dobry terapeuta je ma. Kolejna sprawa - terapeuty nie obarczmy naszymi traumami, a przyjaciele tak.

**Bycie szczęśliwym wydaje mi się ciężką orką. Ciągła praca nad sobą.**

- Jeśli ktoś czuje się źle, trudno mu być szczęśliwym, to nie zmieni tego w sekundę. Jego postawa nie ulegnie zmianie od obejrzenia jednego filmu, zjedzenia czegoś dobrego, spotkania z psychologiem. To kwestia przeformułowania siebie, swojego podejścia do życia. Może to praca na całe życie? Jeśli będzie dawać efekty, to chyba warto podjąć wysiłek. ♦



*Jestem  
przyszłością*

YES

YES BIŻUTERIA | YES.PL



Bransoletka  
**SCARLETT**  
589 PLN

Pierścionek  
**LA PRIMA**  
1449 PLN



Kolczyki  
**MIDNIGHT**  
2995 PLN



Kolczyki  
**LA PRIMA**  
1395 PLN

Pierścionek  
**WIKTORIAŃSKA**  
3695 PLN

Pierścionek  
1015 PLN



# *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.

Kolczyki  
**DAYLIGHT**  
3595 PLN



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



CHCESZ  
BYĆ  
SZCZĘŚLIWY?

10  
BARDŹI



# TEMAT NUMERU

## *Co jest potrzebne do szczęścia*

Szczęście samo do nas nie przyjdzie, trzeba nad nim pracować. Jak? Opowiadają osoby, które wiedzą to z doświadczenia

TEKST PATRYCJA PUSTKOWIAK

AGNIESZKA GLIŃSKA, *reżyserka teatralna*

**N**a co dzień nie zadaję sobie pytania, czy jestem szczęśliwa. Ani czym jest szczęście. Są chwile, kiedy je po prostu czuję. To jest takie dojmujące poczucie spokoju i wypełnienia ekscytacją, że się w ogóle jest. Krótki moment autentycznego doświadczania, bardziej pewnie w ciele niż w głowie. Może więc są to chwile, uwarunkowane oczywiście możliwością ich przeżywania. Bo w kryzysie, w nadmiarze cierpienia, w bólu nie da się tego odczuć czy zobaczyć, tak samo jak trudno dostrzec słońce przez szczelnie zasłonięte, czarne kotary. Trudno uwierzyć, że ono gdzieś tam jest, kiedy człowiek nie ma sił ani woli, by te zasłony uchylić.

Z lektury „Czasów secondhand” Swietłany Aleksijewicz zapamiętałam zdanie: „Wolność jest wtedy, kiedy nie musisz się zastanawiać, czym jest wolność”. Pewnie podobnie jest ze szczęściem - jest wtedy, gdy nie zajmuje nas pytanie: „Dlaczego jestem nieszczęśliwa?”.

Kojarzę szczęście z zaciekawieniem, ze stanem, w którym dociera do mnie, że wszystko wokół podlega prawom, których nie rozumiem, ale bardzo bym chciała. W ogóle ciekawość, dużo bardziej niż epizody nagłego uniesienia, wydaje mi się napędem do życia. Myślę, że nie mamy obowiązku być szczęśliwi, ale dużo uwagi poświęcam temu, żeby nie być sfrustrowanym, zgorzkniałym człowiekiem.

Podobno, tak chyba twierdził Arystoteles, warunkiem szczęścia jest umiejętność przeżywania go, wewnętrzna predyspozycja. Czyli do szczęścia jest potrzebne, by umieć być szczęśliwym, umieć sobie na to pozwolić. I wiedzieć, co nas uszczęśliwia. Jak w filmie „Happy-Go-Lucky” Mike’a Leigh, którego polski tytuł brzmi właśnie „Co nas uszczęśliwia”. Kocham ten film, to jeden z najważniejszych dla mnie obrazów. Opowiada o jasnej, pozornie beztrudnej osobie - o Poppy, która jest jawnie szczęśliwa i dość obcesowo chce się tym dzielić.

I o tym, jak to może wkurzać innych, fascynować, ranić i boleć jednocześnie. Jak mało mamy w swoim nieszczęściu miejsca na szczęście innych.

O tym, że szczęście jest decyzją, wiem od czasu, gdy zachwylił mnie rysunek Marty Zabłockiej z dwoma kurami, z których jedna mówi: „Chciałabym być szczęśliwa”, a druga odpowiada: „To bądź”. Czasem wymaga to wiele pracy i wysiłku, by zmienić całą narrację swojego życia. Bycie przy sobie, stawanie za sobą - ta droga do samostanowienia potrafi być wyboista i trudna.

Zdarza mi się czuć lęk, że nie wolno być szczęśliwym ani o tym mówić, bo zaraz stanie się coś złego. A potem przychodzi moment, kiedy na przykład jedząc jabłko albo patrząc w morze, nagle przez kilka sekund doświadczam pełni, poczucia, że nawet wobec całego zła świat istnieje, choć przecież mógłby nie istnieć. Jak w wierszu Anny Świrszczyńskiej:

### **(„Podarki bez ceny”)**

*Dzień był pusty, bez zdarzeń.  
I dlatego  
rozszerzył się jak ogromna  
przestrzeń. I przyszło do mnie  
nagie  
szczęście istnienia.*

*Usłyszałam,  
jak serce moje kotacząc  
rodzi czas.  
I nadbiegały szeregiem  
sekundy istnienia  
jak podarki bez ceny.*

»

# Co jest potrzebne do szczęścia

ALEKSANDRA HAMKAŁO, *aktorka*

**C**hyba doszłam do miejsca, w którym czuję, że żyję życiem, w którym mogę być szczęśliwa. Jest ono takie, jak chcę - harmonijne, fajne i sama je sobie zbudowałam. Dociera to do mnie najmocniej, kiedy rano dzieci ładują nam się do łóżka. Jest we mnie spokój, poczucie, że moje potrzeby są zrealizowane - oczywiście nie wszystkie, ale z tym, że niektóre nie są, mogę się pogodzić. Jestem człowiekiem, nie mogę mieć wszystkiego - i ta konstatacja nie jest wcale negatywna. Wymagała lat pracy!

Kolejna rzecz, którą kojarzę ze szczęściem, to flow, przepływ, który się pojawia, wprost z ciała, podczas uprawiania sportu, tańca albo seksu. Jest mi wtedy po prostu dobrze, płynę, moja głowa się wyłącza. Ten stan podczepiłabym pod szczęście.

Do tego, żeby czuć się dobrze, ważne są dla mnie pożegnanie z lękiem i harmonia między życiem zawodowym a prywatnym. Nie byłabym szczęśliwa, nie pracując. Nie jestem, tak się składa, dzieckiem kamienicznika, muszę zarabiać i to, jak mi idzie w tej dziedzinie, ma duży wpływ na moje życie osobiste. Cieszę się, że mogę zarobić na to, by zaspokoić większość swoich potrzeb, i że praca sprawia mi przyjemność.

Nie jest mi superłatwo być szczęśliwą, ale nauczyłam się tego, by widzieć rzeczy w dobrym świetle. To przyszło z czasem. Wiek nastoletni kojarzy mi się z ekstremalnym nieszczęściem, bo wtedy jesteśmy kartką zapisaną przez świat. Dopiero z upływem lat poprawiamy rzeczy, które zostały zapisane źle. Chyba dopiero koło trzydziestki mogłam mówić o pełnym szczęściu. Teraz pracuję nad tym, by utrzymać ten stan.

To praca na całe życie, wymagająca pokory. Polega chyba na tym, żeby nie szukać szczęścia w innych ludziach, przedmiotach, zrealizowanych ambicjach, tylko w nas. Zanim to zrozumiałam, zaliczyłam trzy epizody depresyjne, przeszłam terapię, uro-

dziłam dwójkę dzieci, doświadczyłam wielu bolesnych rzeczy i uczyłam się trudnej sztuki wstawania z kolan.

Jak? Uznałam, że chcę żyć, a jeśli chcę żyć, to nie na pół gwizdka, więc muszę sobie poradzić. Pomogło mi w tym siostrzeństwo. Dziś to wyświechtane słowo, ale dla mnie ma głębokie znaczenie. Dzięki niemu nauczyłam się, że porównywanie się z innymi jest nieproduktywne i że bardzo ważne dla mnie jest okazywanie wsparcia innym kobietom, a nie rywalizowanie z nimi. Bardzo dużo inwestuję w relacje, chyba jestem lojalną przyjaciółką, na zawsze. Poczucie, że mam przyjaciół, dobre relacje z innymi ludźmi, bardzo mocno wpływa na mój poziom szczęścia.

A, no i ostatnia rzecz: żeby być szczęśliwym, trzeba umieć czasem zawalczyć o swoje potrzeby, postawić je na pierwszym miejscu, oczywiście z poszanowaniem granic ludzi, na których mi zależy. Długo się tego uczyłam i już chyba potrafię. ♦

ŻEBY BYĆ  
SZCZĘŚLIWYM,  
TRZEBA UMIEĆ  
CZASEM  
*zawalczyć*  
O SWOJE POTRZĘBY,  
POSTAWIĆ JE NA  
PIERWSZYM MIEJSCU



**BASIA TWOREK, *nauczycielka jogi, psycholog***

**S**zczęście to dla mnie stan, któremu towarzyszą różne składowe – poczucie zadowolenia, spełnienia w życiu osobistym i zawodowym, przynależności, transcendentacji – czyli uczucia, że jestem częścią czegoś większego, i towarzyszący temu optymizm.

Z całą pewnością odczuwam szczęście, będąc w dobrych, autentycznych i głębokich relacjach. Doceniam to tym bardziej, że otwarcie się na innych i zaufanie nie było dla mnie takie proste. Przez większą część życia, najpewniej w wyniku trudnych doświadczeń z dzieciństwa, miałam skłonność do unikania, wycofania i izolacji lub utrzymywania wyłącznie powierzchownych znajomości.

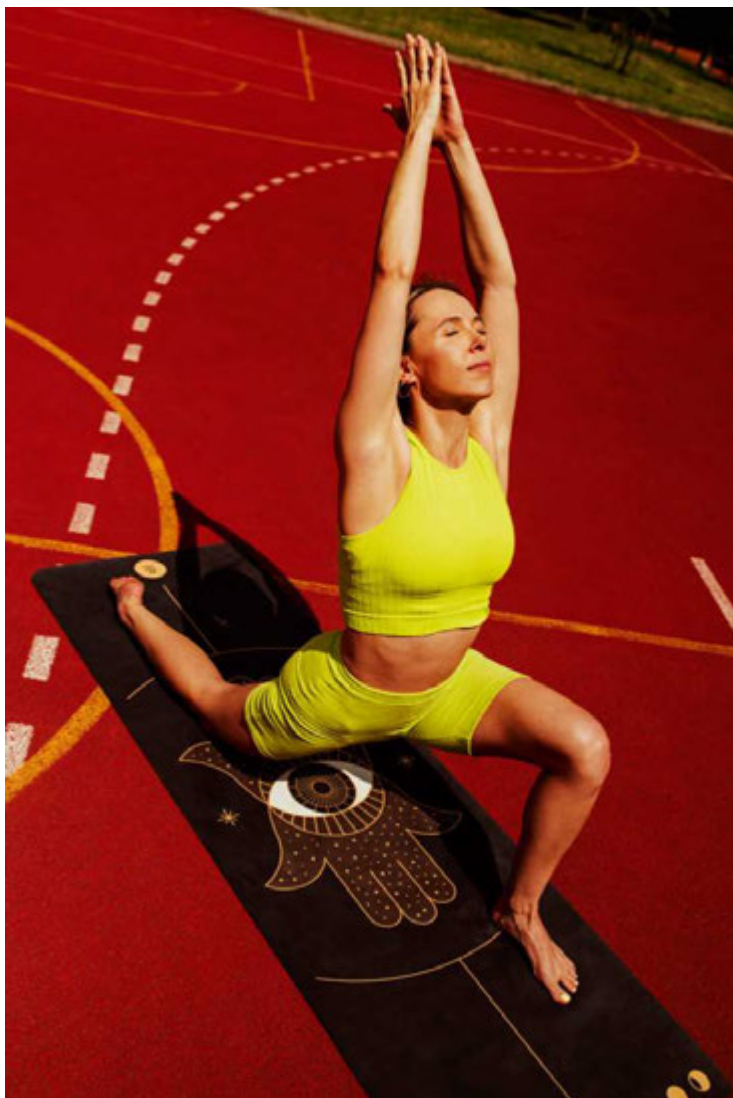
Musiałam z pomocą psychoterapii pracować nad tym, żeby dopuścić do siebie ludzi i dać sobie szansę na prawdziwe więzi. Bez tego trudno być szczęśliwą, bo potrzeba bycia z innymi jest głęboko wpisana w nasze DNA. Sporo badań pokazuje, że bycie w relacjach obniża naszą reakcję stresową. Pisze o tym np. Robert Sapolsky w książce „Dlaczego zebry nie mają wrzodów”.

Wydaje mi się, że uczucie szczęścia wzrasta, gdy możesz się nim dzielić. Kiedy moja córka patrzy na mnie i widzi, że jestem szczęśliwa, jej mózg reaguje inaczej, niż gdybym była nieustannie przygnębiona. Odpowiadają za to tzw. neurony lustrzane, a relacja z opiekunem ma ogromne znaczenie dla kierunku, w jakim rozwija się układ nerwowy dziecka. Powiedzenie: „Szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko”, ma w sobie mnóstwo prawdy. Można więc powiedzieć, że dbanie o własne szczęście to bycie na służbie.

Matka natura nie wyposażała nas hojnie, jeśli chodzi o przeżywanie szczęścia. Pisał o tym Yuval Noah Harari w książce „Sapiens”, mówią neuropsychologowie – nasze mózgi są skonstruowane w taki sposób, że priorytetem jest przeżycie, przekazanie genów, a nie szczęście. Działają jak magnes na wszystko, co jest negatywne, zagrażające. To właśnie te rzeczy rozpamiętujemy, a to, co dobre, szybko się od nas odkleja i prędko przyzwyczajamy się lub nawet tego nie zauważamy.

Szczęście zazwyczaj nie przychodzi do nas samo. To poniekąd wybór tego, co robimy, jak myślimy. Ono wymaga od nas pracy.

Jednym z pomocnych narzędzi jest praktyka wdzięczności, nazywana profesjonalnie kapitalizacją pozytywnych emocji. To po prostu skupianie się na naszych zasobach, rzeczach dobrych: dostrzeganie ich, wyolbrzymianie i rozpamiętywanie. Na początku może to się wydawać dziwne, trudne, nienatu-



## MUSIMY PRACOWAĆ NAD TYM, BY CZUĆ SZCZĘŚCIE. MÓZG NIE ZAOFERUJE NAM TEGO W NATURALNY *sposób*

ralne. Tymczasem, żeby być szczęśliwi, musimy nauczyć się świadomie wybierać to, co trudniejsze, ale co na dłuższą metę zmienia mózg i uczy go przeżywania szczęścia. Zadbaj o odpowiednie rytuały i nawyki – ćwiczenia fizyczne, sen, dietę, oglądanie światła słonecznego. Styl życia w ogromnym stopniu wpływa na wydzielanie kluczowych dla szczęścia neuroprzekaźników, m.in. dopaminy. Musimy pracować nad tym, by czuć szczęście, bo nasz mózg

nie zaoferuje nam tego w naturalny sposób.

U mnie poczucie szczęścia wzrasta z wiekiem. Najszczęśliwsza jestem teraz, a mam 37 lat. Wpływa na to wiele czynników. Kluczowym z pewnością okazała się psychoterapia, która pomogła mi poukładać się z przeszłością oraz z lękiem o przyszłość, zbudować trwałe relacje, otworzyć się na posiadanie rodziny i bycie mamą. Narzędzia jogi, takie jak medytacja, praktykowanie wdzięczności, ruch, rutyna, regularne wchodzenie na matę, też bardzo mi pomogły. Pracuję nad tym wszystkim dalej, bo wiem, że to praca na całe życie. ♦ »

TEMAT NUMERU

# Co jest potrzebne do szczęścia

MANUELA GRETKOWSKA, *pisarka*

Jedni rodzą się z dodatkowym palcem, mają nadprogramowe zęby, a ja mam dodatkowy organ odczuwania szczęścia. Być może szczęśliwe dzieciństwo wytworzyło we mnie wewnętrzną lechtaczkę odczuwania przyjemności. Szczęśliwe albo nieszczęśliwe są zwierzęta, ale u ludzi stoi to oczko wyżej, bo mamy świadomość i gdy dorastamy, pewne sprawy nie są już instynktowne. Wtedy trzeba mieć odwagę być szczęśliwym, a nie rozmyślać tego w stanach pośrednich. Dlaczego trzeba mieć odwagę? Bo łatwiej dać sobie w żyłę albo wciągnąć kreskę, niż przyjąć na klatę zwykłe szczęście. Bo poobijani życiem wyrobiliśmy sobie przekonanie, że za szczęście spotka nas kara, wmówiono nam, że na nie nie zasługujemy.

Ja od dzieciństwa czułam się szczęśliwa, zadbana, uniunana. Mój mąż twierdzi, że cierpię wręcz na lekką hipomanię - ciągle się cieszę. A kiedy tak nie jest, szukam ratunku. Nie przedłużam sobie włosów i rzęs, ale chętnie sięgam po przedłużające dobrostan suplementy, np. Calm Z czy Comfortil Max.

Odróżniam poczucie szczęścia czy równowagi od euforii. Ta jest bonusem zadowolenia. Pamiętam takie zachwyty. Miałam dwadzie-

ścia parę lat i jechałam na rowerze z ukochaną osobą, pamiętam nawet kostkę brukową pod kołami roweru. Takie drobne rzeczy dają poczucie ekscytacji, upojenia życiem, ale według mnie ono jest po prostu dobre na co dzień.

Szczęście bardzo zmienia się z wiekiem. Młody człowiek skupia się na sobie, potem dojrzewa, więc na partnerze, gdy zaczyna uprawiać seks. Wchodzi w związki, potem troska i największe szczęście, gdy przychodzą na świat dzieci. Kiedy widzisz, że twój dzieciak jest szczęśliwy, nic ci więcej nie potrzeba. Oddałabym życie za moją córkę. Ja się nażyłam, a przed nią cały świat. Z wiekiem lokowanie szczęścia idzie w stronę funeralną. Coraz bardziej szukamy szczęścia metafizycznego. Daje je medytacja, poczucie wieczności.

Uważam, że talent daje szczęście. Jestem pisarką, więc pisanie daje mi flow. Dwie ostatnie książki: „Wenecja” i „Faworyty”, dały mi coś takiego w trakcie pisania. Mam wrażenie, że drugi raz nic tak dobrego bym nie napisała. Talent daje możliwość przekroczenia siebie. Jesteś czymś więcej niż PESEL. Cieszę się, że mogę tego doświadczać.

Nie umiałabym chyba być szczęśliwa bez rodziny, związku. Jestem istotą związkową. Zawsze byłam zakochana. Bardzo cierpię, gdy się z Piotrem kłócimy. Jak tylko ochłonę, znowu szukam stanu harmonii.

To, że jestem szczęśliwa, nie oznacza, że nie widzę problemów. Wojna, inflacja i cały syf spadający ludzkości na głowę. Ale mam w sobie jakąś przerzutkę pozwalającą mi oddzielić się od tych rzeczy. Jedna Manuela leży pogrzebana żywcem przed ekranem wiadomości, druga idzie wyprowadzić psy i zabiera tę umartwioną, bo żyć trzeba, żeby w najmniejszym chociaż stopniu zaradzić nieszczęściu. Póki można, zdrowie pozwala i umysł. Nie jestem tu wiecznie i mam też świadomość, że są rzeczy, którym nie podołam – nie chcę więc cierpieć z ich powodu, bo to niczego nie zmieni.

W sprawach, w których mogę coś zmienić, wybieram działanie. Tak było w 2007 roku, kiedy nie godziłam się na sytuację kobiet w Polsce i założyłam partię. A kiedy nie ma szans, to uznaję, że trudno. Nie będę się ciąć i sabotować. Dalajlama powiedział, że dziwi go tylu nienawidzących samych siebie ludzi na Zachodzie. W Tybecie nienawidzą się tylko głupcy. Ale Tybetańczycy mają techniki ratowania umysłu. Żeby się nie znienawidzić, staram się je codziennie stosować. ♦

## DROBNE RZECZY DAJĄ POCZUCIE EKSCYTACJI, UPOJENIA ŻYCIEM, ALE WEDŁUG MNIE ONO JEST PO PROSTU DOBRE

## *na co dzień*



### DAMIAN KOCUR, *reżyser filmowy*

Powiedzieć o sobie, że jest się szczęśliwym, to wielka i trudna rzecz, równie trudno powiedzieć, że szczęśliwym się nie jest. Chyba trzeba umieć rozpoznać u siebie te stany i umieć się im przyjrzeć, żeby w ogóle móc o nich myśleć, odczuwać je i o nich opowiadać. Czym one są? Szczęście to chwila, która ma określoną długość trwania. Szczęście nie jest dla mnie kwestią przeszłości, przeszłość to nostalgia. To też nie przyszłość, przyszłość to najczęściej lęk, poza tym trudno odczuć emocje do czegoś, co jeszcze nie istnieje.

W pewnym momencie życia rozpoznałem w sobie brak szczęścia, dzięki temu od jakiegoś czasu potrafię rozpoznać też jego obecność. Czym ono jest? Dla mnie to te momenty, kiedy przekraczam swoje granice, nie naruszając przy tym granic innych osób. Szczęście to działanie, obecność innych ludzi, bo wiem na pewno, że nieszczęściem jest ich brak. Widok szczęścia na twarzy drugiego człowieka to również szczęście. Szczęściem jest znaleźć ludzi, którzy czują i myślą podobnie, poczuć, że się w swoim obrazie świata nie jest samemu. Szczęśliwy jestem wtedy, kiedy czuję, że zrobiłem coś, co było dobre dla mnie i dla innych.

Trudno jest mi czasem temu uczuciu zaufać, wydaje mi się, że jest ograniczonym zasobem, ale chciałbym, żeby odnawialnym. Szczęściem dla mnie jest, kiedy ktoś mi mówi: „I'm happy for you”. Dlaczego nie ma podobnego zwrotu po polsku? To pozwala uwierzyć w ten stan w sobie, tak samo gdy ktoś mówi, że nas kocha, możemy poczuć się kochani. Szczęście to zgoda na to, kim się jest, i akceptacja tego, kim się było. Dlatego szczęście to również akceptacja nieszczęścia. Wreszcie szczęście to zgoda na świat, ale ten, który istnieje wokół nas, a nie na medialny przekaz o świecie.

Ostatnio czułem moment przekraczania własnych granic podczas zdjęć do filmu „Chleb i sól”. Wśród ludzi, w działaniu było mi naprawdę dobrze. Pamiętam wywiad z Andrzejem Wajdą, który na, wydawałoby się, głupie pytanie o to, dlaczego zaczął robić filmy, odpowiedział, że nigdy nie lubił być sam, a na planie filmowym jest się między ludźmi. Chyba mam podobnie. ♦ »



JERZY JARNIEWICZ, *poeta*

**M**am powiedzieć, czym jest dla mnie szczęście? Chyba muszę sięgnąć do wspomnienia z podróży. Było to jedno z tłumnie nawiedzanych, najeżonych historią miast starej, południowej Europy. W wąskich uliczkach można było się nie tylko pogubić, ale też zderzyć czołowo ze zwartym szykiem japońskich amatorów fotografii albo z drużyną neofitów kapitalizmu robiących po rosyjsku sklepowe interesiki. Dwa dni w tym mieście - mało czasu, by zobaczyć wszystko, co ma do zaoferowania. Zanim tam pojechałem, ktoś bliski poprosił mnie, żebym znalazł i kupił perfumy. Tam ponoć wytwarzane, nigdzie indziej niedostępne. Zaznaczyłem na mapie miasta najważniejsze perfumerie, po czym wędrowałem od jednej do drugiej, pytając o flakonik cennego pachnidła. Chodziłem ulicami niechronologicznie, mijając wiek piętnasty, potem trzynasty, potykając się o renesansowe pacholki i przecinając cienie rzucane przez gotyckie wieżyczki. Jeszcze dwie perfumerie na dziś, a jutro, jeśli dzisiejsze poszukiwania skończą się porażką, zacznę od południowej dzielnicy.

Porażką? Nie znalazłem wprawdzie perfum, rozczarowałem osobę, które mnie o nie prosiła. Ale te dwa dni między perfumeriami, z wytyczoną na mapie trasą, z przekonaniem, że uczestniczę w zadaniu niełatwym, że jestem tu po coś - po zapach, twórcy ulotny, nietrwały, nieuchwytny - nazwałbym

dwudniem szczęścia. Czas się dla mnie zatrzymał, skoncentrowany na jednym. Przestrzeń, naznaczona historią, pięć gwiazdek w Michelinie, zawisała przede mną w powietrzu. Mój pobyt w mieście nabrał intensywnego jak zapach piżma sensu.

Choć była to misja ostatecznie niespełniona, dwa dni poszukiwania perfum pozwoliły mi poczuć się spełnionym. Łączyły mnie, mimo że rosły między nami Alpy, z osobą, która na nie

czekała. To, co dalekie i bliskie, ulotne i trwałe, poszukiwane i znalezione, współistniało w moich wędrówkach po mieście. Zżyłem się z nieosiągalnym pachnidłem, czułem je, czułem tę wyjątkową woń, choć do niej nie dotarłem. Są chwile, kiedy nadal ją czuję, choć szczegóły

**PORAŻKA, CHOĆBY  
NAJDOTKLIWSZA,  
SZCZĘŚCIA, JEŚLI  
PRZEZ CHWILĘ  
BYŁO, NIGDY NIE  
*unieważnia***

odwiedzanych przez mnie sklepów poszły w niepamięć.

Tak, w ciągu tych dwóch dni doświadczyłem tego, co ludzie, z braku innego słowa, nazywają szczęściem. Jakoś lubię, przyznaję, to szczęście, mimo że skończyło się porażką. I coś mi mówi, że porażka, choćby najdotkliwsza, szczęścia, jeśli przez chwilę było, nigdy nie unieważnia. ♦

FOT. ALBERT ZAWADA / AGENCJA WYBORCZA.PL, ADAM KOZAK / AGENCJA WYBORCZA.PL, MACIEK JAZWIECKI / AGENCJA WYBORCZA.PL, MARGIN STEPIEN / AGENCJA WYBORCZA.PL, ARCHIWUM PRYWATNE (2)

# Bielenda

## DIAMENTOWE

*lipidy*

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



Lipidowa linia kosmetyków przeciwzmarszczkowych 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+.

TEMAT NUMERU

*Co jest potrzebne do szczęścia*

# NAJRADOŚNIEJSZY *kraj* ŚWIATA

Gdzie szukalibyście przepisu na szczęście? Czy uczylibyście się go od Włochów, Hiszpanów, Greków? Nic bardziej mylnego.  
Zapraszamy w ciemność i zimno

TEKST OLGA WOŹNIAK







**C**zy szczęście da się zmierzyć? W 2012 roku takiego wyzwania podjęła się Organizacja Narodów Zjednoczonych. Od tego czasu we współpracy z Instytutem Gallupa (najstarszym instytutem badania opinii społecznej na świecie) corocznie tworzy raport „The World Happiness”. To publikacja zawierająca artykuły i rankingi szczęścia w skali narodu. Badając poziom szczęścia w blisko 150 krajach, raport opiera się na sondażach, w których prosi się respondentów o wyobrażenie sobie drabiny ze stopniami ponumerowanymi od 0 do 10. Najwyższy szczebel (10) reprezentuje poczucie, że prowadzisz najlepsze możliwe życie, szczebel 0 obrazuje najmniejsze zadowolenie z życia. Uczestnicy ankiety mają podać numer odpowiadający szczeblowi, na którym aktualnie stoją. Innymi słowy miarą szczęścia jest subiektywnie postrzegane przez człowieka zadowolenia z fizycznego, psychicznego i społecznego stanu własnego życia. Te wyniki są porównywane, po czym naukowcy szacują, w jakim stopniu przyczyniają się do tego pewne czynniki - takie jak wsparcie społeczne, oczekiwana długość życia, PKB kraju.

Pewnym zaskoczeniem jest to, że od pięciu lat w rankingu na najszczęśliwsze społeczeństwo świata wygrywa... Finlandia. - Jeśli to prawda, nie chciałbym wiedzieć, jak radzą sobie inne narody - odrzekł zaskoczony członek fińskiego rządu, kiedy na międzynarodowej konferencji został przedstawiony jako „przedstawiciel najszczęśliwszego kraju na świecie”.

#### **MINĘŁA MODA NA HYGGE**

A jednak to państwo, w którym przez pół roku panuje mrok i zima, którego obywatele są bohaterami memów na najbardziej melancholijnych i powściągliwych ludzi, konsekwentnie wygląda na oazę szczęśliwości. Przynajmniej w mniemaniu jego mieszkańców.

Ciekawe jest też to, że w czołówce tego rankingu w ogóle znajdują się państwa północnej Europy - wcale nie spontaniczni Włosi czy pewni siebie Amerykanie.

Kiedy kilka lat temu w poczuciu szczęścia przodowała Dania, świat opanowała mania hygge - miała to być duńska recepta na psychiczny dobrostan. Słowo „hygge” oznacza dosłownie wygodę, rozumiane jest jako bło- »

# Co jest potrzebne do szczęścia

gostan, komfort bycia zarówno ze sobą, jak i z innymi, cieszenie się chwilą. Hygge nie opiera się na wartościach materialnych – to raczej miły wieczór spędzony z rodziną przy kubku gorącego kakao niż nowe ekskluzywne auto czy wakacje w kurorcie.

Trudno się więc dziwić, że kiedy na pierwsze miejsce wysforowała się Finlandia, naukowcy, marketingowcy i politycy zaczęli poszukiwać fińskiego przepisu na szczęście – czegoś, co można przeszczepić do krajów mniej zadowolonych z życia.

No więc jak robią to Finowie?

## SAUNY, ALKOHOL CZY SIŁA WOLI?

Każdy język stanowi psychologiczny portret danej kultury. Przyjrzyjmy się więc, czy w fińskim znajdują się jakieś specyficzne pojęcia, które mogą stać się wskazówką, jak żyć.

Może podpowiedzią będzie nieprzetłumaczalne „kalsarikännit”? To połączenie dwóch fińskich słów: „kalsari” (bielizna) oraz „kännit” (pijany). Trudno oddać jego znaczenie – to „uczucie, gdy zostajesz w domu w samej bieliźnie i pijesz ulubiony alkohol bez zamiaru wychodzenia na zewnątrz”.

A może słowo „löyly”? To z kolei ciepło, które uwalniają w saunie gorące kamienie polane wodą. W końcu posiadanie 2 mln saun w kraju, w którym mieszka 5,3 miliona ludzi, może mieć jakiś wpływ na satysfakcję z życia...

Sami Finowie pytani, skąd się bierze ich poczucie zadowolenia, wspominają jednak słowo „sisu”. Elisabet Lahti, psycholożka i trenerka sisu, wyjaśnia to pojęcie jako „uniwersalną zdolność, która przyczynia się do nastawienia na działanie i pozwala ludziom przezwyciężyć trudną psychicznie lub fizycznie sytuację”. To właśnie sisu uważane jest

za kluczową cechę kulturową Finów. Sisu powoduje, że Finowie nie oczekują szczęścia. Wiedzą, że muszą ciężko pracować, aby przewyciężyć fizyczne wyzwania, z którymi się borykają. I nie liczą, że ten proces będzie łatwy, liczą się z niepowodzeniem – są z tym jednak pogodzeni. Według nich w szczęściu nie chodzi o idyllę, sukces, doskonałość, a życie nie jest wolne od zmartwień i walki. Wartością jest jednak stawianie temu czoła, dążenie do tego, co sprawia, że życie jest wyzwaniem i satysfakcją.

Najbliższym tłumaczeniem sisu byłoby więc coś podobnego do siły woli lub stoickiej wytrwałości. Według tej filozofii szczęście zależy więc raczej od nastawienia psychicznego, a nie od warunków zewnętrznych.

I może jest coś w takim podejściu, bo sprawia ono, że celem przestaje być pogoń za szczęściem, ale docenianie tu i teraz ze wszystkimi jego cieniami.

Jak pokazują badania, obsesyjna chęć bycia szczęśliwym paradoksalnie tylko nas unieszczęśliwia. Jesteśmy niespokojni, niezadowoleni, kiedy nie osiągamy poczucia szczęścia. W związku z tym nasz nastrój się obniża. – Nasze zdrowie psychiczne zależy raczej od akceptacji całego wachlarza własnych emocji, a nie sztywnego dążenia do jednego konkretnego rodzaju przeżyć – komentuje swoje badania psycholog prof. Brett Ford z University of Toronto. – Odwrotna postawa sprawia, że mamy poczucie winy i dyskomfortu, kiedy jesteśmy smutni czy przygnębieni, a przecież to normalne emocje w naszym życiu – wyjaśnia.

No więc Finowie nie są zdołowani. Lubią pić alkohol w majtkach, grzeją się w saunach i w swoim zimnym i ciemnym kraju wcale nie oczekują, że będzie łatwo.

## WYGODNY KRAJ BUDZI ZAUFANIE

Finowie akceptują, że ciemne dni są częścią codziennego życia, a nawet rozkoszują się nimi: śnieg czy mróz nie powstrzymują ich przed joggingiem czy jazdą na rowerze. W ich przypadku czekanie na „lepsze czasy” mogłoby stać »

*Finowie akceptują, że ciemne dni są częścią codziennego życia, a nawet rozkoszują się nimi*



SÜDTIROL



Najwyższy poziom  
we Włoszech – nie  
tylko na stokach.

Zima w Południowym Tyrolu/Südtirol:  
tylko dla smakoszy.

[suedtirol.info](http://suedtirol.info)



się czekaniem na Godota. Może dlatego w Finlandii przypada więcej zespołów heavymetalowych na jednego mieszkańca niż gdziekolwiek indziej na świecie. Może to sposób Finów na zagospodarowanie ciemności, w której żyją.

No dobrze, ale popatrzmy na ten kraj obiektywnie: ma niski poziom korupcji, dobrze funkcjonującą demokrację oraz wpojone poczucie wolności i autonomii. Ponad 80 proc. Finów ufa swojej policji i instytucjom państwowym. W porównaniu z większością innych krajów warunki życia w Finlandii są rzeczywiście bardzo dobre: niskie wskaźniki ubóstwa, bezdomności, ludzie mają powszechny i bezpłatny dostęp do dobrej edukacji i opieki zdrowotnej, urlopy rodzicielskie są dobrze płatne, panuje równouprawnienie w zarobkach i karierze (podczas ostatnich wyborów w 2019 roku kobiety zdobyły 47 proc. miejsc w parlamencie fińskim, mają ko-

giej osobie. Trudno się zatem dziwić, że mieszkańcy krajów skandynawskich są skłonni płacić wyższe podatki, aby wspierać działania socjalne rządu, bo wierzą, że inni obywatele nie nadużyją tego systemu.

W 2013 roku magazyn „Reader’s Digest” przeprowadził ciekawy eksperyment społeczny w 16 miastach świata. Portfele z imieniem i nazwiskiem, numerem telefonu, zdjęciem rodzinnym, wizytówkami i kwotą o równowartości 50 dolarów zostały celowo „zgubione” w miejscach publicznych. 11 z 12 portfeli zwrócono właścicielom w... Helsinkach.

Zaufanie to klej społeczny. Oddziałuje przy tym nie tylko na zbiorowość, ale też na każdego z nas pojedynczo, i to na poziomie biologicznym. Prof. Paul J. Zak, amerykański neuroekonomista, udowadnia, że zaufanie powoduje w naszych mózgach wydzielanie hormonu o nazwie

mało, złoty środek. Łagom to zaakceptowanie skromności i odrzucenie nadmiaru – tym charakteryzuje się cały region nordycki, a na pewno Finlandia. Filozofia łagom zachęca do zadowolenia z podstawowych potrzeb życiowych. Jeśli już je masz, nie masz na co narzekać. Ergo jesteś szczęśliwy.

W latach 30. norweski pisarz pochodzenia duńskiego Aksel Sandemose napisał powieść pt. „Uciekinier przecina swój ślad” (En flyktning krysser sitt). Sportretował w niej fikcyjne duńskie miasteczko Jante, które żyło według swego rodzaju kodeksu. Można by go streścić w zdaniu: „Pamiętaj, że nie jesteś nikim specjalnym, nie wyróżniaj się, nie jesteś lepszy od innych”. Dziś nazywa się te zasady „prawem Jante” i mówi się, że to wzorzec opisujący zachowania Skandynawów. Oczywiście to stereotyp i jako taki jest nieco krzywdzący, ale trudno oprzeć się wrażeniu, że pokazuje pewną specyfikę krajów nordyckich. W tym sensie etos nordycki stoi w kontraście z kulturą amerykańską, charakteryzującą się naciskiem na gromadzenie bogactwa jako symbolu sukcesu.

To wszystko należy zebrać razem, by poszukać recepty na szczęśliwe społeczeństwo i wyjaśnić fenomen Finów: introwertyków, którzy żyją skromnie, ale bezpiecznie i stabilnie, nie mają wysokich oczekiwań, nie porównują się z innymi, są pogodzeni z tym, że życie ma cienie i blaski, mają zaufanie do siebie nawzajem i do swojego państwa, poczucie sprawczości, czują się częścią społeczeństwa, które przy tym niezbyt wtrąca się w ich życie, za to zabezpiecza ich podstawowe potrzeby. Czy naprawdę czują się szczęśliwi? Może po prostu nie potrzebują nic więcej. Utopia? Dla nas, Polaków, na pewno. Cóż, my w rankingu światowego szczęścia znaleźliśmy się na 48. miejscu i zaliczyliśmy w 2022 roku spadek. Może daleko nam do Afganistanu znajdującego się w końcówce peletonu, ale od Finlandii też sporo nas dzieli.

Całe szczęście, że lot samolotem do Helsinek to tylko dwie godziny. ♦

## *Według filozofii sisu szczęście zależy od nastawienia psychicznego, a nie od warunków zewnętrznych*

biętej premierkę, cztery partie w koalicji są kierowane przez kobiety, a 12 z 19 ministrów w rządzie to przedstawicielki płci żeńskiej). Są to czynniki, na których skupia się większość ekspertów, aby zrozumieć, dlaczego Finlandia, Dania i inne nordyckie państwa opiekuńcze dominują w rankingach szczęścia. Prospołeczne zachowania państwa pogłębiają zaufanie społeczności, a wysoki poziom zaufania wobec innych osób, ale też instytucji zwiększa poczucie zadowolenia z życia. Z badania przeprowadzonego w 2010 roku wynikało, że 74 proc. Norwegów, 64 proc. Duńczyków, 60 proc. Finów jest zdania, że można zaufać dru-

oksycytyna. Promuje ona zachowania prospołeczne, jest odpowiedzialna za budowanie więzi, empatię i inne uczucia, które pomagają w tworzeniu stabilnego społeczeństwa. Dzięki oksycytynie czujemy się bardziej związani z innymi i bezpieczniejsi.

### **NIE WYRÓZNIJ SIĘ I NIE CHCIEJ ZA WIELE**

Na koniec warto chyba wspomnieć o jeszcze jednym słowie, które przybliży nam fenomen fińskiego poczucia szczęścia – „lagom”. Można je przetłumaczyć jako „właściwa ilość”, tj. ani za dużo, ani za



## 3 Zinnen Dolomity: Cud górskiej natury

3 Zinnen to po polsku Trzy Zręby lub, jak kto woli Trzy Blanki. Te dwa słowa opisują jedną z najpiękniejszych formacji skalnych na świecie, będącej jednocześnie wizytówką Południowego Tyrolu, a może i całych północnych Włoch. Już tylko z jej powodu na pewno warto odwiedzić region 3 Zinnen Dolomity. Tych powodów jest jednak znacznie więcej.

3 Zinnen Dolomity to bardzo dobra propozycja dla tych gości, którzy w swoim narciarskim lub snowboardowym życiu niejedno już widzieli, a ciągle jeszcze poszukują idealnego ośrodka narciarskiego. 3 Zinnen Dolomity to miejsce, gdzie najnowocześniejsza infrastruktura doskonale współgra z absolutnie najwspanialszą górską naturą, regionalną tradycją oraz włoskim, stylem bycia. Nie bez znaczenia jest też fenomenalna kuchnia o alpejskich i śródziemnomorskich smakach, które podsycają się doskonałymi lokalnymi winami.

3 Zinnen Dolomity to w zasadzie pięć, połączonych ze sobą przemysłną siecią wyciągów wierzchołków na zboczach, których wytyczono 115 kilometrów tras. W obrębie ośrodka, każdy znajdzie odpowiednie dla siebie stoki: od najbardziej stromej we Włoszech czarnej trasy Holzriese II, aż po łagodne szerokie „autostrady” oznaczone kolorem niebieskim. Rodziny lub osoby z małymi dziećmi szczególną uwagę zwrócić powinny na

rejon szczytu Haunold, gdzie najmłodszy oraz początkujący znajdą najlepsze warunki do nauki oraz profesjonalną szkołę narciarską. Jedną z wielkich atrakcji 3 Zinnen Dolomity jest Giro delle Cime, czyli możliwość zwiedzenia pięknych Dolomitów na nartach zaliczając przy okazji 5 szczytów, 3 doliny, 2 rejony Włoch i 5600 m w pionie. W ośrodku znajdują się także dwa ekscytujące tory saneczkowe obsługiwane przez koleje gondolowe oraz wielka liczba urozmaiconych tras do narciarstwa biegowego. Wspaniałą atrakcją dla najmłodszych (i nie tylko) jest odwiedzenie jedyne stada reniferów żyjącego w Alpach (rejon Rotwand). Trzeba też koniecznie zwrócić uwagę na górskie restauracje, gdzie spróbować można fantastycznych lokalnych potraw: od bardzo prostych po szalenie wyszukane. Na koniec: 3 Zinnen Dolomity to ośrodek, w którym używanie samochodu jest zupełnie zbędne. Z większości hoteli do najbliższego wyciągu droga wynosi co najwyżej kilka minut pieszo lub skibusem.

Co roku w 3 Zinnen Dolomity rozgrywane są najwyższej rangi zawody w narciarstwie: Tour de Ski, Pustertal Ski Marathon i Toblach-Cortina Race oraz Ski Cross World Cup 3 Zinnen Dolomites.

Holidaypass umożliwia pozostawienie samochodu w hotelu i dotarcie w każde miejsce dzięki komunikacji publicznej.

Na przykład, z pomocą pociągu Pustertal Express, podróż z ośrodka 3 Zinnen Dolomity do Kronplatz zabiera jedynie 35 minut.



[dreizinnen.com/narty](http://dreizinnen.com/narty)

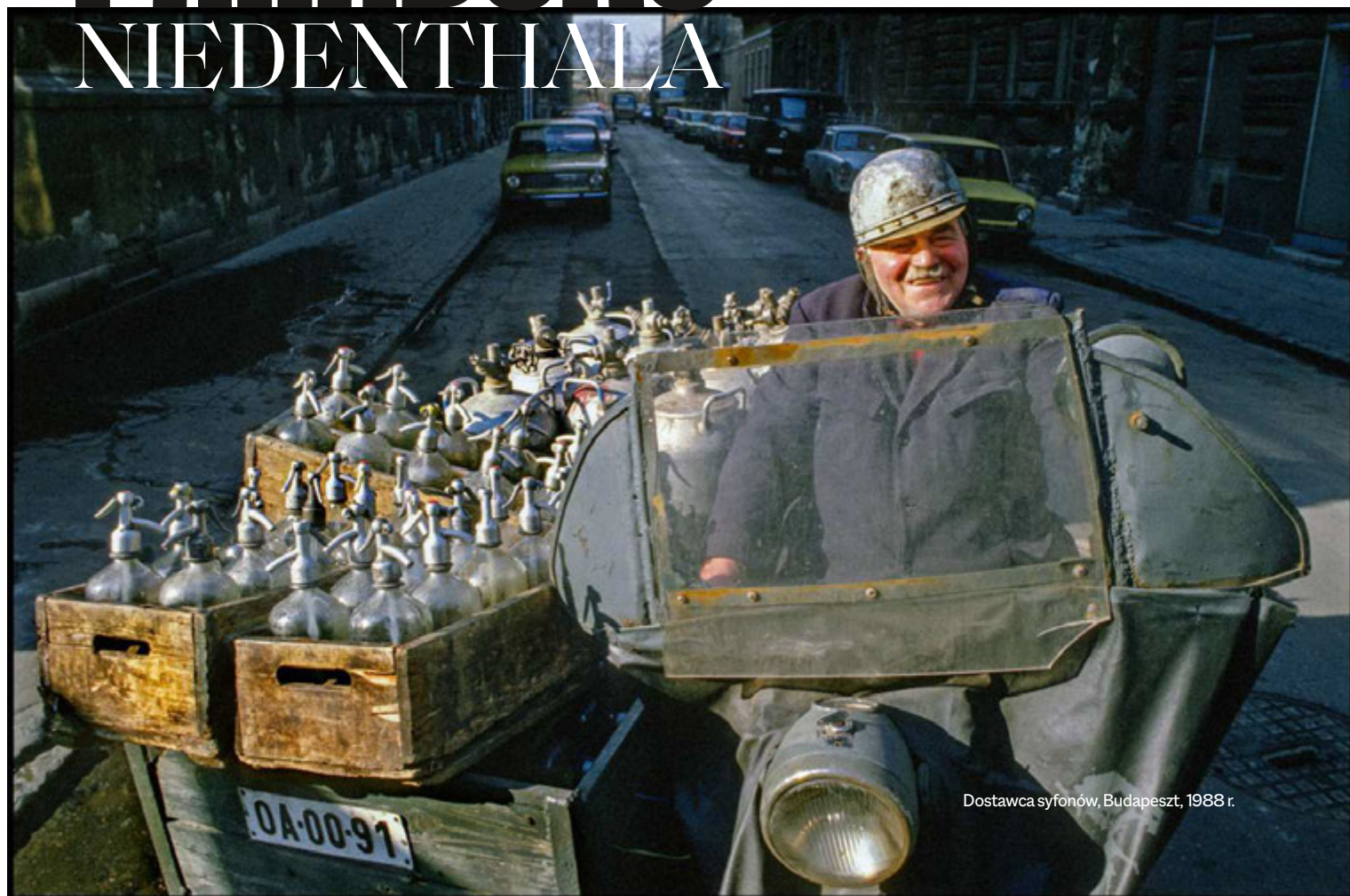


# PARADOX

Niespełna 23-letni chłopak z brytyjskim paszportem, polskimi korzeniami i aparatem na szyi stał się jednym z najważniejszych dokumentalistów życia za żelazną kurtyną

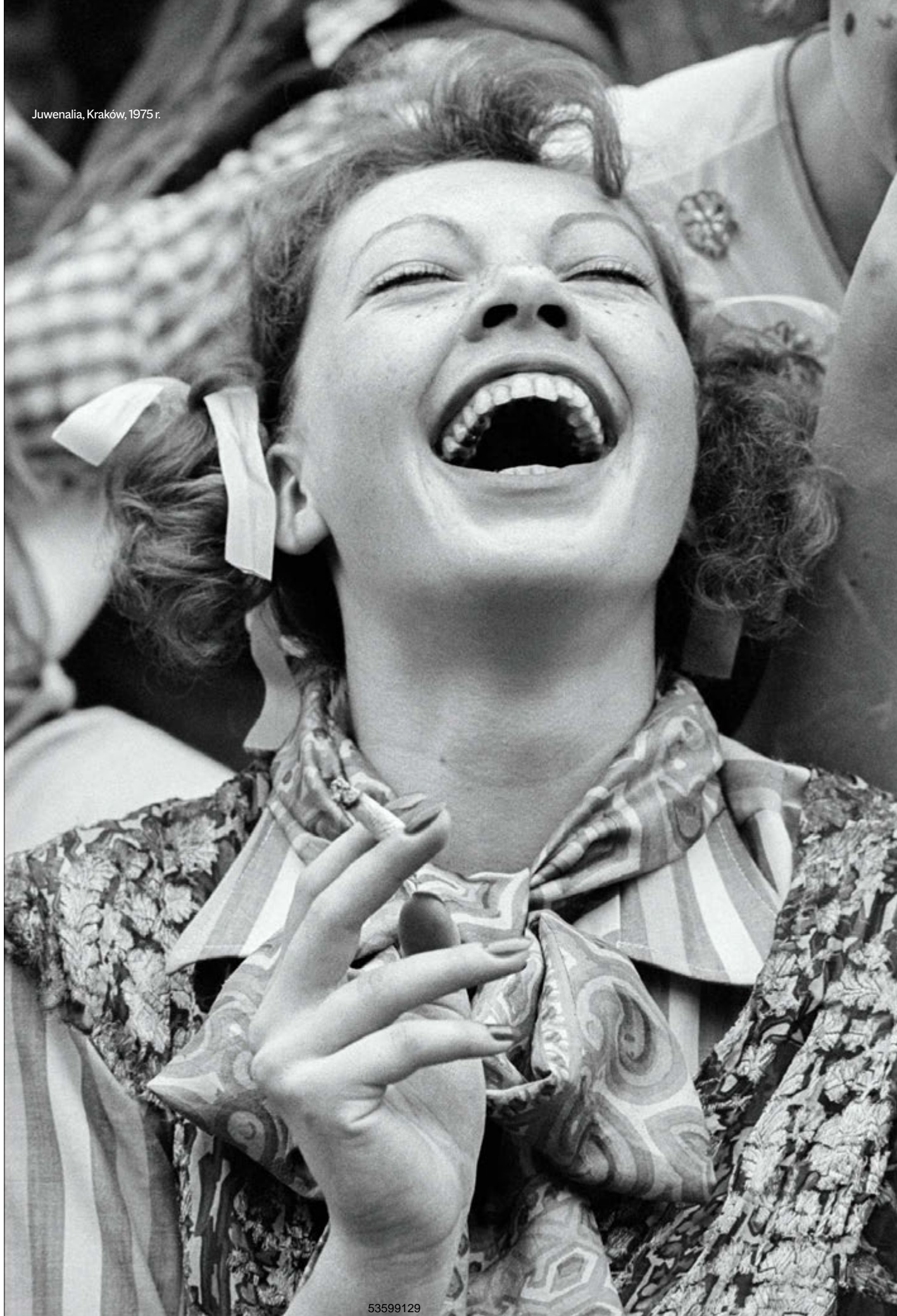
ZDJĘCIA CHRIS NIEDENTHAL  
TEKST JOANNA WRÓŻYŃSKA

## NIEDENTHALA



Dostawca syfonów, Budapeszt, 1988 r.

Juwenalia, Kraków, 1975 r.





Warszawa, podwórko przy al. Niepodległości  
(obok ul. Ligockiej), lata 80. Zimą dozorca wylewał  
tam wodę i robił lodowisko dla dzieci



Warszawa, zima 1981 r.



**P**aradoks Niedenthala i skala jego talentu zasadza się na tym, że chcąc stworzyć galerię przedmiotowych osobliwości dawnego systemu, stworzył komiczny, dramatyczny i wyjątkowo mocny obraz życia prawdziwego. Chciał dać jakieś peelerowskie panopticum, a dał zawsze nieskończenie mocniejsze od kontekstów, zwłaszcza od kontekstów politycznych, dzieło sztuki” – napisał o zdjęciach Chrisa Niedenthala Jerzy Pilch we wstępie do albumu „Chris Niedenthal. Wybrane fotografie 1973-1989”.

W przepastnym archiwum zdjęć Chrisa Niedenthala są setki tysięcy fotografii składających się m.in. na historię życia w epoce Gierka, stanu wojennego i czasu Okrągłego Stołu. Świat Zachodu oczami tego polsko-brytyjskiego fotografa oglądał przełomowe wydarzenia, które miały doprowadzić w Polsce do pierwszych wolnych wyborów i upadku komunizmu. W czasie, kiedy za zrobienie zdjęć można było trafić do więzienia, Niedenthal dokumentował na światłoczułym filmie ulotne chwile – zarówno te podniosłe, jak i całkiem zwyczajne.

Dziś część jego zdjęć ma już status ikonicznych. Jak choćby opublikowana na łamach amerykańskiego „Newsweeka” fotografia przedstawiająca zaparkowany przed warszawskim kinem Moskwa radziecki wóz opancerzony SKOT. Był drugi dzień stanu wojennego, a w kinie wyświetlano akurat „Czas apokalipsy” Francisa Forda Coppola. Wymowa zdjęcia, niekoniecznie czytelna dla Amerykanów, w Polsce wywoływała ciarki. To Niedenthal był też pierwszym zagranicznym fotoreporterem wpuszczonym do Stoczni Gdańskiej podczas strajku w 1980 roku. Do historii przeszło zdjęcie, które zrobił Lechowi Wałęsie żegnającemu żonę Danutę przed wyjściem do pracy, po raz pierwszy jako szef nowo założonego Niezależnego Związku Zawodowego „Solidarność”. Fotografował Wadowice tuż po tym, jak Karol Wojtyła został wybrany na papieża, i ponownie, gdy w maju 1981, już jako Jan Paweł II, został postrzelony na placu św. Piotra w Rzymie. Ale na jego kadrach można też znaleźć bezimiennych mieszkańców miast i wsi przedzierających się niespiesznie przez prozę życia.

Wszystko zaczęło się, gdy 11-letni Chris dostał od rodziców pierwszy aparat fotograficzny. Urodzony w Londynie w rodzinie polskich emigrantów często przyjeżdżał do krewnych nad Wisłą i pod czujnym okiem wujków rozwijał pasję i odkrywał tajemnice ciemni i niemalże magiczne właściwości chemicznych odczynników. Skończył London College of Printing i zdecydował, że zamiast kreować rzeczywistość, woli ją dokumentować. – Interesowała mnie prasa i fotoreportaż. Trudno było mi to wybić z głowy. Na studiach mieliśmy fotografię reklamową, portretową, ale ja zawsze robiłem wszystko w wersji reporterskiej – wspominał po latach.

W 1973 roku ponownie odwiedził Polskę. Planował kilkumiesięczny pobyt, a został na stałe. Najpierw robił zdjęcia jako freelancer, później nawiązał współpracę ze znanym i cenionym niemieckim tygodnikiem „Stern”, miesięcznikiem „Geo” i szwedzkim dziennikiem „Expressen”. W 1978 roku dołączył do grona zagranicznych korespondentów prestiżowego amerykańskiego



*Chris Niedenthal*

– brytyjsko-polski fotograf, jeden z najbardziej cenionych fotoreporterów europejskich, laureat World Press Photo

„Newsweeka”, na którego zlecenie zaczął też dokumentować wydarzenia poza Polską, m.in. w Budapeszcie, Pradze czy Moskwie. W styczniu 1985 roku został fotoreporterem magazynu „Time” na Europę Wschodnią. Portret Jánoša Kádára, sekretarza generalnego KC Węgierskiej Socjalistycznej Partii Robotniczej, który trafił na okładkę magazynu, przyniósł Niedenthalowi nagrodę World Press Photo w kategorii People in the News.

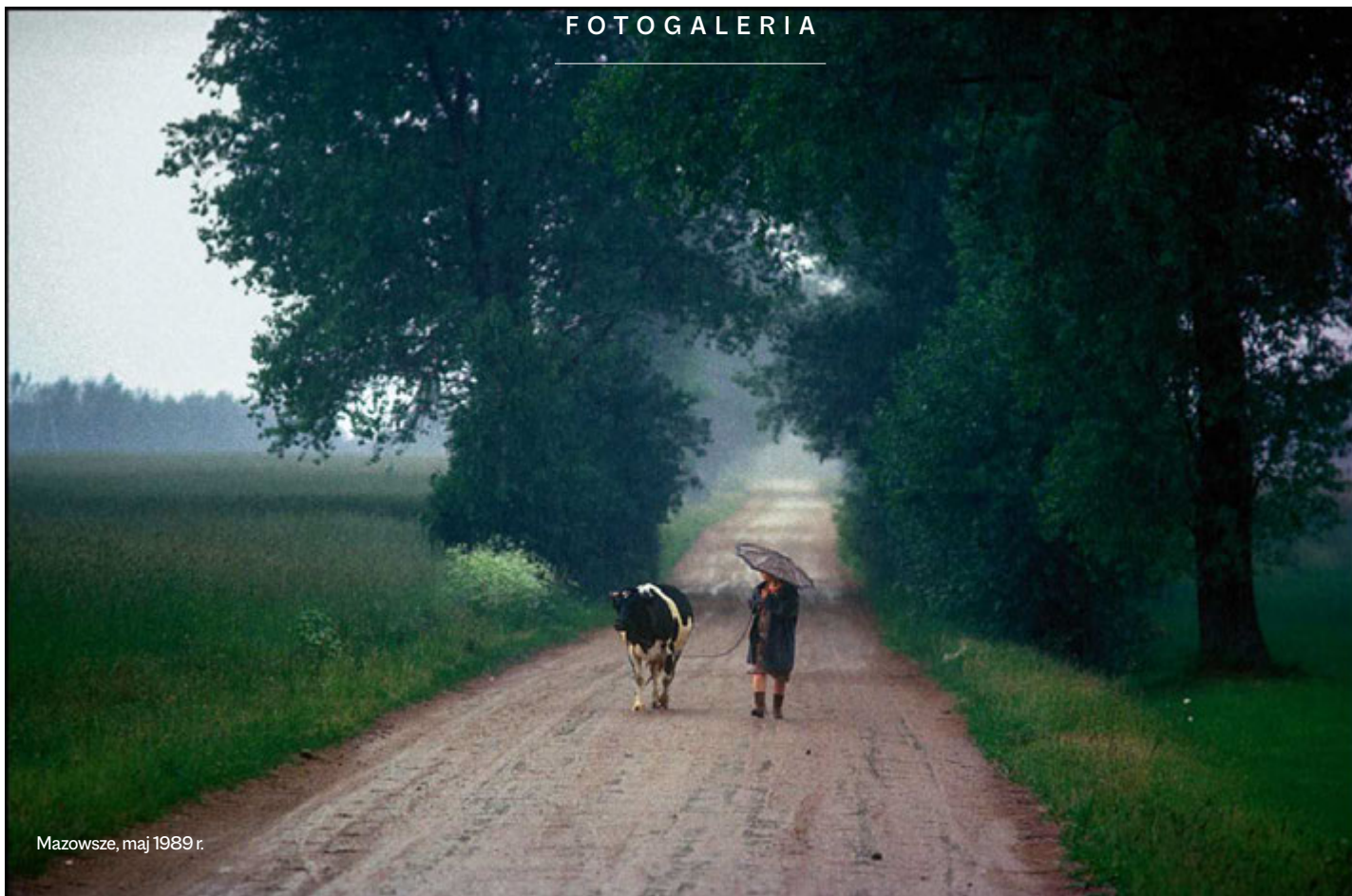
Przez kilka lat mieszkał w Wiedniu, ale do Polski wrócił w 1993 roku. Coraz rzadziej zajmował się fotografią prasową, realizował jednak ważne społecznie projekty, m.in. „Tabu. Portrety nieportretowanych” i „PracujeMy” – o dzieciach i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną. Z Tadeuszem Rolkiem przygotowali wystawę „Sąsiadka” – o tolerancji i relacjach polsko-żydowskich, a w lutym 2008 roku pokazał „Listy do syna” – portrety matek i ich dzieci z zespołem Downa. Do fotoreportażu powrócił w 2015 roku, kiedy władzę w Polsce objął PiS. – Kolejne akcje, protesty. Demonstracje – czy to przed

## *Niedenthal dokumentował na światłoczułym filmie ulotne chwile – zarówno te podniosłe, jak i zwyczajne*

Sejmem, czy przed Trybunałem, czy gdziekolwiek indziej – to dla mnie było szokiem. Nie spodziewałem się, że w takim wieku będę znów fotografował ludzi na ulicach. Wcześniej, jeszcze w późnych latach 90., sądziłem, że Polska zaczęła być normalnym krajem, gdzie politycznie już nic ciekawego się nie wydarzy. I było tak aż do 2015 roku, wtedy to wszystko runęło – mówił w wywiadzie dla Onetu.

Dziś ponad 200 zdjęć Chrisa Niedenthala – świadectwo pół wieku jego pracy – można oglądać na wystawie w Domu Spotkań z Historią w Warszawie. – Miałymy pokusę, by czymś zaskoczyć, zrobić coś, czego jeszcze nie było. Jednak nasz pomysł, by zaprezentować przekrojowo dorobek fotoreporterski Chrisa Niedenthala z minionych 50 lat jest już czymś, czego wcześniej nikt nie zrealizował – wyjaśniają kuratorki Anna Brzezińska i Katarzyna Puchalska.

Wystawę można oglądać do 7 kwietnia 2023 roku. ♦



Mazowsze, maj 1989 r.



Beskid Sądecki, na szlaku niedaleko Krynicy Górskiej, lata 60.

# WELEDA

Since 1921



## 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.**



# PRZEBUDZENIE



Lawina zdjęć przebudzonych kobiet w wieku przedstarczym ruszyła chwilę po wezwaniu. Zaczęły napływać twarze zaspane, uśmiechnięte i z odcisniętą na policzku poduszką albo kocią lub psią łapką

TEKST MAGDALENA GRZEBĄŁKOWSKA I EWA WINNICKA  
ILUSTRACJE ALINA HOTOWA



*Prawie nikt już dziś  
nie jest na zdjęciach w social mediach  
takim, jaki jest naprawdę.  
Jesteśmy ładniejsi, wyżsi, gładszi,  
lepiej umalowani i bardziej uczesani  
niż własne oryginały*

Pewnego razu jedna z nas sięgnęła po telefon zaraz po przebudzeniu i zrobiła sobie zdjęcie.

Mało tego, umieściła je na Instagramie z informacją, że się obudziła i tak właśnie wygląda, proszę bardzo.

Nie wiem, ile z was fotografuje się od rana i wysyła zdjęcia światu, ale połowa z naszej dwuosobowej drużyny ma wolę, by z jej podobizną w modnych okularach zapoznały się ludzkie masy.

Tak więc Magda się nudziła, wczesnoporanne zdjęcie poszło w świat z uprzejmą prośbą, by odbiorcy też przysłali zdjęcia po przebudzeniu.

Ponieważ nasza drużyna jest dwuosobowa i lojalna, obudzona przed-

wcześniej Ewa wykonała polecenie Magdy, ujawniając twarz zmęczoną wczorajszymi, pięćdziesiątymi urodzinami koleżanki.

Prośba o wypowiedź oglądających jest pierwszą darmową lekcją udzielaną przez instruktorów social mediów dla raczkujących na Instagramie, do których niewątpliwie się zaliczamy. Angażuje odbiorców, powiększa zasięgi. Zapewne są jeszcze inne porady, ale już płatne, więc ich nie znamy.

Zwykle jednak w odpowiedzi można dostać kilka serduszek od znajomych, którzy widzą nasze desperackie wysiłki w social mediach i nie chcą, żebyśmy się załamały.

Ale nie tym razem.

Lawina zdjęć przebudzonych kobiet w wieku przedstarczym ruszyła chwilę po wezwaniu. Zaczęły napływać twarze zaspane, uśmiechnięte i z odcisniętą na policzku poduszką albo kocia lub psia łapka. W większości były to twarze żeńskie (choć trafiło się też kilka męskich) i w wieku przedstarczym (choć kilkanaście było młodych a nawet dziecięcych). Jedno zdjęcie przyszło wprost z łóżka szpitalnego, jedno z sofy w salonie, część z kawy, jedno z sedesu (poranne siku!), duża część ze zwierzętami domowymi zagrzebanymi rozkosznie pod kołdrami. Gdybyśmy były statystyczkami lub socjolożkami, na podstawie nadesłanych fotografii mogłybyśmy podjąć się napisania raportu, w którym stwierdziłybyśmy, że duża część Polaków śpiera w pościeli z Ikea, niektórzy korzystają z poduszek ortopedycznych, śpią poważnie w piżamach, od razu po przebudzeniu muszą biec do toalety, w ich



poranne fryzury strzela co rano piorun, a zdjęciu robionemu w pozycji leżącej błogosławi bogini Grawitacja, która wygładza zmarszczki i prasuje zwisające nieco policzki.

Ponieważ jednak jesteśmy zwykłymi reporterkami, zamiast opracowywać temat naukowo, wzruszałyśmy się do łez kolejnymi porcjami zdjęć. Bo zrobienie sobie fotografii bez barw wojennych, jakim niewątpliwie są makijaż i ułożona fryzura, w naszej kulturze może być postrzegane jako dziwactwo. Ale zgoda na jego publikację w czasach filtrów nakładanych na fotografie, kontroli każdego ujęcia zapisywanego w naszych aparatach, wielokrotnych poprawek aż do uzyskania zdjęcia idealnego – to akt prawdziwego szaleństwa.

Prawie nikt już dziś nie jest na zdjęciach, które zamieszcza w social mediach, takim jakim jest naprawdę. Jesteśmy ładniejsi, wyżsi, gładszy, lepiej umalowani i bardziej uczesani niż własne oryginały. Świat ludzi z krostami, zmarszczkami, włoskami na brodzie i fryzurami w nieładzie zszedł do podziemi, wysyłając na Instagram, TikToka i Facebooka swoje awatary.

Do zdjęć dołączano liściki, przeważnie z informacją, czy fotografię sporządzono przed czy po siku. Większość po.

Jedna pani napisała, że pierwszy raz w życiu robi zdjęcie bez kontrolowania swojego wyglądu, inna – że nasza akcja jest wyzwalająca, a nasze konto na Instagramie to jedyne miejsce we Wszechświecie, gdzie ludzie wyglądają tak jak ludzie.

Były też pretensje. A to, że jedna z nas sfotografowała się w okularach („czyżby w nich spała?”). Szybko wyjaśniłyśmy, że Magda bez okularów nie jest w stanie namierzyć komórki na szafce nocnej, a co dopiero mówić o trafieniu w przycisk aparatu. A to, że niektóre panie oszukują, bo przysyłają zdjęcia w makijażu. Wyjaśniło się jednak, że to makijaż permanentny, i te panie nic na to nie poradzą. Przyszło też kilka listów ze wsparciem dla na-



szej akcji i wyznaniem, że samemu się jeszcze nie ma odwagi podjąć takiego wyzwania.

Nagromadzenie w jednym miejscu tak wielkiej liczby Polek i Polaków tuż po przebudzeniu nie uszło uwadze programu „Dzień dobry TVN”. Zostałyśmy zaproszone do studia w celu wyjaśnienia narodowi polskiemu, że ludzie po czterdziestce (a zwłaszcza po pięćdziesiątce) też istnieją i nie są, jak sądzą niektórzy, niewidzialni. Jedna z nas chciała wystąpić przed kamerami bez makijażu, żeby uwiarygodnić akcję, ale okazało się, że pani charakterzorka ma silny chwyt i przyciskając Magdę do fotela, nałożyła jej kilogram podkładu, pudru i tuszu, zamieniając starzejącą się kobietę w aktorkę kabuki o nieokreślonym wieku.

Akcję musiałyśmy wygasić po dwóch tygodniach, ponieważ na dalszy plan zaczynało schodzić nasze życie osobiste i zawodowe, a my zamiast pchać przed siebie wózki z obowiązkami, spędzałyśmy godziny na zamieszczaniu napływających wciąż zdjęć Polki tuż po przebudzeniu.

Kiedy już wszystko się uciszyło, otworzyłyśmy wino i zaczęłyśmy się zastanawiać, co się stało. Doszliśmy do kilku wniosków.

Po pierwsze, kobiety w wieku przedstarczym też mają twarze.

Po drugie, te twarze są piękne.

Po trzecie, kobiety w średnim wieku nie chcą wstydzić się swoich przebudzonych twarzy.

Po czwarte, kobiety w średnim wieku są odważne.

Po piąte, jedna z kobiet powiedziała, że jej mąż nigdy nie widział jej bez makijażu i teraz jest jej pierwszy raz.

Uznałyśmy się za rewolucjonistki. ♦

A black and white close-up portrait of a woman with dark hair and bangs, wearing dark sunglasses. A large, light-colored flower is positioned in front of her face, partially obscuring her eyes and nose. The background is a plain, light color.

*Wielu  
osobom  
łatwiej jest  
godzić się na  
spełnianie próśb  
niż stawiać  
granice*

# SZTUKA *odmawiania*

Nie przez przypadek ugodowość uważa się za cechę kobiecą, a jej brak za męską

Z ŻANETĄ RACHWANIEC, PSYCHOLOŻKĄ, SOCJOLOŻKĄ I PSYCHOTERAPEUTKĄ,  
ROZMAWIA EDYTA BRYŁA

## **L**atwiej jest nam godzić się na zadania, na które nie mamy ochoty, niż odmawiać?

- Wiele zależy od naszego poziomu ugodowości, jednego ze składników koncepcji osobowości „wielkiej piątki”. Osoby z niższą ugodowością będą walczyć. Ale niektórym z nas rzeczywiście łatwiej jest się godzić na spełnianie próśb, niż stawiać granice. Jeśli będzie to zgodne z naszą osobowością, z tym, co czujemy, nie będzie stanowiło dużego dyskomfortu.

W ostatecznym rozrachunku chodzi o to, jak się czujemy z własną postawą. Nawet jeśli z zewnątrz wygląda na nie-asertywną, ale nie dzieje mi się krzywda i nie wali mi się życie prywatne, nie ma sensu silić się na odmawianie dla zasady.

**Często wykonujemy zadania, których nie lubimy, i chętnie byśmy powiedziały „nie”, ale które finalnie dają nam satysfakcję.**

- Czasem wracamy z pracy i najchętniej byśmy się położyły, ale dzieciaki proszą o ulubiony obiad. Robimy go i mimo że w jakiś sposób zmusiliśmy się do tego, to możemy finalnie poczuć zadowolenie, bo one się ucieszyły.

Ale jeśli zmuszamy się do robienia czegoś, co nie daje nam żadnej satysfakcji, będziemy wściekłe. To znak, by poćwiczyć asertywność, próbować coś zmienić.

Trzeba słuchać siebie. Samopoczucie nam powie, czy przez brak asertywności nasze granice zostały naruszone czy nie.

## **Ale kulturowo od kobiet oczekuje się ugodowości.**

- Nie przez przypadek ugodowość uważa się za cechę kobiecą, a jej brak - za męską. Przekaz kulturowy jest tu silny, dlatego kobiety muszą wykonać dużo większą pracę, by zachować się asertywnie.

Gdy mężczyzna po powrocie z pracy decyduje się odpoczywać, jest to akcep-

towne. Kobieta zgodnie z przekazem powinna się zająć domem, nastawić obiad. Nie ma zbytniego przyzwolenia na „nie”. Ale pamiętajmy, że asertywność, choć kojarzymy ją głównie z odmawianiem, oznacza też umiejętność wyrażania potrzeb. I jeśli wyjdziemy poza kulturowe wzorce, też nie od razu będzie szło gładko. Może wywołać niezadowolenie.

Gdy jedna z moich pacjentek wraca do domu z sesji psychoterapeutycznej, słyszy od rodziny, że znowu była „u tej czarownicy”. Że wcześniej była inna. Bo otoczeniu zmiany niekoniecznie się podobają. Dlatego jeśli chcemy je wprowadzać, musimy się zdobyć na wysiłek.

## **Co konkretnie robić?**

- Pomaga stosowanie komunikatu „ja”. To pozwala mówić o uczuciach, o tym, co się zdarzyło i czego oczekujemy. Można powiedzieć: „Jest mi przykro, że patrzysz w telefon, gdy do ciebie mówię, bo mam »

poczucie, że mnie ignorujesz. Chciałabym, żebyś odłożył telefon”. Taki przekaz nie obwinia drugiej osoby, tylko mówi o naszych emocjach, faktach i oczekiwaniach.

Zachęcam pacjentki, by to ćwiczyły, ale wielu z nich wydaje się to sztuczne. Bo jak to, mają mówić: „Przykro mi, że nie wyrzuciłeś śmieci”? Może niekoniecznie tak, może bardziej adekwatne będzie: „Jestem wkurzona, że nie wyniosłeś śmieci”. Ważne, że komunikat nie brzmi: „Jesteś kompletnym leniem”.

Warto zwrócić uwagę, że w języku jest dużo konstrukcji, które burzą możliwość asertywnego zachowania.

### To znaczy?

- Kobiety często słyszą: „Wyrzuciłem ci śmieci” – jakby to była ich sprawa i wyłącznie ich śmieci. Dlatego ważnym elementem asertywności jest śledzenie języka i zwracanie uwagi na określenia: „pomogę ci w sprzątanii”, „pomogę ci przy dzieciach”. Jakie „ci”? Przekaz jest taki, że – w domyśle – wyrzucanie śmieci, sprząkanie itp. to zadania kobiety. Dlatego gdy wykonuje je mężczyzna, budzi to zachwyt i pochwały.

**Gdy na święta mój brat coś ugotuje, daniel stawia się na honorowym miejscu na środku stołu. Całej pozostałej pracy w kuchni, wykonanej przez kobiety, już się nie celebrowa ani nawet nie zauważa. Jakby sama się zrobiła.**

- Nie zauważa się jej, bo wydaje się całkiem naturalna. Ale dlaczego?

Asertywnością jest też umiejętność docenienia swojej własnej pracy, przyjęcie komplementu. Zamiast zbywania go komentarzem: „Eee, jakoś się udało”, asertywna kobieta powie: „Tak, dobrze mi poszło, zrobiłam to, dałam radę”.

**Można być asertywną w jednym obszarze, a w innym w ogóle nie?**

- Najczęściej, jeśli już wdrażamy asertywność, dbamy o nią w wielu obszarach. Choć zdarza się, że w niektórych takie zachowanie może być trudniejsze. Bywa, że kobiety nie mają problemu z asertywnością w pracy, ale w domu już tak, niekiedy wobec jednej osoby ze swojego otoczenia. Może nią być np. mama, która lubi wzbudzać poczucie winy, powtarza, że tyle dla nas poświęciła, a my jesteśmy takie niewdzięczne. Matkom często trudno się odmawia, zwłaszcza jeśli to poczucie winy kształtowały w nas już w dzieciństwie.

traktują bardziej osobiście, wyciągają z niej wnioski, że ten ktoś nas nie lubi.

Jeśli mamy stabilne poczucie własnej wartości, nie tylko łatwiej jest zachować się asertywnie, ale też przyjąć asertywność innych. Nie dopisujemy do odmowy ukrytego przekazu.

Osoby bardzo niskougodowe, które często odmawiają, zazwyczaj trudno jest lubić. Warto jednak być czujną. Asertywność leży między uległością a agresją i jeśli nie umiemy być asertywne, idziemy w jedną albo drugą skrajność. Odpo-

## *Asertywność, choć kojarzymy ją głównie z odmarzaniem, oznacza też umiejętność wyrażania potrzeb*

Warto się zastanowić, co mi to robi, jak narusza moje granice i jak – na przykładzie konkretnego przypadku – mogę coś zmienić. Zdarza się, że jeśli mamie nie da się postawić granicy, małżeństwa się rozpadają. Obserwuję, co się dzieje u znajomych, gdy np. matka próbuje ingerować w remont, wybierać wyposażenie. Nieraz pacjenci opowiadają o tym na terapii par, bo jedna ze stron jest mocno sfrustrowana.

**Asertywne osoby są lubiane? Podobno to te mniej asertywne mają lepsze relacje z innymi.**

- Uniwersalnych reguł nie ma. Mało asertywne osoby mogą być bardzo lubiane, ale też narażone na naruszanie ich granic przez innych. Mogą też nie czuć się lubiane, bo często mają niższą samoocenę. Odmowę wyjścia na kawę lub na zakupy

wiedzi: „nie, daj mi spokój”, „nie, bo nie chcę”, nie będą asertywne, tylko właśnie agresywne.

**Znam takie niskougodowe osoby, którym zdaje się to nie szkodzić. Zastanawiam się, jak one to robią.**

- Takie osoby mogą być długo akceptowane towarzysko, bo otoczenie przyjmuje, że ktoś już taki jest i się nie zmieni. Choć to nieprawda, zmienić można się zawsze. Czasem takie osoby nie czują potrzeby zmiany, bo nie zastanawiają się, co ich odmowy robią innym. Przechodzą nad nimi do porządku dziennego.

Podkreślę, że asertywność to takie zachowanie, w którym dbam o moje granice, ale też o granice innych. Jeśli czyjś komunikat nas krzywdzi i czujemy się z nim źle, może to przeczyć asertywności tej osoby.



„Wysokie Obscasy” od 2020 roku realizują projekt #Nieustraszona w pracy. Podkreślamy w nim, jak ważne są odwaga, siła, konsekwencja i wspieranie się kobiet, które wciąż muszą walczyć o to, by na rynku pracy traktowano je na równi z mężczyznami. W tym roku nasza uwaga skupia się na tematach związanych z mental health. W pracy nie wystarczą już dobrze wyposażone biuro, owocowe dni, karnet na basen i siłownię. Coraz ważniejsze staje się dbanie o zdrowie psychiczne pracowników. Na obciążenia zawodowe nakładają się dodatkowo czas pandemii i wojna w Ukrainie. Czytaj więcej: [Wysokieobcasy.pl/nieustraszona-w-pracy](https://wysokieobcasy.pl/nieustraszona-w-pracy)





Warto obserwować, jak na naszą odmowę reagują inni. Jeśli koleżanka ma dziwną minę, można zapytać, jak się poczuła, sprawdzić, czy dobrze nas zrozumiała, zapewnić, że nie chcemy jej zrobić przykrości ani sprawić, by poczuła się odrzucona.

### **Myślę, że kiedy ktoś zupełnie nie przejmuje się reakcją innych i spokojnie idzie dalej, może to budzić podziw.**

– Bo często asertywność kojarzy się z odwagą. Zazdrościmy innym, że potrafią mówić „nie” i nie skręcają się z poczucia winy. Zazdrościmy koleżance pracującej na tym samym stanowisku co my, że zadowolona z siebie wychodzi do domu o 17, a my tak nie umiemy i padamy ze zmęczenia z powodu nadmiaru zadań, których wykonania nie odmówiliśmy. Jeśli nas to irytuje, warto się zastanowić, dlaczego nie mamy tak jak ta koleżanka.

### **A dlaczego nie mamy?**

– Asertywności nie wnosimy z domu. Brak posłuszeństwa kojarzy się z brakiem sympatii, negatywnymi konsekwencjami. Dlatego asertywność jest trudna zarówno w stosowaniu, jak i w odbiorze. W efekcie godzimy się np. na nadgodziny.

Czasem wiąże się to z pozycją w rodzinie. Starsze rodzeństwo często jest odpowiedzialne za resztę dzieci, więc przyjmuje więcej obowiązków. Potem takie osoby muszą przepracować w głowie prawo do odmawiania.

### **Wróćmy do pracy. Czym tutaj grozi brak asertywności?**

– Przez zbyt dużą ugodowość możemy przyzwyczaić otoczenie, że bierzemy na siebie więcej niż inni. Potem z automatu przydziela się nam dodatkowe zadania, mimo że są jeszcze inne pracownice do obdzielenia. Ale asertywnych nikt nie poprosi. Z dziesięciu osób, które można poprosić

o pomoc, zwracamy się właśnie do tej, która nie odmawia.

### **A jeśli przez tę koleżankę, która wychodzi do domu o 17, więcej zadań spada na nas? Może to już egoizm, a nie asertywność?**

– Jeśli takie sytuacje się powtarzają, osoba, która zostaje w pracy dłużej, powinna powiedzieć: „Hej, jestem zła. Praca musi być dziś zrobiona, potrzebuję, żebyś została”. Choć dla mało asertywnej osoby może to być trudne.

Ale tak, jeśli ktoś nas zostawia z pracą do skończenia, rzeczywiście może to być objaw egoizmu. Dużo lepiej, bardziej po partnersku, byłoby się dogadać, że np. dziś zostaje dłużej jedna osoba, jutro inna.

Fajnie byłoby, gdyby to szefowie reagowali w takich sytuacjach. Ale w epoce efektywności dzieje się odwrotnie: szef raczej powie, że nie interesuje go, kto pracę wykona, byle była wykonana.

### **Jak się ćwiczy asertywność?**

– Jest np. technika zdartej płyty, nazywana też techniką zmęczenia przeciwnika: odmawiamy tyle razy, aż ktoś tę odmowę przyjmie. Ta metoda przydaje się przed świętami, kiedy mama dzwoni z pytaniem, kiedy wreszcie umyjemy okna. Można wtedy powtarzać, że nie zamierzamy dziś myć okien, zrobimy to, gdy znajdziemy czas albo gdy będziemy mieć ochotę. Mama może się nie poddawać, przypomnieć, że mam przecież wolny weekend. Mówimy wtedy: „Tak, ale i tak nie będę myła okien”. Czasem inaczej się nie da.

Innym sposobem jest dać sobie czas. Odpowiedzieć, że musimy pomyśleć i wrócimy z odpowiedzią. Nic w tym złego, że zostawiamy sobie przestrzeń na decyzję. Oczywiście nie za każdym razem możemy tak robić, nie przy banalnych kwestiach. Wtedy taka metoda to ucieczka.

Ale jeśli szef dzwoni po godzinach, lepiej nie odbierać, jeśli jest ryzyko, że zlecę nam zadanie, do którego trzeba będzie jeszcze usiąść tego dnia, a my tego nie chcemy. Nawet jeśli akurat mamy ochotę na pracę, ważne jest przemyślenie, świadoma decyzja, a nie automatyczna reakcja.

Jeśli dopiero ćwiczymy się w asertywności, musimy mieć świadomość, że na początku będziemy czuć dyskomfort. To jak z nauką jazdy, najpierw trudno nam się połapać, jak zmienić bieg czy kierunkowskaz. Ale potem robimy to z automatu. Z asertywnymi reakcjami jest tak samo. Po jakimś czasie przychodzą naturalnie.

### **Można też przyglądać się sobie i reagować na sygnały wysyłane przez ciało.**

– Jeśli nasze granice są przekraczane, ostrzeżeniem może być spianie mięśni, spłyconie oddechu, ścisk w żołądku, mimowolne zaciskanie szczęki albo pięści, ucisk w obrębie głowy, uczucie zimna – reakcje są indywidualne. W każdym razie ciało mówi: „Halo, halo, może stać się coś, co cię skrzywdzi”. Zanim taki komunikat dotrze do nas na poziomie świadomym, czasem czujemy go najpierw w ciele. Ono wie pierwsze.

Gdy odczuwamy ból, zwykle leczymy go tabletką. Wkładamy energię w jego tuszowanie i marnujemy ważną informację. A mogłybyśmy zrobić z niej dobry użytek.

### **Pomagają w tym ćwiczenia na uważność?**

– Badania pokazują, że mindfulness i medytacje mają znaczenie dla samopoczucia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Zwiększają satysfakcję z życia. Wiele osób myśli, że medytacja jest skomplikowana, trzeba siedzieć w pozycji lotosu i tak dalej. A wystarczy choćby skupić się na oddechu przeponowym, co przynosi uspokojenie. I można to zrobić w każdej chwili. ♦



*Żaneta  
Rachwaniec*

– psycholożka, socjolożka, psychoterapeutka, wykładowczyni akademicka. Założycielka i prezeska Centrum Wsparcia Psychologiczno-Terapeutycznego Fundacji Po Skrzydła. Prowadzi sesje terapeutyczne, szkolenia i liczne projekty społeczne



# DLA porządku

Odczytywanie wpływu układu planet z kosmogramu pomaga przefiltrować natłok myśli, ukierunkować je i uporządkować. Dlaczego szukamy ratunku w astrologii?

TEKST EDYTA BRYŁA, ILUSTRACJA JAGODA STĄCZEK

## Ania, 32 LATA, WOLNY ZAWÓD

Dryfuję w marzeniach, jestem niepoprawną romantyczką. Mam takie scenariusze na życie, żebyś nie uwierzyła. Nic dziwnego, mam przecież silną Wenus w Rybach.

Co to znaczy? Gdy się urodziłam, Wenus znajdowała się w znaku Ryb. Według astrologii taki układ odpowiada za skłonność do snucia snów na jawie, idealizowania ludzi i wydarzeń, a także do silnych miłosnych uniesień. I rzeczywiście często mi się one zdarzają. Już wiele razy nowo poznany chłopak wydawał mi się miłością życia. Snułam plany dalekiej wspólnej przyszłości i ignorowałam wszelkie sygnały, że być może mój wybranek nie jest ideałem. Klapki z oczu spadały, gdy zakochana na zabój wpakowywałam się w związek i później przechodziłam trudne rozstania.

Dzięki astrologii łatwiej mi się dystansować wobec tych sytuacji, nie wchodzić w związki zbyt pośpiesznie. Korzystam z niej, by wiedzieć, jakiej dynamiki w relacji się spodziewać. Kosmogram [obraz nieba z chwili urodzenia] pomaga mi zrozumieć energię partnera i relacji z nim, a także schematy, jakie ta relacja może, choć nie musi uruchamiać. Tłumaczy, co takiego jest w tej relacji, że zapominam języka w gębie albo czuję się bezpiecznie. Jaką potrzebę ona zaspokaja? Może to coś,

czemu warto się przyjrzeć, np. na psychoterapii, bo wciąż będzie do mnie wracać. A może taka jest energia między nami, że raz idziemy do łóżka i kończymy temat. Kosmogram przydaje się w zrozumieniu.

Czy powie mi, że właśnie spotkałam mężczyznę życia? Nie wiadomo, ale zawsze sprawdzam. Czasem poznaję gości, wywała mi korki, mózg zachodzi mgłą. Zafascynowanie typu „bierz mnie tu i teraz”. Dogrzebuję się do daty urodzenia chłopaka, a jak się uda, to też do godziny, i wysyłam dane koleżance, która robi kosmogramy. Raz powiedziała, że sprawa jest poważna. Układ idealny na małżeństwo! Jednak jesteśmy ludźmi, a nie kosmogramami, i magia nie dzieje się na życzenie. Trzeba poznać drugą osobę, zbudować relację w realnym życiu.

Na co dzień odczytywanie wpływu układu planet z kosmogramu pomaga mi przefiltrować natłok myśli, ukierunkować je i uporządkować. To tak, jakbym słuchała o sobie od kogoś z zewnątrz. Obserwowanie siebie z dystansu sprawia, że robi mi się lżej. Astrologia wskazała mi kierunek zawodowy. Dzięki kosmogramowi upewniłam się, że powinnam pracować z ludźmi, pomagać im.

Wykorzystuję nie tylko astrologię, ale również inne narzędzia do porządkowa-

nia rzeczywistości, takie jak testy, numerologia, typologia - wzorce, które można odnieść do siebie, a które pozwalają systematyzować, układać.

Ważne, by korzystając z dobrodziejstw metafizyki, pamiętać o umiarze. Bywa, że tłumaczymy sobie wpływem układu planet dosłownie wszystko. Wtedy dajemy sprawczość im, a odbieramy sobie. Gdybym się wściekla i wyrzuciła rzeczy faceta przez okno, to mogłabym powiedzieć, że jestem porywcza, bo mam Słońce w Baranie, Merkury jest w retrogradacji, a jeszcze Wenus w siódmym domu [dom to „kawałek tortu” na kosmogramie], sorry, jestem jak bezradna trzcina na oceanie życia.

Dawniej w takiej sytuacji religijna kobieta powiedziałaby: „Wścieklałam się, szatan mnie podkusił”. Teraz mam wrażenie, że astrologia zastępuje ludziom religię. Odcodzą od Kościoła, ale nadal potrzebują wytłumaczenia zdarzeń w życiu, wsparcia, przewodnictwa duchowego. Potrzebują metafizyki, doświadczania absoliutu, połączenia z czymś wyższym. Niektórzy do astronomii dokleją sobie prawo przyciągania, ustawienia Hellingera, traumy rodowe. Rezygnują z religii, ale przerzucają się z jednego zabobonu na inny.

Jestem pewna, że astrologia jest fajnym narzędziem - przykładając układ »

planet do tego, co dzieje się na świecie, łatwiej jest znieść rzeczywistość. Ale sami decydujemy, czy przywiązujemy się do interpretacji, czy bierzemy się z życiem za bary. Fajnie jest bujać w obłokach, ale stopy warto trzymać na ziemi.

## Izabela Podlaska-Konkel, ASTROLOŻKA

Myślałam, że będę polonistką, a zostałam astrolożką. Gdy byłam na studiach, wielu znajomych interesowało się astrologią i pod ich wpływem zgłębiałam temat. Astrologia tak dobrze tłumaczyła mi to, co się ze mną dzieje, różne moje rozterki, że postanowiłam zająć się nią na poważnie.

Czytałam książki, choć w latach 90. było ich mało. Poszłam na kurs do Leszka Weresa, jednego z najważniejszych astrologów przełomu lat 80. i 90. Potem z przyjaciółką założyłyśmy Warszawską Szkołę Astrologii. W kursach uczestniczy kilkadziesiąt osób rocznie.

Uczę astrologii, interpretuję horoskopy dla indywidualnych klientek i klientów, piszę teksty do gazet, horoskopy też. Używam słowa „horoskop”, bo „kosmogram” to według mnie nowomowa. Ale chodzi o to samo.

W horoskopach w gazetach ludzie często nie zobaczą siebie, jeśli nie utożsamiają się ze swoim znakiem zodiaku. Bo są jeszcze inne znaki. Można być zodiakalnym Lwem, czyli mieć Słońce w Lwie, ale wszystkie inne planety w Pannie. Horoskop w gazecie opisuje aurę, nie wydarzenia i nigdy nie jest pełny. Co innego horoskop urodzeniowy, interpretowany na podstawie układu planet z momentu urodzenia. Można z niego odczytać, jak planety zabarwiają naszą osobowość i życie. Interpretuję od 20 lat, ale klientki i klienci wciąż pytają o to samo. Zawsze chodzi o pracę, miłość, pieniądze, dzieci. Kobiety częściej pytają o sprawy zawodowe niż sercowe, mężczyźni odwrotnie. Facet przychodzi, gdy już naprawdę nie wie, co zrobić.

Ludzie pytają o ukryte talenty. Czasem są rozczarowani, bo niczego nowego się nie dowiedzieli. Tak może się zdarzyć, jeśli są już siebie bardzo świadomi. Są też rozczarowani, gdy nie usłyszą konkretnego w rodza-



*Agata Czarnačka*

stawia tarota wsparcia w poniedziałki w godzinach 15-18 w kawiarni Kulturalna w Warszawie. Prowadzi też własną praktykę. Można ją znaleźć na Instagramie @tarot\_agaty

ju: w tym tygodniu zajdziesz w ciążę albo dostaniesz awans. Myślę, że astrologia ma magiczne właściwości, że zmienia albo zaklina rzeczywistość. Tymczasem z układu planet można odczytać dużo, ale na ważne rzeczy trzeba poczekać. Najtrudniejsze jest diagnozowanie, z jakim problemem przychodzą klienci. Twierdzą często, że przyszli z ciekawości i nie mają żadnych pytań. Ale to nieprawda. Zawsze jest jakiś problem, zwykle duży.

Czasem interpretacja idzie opornie, słuchający przestają być zainteresowani tym, co mówię, właśnie dlatego, że przyszli po co innego, ale nie umieją tego z siebie wyrzucić. Czekają, że sama odkryję ten trudny temat.

Jedna klientka spytała, czy ma kupić polisę ubezpieczeniową na męża. Okazało się, że inna wróżka powiedziała, że jej mąż umrze. Czasem przychodzą z problemami prawnymi, ale to nieporozumienie – znajomy mówi, że robią tak, bo astrolog jest tańszy od prawnika. Osoby starsze pytają głównie o cudze sprawy dotyczące rodziny, dzieci. Zdarza się, że ktoś chce

zrozumieć całe swoje życie. Przeanalizować, czy podjęte wybory były słuszne. Czasem przychodzą pary w związkach, które po latach są już u kresu. To nieraz trudne spotkania.

Myślę, że ludzie w niewielkim stopniu podejmują decyzje, opierając się na horoskopie. Tym bardziej że chodzą do specjalistów – psychologów, kolejnych wróżek. Czasem, mam wrażenie, to uzależnienie.

## Krzysztof Bąk, PSYCHOTERAPEUTA (WELLBEE.PL)

Astrologia jest nieracjonalna? Być może tego teraz światu potrzeba. Istniejące prace socjologów opisujące, jak w nurcie oświecenia zafascynowaliśmy się racjonalizmem, który na dalszym etapie dał podwaliny faszyzmowi. Pojawiło się bowiem przekonanie, że racjonalny człowiek nie musi się poddawać zewnętrznym warunkom, tylko może sam je tworzyć, mieć władzę i zdolność instrumentalnego kreowania społeczeństwa. Być może nowa duchowość przywróci nam element pokory i zakwestionuje racjonalny umysł jako jedynie słuszne narzędzie. Bo astrologia, numerologia czy tarot dają oparcie w bólu czy niepokojach.

## Agata Czarnačka, TAROCISTKA, FILOZOFKA, FEMINISTKA, PUBLICYSTKA

Dlaczego stawiam tarota? Ludzie od dłuższego czasu przychodzili do mnie po poradę i na tarota. Wybrałam sobie ścieżkę życia, w której chodzi o mądrość, i nie mogę uciekać od tego, że czasem chodzi o mądrość życiową. Widzę, jak tarot działa, pomaga. To wielka radość. Sięgamy po tarota, żeby poszerzyć wizję świata, odetchnąć od kultu rozumu. Bo zachodni, racjonalny rozum jest kalkulujący, nastawiony na zysk. A racjonalizm odziera nas z przeżywania emocji, reagowania na sygnały, które dostrzegamy podprogowo, ze współczucia, solidarności z innymi istotami żywymi, z dowartościowania małych uczuć, drobnych zadowoleń, które robią nam dzień. Poprzez tarota zajmują się dba-

łością o więzi, związki ludzi z własnym życiem i z innymi. XXI wiek okazuje się wiekiem bycia razem. Trzeba coś zrobić, żeby to było fajne dla wszystkich. W pracy, szkolnictwie, opiece zdrowotnej nacisk na jakość więzi też zaczyna być powszechny. W byciu razem widzę drogę wyjścia z patriarchy.

Kobiety i mężczyźni przychodzą do mnie z podobnymi pytaniami. Chociaż mężczyźni częściej mnie sprawdzają, analizują, czy się nie pomylę. Jakby chcieli mnie przyłapać na tym, że czegoś nie zgadłam.

Osoby, które mnie odwiedzają, często dręczy brak poczucia sensu. Pytają, po co żyć i co zrobić, żeby życie było warte przeżycia. Niektórym przydarza się coś dobrego i boją się tego. Niektórzy są zmęczeni i chcą, żeby ktoś to dostrzegł. Nie powiedziałabym, że przychodzą do mnie ludzie w wyraźnym kryzysie. Raczej są to osoby, które czują się skolowane,

muszą poukładać sobie w głowie pewne rzeczy. Czasem zdają sobie sprawę, a czasem nie, jak bardzo tarot pokazuje im ich życie jak w lustrze - karty odbijają sytuację, z którą się mierzą. Mówię, że to znak, że kosmos widzi ich rozterki, że nie są w nich sami oraz że czas wreszcie wdrożyć w życie te słuszne decyzje, które już prawie podjęli.

Miałam okazję pomagać twórcom w przekraczaniu blokady pisarskiej - to naprawdę działa. Niektórzy konsultują ważne decyzje, np. biznesowe. Tarot pomaga im wyczyścić chaos informacyjny. Kiedy jesteśmy w chaosie, tarot staje się poręczą, dzięki której łatwiej przejść most nad emocjonalną przepaścią. Tak po prostu.

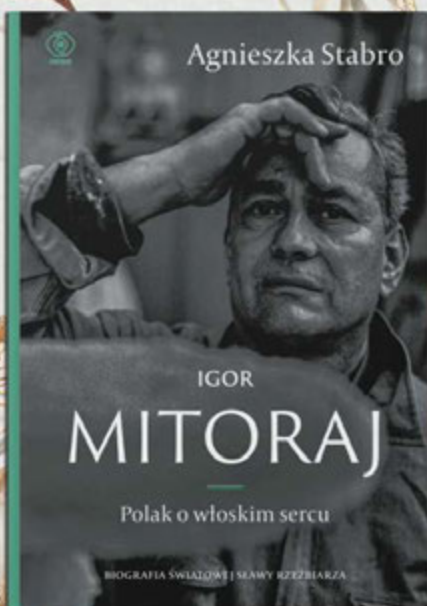
Gdy rozkładałam karty, wytwarza się trójkąt energetyczny między nimi, mną i osobą pytającą. Interpretuję karty zgodnie z tym, co czuję. Osoba pytająca bierze z tego to, co z nią rezonuje. Kluczem

jest uważność na to, jaka interpretacja będzie pomocna, a jaka nie. Ale powołanie tarocistki to walnięcie też czasem czegoś prosto z mostu.

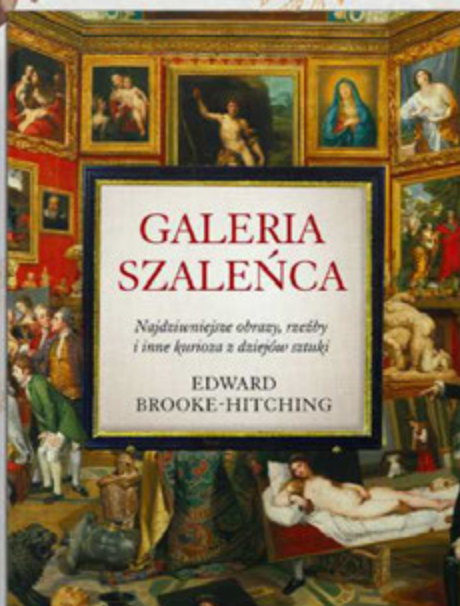
Można pomyśleć, że zawsze coś tam nam z odczytu będzie pasować, ale czy to znaczy, że tarot zna prawdę? Może to tylko autosugestia, a tak naprawdę nie powiedziałam niczego nowego? Odpowiem tak: gdy idziesz do teatru, to nie wychodzisz ze spektaklu z pełną analizą dramaturgiczną w głowie, tylko z jakimś jednym zdaniem, które do ciebie wyjątkowo przemówiło, coś rozjaśniło. I o to w tym chodzi. Na tarota też przychodzi się po jedno zdanie, które wzbogaca życie.

Czuję sens mojej pracy, gdy dostrzegam światło w czyichś oczach, bo ktoś złapał sens, coś się wyklarowało. Tarot nie jest o tym, by wiedzieć, co się przydarzy, tylko o tym, żeby wiedzieć, co jest dobre, i co zrobić, żeby przydarzyły się dobre rzeczy. ♦

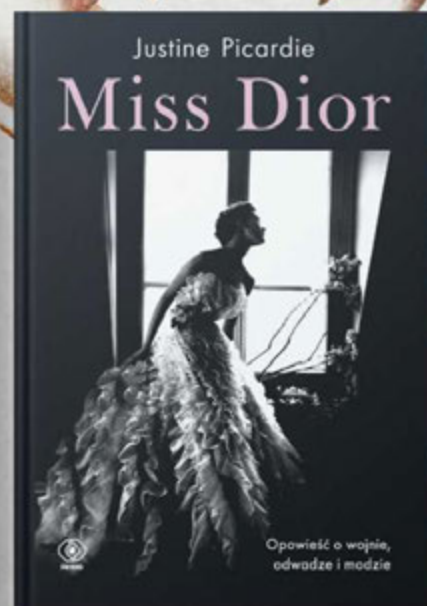
REKLAMA



Osobiste i artystyczne losy  
najsłynniejszego polskiego  
rzeźbiarza



Najdziwniejsze obrazy, rzeźby  
i inne kurioza z dziejów sztuki



Opowieść o wojnie, odwadze  
i modzie



Dom Wydawniczy Rebis Sp. z o.o.



www.rebis.com.pl



FB/REBIS





# CZEGO UCZĄ NAS CÓRKI

Chciałabym, żeby dziewczynki mogły być, kim chcą. Ale ani jeżdżenie szybko motocyklem, ani wspinaczka czy zdobycie Mount Everestu to nie jest odwaga. Kobiety najbardziej boją się porażki i tego, że nie są dość mądre

O WYCHOWANIU CÓREK OPOWIADAJĄ AGNIESZCZE URAZIŃSKIEJ MARTYNA WOJCIECHOWSKA, DZIENNIKARKA, I AGNIESZKA CZAJKOWSKA-WENDORFF, PSYCHOLOŻKA

## MARTYNA WOJCIECHOWSKA I MARYSIA

(dziennikarka, podróżniczka,  
założycielka fundacji UNAWEZA)

**J**ak wychowuję córkę, żeby osiągała wyznaczone cele? A niech ona sobie robi, co chce, może ona nie chce osiągać żadnych celów?! Dla mnie bycie rodzicem jest bardziej słuchaniem niż mówieniem. To podążanie za dzieckiem. Zanim Marysia się urodziła, wyobrażałam sobie, że będę miała córkę, małą podróżniczkę. A ona nie dała się zaplątać w chustę i ponieść na kraniec świata. Była bardzo wrażliwa na bodźce i szybko musiałam zweryfikować mój pomysł. Dzięki temu wspólnie odkryłyśmy całą Polskę. Pamiętam, jak w chacie w górach na kuchni węglowej podgrzewałam jej mleko, a wcześniej trzeba było napalić w piecu. Ale tam Marysia była spokojna i szczęśliwa.

Chciałabym, żeby moja córka tak zwyczajnie potrafiła słuchać siebie. A tę umiejętność zaczynamy zdobywać w bardzo młodym wieku. My, dorośli, często w tym dzieciom przeszkadzamy. Małe dziecko się przewraca i mówi: „Boli!”, a rodzic podchodzi i przekonuje: „Nic się nie stało, nie płacz, już nie boli”. Chce uspokoić i pocieszyć. Ale co taki komunikat mówi dziecku? Że wcale nie czuje bólu, że to jakiś wydumany problem, którego tak naprawdę nie ma. Przez takie słowa, nawet jeśli są mówione w dobrej wierze, odbieramy dzieciom zdolność odróżniania emocji. A ja bym chciała, żeby Marysia miała odwagę mówić głośno, co czuje i czego potrzebuje.

Staram się jej pomagać, pokazując, jak ja sobie radzę. A to nie jest łatwe. Przez długi czas miałam np. wielki problem z odczuwaniem złości. Kojarzyła mi się z agresją. Kompensowałam to sobie na różne sposoby, kanalizowałam w sporcie, w działaniu. Nie rozumiałam, że złość może być postawieniem granicy – w kul-

turalny sposób, ale jednak postawieniem granicy. Powtarzałam sobie, że jestem zbyt mądra i profesjonalna, żeby pozwolić sobie na złość. Może wyglądam na osobę, która umie wałnąć pięścią w stół – w życiu zawodowym to się zdarza – ale w życiu prywatnym czasem chcę być po prostu za dobra. Szczególnie dla córki. Nigdy nie podnoszę głosu. I zdarzało się, że gdy Marysia pytała: „Mamo, czy jesteś zła?”, odpowiadałam, że nie, nawet kiedy byłam. Bo myślałam, że na moje dziecko nie mogę się przecież złościć. Ale jak uczyć dziecko emocji, tłumiąc własne? Dzięki Marysi zrozumiałam, że można inaczej – że ważne jest, aby rodzice nie unieważniali doświadczeń dziecka, żeby zauważali jego emocje i swoje też. „Wiesz, Mania, to, co robiłam, nie było OK. Przepraszam cię. Dziękuję, dzięki tobie potrafiłam to zrozumieć” – powiedziałam. To była ważna lekcja dla nas obu. I nie muszę krzyczeć ani nawet podnosić głosu. Ale nauczyłam »



się mówić, że jestem zła, gdy tak czuję. Marysia też umie nazwać swoją złość. Szczególnie dziewczynki powinny uczyć się śmiało wyrażać swoje potrzeby, bo zbyt długo my, kobiety, byłyśmy tresowane do posłuszeństwa i bycia grzecznymi.

Jeśli chodzi o szkołę, to zdjęłam z Marysi presję bycia idealną uczennicą. Zachęcam ją nawet, żeby sobie odpuściła, powtarzam, że nie we wszystkim musi być najlepsza. Oceny nie mają dla mnie znaczenia! Nie chcę, żeby to jej ciążyło tak jak mnie czasami, kiedy byłam dzieckiem. Marysia sama sobie jednak wyznacza trudne cele – jest ambitna i poukładana. Nie wierzę w zakazy, nakazy i złote rady. Dziecko wychowywane do wolności wyboru samo potrafi podjąć mądre decyzje. Także w kwestii używek, których się tak boimy, czy inicjacji

decydować o sobie, żebyśmy wiedziały, co to jest przemoc ekonomiczna, i potrafiły dokonywać świadomych wyborów.

Moja córka jest od dziecka otoczona literaturą. Oglądała wszystkie odcinki programu „Kobieta na krańcu świata”, ale bardziej niż telewizję docenia moje pisanie. Gdy była mała, rozkładałam jej kocyk koło biurka. Ona się bawiła, ja pisałam artykuły, książki. Marysia mówi, że ten obraz i dźwięk uderzeń klawiatury to jedno z jej najmilszych wspomnień z dzieciństwa.

Uczę też moją córkę, że nie każdy musi być silny. A odwaga jest wtedy, gdy decydujemy się podjąć ryzyko, nawet jeśli wiemy, że możemy ponieść porażkę. Bo każdy z nas ma prawo popełniać błędy. Mnie tego nauczyła moja mama. Byłam bardzo nieśmiały, wycofanym dziec-

zostanę wyścigowym kierowcą motocyklowym, koleżdy i koleżanki w szkole mnie wyśmiali. Egzamin na licencję sportową zdałam w wieku 17 lat. Ale wciąż czułam, że muszę robić więcej niż chłopcy, żeby im dorównać. Chciałabym, żeby dzisiejsze dziewczynki nie musiały przebijać szklanych sufitów i żeby mogły być, kim chcą. Ale ani jeżdżenie szybko motocyklem, ani wspinaczka czy zdobycie Mount Everestu to nie jest odwaga. My się najbardziej na świecie boimy porażki i tego, że nie jesteśmy dość mądre. Bardzo bym chciała, żeby Marysia się nie bała. Żeby wiedziała, że jest wystarczająca.

Gdy Marysia miała się urodzić, poszłam kupić śpioszki. „Dla dziewczynki czy dla chłopca?” – zapytała ekspedientka. „Po prostu dla dziecka” – odpowiedziałam. I poczułam, jak ja się męczę w tym świecie stereotypów i ograniczeń. Dlatego bardzo się starałam w żaden sposób Marysi nie ograniczać, wychowywać ją z dala od damsko-męskich podziałów. No i do przedszkola poszła w bojówkach i zielonym, trochę wojskowym sweterku. Wróciła i oznajmiła: „Mamo, dziewczynki tak nie wyglądają”. Pokazałam na siebie – byłam w bojówkach i zielonym, trochę wojskowym sweterku. „No właśnie, mamy też tak nie wyglądają” – stwierdziła Marysia. I tak w naszym życiu nastąpił okres różowy. A ja się nauczyłam, jak ważne jest to, żebyśmy dzieci obserwowali i nie narzucali im swojego wyboru.

Dziś Marysia chce być artystką. Czy będzie? Zobaczymy. Przyglądam się uważnie. Pytam, czego ona chce. Co dla niej jest ważne. Chcę, żeby po prostu była szczęśliwa.

Z tej mojej podróży przez macierzyństwo i także trudnych doświadczeń zrodził się projekt „Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”. Bo czas zacząć rozmawiać o tym z naszymi dziećmi. Zachęcam uczniów, nauczycieli i rodziców do przyłączenia się do tego projektu fundacji UNaweza i wzięcia udziału w największym w Polsce anonimowym badaniu samopoczucia młodych. Więcej na Unaweza.org i na Mlodegłowy.pl. Warto być w tym razem. ♦

## *Dziecko wychowywane do wolności wyboru samo potrafi podjąć mądre decyzje*

seksualnej. Ja wierzę, że mam odpowiedzialną, rozsądną córkę, moją rolą jest danie dobrego przykładu i bezwarunkowa miłość, którą ją obdarzam.

Dużo rozmawiamy, także o tych tematach, które mogłyby wydawać się trudne. Dobrze jest umieć mówić wprost o takich rzeczach jak zagrożenia związane z narkotykami, alkoholem, prawa reprodukcyjne czy seks. Żaden temat nie powinien być tabu. Bardzo wcześnie rozmawialiśmy też o seksualności, oczywiście na miarę wieku mojego dziecka. Słowo „cipka” niektórych zawstydzia, dla nas to takie samo określenie jak „nos” czy „ręka”.

My, rodzice, mamy też problem, żeby konstruktywnie mówić o pieniądzach, a szczególnie kobiety powinny to umieć, bo pieniądze dają nam niezależność. Warto o nie zadbać, abyśmy mogły same

kiem. W przedszkolu nie umiałam sikać na gwizdek, bawić się na gwizdek i jeść, kiedy kazali. Więc wyrzucili mnie z przedszkola, powiedzieli rodzicom, żeby zabrali mnie do domu, bo nie jestem w stanie odnaleźć się w grupie. Dobrze się czułam w swoim towarzystwie i lubiłam być trochę inna. Zadawałam pytania, chciałam dużo wiedzieć. Pewnie dlatego zostałam dziennikarką. Wiem, jakie to ważne, żeby nie mówić dziecku: „Nie rusz”, „Zostaw”, i żeby pozwolić mu być sobą.

Sama od najmłodszych lat słyszałam, że nie wypada, że nie wolno. Tak wiele było tych ograniczeń dla dziewcząt, że postanowiłam zostać chłopcem. Nie miało to nic wspólnego z tożsamością płciową, raczej z kulturą. Po prostu uważałam, że życie chłopców jest znacznie ciekawsze. Kiedy w wieku dziesięciu lat powiedziałam, że





# *Dziewczynkom* POTRZEBA SIŁ

Bycie mamą moich córek jest pięknym i wymagającym doświadczeniem.  
Codziennie uczą mnie czegoś nowego

**AGNIESZKA  
CZAJKOWSKA-  
WENDORFF ORAZ  
MONIKA I ZUZIA**  
*(psycholożka, psychoterapeutka)*

**B**ycie mamą moich córek jest pięknym i wymagającym doświadczeniem. Codziennie uczą mnie czegoś nowego.

Jednej córce towarzyszę w młodej dorosłości, a drugiej – w drodze między dzieciństwem a wiekiem nastoletnim. Zuzia ma dziesięć lat, a Monika 18. Czerpię z własnych doświadczeń, żeby traktować je najlepiej, jak to możliwe, i dać im przestrzeń, której potrzebują. Bo sobie długo nie potrafiłam jej dać. Zanim zaczęłam spełniać

swoje marzenia i robić to, co naprawdę kocham, miałam zostać prawniczką. Szybko się zorientowałam, że studia prawnicze bardziej mnie męczą, niż cieszą, bo tak naprawdę, to już jako 13-latką marzyłam o tym, by zostać psycholożką. Ale dorośli mówili: „Jak zaczęłaś, to skończ”, „Trzeba być konsekwentną”. No i się męczyłam. Skończyłam prawo, a później – po kolejnym zakręcie życiowym – udałam się na studia psychologiczne. Jestem absolutnie spełniona zawodowo, a jedyne, czego żałuję, to to, że tak długo zwlekałam. Dzięki temu doświadczeniu wiem, jak ważne jest, aby podążać za swoimi marzeniami i kierować się tym, co dyktuje serce. Dlatego też swoim córkom zapewniam tak bardzo potrzebną przestrzeń do poszukiwania swojej drogi życiowej. Tłumaczę, że mogą mieć własne

plany, które ja będę szanować, i na każdym etapie życia mogą zmienić zdanie. I że to nie będzie porażka.

Młodsza córka długo mówiła, że chce mieć hodowlę dzikich zwierząt. Od dorosłych z rodziny słyszała wtedy: „Co ty wymyślasz? Możesz kupić sobie pieska, a nie o tygrysach opowiadasz”. Ode mnie usłyszała: „Dobra, Zuzia, jeśli masz takie poważne plany, to trzeba się nad nimi zastanowić. Gdzie byś chciała mieć tę hodowlę?”. A Zuzia na to, że pewnie w Afryce albo w Azji. Wy tłumaczyłam jej, że w takim razie powinna się na początku porządnie nauczyć języka angielskiego. Zapisalam ją na kurs. Zobaczymy, co będzie dalej z tą hodowlą.

Starsza córka, która jest w klasie maturalnej, wie, że nie musi pójść na studia. »

## Nie chcę, żeby moje córki żyły w poczuciu, że kobieta matka to istota umęczona

Może uczyć się języków, pójść na kurs bądź do pracy albo też zwiedzać świat. Powiedziałam, że jakkolwiek zdecyduje, będę jej w tym kibicować.

Jako psycholożka często pracuję z nastolatkami, które słyszą od rodziców, że tylko studia zapewnią im stabilną przyszłość. A przecież to nie jest prawda, inne drogi też mogą doprowadzić do celu. Wiem, że jeśli będziemy dzieci ograniczać, zmuszać do konsekwencji i zabraniać zmian, to będą się bały i z tego strachu mogą bać się spełniania marzeń. Przecież chyba nikt nie chce mieć nieszczęśliwych dzieci, które robią coś tylko dlatego, że nie chcą zawieść rodziców.

Sama się bałam, że zawiodę. Gdy moje pierwsze małżeństwo się sypało, przed rozwodem powstrzymywała mnie myśl, że moi rodzice i dziadek będą zawiedzeni. W rodzinie miałam taką dobrą opinię – że ta Agnieszka to taka mądra, rozsądna, inteligentna. Rozwód nie pasuje do tego obrazu. Bardzo mnie wtedy wsparł dziadek Czesio i dał mądrość na całe życie. „Życie jest za krótkie, żeby być nieszczęśliwym” – powiedział. Uwolnił mnie od poczucia winy. To był wspaniały człowiek – rozmawiał ze mną o seksie, o chłopakach. Gdy szłam na randkę jako nastolatka, to dziadka pytałam, czy dobrze wyglądam. „Świetnie. Będziesz się podobała” – mówił. Ja bym chciała być dla moich córek taka dobra, mądra i wspierająca jak ten dziadek Czesio dla mnie. I jak on powtarzam, że najważniejsze, aby być dobrym człowiekiem. Żeby nie krzywdzić innych, ale siebie też nie pozwalać krzywdzić.

Mam wrażenie, że kobietom trudniej się żyje, dlatego tym bardziej dziewczynom potrzeba dużo sił. Chcę moim córkom dać tej siły jak najwięcej. Starsza córka ma chłopaka. Z młodszą już rozmawiam o związkach. Tłumaczę, że związki są

dobrze, pod warunkiem że w takiej relacji nie trzeba rezygnować z siebie. To najważniejsze, bez względu na to, czy jest się w związku heteroseksualnym, czy jednopłciowym. Mówię też moim dziewczynom, że tylko one podejmują decyzje dotyczące ich ciała i – jakkolwiek by zdecydowały – będą je wspierać. Rozmawiamy na różne trudne tematy, ale nie o wszystkich mogę publicznie opowiadać, bo córki mnie o to prosiły, a ja szanuję ich zdanie.

Chcę, żeby obie wiedziały, że ich ciało należy do nich i nikt nie ma prawa przekraczać ich granic. Dlatego w moim domu nie trzeba „zjadać wszystkiego z talerzyka”, gdy się jest najedzonym. Nie trzeba też całować na powitanie cioci ani wujka w myśl zasady, że tak wypada. Pamiętam dyskomfort, gdy rodzice kazali mi całować wujka, który miał kłujący zarost. Ja tego wujka uwielbiałam, ale do dziś pamiętam, że jego wąsy i broda były nieprzyjemnie kłujące, więc dla mnie takie powitanie było zwyczajnie dyskomfortem.

Wspominałam już, że to córki codziennie mnie czegoś uczą? Jakiś czas temu Zuzia oznajmiła, że raczej nie będzie chciała mieć dzieci. Powiedziałam, że to w porządku, ona decyduje. Ale spytałam o powód. A Zuzia na to, że rodzic i wychowywać dzieci jest bardzo ciężko: „Przecież widzę, ile ty masz na głowie”. To mi pokazało, że jeśli moje dziecko ma taki obraz macierzyństwa, to

muszę coś z tym zrobić. Bo dzieci widzą dysproporcje w obowiązkach domowych. A ja nie chcę, żeby żyły w poczuciu, że kobieta matka to istota umęczona. To mnie zmobilizowało do rozmowy z mężem na temat obowiązków domowych. Trudno było wyjść poza schemat. Zostałam wychowana na grzeczną dziewczynkę – miłą, uprzejmą, dbającą o innych. Musiałam się później całe lata uczyć, żeby zadbać o siebie. Także dla moich córek. Kilka lat temu miałam wyjechać na kilka dni – dla przyjemności. Zuzia narzekala, że będzie płakać i tęsknić. „Robię to dla siebie, ale dla ciebie też. Żebyś wiedziała, że trzeba robić rzeczy także dla własnej przyjemności” – powiedziałam. Zuzia zrozumiała natychmiast.

Szanuję to, jak dziewczyny się czują, i pokazuję, że też nie jestem nadczłowiekiem. Zdarza mi się po przyjściu z pracy przyznać do zmęczenia i poprosić, żeby zrobiły mi kawę. A kiedy któraś z córek po powrocie ze szkoły narzeka na zmęczenie, nie licytuję się, nie kwestionuję: „Dziecko, czym ty się mogłaś zmęczyć?”, tylko uznaję jej zmęczenie i pytam, czy mogę jakoś pomóc. Już samo uznanie uczuć sprawia, że człowiek lepiej się czuje. Ja to wiem i one też już wiedzą.

Sama byłam wychowana w myśl hasła: „Dzieci i ryby głosu nie mają”. Moje mają i często z niego korzystają. Czasami bywa to dla mnie trudne, ale wiem, że jest niezwykle potrzebne dla rozwoju moich córek. Bez możliwości dyskusowania i wypowiedzenia własnego zdania będzie im trudno wyrażać siebie w przyszłości. Moje córki potrafią powiedzieć, że się pomyliłam, zrobiłam coś złe. Jeśli zrobiłam, nie mam problemu, żeby je przeprosić. Niestety, bardzo rzadko dzieci słyszą od swoich rodziców słowo „przepraszam”. ♦

### PRZYSZŁOŚĆ JEST DLA KOBIET

ORGANIZATOR:

wysokieobcasy.pl

PARTNER:

YES

—  
ODPOCZYWAJ




W SOPOCIE  
—

ROMANTYCZNIE | RODZINNIE | RELAKSACYJNIE

Poczuj unikalną atmosferę ponadczasowego kurortu i poznaj mniej oczywiste oblicze Bałtyku.

Ciesz się spokojem, wypoczywaj w nowoczesnym i komfortowym obiekcie – o krok od plaży, w sercu Trójmiasta, w gronie najbliższych. Złap oddech nad morzem, do zobaczenia!

FEEL THE DIFFERENCE

[www.radissonblusopot.pl](http://www.radissonblusopot.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 Światła, 100 ml, **ok. 575 zł** (damski)/ **ok. 515 zł** (męski)



### DOUCE & 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**





#### 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)**



#### 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**



#### 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 ujedynolica koloryt 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](http://douglas.pl).

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



DOROTA  
SZEŁĄGOWSKA

Z PUNKTU  
WIDZENIA

*Matka zaleje się łzami, bo nikt jej  
nie szanuje i tego, jak bardzo marzy,  
żeby być babcią*

**Dorota Szelągowska**

– projektantka wnętrz i dziennikarka, prowadzi program „Totalne remonty Szelągowskiej” w TVN, a także własną firmę Szelągowska Studio Projektowe

# Mareczek

Śnieg zaczął padać o czwartej nad ranem. Było to drugie w kolejności najbardziej wy-czekiwane zdarzenie dnia, zaraz po przyjsciu Mikołaja, choć patrząc na wczorajsze prognozy, tak samo mało prawdopodobne. A tu, proszę. Śnieg pada sobie spokojnie od godziny, pokrywając puchem miasto i tuląc do snu mieszkańców bloku przy ulicy Kościuszki. Zupełnie niesłusznie. Szczególnie jeśli chodzi o Rapackich spod piątki. Budzik w salonie, gdzie na wersalce śpią rodzice, nastawiony jest na piątą trzydzieści. Matka musi pójść na targ po szponder wołowy. Potem się nie kupi, a w drugi dzień świąt też trzeba coś jeść. Obudzi również męża, bo choinkę trzeba wstawić, a wcześniej znaleźć stojak, a wiadomo, jak to jest. I pod bigosem podpalić. Postnym, bez mięsa, ale też trzeba mieszać. Na klatce czuć go od trzech dni. Zapach kapusty łączy się tam z wonią wypieków Marciniakowej spod dwunastki oraz pastą do podłóg, którą dziadek zakupił w ilościach hurtowych w latach 80. i prawdopodobnie starczy im do końca życia. Do końca życia dziadka starczyła. Dojdzie jeszcze zapach smażonej ryby. Święta.

– Z tymi rybami to jest cyrk! – tak mówi ojciec. I niestety ma trochę racji. Rodzi-na nie kapąła się od tygodnia, gdyż w jedynej wannie pływają karpie, dwie sztuki.

Matka z zaniepokojeniem obserwowała więź, jaka nawiązała się między jej synem a rybami, szczególnie że Mareczek, rezolutny sześciolatek, nie tylko nadał karpom imiona, ale też nauczył je kilku sztuczek. Ale z drugiej strony Mareczek, który budował dla ryb tory przeszkód, a w poszukiwaniu budulca wysypał zawartość kosza, zapobiegł domowej epidemii.

No bo Marlena, 16-letnia siostra Mareczka, wymiotowała już od tygodnia. – COVID – zło-wróżył ojciec. – To się teraz tak objawia. No i jak Marek znalazł w koszu ten test z dwoma kreskami, to matka zapakowała Marlenę do łóżka i mieli kwarantannę. Znaczą taką półkwarantannę. Mareczek musiał spać z babcią, co nie było wygodne, bo babcia była koścista i chrapała, ale i tak lubił ją najbardziej ze wszystkich.

Mareczek spał smacznie wtulony w poduszkę z Power Rangers i śnił o dobroby-cie prezentowym. Nie miał pojęcia, że za kilka godzin będzie świadkiem najwięk-szej awantury, jaka miała miejsce w bloku przy Kościuszki. Zacznie się tradycyjnie, tuż po składaniu życzeń. Ale tym razem jego najstarsza siostra Emilka, zamiast topić lzy w barszczu, odpowie matce, że sobie nie życzy, a jej mąż doda, że sami będą o tym decydować. Matka zaleje się łzami, bo nikt jej nie szanuje i tego, jak marzy, żeby być babcią. I wtedy Emilka powie dwa zdania za dużo, bo nie nale-ży zdradzać tajemnic młodszej siostry, nieważne, jak się jest zdenerwowanym, na te słowa Marlena zwróci na dywan cały barszcz i wszystko wyjdzie na jaw.

Ojciec będzie krzyczeć, matka lamentować, a Marek nic nie zrozumie. W koń-cu liczba dzieci, które mają się pojawić w rodzinie do następnej wigilii, będzie się zgadzała. Ta myśl nie zajmie go jednak na długo, bo będzie miał do rozwiązania dużo ważniejszą kwestię – gdzie są jego ryby? ♦

# twarze

**Jodi Kantor  
i Megan Twohey**

*dziennikarki, które  
zapoczątkowały ruch  
#metoo* 102

**Tomasz Schuchardt**

*Priorytety pomogła mi  
poustawić terapia* 108

**Joanna Jędrzejczyk**

*Rodzina dała mi bazę  
na życie* 114

**Agnieszka Żulewska**

# orientuje SIĘ NA STAROŚĆ

FOT. WIKTOR BORKOWSKI









# CHCIAŁABYM WSZYSTKO *odpuścić*

Pociąga mnie bycie staruszką,  
która tylko obserwuje sobie  
rzeczywistość, żyje z dala od świata,  
który ciągle wybucha wydarzeniami

Z AKTORKĄ AGNIESZKĄ ŻULEWSKĄ  
ROZMAWIA PATRYCJA PUSTKOWIAK

## **K**iedy patrzysz na siebie w przeszłości i dziś, to jakie masz refleksje?

Rzadziej bywam dziś smutna, w przeszłości bywało gorzej. Miałam specyficzną babcie, która była nośnikiem gigantycznego smutku, i wydaje mi się, że coś z tego we mnie zostało i odzywało się w różnych momentach życia. Udało mi się to przepracować, zrozumieć, że to nie moje emocje. Związek, w którym jestem i który jest bardzo spokojny, też mi pomógł, na pewno narodziny mojego synka Gucia.

## **Właśnie, niedawno zostałaś mamą. Z czego cię to ogłociło, w co wyposażyło?**

- Chyba trudno uniknąć wyświechtanych określeń typu „to wielka zmiana”. W moim przypadku polegała ona, przynajmniej w jakimś fragmencie, na wyzwoleniu się od samej siebie. Macierzyństwo odciążyło moje egocentryczki. Raczej nie mam już na nie czasu (*śmiech*). Dziecko ci je zabiera, przestajesz się zachłystywać sobą, zastanawiać się, jak ktoś cię widzi, ocenia twoją rolę i tak dalej. Zamiast myśleć o swoim wizerunku, zastanawiam się, jak zejść z bobasem i wózkiem z czwartego piętra - to jest wyzwanie i sukces, jeśli się uda. Macierzyństwo to kolejny etap w byciu człowiekiem, po prostu. I największe szczęście przeżywam teraz, kiedy jesteśmy na spacerze, a mój synek śpi w wózku, bo wtedy uchyla się moment na rozmowę.

## **Dziś dużo się mówi o ciemnych stronach macierzyństwa. Nie miałaś obaw? Chociażby - że nowa rola życiowa pozbawi cię jakiejś ciekawej filmowej?**

- Jeśli omijają mnie teraz propozycje, ponieważ zatrudnienie młodej matki do projektu to same problemy czy „oj, ciało już nie to”, czy „oj, sprawność już nie ta”, to najwyraźniej miałam się z tymi ludźmi nie spotkać. Nie mam takiej osobowości, żeby się spalać, walczyć o role i wszystko temu podporządkowywać. Zanim zostałam matką, powiedziałam mojemu partnerowi Wiktorowi, że jakbyśmy teraz zaszli w ciążę, to byłoby super. I miesiąc później okazało się, że jestem w ciąży. Jakbym uchylila jakąś furtkę. Gustaw przyszedł do nas w najlepszym dla nas i dla siebie czasie. A jeśli mam już nic więcej nie zagrać, to zajmę się czymś innym.

## **Czym?**

- Chodzą mi po głowie różne proste historie. Żyję w przyrodzie i jestem pożyteczna dla mojej rodziny i otoczenia, w którym funkcjonuję. Mogłabym kiedyś zająć się tworzeniem scenografii do spektakli albo filmu, bo tęsknię za wykorzystaniem swoich zdolności plastycznych. »



Agnieszka Żulewska  
jako hydrolożka  
Jaśmina Tremer  
w serialu Netflixa  
„Wielka woda”

#### **To chyba do zrobienia.**

- Też tak sądzę. Ale kusi mnie jeszcze coś innego. Kilka dni temu szłam przez miasto i myślałam o tym, że chciałabym już być stara i nie mieć przymusu stawania się czymkolwiek. Być staruszką, która może już tylko obserwować rzeczywistość.

#### **To „stawanie się” to na czym polega?**

- To ciągle potrzeba bycia w jakimś kształcie, udowadniania czegoś. To oczywiście ferment twórczy, działanie, benzyna, ale również coś, co wykańcza. Często to rzeczy do niczego nieprzydatne. Dwa lata temu zrobiłam z Wilhelmem i Anką Sasnalami film „Nie zgubiliśmy drogi” - o ludziach, którzy nie są nikomu potrzebni, żyją na marginesie życia, pogubieni. Mamy trochę takich ludzi w społeczeństwie, ale świat się ich pozbywa. A mnie się wydaje, że taka postawa ma sens.

#### **Czemu?**

- Bo jest radykalna i w opozycji do świata, który ciągle wybuchuje wydarzeniami.

#### **Większość ludzi walczy dziś raczej o uwagę. Ty nie bardzo. Nie znalazłam nawet twojego konta na Instagramie.**

- Bo jest ukryte pod inną nazwą użytkownika. Walka o uwagę wydaje mi się dziwna. Zaraz będziemy mieli walkę o ogień, a atencjusze będą przerabiani na węgiel.

#### **A to nie jest dziś ryzykowna strategia? Nigdy się nie bałaś, że będziesz mieć przez to mniej pracy?**

- Nie, o to się nigdy nie bałam. Uważam, że jestem dobrą aktorką, mam wypracowany warsztat, dobrze wykonuję swoje zadania, i myślę, że kiedy tak jest, to zawsze się znajdzie ktoś,

#### **Agnieszka Żulewska**

- aktorka. Zagrała m.in. w filmach „Chemia”, „Demon” czy „Ostatni komers”. Związana z warszawskim Teatrem Rozmaitości. Można ją zobaczyć w serialu Netflixa „Wielka woda”. Niedawno została twarzą kampanii na rzecz obrony Odry

kto po mnie sięgnie, a że nie będzie to propozycja za miliony złotych, to może tym lepiej. Bardziej zależy mi na tym, żeby pracować z ciekawymi ludźmi nad rzeczami, które rozwijają. Tak się składa, że tacy rzadko mają kasę (*śmiech*).

#### **Kiedy odkryłaś w sobie zew aktorski, to jakie to były rozpoznania?**

- Chyba po prostu takie, że mam dużą wrażliwość i działam jak papierek lakmusowy różnych emocji, który dobrze się nasącza i potem można ten kolor zobaczyć. Jakoś tak to chyba działa. Cieszę się, że gram w teatrze, zawsze mnie pociągał, bo zdałam sobie sprawę, że mieści się w nim bardzo dużo - spotykają się tam aktorzy, muzycy, reżyserzy, scenografowie, tworzy się taki tygiel, który mnie interesował. Teatr też lubi nasze dodatkowe zdolności, więc jak je mamy, to się jakoś tam sprawdza.

#### **Aktorzy mówią, że stawanie na scenie to takie uczucie, jakie mają sportowcy przed startem na ważnych zawodach - gigantyczna adrenalina, różne dziwne fizjologiczne reakcje, ale też coś, co stoi blisko szczęścia.**

- To jest przedziwna mieszanka wielu rzeczy i pewnie gdyby nie przeważały w tym pozytywne emocje, tobym tego nie robiła. W występowaniu na scenie jest coś niezwykłego, czego

nic nie może zastąpić. Tylko tam zdarza się ten niepowtarzalny moment, który dzieli się z widzami. Wiemy, że byliśmy tam tylko my i oni i że to się już nigdy nie powtórzy. Czujesz ich emocje, oferujesz im swoje i wiesz, że następuje niesamowita wymiana. Obecność ludzi daje coś niezwykłego. Ale ja się też tych ludzi na scenie wstydę.

#### Jak to?

- Mam wrażenie, że widzę każdy grymas twarzy, niezadowolone. Szczerze mówiąc, poczułam się super, jak była pandemia i publiczność siedziała w maskach na twarzy. Wreszcie nie widziałam wykrzywionych min, tylko oczy (*śmiech*).

#### Odkąd wkroczyłaś do aktorskiego świata, idziesz jak burza. Podejrzewam, że talent może się niejako do tego przyczyniać, ale myślisz, że w grę wchodzi coś jeszcze?

- W pewnym sensie decydują o tym sprawy czysto obiektywne.

#### O, jakie?

- Jestem fotogeniczna, dobrze wyglądam w kamerze. Moja twarz jest symetryczna, dobrze się fotografuje. To nie zależy ode mnie, tak się złożyło, i to mi pomaga. Nigdy o nic nie walczyłam, ale sumiennie wykonywałam powierzone mi zadania. Poddaję się rzeczywistości i wyrażam zgodę na to, że coś się zdarza albo nie, i już. Ale może po prostu jestem zbyt racjonalna, a kto wie, jakie wyższe siły wchodzi tu w grę (*śmiech*). Może czegoś nie widzę i coś mi pomaga? Tak czy siak, mam świadomość tego, że dobrze mi się układa, i czuję wdzięczność, że tak jest.

#### Dawno nie spotkałam tak poukładanej osoby. Trochę mnie to przeraża.

- Nic bardziej mylnego. Jestem francją, control freakiem, zrzęda do imentu, jestem też próżna, uwielbiam pochwały. Bywam zazdrosna. Lubię mieć rzeczy poukładane w chacie, nie lubię zmieniać planów. Czasem prowokuję kłótnie, trzymam, nie odpuszczam, lubię być w stanie kryzysu. Mój chłopak Wiktor mówi: „Co ty robisz? To jest głupie. Robisz to, bo to lubisz”. No, fakt, przyznaję mu rację. Pokazuje mi pewne rzeczy i wtedy odpuszczam.

#### Wiktor jest spoza środowiska aktorskiego. To nie problem?

- Przeciwnie. Nie ma nic trudniejszego niż partner aktor. Według mnie to się nie może udać, bo dochodzi do jakiejś dziwnej rywalizacji. Ktoś, kto sięga po niego, nie sięga po ciebie, mimo że przecież macie inne warunki, płęć nawet, i to zupełnie inna sytuacja, ale i tak w wyniku tych dziwactw robi się w takim związku grzaskie bajero. Wiktor jest wspianą osobą, mądrym mężczyzną, pracującym z »

# SHEHAND

- LABORATORIES -

## kurócja parafinowa

NOWOŚĆ

to zaawansowana linia silnie regenerujących preparatów do profesjonalnej kompleksowej pielęgnacji skóry dłoni.



KROK 1  
PEELING  
ZŁUSZCZANIE  
+ NATŁUSZCZANIE



KROK 2  
PARAFINA  
ZMIĘKCZENIE  
+ WYGŁADZENIE

KROK 3  
KREM - MASKA  
NAWILŻENIE  
+ REGENERACJA



WEGAŃSKA  
FORMUŁA

Poczuj moc zmiękczającej i wygładzającej PARAFINY oraz odżywczego MASŁA SHEA. Poddaj skórę regenerującej sile aktywnych CERAMIDÓW, WITAMIN E+F, naturalnych regenerujących OLEJÓW oraz nawilżającego MOCZNIKA.

NATYCHMIASTOWY EFEKT - skóra odzyskuje jedwabistość i odczuwalną miękkość JUŻ PO 1 APLIKACJI.

WE ARE DIGITAL



www.shecosmetics.pl

REKLAMA

materia, często fizycznie, z drewnem. Bardzo cenię go za to, że jest spoza środowiska, ale ma supernos, świeże spojrzenie na moją pracę. Zawsze jestem ciekawa jego zdania. Nie jest skażony czyjąś opinią, plotkami. Na początku związku były pewne problemy z tą jego odrębnością, bo kiedy gdzieś wychodziliśmy razem, męczył się w środowisku aktorskim – my rzeczywiście jesteśmy jak pszczoły, które zbierają się i brzęczą o miodzie, a on nie był dopuszczony do tych rozmów. Ale już to oswoiiliśmy. Lubię swój związek za to, że daje mi odskocznię od aktorstwa.

### O którym ponoć nawet nie marzyłaś.

– Kiedy zaglądam w przeszłość i patrzę, co tam się wydarzyło, to muszę się przyznać do bezradności. W sumie nie wiem, jakie siły zadziały, że sprawy się ułożyły tak, a nie inaczej i poszłam na egzamin do łódzkiej Filmówki.

### Nie masz skłonności do grzebania w przeszłości i przepracowywania jej? To bardzo współczesne!

– Jasne, bywa, że patrzę za siebie, ale przeważnie po prostu ufam rzeczywistości. Zastanawiam się czasem nad tym, co

podstawa! I nie mówię o dzieciństwie, w którym obrastasz w rzeczy, masz drogie zabawki i wszystko, czego zapragniesz, ale o takim, w którym jesteś zadbana, twoje potrzeby są zaspokojone. Myślę, że to jest fajny punkt wyjściowy, bo wychodząc od tego, nie lokujesz później szczęścia w przedmiotach ani nie nakręcasz się przesadnie tym, że zagrałaś świetną rolę. Cieszę się, że wystąpiłam w serialu „Wielka woda”, ale szum wokół niego mnie trochę zdołował, serio.

### Jak to?

– Bo ja lubię grać, a ta część promocyjna jest dla mnie trudniejsza. W pewnym momencie poczułam straszny zjazd.

### Ale aktor bez sukcesu, bez publiczności chyba usycha.

– Bez grania na pewno, ale cała reszta dla niektórych bywa trudnym dodatkiem. Jasne, że są ludzie, którzy chcą być rozpoznawalni, sławni, ale mi to np. zabiera możliwość pracy. Trudniej już potem jechać metrem czy przejść się po galerii Złote Tarasy i gapić się na ludzi, a to przecież z nich potem czerpiesz.

*Udane dzieciństwo to fajny punkt wyjściowy,  
nie lokujesz później szczęścia w przedmiotach*

dostałam w spadku od mamy, babć, co mnie ukształtowało. To wydaje mi się ciekawe. Ale grzebanie w tym jest też zwodnicze, bo przecież pamięć prowadzi nas na manowce. Bardzo dziwnie działa. Pojawiają się różne plamy, przekłamania.

### No to jaki problem, terapeuta pomoże to uporządkować. Nie korzystasz?

– Korzystałam. Pomogło mi to uporać się z pewnymi rzeczami, przyznam. Terapeuta uwolnił drogę myśli i przekierował te destrukcyjne, które nie pozwalały mi się rozwijać, na coś dobrego. Uspokoił kilka niespokojnych miejsc. Ale wracając do aktorstwa – no przecież to nie jest tak, że to zawód, co do którego nie ma się wątpliwości, łatwy i bezpieczny. Aktorstwo bywa bardzo męczące. Jesteś ciągle pod ostrzałem, nieustannie wystawiona na oceny. Można próbować się od tego odciąć, ale przecież szczególnie na początku drogi zawodowej kusi cię, żeby wejść w internet, coś sprawdzić. Zobaczyć, co o tobie napisali. No i nagle lipa. Hejt leje się strumieniami.

### Ale ty podobno masz patent na to, żeby świat zewnętrzny cię nie rozszarpał. Jaki?

– Chyba udało mi się dzieciństwo. Jak ktoś tak ma, to trzeba się bardzo postarać, żeby to spierdolić. Dobra podstawa to

### Zrzynając z ich gestów, słów?

– Dokładnie. Duża część naszej pracy pochodzi z gapiostwa i kopiowania.

### To nie chciałabyś wreszcie – po tych wszystkich wymagających rolach dramatycznych w kinie i na scenie – pożyć komediowo?

– Bardzo chciałabym zagrać w dobrej komedii, ale takie pojawiają się w Polsce raz na milion lat, a poza tym nie umiem grać komediowo. Trzeba być piekielnie błyskotliwym, żeby te komedie kąsać, ja mam – jakby to powiedzieć – długi rozbieg.

### Na koniec pytanie, jakiego zapewne jeszcze nigdy nie słyssałaś: nad czym teraz pracujesz?

– Nad niczym. Nad dzieckiem! Nie mam teraz siły na nic. Byłam na kilku castingach i czułam się zupełnie poza formą. Wysłałam z wprawy przez macierzyństwo. Ciało się zmieniło, jestem wymęczona i mam bóle w różnych miejscach kręgosłupa (*śmiech*).

### A będzie tylko gorzej.

– Czekam! Mówiłam ci: orientuję się na starość, żeby móc już wszystko odpuścić. ♦

# Jeep Avenger – elektryk na miarę jutra



Stylowy, wszechstronny, świetny do miasta, dzielny w terenie i w stu procentach elektryczny – nowy Jeep Avenger to odpowiedź na potrzeby współczesnego świata.

## Elektryczna przyszłość już teraz

Avenger to pierwszy w pełni elektryczny model marki Jeep, a już wyznacza nowe standardy w klasie pod względem przestrzenności, wyposażenia i napędu.

I chociaż ten kompaktowy B-SUV to auto na wskroś nowoczesne, czerpie garściami z tradycji marki Jeep. Ma zapewnić kierowcy poczucie wolności i być dzielnym towarzyszem podczas pozamiejskich przygód, co z miejsca czyni go doskonałą propozycją dla osób aktywnych.

## 400 kilometrów na jednym ładowaniu

Moc 156 KM i maksymalny moment obrotowy na poziomie 260 Nm zapewniają świetną dynamikę i elastyczność. Przetestowany na dystansie niemal 2 milionów kilometrów akumulator o pojemności 54 kWh cechuje się wysoką gęstością energii i doskonałym stosunkiem energii nominalnej do użytkowej.

Dzięki temu po naładowaniu „do pełna” auto w cyklu mieszanym może pokonać nawet do 400 km. W samym mieście zasięg może zaś wzrosnąć nawet do 550 km.

## 100% elektryczny, 100% Jeep

Nowoczesny napęd elektryczny kompaktowego SUV-a świetnie sprawdza się w mieście, a duży zasięg pozwala cieszyć się swobodą podczas jazdy w trasie. Avenger nie byłby jednak prawdziwym Jeepem, gdyby nie można było nim zjechać z utartych szlaków.

Dzięki krótkim zwisom nadwozia, dużym, 18-calowym felgom oraz nowoczesnym systemom nowy Jeep Avenger ma znakomite parametry terenowe. Kąt natarcia 20°, rampowy 20° i zejścia 32° to czołowe wyniki w segmencie, a prześwit wynoszący 200 mm to najlepszy rezultat w klasie. Poza tym niestraszne są mu też wysokie krawężniki czy strome progi zwalniające.

## Styl i funkcjonalność

Avenger to nowoczesna interpretacja wzornictwa typowego dla Jeepa. Z przodu wzrok przyciągają 7-szczelinowy grill oraz dwupoziomowe reflektory nawiązujące do klasycznego Cherokee XJ. Tylne lampy oraz elementy wystroju wnętrza z motywem litery „X” są z kolei inspirowane militarnymi kanistrami na paliwo znanymi z kultowego Willysa.

Jeep Avenger ma tylko 408 cm długości. Jeep Avenger to jeden z bardziej przestronnych samochodów w swoim segmencie. To zasługa m.in. wysokiego nadwozia, a także umieszczenia akumulatora pod przednim i tylnym siedzeniem oraz tunelem środkowym.

Poza tym auto ma bagażnik o pojemności 380 l, co jest jednym z najlepszych wyników w segmencie. Co więcej, żadne inne auto w klasie nie ma tak pojemnych schowków. Łączna dodatkowa przestrzeń przewozowa w kabinie to aż 34 l.

## Komfort i bezpieczeństwo

Elektryczny SUV Jeepa ma topowy system multimedialny, w tym wbudowaną nawigację z funkcją rozpoznawania głosu i opcję bezprzewodowego ładowania smartfona.

Auto ma też rozwiązania poprawiające bezpieczeństwo związane z technologią jazdy autonomicznej poziomu 2, w tym tempomat adaptacyjny z systemem centrowania toru jazdy. Do tego dochodzą systemy takie jak wykrywanie zmęczenia kierowcy czy utrzymywania na pasie ruchu. Parkowanie ułatwiają zaś czujniki 360° oraz tylna kamera 180°.

Jeep Avenger z miejsca wyznacza wiele standardów w segmencie B-SUV i wręcz woła do kierowcy „pora na przygodę”.



3300  
*Stórze*

Nie mogę zmienić tego, co przydarzyło ci się w przeszłości,  
ale jeśli będziemy działać wspólnie, możemy wykorzystać twoje  
doświadczenie, by pomóc innym

TEKST MAJA STANISZEWSKA

**T**rzy tysiące trzysta słów. Tyle liczył artykuł „New York Timesa” opublikowany 5 października 2017 roku. Dziennikarki śledcze Jodi Kantor i Megan Twohey ujawniły w nim, że Harvey Weinstein, najbardziej wpływowy hollywoodzki producent, którego filmy zdobyły łącznie 81 Oscarów, przez dekady molestował kobiety, co ukrywano za pomocą manipulacji, zastraszania i oświadczeń o poufności połączonych z wypłatami pieniędzy za milczenie. Za tym tekstem poszły kolejne, w których o swoich dramatycznych spotkaniach z Weinsteinem, molestowaniu, ale też o gwałtach opowiadały kolejne kobiety. Łącznie ujawniło się ich ponad 90.

„Patrzyliśmy w zdumieniu, jak pękały tamy” – napisały Kantor i Twohey o reakcji na ten pierwszy artykuł. Dzień po jego publikacji tak wiele kobiet dzwoniło do „New York Timesa”, że do odbierania telefonów i spisywania ich relacji trzeba było zatrudnić dodatkowych dziennikarzy. 10 października w kolejnym tekście pojawiły się już nazwiska gwiazd. Gwyneth Paltrow, Angelina Jolie i Rosanna Arquette opowiedziały o swoich spotkaniach z Weinsteinem i jego niewłaściwych zachowaniach. Tego samego dnia w tygodniku „New Yorker” ukazał się tekst na ten sam temat autorstwa Ronana Farrowa. Choć dotyczył tej samej sprawy i mówił o tych samych nadużyciach, miał zupełnie inne bohaterki, co było ostatecznym dowodem na to, jak poważna była to sprawa. Ofiary niezależnie od siebie relacjonowały ten sam schemat – spotkanie służbowe w hotelu, nie w sali konferencyjnej czy restauracji, ale w prywatnym apartamencie, Weinstein w szlafroku proponujący masaż czy domagający się masażu, próbujący dotykać, próbujący posunąć się dalej.

Pół roku później Kantor, Twohey, Farrow i ich redakcje dostali Nagrodę Pulitzera w kategorii służba publiczna. Bo artykuły „New York Timesa” i „New Yorkera” nie tylko obnażyły wyjątkowo paskudne zachowania wyjątkowo paskudnego człowieka, ale też dały impuls ruchowi #metoo, który choć istniał już od ponad dekady, nie miał siły przebicia. Teraz ogarnął cały świat.

### TA HISTORIA BRZMI TAK DOBRZE, ŻE CHCĘ KUPIĆ DO NIEJ PRAWA

Gdy zaczęło się roznosić, że dzienniki interesują się Weinsteinem i czego może dotyczyć ich śledztwo, „The Hollywood Reporter” zapytał Weinsteina o artykuł Kantor i Twohey. Weinstein w oficjalnym oświadczeniu napisał: „Ta historia brzmi tak dobrze, że chcę kupić prawa do ekranizacji”. Za kulisami nie był już tak skory do żartów. Próbował grozić, prosić, zastraszać. Ale kobiety, mając za sobą gazetę, a w rękach dowody, nie ugięły się. Prawa do ekranizacji ich historii, którą bardziej szczegółowo opisały w wydanej w 2019 roku książce „Powiedziała”, kupił ktoś inny. W wyreżyserowanym przez Marie Schrader filmie „Jednym głosem”, który 25 listopada trafi do naszych kin, Kantor i Twohey grają Zoe Kazan i Carey Mulligan.

Trzy dni po pierwszym tekście Weinstein został wyrzucony z własnej firmy The Weinstein Company. Nie minął rok,

ku został wybrany na prezydenta USA. Dziennikarka była wtedy w ciąży, wkrótce poszła na urlop macierzyński. Gdy z niego wróciła wiosną 2017 roku, miała wybór – albo wrócić do opisywania Trumpa, albo dołączyć do Jodi Kantor, która zaczęła się przyglądać sprawie Weinsteina.

Twohey dorastała w Evanston nieopodal Chicago, w dziennikarskiej rodzinie. Jej matka była wydawczynią telewizyjnych wiadomości i pisarką, ojciec – redaktorem i jednym z szefów „Chicago Tribune”. – Rodzice nauczyli mnie, że dziennikarz może zabrać swojego odbiorcę do świata, w którym słychać głos tych, którzy tego głosu nie mają – wspomina. Dziennikarstwo miała w genach, ale nie w planach. Chciała zostać archeolożką, ale w końcu górę wzięło zainteresowanie sprawami społecznymi. Z myślą o pracy w sektorze publicznym wybrała waszyngtoński Georgetown University. Na uczelni brała udział w protestach przeciwko przemocy

## „Patrzyliśmy w zdumieniu, jak pękały tamy” – napisały Kantor i Twohey o reakcji na artykuł

a firma zbankrutowała. W pierwszym procesie, który zakończył się w Nowym Jorku w marcu 2020 roku, producent został skazany za gwałt i inne przestępstwa seksualne na 23 lata więzienia. W Los Angeles trwa właśnie kolejny.

### „OBRZYDLIWA ISTOTA LUDZKA”

40-latkini wtedy Twohey miała już za sobą publikację tekstów o wpływowym mężczyźnie, którego kobiety oskarżyły o molestowanie. Ale ani one, ani nawet publikacja nagrania, na którym przechwalał się, że „łapie kobiety za cipki”, bo jest sławny i bogaty, więc może, mu nie zaszkodziły. Dzwoniąc do Twohey, nazwał ją „obrzydliwą istotą ludzką”. Mężczyzna ten nazywał się Donald Trump i w listopadzie 2016 ro-

wobec kobiet, pisała do uniwersyteckiej gazety o tym, że studentki mają prawo nie bać się po zmroku wracać przez kampus. Dziennikarskiego bakcyła złapała na dobre, gdy w wakacje po drugim roku poszła na staż do programu telewizyjnego „Nightline”.

Po studiach, nie znając słowa po rosyjsku, aplikowała na stanowisko reporterki w wydawanej po angielsku gazecie „Moscow Times”. Dostała pracę i wyjechała do Rosji. Gdy wróciła i rozsyłała CV, moskiewska wyprawa zaimponowała naczelnemu „Milwaukee Journal Sentinel”, który ją zatrudnił – początkowo do opisywania dość nudnej rolniczej okolicy. Szybko jednak awansowała i zajęła się tajemnicami stanowego uniwersytetu.

Jej następną redakcją było „Chicago Tribune”. Tutaj w 2009 roku Twohey »



Carey Mulligan jako Megan Twohey i Zoe Kazan jako Jodi Kantor na planie filmu „Jednym głosem” w reżyserii Marii Schrader. W kinach od 25 listopada

opisała sprawę tzw. rape kits, czyli zestawów do pobierania dowodów od osób, które zgłosiły gwałt czy napaść seksualną, a które przez część podmiejskich wydziałów policji nigdy nie były wysyłane do analizy. Krótko mówiąc, policjanci potencjalne dowody DNA zebrane po przestępstwach odkładali na półkę, odbierając ofiarom szansę na sprawiedliwość. Za te teksty Twohey została finalistką Pulitzera w kategorii dziennikarstwo śledcze. Ale ważniejsze było dla niej to, że w Illinois jako pierwszym stanie uchwalono prawo nakazujące bezwzględne badanie wszystkich próbek z „rape kits”.

W 2013 roku, już pracując dla Reutersa, opublikowała materiał o rodzicach, którzy chcąc pozbyć się swoich adoptowanych za granicą dzieci, oddają je obcym ludziom poznanym w internecie. Znów znalazła się w finale Pulitzera i znów jej praca przyczyniła się do zmian w prawie.

### LUDZIE Z NUMERAMI NA PRZEDRAMIONACH

O dwa lata starsza Jodi Kantor miała ugruntowaną pozycję w „New York Timesie”, gdy Towhey przyszła do gazety z Reutersa. Zwróciła na nią uwagę, bo będąc w ciąży, nieustępliwie pracowała nad sprawą zarzutów wobec Trumpa, a Kantor sama pracowała nad skomplikowanym tekstem, który ukazał się, gdy była w 38. tygodniu. Był to napisany wspólnie z Davidem Streitfeldem artykuł o tym, jak Amazon traktuje swoich pracowników biurowych.

Urodzona w Nowym Jorku Kantor marzyła o dziennikarstwie, ale poszła na studia prawnicze. Przez chwilę była stażystką u „łowców nazistów” (w specjalnej komórce Departamentu Sprawiedliwości USA, która zajmowała się odnajdywaniem i deportowaniem byłych funkcjonariuszy III Rzeszy), rzuciła to jednak razem z prawem i zajęła się dziennikarstwem. – Dorastałam

wśród ludzi z numerami wytatuowanymi na przedramionach, moi dziadkowie są ocalonymi z Holocaustu – mówiła w 2017 roku. – To mnie doprowadziło do myślenia o tych fundamentalnych pytaniach, jakie zadajemy sobie często w dziennikarstwie śledczym: „Jak coś takiego mogło trwać?”, „Dlaczego pozwolono, by tak się stało?”.

Do „New York Timesa” trafiła w 2003 roku z internetowego magazynu Slate. Napisała do jednego z felietonistów, że gazeta mogłaby lepiej i ciekawiej pisać o sztuce. Jej pomysły się spodobały i w wieku 28 lat została najmłodszą w historii gazety szefową działu, dostała pod opiekę prestiżową sekcję Arts and Leisure w niedzielnym wydaniu. Po czterech latach przeniosła się jednak do polityki – zajęła się prezydencką kampanią Baracka Obamy, napisała jedno z pierwszych większych tekstów o jego żonie Michelle. W Waszyngtonie spędziła sześć lat, wydała książkę „The Obamas”.

Po powrocie do Nowego Jorku zajęła się tematami nierówności dotyczących kobiety w pracy i edukacji. Pisała o karmiących matkach, które nie mają, jak ściągnąć w pracy pokarmu, dyskryminacji kobiet na Wall Street i wśród mormonów, a także w Harvard Business School, o tym, jak oddanie zarządzania grafikami pracy w Starbucksie programowi komputerowemu narobiło problemów baristom. Po publikacji jej tekstu firma zmieniła ten system. Potem zajęła się centralą Amazona, a gdy wróciła z urlopu macierzyńskiego, spędziła kilkanaście miesięcy, przyglądając się życiu syryjskich uchodźców przyjętych przez Kanadę.

„New York Times” w tym czasie coraz intensywniej zajmował się sprawami molestowania seksualnego w miejscu pracy, do czego zachęcała swoich ludzi szefowa zespołu dziennikarzy śledczych Rebecca Corbett. Na początku 2017 roku gazeta opisała historię popularnego komentatora politycznego telewizji Fox News Billa O'Reilly'ego, który molestował kobiety, a za ich milczenie i on, i telewizja zapłacili miliony. O'Reilly został zwolniony z pracy. Kantor zaczęła się przyglądać Weinsteinowi.

Plotki krążyły od lat, ale dziennikarze z Hollywood nie tykali tematu. Jak się póź- »



# ZIAJA 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

niej przekonały Kantor i Twohey, ludzie z fabryki snów, nawet kobiety na wysokich stanowiskach w wytwórniach filmowych, „kanapę castingową” uważali za część biznesu. Być może myśleli, że nawet jeśli coś napiszą, nikt się tym nie przejmie. A być może nie chcieli zadzierać z Weinsteinem. Kantor była dziennikarką z drugiego końca kontynentu, nie bała się, że straci dostęp do gwiazd. Zaczęła czytać o oskarżeniach sprzed lat wobec wtedy jeszcze anonimowego hollywoodzkiego producenta. W końcu znalazła kobiety, które się jej zwierzyły ze swoich przeżyć, ale które zastrzegają, że nie powtórzą tego pod nazwiskiem w ga-

źródła czekały w samochodach zaparkowanych przed domami. Kantor latała też za ocean, na co mająca w domu niemowlę Twohey nie mogła sobie pozwolić. Praca z partnerką była błogosławieństwem, dzieliły się odpowiedzialnością, ale też wątpliwościami, trudami pracy, podnosiły się na duchu i wspierały. Śmieją się, że są jak współlokatorki z pokoju w akademiku - dwie osoby połączone przypadkiem, których więź trwa potem do końca życia.

Przez cztery miesiące pracowały właściwie bez przerwy. Ogromnym wsparciem byli dla nich mężowie. Dotarły do ofiar, ale też do dokumentów, które poświad-

naduzyc seksualnych. Dzięki wyjściu na jaw skandalu z Weinsteinem udało się ją uchwalić. 1 stycznia bieżącego roku *Silenced No More Act* weszła w życie w Kalifornii, a potem w stanie Waszyngton. Być może dołączą kolejne stany.

Gdy redakcja świętowała zdobycie Pulitzera, Twohey w swoich podziękowaniach zwróciła się bezpośrednio do swojej małej córeczki i dwóch córek Kantor: - Jodi i ja jesteśmy dziennikarkami, nie aktywistkami. Ale my dwie i wszyscy dziennikarze w kraju, którzy pracują nad tego typu historiami, robimy to, mając nadzieję, że wy i wasze rówieśniczki będziecie znały tylko szacunek i dobre obyczaje w waszych miejscach pracy i poza nimi.

## *Plotki krążyły, ale dziennikarze z Hollywood nie tykali tematu*

zecie. Postanowiła zadzwonić po radę do Twohey, która miała doświadczenie w pisaniu o ofiarach przemocy seksualnej.

### WSPÓŁLOKATORKI Z AKADEMIKA

Gdy zadzwoniła Twohey, świeżo upieczona mama miała kryzys. - Jodi podzieliła się ze mną numerem do lekarza, który dekadę wcześniej pomógł jej przy depresji poporodowej. Ja w zamian dałam jej zdanie, którym dodawałam odwagi ofiarom i które opisywałam w swoich tekstach: „Nie mogę zmienić tego, co przydarzyło ci się w przeszłości, ale jeśli będziemy działać wspólnie, możemy wykorzystać twoje doświadczenie, by pomóc innym” - wspomina w „Vogue’u”. Była jednak sceptyczna. Pisała teksty o kobietach i dzieciach z marginalizowanych środowisk, których dramaty są ignorowane i pomijane. Problemy hollywoodzkich gwiazd nie wydawały się jej aż tak ważne. Ale kiedy wróciła z urlopu macierzyńskiego i dostała dzień na decyzję, czy chce dalej pisać o Trumpie, czy dołącza do Kantor, nie zastanawiała się długo. Sprawa Weinsteina mogła coś zmienić.

Wspólnie omijały zasięki agentów, by bezpośrednio dotrzeć do gwiazd, na inne

czyły ich relacje. Przede wszystkim do wewnętrznej notatki, w której pracownica The Weinstein Company skarżyła się na zachowanie szefa, i do dowodów, że Weinstein zawarł nietypowo dużo ugód z kobietami, którym w zamian za podpisanie NDA (ang. non-disclosure agreement), czyli umowy o poufności, wypłacał pieniądze i w ten sposób zamykał im usta.

### DOPAŚĆ HARVEYA

Ale mimo że je miały i że aktorka Ashley Judd zgodziła się wystąpić pod nazwiskiem, wciąż się zastanawiały, czy to coś zmieni. Miała je też jedna z ich najważniejszych informaterek - Zelda Perkins, była asystentka w londyńskim biurze firmy Weinstein, która pomogła molestowanej przez szefa koleżance. Perkins poszła wtedy na skargę, za NDA i odszkodowanie dla koleżanki i dla siebie zażądała ukrócenia niewłaściwych zachowań Weinstein, do czego oczywiście nie doszło. Perkins przekazała Kantor swoją NDA. Zrobiła to, by nie tyle dopaść Harveya, ile zmienić system, który ucisza kobiety. I to się powoli udaje. W 2017 roku w Kalifornii powstał projekt ustawy zabraniający podpisywania NDA z ofiarami

### WIEŚCI O ŚMIERCI #METOO SĄ MOCNO PRZESADZONE

W październiku 2022 roku, pięć lat po ukazaniu się ich tekstu, Kantor i Twohey opublikowały esej pod tytułem „Jak mierzyć wpływ ruchu #metoo?”. Przywołały w nim sprawę Amber Heard i Johnny’ego Deppa, w której sąd przychylił się do jego stwierdzenia, że Heard, mówiąc o przemocy z jego strony, go zniesławiła. Wielu obserwatorów tej sprawy, zwłaszcza świadomych internetowego linczu na Heard, obawia się, że zniechęci ona kobiety do mówienia o przemocy czy seksualnych nadużyciach. Że to, krótko mówiąc, pogrzeb #metoo. Dziennikarki jednak przypomniały, że w tym samym tygodniu, w którym zapadł wyrok w sprawie Deppa i Head, opublikowano raport Southern Baptist Convention, największego protestanckiego zgromadzenia w USA przyznający, że jego liderzy przez dekady lekceważyli nadużycia wobec kobiet i dzieci. Raport opisywał setki oskarżonych duchownych i innych pracowników Kościoła. Nie było to tak medialne jak sprawa dwojga aktorów, ale dla 13 mln wiernych SBC o wiele ważniejsze. I - zdaniem dziennikarek - stanowi dowód na to, że #metoo nie tylko trwa, lecz też wciąż przynosi zmiany. ♦

Korzystałam m.in. z tekstów „New York Timesa”, „Marie Claire”, „Vogue’a US”, „The Cut” i „Georgetown Magazine”

# PRZEPIS NA PIĘKNO W KAŻDYM WIEKU



IRENA WIELOCHA



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

WIDOCZNE  
WYGŁADZENIE

WIELOPOZIOMOWA  
REGENERACJA

POPRAWA JĘDRNOŚCI  
I ELASTYCZNOŚCI

INTENSYWNE  
NAWILŻENIE

ODBUDOWA BARIERY  
OCHRONNEJ



# Dobry WUJEK

Polska rodzina to kopalnia tematów,  
także – paradoksalnie – gdy jej nie ma, gdy się za nią tęskni

Z TOMASZEM SCHUCHARTEM ROZMAWIA MAJA STANISZEWSKA  
ZDJĘCIA MATEUSZ SKWARCZEK/AGENCJA WYBORCZA.PL

**Z**apytałabym, co pamiętasz ze stanu wojennego, ale spojrzalam na twoją datę urodzenia i już wiem, że...

- ...nic nie pamiętam (*śmiech*). Trochę rodzinnych opowieści i opowieści Stacha, mojego wychowawcy i nauczyciela historii, a później przyjaciela, no i to, co przeczytałem na historii. Skutki decyzji, którą podjął generał Jaruzelski, zdecydowanie odczułby mój bohater z filmu „Chrzcziny” Wojtek. Wojtek jest uwikłany w system komunistyczny, jest działaczem związkowym na kopalni, więc gdyby się dowiedział o wprowadzeniu stanu wojennego, musiałby natychmiast wracać „na zakład” i opuścić chrzcziny. Nie chce do tego dopuścić jego matka, grana przez Katarzynę Figurę, która postanawia utrzymać rodzinę w niewiedzy.

**Wojtek wraca do rodzinnego domu po 15 latach, nowiutkiego czerwonego dużego fiata parkuje od frontu, żeby wszyscy widzieli.**

- Nie czułem, by to była przechwałka ze strony Wojtka, to raczej normalna ludzka potrzeba pokazania, że jest mu dobrze tam, gdzie jest, że do czegoś doszedł. Jego rodzina jest bardzo wierząca, ale są w niej rozmaite niezalutnione sprawy, które w trakcie filmu zaczynają wychodzić, i on w tej rodzinie widzi zakłamanie, hipokryzję. Jednak pomimo wszelkich ku

temu przesłanek nie przyjeżdża po to, by im to wyrzucić.

**Przyjeżdża, by zostać ojcem chrzestnym nieślubnego dziecka siostry, czego odmówił najstarszy brat. Niezbyt to po chrześcijańsku.**

- Wierzący katolik z pewnością by tak nie postąpił. A dla takiego pseudokatolika największym problemem jest nieślubne dziecko, a nie to, że trzeba się nim zaopiekować. Wojtek nabrał dystansu dzięki temu, że od lat mieszka w mieście, liźnął trochę świata. Widzi, jaki dramat przeżywa najmłodsza siostra, jak jest zagubiona. I że zamiast oceniania potrzebuje wsparcia. Zresztą każdy w tej rodzinie ma swoje zwichrowanie. Bardzo mi się to spodobało w scenariuszu. Też jestem z wielodzietnej rodziny – może nie z szóstką jak w filmie, ale z czwórką dzieci – i wiem, że konflikty zawsze się zdarzają, bo na małej przestrzeni jest niemożliwe, żeby się nie ścięły osobowości. I to czyni nasz film ponadczasowym, mimo że rozgrywa się w dniu wprowadzenia stanu wojennego.

Poza tym lubię tragikomedie, uważam, że człowiek jest zbyt złożoną istotą, by dało się o nim opowiedzieć tylko serio albo tylko śmiesznie. Uwielbiam filmy Marka Koterskiego. W szkole teatralnej „Dzień świra” był naszym Pismem Świętym.

**Przyglądając się twojej filmografii, można uznać, że jesteś najbardziej rodzinnym polskim aktorem – był „Chrzest”, są „Chrzcziny”...**

- ...Wigilia w „Cichej nocy”...

**...dwa „Wesela”...**

- ...i jeszcze jest ślub i wesele w „Demonie”.

**Co cię tak ciągnie do rodzinnych polskich uroczystości?**

- Choć moje nazwisko może tak nie brzmieć, z urodzenia, z wychowania, z krwi i kości jestem Polakiem. Nawet dużo takich typowo polskich rzeczy musiałem leczyć w sobie – zawiści, przywar czy kompleksów. Mam dużą rodzinę i myślę, że o rodzinnych polskich świętach i uroczystościach dużo wiem i są mi bliskie. W filmach, które wymieniłaś, jest wiele tego, co znam od dzieciństwa. Polska rodzina to kopalnia tematów, także – paradoksalnie – gdy jej nie ma, gdy się za nią tęskni.

Co ciekawe, kilka razy grałem też żołnierzy i przy tej okazji na rozmaitych szkoleniach powtarzano nam, że żołnierze też są jak jedna wielka rodzina.

**Przed nami Boże Narodzenie, od którego coraz więcej ludzi ucieka. Dla ciebie jest ważne, żeby usiąść do wigilijnego stołu?**

- Ważne, z czym do niego usiądziemy. Czy usiądziemy, żeby się pogodzić, czy »



w proteście, żeby pokazać całym sobą – zrobiłem to dla was, ale tak naprawdę nie chcę tu być. Na co dzień jestem daleko od swoich rodziców, moja żona jest daleko od swoich, więc dla nas to spotkanie jest jednym z nielicznych w roku. I dzięki temu siadamy do stołu z chęcią, z ciekawością dowiedzenia się, co u innych. Nie mamy się jak kłócić, nie mamy też starych kłótni, które moglibyśmy przynosić. A wiem, że to się zdarza w wielu rodzinach i wynika z niezabliźnionych ran, które niektórzy noszą w sobie latami.

Priorytety pomogła mi poustawiać terapia. Pokazała, jak odpuścić rzeczy, na które nie mam wpływu, z czym zawsze miałem problem. To samo z rzeczami minionymi. Rozdrapywanie zaszłości niczemu nie służy.

Jesteśmy z bratem i siostrami z tych samych rodziców, a każde z nas jest inne. I to jest albo do zaakceptowania, albo do wiecznej kłótni. Mam wrażenie, że nauczyłem się to akceptować – że jesteśmy inni, że mamy inne podejście, nawet inne poglądy czasami, ale, kurczę, jest coś nadrzędnego: ja ich kocham. Teraz każde z nas ma przynajmniej jedno dziecko, więc jeszcze sobie gadamy po tatomamowemu, patrzymy i uczymy się nawzajem od naszych dzieci, robimy zdjęcia, idziemy na spacer.

Choć świat, w którym żyjemy, nie pomaga. Osoby, które powinny być autorytetami, wskazują drogę, wylewają na innych i siebie nawzajem jad. Mówię

„Chrzestny”, reż. Jakub Skoczeń,  
w kinach od 18 listopada

o politykach, o dziennikarzach, o celebrytach, o ludziach z lewej i z prawej strony, o rozmaitej maści influencerach, których słuchają nastolatki, a rodzice, nie rozumiejąc tego zjawiska, więc i nie tłumacząc go, nie umieją zareagować na to, co płynie z internetu – zalew fake newsów, trollingu, złych emocji. Także nienawiści.

sytuacje mobbingowe, przemocowe i że ludzie nauczyli się o przemocy mówić, a ci, którzy przekraczają granice, są wyrzucani.

Na początku swojej drogi, jak spotkałem przemocowca, to myślałem: „Tak musi być, no to tak będę robił, będę słuchał, będę posłuszny, będę wykonywał zadania”. Teraz absolutnie bym na to nie pozwolił. To jest jedna wielka bzdura, która przez lata była pielęgnowana, czasami wręcz hołubiona, przez reżyserów, aktorów, pedagogów, że uzyska się lepszy efekt, dotkliwszy rodzaj sztuki, kiedy się ludzi skłóci, wykorzysta, poniży. „Legendarni twórcy”, którzy byli po prostu chamami i przemocowcami, byli chronieni: „No, ale patrz, co tworzą!”. Gównu tworzą. Jedyne, co stworzyli, to beznadziejne życie wielu osobom.

Znam przykłady kina współczesnego, które genialnie opowiada o przemocy, a przy jego kręceniu przemocy nie było grama. I znam filmy, w których przemocowa sytuacja na planie miała służyć czemuś wielkiemu, czego i tak nie udało się osiągnąć.

Wiem, że wiele lat milczałem na ten temat. Siebie potrafiłem obronić dość wcześniej, ale nie potrafiłem bronić kole-

*Z rodzeństwem jesteśmy inni, mamy inne podejście, poglądy, ale jest coś nadrzędnego: ja ich kocham*

Tej ostatniej nie rozumiem, jest mi obca, nie potrafię jej w sobie zlokalizować.

**Dlatego, jak słyszę opowieści o Szuszu, jak nazywają cię ludzie, którzy dobrze cię znają, to są to same dobre rzeczy?**

– Kiedyś się dowiedziałem, że „szuszu” po chińsku znaczy wujek, więc może jestem takim dobrym wujkiem (*śmiech*). Ale rzeczywiście moje spotkania na drodze zawodowej, bo pewnie słyszysz to od koleżanek i kolegów, cenię. Cieszę się, że w ostatnich latach powychodziły różne

gów. Wynikało to z braku doświadczenia, z młodości, z tego, że nie miałem siły, nie potrafiłem się odezwać. Paradoksalnie, kiedy już dorosłem do tego, by walczyć o brak przemocy, przestałem przemoc spotykać. Część tych ludzi zniknęła. Mam jednak listę osób, z którymi we współpracy nie wejść. Nie oddam świadomie swojego talentu komuś, kto jest beztalenciem.

Od koleżanek też słyszę, że wiele się zmienia. No i idzie nowe pokolenie. Dziesięć lat młodszy koledzy i koleżanki mają już inne podejście. Nie tyle do zawodu, ile

do świata. Nie biorą do siebie wielu rzeczy, za to potrafią o siebie zawalczyć, są przebojowi. Nawet przy „Chrzcinach” miałem chwilę refleksji, czy to nie jest za dużo, gdzie pokora? Ale już wiem, że ta pokora, której nas uczono, była opacznie rozumiana. Bo co innego pokora pozytywna: jestem otwarty i gotowy na uwagi, na dyskusję z osobą bardziej doświadczoną, na to, by wykorzystać jej doświadczenie, a co innego taka, która cię paraliżuje, która ci odbiera głos, bo uważasz, że wszystko, co powiesz, jest głupie, bo jesteś młodszy. No i oczywiście stawianie siebie na ostatnim miejscu, myślenie, że wszyscy są ważniejsi. Nauka asertywności to też coś, czym się zająłem dopiero trzy lata temu.

#### Co cię do niej skłoniło?

- Miałem problem, którym postanowiłem się zająć, dlatego zacząłem terapię. Mówię ogólnikiem, ale chyba nie sądzisz, że będę o konkretach w gazecie opowiadał. To nie ja. Decyzja o terapii była trudna, bo jest takie przekonanie, że terapia oznacza, że sobie nie radzisz. A ja wyrosłem z przekonaniem, że muszę sobie zawsze poradzić, najlepiej sam. Ale cieszę się, że ją podjąłem. Więcej rzeczy teraz akceptuję u siebie i u innych, więcej mam zrozumienia dla drugiego człowieka, porzucam zero-jedynkowe podejście. Naprawdę to dla mnie ogromne odkrycie, jak bardzo terapia może pomóc. Każdemu. Niewiele znam osób, które mają w sobie akceptację, pogodzenie ze sobą i ze światem, a nie doszły do tego poprzez kontakt z psychologiem.

#### Nie masz wrażenia, że ludzie zaczynają rozumieć, że pójście na terapię oznacza, że właśnie sobie radzisz, bo widzisz, że jest problem, i szukasz pomocy?

- Idziesz do specjalisty, który się na tym zna, który może dać ci narzędzia do rozwiązania problemu, a nie do przyjaciółki, mamy, ojca, knajpy. Ale nie ukrywam, że na początku miałem poczucie porażki. Posłużę się Koterskim - w „Nicsmiesznego” Adaś Miauczyński mówi: „Całe życie ciągle drugi. Nawet jak gdzieś pierwszy byłem, czułem się jak drugi, k\*\*\*a”. Ja nie mogłem być drugi, zawsze musiałem być pierwszy. Teraz widzę, że to się zupełnie inaczej układa, jak człowiek znajdzie odpowiednie wsparcie. To może chwilę zająć, bo niestety zdarzają się też marni psychologowie, ale naprawdę warto szukać.

#### Wróćmy do twojej filmowej rodziny - często pracujesz z tymi samymi osobami, zrobiłeś trzy projekty z niezującym Marcinem Wroną, cztery filmy z Piotrem Domalewskim, Tomek Ziętek grał już twojego szwagra, kumpla z pracy i dowódcę, Agnieszka Żulewska twoją żonę, siostrę i była dziewczynę.

- Z Jankiem Holoubkiem teraz piątą rzecz robiłem, z Leszkiem Dawidem dwa razy pracowałem, z Wojtkiem Smarzewskim wciąż mam nadzieję na drugi raz. Czuję też, jak- »



## Pielęgnacja na zaawansowanym poziomie!

Z zestawem „Notino Beauty Electro”, która obejmuje cztery soniczne i ultradźwiękowe, wyniesiesz rytuały pielęgnacyjne na nowy poziom!

Zacznij od oczyszczania – skorzystaj ze szczoteczki i urządzenia sonicznego. Pierwsze z nich skutecznie usunie makijaż i rozmasuje okolice oczu. Drugie pomoże Ci pozbyć się zanieczyszczeń i wyrówna strukturę skóry.

Następnie skorzystaj ze szpatułki, która zapobiega powstawaniu zaskórników. Na koniec postaw na urządzenie wzmacniające działanie masek do twarzy.



bym już pracował z Xawerym Żuławskim, bo wygrałem u niego trzy różne castingi, ale wciąż w parady wchodził kalendarz. To, że reżyserzy chcą ponownie ze mną pracować, daje mi pozytywnego kopa.

Natomiast jeśli chodzi o aktorów, to udaje mi się pracować z dobrymi aktorami, takimi, których szanuję za ich twórczość i, co dla mnie nie bez znaczenia, osobowość. Mam wrażenie, że to jest nagroda, że ktoś chce jeszcze raz ze mną wskoczyć do nowej przygody.

**A jak zostałeś aktorem? Wspominałeś klasę matematyczno-fizyczno-informatyczną w liceum w Gdańsku, do którego pojechałeś z Sobowidza, niedużej miejscowości nad jeziorem...**

- ...w której mi zawsze było za ciasno. Czulem, że się nie nadaję na wieś, że muszę jechać do miasta. W Gdańsku poczułem się na swoim miejscu. Potem był Kraków i szkoła teatralna, wybrałem go zamiast Warszawy, która była wtedy dla mnie za duża, za szybka. Cieszę się, że finalnie jestem w Warszawie, teraz już oblaskawionej.

A jak to się zaczęło? W mojej wiosce brałem udział w różnych występach, nie byłem wyjątkowy, połowa dzieci uczyła się wierszy i deklamowała na akademiach. Tyle że ja nie przestawałem czytać tych wierszy, lubiłem je sobie wyobrażać. Ze Stachem zrobiliśmy w gminnym ośrodku kultury parę

przedstawień, np. konkurencyjne obchody 11 listopada, na których rapowaliśmy „Kochana Polsko” O.S.T.R. W liceum zrobiłem za kumpla zastępstwo w teatrze w „Chłopcach z Placu Broni”, ale nie myślałem o szkole aktorskiej. Dostałem się i na matematykę, i na historię na Uniwersytet Gdański. Po drodze jednak wziąłem udział w Ogólnopolskim Konkursie Recytatorskim. Nie przeszedłem do finału, ale jeden z jurorów zapytał, czybym nie chciał zdawać do szkoły teatralnej. Powiedział, żebyem zadzwonił, a on pomoże mi się przygotować. Nie zadzwoniłem, poprosi-

łem za to o pomoc Stacha, który mi wybrał teksty i pożyczył pieniądze na egzaminy do dwóch szkół. Do obu się dostałem. I już w krakowskiej szkole zakochałem się w aktorstwie. Zrozumiałem, że zawsze było dla mnie ważne, z czego nie zdawałem sobie sprawy. Ale gdybym się nie dostał za pierwszym razem, to pewnie bym poszedł na historię i dziś był nauczycielem.

**Twoja żona też jest aktorką. Jak sobie radzicie - dwoje rodziców aktorów?**



- Pomału. Kama ostatnio nie gra zbyt dużo, co nie jest z pewnością realizacją jej marzeń z dzieciństwa, bo ona akurat od samego początku o aktorstwie marzyła. Trafiła zresztą w kosmicznie trudną sytuację. Gdy się poznaliśmy, ja byłem na trzecim roku, ona na pierwszym, byliśmy młodzi, anonimowi, zakochaliśmy się w sobie. A potem ja miałem zawodowy start, który właściwie się nie zdarza - w wakacje po czwartym roku dostałem główną rolę w filmie i główną rolę w spektaklu w teatrze w Łodzi. Do tego ten film, „Chrzesz”, był dobry, dostawał nagrody, z Wojtkiem

Zielińskim dostaliśmy wyróżnienia za nasze role w Gdyni, a potem jeszcze dostałem nagrodę za debiut teatralny. Szybko znalazłem się na pozycji aktora zapraszanego na zdjęcia próbne, bez wielomiesięcznych castingów. Takie rzeczy są bardzo, bardzo rzadkie. Wielu partnerów w tej samej branży mogłoby tego nie dźwignąć. Ale to nie jest Kama. Cały czas poszukuje, tworzy, działa. Ostatnio zrobiła zawodowy kurs projektowania wnętrz, tworzy kolejny duży projekt - dom w górach. Mnie również pomaga w pracy. Gdy mam pomysł, który nie wiem, czy jest dobry, zawsze zwracam się do niej, mam w niej partnera. No i razem ze mną współtworzy najważniejszy projekt naszego życia - projekt dziecko. Mamy wspaniałą córkę, jesteśmy w niej zakochani, spędzamy z nią dużo czasu. Uczymy się od niej i z nią. Świat się zatrzymuje.

**Czytasz wciąż wiersze?**

- Co jakiś czas znajdę coś, co mnie na chwilę zatrzyma. Z tych nowych znalezisk polecam wiersze Tomasza Bąka, bardzo ciekawe. Czytam książki filozoficzne i te o szachach, którymi namiętnie się ostatnio interesuję.

**To sprawka „Gambitu królowej”?**

- Trochę. Od „Gambitu królowej” oglądałem turnieje szachowe w internecie.

**Z Marcinem Dorocińskim umówiłeś się już na partię szachów?**

- Jeszcze nie, ale Marcin zagrał w „Gambicie...” trochę dzięki mnie. Zadzwonił, że ma fajny projekt za granicą, o szachach, ale teatr nie chce go puścić, nie zgadzają się dwa dni zdjęciowe, i zapytał, czy mogę go zastąpić. Zastąpiłem i mam mały udział w jego sukcesie (*śmiech*).

**Czyli naprawdę jesteś tym dobrym wujkiem.**

- Jestem Szuszu (*śmiech*). ♦





# AFFECT

## – profesjonalny makijaż każdego dnia

Dystans między profesjonalnymi wizażystkami a kobietami wykonującymi codzienny makijaż stale się zmniejsza. Aby kobiety miały na co dzień dostęp do najwyższej jakości produktów do makijażu, Agnieszka Kuśnierz i Beata Łysoń-Dobrocińska stworzyły markę AFFECT.

**K**ażda z nas chce pięknie wyglądać, doskonalać swoje umiejętności makijażowe. Podglądamy pracę profesjonalistów, przemycamy stosowane przez nich sztuczki. Ale sekret dobrego makijażu to nie tylko umiejętność odpowiedniego zastosowania kosmetyków, to także, a może przede wszystkim – wysokiej jakości produkty używane do jego tworzenia.

### Nowa jakość na rynku

Aby wypełnić lukę między kosmetykami drogowymi a tymi dla profesjonalistów, powstała marka AFFECT. Stworzyły ją Agnieszka Kuśnierz i Beata Łysoń-Dobrocińska, dając każdej kobiecie dostęp do najwyższej jakości produktów do makijażu. Zanim założyły firmę, prowadziły warsztaty, szkolenia i pokazy kosmetyczne. Dobrze znały zarówno branżę, jak i potrzeby kobiet. Dzisiaj założona przez nie marka obecna jest w ponad 20 krajach, na trzech kontynentach – w Europie, Azji i Afryce.

„Poznałyśmy się biznesowo wiele lat temu, organizując warsztaty i szkolenia dla wizażystek i makijażystek. Już wtedy zaplanowałyśmy, że wspólnie stworzymy nową jakość na polskim i międzynarodowym rynku kosmetyków kolorowych” – wspominają.

### Od kobiet dla kobiet

Właścicielki doskonale podzieliły między siebie role. Beata, z wykształcenia humanistka, jest dyrektorką kreatywną, poszukuje nowości i czuwa nad designem opakowań. Agnieszka, ekonomistka, pełni funkcje dyrektora sprzedaży i finansów. Pasją do kosmetyków i tego, by wspierać kobiety, Agnieszka i Beata zarażają swoje córki, sprawiając, że AFFECT staje się rodzinną firmą tworzoną przez kobiety i dla kobiet.

„Chcemy wspierać kobiety w istotnym aspekcie naszego życia, jakim jest wygląd zewnętrzny” – mówią właścicielki.

### Dla każdej kobiety

Marka AFFECT oferuje szeroką gamę kosmetyków profesjonalnych. Wychodząc naprzeciw zabieganym kobietom, stworzyły praktyczne paletki z lusterkiem, dzięki którym cały zestaw do makijażu jest w jednym miejscu: puder, róż, bronzer, rozświetlacz oraz cienie do powiek. Kreując nowe trendy na rynku beauty oraz odpowiadając na te najciekawsze, AFFECT systematycznie uzupełnia swoją kolekcję o nowe produkty. Powstają one dzięki współpracy firmy z mistrzami wizażu. Założycielki

AFFECT stawiają również na kreatywność i design, zapraszając do współpracy międzynarodowych artystów, dzięki którym każde opakowanie jest dopracowane w każdym detalu. Marka bazuje na składnikach pielęgnacyjnych, nie testuje kosmetyków na zwierzętach, a większość produktów jest przyjazna dla wegan. Dzięki AFFECT codzienny makijaż nabiera zupełnie innego charakteru.



1 [www.affectcosmetics.com/sklep](http://www.affectcosmetics.com/sklep)  
internetowy marki:  
[www.alepiekna.com](http://www.alepiekna.com)

- 1 Paleta cieni do oczu Pure Passion 98,00 zł
- 2 Podkład wygładzający Ideal Blur 89,00 zł
- 3 Wodoodporny eyeliner w pisaku /39,00 zł
- 4 Kredka do ust Ultra Sensual /39,00 zł
- 5 Tusz od rzęs Exciting Lashes /49,00 zł
- 6 Puder sypki Soft Touch /69,00 zł
- 7 Róż Velour Blush On /69,00 zł
- 8 Korektor pod oczy Ideal Blur 69,00 zł
- 9 Pomadka w płynie Ultra Sensual /59,00 zł

A black and white profile photograph of MMA fighter Joanna Jedrzejczyk. She is looking towards the left of the frame with a serious expression. Her dark hair is styled in waves. The lighting is soft, highlighting her facial features.

**Joanna  
Jędrzejczyk**

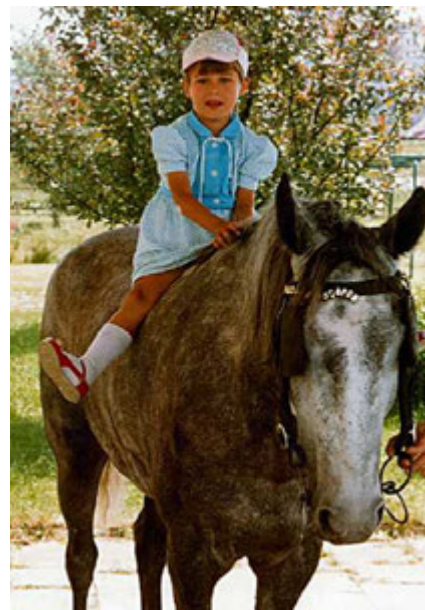
# W DUCHU walki

Gdyby nie moja rodzina,  
nie byłabym w tym miejscu,  
w którym jestem. Dali mi bazę  
na życie – mówi mistrzyni  
MMA Joanna Jędrzejczyk

WYSŁUCHAŁA  
MAGDALENA WOJCIECHOWSKA



Jedno z pierwszych zdjęć bliźniaczek Asi i Kasi. Kto jest w stanie rozpoznać, która to ja?  
Mama ubierała nas tak samo, a chciałyśmy wyglądać inaczej, chociaż trochę się odróżniać.  
Nasza szczęśliwa, kochająca się piątka. Siostry Ewa, Kasia i Asia w objęciach mamy Anny i taty Jana



**1987** Najpierw na świecie pojawiłam się ja, a 25 minut później Kasia. Rodzice czekali na Adasia i Paulinkę, ale urodziły się jednojajowe bliźniaczki Asia i Kasia. Zawsze się wspierałyśmy i tak jest do dzisiaj. Mama ubierała nas tak samo, mimo że chciałyśmy wyglądać inaczej i chociaż trochę się odróżniać.

*Od samego początku było wiadomo, która z nas będzie silniejsza, żywsza, bardziej zakręcona, głośniejsza, śmielsza. Jednak zawsze trzymałyśmy się razem, w zgodzie. W domu, na podwórku, na wakacjach, w szkole. Czułam siostrzaną odpowiedzialność za Kasię. Broniłam jej, gdy zaczępały nas starsze dzieciaki. Pyskowałam, gdy wyzywały nas od gówniarzy.*

*Na podwórku Kasia spędzała więcej czasu z dziewczynkami. Ja lubiłam bawić się także z chłopakami. Pukali do drzwi naszego mieszkania na trzecim piętrze i próbowali przekonać mamę, żeby mnie puściła na plac pod blokiem. Chcieli, żebym grała z nimi w piłkę, choć najpopularniejszy był wtedy palant, polska odmiana bejsbola. Odbijaliśmy piłkę kijkami wystruganymi*

*przez naszych ojców albo dziadków. Ganiałiśmy od bazy do bazy.*

Mamy jeszcze starszą o sześć lat siostrę Ewę. Ona była najspokojniejsza, zajmowała się nami. Żadna z nas nie uczyła się lepiej niż ona. Gdy przychodziły do niej koleżanki, podpatrywałyśmy je z Kasią przez dziurkę od klucza. Zazdrościłyśmy im, chciałyśmy być z nimi, poczuć się bardziej dorosłe.

Kłóciłyśmy się, jak to siostry, ale się kochałyśmy. Mam zdjęcie, jak siedzę na Ewie i trzymam ją za szyję. Pozycja dominująca. Ani Ewa, ani moja mama nie obejrzały żadnej mojej walki. Ale jest dowód w postaci zdjęcia, że w naszym pokoju stoczyłam swoją pierwszą.

Rodzice, oboje ze wsi, mają po dziecięcioro rodzeństwa, wywodzą się z dużych domów. Poznali się w zakładowej stołówce. Wychowali nas zgodnie z wartościami chrześcijańskimi, jesteśmy wierzącą i praktykującą rodziną. Często spotykaliśmy się w większym gronie. Pamiętam wyjazdy z dziadkiem Zygmuntem, tatą mojego taty, na targ na Kurpiach, gdzie sprzedawałam zboże. Od małego miałam zdolności do handlu.

Gdyby nie moja rodzina, nie byłabym w tym miejscu, w którym jestem. Dali mi bazę na życie.

**1990** Doskonale pamiętam, jak w przedszkolu szczupła i wysoka Justyna próbowała odbić mi pierwszego chłopaka. Bawiła się z nim, a ja, taka mała, byłam zazdrosna. Potem była podstawówka niedaleko domu. W tym samym budynku spędziłam podstawówkę, gimnazjum i liceum. Zawsze z siostrą Kasią.

**1993** Karolinę znałam od szóstego roku życia. Była moją i Kasi przyjaciółką przez 25 lat. Zachorowała. Kochała życie, swoich synów, miała mnóstwo przyjaciół, walczyła do końca. Wierzyłam, że wygra.

Trzy lata temu poleciała na moją walkę, bo bardzo o tym marzyła. Była już bardzo słaba, ale jej siostra powiedziała potem, że ta podróż była dla niej ważna. Zapamiętam tę przyjaźń na całe życie. »

**1997** Wychowałam się w Olsztynie, na osiedlu nazywanym Osiedlem Generałów, bo ulice mają generalskie nazwy.

*Uwielbiałam gry zespołowe. Skrzykiwało się całe osiedle, na placu pojawiała się chmara dzieciaków. Trzydzieścioro, a może i pięćdziesięcioro. Plac był otoczony przez cztery bloki, w tym nasz. Czasami przechodziliśmy na drugie podwórko oddalone o kilkaset metrów. Kiedyś rodzice wpadli w panikę, gdy zniknęliśmy im z oczu na dłuższy czas, bawiąc się gdzieś między blokami. Już wyobrażali sobie, że ktoś nas porwał. Tata był bardzo zły.*

*Innym razem najadłam się piachu. Trwała budowa, usypano górkę. Przekonałam Kasię, że koniecznie musimy z niej zjechać. Spróbowałam na brzucho. Myślałam, że to nic takiego, ale mama twierdziła, że gdyby nie jakiś pan, to mogłabym się tym połknąć piaskiem nawet udlawić.*

Byliśmy zwyczajną rodziną. Tata jeździł do pracy do Niemiec, a mama zajmowała się nami, potem założyli sklepik osiedlowy. Nauczyli mnie pracowitości i szacunku do pieniędzy, a także tego, by działać, nie poddawać się. Nie zapisywali mnie na dodatkowe zajęcia, nie pchali nigdzie, ale też nie zabraniali próbowania nowych rzeczy. Byłam ciekawa nowości. Chodziłam na wspinaczkę, zajmowałam się fotografią, trenowałam koszykówkę. Rodzice mówili czasem, że mam słomiany zapał, ale ja wiem, że w życiu trzeba



Wakacje nad morzem, Stegna



Wojownicza. Pierwszy trening w październiku 2003 roku. Miałam 16 lat

szukać swoich talentów. Biblia mówi, że otrzymane talenty trzeba rozwijać, pokazywać światu, ale najpierw je znaleźć.

Zresztą nadal szukam nowych pasji i możliwości. Zaczęłam grać w tenisa, uczyć się grać na pianinie.

**2000** W pierwszej klasie gimnazjum popisowym numerem chłopaków było gwizdanie dziewczynom do uszu. Gwizdali tak głośno, że potem niczego nie było słyhać. Tak mnie to denerwowało, że postanowiłam się odegrać.

Przez całe Święta Wielkanocne uczyłam się gwizdania. Próbowałam układać język na różne sposoby, robiłam z niego rurkę, literki i nie wiadomo co jeszcze, tak jak robiła to siostra, która chodziła do logopedy. Wróciłam do szkoły po świętach i czekałam. W końcu jeden zagwizdał mi do ucha, a potem zadowolony przybił piątki z kolegami. Podeszłam do niego i też zagwizdałam. Chłopcy nauczyli się, żeby mnie nie zaczepiać. Buzia mnie od tego gwizdania bolała, ale cel osiągnęłam.

**2003** Pomagałam rodzicom w sklepie, a tam miałam pod dostatkiem napojów gazowanych, słodczy i chipsów. Nie było to zdrowe.

Byłam dość pulchną nastolatką. Nosiłam luźniejsze ciuchy, ale wstydziłam się tuszy. Aż chłopak Kasi namówił mnie na trening. Nawet nie wiedziałam, jak wymawiać nazwę sportu, na który szłam, czyli „muay thai”. Chciałam tylko schudnąć.

Wciągnęłam się. Zakochałam się w tym, że mogę przekraczać swoje granice. Ludzie mówią, że mam twardą psychikę. Ja tymczasem boję się myszy, nie oglądam horrorów, a jak jestem sama w domu, to obawiam się wyjść z pokoju. Mam twardą psychikę do podnoszenia się. Wartość człowieka jest też w tym, jak podnosi się po upadku – to właśnie odkryłam w sporcie. Upadałam i podnosiłam się, a po każdym upadku dawałam z siebie więcej i więcej, aż doszłam do klasy mistrzowskiej.

Żeby zarobić na treningi, musiałam pracować. Wstawałam o czwartej rano, jechałam na giełdę, przywoziłam towar do sklepu rodziców, potem szłam na trening. Narzuciłam sobie rygor systematyczności i pracy.

**2005** Pierwszy medal w boksie tajskim zdobyłam po zaledwie pół roku treningów. Kiedy miałam 18 lat i zaczęłam chodzić na imprezy, to szybko zrozumiałam, że nie chcę w tygodniu trenować, a w weekend imprezować. Już wtedy myślałam o tym, żeby walczyć na światowym poziomie. Ci ludzie mnie nie rozumieli, a ja poszłam dalej.

Chcę, aby ludzie wiedzieli, że można osiągnąć wszystko niezależnie od płci, koloru skóry. Wiem, że jak będę mieć dzieci, to wychowam je w duchu walki, będę uczyć, aby się nie bały, nie poddawały, wybrały to, co najlepsze dla nich, a nie, to co wypada. Pokażę, że świat daje wiele możliwości.

Z siostrami ciągle się wspieramy. Kiedy wracam do domu, spotykamy się i wspólnie gotujemy. Ja jestem specjalistką od kuchni włoskiej i azjatyckiej, Kasia od polskiej, a Ewa robi świetne ciasta. W niedzielę jeździmy na obiad do rodziców. ♦

Fragmenty kursywy pochodzą z książki Joanny Jędrzejczyk i Przemysława Osiaka „Wojownicza. Jak stałam się niezwykła” (RASP 2017)

# Kultura

**Vaya Con Dios**  
*o sukcesie, który  
nie zawsze oznacza  
szczęście* 118

**Mariusz Szczygiel**  
*zachwyca się  
Moniką  
Mamzetą* 122

**Filmy i seriale,**  
*które warto  
obejrzeć  
w grudniu* 126

Adam Szcześniak,  
Piętnastometrowa  
nadmuchiwana małpa  
na elewacji PKiN, paź-  
dziernik 1994 r.

ZDJĘCIE Z WYSTAWY BŁYSK. MAT. KOLOR. FOTOGRAFIA I WARSZAWA LAT 90., KTÓRA POTRWA OD 20 PAŹDZIERNIKA 2022 R. DO 19 LUTEGO 2023 R. W MUZEUM WARSZAWY NA RYNKU STAREGO MIASTA 42

Wystawa

# Błysk

IMAT  
WARSZAWA  
LAT 90.

# VAYA CON DIOS



NICZEGO NIE ŻAŁUJĘ

Rozpamiętywanie przeszłości i zastanawianie się,  
co można było zrobić inaczej, nie ma żadnego sensu. Co było, minęło

Z DANI KLEIN, WOKALISTKĄ VAYA CON DIOS,  
ROZMAWIA JOANNA WRÓŻYŃSKA

**P**o raz pierwszy od 13 lat weszła pani do studia. Na „What’s a Woman” trafiły przeboje Vaya Con Dios zaaranżowane na fortepian. To zapowiedź powrotu?

– Album powstał w czasie lockdownu z powodu koronawirusa. Byłam znudzona i akurat wtedy wytwórnia zwróciła się do mnie z pytaniem, czy zgodziłabym się nagrać wokale do fortepianowych aranżacji. To był idealny moment, więc się zgodziłam. Wspólnie mi się pracowało. Akompaniował mi William Lecomte, jeden z najlepszych pianistów, jakich słyszałam, jest fantastyczny.

Nie wiem natomiast, czy jeszcze kiedykolwiek będę w stanie zaśpiewać na żywo. Mam problemy z głosem, który czasami brzmi idealnie, a kiedy indziej już nieczysto. Sama zresztą na pewno to słyszysz.

**Tak, jakby miała pani zapalenie krtani.**

– No właśnie. Spotkałam się już z trzema specjalistami i żaden z nich nie był w stanie mi pomóc, więc trudno powiedzieć, co będzie dalej. Jeśli coś takiego dzieje się z moim głosem, kiedy jestem w studiu, możemy powtórzyć nagranie. Podczas występów na żywo to oczywiście niemożliwe. Mam umówione jeszcze jedno spotkanie z nowym lekarzem i cały czas nie tracę nadziei, że pewnego dnia ktoś mi pomoże. Ale teraz nie podejmę takiego ryzyka. Jestem perfekcjonistką, jeśli coś robię, to musi to być dobre, najlepsze, na co mnie stać. Dlatego na razie nie planuję żadnych koncertów.

**Podczas nagrywania tego albumu wróciły wspomnienia z czasów świetności Vaya Con Dios?**

– Oczywiście. Przywołały je zwłaszcza teksty piosenek, które napisałam przecież wiele lat temu, gdy byłam kimś zupełnie innym niż teraz. To było jak odkrywanie na nowo tego, o czym myślałam, z czym sobie nie radziłam, co mnie zajmowało 20 czy 30 lat temu.

**Spodobała się pani ta wersja siebie?**

– Cóż... (*śmiech*). Żałuję, że nie byłam mądrzejsza. Większość tych piosenek jest bardzo sentymentalna, są o byciu zdradzoną, opowiadają o gorszych stronach związków.



Dani Klein i William Lecomte podczas pracy nad nowymi aranżacjami przebojów Vaya Con Dios

Ale dokładnie przez to przechodziłam, kiedy je pisałam. Szkoda, że nie byłam wtedy dojrzała emocjonalnie, nie musiałabym doświadczać tych wszystkich dramatów. Ale przeszłość jest przeszłością, nic się już nie da w niej zmienić.

**Kiedy popełniać błędy, jeśli nie w młodości?**

– Masz oczywiście rację, ale nie zrozum mnie źle. Niczego nie żałuję, bo wiem, że nie mogę przeżyć tego jeszcze raz. Kiedy patrzysz na swoje życie z perspektywy lat, przypominają ci się momenty, kiedy byłaś naprawdę nieszczęśliwa, bo twój związek się rozpadł, i wydawało ci się, że cały twój świat runie. A po 20 latach zaczynasz się zastanawiać, co w ogóle widziałaś w tym gościu. Byłaś przy nim taka nieszczęśliwa. Dzisiaj byś się nim w ogóle nie zainteresowała. I nagle zdajesz sobie sprawę z tego, że czasami te złe rzeczy, które się wydarzyły, wyszły ci na dobre.

Ta zasada dotyczy nie tylko związków, ale też np. pracy. Mam znajomych, którzy byli całkowicie załamani, kiedy zostali zwolnieni, wydawało im się, że to koniec świata, a później znajdowali inną pracę, która okazywała się lepsza. Rozpamiętywanie przeszłości i zastanawianie się, co można było zrobić inaczej, nie ma żadnego sensu. Co było, minęło. Musimy z tym żyć, zaakceptować to i wyciągnąć wnioski. Uważam, że mi się to udało.

**Słuchanie nowych wersji tych piosenek także dla mnie było sentymentalną podróżą. Te teksty dobrze się zestarzały. Wciąż niosą ładunek emocjonalny.**

– Zgoda. To bardzo miłe, ale gdybym pisała je dzisiaj, to byłyby to zupełnie inne piosenki, choćby dlatego, że przybyło mi 20 lat nowych doświadczeń.

**Między 1988 a 1995 r. wydaliście cztery albumy, które niespodziewanie sprawiły, że o Vaya Con Dios zrobiło się głośno na świecie. Byliście na to przygotowani?**

– Sukces czy sława to coś, co masz nadzieję, że się wydarzy, ale na co nie jesteś się w stanie przygotować. Trochę jak z dzieckiem. Najpierw chcesz je mieć, ale dopiero kiedy pojawia się na świecie, zdajesz sobie sprawę, w co tak naprawdę się wpakowałaś (*śmiech*).

Ludziom wydaje się, że sukces to to samo co szczęście. Nic bardziej mylnego. Możesz nie odnieść sukcesu, ale być szczęśliwa i na odwrót – być nieszczęśliwym człowiekiem sukcesu. Radość nie zawsze jest częścią tego pakietu. Bywa nią natomiast samotność. Zaczynasz być postrzegana inaczej niż twój znajomi, zajmujesz inne miejsce w społeczeństwie i musisz nauczyć się na nowo z tym żyć.

**Brakuje wspólnych doświadczeń.**

– Oczywiście. Niektórzy uważają nawet, że ich zdradziłaś. Kiedy masz paczkę zna- >>



**Vaya Con Dios**

„What's a Woman”, PIAS

jomych czy rodzinę i wszyscy jesteście mniej więcej na tym samym poziomie, podobnie zarabiacie, mieszkacie w podobnych okolicach i nagle jedna osoba się wybija, zaczyna zarabiać dużo większe pieniądze, skupia się na niej zainteresowanie – wszystko się zmienia. Rodzice cieszyli się moim szczęściem, ale byli też w szoku, że nagle zaczęłam zarabiać więcej, niż oni zaoszczędzili przez całe życie.

**Zdobyła pani sławę po trzydziestce, kiedy była już pani dojrzałą osobą. Było pani dzięki temu łatwiej?**

– Tak, zdecydowanie. Myślę, że sukces osiągnięty zbyt wcześnie może być przekleństwem.

**A przyszło pani kiedyś do głowy, żeby zrezygnować?**

– Zrobiłam to. Zrezygnowałam z muzyki chyba w 1991 roku. Dokładnie nie pamiętam. Byłam zmęczona i miałam już dosyć tego całego gówna. Nie chciałam być inna, chciałam, żeby wszystko było jak wcześniej. Ale tego nie dało się już cofnąć.

Jestem taką robotną pszczołką, lubię być cały czas zajęta. Byłam za młoda, żeby już nic nie robić, więc poszłam na studia, zajęłam się różnymi rzeczami, ale w końcu zatęskniłam za muzyką, za zespołem. Brakowało mi ich śmiechu, wspólnego tworzenia. Więc wróciłam. To związek oparty w równych częściach na miłości i nienawiści. Wracasz, a po pewnym czasie znów masz dosyć i chcesz przestać.

**Co w takim razie przesądziło o tym, że w 2014 roku zdecydowała się pani już na dobre zakończyć karierę.**

– Byłam naprawdę zmęczona.

Kiedy byłam bardzo młoda, moim marzeniem było, żeby latać tak często, jak ludzie podróżują pociągami. Chciałam nocować w pięciogwiazdkowych hotelach i oglądać świat. W 2014 roku częściej spałam w hotelowych łóżkach niż we własnym. I na pewno więcej razy leciałam samolotem, niż kiedykolwiek podróżowałam autobusem czy pociągiem.

Wstawałam rano, przygotowywałam rzeczy, byłam zawożona na lotnisko, gdzie czekałam godzinę, dwie, cztery na samolot. Dolatywałam na miejsce i zabierano mnie do hotelu. Do tego czasu zmarnowałam już cały dzień, nie robiąc absolutnie nic ciekawego i przebywając w miejscach, które nie są przesadnie przyjemne. Nie lubię lotnisk. Wydają się sterylne, niewiele można tam robić. Nawet jedzenie jest do bani. Następnego dnia po przylocie od rana miałam zaplanowane spotkania, np. z dziennikarzami, później soundcheck, po którym na ogół zostawaliśmy już w miejscu występu, bo nie było nawet czasu, żeby wrócić do hotelu. Byłam znudzona tym wiecznym zabijaniem czasu, żeby spędzić na scenie dwie godziny. To wszystko. Dla samej radości ze śpiewania było za dużo zmarnowanego czasu.

**Gdyby miała pani podsumować to swoje marzenie z dzieciństwa – było warto?**

– Przede wszystkim było zupełnie inaczej, niż się spodziewałam. Zawsze tak jest. Wszystko jest zawsze inne, niż nam się wydaje, że będzie. Ale jeśli patrzę w przeszłość, cieszę się, że to wszystko się wydarzyło, bo lepiej spełnić swoje marzenia, niż w wieku 70 lat wciąż marzyć o osiągnięciu wielkiego sukcesu.

Mam kolegę, który pisze bardzo dobre piosenki, ale nigdy nie udało mu się przebić. Ma 70 lat i wciąż liczy na to, że jego los się odmieni. Zastanawiam się po co. Trzeba się nauczyć czerpać z życia to, co ci daje dzień po dniu, próbować różnych rzeczy i przekonywać się na własnej skórze, co ci się podoba, a co nie.

**Tak samo z muzyką? Portugalia ma swoje fado, Hiszpania flamenco, a z Belgią, z której pani pochodzi, nie kojarzy się ża-**

**den konkretny rodzaj muzyki. Brzmienie Vaya Con Dios określano kiedyś jako „cygańskie”. Ta niecodziennosc zdecydowała pani zdaniem o popularności zespołu?**

– To trudne pytanie. Nie znam odpowiedzi. Może chodziło o mieszankę różnych gatunków? Połączenie muzyki z moim głosem? Albo duszę? Wspomniane przez ciebie fado, flamenco czy muzyka francuska – wszystkie te gatunki mają duszę.

**To była mieszanka gatunków, którą lubiła pani prywatnie i uznała, że w takim razie może innym też się spodoba?**

– W ogóle nie sądziłam, że ludziom to się spodoba. Chciałam śpiewać to, co sama lubię, i uznałam, że jeśli ludziom też się spodoba, to super, a jeśli nie, to trudno. Nie robiłam tego, żeby kogoś zadowolić.

**Jednym z największych przebojów Vaya Con Dios, od którego tytuł wziął także nowy album, to „What's a Woman”, czyli „Czym jest kobieta?”. Miała nadzieję, że odpowie mi pani na to pytanie.**

– Kobieta to bardzo skomplikowana istota, która każdego dnia stacza walkę ze światem o należne jej miejsce w życiu i społeczeństwie. Ta batalia nigdy się nie kończy. Przeszliśmy długą drogę, ale wciąż musimy się szarpać. Karmiono nas iluzjami o miłości, idealnym życiu, wmawiano, co powinno dla nas oznaczać szczęście. Wychowuje się nas tak, żebyśmy zadowalały innych, istniały po to, żeby być użyteczne dla innych, a nie tak, żebyśmy były przydatne same sobie, zadowalały same siebie i robiły rzeczy dla nas samych. Tak jak wspomniałam, przeszliśmy długą drogę, ale przed nami wciąż dużo pracy, żeby to zmienić.

Kobiety są silne, ale wmawia się nam, że jesteśmy słabe i potrzebujemy mężczyzn, żeby się nami opiekowali, bronili nas, decydowali za nas.

**Mówi się, że trwa właśnie rewolucja kobiet. Wydaje się pani, że uda się odwrócić patriarchalny porządek świata?**

– Nie wiem. Naprawdę. Wiem na pewno, że jako kobieta wiodę dużo lepsze życie niż moja babcia. Musimy uważać, bo robimy krok naprzód, a później od nowa



musimy walczyć o to, jak sądziłyśmy, już udało nam się zdobyć.

Generalnie sprawy wyglądają dużo lepiej, tylko zbyt często po drodze dochodzi do prawdziwych tragedii. Kiedyś wydawało się niemożliwe, żeby osoba czarna została prezydentem Stanów Zjednoczonych. To wielkie osiągnięcie. Świat się zmienia na lepsze, tylko okupione jest to niejednokrotnie ogromnym cierpieniem.

**Obserwujemy to chociażby teraz w Iranie, gdzie walka kobiet o należne im prawa pochłania coraz więcej ofiar.**

- Dokładnie tak. Podobnie jest z aborcją. Mężczyznom wciąż się wydaje, że mogą decydować o naszych ciałach, ale to kobiety muszą ponosić ewentualne konsekwencje przyjemnego seksu. Z jakiej racji więc to mężczyźni decydują, czy wolno nam dokonać aborcji, czy nie? Decyzja zawsze powinna należeć do kobiety. Nie mogę pojąć tego, że w niektórych krajach

aborcja jest całkowicie zakazana, także w przypadku gwałtu.

**Polska właśnie zmierza w tym kierunku.**

- I zapewne zdecydowali o tym mężczyźni?

**Organizacje pro-life są w Polsce reprezentowane także przez kobiety, ale ostatecznie - tak. Organy prawodawcze składają się w większości z mężczyzn.**

- Pewnie tego nie wiesz, ale ja także dokonałam aborcji. Zaszłam w ciążę w momencie, kiedy nie byłoby to dobre ani dla dziecka, ani dla mnie. Jeśli jesteś w kiepskim związku, nie masz pieniędzy, żeby zapewnić dziecku jakąkolwiek przyszłość, i sama nie radzisz sobie z życiem, wtedy sprowadzanie go na świat nie jest najlepszym pomysłem.

**Czym innym jest urodzić dziecko a czym innym je wychować, otoczyć miłością i opieką.**

- Oczywiście. I znowu, odpowiedzialność za to, o czym mówisz, najczęściej spada na kobiety. Dlatego dobrze, że jesteśmy coraz bardziej świadome, że nie zależymy od mężczyzn. Co naturalnie nie oznacza, że nie możemy ich lubić.

Byłam kiedyś w jednym z bardzo dobrych sklepów w Brukseli. W przymerzalni obok inna kobieta zakładała kolejne rzeczy i pokazywała się w nich partnerowi, a on ją oceniał kciukiem w górę albo w dół. Podawała mu cenę, a on mówił, czy jest OK, czy nie. Nieczęsto bywam z siebie dumna, ale w tamtej chwili czułam wielką satysfakcję z tego, że nie musiałam prosić nikogo, żeby mi mówił, co wolno mi założyć, a co nie.

**Może pani być również dumna z tego, że osiągnęła sukces w branży, która wciąż zdominowana jest przez mężczyzn.**

- Tak, masz rację. ♦

REKLAMA



**Sprawdź, jak yoga zmienia życie. Wejdź na [www.espiro.pl](http://www.espiro.pl)**



MARIUSZ  
SZCZYGIEL

ARTYSTKA  
EXTRA  
MONIKA  
MAMZETA

ZDJĘCIE  
MICHAŁ  
MUTOR

*Dla jednych sztuka to wygodny  
fotel. Dla innych sztuka  
to narzędzie wojny*

**Mariusz Szczygiel**

- reporter, autor książek non-fiction,  
miłośnik sztuki

## Ja tego tak nie zostawię

Może pamiętacie jej billboard sprzed 23 lat - sfotografowany pępek, a wokół niego napis w formie tatuażu: „Blizna po matce”. 400 takich blizn wisiało w największych polskich miastach.

Możliwe, że nie widziałyście jej kasetonu ze zdjęciem waginy, całkowicie wydepilowanej, a więc takiej, jaką ponoć lubią mężczyźni, i napisem: „To nie jest muszelka”. Autorka w ten sposób zaprzeczała wyświechtanej metaforze.

Możliwe, że zauważyłyście plakat „To mi się przejadło” (jej i Marcina Górskiego), na którym z ust kobiety wypadają czerwone goździki - dyżurne peerelowskie kwiatki wręczane kobietom w zakładach pracy na Dzień Kobiet.

Raczej nie widziałyście, bo prawie jej nie wystawiała, „Piety”. Sfotografowała własną mamę, która trzyma na rękach swoją późną 85-letnią matkę zaraz po jej wyjściu ze szpitala.

Mogłyście czytać o jej projekcie „Idzie RAK... Będzie ZNAK”. Zorganizowała międzynarodowy konkurs na projekt tatuażu, który powstał w miejscu jej piersi, zrekonstruowanej po mastektomii.

Dla jednych (Matisse) sztuka to wygodny fotel. Dla innych (Picasso) sztuka to narzędzie wojny. Dla niej sztuka to jej własne życie. - Przyznaję - mówi - że ma ona dla mnie znaczenie terapeutyczne i załatwiam sztuką swoje problemy. Moja pierwsza myśl, jeśli dzieje się coś złego: „Ja tego tak nie zostawię”. Gdy do-

wiedziałam się, że mam nowotwór, od razu szukałam sztukatora, który by zdjął gipsową formę z mojego torsu. Chciałam odlać sobie biust na pamiątkę.

Sztuka to dla niej także życie cudze. Na naszym zdjęciu pozuje z popiersiem kobiety bez włosów. Z Pauliną Krasnopolską znają się od dzieciństwa. - Też zachorowałam na nowotwór - opowiada Paulina. - Kobiety w szpitalu mówiły: „Jak po chemioterapii znajdziesz pierwsze włosy na poduszce i w umywalce,

lepiej ogolić głowę, bo potem będą wychodziły garściami i nie jest to łatwe przeżycie”. Monika używa swojego okaleczonego ciała jako obiektu w sztuce i mnie też namówiła: „Usiądź na podłodze, zacznij golić sobie głowę, a ja to sfilmuję. Rób to z miłością do swojego ciała”.

- Potem - dodaje Paulina - jej koledzy zdjęli z mojej głowy gipsowy odlew. Zalewanie głowy gipsem, gdzie zostają tylko otwory na nos, skojarzyło mi się z tym, jak zaczyna się rak: przestajesz widzieć, przestajesz słyszeć, jesteś bezsilna. Ale potem ten odlew ściągnęli i zamienił się w byt niezależny ode mnie.

Film „Paulina” i popiersie można zobaczyć do 30 listopada na wystawie „Syreny” w Centrum Kultury Łowicka w Warszawie. Elementem pracy jest zbiórka „pochemicznych” nakryć głowy: peruk, turbanów, czapek, w które przystrajane będzie popiersie Pauliny. ♦





KRAKÓW

## EROTYCZNE PROWOKACJE

**N**atalia LL, jedna z najbardziej znanych polskich artystek feministycznych, zmarła w sierpniu tego roku. MOCAK przypomni jej najważniejsze prace, które znajdują się w kolekcji krakowskiego muzeum. Najliczniejszą grupę z 40 dzieł sztuki stanowią fotografie należące do cyklu „Sztuka konsumpcyjna”. Artystka zderza w nich codzienność jedzenia z seksualną su-

gestią. Wykorzystując kisiel, budyń czy banany, fotografowane modelki symulują seks oralny. Z jednej strony prace wskazują na powiązanie erotyki z konsumpcją w kulturze masowej, z drugiej są manifestacją nieskrępowanej kobiecej seksualności. Wszystkie modelki zaangażowane do tych zdjęć Natalia LL traktowała jak swoje alter ego. **MOCAK, ul. Lipowa 4, Kraków, wystawę można oglądać do końca roku**



KRAKÓW

## Życie zapisane w zeszytach

Janina Turek, nieznana szerzej artystka, przez 57 lat w tajemnicy przed światem prowadziła dzienniki. W 745 zeszytach opisywała codzienne życie czy najprostsze ludzkie czynności, którym często nie poświęcamy wiele uwagi. Zbiory odnalazła po śmierci Turek jej córka, dzisiaj można je zobaczyć na wystawie w Krakowie, gdzie urodziła się i przez całe życie mieszkała artystka. Dziennikom towarzyszyły pocztówki, programy teatralne i kinowe, książki i płyty.

**MOCAK, ul. Lipowa 4, Kraków, wystawę można oglądać do 19 lutego**



WARSZAWA

## Szalone lata 90.

Handel na Jarmarku Europa i protesty przeciwko zaostreniu prawa aborcyjnego, wesołe miasteczko na placu Defilad i białe skarpetki do garnituru, pierwszy McDonald przy Świętokrzyskiej i ortalionowa moda. W Muzeum Warszawy można obejrzeć ponad tysiąc zdjęć z lat 90. Na fotografiach, amatorskich i zawodowych, utrwalono dekadę transformacji i jej wpływ na miasto. Wystawa „Błysk, mat, kolor. Fotografia i Warszawa lat 90.” sięga do archiwów profesjonalnych fotografów, fotoreporterów, artystów, ale i do prywatnych rodzinnych albumów.

**Muzeum Warszawy, Rynek Starego Miasta 28-42, wystawa czynna do 19 lutego**

**Miele**



**PRZEZ NASTĘPNYCH 20 LAT, TWOJE MIELE  
BĘDZIE CIĘ WCIĄŻ ZACHWYCAĆ.<sup>1)</sup>**

TO JAKOŚĆ, KTÓRA WYPRZEDZA SWÓJ CZAS.

ODKRYJ WIĘCEJ NA [MIELE.PL](http://MIELE.PL)

<sup>1)</sup> W fazie rozwoju prezentowanych produktów serii W1, T1, G7000, H7000, DGC7000 i ESW7000, firma Miele przetestowała funkcjonalność najważniejszych komponentów w testach wytrzymałościowych symulujących przeciętne użytkowanie przez okres 20 lat w przeciętnym gospodarstwie domowym. Nie możemy jednak zagwarantować niezawodności produktu końcowego. Więcej: [miele.pl/20lat](http://miele.pl/20lat)



FILM

## MATKI RZĄDZA

**M**aryśka zaszła w ciążę, której nie planowała, ale jej siostra obiecała, że weźmie dziecko na wychowanie, żeby dziewczyna mogła pojechać na studia do Warszawy. Rodzi się mały Kubuś, ale wkrótce potem siostra umiera. Maryśka zostaje z dzieckiem, którego nie chciała, i bez studiów, o których marzyła. Trudna rzeczywistość okresu transformacji daje się jej we znaki, ale jej nie pokonuje. Kubuś rośnie, idzie do przedszkola. A tam szybko się okazuje, że różni się od innych dzieci. Nie tylko tym, że wymawia zaledwie jedno słowo – śubuk. Diagnoza autyzmu spada na Maryskę jak grom z jasnego nieba. Nikt nie jest w stanie jej powiedzieć, co dalej. Ale Maryśka jest zawzięta. I coraz mocniej kocha Kubusia. Wchodzi na długą i wyboistą drogę walki o przyszłość dziecka.

Inspirowany prawdziwymi historiami „Śubuk” jest pokazaniem codziennych zmagani wciąż zbyt wielu matek (bo to one częściej zostają same z chorymi, niepełnosprawnymi czy będącymi w spektrum autyzmu dziećmi), jest podziękowaniem za ich wysiłki i hołdem dla ich waleczności i uporu. Nie jest przy tym „Śubuk” filmem ani publicystycznym ani sentymentalnym. Duża w tym zasługa scenariusza, który nie robi z Maryśki superbohaterki, który pozwala jej na egoizm, złość, frustrację i inne naturalne ludzkie odruchy. I który wiarygodnie pokazuje jej dorastanie do macierzyństwa i odpowiedzialności za syna. Ale na nic byłby najlepszy nawet scenariusz, gdyby nie grająca Maryskę aktorka Małgorzata Gorol. Na początku irytująca trzpiotka, potem głęboko sfrustrowana młoda matka, z której wyrasta wojowniczką walczącą dla syna, ale też, co ważne, niezapominającą o sobie.

„Śubuk”, reż. Jacek Lusiński, w kinach od 2 grudnia



FILM

## Hello Spaceboy

Gratka dla wielbicieli Davida Bowiego, ale też dla wielbicieli wszystkiego, co inne, oryginalne, twórcze. Pełna nigdy wcześniej niepokazywanych materiałów podróż przez życie i twórczość, ale też przez filozofię artysty, który od swojego pojawienia się na scenie pod koniec lat 60. zawsze sprawiał wrażenie przybysza z innego wymiaru. Wciągająca, pochłaniająca, inspirująca i trochę nawet przytłaczająca. Ale zdecydowanie wolę biograficzne dokumenty o artystach, które wciągną mnie do ich świata, niż te, które po prostu na ruchomych obrazkach i z udziałem gadających głów relacjonują ich życie. „Moonage Daydream” to bardziej przeżycie niż film.

„Moonage Daydream”, reż. Brett Morgen, w kinach od 25 listopada



FILM

## Zapach miłości

Codziennosc nijakiego alpejskiego miasteczka we Francji naznaczona jest brzemieniem w skutkach pożarem, który przed laty wybuchł w lokalnej szkole. Tragiczne wydarzenia miały bezpośredni wpływ na życie Joanne (znana m.in. z „Życia Adeli” Adèle Exarchopoulos), jej męża Jimmy’ego (Moustapha Mbengue) i córki Vicky (świetna rola zaledwie 12-letniej Sally Dramé), która stanie się kluczową postacią wciągającego filmu wyreżyserowanego przez Léę Mysius. W „Avie”, jednym ze swoich wcześniejszych projektów, Mysius skupiła się na zmyśle wzroku, tym razem zbudowała historię wokół węchu. To zapachy kolekcjonowane przez obdarzoną niezwykle zdolnościami Vicky będą łącznikiem między odkrywaną powoli przeszłością i teraźniejszością. Katalizatorem wydarzeń i zmian w ustalonym rytmie życia miasteczka okaże się natomiast nieoczekiwana wizyta siostry Jimmy’ego, z którą powrócą traumatyczne wspomnienia.

„Pięć diablów” bywa wyzwaniem dla widzów, niepokoi, ale i wzrusza. Reżyserka przełamuje rzeczywiste ramy czasu i flirtuje z magią. Pod tym wszystkim kryje się wielowymiarowa opowieść o konsekwencjach naszych życiowych wyborów, społecznym ostracyzmie, a przede wszystkim o miłości.

**„Pięć diablów”, reż. Léa Mysius, w kinach od 2 grudnia**



FILM

## Wolność bycia sobą

Opowieść o miłości, która zjawia się nagle i wywraca całe życie. Bartek, młody chłopak z Podhala, po śmierci ojca i wyjeździe siostry za granicę sam prowadzi gospodarstwo. Wieczorami dorabia w wiejskim barze, opiekuje się też matką, która nie radzi sobie z sytuacją. Marzy, że kiedyś uda mu się założyć szkołę jeździecką, ale jego dni wypełnione są wciąż tymi samymi obowiązkami. I wtedy do wsi przyjeżdża syn zmarłego niespodziewanie sąsiada Dawid. Między mężczyznami – tym zamkniętym w małym świecie i tym, który przyjechał z wielkiego świata – rodzi się więź, która szybko zmienia się w gorące uczucie. Uczucie, na które Bartek nie wiedział, jak bardzo jest gotowy. Niektórzy nazwali już „Słonia” „polską »Tajemnicą Brokeback Mountain«”, ale dla mnie ten czuły i wspaniale zagrany przez Jana Hrynkiewicza i Pawła Tomaszewskiego film jest swój własny. Nasz własny.

**„Słoń”, reż. Kamil Krawczyński, w kinach od 18 listopada**

PREMIERY W SERWISACH STREAMINGOWYCH



SERIAL

## „Zwierzogród+”, Disney+

Antologia o bohaterach drugoplanowych zabawnej animacji „Zwierzogród”. Są kultowe leniwce z wydziału ruchu drogowego w komedii romantycznej, ryjówka – mafioso w kinie noir, jego córka w reality show i króliki, rodzice posterunkowej Judy Hops, w parodii kina akcji.



SERIAL

## „Kulawe konie”, sezon 2., od 2 grudnia w Apple TV+

Kontynuacja przygód najgorszych szpiegów w historii Wielkiej Brytanii i ich szefa, mizantropa Jacksona Lamba (Gary Oldman). W pierwszym sezonie udało im się rozwiązać zagadkę pewnego porwania. W drugim po śmierci byłego agenta, który odkrył, że Rosjanie uaktywnili swoich „śpiochów”, muszą zapobiec kolejnej katastrofie.



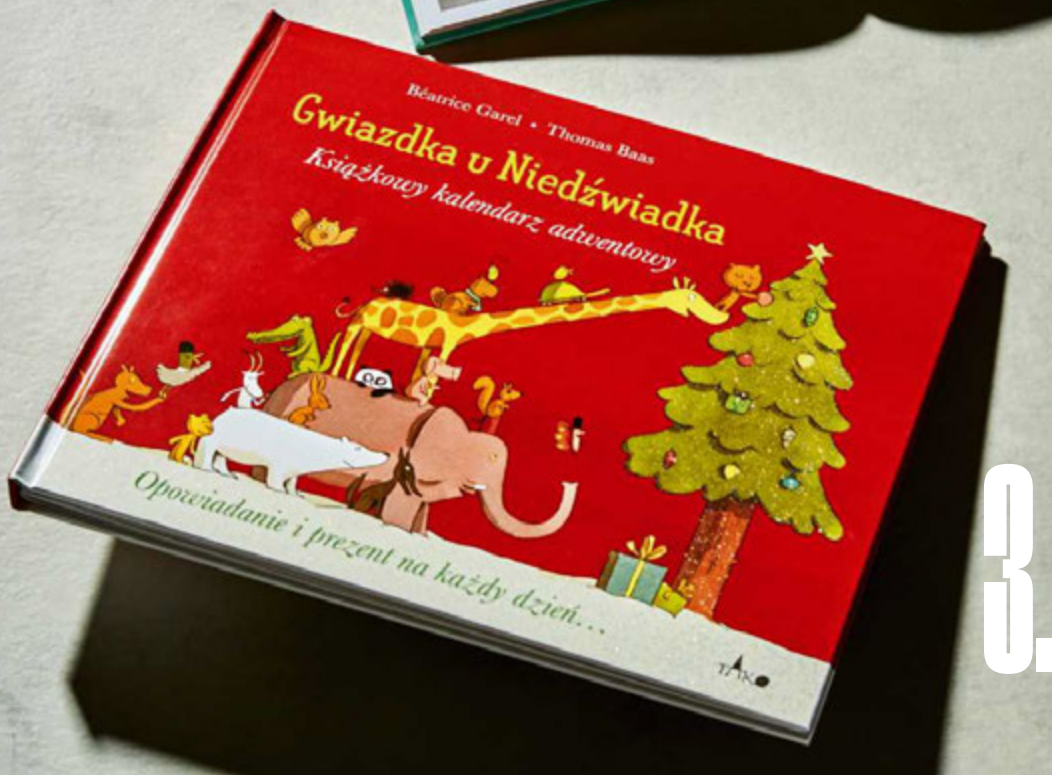
FILM

## „Osobliwość”, Netflix

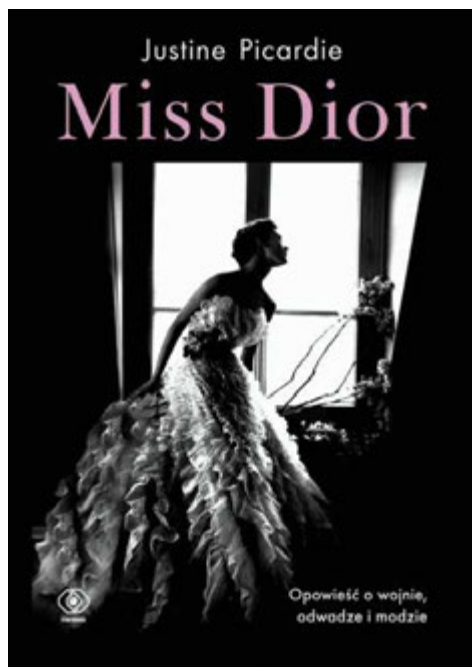
Florence Pugh w roli XIX-wiecznej angielskiej pielęgniarki, która zostaje wysłana do Irlandii, by zbadać sprawę dziewczynki, która twierdzi, że nie jadła od kilku miesięcy, bo żywi się „manną z nieba”. Mała, bardzo religijna społeczność, wciąż żywe wspomnienie Wielkiego Głodu – to nie są łatwe warunki dla kobiety nauki, do tego obcej.



1. Abdulrazak Gurnah, „Powróceni”, tłum. Krzysztof Majer, wyd. Poznańskie
2. Jamie Oliver, „Jedno. Łatwe jednogarnkowe cuda”, tłum. Beata Horosiewicz, wyd. Insignis
3. Béatrice Garel, „Gwiazdka u Niedźwiadka. Książkowy kalendarz adwentowy”, ilustracje Thomas Baas, tłum. Paweł Lapiński, wyd. Tako







BIOGRAFIA

## 4. Catherine - inspiracja Diora

Projekty Christiana Diora na zawsze zmieniły modę, przywróciły damskiej sylwetce kobiece kształty, a jego haute couture osiągnęło status sztuki. Być może nie wszyscy wiedzą, że największą inspiracją projektanta była jego ukochana siostra Catherine. I to jej właśnie poświęcona jest książka Justine Picardie. Dzięki swobodnemu dostępowi do domów i archiwów rodziny Dior Picardie prześledziła losy Catherine, tragiczne wojenne doświadczenia, rodzinne więzy i nieznane historie, tworząc poruszającą biografię.

**Justine Picardie, „Miss Dior”,  
tłum. Katarzyna Karłowska,  
wyd. Rebis**



## 5. ROZWÓJ OSOBISTY Ciało i umysł

Jak poprawić jakość swojego życia i zdrowia, używając jedynie swoich wewnętrznych zasobów? Orina Krajewska szuka odpowiedzi wśród naukowców, terapeutów, lekarzy i nauczycieli duchowych. **Orina Krajewska, „Siła umysłu. Siła emocji. Duchowe ścieżki zdrowia”, wyd. Sensus**



## 6. KUCHNIA Bankiet niezwykłości

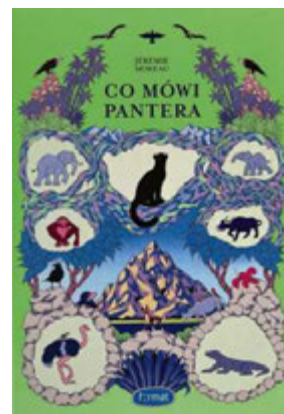
Piwo warzone z mgły w Chile? Makaron zwany niemi Boga? A może chleb ze źródeł termalnych? Ludzie kochają jedzenie i nie tylko dbają o wielowiekowe tradycje, ale też tworzą nowe. Thuras i Wong spisują historie i zwyczaje, odkrywając tajemnice przed ciekawymi smakoszami.

**Dylan Thuras, Cecily Wong,  
„Atlas osobliwości kulinarnych”,  
tłum. Maciej Potulny, wyd. Sonia Draga**

## 7. BIOGRAFIA Głos Ameryki

Biografia Johna Steinbecka, laureata Literackiej Nagrody Nobla, nazywanego głównym prozaikiem wielkiego kryzysu. Kim był człowiek, który napisał „Na wschód od Edenu” czy „Grona gniewu”, i co sprawiło, że jego powieści weszły do kanonu światowej literatury?

**William Souder, „Steinbeck. Wściekły na świat”,  
tłum. Hanna Jankowska,  
wyd. Prószyński**



## 8. DLA DZIECI Świat zwierząt

Bawół, który próbuje ocalić świat, strus spragniony widoku piękna, samotny krab pustelnik. Opowieści o zwierzętach, które są równie ważne, co ludzie. Książka „Co mówi pantera” została uhonorowana prestiżową nagrodą Bologna Ragazzi Award 2021.

**Jérémie Moreau, „Co mówi pantera”,  
tłum. Dorota Hartwich, wyd. Format**

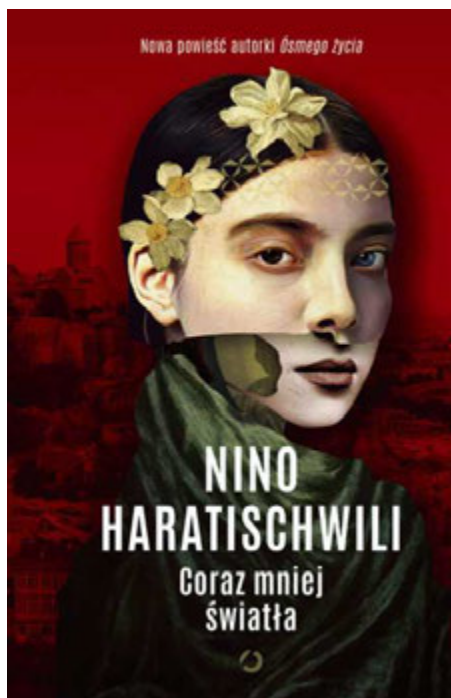


NINO HARATISCHWILI

## Coraz mniej światła

Przełom lat 80. i 90., Tbilisi. Cztery przyjaciółki: wychowywana przez ojca Keto (narratorka), urokliwa Nene, zamknięta w sobie Ira i pełna energii artystyczna dusza Dina, wchodzą w dorosłość w burzliwym czasie rozpadu Związku Radzieckiego. Mijają lata, trzy dorosłe kobiety spotykają się na wystawie zdjęć w Brukseli. Jak to się stało, że ich życia tak bardzo się rozjechały? Czy mogły postąpić inaczej? Haratischwili – autorka bestsellerowego „Ósmego życia” – znów stworzyła historię, która wciąga od pierwszej do ostatniej strony.

przeł. Irena Dębek, wyd. Otwarte



ALICJA URBANIK-KOPEĆ

## Matrymonium. O małżeństwie nieromantycznym



Na kartach „Lalki” Bolesława Prusa słowo „pieniądze” pada 229 razy, zaś „miłość” – jedynie 104. „Nie bez powodu” – pisze Alicja Urbanik-Kopeć. I na podstawie XIX-wiecznych pamiętników, książek, gazet rekonstruuje to, czym było małżeństwo. Przede wszystkim transakcją. Tym ciekawsza to lektura, gdy odkrywamy, jak wiele ówczesnych klisz do pewnego stopnia nadal funkcjonuje, np. te dotyczące staropanieństwa.

wyd. Czarne

VIVIAN GORNICK

## Kobieta osobna i miasto



Vivian Gornick spaceruje po Nowym Jorku i zapisuje swoje przemyślenia na temat miasta, które ją ukształtowało. Powraca do dawnych przyjaźni i miłości, rozważa upływ czasu. Po głośnych „Przywiązaniach”, w których opisywała swoją relację z matką, 85-lletnia dziś Gornick powraca z książką, którą chce się smakować i którą zostaje z czytelniczką na długo.

przeł. Łukasz Witczak, wyd. Filtry

ŁADA ŁUZINA

## Wiedzmy Kijowa. Miecz i krzyż



Skromna Masza, ostra bizneswoman Katia i imprezowiczka Dasza przypadkiem spotykają się w gabinecie wróżki. Niespodziewanie sytuacja wymyka się spod kontroli, a Masza, Dasza i Katia dostają nowe życiowe zadanie. Jak poradzą sobie w roli kijowskich wiedźm, obrończyni miasta? I czy skrajnie różnym kobietom uda się połączyć siły, nauczyć się współpracy dla dobra Kijowa i jego mieszkańców? Ukraiński bestseller wreszcie w Polsce. Krzepi.

tłum. Gabriela Sitkiewicz,

wyd. Insignis

my best pharm

WIELOZADANIOWY,  
TAK SAMO  
JAK TY



MyBestComplement

- wspiera odporność i niweluje stany zapalne organizmu
- poprawia wygląd i kondycję skóry
- wspiera pracę mózgu i koncentrację
- korzystnie wpływa na zdrowie osób z chorobami tarczycy

Są suplementy i... jest my best pharm

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





## MUZYKA

**KRÓL DAWID**

Jest tylko jeden król polskiej muzyki popularnej i ten tytuł przypada bezsprzecznie Dawidowi Podsiadło. Jest niczym mityczny Midas – cokolwiek dotknie, zamienia w złoto, ba, w diamenty nawet. Jego poprzedni album „Małomiasteczkowy” sprzedał się w ponad 300 tys. egzemplarzy, co oznacza, że zyskał status podwójnie diamentowej płyty. Wydany pod koniec października krążek „Lata dwudzieste” ma szansę powtórzyć ten sukces, zwłaszcza że Podsiadło postanowił iść za ciosem i wyruszyć w trasę koncertową. „POSTProdukcja Tour” zawita jeszcze do Łodzi, Poznania i Warszawy. Zakończy się 6 grudnia. Wisienką na torcie będzie natomiast koncert na Stadionie Narodowym w sierpniu przyszłego roku.



## PŁYTA

**Z rock and rollem  
w sercu**

Piotr Ziola zadebiutował w 2016 roku świetną płytą „Revolving Door”, za którą odebrał Fryderyka. Wystąpił na kilku festiwalach, zagrał kilka koncertów, rozbudzając apetyt na więcej i... zniknął. Wrócił po sześciu latach, bogatszy o nowe, trudne doświadczenia i nagrał album „Wariat”. To płyta niebywale osobista, stonowana, w której nietrudno jednak doszukać się dawnego Piotrka, rockandrolowca w sercu, wrażliwego, młodego człowieka, który całe życie ma jeszcze przed sobą.

**Piotr Ziola, „Wariat”, wyd. Warner Music**

## KONCERT

**Bonobo**

Simon Green, brytyjski DJ i producent muzyczny ukrywający się pod pseudonimem Bonobo, powraca do Polski z trzema koncertami. Fani uwielbiają go za nastrojową, hipnotyzującą elektronikę, którą miesza z jazzem i muzyką świata. Ten miks wpływów sprawdza się zarówno w małych klubach, jak i w przestronnych halach.

**Bonobo, „Fragments Live Tour”, 22.11 – Wrocław, Hala Stulecia, 23.11 – Kraków, Tauron Arena, 25.11 – Łódź, Atlas Arena**

## PŁYTA

**Igo o miłości**

Igo, czyli Igor Wąlaszek, na polskiej scenie muzycznej obecny jest już od ponad dekady. To jego głos niósł zespół Clock Machine i stanowił połowę duetu Bass Astral x Igo, ale dopiero teraz doczekaliśmy się pełnoprawnej solowej płyty. Album „Igo” to hołd oddany miłości, muzyka, której elektroniczne brzmienie i wzruszające teksty poświęcone są w przeważającej części żonie muzyka i córce Helenie. To piękny prezent nie tylko dla nich, ale także dla słuchaczy, którzy odnajdą na tej płycie własne emocje albo za nimi zatęsknią.

**Igo, „Igo”, wyd. Igo Records**

## KONCERT

**Simply Red**

Brytyjski zespół dowodzony przez charyzmatycznego Micka Hucknalla zamierzał wyruszyć w trasę koncertową jeszcze w 2020 roku. Jak wielu innych jednak został zmuszony te plany zweryfikować. Przyczynkiem dla tej trasy jest album „Blue Eyed Soul”, który trafił do sklepów tuż przed pandemią. Podczas łódzkiego koncertu usłyszymy więc piosenki, których w Polsce Simply Red jeszcze nie grali, ale też starsze, lubiane przez publiczność kawałki.

**7.12 – Łódź, Atlas Arena**

#mr  
dom  
grupa  
deweloperska



brizopark.pl



# BRIZO PARK

OSIEDLE 26 DOMÓW  
W MEHELINKACH NAD MORZEM



## Najlepsza decyzja w moim życiu?

### Przeprowadzka nad morze!

Zmieniłem radykalnie swoje życie,  
otwierając się na nowe.  
Wyprowadziłem się ze stolicy nad polskie  
morze do Mechelinek.

Codziennie spaceruję z psem po plaży wdychając czyste, bogate w jod powietrze. To moja recepta na lepsze zdrowie i dłuższe życie. Dotleniony lepiej egzystuję za dnia i wysypiam się w nocy. Jod i liczne składniki mineralne zawarte w morskiej bryzie działają kojąco na drogi oddechowe. Nauczyłem się czerpać wrażenia z płytkiej wody Zatoki Puckiej. Żaglówka, SUP, deska czy kitesurfing to już normalność od wiosny do późnej jesieni.

Zamieszkaliśmy z rodziną na osiedlu BrizoPark w Mechelinkach. Do plaży mamy 7 min spacerem, a do rezerwatu przyrody niecałe 15 min. Więcej czasu spędzam na świeżym powietrzu, to zwiększa moją ekspozycję na światło słoneczne. Nie muszę być w biurze, więc na co dzień pracuję z domu.



Dzisiaj świat stał się mniejszy, a jeśli dobrze rozplanuję swój dzień to po pracy mam czas dla siebie, na sport, dla rodziny i przyjaciół, których chętnie goszczę. Każdego dnia czerpię przyjemność z obcowania z przyrodą i morską bryzą.

Kupując dom w BrizoPark nad morzem, zyskałem wyjątkowy komfort życia, a także widok na magiczne wschody słońca nad horyzontem, które dla innych są zarezerwowane jedynie na czas urlopu. Zakup domu w Mechelinkach to znakomita inwestycja. Bardziej opłacalna finansowo niż zakup mieszkania w dużym mieście. Ja już znalazłem swoje miejsce na ziemi.



*Royal Stay in Kraków!*



BACHLEĐA LUXURY HOTEL  
\*\*\*\*\*

BUTIKOWY, 5-CIO GWIAZDKOWY HOTEL, GDZIE PIĘKNE MARMUROWE MOZAIKI,  
ZŁOTE ZDOBIENIA, KRYSZTAŁOWE ŻYRANDOLE I KLIMATYCZNE KOMINKI  
WSPÓLGRAJĄ Z PONADCZASOWYM KLASYCZNYM STYLEM.

Plac Kossaka 6,  
31-106 Kraków  
[www.bachledaluxuryhotel.pl](http://www.bachledaluxuryhotel.pl)  
tel: +48 (12) 424 11 00 e-mail: HB4U7@accor.com

# moda

## Zmalowanej skrzyni

*Pomysły  
na prezenty* 136

## Pierwsza surrealistka

*Wystawa Elsy  
Schiaparelli* 148

## Ocalić piękno

*Wywiad z Izabelą  
Lapińską* 158

FOT. AGATA JAKUBOWSKA/AGENCJA WYBORCZA.PL



Marynarka o kroju sukienki z torebką Elisabetta Franchi, 3919 zł. Na ramieniu: połączane kolczyki Bloom/Lilou, 289 zł; połączana broszka Bloom/Lilou, 259 zł. Palec wskazujący: pierścienek UMIAR, 460 zł; pierścienek St. Tropez Disco/TOUS, 649 zł/szt. Palec środkowy: pierścienki UMIAR, 370-420 zł. Palec serdeczny: pierścienek Wicker/TOUS, 799 zł. Palec mały: pierścienek UMIAR, 460 zł. Nadgarstek: bransoletki srebrne z kolekcji Longplay W.Kruk, 1190 zł/szt.; zegarek Certina, 2290 zł

# DUŻO *dobra*

Świętujmy z lekkością, w cekinach, piórach i brokacie. Wasza wewnętrzna sroczka wypatrzy tu sobie kilka smakolejków

STYLIZACJE  
STEFANIA LAZAR  
ZDJĘCIA  
AGATA JAKUBOWSKA  
/AGENCJA WYBORCZA.PL  
OPRACOWANIE  
MAGDALENA KACALAK

Sukienka & Other Stories, 1000 zł; torebka Trussardi/Modivo, 719,99 zł; rajstopy Calzedonia, 32,99 zł; platformy DeeZee/Eobuwie.pl, 189,99 zł. LEWA DŁOŃ: pierścionek koktajlowy Curiosa/Swarovski, 1900 zł; pierścionek srebrny z kolekcji Longplay W.Kruk, 299 zł; pierścionek srebrny z kolekcji Longplay W.Kruk, 139 zł. PRAWA DŁOŃ: bransoletka pozłacana z czarną emalią W.Kruk, 299 zł; bransoletka pozłacana W.Kruk, 199 zł; pierścionek Guess, 175 zł; sygnet Anna Samków, 962 zł

Golf MMC Studio, 800 zł; spodnie H&M Innovation Metaverse Design Story, 399 zł; klipsy Swarovski, 1900 zł; rajstopy MMC Studio, 800 zł; platformy Twinset/Eobuwie.pl, 919,99 zł. LEWA DŁOŃ: bransoletka Etno/Lilou, 169 zł; zegarek True Thinline Stillness, RADO, 10340 zł; pierścionek z gwiazdką Swarovski, 1200 zł; pierścionek z platyny z diamentem Valentine/YES, 8495 zł. PRAWA DŁOŃ: bransoletka pozłacana z cyrkoniami Unique/YES, 389 zł; bransoletka pozłacana z cyrkoniami Unique/YES, 369 zł; bransoletka UMIAR, 620 zł; pierścionki UMIAR, 445-510 zł; pierścionek Bloom Lilou, 239 zł; sygnet Anna Samków, 962 zł

Lampka Sephora Collection, 56 zł. cały dochoód z jej sprzedaży wspiera Fundację Sukcesu Pisaneego Szminka, która realizuje program Fun Tech Future dla młodzieży z nieuprzywilejowanych grup społecznych; urządzenie do stylizacji włosów Dyson Airwrap, 2689 zł



Kombinezon Elisabetta Franchi/Half Price, 669,99 zł; czarna torebka Jenny Fairy/CCC, 169,99 zł; srebrna torebka Jenny Fairy/CCC, 179,99 zł; w torebce paletka róży do policzków Precious Gems Amazonian Clay, Tarte/Sephora, 179 zł; rękawiczki z bransoletami Elisabetta Franchi, 1670 zł; półbuty Vagabond/Modivo, 639,99 zł. oboj: bukiet świąteczny TK Maxx, 119 zł; srebrzysty wazon TK Maxx, 279 zł

Sukienka & Other Stories x A.W.A.K.E. Mode, 845 zł; sandały Jenny Fairy/CCC, 199,99 zł. LEWA REKA: pierścionek srebrny z kolekcji Longplay na trzy palce W.Kruk, 599 zł. PRAWA REKA: pierścionek srebrny z kolekcji Longplay na trzy palce W.Kruk, 599 zł; pierścionek srebrny z kolekcji Longplay/W.Kruk, 279 zł



PO LEWEJ STRONIE: sukienka dzianinowa Cult Gaia/Zalando, 1779 zł; szal z kaszmiru Hermès, 1450 zł; rajstopy Calzedonia, 64,99 zł; kryształowy klips Swarovski, 1100 zł; pierścionki koktajlowe Hyperbola Swarovski, 1600 zł. POD PACHĄ: torebka miś C&A, 129,99 zł; torebka kremowa Studio Amelia/Zalando, 1989 zł; torebka khaki Gino Rossi/CCC, 257,99 zł. W DŁONIACH: torebka beżowa Gino Rossi/CCC, 271,99 zł; torebka cekinowa Twinset Actitude, 831 zł; torebka maxi LOBOS, 1755 zł; torebka welurowa Pola N., 399 zł; na torebce bransoletka Pandora Moments i charms ze zbiorem roślin, 339 zł + 299 zł; charms płatek śniegu, 299 zł; charms świąteczny dzwonek, 339 zł; charms gwiazda i półksiężyc, 339 zł; okragły charms ze zbiorem roślin, 389 zł

NA TEJ STRONIE: bomberka z piór naturalnych MMC Studio, 3900 zł; apaszka „Opowieść 48.4”, Lilou, 459 zł





Cekinowa marynarka MMC Studio, 1800 zł; gorset z tafty MMC Studio, 750 zł; cekinowe legginsy MMC Studio, 800 zł; naszyjnik z pereł Elisabetta Franchi, 1942,72 zł; sygnet z czarnym wypełnieniem Anna Samków, 962 zł; sygnet z białym wypełnieniem Anna Samków, 962 zł; torebka & Other Stories, 280 zł; czółenka Bimba Y Lola, 715 zł



Koszula z jedwabiu Intimissimi, 399,90 zł; spodnie z jedwabiu Intimissimi, 319,90 zł; piórkowy szal Prada / HalfPrice, 549,99 zł; naszyjnik z białych pereł YES, 2595 zł; naszyjnik z białych pereł z cyrkoniami YES, 1495 zł; kopertówka Cult Gaia / Zalando, 1769 zł; szpilki Vanda Novak, 1090 zł. LEWA RĘKA: bransoletka z białymi perłami YES, 219 zł; bransoletka z białymi perłami złożona z sześciu linii YES, 1995 zł; bransoletka z gwiazdką Lilou, 272 zł. PRAWA RĘKA: pierścionek srebrny z perłą i cyrkonią YES, 149 zł; bransoletka z perłą białą YES, 1395 zł; zestaw bransoletek Mini Icons wykonany ze srebra i hodowanych pereł z motywem serca i misia TOUS, 499 zł

ASYSTENT FOTOGRAFI LUKASZ FALKOWSKI / AGENCIA WYBORCZA.PL;  
ASYSTENTKA STYLISTKI KHRYSZYNA SELVASIUK; MODELKI JULIA I ZOSIA / UNCOVERMODELS.COM;  
PRODUKCJA MALGORZATA SYDORCZYK

MANIKUR MODELEK WYKONAŁA MARKA NEONAIL KOLOR NUDE I ZDOBNIENIE:  
LAKIERY HYBRYDOWE Z ZESTAWU FUTURO STARTER SET OD NEONAIL KOLOR CZERWONY;  
LAKIER HYBRYDOWY UNDER THE MISTLETOE Z ZESTAWU COLORS SET OD NEONAIL

Marynarka, spodnie, top  
H&M Innovation Metaverse  
Design Story, 699 zł + 399 zł  
+ 599 zł; naszyjnik z peret  
z zawieszka Anna Samków,  
764 zł; torebka Weekend  
Max Mara/Modivo, 3179 zł;  
czółenka Menbur/Eobuwie.pl,  
399 zł. LEWA DŁOŃ: pierścionek  
Anna Samków, 480 zł.  
PRAWA DŁOŃ: pierścionek  
ze złota z czarnym onykiem  
SYNCRET, 3790 zł

Kombinezon z cekinów MMC  
Studio, 2500 zł; szpilki  
Rinascimento/Eobuwie.pl,  
669 zł. LEWA DŁOŃ: pierścionek  
ze złota z kryształem górskim  
SYNCRET, 3990 zł; srebrny  
pierścionek ze zbiorom roślin  
Pandora, 259 zł.  
PRAWA DŁOŃ: bransoletka  
Pandora Moments  
z zapięciem w kształcie  
asymetrycznej gwiazdy  
i charms czerwone serce,  
339 zł + 189 zł, charms  
myszka i skarpeta, 169 zł,  
charms zawieszka dziadek  
do orzechów, 209 zł,  
charms zawieszka renifer  
z czerwonym nosem, 209 zł,  
charms serce, 299 zł, charms  
blask, 319 zł. Z BOKU NA ZDJECIU:  
lampart dekoracja Vesta  
Warsaw, 700 zł; torebka  
Guess, 485 zł



1. Kołnierz Sisley, 119 zł 2. Torebka Gino Rossi/CCC, 349,99 zł 3. Szpilki Deichmann, 149,99 zł 4. Słuchawki bezprzewodowe Fidelio L3/Philips, 899 zł  
5. Torebka Solar, 229 zł 6. Halka Fantasie, 340 zł 7. Słuchawki douszne bezprzewodowe Jabra Connect 5t, 799 zł 8. Pasek Lasocki/CCC, 99,99 zł  
9. Krawatka z jedwabiu MOYE, 450 zł 10. Bransoleta z kolekcji Longplay, W.Kruk, 1290 zł 11. Torebka Patrizia Pepe/Eobuwie.pl, 639 zł  
12. Torebka Liu Jo/Eobuwie.pl, 609 zł 13. Szybylety Wittchen, 759,90 zł 14. Pierścionek Lavashka/Eobuwie.pl, 59 zł 15. Rękawiczki Solar, 229 zł

# Naciesz OKO

Nie lekceważmy siły pozytywnych bodźców. Rzeczy powinny przede wszystkim spełniać swoją funkcję, choć prezenty pożyteczne to tzw. party killers. Trzeba więc wybrać takie, które czynią życie łatwiejszym, ale wciąż miło na nie popatrzeć. Energetyczny kolor, przyjemna w dotyku faktura, ciekawy design to nasze propozycje na świąteczny podarunek.



1. Kokarda KappAhl, 39,99 zł 2. Body Undress Code/Modivo, 479,99 zł 3. Beret CCC, 49,99 zł 4. Zegarek Victorinox, 2650 zł  
5. Zegarek Guess/W.Kruk, 1439 zł 6. Szpilki Custommade/Modivo, 1039 zł 7. Plecak Nelli Blu/Eobuwie.pl, 79,99 zł 8. Pierścionek & Other Stories, 100 zł  
9. Torebka Jenny Fairy/CCC, 149,99 zł 10. Torebka Levi's, 429,90 zł 11. Pompon brelok Falconeri, 110 zł



1. Kolczyki z żółtego złota z diamentami i szafirami Apart, 3990 zł 2. Broszka Weekend Max Mara/Eobuwie.pl, 419 zł 3. Kolczyki Swarovski, 645 zł 4. Wisiorek Boss Bear TOUS, 649 zł 5. Pasek C&A, 69,99 zł 6. Filiżanka ze spodkiem Empik, 69,99 zł 7. Aparat SQUARE SQ1 do fotografii natychmiastowej Instax/Empik, 459 zł 8. Torebka Apriori/Van Graaf, 129,95 zł 9. Kolczyki z żółtego złota z diamentami i onyksami Apart, 3390 zł 10. Bransoletka Artelioni/Apart, 169 zł 11. Torebka Jenny Fairy/CCC, 129,99 zł 12. Kapatki Levi's, 289,90 zł 13. Rękawiczki z kaszmiru Falconeri 239 zł 14. Zegarek Victorinox, 2290 zł 15. Zegarek Omega Constellation, 15 600 zł 16. Nauszniki Ochnik, 89,90 zł 17. Pierścionek Pandora, 765 zł 18. Pierścionek Parel Parel, 590 zł



# 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 i przyjaciółmi - wszystkimi bez których świąteczny czas byłby niekompletny! Wybierz najpiękniejsze prezenty, ponadczasowe, oryginalne i najlepiej wyrażające wyjątkowość bliskich Ci osób.



❶ Wisiorek złoty Longplay, 169 zł ❷ Kolczyki złote Alchemia, 349 zł

❸ Bransoletka złota Longplay, 299 zł ❹ Pierścionek złote złoto, perły, cyrkonie, 629 zł

❺ Komplet srebrnej biżuterii kolczyki i wisiorek, 159 zł ❻ Pierścionek złoty Alchemia, 179 zł ❼ Kolczyki Preludium srebro, cyrkonie 549 zł



1. Oprawki Fielmann, 329 zł 2. Okulary przeciwsłoneczne vintage '00s Bottega Vaneta/Record Couturier, 1200 zł 3. Zegarek Gino Rossi/CCC, 249,99 zł

4. Torebka Guess, 575 zł 5. Zegarek Casio/Eobuwie.pl, 149,99 zł 6. Kapelusz TOUS, 349 zł 7. Smartwatch Fitbit Sense 2, 1499 zł

8. Kozaki Deichmann, 219,99 zł 9. Okulary przeciwsłoneczne vintage '00s Yves Saint Laurent/Record Couturier, 1000 zł 10. Zegarek Garmin MARQ2, ok. 11000 zł

11. Czapka Levi's, 169,90 zł 12. Torebka TOUS, 549 zł



# 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 podarunkowe Rituals  
dostępne są w rozmiarach  
S (99 zł), M (159 zł) oraz L (215 zł).



AMSTERDAM

PARIS

LONDON

NEW YORK

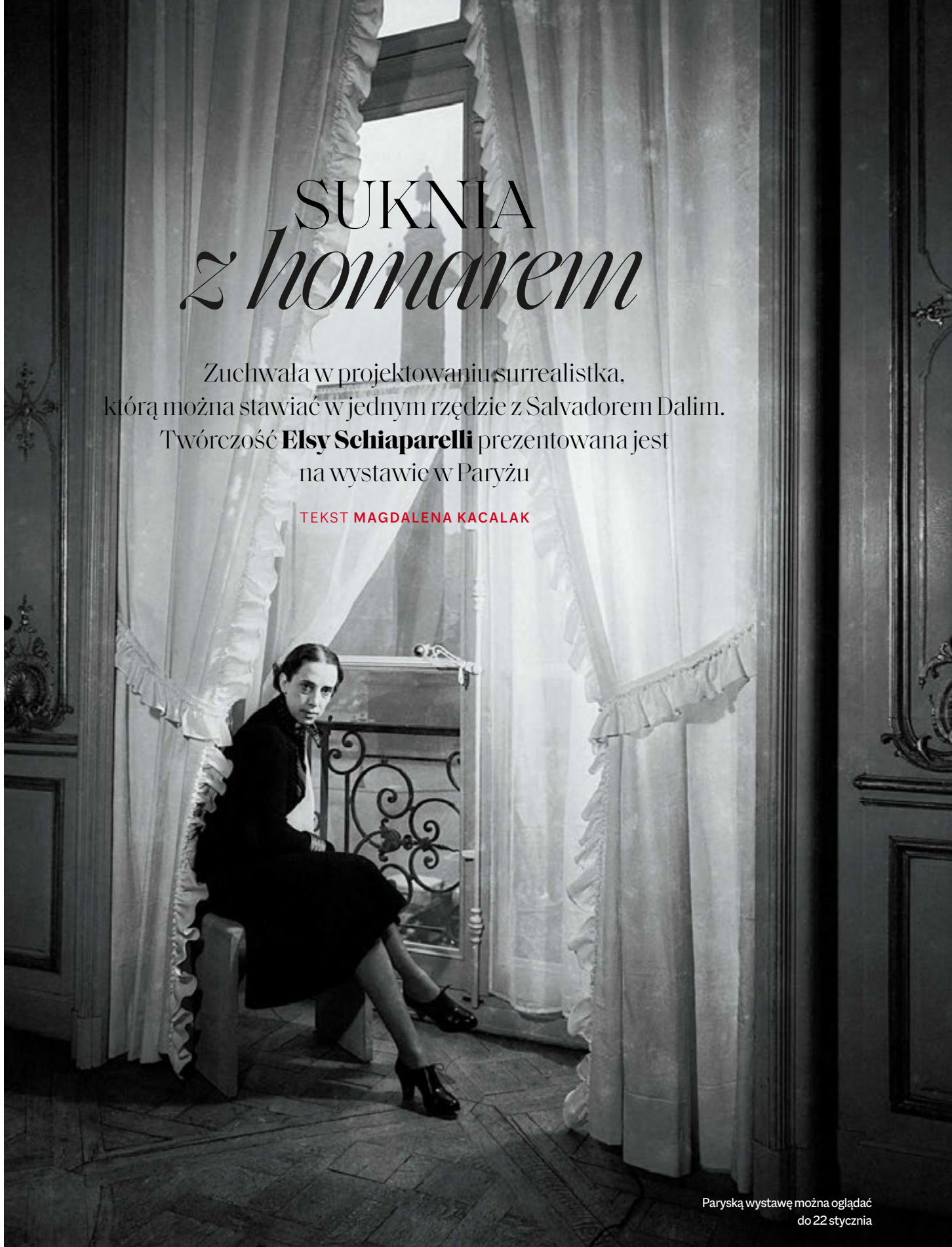
53599129

YOUR BODY. YOUR SOUL. YOUR RITUALS.

# SUKNIA *z homaurem*

Zuchwała w projektowaniu surrealistka,  
którą można stawiać w jednym rzędzie z Salvadorem Dalim.  
Twórczość **Elsy Schiaparelli** prezentowana jest  
na wystawie w Paryżu

TEKST MAGDALENA KACALAK



Paryską wystawę można oglądać  
do 22 stycznia

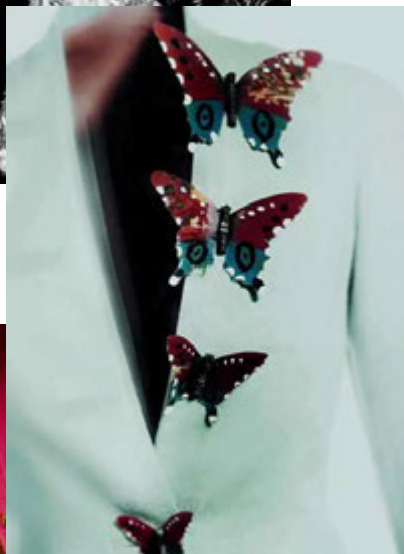
**W** tamtych czasach nikt nie myślał o aspekcie sprzedażowym kolekcji, liczyła się przede wszystkim sztuka. Daleko było jeszcze do dyktatu nieczułych na piękno algorytmów sprzedaży. Najbardziej efektownie skorzystała z tego Elsa Schiaparelli. Poświęcona projektantce wystawa w Musée des Arts Décoratifs potrwa do 22 stycznia 2023 roku.

## BOGACTWO

„Shocking! Les mondes surréalistes d’Elsa Schiaparelli” prezentuje 520 prac. 272 to stroje i akcesoria modowe, reszta to obrazy, rzeźby, biżuteria, flakony perfum, ceramika, plakaty i fotografie sygnowane przez największe nazwiska epoki – od Mana Raya do Salvadora Daliego, od Jeana Cocteau do Meret Oppenheim i Elsy Triolet. Podobna, choć nie tak rozbudowana retrospektywa miała miejsce w 2004 roku, ale od tego czasu do historii domu mody Schiaparelli dopisano nowy rozdział. Przede wszystkim go reaktywowano, a w 2019 roku stanowisko dyrektora artystycznego powierzono Danielowi Roseberry’emu, który wcześniej myślenie magiczne trenował u Thoma Browne’a. Dzięki temu od kilku sezonów marka ponownie pokazuje kolekcje haute couture.

## GOŚCINNE WYSTĘPY

Roseberry uczestniczył w przygotowaniu koncepcji wystawy w Musée des Arts Décoratifs. To on wpadł na pomysł, by pokazać stroje innych wielkich projektantów zainspirowane ikonicznymi kreacjami Elsy. Hołd przed laty składali jej m.in. Yves Saint Laurent, Azzedine Alaïa, John Galliano i Christian Lacroix. Rozmowa z tym ostatnim zainspirowała zresztą Roseberry’ego do



stworzenia kolekcji haute couture na jesień/zimę 2022. W notatkach do pokazu napisał: „Rozmawialiśmy o kolorze, o objętości. Rozmawialiśmy o Arles, mieście rodzinnym Lacroix. Dla niego oznaczało to czarne byki, białe konie i złoto słońca, skojarzenia, które mi potem kołatały się po głowie. Dla niego była to prawdopodobnie przelotna rozmowa, ja czułem się tak, jakby ktoś wbił mnie w ścianę, chciałem stworzyć kolekcję, która przeniesie mnie do czasów mody, w której się kiedyś zakochałem”.

## WIZJA, SPEKTAKL, MODA

Nostalgia to dobry klucz do odczytania twórczości Elsy Schiaparelli, bo była ściśle związana z ruchem surrealistycznym. Marzenia sennie, skojarzenia, poruszanie się na styku rzeczywistości i odrealnionego było tworzywem jej pracy. Cokolwiek ekstrawaganckiego przyszło jej do głowy, trafiało do kolekcji bez względu na funkcjonalność. Zasysała do swoich projektów zaskakujące materiały, m.in. kawałki gazet, przezroczysty plastik, metal czy porcelanę z Sèvres. Guziki stały się rakami, kieszenie szufladami, a z głowy wyrastały buty.

Moda jako wizja, spektakl, czyste przeżycie. Pogoń za ekstazą i ekscytacją była idée fixe Elsy. Miała obse- »

Z okazji wystawy muzeum wznowiło wydaną w 1954 r. autobiografię projektantki (1890-1973), którą opublikowała, odchodząc na emeryturę. Opowiada w niej o przeprowadzce do Nowego Jorku, gdzie przebywała z awangardowymi artystami, takimi jak Marcel Duchamp i Man Ray, a także o początkach swojej działalności jako niezależnej projektantki.



Elsa Schiaparelli przyjaźniła się z Salvadorem Dalim. Jego telefon z homarem zainspirował ją do stworzenia sukni z homarem dla Wallis Simpson w latach 30.

sje, które powracały w pracach cyklicznie: sztuka starożytna, entomologia, natura, motyw trompe-l'œil. Stąd w jej projektach gigantyczne kwiaty, zmutowane motyle i owadzie talie. Kolekcja „Païenne” to ukłon w stronę starożytności nawiązujący do „Metamorfoz” Owidiusza, „Papillon” to oda do owadów, a „Musique” z 1939 roku zdaje się rozciągać i wydłużać sylwetkę kobiety w nieskończoność.

Kobiecie ciało w rękach projektantki stawało się tworzywem, które musi poddać się jej idei. Chętnych na eksperymenty nie brakowało. Z usług Schiap korzystały takie gwiazdy jak Greta Garbo czy Katherine Hepburn.

## POSUŃCIE SIĘ

Elsa szyć uczyła się, już będąc uznaną projektantką, ale to nie igła uczyniła z niej legendę. To pasja do mody, któ-

rej wizję kształtowała u boku przyjaciół artystów. Jean Cocteau, Man Ray, Jean-Michel Frank, Meret Oppenheim i Salvador Dalí mają należne miejsce w historii sztuki, czas na tym firmamencie umieścić Elbę. Moda ciągle uchodzi za sztukę mniej ważną, ale paryska wystawa pokazuje, że niesłusznie.

Słowo „shocking” w jej tytule jest ściśle związane z ruchem surrealistycznym, odnosi się zarówno do „rose shocking”, odcienia fuksji, który stał się kolorem emblematycznym dla domu mody Schiaparelli, jak i do perfum Shocking, słynnych z flakonu zaprojektowanego przez artystkę Leonor Fini, który przybrał kształty amerykańskiej aktorki Mae West. Możemy zobaczyć go zresztą podczas wystawy w jednej z muzealnych sal.

W innej wystawiono setki rysunków i szkiców Elsy. Niesygnowanych, bo powstawały wyłącznie na potrzeby jej pra-

cowni. To zaledwie ich część, bo kilka tysięcy z nich projektantka w 1973 roku podarowała l'Union Française des Arts du Costume, by zabezpieczyć swoje artystyczne dziedzictwo. W kolejnej sali podkreślono jej pikantną relację z Salvadorem Dalim, prezentując słynną suknię z homarem (zaprojektowaną w 1937 roku dla Wallis Simpson) i kapelusz z buta. Na drugim piętrze zrekonstruowano salon haute couture Elsy Schiaparelli, mieszczący się od 1945 roku przy 21 Place Vendôme w Paryżu.

## RĘCZNA ROBOTA

Kurator wystawy Olivier Gabet przypomina też rolę haftów w twórczości Schiaparelli. Od 1936 roku zamawiała je w specjalizującej się w tym fachu pracowni Alberta Lesage'a. Ozdabiał jej kreacje ręcznie haftowanymi motywami ilustrującymi tematy kolekcji. Podczas współpracy z Cocteau w 1937 roku Lesage wyhaftował na lnianej marynarce rysunki poety, np. przedstawiający kobietę o złotych włosach.

Na pracach z lat 1938 i 1939 wyczarował świat commedii dell'arte, inspirowany bohaterami barwnego włoskiego teatru z XVIII wieku. Na tzw. kolekcji astrologicznej widnieją barokowe odniesienia do Wersalu i Króla Słońce, a na cyrkowej – wystawne bojerka z haftowanymi końmi, akrobatami i słoniami. Pracownia Lesage do dziś zresztą współpracuje z marką Schiaparelli.

Wystawę zamyka rozdział współczesny i sylwetki zaprojektowane przez Daniela Roseberry'ego, który jest godnym następcą Schiap. W katalogu do wystawy projektant opisuje proces twórczy swego zespołu i zmagania z legendą projektantki. „W studiu zawsze rozmawiamy o sprzecznościach: jak np. można zrobić coś barokowego i minimalistycznego jednocześnie. Albo gdy chcesz stworzyć coś, co jest jednocześnie kobiece i męskie, miękkie i twarde, pop i couture. Obie skrajności potrzebują siebie nawzajem, a co więcej, pożądamy się nawzajem”. ♦

BURBERRY HERO

## Czas obudzić drzemiące instynkty

Inspirowany zmysłem poszukiwań, czerpiący z siły natury, zachęcający do ponownego odnalezienia i połączenia się z wewnętrznymi instynktami. Burberry Hero to zapach ucieleśniający wolność, przemianę i męską energię.



**N**atura ma niesamowitą moc, a zbliżenie się do niej pozwala poczuć niczym nieograniczoną wolność. To właśnie z natury inspirację do powstania zapachu wody perfumowanej Burberry Hero czerpał jego kreator Aurélien Guichard.

W szklanej, zaprojektowanej w kolorze ziemi butelce o kanciastym kształcie, który stanowi abstrakcyjną reinterpretację końskiego kopyta, zamknął zapach francuskiego lasu Landes. Sosny rosną tam blisko oceanu, sprawiając, że w powietrzu unosi się zapach igieł. Zmieszany z otulającym aromatem rozgrzanego piasku i morską bryzą, robi niesamowite wrażenie.

Tę mieszankę siły i wolności oddaje w kampanii aktor Adam Driver. Jest ucieleśnieniem swobody, męskiej energii i siły. Czerpiąc z natury, odkrywa samego siebie, swoje własne instynkty. Staje się jeszcze silniejszy, jeszcze bardziej pewny siebie. Staje się Hero.



BURBERRY

BURBERRY HER

## Odważ się odkrywać nieznane

Swobodny, nowoczesny, pełen kwiatowego aromatu. Nowy zapach Burberry Her składa hołd kobiecej sile i pełni życia.

**W**oda toaletowa Her została stworzona dla wyzwolonych, współczesnych kobiet, które odważnie stąpają po ziemi i nie boją się wyzwiań. Her dodaje kobietom skrzydeł zapachem kwitnącej piwonii, zmieszany z radosnymi nutami zielonej gruszki, wzmocnionym wiciokrzewem i różą, osadzonymi na drzewnej bazie.

Burberry Her to kobieta silna, pełna pasji i nie bojąca się korzystać z życia. Jej temperament oddaje modelka Fran Summers. W nowej kampanii, oczarowana duchem miasta, czerpie z niego energię, pokazując jednocześnie swój indywidualizm. Śmiało i odważnie, a jednocześnie nieco marzycielsko przemierza ulice, pędząc za nową przygodą.

Pasja i kobieca siła zostały zamknięte w subtelnym i pełnym prostoty szklanym flaconie w kolorze pistacjowej zieleni, który oddaje spontaniczny i porywający charakter zapachu Burberry.



Oba zapachy dostępne są w sprzedaży w wybranych perfumeriach Douglas i Sephora oraz na [douglas.pl](http://douglas.pl) i [sephora.pl](http://sephora.pl)



## UROCZYSKO



**J**esteśmy świeżo po wystawie Aleksandry Waliszewskiej w MSN. Zachwyciła nas cicha makabra rozgrywająca się na jej obrazach i uwiodła groźna, przesycona słowiańską symboliką wizja kobiecości. Część malarskich motywów trafiła na stroje projektantki Joanny Hawrot. Kolekcja „I put a spell on” to ich druga współpraca. Oszczędna estetyka Hawrot nie leży daleko od rejonów zainteresowania Waliszewskiej, bo swobodnie można tu odnaleźć elementy japońskiego gore, sennych, wodnych zjaw snujących się po płótnie. Hawrot mówi, żeby te ubrania potraktować jako tarczę, talizman i zaklęcie. To sytuacja, gdy z mroku czerpie się siłę.







### WYSPA KONTRASTÓW

**1** Aż na Islandię ruszył Łukasz Jemioł po inspirację do zimowej kolekcji. Ta estetyka faktycznie pasuje do jego projektów, a tym razem kolory i faktury ubrań korespondują z surowym krajobrazem. Załamania spranego denimu są jak stalowe skały, lśniące czernie jak wulkaniczny piasek na plaży, a brązy i szarości jak lysiejące pastwiska. Surowo, prosto, konkretnie.

### DŁUGIE ŻYCIE

**4** Electrolux niewiele ma wspólnego z modą, ale niedawno zaskoczył strefą filmowych kostiumów w Gdyni. Tym razem nawiązał współpracę ze szwedzkim duetem projektantek **Rave Review**, które stworzyły kolekcję z ubrań wyrzuconych na pustynię Atakama w północnym Chile, jedno z największych na świecie składowisk odpadów tekstylnych. Przedłużanie żywotności ubrań zmniejsza o 30 proc. emisję dwutlenku węgla. Chyba warto?



### ZAGRAJ TO

**2** Kolekcja „Longplay” to opowieść o pasji, miłości do muzyki i o życiowej symbiozie. Swoich pomysłów na biżuterię marce **W.KRUK** użyczyła para Natalia Kukulska i Michał Dąbrówka. Motyw płyty winylowej przewija się w kolczykach, sygnetach, spinkach do mankietów ze srebra próby 925, także pokrytego 14-karatowym złotem i czarną emalią.

### W TEREN

**3** Nowy model butów treningowych **Reebok Nano X2 Adventure** inspirowany jest outdoorem. Istotne są przyczepna podeszwa na trudne podłoża, odbłaskowe elementy i pianka Floatride Energy, która wspomaga responsywność stopy w przedniej części. *Cena: 549 zł*



### OTULENIE

**5** Jesienią ma być miło i ciepło. Nie widzę innej możliwości, niż uzyskać to za pomocą swetra z jednej z najbardziej lekkich i delikatnych wełn – z kóz angorskich, z pierwszego strzyżenia. Model Rosini ma dekol w podwójny szpic i formę oversize. Wyprodukowała go łódzka firma **Anataka**.



**DAJ BUZIAKA**

**3** Bizuu wprowadziło na rynek pierwszą torebkę. Bisou ma formę odwróconej książki o twardej oprawie i cała jest pokryta monogramem. Wykonano ją ze skóry syntetycznej, ma dwa paski, a w środku dwie komory oraz welurową podszewkę. *Cena: 899 zł*

**WSPOMNIENIE LATA**

**1** Okazałe, niezwykle ozdobne kolczyki Lilou, które osłodzią sezon noszenia grubych swetrów. Pochodzą z kolekcji „Boho” i faktycznie są echem dni pełnych słońca. Są jak łączone starożytne monety, jak pamiątki z podróży. *Cena: 249 zł*

**WYZWOLENIE DUSZY**

**2** Tak sztukę traktował Keith Haring, artysta, którego ikoniczne motywy trafiły na biżuterię Pandory, m.in. Barking Dog czy Radiant Angel. Pojawiają się na charmsach, pierścionkach (na zdjęciu: Wavy Figure w cenie 779 zł), bransoletkach, naszyjniku. To podróż w czasie do Nowego Jorku lat 80., bardzo udana.

**NOWY JORK WITA**

**5** COS po raz pierwszy zadebiutował na fashion weeku z jesienno-zimową kolekcją. To marka spokojna w formie, ale skierowana do dynamicznych, silnych kobiet. Architektura budynku Starrett-Lehigh na Manhattanie wyjątkowo zgrała się z tymi ideami. Podobały się luźne garnitury, akcenty z lat 70., torby z kaktusowej skóry Desserto® i wieczorowa odsłona COS.

**NA BOGATEJ STOPIE**

**6** Z okazji 10. urodzin marki Aquazzura Swarovski zaprosił ją do stworzenia kolekcji w ramach Swarovski Creators Lab. Sandałki Aura robione są ręcznie we Włoszech, a ich obcasy to ułożone na sobie ośmiokątne kamienie. Wokół kostki też atrakcja – paski ozdobione pasującymi kolorystycznie kryształkami.

**PODAJ RAMIĘ**

**4** Nowy sezon w Gino Rossi to przede wszystkim torby, które ratują życie. Z miękkiej, ale grubej skóry, przepastne, o prostych formach. Mnie zachwyciły te wielkości maxi, w pionie i w poziomie – mieszczą cały świat i... jeszcze czekoladki.



# Remé



## Zadbaj o fundamenty

Makijaż, zabiegi pielęgnacyjne?

To wszystko ma wpływ na wygląd, ale niestety, krótkotrwały. Aby cieszyć się jędrną i zdrową skórą, warto działać od środka, tworząc trwałe fundamenty.

**K**ażda z nas chce jak najdłużej cieszyć się pięknie wyglądającą skórą, na której nie będzie widać oznak upływu czasu. Stosujemy dziesiątki kosmetyków i poświęcamy dużo czasu na codzienną pielęgnację, z różnymi efektami. Znalezienie odpowiedniego kosmetyku to tylko jeden z elementów sukcesu. Wpływ na stan skóry ma wiele czynników. Warto działać na nią nie tylko na zewnątrz, ale także od środka. Istotna w tym zakresie jest zrównoważona dieta, wypijanie odpowiedniej ilości wody, prowadzenie zdrowego stylu życia, a pomóc może także suplementowanie kolagenu.

### Białko młodości

Kolagen bywa nazywany białkiem młodości. Jest głównym białkiem budulcowym naszej skóry. Dzięki niemu zachowuje ona swoją spójność, gęstość i jędrność. Niestety, wraz z wiekiem kolagenu ubywa, co odbija się na wyglądzie: skóra staje się bardziej wiotka, sprawia wrażenie suchej, pojawiają się pierwsze zmarszczki. W dostarczaniu kolagenu od środka pomagają REMÉ. To innowacyjna formuła, która zawiera VERISOL®, opatentowane bioaktywne peptydy kolagenowe. Są one rozpoznawane przez komórki skóry właściwej jako fragmenty kolagenu, podobnie jak te naturalnie powstające w skórze. Dzięki temu służą do syntezy nowych włókien kolagenowych.<sup>1</sup>

### Bezglutenowa formuła

Formuła REMÉ wzbogacona jest o witaminy i minerały, w tym witaminę C, A, witaminy z grupy B (ryboflawina, niacyna, biotyna), cynk, miedź, selen, mangan oraz jod. Taki skład nie tylko pozwala zachować zdrową skórę, ale i utrzymać jej prawidłową pigmentację oraz ochronić komórki przed stresem oksydacyjnym, który przyspiesza procesy starzenia się. Składniki zawarte w REMÉ wpływają także na stan włosów i paznokci. Formuła nie zawiera laktozy, jest bezglutenowa oraz bez dodatku cukrów. REMÉ ma wygodną do stosowania formę proszku w trzech smakach do wyboru: truskawka

i opuncja, pomarańcza i marakuja oraz neutralny. Dzięki formie proszku można przyjąć odpowiednią porcję kolagenu za jednym razem, bez konieczności łykania wielu kapsułek.

### Poprawa elastyczności skóry

Wystarczy 2500 mg formuły przyjmowanej systematycznie przez okres 3 miesięcy, by zauważyć efekty. Randomizowane, podwójnie zaślepienie, kontrolowane placebo badanie z udziałem 69 kobiet w wieku od 35 do 55 lat wykazało, że doustne przyjmowanie VERISOL® w ilości 2500 mg na dobę przez okres 8 tygodni prowadzi do znacznej poprawy elastyczności skóry w porównaniu z grupą kontrolną, a efekty były zauważalne już po 4 tygodniach suplementacji. Tendencja ta utrzymywała się przez cały okres suplementacji VERISOL® oraz 4 tygodnie po jej zakończeniu, przy czym pozytywny wpływ kuracji VERISOL® na elastyczność skóry był bardziej wyraźny u kobiet w wieku powyżej 50 lat.<sup>2</sup> Kolagen zawarty w REMÉ wpływa nie tylko na skórę twarzy. Zmniejsza widoczność cellulitu na udach<sup>3</sup>, a także pomaga utrzymać dobrą kondycję paznokci<sup>4</sup> i włosów<sup>5</sup>.

„*Lubię dobrze czuć się w swojej skórze. Myślę, że dla każdej kobiety jest to ważne. Daje nam dużo pewności. Pozornie banalna rzecz, ale kondycja i wygląd mojej skóry, włosów i paznokci plus uśmiech, bo dostaję wyrazy miłości od bliskich sprawiają, że mogę od rana podbijać świat. Tym bardziej, że to jak wyglądam ma znaczenie w mojej pracy. Kamery, światła sceniczne są bezlitosne, błyskawicznie demaskują każdą niedoskonałość. A moja skóra i włosy często wystawiane są na próbę: ciężkie sceniczne makijaże, stylizacje włosów z użyciem gorącego powietrza suszarki czy prostownicy... Jednym słowem: nie mają lekko! I trzeba nad nimi pracować. Codzienna pielęgnacja jest jednak dla mnie nadal nie obowiązkiem, ale miłym rytuałem. To są te krótkie chwile, kiedy mogę przystanąć na chwilę, pobyć sama ze sobą, być tu i teraz. Kolagenowa formuła piękna REMÉ to coś, co na co dzień pozwala mi dbać o siebie od wewnątrz – mówi Marieta Żukowska, ambasadorka REMÉ.*

<sup>1</sup> Wzrost ilości kolagenu/synteza: (de Miranda RB, Weimer P, Rossi RC. Effects of hydrolyzed collagen supplementation on skin aging: a systematic review and meta-analysis. Int J Dermatol. 2021 Dec;60(12):1449-1461. doi: 10.1111/ijd.15518. Epub 2021 Mar 20. PMID: 33742704.)

<sup>2</sup> Elastyczność: 2Proksch, E. et al. (2014). Oral Supplementation of Specific Collagen Peptides Has Beneficial Effects on Human Skin Physiology: A Double-Blind, Placebo-Controlled Study. Skin Pharmacology and Physiology, 27(1), 47-55

<sup>3</sup> Cellulit: Schunck, M. et al. (2015). Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides Has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology. Journal of Medicinal Food, 18(12), 1340-1348.)

<sup>4</sup> Paznokcie: Hexsel, D. et al. (2017). Oral supplementation with specific bioactive collagen peptides improves nail growth and reduces symptoms of brittle nails. Journal of Cosmetic Dermatology, 16(4), 520-526.

<sup>5</sup> Włosy: Oesser S. (2020). The oral intake of specific Bioactive Collagen Peptides has a positive effect on hair thickness. Nutrifoods, 1:134-138



## PO BERLIŃSKU

**C**zy projektowanie swetrów może być jak malowanie obrazów? Tak twierdzi Berenika Czarnota, która wzór każdego swetra rozrysowuje, nim powstanie jego prototyp. Sweter Kreuzberg (na zdjęciu) powstał w tej kolekcji w trzech wersjach. Widoczny tu odcień fioleto pojawia się już w poprzednich sezonach i na specjalne zamówienie dzianina w tym kolorze powstała w manufakturze we Florencji. Podobno w Berlinie noszą się teraz w bardziej stonowanych barwach, choć Berenika nie byłaby sobą bez kolorystycznego szaleństwa. Widać to na balaklawach czy dzianinowych torebkach. Kampanię na ten sezon projektantka sfotografowała sama, zapraszając do sesji swoją przyjaciółkę, modelkę Karolinę Laczekowską. Pod koniec sierpnia wynajęły dom pod Wolsztynem i poświęciły kilka dni na wspólne spacer, rozmowy i posiłki na tarasie. Sesja powstała jakby przy okazji i tę lekkość czuć na zdjęciach.



# Boski Box

CATERING DIETETYCZNY



**„BOSKIOBCAS”**  
**rabat 20%**  
specjalnie dla czytelników  
Wysokich Obcasów  
**EXTRA**

**Boski = zdrowo**

**Boski = smacznie**

**Boski = tanio**

**kontakt@boskibox.pl**

**+48 662 471 147**

**www.boskibox.pl**



Stroje Izabeli Łapińskiej wyróżnia wysoka jakość tkanin, tradycyjny sposób szycia oraz precyzyjne wykończenie z użyciem unikatowych elementów, takich jak np. ręcznie haftowane guziki i delikatne koronki

# *Ocalić*

## OD ZAPOMNIENIA

O projektantce Izabeli Łapińskiej mówi się, że jest zwrócona ku przeszłości. Z przeszłości czerpie technikę, kroje i tkaniny są współczesne

Z IZABELĄ ŁAPIŃSKĄ ROZMAWIA MAGDALENA KACALAK



## O jakiej kobiecie myśli pani, projektując?

- O takiej, która nie podąża ślepo za trendami, nie boi się być indywidualistką. O takiej, która nie nosi ubrań dlatego, że są akurat modne, a ubiorem demonstruje niezależność. Takie kobiety mnie fascynują. Przyciągamy się poprzez podobną energię, zbliżone spojrzenie na świat. Współpracowałam np. z Agatą Buzek, Ewą Ewart, Agnieszką Grochowską, Olą Hamkało. Wszystkie mają spójny wizerunek i są konsekwentne w swoim działaniu. Patrząc na nie, wyobrażam sobie, kto mógłby nosić moje stroje.

## Jest pani marzycielką?

- Tak. Nie boję się marzyć. Nie boję się też żyć po swojemu, nie poddaję się trendowi udostępniania prywatnego życia na Instagramie. Nie robię tego. Staram się za to pokazywać moje inspiracje, proces twórczy, prezentuję rysunki czy tkaniny, które wybieram. Bardzo uważam, żeby wysłać komunikaty, które coś wnoszą do rozumienia mojej marki, a nie tylko tworzą kolejny szum medialny.

## Jest pani na naszym rynku osobna.

- Taka już jestem. Rzadko widać mnie na salonach, wolę zajmować się pracą. Czuję ogromną satysfakcję, gdy słyszę od klientek, że projektuję dokładnie takie ubrania, jakich potrzebują, jakie sprawdzają się w życiu. Niektórzy uważają, że nikt w Polsce nie robi takich rzeczy, jakie powstają w mojej pracowni. To dodaje mi energii.

## Ma pani na myśli haute couture?

- Jeśli mówimy o ręcznym szyciu, skupianiu się na jakości tkanin i detali, to tak. W kolekcjach hołduję tradycji, bo uważam, że prawdziwe rzemiosło dziś ginie. Ja chcę je ocalić. Znam jubilerów, którzy robią na zamówienie srebrne guziki, panie hafciarki, które potrafią wykonać hafty richelieu lub są mistrzyniami pracy na szydełku. Pewna pani robi dla mnie haftem krzyżykowym guziki o średnicy centymetra. Wykonanie

Misją Izabeli Łapińskiej jest przywrócenie do łask klasycznego krawiectwa oraz zapomnianej sztuki rzemiosła. Od 2007 roku oprócz sezonowych kolekcji jej pracownia proponuje też usługę szycia na miarę



jednego zajmuje cały dzień. Tylko ona w Polsce to potrafi.

## Jak się szuka takich osób?

- Poprzez bywanie w nieoczywistych miejscach. Poprzez przypadki i sploty okoliczności. Te osoby to skarb, który trzeba chronić. Chcę ratować ich bezcenne umiejętności, zatrzymać czas.

W Polsce niestety zaniedbaliśmy tradycję pracy ręcznej i nie wiadomo, czy za 10-15 lat ktokolwiek będzie umiał robić takie rzeczy. Za granicą, w Paryżu czy Mediolanie, jest inaczej. Poznałam niedawno dziewczynę z Londynu po szkole haftu ręcznego [Royal School of Needlework], która jeździ po świecie, prezentując swoje prace, i wszędzie jest ogromnie szanowana. U nas to wciąż budzi zdziwienie. Kiedy »

wprowadzałam ręczne hafty w swoich kolekcjach, traktowano je jak babcine aplikacje. Zmieniło się to dopiero po kolekcji Dolce & Gabbana z wyszywającymi różami.

**Jak duża jest w Polsce grupa osób, która potrafi to docenić?**

- Coraz większa. Polki zaczynają rozumieć, na czym polega prawdziwa sztuka mody. Coraz częściej chcą inwestować w wyjątkowe rzeczy, zrozumieć, co się składa na wysoką cenę produktu. Płacą się nie tylko za markę, ale też za precyzję wykonania, ogromną pracę. Wykonanie jednego guzika do sukienki może kosztować nawet 300 zł. To ciągle szokuje, ale jednak wiele pań zaczyna rozumieć, że to sztuka. Takie podejście wzmacnia ich poczucie własnej wartości. Chcą się czuć wyjątkowe, piękne, ważne.

**A lubią, żeby było widać, ile wydały na ubranie?**

- Jeszcze 10 lat temu dużo klientek chciało mieć widoczne logo na torebce czy T-shircie. Dziś wolą założyć bardziej dyskretne ubrania z logo schowanym w podszewce. Szukają ubrań, których nikt inny nie ma, pytają o rodzaj wełny, rzeźbienie klamry, wzór na materiale. Interesuje je historia danego stroju i sposób uszycia. Świadoma kobieta wie, że warto zainwestować w płaszcz czy żakiet wysokiej jakości, bo taką rzecz kupuje się na długie lata. Wzrusza mnie, kiedy klientka otwiera przede mną swoją szafę i okazuje się, że nosi uszyte przeze mnie żakiety jej mamy sprzed lat.

**Jakość materiałów fascynuje panią.**

- To moja pasja. Zawsze potrafiłam odmówić sobie czegoś, żeby móc stworzyć

piękną rzecz. Na studenckich wakacjach na Sardynii za prawie wszystkie pieniądze przeznaczone na pobyt kupiłam wspaniałe jedwabie, nie wiedząc, kiedy ich użyję. Innym razem zamówiłam srebrne guziki i ozdoby do kolekcji, które pochłonęły cały budżet mój i męża na nasz pierwszy samochód. Kolejny rok jeździliśmy tramwajami.



**Izabela Lapińska**

- swoją markę prowadzi od 2004 r. Wierzy w siłę klasycznej kobiecości. Jej ubrania nie podążają za trendami, zaś flagowym projektem jest sukienka pensjonarka, która pojawia się w każdej kolekcji

**Jaka jest różnica między rzeczą gotową a robioną na zamówienie?**

- Podam przykład. Jeszcze na studiach zamówiłam sobie trzy pary butów w dziś nieistniejącym zakładzie szewskim przy Chmielnej. Wciąż są w świetnym stanie. Pamiętam, jakie to było dla mnie przeżycie - odrysowywanie stopy, wykonanie

kopyt. Obecnie robi to jeszcze np. Pracownia Kielman. Kiedyś, współpracując z Hermèsem, byłam w pracowni Johna Lobba, który szyje piękne buty. Widziałam tam kopyta stałych klientów przechowywane przez całe ich życie. Ja także przechowuję miary swoich klientek.

**Jak się szyje coś ponadczasowego?**

- Przede wszystkim trzeba sięgać do swojej wyobraźni, a nie kopiować. Trzeba obserwować naturę, życie dookoła. Porównałabym to do komponowania symfonii. Najpierw dźwięki trzeba usłyszeć w głowie, a dopiero potem zapisać na papierze.

**A gdy zdarzają się fałszywe nuty? Gdzie leży pani granica smaku?**

- Nie lubię przesady w odsłanianiu ciała. Zakrywanie jest według mnie bardziej zmysłowe niż odkrywanie. Tajemnica bywa ciekawsza, rozbudza wyobraźnię. Ubranie jest przecież częścią uwodzenia, dlatego np. kilkanaście drobnych guziczków może ekscytować bardziej niż głęboki dekolot.

**Ma pani dziś na sobie sukienkę pensjonarkę. Liczyłam na to.**

- To mój znak rozpoznawczy. Pierwszą uszyłam, gdy miałam 16 lat. Moja babcia była krawcową i uczyłam się od niej. Potem, już na studiach, szyłam dalej te dziewczęce sukienki z kołnierzykiem baby. Byłam z tego znana, ten model cieszył się u koleżanek dużym zainteresowaniem.

Pojawił się oczywiście na moim pierwszym pokazie w hotelu Bristol i potem już w każdej kolekcji od 15 lat, ale zawsze z jakimś nowym pomysłem na krój i detal. Coco Chanel była znana z kostiumów, Valentino z czerwonych sukni, a ja mam swoją pensjonarkę. ♦





YVES ROCHER

Bretagne, France



# ŚWIĘTA W BLASKU KSIĘŻYCA

Słońce powoli zanika, a miękkie światło księżyca wraz z tysiącami gwiazd oświetla drzewa i prowadzi nas przez świąteczną noc.



Otul się kremowym, kojącym zapachem mlecznych migdałów lub daj się skusić owocowym nutom soczystej żurawiny. Produkty – dostępne w specjalnej, limitowanej kolekcji świątecznej – występują w rozmiarach standardowych lub mini zestawach.

Podaruj swoim bliskim chwilę relaksu i pozytywnej energii!

# Uśmiech à la Julia

Niedoskonałości są dopełnieniem idealnej całości, a ikony piękna rodzą się z wewnętrznej siły, której niestraszna krytyka. Moim zdaniem świadomość własnych atutów, ich docenianie i podkreślanie są kluczem do szczęścia. Za taką energią podążają inni z zachwytem, a czasem nawet z zazdrością.

**J**ak to się dzieje, że osoby o prostych włosach próbują je pofalować, a te z kręconymi narzekają na swoje niesforne kosmyki i potrafią zrezygnować z godziny snu rano po to tylko, aby je wyprostować. Wysokie chciałyby być niższe, a niskie zakładają szpilki i narzekają na swój wzrost.

Tak samo jest z uśmiechem, przeszkadza nam to wszystko, co innym się często podoba: diastema, królicze zęby, wystające kły, uśmiech dziąstowy. Cechy indywidualne, to często właśnie to niewytłumaczalne „coś”, które urzeka płęć przeciwną, dodaje uroku i przyciąga wzrok. Wbrew pozorom, perfekcja ocierająca się o matematyczny wzór ze znakiem równości pośrodku jest nudna i nienaturalna.

Gdyby Julia Roberts przyszła do mojego gabinetu i zgodziła się na udostępnienie skanu swojego uśmiechu, całe mnóstwo kobiet zgłosiłoby się do mnie tylko po to, aby im wykonać dokładnie takie zęby. Mnie on również urzeka, ale nie ulega wątpliwości, że kiedy film „Pretty Woman” stał się hitem, można było w uśmiechu bohaterki kilka rzeczy poprawić, bo nie był on wcale idealny.

W obecnej chwili mogę zaproponować wszystkim paniom znacznie więcej! Dzięki standardom, które zapewnia nam współczesna technologia, jako stomatolog mogę wykonać uśmiech, opierając się na algorytmach pobranych ze skanu 3D dowolnego uśmiechu i dopasować go do naturalnych cech pacjenta, a nie tylko skopiować. Wystarczy, że przeprowadzę konsultację opierającą się na badaniu i rozmowie z pacjentem, a następnie wspólnie możemy wybrać najlepszą metodę na nowe zęby: bonding lub licówki. Tak, to jest możliwe, ponieważ w Exclusive Dental Studio mamy bibliotekę zębów naturalnych i możemy dopasować wszelkie parametry nowych zębów do indywidualnych cech pacjenta, wykorzystując wybrany szablon z biblioteki. Chodzi o to, by uzyskać efekt najbardziej zgodny z naturalnym, a przy tym w pełni funkcjonalny i trwały. Zależy mi na tym, aby w przystępny sposób opowiedzieć o różnicach i pomóc pacjentowi wybrać najlepsze rozwiązanie dla niego.

Bonding świetnie sprawdzi się, kiedy naszym celem jest delikatna poprawa estetyki, chcemy odzyskać starte powierzchnie zębów, delikatnie je przedłużyć, poprawić kształt czy wyrównać. Wtedy cyfrowo zaprojektowany szablon uśmiechu wykorzystujemy podczas

zabiegu, aby uzupełnić powierzchnie zębów płynnym materiałem kompozytowym, a następnie go utwardzić i wypolerować. Taką metodą wykonany bonding to flow injection. Czas spędzony na fotelu to zaledwie kilka godzin, cały proces przebiega komfortowo dla pacjenta, a znieczulenie nie jest potrzebne. Należy pamiętać o tym, by później regularnie zgłaszać się na zabieg higienizacji i polerowania. W taki sposób nowy uśmiech będzie zdobił długie lata, a za jakiś czas będzie można zdjąć nadany materiał i zdecydować się na przykład na licówki.

W tym wypadku projektowanie wygląda bardzo podobnie, natomiast wykonanie i materiał są zgoła odmienne. Każda licówka GENE powstaje z innego bloczka i jest frezowana przez drukarkę cyfrową. Następnie trafia w ręce technika i jest poddawana ręcznie barwieniu. W taki sposób uzyskujemy niepowtarzalną powierzchnię o odpowiedniej przezierności, opalescencji i głębi koloru. Każda licówka jest inna i tak jak linie papilarne, będzie pasowała wyłącznie do konkretnego zęba danego pacjenta. Obecnie licówki możemy nałożyć nieinwazyjnie, a ich estetyka w niczym nie odbiega od wyglądu zęba naturalnego. To idealne rozwiązanie na długi czas, dzięki któremu możemy delikatnie przemodelować wygląd uśmiechu, skorygować go i uzyskać pożądaną powierzchnię zęba, nawet przy znacznym jego starciu czy złamaniu.

Z tego, co mi wiadomo jeszcze nie zeksanowaliśmy uśmiechu słynnej Julii... i dobrze! Moją misją jest wydobywanie własnej, najpiękniejszej wersji uśmiechu pacjenta, który zgłasza się do mnie na wizytę i zawsze znajdujemy tę unikalną perfekcję, która czaruje i wywołuje szczęście.



**AGNIESZKA KULIK**

Lekarz dentysta, mama, estетка, liderka, właścicielka ExclusiveDentalStudio.pl



SECRET®  
ORTHO

ortodoncja nakładkami

@secret\_ortho

secretortho.pl

T: 570 712 712



# Fokus na... DIEGO M

Jeśli zima będzie dla nas surowa, na ratunek przyjdzie wysoki, odpinany kołnierz z barwionego futerka.

Marka DIEGO M jest skoncentrowana na funkcjonalności. Kurtka ma odpinany dół, może być krótką parką do bioder lub zamienić się w płaszczyk. W wersji krótkiej możliwa jest regulacja szerokości, dół może zostać luźny albo przyjąć formę bombki.

REGULACJA ZA POMOCĄ TROCZKÓW ODCINA MIĄTROWI/PROGĘ

Głębokie i przepastne, modułowe kieszenie pomieszczą rękawiczki, telefon i różne inne drobiazgi.

Wąski mankiet ukryty w rękawie zabezpiecza przed nawianiem zimnego powietrza.

Ta ciepła kołderka wypieniona puchem po odpięciu może służyć za pelerynkę lub za siedzisko, co przyda się w czasie górskich wędrowek.

Kurtka DIEGO M,  
Cena: 4358 zł

ZMROĆ UMNĄGĘ NA OZDOBNE GUZICZKI PRZY ŚCIĄGACZACH

Tę zimową kurtkę DIEGO M można polecić paniom, które chcą mieć jedno, ale za to wielofunkcyjne okrycie wierzchnie na zimę. Są dwie wersje długości, a więc mamy opcję sportową i miejską, a do tego w projekcie zgrabnie połączono ze sobą dwa rodzaje materiałów – matowy i błyszczący.



## 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 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](http://www.akustone.pl)

\*Średnia cena AkusTone ALERT na podstawie sprzedaży aptecznej według PEX PharmaSequence za okres 10.2021 - 09.2022 r.



PROMOCJA

53599129



Składniki suplementu diety Maxiluten D<sub>3</sub> wspierają:

zdrowie oczu<sup>1</sup>

utrzymanie prawidłowej ostrości<sup>2</sup>

ochronę siatkówki i soczewki oka<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Badanie wynika z obecności wyjątku z kwilców różnej struktury, które pomagają chronić zdrowie oczu (w tym siatkówkę i soczewkę).

<sup>2</sup>Badanie wynika z obecności cynku, który pomaga w utrzymaniu prawidłowego (ostrego, wyraźnego) widzenia.

suplement diety



# EL GANSO®



BE TARTAN MY FRIEND



**NOWOŚĆ**



**hebe**  
zdrowie i piękno

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

# wroda + zdrowie

## **Perfumy i emocje**

*Tajemnice zapachów ukrytych w naszej pamięci 168*

## **Domowe hygge**

*Świeca, wanna z pianą i maseczka. To ci się należy 176*

## **Czas prezentów**

*Wybieramy kosmetyczne pewniaki i okazyjne zestawy 186*

Perfumy

# Jak PACHNIE SZCZĘŚCIE?



1.

1. Halloween Blossom, 120 zł/30 ml

2. Maison Margiela, Replica,

529 zł/100 ml

3. Happy, Eisenberg,

459 zł/50 ml

4. Bois Marocain,

Tom Ford, 1089 zł/50 ml

5. Once

Upon a Garden, La Perla, 459 zł/30 ml

6. Plein Fatale, Philipp Plein,

420 zł/50 ml

7. Allegra, Bvlgari,

739 zł/50 ml

8. Happydisiac,

Oriflame, 100 zł/50 ml



2.

3.



EAU DE PARFUM



TOM FORD

BOIS  
MAROCAIN

EAU DE PARFUM  
50 ML





ONCE UPON  
A GARDEN

LA PERLA

5.

# W

## PACHNIE SZCZĘŚCIE?

Tajemnicę zapachu szczęścia  
próbują rozwikłać naukowcy  
i sztuczna inteligencja.  
A być może wszystko jest ukryte  
w zakamarkach pamięci

TEKST ANNA ROSIŃSKA

4.

6.

BVLGARI

PLEIN  
FATALE  
EAU DE PARFUM

7.

8.

HAPPYDISIAC

WOMAN

ORIFLAME

SWEDEN



Prawie każdy wie, jak to jest, kiedy rozpylenie ulubionego zapachu błyskawicznie poprawia nastrój. Dlatego wydajemy nieprzyswoite sumy na perfumy i świece zapachowe. Jeszcze do niedawna niektórzy uważali, że aromaterapia to czary-mary, ale dziś mamy już dowody na to, że zapach to doskonały środek do manipulowania nastrojem. Jak to się dzieje?

- Oddychając, wdychamy nie tylko powietrze. Nad jamą nosową znajduje się cebulka węchowa pełna neuronów, które są wrażliwe na molekuly zapachowe. Kiedy trafi na nie jedna z tych cząsteczek, od razu aktywują się i wysyłają wiadomość do znajdującego się w mózgu układu limbicznego. A układ limbiczny kontroluje nasze emocje - tłumaczy dr Rachel Herz, neurobiolożka pracująca na Uniwersytecie Browna, ceniona za badania na temat ludzkiego powonienia.

Czy to, że zapachy mają wpływ na emocje, może oznaczać, że utrata węchu - tak przecież częsty skutek COVID-u - upośledza nasze uczucia? - Jak najbardziej - mówi Zara Patel, MD, profesorka otolaryngologii ze Stanford University School of Medicine. - Anosomia, czyli brak zmysłu węchu, może wywoływać coś w rodzaju poczucia pustki i wyobcowania. Zaobserwowano, że modyfikuje wspomnienia, sprawia, że stają się niekompletne. Zapachy kreują bowiem niezliczone podświadome skojarzenia.

- Układ węchowy jest połączony nie tylko z układem limbicznym, ale też z obszarami odpowiedzialnymi za komunikację mózgu z ciałem - dodaje Hiram Gudrun, dyrektor badań neurobiologicznych w CNRS (francuski narodowy ośrodek badań naukowych), a przy okazji członek kolektynu Nez, który wydaje jeden najlepszych na świecie periodyków na temat perfum. - Dlatego niektóre zapachy mogą w krótkim czasie obniżyć tętno i w efekcie polepszyć samopoczucie. Wiemy, że terapia zapachowa przynosi dobre rezultaty w leczeniu depresji. Ale połączenia między zapachami a umysłem i ciałem skrywają jeszcze wiele tajemnic - zaznacza.

Nic dziwnego, przecież badania naukowe nad mechanizmami biologicznymi rządzącymi królestwem zapachów to

całkiem świeża sprawa. Geny receptorów węchowych zostały odkryte niespełna 30 lat temu przez amerykańskich naukowców Richarda Axela i Lindę B. Buck, którzy otrzymali za to Nagrodę Nobla (w 2004 roku). Ich odkrycie zainicjowało nową erę badań nad tym zagadnieniem. Prym w nich wiodą międzynarodowe firmy, które opracowują składniki zapachowe dla przemysłu spożywczego i kosmetycznego. Ich Świętym Graalem jest oczywiście znalezienie zapachu, który wywoła niezaprzeczalne poczucie szczęścia u wszystkich.

## AROMAKOLOGIA: ZAPACH W SŁUŻBIE DOBROSTANU

Na ekranie smartfona miga pytanie: „Jak się czujesz?”. Do wyboru są trzy odpowiedzi: „świetnie”, „OK” lub „niedobrze”. Aplikacja mierzy tętno, aby określić poziom stresu użytkownika, i pyta o dalsze plany: „praca”, „ćwiczenia” czy „sen”. Na koniec algorytm opracowuje kompozycję spersonalizowanego zapachu, idealnie dopasowanego do nastroju.

Brzmi jak science fiction? A jednak ta aplikacja istnieje. Została stworzona przez japońską firmę Shiseido. Współpracuje z BliScent - pierwszym na świecie inteligentnym dyfuzorem aromatów, który z sześciu zapachów umieszczonych we wkładach wewnątrz urządzenia może wygenerować ponad 3 tys. mieszanek. Algorytm decyduje, która z nich będzie najlepiej dopasowana do aktywności i nastroju użytkownika. Ktoś może powiedzieć, że to chwyt marketingowy i nawet jeśli pocujemy się lepiej po inhalacji tak dobraną mieszanką zapachową, to będzie to jedynie efekt placebo.

Jednak przecież od wieków znamy aromaterapię, która wykorzystuje olejki eteryczne w celach terapeutycznych. Dowiedziano, że niektóre rośliny (np. cytryna czy mięta pieprzowa) mają działanie pobudzające, a inne (rumianek, lawenda) - relaksujące. Nowa nauka, zwana aromakologią, idzie o krok dalej. Termin ten po raz pierwszy został użyty w USA w 1982 roku przez The Fragrance Foundation, pochodzi od słów „aromat” i „psychologia”. To taka psychologia aromatów, która bada relacje między aromatami a ich wpływem na nasz umysł.

Krótko mówiąc, aromaterapia koncentruje się na zapobieganiu chorobom na poziomie fizjologicznym, a aromakologia - na korzyściach psychologicznych, jakie mogą przynieść zapachy.

## PERFUMY WYWOŁUJĄCE RADOŚĆ

W 1982 roku amerykańska korporacja zapachowo-smakowa IFF otworzyła oddział Aroma Science, który podjął się ambitnego projektu stworzenia mapy wszystkich naturalnych i syntetycznych składników produkowanych przez IFF i przyporządkowania ich określonym emocjom. Chodziło między innymi o ustalenie, jakie kolory, tekstury i atrybuty ludzie spontanicznie kojarzą z danym składnikiem. Tak powstała baza danych ScentEmotions, którą Jean-Claude Delville i Rodrigo Flores-Roux posłużyli się przy komponowaniu pierwszych opartych na naukowych dowodach »

# NEONAIL

## OPOWIEDZ SWOJĄ ŚWIĄTECZNĄ HISTORIĘ

Wybierz jeden z naszych zestawów prezentowych i wyraż siebie w te Święta. Każdy zestaw to inna historia, inna relacja i emocja – każda wyjątkowa. Taka jak Ty.



Zamów już dziś!



Nadchodzi jeden z najpiękniejszych i najbardziej wyczekiwanych momentów w roku. Święta, jak żadne inne wydarzenie, zbliżają wszystkie pokolenia. Sprawiają, że odległość nie ma żadnego znaczenia. Rozgrzewają serca, malują radość na twarzach, pozwalają dać wyraz uczuciom.

Ich magię budujemy obecnością, życzliwością i prezentami, dzięki którym momenty i gesty zostają z nami na cały rok. W podróż po wyjątkowych historiach zabierają nas limitowane zestawy NEONAIL.

Każdy zestaw to inny wątek rodzinny, inna relacja, emocja – każda wyjątkowa, uchwycona tak, by wzruszyć, zatrzymać chwilę, wywołać radość, towarzyszyć jak najdłużej i podtrzymywać atmosferę Świąt.

Z zestawami NEONAIL tegoroczny czas wyczekiwania na święta będzie naprawdę wyjątkowy. Kolory pomogą wyrazić rodzinne historie, a zawartość malować zaskoczenie i radość na twarzach bliskich.

neonail.pl



perfumach szczęścia. Była to kompozycja Happy marki Clinique, która powstała w 1997 roku.

- Ten zapach jest nadal postrzegany w testach jako wywołujący radość - mówi Arnaud Montet, dyrektor działu Consumer Science IFF. Kiedy kilka lat temu inna marka, Lancôme, postanowiła stworzyć zapach szczęścia, to Dominique Ropion, Anne Flipo i Olivier Polge, trójka najteższych nosów zatrudnionych do tego zadania, też posiłkowali się „szczęśliwymi” składnikami z bazy ScentEmotions. Tak powstały dobrze znane La Vie Est Belle.

Jeszcze dalej w naukowym podejściu do zapachu szczęścia poszli Japończycy. Takasago, jeden z największych producentów aromatów i zapachów w Japonii, do oceny wpływu zapachów na ludzki organizm wykorzystuje elektroencefalografię (EEG), która rejestruje aktywność elektryczną mózgu. - Na podstawie tych danych nasi perfumiarze mogą przewidzieć, jaki efekt będzie wywoływała formuła, nad którą pracują - mówi Thibaut Madre, dyrektor ds. innowacji w Takasago. Tak powstały nuty zapachowe perfum Relaxing Fragrance i Zen firmy Shiseido.

Naukowe metody aromakologii bywają też wykorzystywane przy tworzeniu zapachów kremów. Tak było w przypadku linii pielęgnacyjnej Hydra Zen Lancôme oraz balsamu Johnson's Original Bedtime. - Dziś coraz częściej podczas pracy nad recepturami produktów do pielęgnacji ciała bierze się pod uwagę nie tylko rodzaj aktywnych substancji, ale też za-

**1. Eyes Closed, Byredo, 695 zł/50 ml (Galilu)**

**2. True Adventure, Prouvé, 120 zł/100 ml**

**3. 724 Maison, Francis Kurkdjian, 835 zł/70 ml (Perfumeriaquality.pl)**

**4. Poivre Noir, Serge Lutens, 529 zł/50 ml**

pach, który ze względu na właściwości korzystne zarówno dla umysłu, jak i ciała może być traktowany jako składnik aktywny - wyjaśnia Nathalie Broussard, dyrektorka ds. komunikacji naukowej w Shiseido. - Niektóre nuty równoważą produkcję sebum, a woń grejpfruta ma działanie wyszczuplające, ponieważ stymuluje metabolizm - dodaje.

## DOŚWIADCZENIE CZY WYOBRAŹNIA

Teraz wystarczyłoby wyliczyć składniki, które dają szczęście, gdyby nie to, że tak naprawdę... zapachy nie istnieją. Ścisłej, istnieją, ale jedynie w naszej wyobraźni. „Molekuły krążą w powietrzu, ale tylko niektóre z nich możemy zarejestrować jako zapachy” - pisze psycholog dr Avery Gilbert w książce „What the Nose Knows: The Science of Scent in Everyday Life”. To, jak interpretujemy dany zapach, czy uważamy, że coś pachnie, a coś śmierdzi, zależy od naszych doświadczeń. »

# Loki, fale, a może proste włosy? Ze SteamPod 4 masz wiele możliwości

Prostuje, faluje i kręci każdy rodzaj włosów. Nowy SteamPod 4 od L'Oréal Professionnel daje nieograniczone możliwości stylizacji włosów.



**W**łosy to nasza wizytówka, wpływają na ogólny image. Dbamy, by wyglądały jak najlepiej, lubimy też eksperymentować z fryzurami. Wystarczy nowe ułożenie włosów, by zupełnie inaczej wyglądać i zaskakiwać otoczenie. Stylizacje włosów w warunkach domowych ułatwiają profesjonalne urządzenia. Przy ich wyborze warto kierować się nie tylko łatwością użytkowania, ale i bezpieczeństwem dla włosów.

## Rewolucja w stylizacji włosów

L'Oréal Professionnel, bazując na prowadzonych w swoich laboratoriach badaniach na temat włosów, w 2012 roku zrewolucjonizowało rynek, wprowadzając SteamPod – pierwsze na świecie urządzenie do stylizacji włosów, wykorzystujące unikalną technologię suchej pary wodnej.

Teraz L'Oréal Professionnel wprowadza nową generację SteamPod 4. To pierwsze urządzenie marki typu „wszystko w jednym”. SteamPod 4 prostuje, faluje i kręci każdy rodzaj włosów. Robi to do 3 razy szybciej\*, pozostawiając 2 razy gładzsze włosy\* oferując 95 proc. mniej uszkodzeń włosów\*\*.

## By ujarzmić włosy

W SteamPod 4 zwiększono rozmiar płytek ceramicznych. Są one o 11 proc. większe niż w SteamPod 3, co pozwala dotrzeć aż o 30 proc. bliżej nasady

włosów niż w przypadku urządzenia 3. generacji.

W SteamPod 4 powstała także nowa, metalowa prowadnica loków. Dzięki temu można uzyskać mocniejszy skręt. Do urządzenia dołączone są trzy grzebienie o różnej gęstości zębów, co pozwala dopasować najlepsze rozwiązanie do danego typu włosów. Zarówno w przypadku prostowania, jak i kręcenia włosów, grzebienie wyrównują wszystkie włókna, ujarzmiając włosy, dyscyplinując je i czyniąc bardziej zwarte.

## Para w trosce o włosy

Podczas stylizacji włosów największe obawy budzi bezpieczeństwo dla struktury włosa. Aby stylizacja była jak najmniej obciążająca, L'Oréal Professionnel opatentowało unikalną technologię pary wodnej. Po podgrzaniu w temperaturze 100°C, woda zamienia się w wilgotną parę, którą znamy choćby z gotowania. W SteamPod woda w komorze parowej podgrzewana jest do 120°C, co sprawia, że zmienia się w suchą parę, która nie zawiera cząsteczek cieczy. Skutecznie stylizuje, a jednocześnie nie powoduje puszenia się włosów.

## Wskazówki na wyciągnięcie ręki

Na uchwycie każdego SteamPod 4 znajduje się kod QR. Wystarczy go zeskanować, by nie tylko dowiedzieć się, jak najlepiej korzystać z urządzenia, ale i uzyskać wskazówki, porady dotyczące

stylizacji włosów. SteamPod 4 wyznacza nowe standardy nie tylko w stylizacji włosów, ale i zrównoważonym rozwoju. Opakowanie zewnętrzne SteamPod 4 zostało wykonane z kartonu FSC o obniżonej wadze i bez użycia jakichkolwiek dodatków plastikowych.

Dowiedz się więcej na  
[www.lorealprofessionnel.pl](http://www.lorealprofessionnel.pl)



\* Test instrumentalny, SP4 w porównaniu do SP3 bez pary i grzebienia, mierzony na włosach typu V.  
\*\* Złamania mierzone podczas wielokrotnego czesania po 15 kolejnych przejściach SP4 na rozjaśnionych włosach typu V. W porównaniu do SteamPod 4 bez pary i grzebienia.

„Dzięki wykorzystaniu niezwyklej mocy suchej pary i niezawodnej technologii, SteamPod 4 daje nieskończone możliwości trwałych stylizacji. Bardzo ważnym aspektem tego fenomenalnego urządzenia jest też fakt, iż każda stylizacja jest również pielęgnacją”

IRENA MIKSA,  
Edukatorka marki  
L'Oréal Professionnel Paris.



1. One, Jennifer Lopez, 210 zł/50 ml  
 2. L'Interdit, Givenchy, 445 zł/50 ml  
 3. Le Parfum Lumière, Elie Saab, 304 zł/50 ml



## Dlaczego nie czujemy swoich perfum?

Bo mózg potrafi się bronić. Jeśli stale jest wystawiony na działanie określonego bodźca zapachowego, to po pewnym czasie się od niego odcina. Jest to tzw. adaptacja olfaktoryczna. – Już po blisko 20 minutach nie czujemy zapachu! – mówi dr Rachel Herz.

Aby sprawdzić trwałość naszych perfum, powinniśmy więc co pół godziny prosić o opinię osoby postronnej. I to za każdym razem kogoś innego, kto nie zdążył się jeszcze uodpornić na ten bodziec zapachowy.

„Fakt, że cząsteczka alkoholu feniloetylowego umieszczona w kompozycji perfumiarzkiej pachnie jak róża, jest wyłącznie funkcją naszego mózgu, a nie właściwością cząsteczki” – pisze dr Gilbert w innej książce „Zapachy to percepcje”.

Co więc sprawia, że jedne molekuly wywołują w nas zadowolenie, ekscytację czy ukojenie, a inne odruch wymiot-

ny? Skojarzenia, które mamy z określonymi zapachami, są wynikiem nie tylko osobistych, ale również kulturowych doświadczeń. Trudno to więc jednoznacznie określić i zuniifikować. W Europie relaksuje lawenda, w Kanadzie – klon. Piżmo jest postrzegane jako zapach czystości, bo przez wieki było używane w detergentach do prania. – Ludzie, kojarząc jego nuty ze świeżością, kierują się nostalgią. Wanilia nas uspokaja, bo przypomina zapach mleka matki. Kogo uspokaja, tego uspokaja. Ja na kompozycje z udziałem wanilii reaguję alergicznie. Czego to dowodzi? Że nie byłam karmiona pierśią? Czy też może tego, że wanilia kojarzy mi się z tandetą, bo pamiętam zapach podróbek perfum o przeważającej nucie waniliowej, które na początku lat 90. były sprzedawane wprost z łóżek polowych?

Nie znam odpowiedzi i prawdę mówiąc, wolę nie znać. Dzięki temu świat perfum pozostaje dla mnie wciąż tajemniczą krainą, która wymyka się naukowej kalkulacji i wciąż potrafi mnie zaskoczyć. Krainą, w której co jakiś czas odkrywam prawdziwe perły. Jak np. Une Amourette marki Etat Libre d'Orange z syntetyczną molekułą Akigalawood o delikatnej nucie paczuli, która u mnie przywołuje wspomnienia wycieczki do Azji i wizyty w buddyjskiej świątyni. Koi i uspokaja. A komuś innemu paczula może kojarzyć się z hipisami w lekko przybrudzonych dżinsach. ♦

# ZRÓB PREZENT SWOJEJ SKÓRZE I WŁOSOM

1.



3.



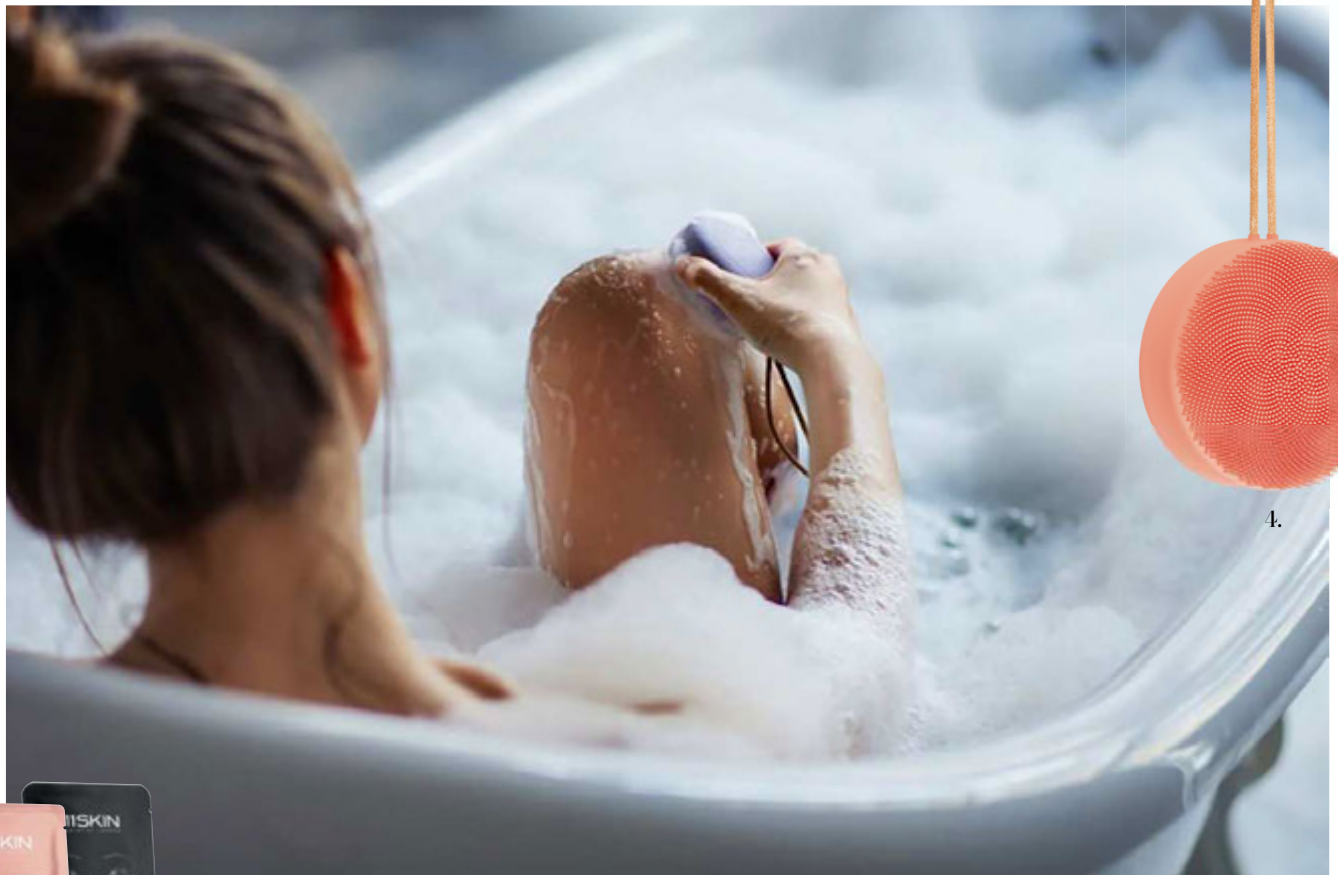
2.



- 1. BIOCELL BEAUTY SHOTS**, suplement diety, ampułki z kolagenem i kwasem hialuronowym dla pięknej i zdrowej skóry, 14 fiolek x 25 ml
- 2. KERABIONE SERUM DO RZĘS**, wydłuża, wzmacnia i zagęszcza rzęsy, 5 ml
- 3. KERABIONE BOOSTER OILS**, wzmacniające serum do włosów ze skłonnością do wypadania, 4 x 20 ml

Producent: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, SZWAJCARIA  
Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50,  
02-255 Warszawa, POLSKA

z kodem **EXTRA**  
**10%** na zakupy w sklepie  
[zdrowievalentis.pl](http://zdrowievalentis.pl)



4.

1.



## *Kosmetyczne* HYGGE

Zamiast pieczenia makowca i lepienia uszek na wigilię – zapachowa świeca, wanna z pianą i maseczka w płachcie. To ci się po prostu należy!

TEKST ANNA ROSIŃSKA



2.



3.

**H**ygge to duńskie określenie na poczucie komfortu i bezpieczeństwa w zaciszu domowym. Swoje pięć minut miało kilka lat temu, kiedy półki księgarń zapęły hipsterskie poradniki podpowiadające, jak takie skandynawskie hygge zorganizować sobie nad Wisłą w M2. Pamiętam, że instagramowe konta zapęły wtedy zdjęcia kubków z dymiącą, gorącą (!) kawą, brawurowo umoszczoną pośrodku gustownie udrapowanej kołdry. Zdaje się, że moda na ten trend przeminęła, bo od dawna na Instagramie

nie rzucił mi się w oczy żaden kubek kawy w pościeli. Ale przyznam, że trochę tęsknię. Bo choć przestrzegam zasad domowego bhp i nigdy nie wносиłam gorących napojów do łóżka, to zawsze uwielbiałam coś, co nazywam „kosmetycznym hygge”. To ta część sobotnich poranków, kiedy wreszcie można się zamknąć w łazience bez narażania się na odgłosy zniecierpliwionego pukania reszty domowników spieszących się do pracy i szkoły. I nie mam wcale zamiaru z tego rezygnować. Marketing może wymyślać kolejne trendy i kolejne nazwy - hygge, cocooning





5.



6.



7.



8.



9.

czy cosiness – nieważne. I tak wiadomo, że chodzi po prostu o stare dobre leniuchowanie. A jeśli ma ono miejsce w łazience i z maseczką na twarzy, to wchodzi automatycznie na wyższy level. Czas na wellness i domowe spa. Wreszcie można wcielić w życie te wszystkie wspaniałości, o których czytamy (albo piszemy – jak w moim przypadku) w kolorowych magazynach. Automasaż gorącą świecą? Proszę bardzo! Kąpiel w pianie i solach? Czemu nie! Maseczka w płachcie, którą trzeba trzymać na twarzy co najmniej 30 minut w bezruchu? To jest ten moment! Polecam kilka kosmetycznych perełek, które ostatnio przetestowałam za zamkniętymi drzwiami w pewien niczym niezamącony sobotni poranek. A, i jeszcze jedno – makowiec i uszka zamierzam zamówić w tym roku na mieście. ♦

10.



### POLECAM

**1., 2., 3.** Kocham maseczki w płachcie, bo biocelulozowy materiał zapewnia dobrą okluzję i sprawia, że wchłaniają się one znacznie lepiej niż te kremowe. Polecam na przykład maski marki 111Skin, ok. 445 zł/zestaw, opracowane przez znanego na całym świecie chirurga plastycznego dr. Yannisa Alexandridesa (ich fanką oprócz mnie jest też Margot Robbie), albo polskiej marki Hada Labo, 15 zł/szt., która korzysta z kolei z japońskich patentów. Złotym standardem w tej kategorii są też maski Dr. Jart+, ok. 37 zł/szt.

**4.** Luna 4 Body Foreo zluszcza martwy naskórek i zapobiega wrastającym włosom, nie podrażniając skóry. A pulsacje pobudzające mikrokrążenie redukują widoczność cellulitu. Kosmetyczne hygge nie obejdują się oczywiście bez świec zapachowych. Polecam: **5.** Panettone Aqua di Parma, 409 zł/200 g **6.** Korzenna Pomarańcza Hagi, 69 zł **7.** Hygge, Skandinavisk, 99 zł (Zalando.pl) **8.** Zimowa Noc, YOPE, 70 zł, **9.** Midnight & Other Stories, 100 zł

**10.** Lubię takie wielofunkcyjne maszynki, bo zamiast zapełniać szuflady kilkoma urządzeniami i zwojami kabelków, wszystko mam w jednym pudełku. Yasumi Shindo Ion, ok. 359 zł (sklep Yasumi.pl), potrafi zrobić: a) mikromasaż, który rozluźnia mięśnie, b) jonoforezę, która pomaga wnikać składnikom aktywnym w głąb skóry, c) fototerapię, która i odmładza, i łagodzi podrażnienia, i leczy trądzik, d) termoterapię, która pobudza komórki do regeneracji

**11.** Świeca do masażu L'Orient, 62 zł **12.** Ta świeca d'Alchémy, 169 zł/50 ml, jest szczególna, bo służy do automasażu twarzy. Wystarczy ją zapalić, by uzyskać porcję ciepłego olejku pełnego odżywczych składników (m.in. kwasów omega), które dosłownie wtapiają się w skórę i skutecznie odbudowują jej warstwę hydrolipidową. To idealna kuracja po zluszczeniu czy terapiach retinolem.

Przepis na taki aromaterapeutyczny masaż znajdziesz na: [Dalchemyskincare.com/pl/masaz-i-regeneracja](http://Dalchemyskincare.com/pl/masaz-i-regeneracja)

**13.** Pachnąca kostka do kąpeli Lush, 38,50 zł

**14.** Krem do ciała Skin Food, ok. 45 zł, Weleda, zawsze mam na stanie w łazience, bo jego bogata konsystencja to prawdziwa uczta dla ciała.

12.



11.

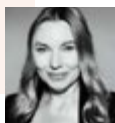


13.



14.





### WONNE ZŁOTO

**1** Na święta Chanel N°5 mieni się pachnącym złotym olejkiem do ciała L'Huile d'Or, 419 zł



**3** Najpierw przyciągnęła mnie paleta 19 odcieni, z których chciałam mieć prawie każdy. Potem okazało się, że nowe pomadki Luxe Lipstic, Bobbi Brown, 199 zł, mają też trwałą, kremową konsystencję, która świetnie się nosi przez cały dzień.

## CO NOWEGO?

Roślinny retinol i kolagen, opakowanie, które można kompostować, i podkłady, które pielęgnują nie gorzej niż krem

### MASTER KRYCIA

**2** Złoto koloidalne, olej z orzechów tama-  
nu, wyciąg z kwiatu lotosu i ceramidy. Nie, to nie opis składników odmładzającego kremu, ale nowego pielęgnacyjnego podkładu My Master, Lirene, 40 zł, który oprócz bogatego składu daje też doskonałe krycie - kamufluje przebarwienia i zaczerwienienia.



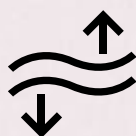
### ARCHITEKT LIFTINGU

**4** Biopolimery z alg tworzą na skórze siateczkę, która pomaga na nowo wymodelować kontur twarzy i wygładzić drobne linie. Serum Lift Integral, Lierac, 229 zł, jest jak architekt skóry, który buduje jej mocną konstrukcję.



# Zmień anti-ageing na skuteczny

**Kremy aktywnie  
stymulujące nocną odnowę  
z aminokwasami i retinalem**



**odbudowa  
redukcja zmarszczek  
ujędrnienie**

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





## ZAPACH PORZECZEK

**1** Żel pod prysznic o zapachu czerwonej porzeczki Ziaja, ok. 11 zł/500 ml, lubię za to, że respektuje naturalny mikrobiom mojej skóry, a przy tym jego zapach przywołuje wspomnienie wakacji na wsi u mojej babci, gdzie przydomowy ogródek zarośnięty był zdziczałymi krzewami porzeczek.



## ZŁUSZCZANIE NA TRZY SPOSOBY

**2** Divine Acid Peeling, Samarité, 150 zł, to trzy zabiegi w jednej tubce - możesz go stosować jako peeling kwasowy, mechaniczny lub maskę. Wszystko dzięki temu, że po raz pierwszy udało się połączyć odmładzające działanie kwasów AHA ze złuszczacymi mikrokrystalkami. Skóra po nim nie jest ściągnięta ani się nie łuszczy.



## TURBONAWILŻANIE

**4** Multi Hyaluronic Cream, Cliv Premium, ok. 139 zł (Hebe), zawiera aż 73-procentowy roztwór czystego kwasu hialuronowego.



## KOMPOSTUJ

**3** Łagodzący balsam do skóry wrażliwej Super Mushroom, Oio Lab, 290 zł, jest też idealny do delikatnej skóry pod oczami i na spierzchnięte usta, a jego opakowanie nadaje się do kompostowania (rozkłada się w ciągu 40 dni).



## MĄDRA SZCZOTKA

**5** Pracę szczoteczki sonicznej AgeLOC, LumiSpa iO, ok. 1260 zł (Nuskin.com), można spersonalizować za pomocą aplikacji na telefon Nu Skin Vera. Będzie dawała wskazówki, jak ustawić parametry urządzenia, a wbudowane czujniki wykryją zbyt mocny nacisk i podpowiedzą, kiedy wymienić silikonową głowicę.

## JAK JEDWAB

**6** W gabinetach medycyny estetycznej zapanował czas smart agingu, który stawia na podtrzymanie urody, a nie jej poprawianie. Karisma to biostymulator, który wpisuje się w ten trend. Jego mocną stroną jest rekombinowany ludzki kolagen pozyskiwany metodą inżynierii genetycznej z nici jedwabnych, który pobudza skórę do autoregeneracji.



# OCHRONA MIKROBIOMU SKÓRY

to nadal bardzo silny trend  
i ważny aspekt w pielęgnacji.

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

Zaburzenia tej równowagi powodują obniżenie funkcji barierowych, co może skutkować zwiększoną wrażliwością skóry na podrażnienia, nadmierną suchością, szorstkością, poczuciem dyskomfortu itd. Szczególnie ważna jest ochrona mikrobiomu skóry w kosmetykach przeznaczonych do mycia i oczyszczania, bo te procesy mogą naruszać naturalną barierę ochronną. Warto jednak docenić ją także w produktach pielęgnacyjnych oraz podkładach, które przecież nosimy na twarzy przez cały dzień.



**Czystość,  
łagodność  
i skuteczność  
w jednym.**



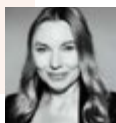
**Idealny makijaż  
+ ochrona  
mikrobiomu skóry**

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

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

**Linia PROBIO CLEAN to kosmetyki do mycia twarzy oraz wody micelarne do demakijażu, wspierające mikrobiom skóry.** Zawierają inulinę - prebiotyk, który pomaga utrzymać równowagę mikroflory, dobrą kondycję i ładny wygląd skóry, oraz biofermenty dopasowane do potrzeb różnych typów cery.

Formuły kosmetyków myjących PROBIO CLEAN są proste, łagodne i zróżnicowane sensorycznie, by każda skóra mogła znaleźć tę idealną dla siebie. Dla cery suchej i wrażliwej mamy **kremową, ultradelikatną emulsję**, dla cery normalnej i suchej **żelową galaretkę**, a dla cery mieszanej i tłustej **żel-peeling**.



### JAK MGIEŁKA

1 Sława podkładu Vital Skincare Complexion Drops, **Westman Atelier**, 342 zł (Galilu.pl), dotarła do nas, jeszcze zanim pojawił się on w Polsce. Ten fluid jest tak naprawdę bardziej jak pielęgnujące serum, które jednocześnie daje lekkie, promienne wykończenie. Nikt się nawet nie zorientuje, że masz na twarzy podkład.



### KOLAGEN Z LIŚCI

3 [Collagen] Biotic, **SVR**, 199 zł, ma dwie zalety: a) zawiera roślinny kolagen wytworzony w biofabryce (dzięki nowoczesnej technologii rośliny wytwarzają cząsteczkę identyczną z fragmentem sekwencji ludzkiego kolagenu typu I), b) chroni mikrobiom naszej skóry.



### BIORETINOL

2 Czy istnieje naturalna alternatywa dla retinolu? To ekstrakt z harongi (liści drzewa rosnącego na Madagaskarze), który umieszczono w nowych kremach Super Restorative, **Clarins**, 485 zł. Są idealne dla skóry po pięćdziesiątce, dotkniętej zmianami hormonalnymi związanymi z wiekiem.



### ŚWIATŁO POD KONTROLĄ

6 Dzięki rewolucyjnej technologii fotoluminescencji puder, bronzer, róż i rozświetlacz zamknięte w palecie Ambient Lighting, **Hourglass**, 409 zł (Sephora), filtrują sztuczne światło i sprawiają, że cera wygląda pięknie także w blasku fleszy. A skąd słoń? Bo 5 proc. zysków ze sprzedaży przekazywanych jest na rzecz organizacji Nonhuman Rights Project walczącej o prawa zwierząt.

### PÓJDZIE GŁADKO

4 Odżywka **Solflow by Vis Plantis**, ok. 24 zł, przywraca gładkość włosom średnioporowatym, czyli tym z tendencją do puszenia i szorstkim. Już nie będą się elektryzować pod czapką.

### LIPIDY NA BOGATO

5 Lipidy wzmacniają naturalną barierę wodno-lipidową skóry, a diamentowy pył ją rozświetla. Olejowe serum z serii Diamentowe Lipidy, **Bielenda**, ok. 30 zł, sprawdzi się przy cerze suchej i dojrzałej. Lubię też płyn micelarny z tej serii, który doskonale usuwa nawet wodoodporny tusz do rzęs.

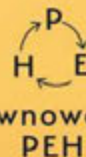


### KOLOROWA PIELĘGNACJA

7 W ramach trendu łączenia makijażu z pielęgnacją marka **NEO Make Up** stworzyła Intense Serum Foundation z niacynamidem, gliceryną i krzemionką oraz SPF 30, ok. 70 zł. (Neonail.pl)



100% vegan



równowaga  
PEH



adaptogeny

# so!flow

by VisPlantis

## Podaruj piękno włosów na Święta!



**cudo box**  
do włosów farbowanych

**44,99**

  
adaptogen  
różeniec górski

  
zapach  
śliwki  
i jeżyny



**boski box**  
dla włosomaniaczki

**79,99**

  
adaptogen  
grzyb reishi

  
zapach  
koktajlu  
tropikalnego



**crazy box**  
do włosów kręconych

**64,99**

  
adaptogen  
traganek chiński

  
zapach  
melona  
z aloesem

Zestawów prezentowych szukaj na [visplantis.pl](https://visplantis.pl) i w najlepszych drogeriach.

NOWY ZABIEG DLA MĘŻCZYZN

# Relax & Refresh

REWITALIZACJA SKÓRY  
ZRELAKSOWANE MIĘŚNIE TWARZY  
ŚWIEŻY I ODMŁODZONY WYGLĄD

## KROK 1

### RELAKS DLA MIĘŚNI

Rozluźnienie mięśni odpowiedzialnych  
za powstawanie zmarszczek dynamicznych

## KROK 2

### NAWILŻENIE SKÓRY OD ŚRODKA

Kompleksowa rewitalizacja skóry  
na policzkach i skroniach, podanie  
Restylane Skinboosters™

lek. Krzysztof Widerkiewicz

„ Zabieg Relax & Refresh jest świetnym rozwiązaniem dla dbających o siebie mężczyzn. Rozluźnienie okolicy gładziny zapewnia zrelaksowany wygląd, który korzystnie odbierany jest przez otoczenie, natomiast wygładzenie skóry twarzy za pomocą Skinboosters™ dodaje świeżości i blasku. Po tym zabiegu wygląda się po prostu dobrze. Ważne jest też to, że procedura jest mało inwazyjna; żaden z moich pacjentów nie skarżył się na dyskomfort podczas zabiegu jak i bezpośrednio po nim. ”



DŁUGOTERMINOWE  
EFEKTY  
TERAPII<sup>1</sup>



BEZ  
INGERENCJI  
SKALPELA



POZYTYWNY  
WPLYW NA  
SAMOPOCZUCIE<sup>2</sup>

Referencje:

1. Kerscher M., Eiben-Nielson C., Kleine-Boerger L., Haas H., Sattler S., Sattler G.; Restylane Skinboosters for improved facial skin quality using two treatment sessions. Poster presented at IMCAS World Congress Paris, France. January 26-29, 2017.  
2. Gubanova E.I. et al. Injections of stabilized hyaluronic acid with a sharp needle compared with a blunt microcannula for facial skin rejuvenation: 12-month results. Poster presented at IMCAS, 29 Jan-1 Feb 2015. PL-RES-2200217

GALDERMA





## Lekarze - eksperci biorący udział w kampanii



**lek. Aleksandra Żerdzińska**

Derma Clinique  
ul. Tatrzańska 2c  
41-605 Świętochłowice  
Tel: 792 305 990  
www.dermaclinique.pl



**lek. Agnieszka Walczak-Cieślukowska**

Jeżycka 44 Gabinety Lekarskie  
ul. Jeżycka 44  
60-685 Poznań  
Tel: 732 449 944  
www.cieslikowska.pl



**lek. Aleksandra Jagielska**

Sthetic Klinika Dr Jagielskiej  
ul. Mokotowska 15A lok. 2B  
00-640 Warszawa  
Tel: 696 449 440  
www.sthetic.pl



**lek. Alicja Ożóg-Brzozowicz**

AOB Klinika Medycyny Estetycznej  
ul. Zachodnia 37  
22-100 Chełm  
Tel: 501 188 060  
aob-medycynaestetyczna.pl



**lek. Lidia Kurzątkowska**

Gabinet Stomatologii i Medycyny  
Estetycznej Lidia Kurzątkowska  
ul. Stefana Żeromskiego 46  
06-400 Ciechanów  
Tel: 607 934 414



**lek. Wiktor Wezgraj**

NEWestetic  
ul. Zamojska 8  
20-105 Lublin  
Tel: 814 737 080  
www.newestetic.pl



**lek. Anna Smorąg**

Anna Smorąg Medycyna Estetyczna  
ul. Dzielna 21 lok. 16  
01-029 Warszawa  
Tel: 608 736 310  
www.annasmorag.pl



**dr n.med. Joanna Sałkowska-Wanat**

Klinika dr Huczek dr Wanat  
ul. Wilanowska 11a  
05-500 Józefosław  
Tel: 660 456 034  
www.klinikadrhuczekdrwanat.pl



**dr n.med. Iwona Chlebińska**

Klinika dr Chlebińska  
ul. Ogrodowa 19/4  
15-027 Białystok  
Tel: 605 064 343  
www.drchlebinska.pl

Data przygotowania materiału 10.2022.

**#WpłyńPozytywnieNaRelacje**

**OBSERWUJ NAS NA:**



@GaldermaAestheticsPolska



@Galderma\_Aesthetics\_Polska

Zeskanuj mnie  
i dowiedz się więcej  
o zabiegu  
Relax & Refresh  
by Galderma





1.

2.

3.

4.

5.

8.

7.

6.

# POD CHOINKĄ

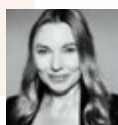
Świąteczne zestawy kuszą opakowaniem, ekstradodatkami i korzystną ceną

- 1.** Bombka Jo Malone, 145 zł (Douglas), skrywa w środku wodę kolońską **2.** Klasyczny krem oraz serum La Mer, 2430 zł (kupowane osobno to koszt 3330 zł) **3.** Super Serum + kamień gua sha do masażu, Nuxe, 225 zł **4.** i **8.** Ozdoba choinkowa dołączana do zestawów Balmain Hair, 1045 zł/duży zestaw **5.** Do zestawu Botanical Repair, Aveda, dołączono apaszkę marki 3.1 Phillip Lim, 259 zł **6.** Zestaw Hammam, Rituals, 215 zł (Rituals.com.pl) **7.** Pomadka i perfumy Kilian, 945 zł (Douglas)



FOT. SHUTTERSTOCK.COM, MATERIAŁY PRASOWE

Zestawy: 1. Pędzle do makijażu Affect, 307 zł 2. Pięć lakierów hybrydowych NeoNail, 70 zł (Neonail.pl) 3. Kosmetyki do ciała Marshmallow, Ziaja, 47,24 zł 4. 12 cieni Sephora, 75 zł 5. Zestaw do masażu Arbonne, 293 zł 6. Duet Glow Tonic + maska Pixi, ok. 90 zł 7. Kredka, żel i tusz do brwi Benefit, 215 zł (kupowane osobno 437 zł) 8. Zestaw przeciwzmarszczkowy Q10, Nivea, 60 zł 9. Absolut Repair, L'Oréal Professionnel, ok. 250 zł 10. Paleta Holiday Collection, MAC, 319 zł



# BEZ koloryzowania

Najczarniejsza czerń, idealne odcienie róży i luksusowe podkłady niczym druga skóra – te kosmetyki są jak dzieła sztuki

WYBÓR ANNA ROSIŃSKA, ZDJĘCIA I STYLIZACJA  
TERESA SZAMBURSKA, JACEK PIOTROWSKI

Ta baza rozświetlająca śmiało może konkurować z luksusowymi odpowiednikami. Daje szlachetny i naturalny glow, a efekt łatwo stopniować. Czasem nakładam ją na całą twarz, pod podkład, a czasem tylko punktowo – na policzki i łuki brwiowe. Wings of Color by **AA Natural Glow**, ok. 36 zł.

Podkład Parure Gold Skin Matte, **Guerlain**, 425 zł, dobrze matuje, ale nie odbiera cerze światłości. Do kompletu można dokupić pędzel, 282 zł. I choć zazwyczaj wolę aplikację gąbką, to muszę przyznać, że ten pędzel daje radę!

Paleta rozświetlających róż do policzków Blushing Delights, **Pat McGrath Labs**, 299 zł (Sephora), inspirowana serialem „Bridgertonowie”, to po prostu małe dzieło sztuki, które ozdobi każdą toaletkę.

Zawsze się zastanawiałam, dlaczego jedne mascary tylko podkreślają, drugie tylko wydłużają, a inne – podkreślają. Przecież każda z nas chyba chciałaby mieć te efekty skumulowane? Tak jak w tuszu do rzęs Noir Allure, **Chanel**, 214 zł. Ma on też wyjątkowo głęboką czerń, co jest zasługą dodania odrobiny czerwonego barwinka, który nadaje jej intensywność.

Precious Gems Amazonian Clay, **Tarte**, 192 zł, to pięć róż i bronzer, którymi łatwo rzeźbić twarz, bo ich kolory są naturalne i pasują właściwie do każdej karnacji.

Tak ten podkład jest drogi... ale kupując Sisleÿa Le Teint, **Sisley**, 665 zł, jednocześnie inwestujesz w pielęgnację, bo skład po brzegi wypełniony jest substancjami o właściwościach odmładzających.



# SZTUKA pielęgnacji

Dzięki tym kremom i technologicznym nowinkom zaoszczędzisz na kosmetyczce, a swoją pielęgnację wzniesiesz na wyższy poziom

Nowa wersja szczoteczki Luna 4, **Foreo**, 1299 zł, nie tylko oczyszcza. Ma też aż pięć różnych trybów masażu, które pobudzają krążenie i naturalną produkcję kolagenu.

Retinol powinien być na półce każdej dojrzałej kobiety, a Wrinkle and Texture Repair marki **Zo Skin Health by Zein Obagi**, 770 zł, to najlepszy krem z retinolem, jaki testowałam.

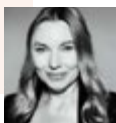
Masażer do skóry wokół oczu i ust B-Blink, **Blush**, ok. 249 zł ([Beautyfly.eu](http://Beautyfly.eu)), emituje czerwone i niebieskie światło oraz podgrzewa i wibruje, wzmacniając tym samym działanie kremów. Kilka ruchów zdejmuje opuchliznę i zmęczenie. Must have po zarwanej nocy.

Co pośród kosmetyków do pielęgnacji robi świeca zapachowa 34 Boulevard Saint Germain, **Diptyque**, 428 zł/400 g ([Galilu](http://Galilu.com))? Uważam, że jej pełna świeżość woń działa wręcz aromaterapeutycznie. A poza tym uwielbiam dostawać świece zapachowe w prezencie, bo sama rzadko pozwalam sobie na taki luksus.

Lista składników i technologii zastosowanych w kremie V-Firm, **Valmont**, 1584 zł, jest długa, ale w sumie interesuje nas jedno – czy ten krem naprawdę działa? Mogę to potwierdzić. Po miesiącu stosowania moja skóra jest ujędrniona i, co też ważne, mniej podatna na podrażnienia.

Flakon La Fille de L'Air **Courrèges**, 540 zł/100 ml, EDP, przypomina trochę futurystyczną, minimalistyczną rzeźbę. Stoi sobie na półce w mojej łazience i cieszy oczy za każdym razem, gdy wklepuję krem czy myję zęby.

Peptydowe serum pod oczy **BasicLab**, ok. 80 zł, traktuję jako dodatkowe wzmocnienie pielęgnacji. Jest lekkie, dobrze się wchłania i spokojnie można zaaplikować na nie kolejną warstwę kremu.



Very Good Girl Glam,  
parfum natural  
spray, 505 zł/50 ml

## NIEgrzeczne DZIEWWCZYNY

Jeśli zbierasz flakony Good Girl, to właśnie pojawił się nowy pantofelek do twojej kolekcji



**N**ajnowsza wersja, czyli Very Good Girl Glam, to brokatowa czerwień, która idzie w parze z wiodącą nutą zapachową opartą na aromacie czerwonych owoców. Tym razem pierwsze skrzypce gra czereśnia (w Very Good Girl to była czerwona porzeczka). - Złożoność czereśni jest głębsza i wyraźnie intensywniejsza - mówi Quentin Bisch, twórca zapachu. Aromat czereśni został dodatkowo podkreślony nutą wanilii. To łakomy kąsek dla wszystkich smakoszy zapachów typu gourmand. No i najważniejsze! Serce zapachu Very Good Girl Glam wypełnia skoncentrowana woda różana, która wznosi ją z poziomu wody perfumowanej na intensywny poziom perfum. Mocniejszy zapach wspiera też nowa, mocna kampania. Do top modelki Karlie Kloss dołączyły inne silne kobiety: ciemnoskóra modelka plus size Precious, modelka i aktywistka na rzecz praw zwierząt Ash Foo, modelka i aktorka Dilone oraz młodzieńka Olivia Vinten, odkrycie modelingu ostatnich lat. ♦

niejsza - mówi Quentin Bisch, twórca zapachu. Aromat czereśni został dodatkowo podkreślony nutą wanilii. To łakomy kąsek dla wszystkich smakoszy zapachów typu gourmand. No i najważniejsze! Serce zapachu Very Good Girl Glam wypełnia skoncentrowana woda różana, która wznosi ją z poziomu wody perfumowanej na intensywny poziom perfum. Mocniejszy zapach wspiera też nowa, mocna kampania. Do top modelki Karlie Kloss dołączyły inne silne kobiety: ciemnoskóra modelka plus size Precious, modelka i aktywistka na rzecz praw zwierząt Ash Foo, modelka i aktorka Dilone oraz młodzieńka Olivia Vinten, odkrycie modelingu ostatnich lat. ♦

sywny poziom perfum. Mocniejszy zapach wspiera też nowa, mocna kampania. Do top modelki Karlie Kloss dołączyły inne silne kobiety: ciemnoskóra modelka plus size Precious, modelka i aktywistka na rzecz praw zwierząt Ash Foo, modelka i aktorka Dilone oraz młodzieńka Olivia Vinten, odkrycie modelingu ostatnich lat. ♦

Jak poradzić sobie z bólem gardła u dziecka?



Każda mama wie, że ból gardła u najmłodszych bywa bardzo dokuczliwy. Maluch z gardłowym problemem jest apatyczny, nie chce się bawić, często jest marudny. Leczenie bólu gardła nie jest też takie łatwe, gdyż dziecko trudno przekonać do zażycia syropu czy tabletki. Sama postać tabletek do ssania nie jest nawet wskazana dla młodszych dzieci z uwagi na ryzyko zachłyśnięcia.

W aptece dostępne są sprawdzone produkty dostosowane do wieku i oczekiwań małych pacjentów - Natursept med gardło. To wyroby medyczne na ból gardła dla dzieci już powyżej 3 roku życia. Wyjątkowość tych produktów tkwi w ich postaci. To dlatego tak wielu rodziców chętnie sięga po bardzo lubiane przez maluchy lizaki Natursept med gardło, w dwóch pysznych smakach: wiśniowym i tutti-frutti. Lizaki dostępne są również w wersji bez dodatku cukru (Natursept med gardło lizaki bez cukru) i mimo jego braku bardzo smakują dzieciom. Natomiast dla bardziej wybrednych maluchów dostępne są także gummy rozpuszczalne Natursept med gardło o pysznym, pomarańczowym smaku.

Wyroby medyczne Natursept med gardło dzięki swoim właściwościom powlekającym łagodzą ból gardła i leczą jego podrażnienia, objawiające się: bólem, pieczeniem i trudnościami w przełykaniu. Dzieci chętnie przyjmują zarówno lizaki, jak i gummy, co ułatwia im szybszy powrót do zdrowia i wspólnych zabaw. Teraz leczenie bólu gardła jest bardzo proste i smaczne, co zapewne doceni i gardło i podniebienie każdego małego eksperta.

Natursept med gardło lizaki o smaku wiśniowym: cena ok. 10,64 zł  
 Natursept med gardło gummy rozpuszczalne: cena ok. 9,68 zł  
 Natursept med gardło lizaki bez cukru: cena ok. 11,89 zł

# Pierwsza faza infekcji?

stan  
gorączkowy  
katar  
kaszel



wspomaga w stanach gorączkowych, pomocniczo w przeziębieniu, stanach zapalnych gardła i kaszlu



wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu\*

\*Kwiatostan lipy tradycyjnie stosowany jest jako łagodny środek napewny

Lipomal, 97 mg/5 ml, syrop. Skład: Tłuszcz infuzorsciński ekstraktem szałwii, 5 ml syropu zawiera 97,089 mg wyciągu (jako wyciągu suchy) z Tilia cordata Mill. Tilio-patrypylii Scop., Tilio-argemone Hayne lub ich mieszaniny, infuzorsciński kwiatostan lipy (6-7:1), w tym 85% wyciągu natywnego. Rozpuszczalnik elektrolityczny etanol 40% V/V oraz substancje pomocnicze o następującym składzie: 5 ml syropu zawiera: 4033,67 mg sacharozy, 10,44 mg benzoesanu sodu, 9,708 mg glicylopropylenowego, glikozyl (jako składnik multyodroczyny). Wskazania do stosowania: Tradycyjnie jako łagodny środek napewny w stanach gorączkowych. Pomocniczo w przeziębieniach, w stanach zapalnych gardła, w kaszlu. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: Albiotam Farmacja Toruń Sp. z o.o. Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

PROMOCJA

# W ZDROWYM CIELE ŻYJE SIĘ ŁATWIEJ

Traktuje organizm holistycznie, jako sumę zależnych od siebie struktur i funkcji. Pomaga pacjentom w każdym wieku, a szczególną uwagę zwraca na kobiety w ciąży i dzieci. Osteopatia, osobna gałąź medycyny, dba o równowagę całego ciała człowieka i jest rozwiązaniem wielu uciążliwych problemów. Radzą sobie z nimi osteopaci z Centrum Osteopatii Marcin Ganowski.

**N**ie pojedziemy samochodem, który ma niesprawny silnik, trzy koła albo zepsute hamulce. By podczas podróży czuć się bezpiecznie i komfortowo, wszystko musi działać. Z organizmem człowieka jest tak samo - jeśli w gorszej formie jest jeden narząd, choruje całe ciało. Zdaniem osteopatii, filozofii, nauki i sztuki, głoszącej koncepcję jedności struktury i funkcji organizmu w zdrowiu i chorobie, nie dzieje się przypadkiem. Sztuka osteopatii polega na połączeniu i stosowaniu jej filozofii i nauki w praktyce, we wszystkich działach i specjalnościach medycyny - wyjaśnia Marcin Ganowski, założyciel Centrum Osteopatii Marcin Ganowski i Centrum Osteopatii Sport w Poznaniu oraz Centrum Osteopatii Marcin Ganowski w Warszawie.

## Najważniejszy jest człowiek

Zdrowie człowieka to - w rozumieniu osteopatii - naturalna zdolność organizmu do oporu i zwalczania szkodliwych wpływów środowiska w celu skompensowania ich skutków. Choroba zaś rozpoczyna się wtedy, gdy naturalna odporność człowieka jest osłabiona, przez co bariera ochronna zostaje przekroczona lub przewyżczona przez szkodliwe wpływy. - Organizm posiada własne mechanizmy samoleczenia i autoregulacji. Osteopatia dostrzega, że jest wiele czynników, które upośledzają zdolność organizmu do oporu i jego naturalną tendencję do regeneracji. Jednym z najważniejszych są lokalne zakłócenia lub zmiany układu mięśniowo-szkieletowego - wyjaśnia Marcin Ganowski.

---

**Osteopatia ma zatem na celu  
wyzwolenie i rozwijanie wszystkich  
naturalnych zasobów organizmu,  
korzystając z obserwacji.**

---

Skupiamy się na człowieku, a nie tylko na jego chorobie - podkreśla osteopata. Dodaje, że kluczową metodą w osteopatii i to w każdej grupie wiekowej jest dotyk. To za jego pomocą osteopata wykonuje badanie.

Za twórcę osteopatii uważa się amerykańskiego lekarza Andrew Taylora Stilla, założyciela American School of Osteopathy (1892) - funkcjonującej dziś jako A.T. Still University w Kirksville w stanie Missouri. W Polsce pierwsze szkolenie osteopatów rozpoczęło się w 2004 roku, a jego uczestnicy zrealizowali program 5-letnich studiów belgijskiej szkoły osteopatii Sutherland College of Osteopathic Medicine.

## Bezpieczna i mądra ciąża

Komu pomoże osteopata? Nawet maluchowi, który dopiero oczekuje na narodziny w brzuchu mamy. Kobiety w ciąży mogą liczyć na kompleksową opiekę osteopatyczną - zarówno dla siebie, jak i dla rozwijającego się dziecka. - Obecny postęp w podchodzeniu do zagadnienia związanego z porodem to nasz wielki skarb, o którym nie wiedziały wcześniejsze pokolenia, czyli nasze mamy, babcie i prababce. Aktualne czasy, rozwój edukacji i wielu dziedzin życia, w tym właśnie osteopatii, zapewniają kobietom lepszą opiekę okołoporodową - zapewnia Marcin Ganowski. Specjalista podkreśla, że dziecko w czasie ciąży jest ściśle zależne od matki. - Opiekując się kobietą, opiekujemy się jej dzieckiem. Wyobrażamy sobie ją jako domek dla dziecka - w zależności od tego, jaki on jest, tak będzie się w nim rozwijało nowe życie. Pozbawiając ciało matki na etapie ciąży konkretnych dysfunkcji, wpływamy już bezpośrednio na dziecko. Przygotowane na poród ciało kobiety będzie inaczej przez ten mechanizm przechodziło. Zależy mi, by nasze pacjentki szły na blok porodowy z możliwie najbardziej rozluźnionym ciałem tam, gdzie wiemy, że ruchomość tkanek, struktur kostnych czy stawów jest wówczas tak bardzo potrzebna - podkreśla osteopata.

## Wsparcie przy i po porodzie

Osteopatia pomaga też już podczas samego porodu. - Gdy kobieta zna swoje ciało i jego możliwości oraz przyczynowo-skutkowe uwarunkowania skurczów i konkretnych ruchów, o wiele łatwiej jej uczestniczyć w porodzie. U matek bardzo spiętych i zestresowanych napinają się mięśnie, przez co brakuje elastyczności, a to może być przyczyną przedłużania się pierwszej fazy akcji porodowej. Wiedza na temat tego, jak poddać się me-





REKLAMA

chanizmowi porodowemu i współpracy ze swoim ciałem, jest bardzo ważna, bo dziecku łatwiej wtedy przyjść na świat - zapewnia Marcin Ganowski. Współpraca z osteopatą dotyczy też obolałych po porodzie matek.

### Po pomoc osteopaty do Poznania i Warszawy

Centrum Osteopatii Marcin Ganowski ma trzy oddziały: dwa w Poznaniu i jeden w Warszawie. Co roku placówki przyjmują kilkadziesiąt tysięcy osób. - W Centrum Osteopatii Marcin Ganowski działa doskonale przygotowany zespół terapeutów. Do tego mamy specjalistów, którzy łączą kilka specjalizacji w jednej osobie, to np. osteopatkę, a zarazem położną i fizjoterapeutkę lub osteopata, a zarazem pedagoga opiekuńczo - wychowawczy i fizjoterapeuta - wlicza założyciel.

Centrum Osteopatii Marcin Ganowski w Warszawie to druga po Poznaniu przestrzeń, w której otrzymamy pomoc od specjalistów. Placówka działa przy ulicy Mińskiej 25A/u13.

Do zespołu należy m.in. osteopata Beata Górka, która specjalizuje się w pracy z pacjentami z problemami układu kostnego. Specjalistce szczególnie bliska jest tematyka okołoporodowa - pracuje zarówno z dziećmi, jak i z kobietami przed ciążą, w jej trakcie oraz po porodzie.

Najmłodszym oddziałem jest Centrum Osteopatii Sport, a zadaniem pracujących tam specjalistów jest umiejętne łączenie opieki osteopaty z nadzorem trenera przygotowania motorycznego i innych specjalizacji.



#### **MARCIN GANOWSKI** założyciel:

- Centrum Osteopatii Marcin Ganowski
- Centrum Osteopatii Sport w Poznaniu
- Centrum Osteopatii Marcin Ganowski w Warszawie
- Centrum Osteopatii Edukacja



#### **Centrum Osteopatii Marcin Ganowski:**

**Poznań** (Emilii Szczanieckiej 6/u3) **Warszawa** (Mińska 25A/u13),

**Centrum Osteopatii Sport w Poznaniu** (Kasprzaka 13/1).

Informacje o zapisach na wizytę i specjalistach na stronie [centrumosteopatii.pl](http://centrumosteopatii.pl) i w mediach społecznościowych.

# Porozmawiajmy o skórze: Spokojnie, to tylko menopauza

Niepokoi Cię wizja zbliżającej się menopauzy? Mamy dla Ciebie ważną wiadomość. Otwiera się przed Tobą nowy etap dojrzałości. Wykorzystaj ten czas dla siebie. Ćwicz umysł, ciało i zadbaj o skórę. Zimą, gdy dodatkowo szkodzi jej wysoki poziom zanieczyszczeń powietrza, traktuj ją w szczególny sposób. Do codziennej pielęgnacji wybieraj kremy, które wzmacniają jej warstwę lipidową, przeciwdziałają skutkom starzenia i chronią przed wpływem środowiska.



Dr hab. n. med.  
Ewa Trznadel-Grodzka  
specjalista dermatolog

## ■ Jakie zmiany zachodzą w skórze w okresie menopauzalnym?

Odpowiada dr hab. n. med. Ewa Trznadel-Grodzka, specjalista dermatolog

Proces ten zaczyna się w skórze właściwej. Degeneracji ulegają włókna kolagenowe oraz zanikają włókna elastyny, odpowiadające za sprężystość. Maleje ilość glikozaminoglikanów (GAG) i kwasu hialuronowego, o których potocznie mówi się, że są to makrogąbki, chwytające i zatrzymujące wodę w skórze. To z kolei skutkuje spadkiem grubości skóry, która nie radzi sobie z wiązaniem wody.

Dzieje się tak dlatego, że najniki z czasem produkują coraz mniej hormonów juvenilnych, m.in. estrogenów. Estrogeny odpowiadają za podziały komórkowe w naskórku, które przyspieszają jego złuszczenie.

Po 40. roku życia, kiedy zaczyna ich brakować, ten proces wydłuża się z 28 nawet do 35 dni.

Obserwujemy, że nasza skóra robi się wiotka, pojawia się na niej coraz więcej zmarszczek. Zmienia się gęstość, jędrność i poziom nawilżenia.



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

## ■ Smog a starzenie skóry

Czym jest smog?

Zimą, gdy temperatura powietrza spada, a wiatr słabnie, poziom zanieczyszczeń powietrza niebezpiecznie wzrasta. W składzie smogu znajdziemy m.in. dwutlenek siarki, tlenki węgla i azotu, metale ciężkie, takie jak rtęć, ołów, kadm, chrom, a także pyły niskocząsteczkowe (poniżej 2,5 mikrometra, PM 2,5 i poniżej 10 mikrometrów, PM10), które ze względu na swój rozmiar łatwo przenikają przez barierę ochronną naskórka i dostają się w głąb skóry.

W jaki sposób smog szkodzi skórze?

Zanieczyszczenia powietrza powodują osłabienie bariery ochronnej skóry i degradację lipidów naskórka, odpowiedzialnych za nawilżenie. Przyczyniają się też do nadprodukcji wolnych rodników, powstawania 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 bronić?

Do pielęgnacji codziennej należy wybierać produkty, które wykazują działanie Anti-Pollution. Mają one zadanie chronić skórę przed wnikiem do niej cząsteczek zanieczyszczeń oraz zapobiegać skutkom ich działania.



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

## ■ Jakich składników potrzebuje skóra w okresie menopauzy?

W złagodzeniu dyskomfortu związanego z suchością skóry i utratą jej gęstości pomogą **lipidy, fitoestrogeny i antyoksydanty**. Pierwsze z nich umożliwiają odbudowę coraz mniej szczelnej warstwy hydrolipidowej, dzięki czemu nie tracimy wody, a skóra odzyskuje jędrność i blask. Fitoestrogeny stymulują produkcję kwasu hialuronowego, kolagenu i elastyny, dzięki czemu poprawiają jędrność, grubość i gęstość skóry. Z kolei antyoksydanty wzmacniają naturalny system obronny skóry, ponieważ chronią ją przed wolnymi rodnikami. Wszystkie te składniki znajdziemy w produktach z serii Dermedic Oilage.

## ■ Czy skóra staje się też bardziej wrażliwa?

Zdarza się, że po 40. urodzinach skóra staje się bardziej wrażliwa, a nawet nadreaktywna. **Objawia się to zaczerwienieniem, pieczeniem i zwiększonym napięciem**. Dzieje się tak dlatego, że sucha i mniej elastyczna skóra szybciej reaguje na drażniące ziałanie czynników środowiskowych oraz na przykład na niektóre składniki kosmetyków. Dlatego osoby z wrażliwą skórą muszą ostrożnie korzystać z zabiegów, uważać na dietę oraz wybierać do codziennej pielęgnacji preparaty hipoalergiczne, przebadane dermatologicznie i klinicznie.

## ■ Bogactwo olejów w formule kremu

Seria Dermedic OILAGE to innowacyjne receptury łączące w sobie bogactwo składników aktywnych pochodzenia roślinnego. Sercem tej gamy jest innowacyjny kompleks TriOleum, łączący izoflawony sojowe z trzema olejami: z wiesiołka, awokado i soi. Oilage zawiera także formułę Anti-Pollution, która zapewnia skórze ochronę przed wpływem klimatyzacji i środowiska zewnętrznego, w tym wnikaniami w jej struktury pyłów zawieszonych.

### FAKTY i MITY dotyczące menopauzy

- 1** **Menopauza dotyczy tylko kobiet w wieku 50+**  
**Mit:** Statystycznie wiek menopauzy naturalnej to 51 lat, ale dotyka ona już kobiety 40-letnie lub dopiero 60-letnie.
- 2** **Przybieranie na wadze jest nieuniknione w okresie menopauzy**  
**Mit:** Chociaż jednym z objawów menopauzy jest spowolnienie metabolizmu, to nie każdemu grozi otyłość. By do tego nie doprowadzić, trzeba pilnować diety, ograniczyć alkohol i być aktywną fizycznie.
- 3** **W okresie okołomenopauzalnym możemy mieć kłopoty ze snem**  
**Fakt:** Niedobór estrogenów może zakłócić spokojny sen. Na bezsenność pomóc może odpowiednia suplementacja i aktywność na świeżym powietrzu.
- 4** **Menopauza zawsze wygląda tak samo**  
**Mit:** Każda kobieta w inny sposób reaguje na zmiany zachodzące w jej organizmie. Dlatego nie wszystkie odczuwamy objawy menopauzy w dotkliwy sposób
- 5** **Menopauza może przyczyniać się do rozwoju osteoporozy**  
**Fakt:** Spadek poziomu estrogenów oraz niedobory wapnia w diecie mogą prowadzić do osteoporozy. Aby zminimalizować ryzyko jej wystąpienia, warto wprowadzić do posiłków produkty zawierające wapń, takie jak szpinak, jarmuż, biała fasola, sezam i soja.



## ULGA 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 Phytosqualanie znacząco wspomaga ochronę skóry przed wolnymi rodnikami i pomaga uniknąć przedwczesnego starzenia.

\*Samooceana, 26 kobiet, po 1. użyciu.

## ZWOLNIJ I CELEBRUJ ŻYCIE

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



Zestawy prezentowe Rituals, rozmiar M, cena 159 zł/szt.

## Zestaw do makijażu COMPLETE ME



229,00 zł

Perfekcyjny makijaż oczu w zasięgu ręki dzięki zestawowi Complete Me! W jego skład wchodzi bestsellerowe produkty od AFFECT – paleta cieni oraz cztery podstawowe pędzle do oczu. Paleta Sweet Harmony to niezwykła kompozycja 12 doskonałych cieni w neutralnej i chłodnej tonacji. Dzięki harmonijnemu połączeniu kolorów pozwala na wykonanie naturalnych i świeżych makijaży. Natomiast profesjonalny zestaw pędzli ułatwi precyzyjną aplikację i komfortowe blendowanie cieni, gwarantując osiągnięcie wymarzonego efektu. [www.affectcosmetics.com](http://www.affectcosmetics.com)



Edycja limitowana dostępna w wybranych punktach sprzedaży

JUŻ W NASTĘPNYM NUMERZE MIESIĘCZNIKA

# wysokieobcasy *extra*

## Naturalny podkład dopasowujący się SORAYA PLANTE

JEGO LEKKA KONSYSTENCJA OPARTA JEST NA NATURALNYCH EKSTRAKTACH. PODKŁAD NAWILŻA, NIE PRZECIĄŻA SKÓRY, DAJE BARDZO NATURALNE WYKOŃCZENIE I IDEALNIE DOPASOWUJE SIĘ DO KOLORU CERY. PRODUKT PRZYJAZNY SKÓRZE, ŚRODOWISKU ORAZ DLA WEGAN.

**„WYSOKIE OBCASY EXTRA” w sprzedaży od 15.12.2022**

## Efekt taflı wody na włosach w 20 sekund?

Tylko tyle potrzebuje woda lamelarna Mila Pro z linii IQ Care, by nadać intensywny połysk i jedwabistą gładkość. Wegańska formuła, oparta o technologię lamelarną, redukuje nierówności, głęboko odbudowując i nawilżając. Płynna, lekka konsystencja sprawia, że produkt natychmiast przenika przez osłonkę włosa, a proteiny zawarte w składzie tworzą na powierzchni pasm warstwę okluzyjną, która zabezpiecza je bez efektu obciążenia.

Produkt dostępny jest w e-sklepie [www.lokikoki.pl](http://www.lokikoki.pl) i w salonach Fale Loki Koki



**MILA PRO IQ CARE LAMELLAR WATER 250 ml – 69 zł**

**BASICLAB**  
DERMOCOSMETICS

w związku z pielęgnacją

## Anti-aging na miarę BasicLab

Poznaj przeciwstarzeniową gamę Aminis na noc. Zawarte w niej silne składniki aktywne - aminokwasy, retinal i czynniki wzrostu, zauważalnie redukują oznaki starzenia, takie jak zmarszczki, utrata elastyczności czy wiotkość skóry.



## MY MASTER profesjonalny kryjący podkład z odmładzającą esencją pielęgnacyjną



Dzięki zawartości kompleksu Gold Collagen™ twarz staje się widocznie odmłodzona i zregenerowana.

ogeloc  
**LumiSpa 10**



**Wkład:**  
inteligentna pielęgnacja skóry

**Efekt:**  
pełna blasku,  
zdrowo wyglądająca skóra

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

Nu Skin Polska

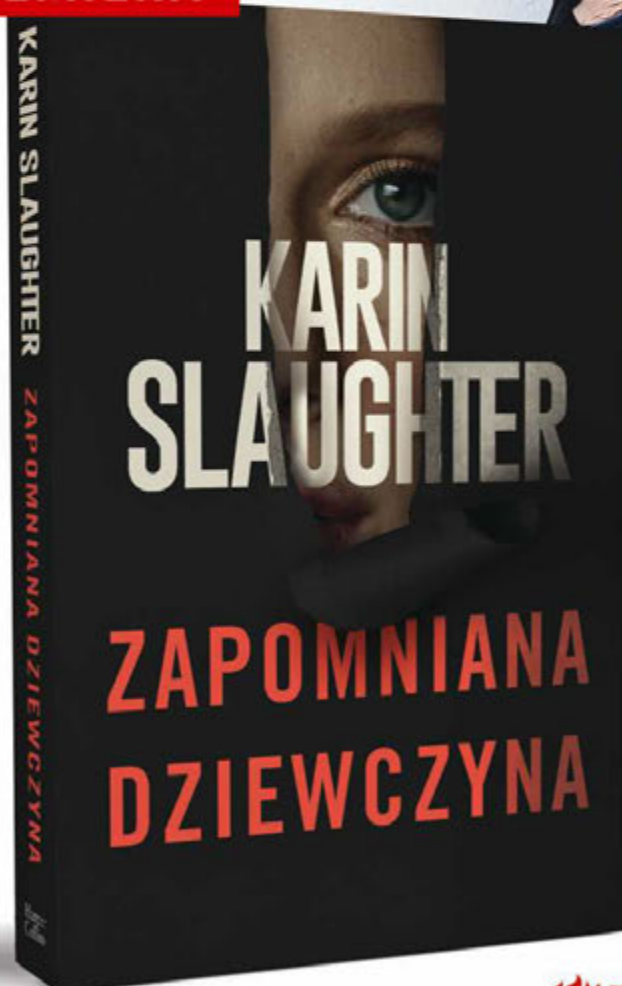
## KARIN SLAUGHTER

to autorka thrillerów i kryminałów regularnie notowanych na międzynarodowych listach bestsellerów. Na całym świecie wydrukowano ponad 35 milionów egzemplarzy jej książek. Poprzez swoje powieści walczy o prawo do głośnego mówienia o przemocy, której ofiarą każdego dnia padają tysiące kobiet na świecie.

Jej powieści są bezpośrednie, mocne i bardzo obrazowe, a jej twórczość docenili m.in. Camilla Läckberg, Tess Gerritsen i James Patterson.



**PREMIERA**



 HarperCollins

**Kuchnia**

# *Pierniki*

INNE  
PRZYSMAKI



# Świąteczne GOTOWANIE

Bożonarodzeniowe przepisy zarówno dla wytrwałych, jak i niecierpliwych.  
Zaczynamy od zakwasu na barszcz, można go zrobić już w listopadzie

ZDJĘCIA NATALIA NOWAK-BRATEK (KREWIMLEKO.WORDPRESS.COM)

## Zakwas buraczany

**Czas przygotowania:** 20 minut **Oczekiwanie:** 5-6 dni **Składniki** (na 3 litry):  
**1 kg** buraków (najlepiej podłużnych, małych lub średnich), marchewka,  
pietruszka, **1/2** selera korzeniowego, **30 g** korzenia chrzanu, główka czosnku,  
łyżeczka kminku, **3** łyżeczki soli, szczypta cukru, kromka suchego chleba  
razowego

**Przygotowanie:** Buraki, marchewkę, pietruszkę i seler cienko obieramy, kroimy na plasterki. Chrzan czyścimy, kroimy na kawałki. Czosnek obieramy. Warzywa wkładamy do kamionkowego garnka lub dużego, wyparzonego słoja. Dodajemy przyprawy, zalewamy 3 litrami letniej, przegotowanej wody, na wierzchu układamy chleb (składniki zakwasu nie powinny sięgać wyżej niż 2-3 cm od krawędzi naczynia, by pozostało miejsce na powstający podczas fermentacji kożuch). Przykrywamy podwójnie złożoną gazą i odstawiamy na 5-6 dni w ciepłe miejsce (np. blisko kaloryfera). Powstały kożuch usuwamy, kwas precedzamy przez gęste sito lub gazę, przelewamy do butelek i szczelnie zakręcamy. Kwas możemy przechowywać kilka miesięcy w chłodnym miejscu.

## Litewski jaszniak z fasolą i jajkami

Przepis pochodzi z książki „Chłodnik znad Niemna. Kuchnia litewska”  
Biruty Markuzy-Bienieckiej

**Składniki:** Dla 4 osób **Przygotowanie:** 25 minut  
**25 g** mąki, **500 ml** kwasu buraczanego, **500 ml** wywaru jarzynowego,  
**100 g** masła, **250 ml** śmietany 18-proc., **4** jajka na twardo, **170 g** ugotowanej  
fasoli jaś (szklanka), sól, pieprz

**Przygotowanie:** Mąkę rozrabiamy z niewielką ilością kwasu buraczanego. Resztę kwasu i wywar doprowadzamy do wrzenia, dodajemy rozrobioną mąkę i pokrojone masło, posypujemy solą i pieprzem. Gotujemy ok. 10 minut. Dodajemy śmietanę, mieszamy, przyprawiamy do smaku i mocno podgrzewamy. Pokrojone na pół jajka układamy na talerzach, dodajemy fasolę i zalewamy zupą tak, by czubki jajek wystawały. Podajemy z razowym pieczywem. »





HOME  
MADE





## Ciasto podstawowe

**Czas przygotowania:** 60 minut **Składniki:** 500 g mąki, 250 ml wody, łyżka masła, sól, jajko (opcjonalnie)

**Przygotowanie:** Mąkę przesiewamy na stolnicę, robimy dołek, posypujemy szczyptą soli. Wlewamy do niego stopione, lekko ostudzone masło i ewentualnie wbijamy jajko – pamiętajmy, że ciasto z jajkiem jest twardsze. Powoli wlewamy wodę, najlepiej ciepłą. Ilość wody zależy od wilgotności mąki. Wyrabiamy ciasto, aż będzie gładkie (15-20 minut). Po przekrojeniu w cieście powinny być widoczne wypełnione powietrzem dziurki. Przykrywamy miską na pół godziny. Ciasto dzielimy na 2-3 kawałki, każdy wałkujemy na grubość 2 mm. Wycinamy placuszki, nakładamy farsz i dokładnie zlepiamy. Pierogi wrzucamy do osolonego wrzątku. Gdy wypłyną, gotujemy 3 minuty. Wyjmujemy łyżką cedzakową. Rada: zamiast wody możemy wlać ciepłe mleko. Ciasto przygotowane na mleku nie wysycha tak szybko, nie trzeba też smarować brzegów, by skleić pierogi. Jest elastyczne, nie przecieka przez nie rzadszy farsz. A po ugotowaniu pierogi są delikatne.

## Uszka z suszonymi grzybami

**Czas przygotowania farszu:** 40 minut **Składniki** (dla 10 osób): ciasto według przepisu podstawowego, 100 g suszonych grzybów, najlepiej borowików, cebula, 2 łyżki masła, sól, pieprz, kilka łyżek bułki tartej

**Przygotowanie:** Przygotowujemy ciasto według przepisu podstawowego. Grzyby zalewamy letnią wodą, moczymy 2 godziny i gotujemy do miękkości. Osączamy (wywar możemy dodać do zupy grzybowej), studzimy, siekamy. Cebulę obieramy, siekamy i szklimy na maśle. Dodajemy grzyby i 1-2 łyżki wywaru, przyprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy po łyżce bułkę tartą i mieszamy, aż masa zgęstnieje. Studzimy. Ciasto cienko wałkujemy i wycinamy kwadraty o boku 5 cm. Nakładamy odrobinę farszu i lepimy uszka. Gotujemy. Podajemy do barszczu.

## Pierogi z farszem z soczewicy

**Czas przygotowania farszu:** 40 minut **Składniki** (dla 10 osób): ciasto według przepisu podstawowego, 350 g zielonej soczewicy, cebula, 2 łyżki oleju, 100 g bułki tartej, 2 jajka, sól, pieprz

**Przygotowanie:** Przygotowujemy ciasto według przepisu podstawowego. Soczewicę płuczemy, wsypujemy do osolonego wrzątku, gotujemy do miękkości. Osączamy i lekko studzimy. Mielimy lub przecieramy przez sito. Cebulę obieramy, siekamy, szklimy na oleju. Dodajemy do soczewicy, wsypujemy bułkę tartą, dodajemy jajka, dokładnie mieszamy i przyprawiamy do smaku. Jeśli farsz jest zbyt suchy, dolewamy wodę lub bulion warzywny. Dalej postępujemy jak w przepisie podstawowym. Rada: dla smaku możemy do soczewicy dodać podsmażone przyprawy – łyżkę masła stapiamy na patelni, wsypujemy po łyżeczce słodkiej papryki, mielonej kolendry i curry. Mieszamy i podgrzewamy, aż zaczną pachnieć. »

## Piernik dojrzewający

**Składniki:** 1/2 kg miodu, 400 g cukru, 250 g masła, 1 kg mąki pszennej, 3 jajka, 3 łyżeczki sody oczyszczonej, 125 ml zimnego mleka, 1/2 łyżeczki soli

**Przyprawy:** 1 łyżeczka mielonego cynamonu, 1 łyżeczka mielonego imbiru, 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu, 1/2 łyżeczki mielonej gałki muskatołowej, 1/2 łyżeczki mielonego ziela angielskiego, 1/4 łyżeczki mielonego anyżu, 1/4 łyżeczki mielonych goździków

**Przygotowanie:** Miód, cukier i masło podgrzewamy prawie do zagotowania. Studzimy. Stopniowo, wyrabiając ręką, dodajemy mąkę, jajka, sodę rozpuszczoną w mleku, sól i przyprawy. Gdy ciasto uzyska zwartą konsystencję, formujemy z niego kulę i wkładamy do kamionkowego lub emaliowanego garnka. Przykrywamy ściereczką i stawiamy w chłodnym miejscu, by dojrzewało przez trzy, a nawet cztery tygodnie. Rozgrzewamy piekarnik do 180 st. C. Dojrzałe ciasto dzielimy na trzy równe części, przekładamy je do keksówek wyścielonych pergaminem. Wkładamy do piekarnika, pieczemy 40-50 minut.

handmade with love

DOŚWIADCZAJ KAWY KAŻDYM ZMYŚŁEM



AUTOMATYCZNE EKSPRESY DO KAWY

S M E G

smeg-store.pl f @ in o p



## Wieprzowina z sosem piernikowym

**Składniki** (dla 8 osób): **230 g** surowego wędzonego boczku, **2 kg** selera korzeniowego, **2 kg** schabu z kością, sól i pieprz, **3 łyżki** soku pomarańczowego, **1 łyżka** płynnego miodu **Sos:** **350 ml** wytrawnego czerwonego wina, **180 ml** porto tawny, **150 ml** soku pomarańczowego, **3** garści (niecała szklanka) pokruszonego piernika dojrzewającego, **60 ml** śmietanki 30-proc., **20 g** zimnego masła, sól do smaku

**Przygotowanie:** Rozgrzewamy piekarnik do 175 st. C. Boczek kroimy w paski, rumienimy na suchej patelni, odsączamy na ręczniku papierowym, zachowujemy odrobinę tłuszczu z patelni. Seler obieramy i kroimy w kostkę o boku 1,5 cm. Mieszamy z tłuszczem, układamy w dużej brytfannie i pieczemy przez pół godziny. Schab oprószamy solą i pieprzem, układamy na podpieczonym selerze (tłuszczem do góry). Pieczemy ok. 2 godzin, skrapiając sosem powstającym podczas pieczenia. Wyjmujemy schab, odkładamy na 10 minut, aby odpoczął. Seler łączymy z boczkiem, sokiem pomarańczowym i miodem, podpiekamy 10 minut, solimy i pieprzymy. Robimy sos. W rondelku redukujemy wino wytrawne i porto oraz sok do objętości 300 ml. Mieszamy



z pokruszonym piernikiem, a gdy spęcznieje, miksujemy ze śmietanką. Jeśli sos jest za gęsty, rozrzedzamy go odrobiną gorącej wody. Znow przelewamy do rondelka, chwilę podgrzewamy, mieszamy z masłem, doprawiamy solą. Pieczony schab podajemy z selerem i ciepłym sosem.

## Szybki piernik ucierany

**Składniki** (na 1 keksówkę): **120 ml** płynnego miodu, **2 łyżki** brązowego cukru, **120 g** mąki, **1/2 łyżeczki** mielonego cynamonu, **1/2 łyżeczki** mielonego imbiru, **1/2 łyżeczki** pieprzu, **1/4 łyżeczki** mielonej gałki muszkatołowej, **1/4 łyżeczki** mielonego anyżu, **1/4 łyżeczki** mielonego ziela angielskiego, **1/4 łyżeczki** mielonych goździków, szczypta soli, **11 1/4 łyżeczki** proszku do pieczenia, **2 łyżki** posiekanych orzechów włoskich, **1 łyżka** posiekanej kandyzowanej skórki cytrusów, **1** jajko, **60 ml** mleka, masło i mąka do formy

**Przygotowanie:** Rozgrzewamy piekarnik do 175 st. C. W rondelku rozpuszczamy miód i cukier. Przesiewamy mąkę, dodajemy przyprawy, sól i proszek do pieczenia wymieszane z orzechami i skórka. Powoli miksujemy, dodając jajko roztrzepane z mlekiem. Dalej ubijając, cienką strużką wlewamy miód z cukrem. Keksówkę natłuszczamy masłem i oprószamy mąką, wlewamy masę i wyrównujemy wierzch. Pieczemy ok. 50 minut. ♦

# EKSPRES NA RATY\*

# 0



# 0%

## A DWIE KAWY NA RAZ!

[www.kawatoprzyjemnosc.pl/raty](http://www.kawatoprzyjemnosc.pl/raty)

\*Registered trademark of a company of the Melitta Group



**NAJLEPSZY  
PRODUKT  
ROKU 2022**

Ekspres ciśnieniowy Melitta® Latticia® OT  
wyróżniony nagrodą Plus X Award



**NAJLEPSZA  
MARKA  
ROKU 2022**

Ekspresy Ciśnieniowe Melitta®  
wyróżnione nagrodą Plus X Award



**Kawa to przyjemność**

Oferta może różnić się u wybranych Partnerów. Oferta obowiązuje do 31.12.2022r. lub do wyczerpania zapasów.  
\*Raty nawet do 0%. Promocja dostępna u wybranych dystrybutorów marki Melitta®, na warunkach indywidualnie oferowanych przez tychże dystrybutorów. Warunki promocji, w tym RRSO, mogą się różnić pomiędzy dystrybutorami.





# PROJEKT *na życie*

To historia o przyjaźni i miłości, w której przeciwności  
tylko wzmacniały wytrwałość

TEKST MAGDALENA KACALAK,  
ZDJĘCIAMATEUSZ SKWARCZEK / AGENCJA WYBORCZA.PL



Pola i Charles poznali się w jednym z warszawskich barów. Dziś na tej samej ulicy znajduje się My Vintage Story, butik Poli z odzieżą premium z drugiej ręki. Na Poznańskiej 5 można też kupić ubrania jej projektu autorskiej marki Pola N.

**T**rudno w to uwierzyć, ale kiedy rodzice Charles'a de Nicolaya kupili pałac w Krzeczynie Małym na Dolnym Śląsku, nie było tu okien, drzwi, podłóg, a z parteru przez dziury w sufitach trzech kondygnacji można było oglądać niebo. Nie było wody ani prądu, a okoliczny kanał był tak zarośnięty, że niewidoczny. - Wiedziałem, że jesteś szalony, ale nie wiedziałem, że aż tak - powiedział dziadek Charles'a do jego taty, gdy ten w 1997 roku zdecydował się kupić tę ruinę od Agencji Rynku Rolnego i osiąść w Polsce.

Dziś gospodarzami pałacu - wytwornego i przyjaznego zarazem - są Pola i Charles de Nicolay, którzy od czasu pandemii wspólnie dbają o posiadłość.

## Z SZACUNKIEM DO PRZESZŁOŚCI

Charles ma ogromny szacunek do przeszłości i wielką cierpliwość do powoli postępujących prac. Rodzicom zajęło 15 lat, by doprowadzić pałac do stanu używalności, ale remont właściwie się nie kończy. Charles konsultuje się więc ze sztabem ekspertów od renowacji wnętrz i konserwatorem zabytków czuwającym nad zachowaniem np. oryginalnego koloru farb na ścianie. Intensywnie obecne tu różę i czerwienie to mieszanka mineralnych i roślinnych pigmentów powtarzająca skład farb z XVIII wieku, nie ma tu żadnej nowoczesnej chemii. Charles dba o detale. Znalazł specjalistę od parkietów, który przez dwa lata pracował nad odtworzeniem wzorów posadzki. Sięgnięto po bardzo czaso- i pracochłonną metodę rzeźbienia sztukaterii - nie z gotowych dekoracji z polimerów, tylko przy użyciu drewnianych desek i gipsu. Namalowanie kopii rodzinnych obrazów gospodarz zlecił malarzowi z Wrocławia, a oprawę książek w skóry - wszystkie są opatrzone rodowym ekslibrisem - introligatorowi z Warszawy.

Zajmowanie się pałacem to praca na pełen etat. Charles mówi, że to nawet coś więcej, prawdopodobnie dzieło życia. Historia jego rodziny dokłada się do historii pałacu i mieszkających tu wcześniej ludzi. To kontynuacja i nowy rozdział

zarazem. Ma nadzieję, że jego syn Henryk przejmie po nim tę pasję. Na razie robi inspekcję na czworakach, bo ma zaledwie dziewięć miesięcy.

## PRZYJAŹŃ OD POKOLEŃ

Historia rodu de Nicolay sięga początków XIV wieku. Kolejne pokolenia pracowały dla papieży, a potem francuskich królów, zajmując stanowiska generałów, ministrów i biskupów. Dziś dom rodzinny Charles'a mieści się niedaleko Brukseli.

Bliskie sąsiedztwo z belgijskim katolickim uniwersytem i przyjaźń z rezydującym tam polskim księdzem sprawiły, że rodzina de Nicolay nawiązała relacje z przebywającymi na wymianie uczelnianej profesorami KUL-u. Rodzice Charles'a zaczęli przyjeżdżać do Polski. Podczas jednej z wizyt jego ojciec zobaczył pałac w Krzeczynie Małym. Na przełomie lat 90. i pierwszej dekady XX wieku, gdy trudno było o wszelkie materiały, a krajobrazu nie wypełniały jeszcze markety budowlane, remont tej ruiny był karkołomną decyzją. Ale ponieważ to historia o przyjaźni i miłości, przeciwności tylko wzmacniały wytrwałość.



Pamiętki rodzinne, fotografie, albumy o sztuce i książki historyczne. W każdym miejscu domu można znaleźć ciekawe przedmioty, niektóre z nich pochodzą z warszawskiego Koła lub lokalnych targów staroci

## DOM Z HISTORIĄ

Pałac w Krzeczynie Małym ma prawie 300 lat. Budowę w 1723 roku zaczęła niemiecka rodzina, do której posiadłość należała przez mniej więcej 100 lat. Potem odkupiła ją austriacka rodzina von Harrach, która rezydowała tu aż do II wojny światowej.

Po zmianie sytuacji politycznej pałac przejęło państwo polskie. Przez lata funkcjonowały tu więzienie dla kobiet, szpital dla dzieci z problemami psychicznymi, a potem biura PGR. Od końca lat 70. pałac stał pusty. Cokolwiek dało się z niego wynieść, zniknęło. Na

jednej z fotografii z początków XX wieku widać na ścianach zabytkowe kafle, po których nie został ślad. Nie zachowały się żadne meble. Jedna z sąsiadek ze wsi wspominała, że był tu kiedyś piękny fortepian, ale posłużył za drewno na opał. »





Dom pełen jest antyków przywiezionych jeszcze przez rodziców Charles'a. Od ośmiu lat on sam zajmuje się pałacem, od ponad dwóch – wspólnie z żoną Polą. Powyżej z prawej: serwetki z haftowanym herbem rodziny de Nicolay



Starczył na trzy dni. Jedyne fragmenty dawnych sztukaterii wkomponowano w ramę ogromnego portretu króla Ludwika XVIII, który wisi w salonie.

## FRANCUSKA KRATKA W POLSKIM PAŁACU

Charles i jego żona Pola Otterstein de Nicolay poznali się w Warszawie przez znajomych, blisko miejsca, gdzie dziś Pola ma butik z odzieżą premium z drugiej ręki My Vintage Story. Sprzedaje tu też własne projekty, bo od 2021 roku prowadzi markę Pola N. Zaczęło się od szycia ze sprowadzanej z Hiszpanii tkaniny kolorowych zestawów w kratkę vichy. Pola urodziła się w Kanadzie, ale większość życia spędziła w Polsce, mówi po angielsku, niemiecku i polsku. Już jako mała dziewczynka rysowała pierwsze szkice, ale długo nie wiązała z tym przyszłości. Studiowała prawo, dziennikarstwo, wreszcie sztukę i zarządzanie luksusowymi markami na Sotheby's Institute of Art.

Teraz w pałacu urządziła pracownię krawiecką, w której pracują na etatach dwie panie, krawcowe i konstruktorzy zarazem. Razem z Polą interpretują jej rysunki i pomysły. To nie jest modny minimalizm czy pragmatyczna prostota. Stroje Poli są bardzo kolorowe, pełne printów. Widać wpływ lat 70., zwłaszcza glam rocka z jego cekinami i piórami. Pewnie nie przypadkiem ubrania pasują do welurowych foteli i złożonych ram obrazów, których jest dużo w pałacu.

## MOKRE NOSY ALPAK

Charles od ośmiu lat hoduje alpaki, dziś jest ich w stadzie 60. Z wełny produkowane są wysokiej jakości hipoałergiczne kołdry. Cały proces odbywa się z troską o dobrobyt alpak. Te łagodne, ciekawskie zwierzęta całe dni spędzają na pastwisku nieopodal pałacu. Podchodzą na chwilę i lekko dotykają nas nosami. Przy okazji zwiedzamy park, gdzie najstarsze drzewa mają nawet po 250 lat. Charles z pracownikami wciąż dosadza nowe. Przez ostatnie lata przybyło ich 6 tys., m.in. dębów, buków, lip, platanów czy miłorzębów japońskich.

Pola zajmuje się założonymi niedawno ogrodami kwiatowym i warzywnym, bo wszyscy starają się jeść zdrowo i sezonowo. We wsi kupują jajka, od sąsiada sery. Dorocznym rytuałem jest szukanie w okolicy idealnego indyka na święta. Rodzinie zależy, żeby żyć z ziemi i wspierać innych, którzy z niej żyją. Czują się częścią wspólnoty, zatrudniają ludzi z sąsiedztwa, bez których nie poradziłby sobie z pałacem. Charles podkreśla, że tytuły symbolizują szacunek dla tradycji, ale najważniejsze to być porządnym człowiekiem. »

REKLAMA

# RATED GREEN

NOWA DEFINICJA NATURALNEJ  
PIELĘGNACJI WŁOSÓW



## REAL SHEA

Silnie odżywcza linia do pielęgnacji  
włosów na bazie organicznego,  
tłoczonego na zimno masła SHEA

Dostępne w perfumerii internetowej [DOUGLAS.pl](https://www.douglas.pl)



## W RYTM CODZIENNOŚCI

Wstają codziennie około siódmej rano i mniej więcej do 15 pracują. Zawsze jest coś do zrobienia w pałacu, trzeba nakarmić alpaki, pojechać do miasta, dopilnować pracowni krawieckiej. Po południu wspólnie gotują, głównie dania z kuchni francuskiej, ale zdarza się i tajska.

Dania szykowane na święta to mieszanka kultury polskiej, niemieckiej i francuskiej. Są barszcz, kolędy i pasterka. Wspólnie lepia uszka i pierogi, a najważniejszy na stole jest indyk. Jest też baba au rhum – ciasto, które polska królowna, a potem królowa Francji Maria Leszczyńska przywiozła do Francji z Polski, i tropézienne – kremowy deser spopularyzowany przez Brigitte Bardot. Choinkę ściętą w parku ubierają wspólnie kilka dni przed świętami.

## PRZY CHOINCE

Przy choince siedzimy i my, w kominku trzaskają drwa. Nie czuć nawet pałacowego chłodu, który bywa dokuczliwy – w pokojach temperatura nie przekracza 19 stopni, w korytarzach

Alpaki to domena Charles'a, który prowadzi też firmę zajmującą się produkcją kołder. Zaczęło się osiem lat temu od 10 sztuk, a dziś stado liczy sobie 60 osobników. Ich wełna to surowiec wysokiej jakości, hipoalergiczny, podobny w dotyku do moheru czy kaszmiru

12. Póki wino na stole nie zamrze, nie jest źle. Kominek zrobiono z piaskowca z okolic, nie odbudowano kaflowego pieca, który był tu wcześniej. Na stole leży księga koktajli z serialu „Downton Abbey”, który całą rodziną uwielbiają oglądać. Stół z wyrzeźbionymi głowami baranów należał do mieszkającej na Ibizie babci Charles'a. Leży tu też album prac ciotki Poli, czyli słynnej malarki Lilianny Mikołajewskiej-Jansen. Wszędzie w domu pełno jest książek historycznych, albumów o sztuce i antyków, które przywieźli głównie rodzice Charles'a. Oni z Polą regularnie jeżdżą

na Koło – warszawski targ staroci, ciekawych mebli szukają też na giełdach antyków w okolicy. Za to kanapy są z Ikei, bo wygodne. Na pytanie o ulubiony mebel lub sprzęt Charles z żywieniem odpowiada, że to Ursus 360 – odnowiony ciągnik, starszy od pana domu.

Można się zastanawiać, czy zajmowanie się takim dziedzictwem to nie za duże obciążenie dla kolejnych pokoleń, ale rodzice deklarują, że mały Henryk, jeśli będzie chciał, może sobie mieszkać nawet na drzewie. Chociaż, nie kryją, byłoby miło, gdyby zrobił tu kiedyś wielką parapetówkę. ♦



# Zrób sobie i bliskim zimowy prezent w Puchaczówce

Puchaczówka to trzy obiekty: nowoczesny Pensjonat, kameralna Willa oraz Restauracja i Karczma. Ta ostatnia zbudowana ze świerkowych bali przez Beskidzkich Górali. Urokliwa z chwaloną kuchnią. Wszystkie spełnią Wasze oczekiwania, zapewnią wygodę i wypoczynek. Wysiłek też.

Puchaczówka znajduje się w samym centrum doskonale wyposażonego Ośrodka Narciarskiego Czarna Góra, z szeroką ofertą dla dzieci, żądnych emocji nastolatków i oczywiście narciarzy. Sprawdźcie to na stronie [czarnagora.pl](http://czarnagora.pl).

Jesteśmy przygotowani na przyjęcie Gości w każdym wieku, a nasze obiekty oferują odpoczynek po nartach. Uwaga – nie tylko zjazdowych! Po polskiej stronie czeka 70 km tras biegowych, uprawianych ratrakami, z serwisem informacyjnym. Po czeskiej jest ich jeszcze więcej. Chwalimy się? Tak, bo naprawdę mamy czym. Sprawdźcie. Zapraszamy



[facebook.com/puchaczowka](https://facebook.com/puchaczowka)

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

Sienna 5c (Czarna Góra, 57-550 Stronie Śląskie, Tel. 604 582 805; 602 516 119)



# GRAMY W KULKI

Ball Clock to efekt jednego zakrapianego wieczoru czterech dżentelmenów. Trudno powiedzieć, kto dorysował mu kulki, ale ciężar sukcesu wziął na siebie George Nelson

**N**ie całkiem bez powodu, bo ten słynny designer miał już wtedy na koncie kilka wspaniałych projektów, a tego wieczoru dumiał nad koncepcją nowego zegara dla brandu Herman Miller, największego producenta mebli w Ameryce w tamtym czasie, także dzięki pomysłom Nelsona. Pracował dla nich od 1946 roku przez następne 25 lat. Założone przez niego George Nelson Associates zaprojektowało tak znane meble, jak krzesło Coconut, sofa Marshmallow czy lampa Bubble. Dla partnerskiej Herman Miller Clock Company jego studio wymyśliło ponad 130 zegarów. Odniosły sukces, bo Nelson zauważył, że nikt nie potrzebuje już cyfr do określania czasu, że zegarki noszone na nadgarstku stały się powszechne, a zegary ściennie mogą być dekoracją wnętrza. Ta koncepcja stała się początkiem zegara Ball, który powstał w 1948 roku. Niewielka tarcza, wskazówki i 12 kolorowych brzoźowych kulek oznaczających godziny oddawały optymistyczne nastroje czasu powojennego. Były też wyrazem ówczesnej fascynacji kosmosem i układem planetarnym oraz miłosnym wyznaniem do modelu struktury molekularnej (atomy połączone wiązaniami) przedstawionego przez fizyków Nielsa Bohra i Ernesta Rutherforda 30 lat wcześniej. ♦



## Dobre nauki

Nelson przez całą swoją karierę dążył do tego, by zmieniać oblicze światowego designu. Miał ku temu doskonałe wykształcenie – studiował najpierw na Yale, a potem w Rzymie na American Academy u boku takich sław jak Le Corbusier, Mies van der Rohe i Walter Gro-

pius. Trudno o lepsze towarzystwo i bardziej stymulujący ferment.

## Bądź na czas

Pomysł na Ball Clock odnosi się do gry słów. Pierwsze przenośne zegarki z początku 1500 roku miały tendencję do bycia kulistymi. Stąd wzięła się gra słów, z ang. „to be on the ball” – być na czas. Z jakiegoś powodu przez lata kulisty zegar znajdował się w każdej telewizyjnej reklamie z kuchnią w tle. Dziś produkuje go marka Vitra. ♦



# DOKI LIVING



EUROPEAN  
PROPERTY  
AWARDS  
WINNER 2021-2022

## NARESZCIE MŁODE MIASTO

## Gdańsk Młode Miasto



58 779 58 00  
doki@eurostyl.com.pl  
www.eurostyl.com.pl

- Nowa, tętniąca życiem dzielnica Młode Miasto
- Komfortowe połączenie z pozostałymi częściami miasta
- Legendarna lokalizacja w historycznej części Gdańska
- Mariaż przestrzeni do życia, pracy i wypoczynku
- Unikatowy design wkomponowany w stoczniovą panoramę
- Mieszkania i apartamenty od 1 do 5 pokoi
- Kojąca zielen w strefach wypoczynku dostępnych tylko dla mieszkańców
- Liczne kawiarnie, restauracje i usługi
- Niezapomniane wydarzenia kulturalne na wyciągnięcie ręki



## Masz CZAS?

A jeśli masz też  
odrobinę fantazji, wybierz  
zegar, który jest jak dzieło  
sztuki

1. House Doctor/Breuninger, 299 zł 2. Turbine projektu George'a Nelsona, Vitra /Atak Design, 2830 zł 3. Birdie, Stelton/Fabryka Form, 240 zł  
4. Sensu, Karlsson/Westwing, 319,90 zł 5. Ribbon, Umbra/Breuninger, 259 zł 6. Strings, Kare/SF Meble, 467 zł 7. Eye projektu George'a Nelsona,  
Vitra/NAP, 1740 zł 8. Allora Pink-Oxide, Calligaris/MOMA Studio, 716 zł 9. Sunburst, Karlsson/Fabryka Form, 331 zł

# Szanuj siebie.

## Kampania, która rozumie potrzeby kobiet na rynku pracy

Równość płac. Jawne wynagrodzenia. Informacja zwrotna. Czy sen o transparentnym rynku pracy kiedyś się ziści?

### 135 lat. Tyle poczekamy na równość płac

Jeśli chcemy dożyć dnia, w którym wynagrodzenia kobiet i mężczyzn w końcu będą równe, musimy działać tu i teraz. W innym przypadku – jak podaje raport „Global Gender Gap Report 2021” – nastąpi to dopiero za 135 lat.

Według danych GUS-u mężczyźni zarabiają średnio o 4,8% więcej od kobiet, a w przypadku sektora prywatnego ta luka jest dużo większa i wynosi aż 12,9%.

Od czego możemy zacząć zmienianie świata? Od siebie. A dokładnie – od szacunku do siebie i drugiego człowieka.

### Szanuj siebie – co to znaczy?

Za tym zaczepnym hasłem stoi No Fluff Jobs – pierwszy w Polsce portal pracy z ogłoszeniami dla IT, który publikuje 100% ofert z widetkami wynagrodzeń.

Celem kampanii jest walka z nietransparentnym rynkiem pracy, w którym wciąż mają miejsce dyskryminacja, ukrywanie proponowanych zarobków czy zadawanie nieodpowiednich pytań podczas rozmowy. Akcja No Fluff ma zwrócić uwagę na to, że aspekty takie jak wiek, płeć, pochodzenie czy plany rodzinne nie mogą wpływać na wyniki rekrutacji, a niestety wciąż tak jest. Ofiarami tego skostniałego systemu częściej bywają kobiety. Dlaczego? Ponieważ to one częściej wykorzystują urlop macierzyński – według danych ZUS-u za 2021 rok na 302,7 tys. osób, które otrzymały

zasitek rodzicielski, mężczyźni stanowili tylko 2,7 tys. (zaledwie 1%). Kobiety częściej również biorą na siebie trud wykonywania obowiązków domowych – wśród krajów należących do OECD kobiety spędzają średnio od 3 do 6 godzin na nieodpłatnej pracy opiekuńczej, a mężczyźni – od 30 minut do 2 godzin.

### Na rozmowie o pracę firmy wolą rozmawiać o życiu prywatnym...

Aż 30% osób aktywnych zawodowo deklaruje, że podczas rozmowy o pracę zapytano je o stan cywilny. Z kolei 36% twierdzi, że spotkało się z pytaniem dotyczącym posiadanego potomstwa. 27% kobiet usłyszało pytanie związane z planowaniem rodziny.

### Bądź częścią zmiany: podpisz list otwarty

No Fluff Jobs wystosował list otwarty do Komisji Europejskiej, w którym zgłasza inicjatywę wprowadzenia obowiązkowych widetek wynagrodzeń w każdym ogłoszeniu o pracę, niezależnie od branży. Przez miesiąc działania akcji udało się zebrać ponad 12 tys. podpisów! Na tym nie koniec! Wciąż możesz oddać swój głos i wesprzeć akcję na stronie kampanii szanujsiebie.com.

Dane pochodzą z badania zrealizowanego we wrześniu 2022 roku techniką CAWI przez MASMI Poland na zlecenie No Fluff Jobs na losowej, reprezentatywnej próbie 1000 osób.





# Dobrze jak w lustrze

ALEKSANDRA  
BOĆKOWSKA

HISTORIA  
PEWNEJ RZECZY

Dorastałam w późnym PRL-u i, przyznaję, w sprawie przedmiotów nie byłam uważna. Zdążyłam jednak zauważyć, że w wielu domach, w tym w moim, stało lusterko w kształcie kwiatka, uznanego przez zbiorową pamięć za stokrotkę. Konkretnie dwóch kwiatków połączonych aluminiowym pałąkiem. Dolny był wprawdzie mniejszy, ale za to powiększał odbicie. W górnym można było przeglądać się bez obaw, że pokaże za dużo. Bardzo sprytnie ktoś to wymyślił.

Kiedy dorosłam, zostałam dziennikarką, a z czasem reporterski los rzucił mnie w przeszłość – pisałam książki o codzienności w PRL-u. W reporterskiej pracy, która polega głównie na mozolnych poszukiwaniach, wiele zależy od szczęścia. Można mieć szczęście i spotkać bohatera, któremu przydarzyło się coś ciekawego, można trafić na skarb w archiwum, można też przypad-



*Gdyby ktoś mnie spytał, jakie przedmioty kojarzą mi się ze szczęściem, pewnie nie wskazałabym lustra. A le jedno sprawiło mi dużo radości*

kiem poznać historię, która wydawała się nie do odtworzenia. Z takim właśnie reporterskim szczęściem kojarzy mi się lusterko w kształcie kwiatka.

Marzyłam, żeby się dowiedzieć, kto je produkował, ale nie miałam żadnego pomysłu, skąd taką wiadomość wydobyć. Aż spotkałam się z właścicielką modnej w latach 70. warszawskiej dyskoteki. Opowiadając o innych biznesach, które prowadziła z mężem, powiedziała nagle: „Wróciliśmy z wycieczki i zaczęliśmy produkować lusterko, które było takim dużym kwiatkiem. Pamięta może pani?”

Jak mogłabym nie pamiętać! Okazało się, że na Węgrzech szukali pomysłu na coś, co mogliby produkować we wtryskarce, którą kupili jakiś czas wcześniej. Wtryskarka to urządzenie, które potrafi zrobić z plastiku właściwie wszystko. W PRL-u bywała źródłem fortun prywatnej inicjatywy. Zatem zaryzykowali. Dzierżawili w Mińsku Mazowieckim magazyny, tam odbywała się produkcja. W jednym pomieszczeniu w wtryskarek wyskakiwały plastikowe formy, w drugim pracownik dokładał pałąk i lusterka, wyrównywał brzegi pilnikiem, przecierał szkło denaturatem i gotowe. Robili to, jak opowiadała moja rozmówczyni, w milionach. Na Polskę, Węgry, Bułgarię i ZSRR.

Oni do pieniędzy mieli szczęście już wcześniej, a lusterka jeszcze dodały blasku. Pozwoliły na futra i 300 balowych sukien, wszystkie w użyciu.

Morał z tej historii jest taki, że szczęście można znaleźć w lustrze. W czasach, gdy bodźce zewnętrzne raczej rozczarowują, właściwie trudno o lepszą wiadomość. ♦

#### Aleksandra Boćkowska

– dziennikarka, autorka książek  
„To nie są moje wielbłądy.

O modzie w PRL” i „Księżyc z peweksu.  
O luksusie w PRL”, a ostatnio „Można wybierać.  
4 czerwca” (wyd. Czarne).

W bliskiej przeszłości szuka recept na dziś

# PODARUJ BLISKIM MUZYCZNE EMOCJE

JULIA WIENIAWA  
**OMAMY**

WARSZAWA / PALLADIUM 1.12  
KRAKÓW / KAMIENNA 12 4.12  
POZNAŃ / B17 11.12  
GDAŃSK / STARY MANEZ 13.12  
WROCLAW / AZ 15.12



NATALIA PRZYBYSZ  
**Serce Spokojne**  
TRASA 2022

14.11 RZESZÓW  
TEATR IM. J. PIŁSUDSKIEGO  
17.11 WROCLAW  
TEATR OPERY I BALETOWY WROCLAW  
05.12 CZESTOCHOWA  
TEATR OPERY I BALETOWY  
07.12 KATOWICE  
TEATR OPERY  
11.12 GDAŃSK  
TEATR MANEZ  
20.01 WARSZAWA  
TEATR OPERY  
22.01 KIELCE  
TEATR OPERY I BALETOWY  
24.01 SZCZECIN  
TEATR OPERY I BALETOWY



darła zwołał  
**METROPOLIS**  
...wojen nie będzie

15.11 Bielsko-Biala  
18.11 Katowice  
22.11 Lublin  
23.11 Szczecin

2.12 Częstochowa  
4.12 Poznań  
6.12 Bielsko-Biala  
18.12 Rzeszów




ZALEWSKI  
**KONIEC ZABAWY**

17.12.22 / WARSZAWA | COS TORWAR



ANDREA MORRICONE  
conducts  
**ENNIO MORRICONE**  
The Official Concert Celebration  
Curated by Ennio Morricone

21.12.22 | TAURON ARENA KRAKÓW



**JOSS STONE**  
20 YEARS OF SOUL

27.02.2023 WARSZAWA  
TEATR WIELKI OPERA NARODOWA  
01.03.2023 WROCLAW  
TEATR OPERY I BALETOWY



RENNEL CONCERTS AND REI GLOBAL PRESENT  
**HANS ZIMMER LIVE**

THE CONCERT SENSATION RETURNS

30.05.23  
TAURON ARENA KRAKÓW



BILETY DOSTĘPNE NA [WWW.GOODTASTE.PL](http://WWW.GOODTASTE.PL)



SIĘDEM POWODÓW,  
DLA KTÓRYCH WARTO JECHAĆ  
W GRUDNIU DO JORDANII

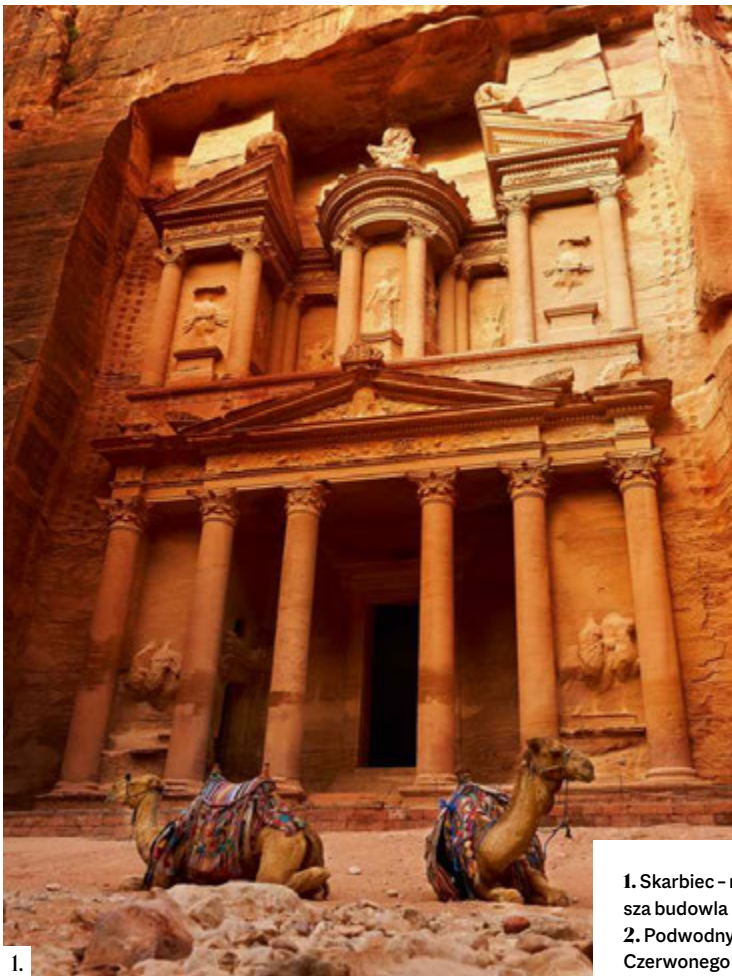
# HERBATKA *u Beduinów*

Pięknie, pysznie, łatwo, niezbyt tłoczno. Ciepło, ale nie za gorąco.  
Jordania to doskonały kierunek na rozpoczęcie przygody  
z Bliskim Wschodem

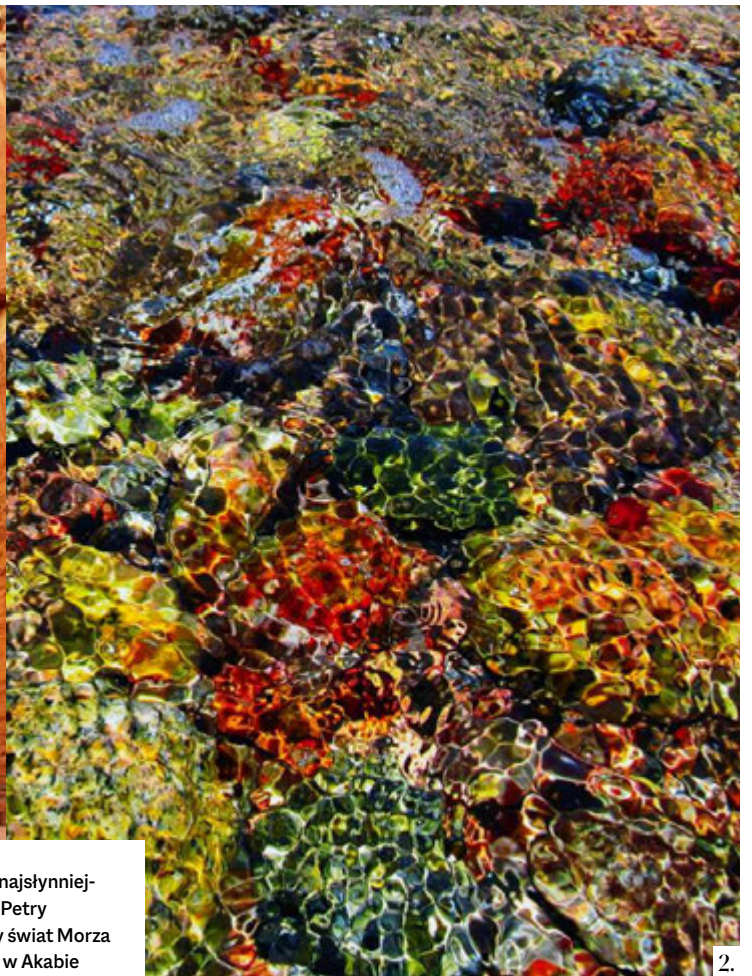
TEKST MARŻENA FILIPCZAK

Droga Mleczna  
nad pustynią Wadi  
Rum w Jordani





1.



2.

1. Skarbiec - najświetniejsza budowla Petry
2. Podwodny świat Morza Czerwonego w Akabie
3. Uliczny sprzedawca przygotowuje falafel
4. Bryły solne w Morzu Martwym



3.



4.



## 1 LATWO SIĘ TU DOSTAĆ I PORUSZAĆ NA MIEJSCU

Jest coraz więcej bezpośrednich tanich lotów, np. w grudniu Wizz Air rusza z połączeniem Warszawa - Akaba. Do stołecznego Ammanu można polecieć z Modlina, Poznania i Krakowa (Ryanair, od 400 zł w dwie strony), dla osób z Polski południowej świetnym rozwiązaniem będą loty z Wiednia (dużo połączeń od 50 euro). Można też polecieć z Izraela - Amman od Jerozolimy dzieli 100 km.

Jordania jest dość kompaktowa - z położonej na jej południowym koniuszku Akaby do Ammanu na północnym krańcu jest 320 km wygodną Autostradą Pustynną - i łatwo się po niej poruszać. W porównaniu z innymi krajami bliskowschodnimi ruch jest nieduży, można więc wynająć

intensywniej może padać tylko w górach, nad Morzem Martwym deszczowe są średnio dwa dni, a woda w nim - cieplejsza od powietrza. Woda! Kiedy siadam na niej po slalomie między tabliczkami z ostrzeżeniem: „Uwaga! Chronić oczy i usta”, czerwonymi kamykami i grudkami soli wielkości śliwek, czuję, jakby była gęstą mazią. Tak, siadam, bo najbardziej zasolony zbiornik wodny świata - faktycznie to nie morze, tylko jezioro - natychmiast wypycha moje nogi w górę i przyjemnie się na nim bujam. Wewnętrzny leń przegrzywa walkę z wyjściem na brzeg tylko dlatego, że czeka na nim „błotkownica” - skrzynia z czarną mazią z dna bogatą w dobroczynne minerały. Podobno ze spa „posmaruję się błotkiem z Morza Martwego” korzystała już Kleopatra.

nej przez Beduinów zupełnie innych od tych z wąwozu albo spotkać ciekawskiego pasterza ze stadkiem kóz.

A w historycznej zabytkowej części miasta Dżerasz, nazywanego jordańskim „numer dwa”, poza mną nie było nikogo. Dzięki czemu główna ulica otoczona 500 kolumnami, potężne łuk wejściowy i hipodrom, na którym rozgrywały się wyścigi rydwanów, wydały mi się jeszcze większe.

## 4 DOSTANIESZ LEKCJĘ SZACUNKU DLA ZIEMI

Z pierwszej wizyty na pustyni Wadi Rum (czyt. ładi ram) przywoziłam takie zdjęcie: przed namiotem z dywanów z koziej wełny dwójka dzieci bawi się oponą. Każdy, kto ogląda je w Polsce,

# *Grudzień to w Jordanii początek zimy, co oznacza przyjemne kilkanaście stopni, słońce i morze cieplejsze od powietrza*

auto, świetnie działa też transport publiczny. Poza popularnymi trasami funkcjonuje płatny autostop - wystarczy stanąć obok czekających na podwozkie miejscowych.

Przed wyjazdem koniecznie kupcie Jordan Pass (Jordanpass.jo), czyli karnet uprawniający do bezpłatnej wizy oraz wejścia do 40 zabytków i atrakcji, m.in. Petry, Dżeraszu, parku archeologicznego w Madabie, zamków krzyżowców. Kosztuje od 99 do 113 dol. w zależności od tego, ile dni chcemy spędzić w Petrze, i zdecydowanie rekomenduję więcej niż jeden. Bilety wstępu kupowane osobno są dużo droższe.

## 2 JEST CIEPŁO I MOŻNA PLYWAĆ. NAWET JEŚLI SIĘ NIE UMIE

Grudzień to początek zimy, co w Jordanii oznacza przyjemne 19-22 st. C na pustyni (latem normą jest ponad 40 st. C), około 14 st. C w Ammanie. Zwykle świeci słońce,

Uwaga: słona woda i uszkodzona skóra równa się kłujące igielki. Panie z wrażliwą skórą źle ją znoszą, zwłaszcza po świeżej depilacji.

## 3 NIE MA TLUMÓW. NAWET W PETRZE

Najbardziej znane miejsce Jordanii to Petra - potężne starożytne miasto wykute w różowo-czerwonych skałach. Dla mnie było też jedynym miejscem w kraju, w którym gościnni Beduini nieco mnie zirytowali. Znacie te zaczepki: „Very cheap, only for you, taxi, camel, madame”. W długim wejściowym wąwozie Siq i przed wieńczącym go Skarbcem, gdzie Indiana Jones odnalazł Świętego Graala, miałam ich po dziurki w nosie. W sezonie, czyli od marca do maja, jest tu dość tłoczno, co pozwala cieszyć się miejscem na pół gwizdka. Poza nim wystarczy przejść kawałek dalej, by zostać zaproszoną do jaskini zamieszka-

komentuje: „ale bieda”. Otóż to żadna bieda, tylko styl życia, któremu hołdują Beduini. Szczerze mówiąc, gdybym miała za oknem taką pustynię, też bym do nich dołączyła. Wadi Rum jest jedną z najpiękniejszych na świecie: z kolorowych piasków wyrastają mieniące się w słońcu ostańce o fantastycznych kształtach. Przemierzał ją piękny jak bóg młody Omar Sharif, filmowy „Lawrence z Arabii”. Dziś większość Beduinów mieszka we wsi Rum; mają nowoczesnie wyposażone domy, smartfony, konta w mediach społecznościowych, na pustynię jeżdżą polować, przespaciać się w jaskini, a dwa, trzy razy w roku na dłużej - wypasać stada wielbłądów i kóz. We wsi jest też szkoła z angielskim i informatyką, ale na weekendy i wakacje dzieci, a nawet krewni z miasta, przyjeżdżają do dziadków pożyć jak kiedyś. Piaski pokonują nowymi terenówkami, z wielbłądów korzystają głównie turyści. »

Kiedy pustynia została ogłoszona obszarem chronionym, rząd dał ją pod opiekę Beduinom. Oni ją kochają, nie dopuścili więc, by zamieniła się w turystyczny Disneyland.

Zamiast badziewnych hoteli są tradycyjne obozy, nie ma śmieci (!) ani naciągania. Miejscowi stworzyli kolektyw, ustalili stały cennik i sprawiedliwie dzielą pracę w turystyce. Ponad połowa dochodu wraca do lokalnej społeczności. Nigdy wcześniej nie miałam poczucia tak przyzwoicie wydanych pieniędzy, jak wtedy, gdy płaciłam za wycieczki i noclegi na Wadi Rum.



walczy o tolerancję i zmianę wizerunku regionu. Stereotypy dotyczące islamu tłumaczyła na YouTube, tylko na Facebooku jej profil obserwuje 17 mln osób.

Strona i historia królowej (uwaga: wciąż): [Queenrania.jo/en](http://Queenrania.jo/en).

## 7 NAJESZ SIĘ HUMMUSU

Jedzenie znajdziesz na każdym kroku. Popularne są zestawy z hummusu, pasty z bobu (ful medames), jogurtu, oliwy, zataru, czyli mieszanki sezamu, tymianku i dziko rosnącego sumaku.

*W Jordani jedzenia nigdy nie szuka się długo, często to ono znajduje ciebie. Tradycyjne przekąski i słodczyce można kupić na każdym kroku*

## 5 ODWIEDZISZ MIEJSCA BIBLIJNE

Najwięcej miejsc wspomnianych w Biblii znajduje się w Dolinie Jordanu, można je odwiedzić w czasie krótkich wycieczek z Ammanu. W Al-Maghtas (inaczej: Betania za Jordanem) Jan Chrzciciel miał ochrzcić Jezusa. Mnóstwo tu basenów, ruin kościołów i kaplic. W chaotycznym na pierwszy rzut oka mieście Madaba znajduje się najstarsza na świecie mapa mozaikowa: misterna jak koronkowa serweta, ułożona oryginalnie z 2 mln kawałków, przedstawiała Ziemię Świętą. Zachowany fragment prezentuje ziemie od Libanu po Deltę Nilu, ale i tak trudno objąć go wzrokiem. To jakie wrażenie musiała robić całość 1,5 tys. lat temu?

Niedaleko Madaby są też: archeologiczne stanowisko Umm ar-Rasas z pięknymi mozaikami, twierdza Mukawir, w której zauroczony tańcem Salome Herod Antipas podał jej na tacy głowę Jana Chrzciciela, a przede wszyst-

kim - góra Nebo, z której Mojżesz miał ujrzeć Ziemię Obiecaną i umrzeć. Na szczycie znajduje się jego sanktuarium, w Wigilię jest tu odprawiana niezwykła pasterka - także po angielsku.

## 6 POZNASZ KULTURĘ BLISKOWSCHODNIĄ

Gdyby Polska miała być królestwem, to poproszę, żeby naszą królową była Jej Wysokość Rania. Jej historia zaczyna się jak losy Kopciuszka. Urodziła się w zwykłej palestyńskiej rodzinie, księcia poznała przypadkiem, a on zakochał się w niej natychmiast i na zabój. Potem historia rozwija się w opowieść o bardzo walecznej księżniczce. Rania jest dla Jordańczyków - a przede wszystkim dla Jordanek - jak matka. Działa na rzecz edukacji, praw i równouprawnienia kobiet, rozdaje stypendia, pomaga sierotom, odwiedza uchodźców. Wspiera nowe technologie, lobbowała na rzecz wyboru Petry na jeden z siedmiu nowych cudów świata (udało się),

Nawet jeśli nie znacie adresu, zdziwieni liczbą gości zapewne traficie do jałdodajni Hashem w jednym z zaułków starej części Ammanu; wpada tu nawet rodzina królewska.

Na deser - orzechy prażone z przyprawami albo kunafa, czyli sandwich z nitkowanego ciasta wypełnionego serem albo kremem i solidnie nasączonego syropem. Do picia - gęsta jak woda w Morzu Martwym, czarna i słodka kawa z kardamonem (warto kupić świeżo prażoną do domu), herbata z miętą albo szałwią (jest to szałwia zupełnie inna od lekarskiej), w sezonie - sok wyciśnięty z granatów albo z długich łydóg trzciny cukrowej.

U Beduinów spróbujcie zarbu, czyli dania z marynowanego mięsa z kawałkami warzyw, duszonego powoli w piasku na rozżarzonych kamieniach (można poprosić w wersji wegetariańskiej), oraz podawanej na wspólnej tacy potrawy mansaf. To jagnięcina gotowana w sfermentowanym jogurcie serwowana z gorą rżu, prażonymi orzechami i cienkim chlebem. ♦



Maczfit®

OSTATNIA TAKA •  
**Promocja**  
w tym roku!



Zeskanuj QR kod lub wejdź na:  
[www.nowosci.maczfit.pl/zgarnijrabat](http://www.nowosci.maczfit.pl/zgarnijrabat)  
i zgarnij rabat lepszy niż na **BlackWeekend!**

Promocja trwa do 24.11.2022

53599129



# STEROWANIE RUCHEM

Ekologia i praktyczność – oto co jest dziś ważne w motoryzacji. Producenci aut szukają odpowiedzi na zmiany klimatyczne i nasze nowe nawyki



## Przyszłość według Audi

**I** Audi chce przyczynić się do ograniczenia globalnego wzrostu średniej temperatury o mniej niż o 2 st. C. Jakie ma pomysły? Opracowuje np. nowe metody odfiltrowywania substancji szkodliwych z powietrza atmosferycznego (DAC). Testuje filtr cząstek stałych pochłaniający zagrażające zdrowiu substancje z otoczenia. Ma funkcjonować w samochodach elektrycznych – w czasie jazdy i podczas ładowania. W fazie testów jest też nowa metoda recyklingu tworzyw sztucznych. Zanim te

rozwiązania zostaną wdrożone do seryjnej produkcji, pojawiają się tak innowacyjne prototypy, jak choćby elektrycznie napędzany roadster Audi Skysphere Concept. To wizja zautomatyzowanego samochodu, który dzięki zmiennemu rozstawowi osi przekształca się w jeżdżące autonomicznie auto sportowe. Jego wnętrze przypomina raczej ekskluzywny salon niż samochodową kabinę.



## W kamerze BMW iX1

**2** Na rynek z impetem, choć po cichutku wjeżdża BMW iX1, czyli elektryczna wersja modelu X1. Napędzana jest dwoma silnikami o łącznej mocy 313 KM, co pozwala na przyspieszenie do setki w 5,7 s. Takie parametry czynią ją najszybszą w gamie. Auto na jednym ładowaniu przejeżdża około 430 km.

Zaprojektował je Polak – Jacek Pełowski. Wnętrze też robi wrażenie, zwłaszcza płaski zaokrąglony ekran złożony z dwóch monitorów – system operacyjny BMW OS 8 eliminuje konieczność używania większości przycisków.

Na szybkiej ładowarce BMW iX1 zyska energię od 10 do 80 proc. w niespełną pół godziny. Z ciekawostek – bazujący na chmurze system nawigacyjny można uzupełnić o funkcję rozszerzonej rzeczywistości, a kamera wewnętrzna pozwala robić zdjęcia pasażerom i przysyłać je na smartfon.



## Drzemka w Nissanie Ariya

**3** Flagowy elektryczny model Nissana – Leaf – ma teraz większego brata. Ariya porusza się bezszelstnie i podobny spokój panuje we wnętrzu. Obity przyjemną w dotyku tapicerką fotel można rozłożyć do pozycji leżącej, co pozwala na drzemkę podczas ładowania. Nie długa, bo na szybkiej ładowarce auto odzyskuje energię w pół godziny, ale podobno to właśnie krótkie drzemki w ciągu dnia są zbawienne. W domu z kolei naładujemy samochód ze zwykłego gniazdka w pięć i pół godziny.

Kiedy już ruszymy, możemy bez obawy wcisnąć się w korek. Nie wyprzedzimy innych kierowców, ale przynajmniej spędzimy miło czas. Dzięki funkcji e-pedal można prowadzić, operując umiejętnie jedynie pedałem przyspieszenia. Nissana Ariyę można już zamawiać w Polsce.



## Pierwszy elektryczny Jeep Avenger

**4** Jeep Avenger to absolutna nowość z USA, ale produkowana w Tychach. Debiutuje jako pierwsze auto w historii marki w pełni elektryczne, choć niebawem pojawi się też w wersji spalinowej. Wersja zeroemisyjna korzysta z silnika o mocy 156 KM napędzającego koła przednie oraz akumulatora, który pozwala przejechać do 400 km na jednym ładowaniu.

Auto prezentuje się świetnie z dwukolorowym, czarno-żółtym nadwoziem (kombinacji barw lakierów jest wiele). Wygląda zarówno terenowo, jak i miejsko. W środku są regulowane elektrycznie skórzanofotele z funkcją masażu, nastrojowe oświetlenie oraz liczne schowki, w tym pojemny schowek w konsoli między fotelami, który można przesuwac albo wyjąć – pomieści niedużą torebkę.

Na szybkiej ładowarce wystarczą 3 min, aby uzupełnić energię na 30 km jazdy, a w domu naładujemy samochód w 5,5 godz.



## Praktyczny Mercedes GLC

**5** Nieduży SUV Mercedes – nowa generacja GLC – jest w porównaniu z poprzednikiem łatwiejszy do parkowania w mieście. To zasługa nowej w tym modelu skrętnej tylnej osi pozwalającej na wychylenie tylnych kół o 4,5 stopnia, co skraca promień skrętu i poprawia stabilność podczas szybszej jazdy.

Tak jak poprzednio deska rozdzielcza została zapożyczona z klasy C, a więc osoba kierująca ma przed sobą ponad 12-calowy ekran wskaźników, a funkcjami samochodu zarządza za pomocą dużego, centralnego wyświetlacza. Dzięki niemu na środkowym ekranie można obserwować,

co się dzieje między przednimi kołami. Przezroczysta maska, bo tak nazywa się ta funkcja, jest bardzo przydatna, szczególnie podczas jazdy po bezdrożach.

Swoją drogą, auto nadaje się do tego znakomicie, bo wyposażono je w pneumatyczne zawieszenie i pakiet offroadowy (zwiększający prześwit o 2 cm) z zestawem osłon podwozia.

Do wyboru są dwa modele benzynowe i 197-konny diesel. Dołączą do nich dwie hybrydy plug-in z silnikiem benzynowym oraz jedna z wysokoprężnym. Wszystkie trzy potrafią przejechać na jednym ładowaniu aż 120 km. ♦

# wysokieobcasy extra

## PRENUMERATA 12 NUMERÓW TYLKO 111 ZŁ

# PREZENTY 20\*

palet do makijażu Butterfly  
(każda zawiera modelujący bronzer, uniwersalny róż, wygładzający puder oraz kompozycję sześciu cieni do powiek)



PREZENT\*\*  
**50**  
książek  
Robyn Crawford  
*„A Song for You.  
Moje życie  
z Whitney Houston”*  
Wydawnictwa Agora



ZDJĘCIA: INVISION/INVISION/EAST NEWS

**Redaktorka naczelna:** Aleksandra Klich  
**Zastępczyni redaktorki naczelnej:** Karolina Jaroszewicz  
**Redagują:** Magdalena Kacalak (moda i styl życia),  
Anna Rosińska (uroda), Maja Staniszewska,  
Joanna Wróżyńska (kultura)

**Współpracują:** Aleksandra Boćkowska, Edyta Bryła,  
Michał Cichy, Natalia de Barbaro, Iwona Dominik, Marzena  
Filipczak, Katarzyna Frencl,

Justyna Grochal, Magdalena Grzebalkowska, Michał  
Nogaś, Grażyna Plebanek, Patrycja Pustkowiak, Krystyna  
Romanowska, Katarzyna Seiler, Mariusz Szczygieł, Dorota  
Szelągowska, Natalia Szostak, Agnieszka Urazińska, Natalia  
Walach, Ewa Winnicka, Dorota Wodecka, Magdalena  
Wojciechowska, Olga Woźniak, Artur Zaborski

**Dyrektorka kreatywna:** Marta Teresa Szamburska

**Graficy:** Katarzyna Trzszczkowska,  
Marta Rozenbajgier, Dariusz Sierant

**Projekt makiety:** Jacek Utko

**Produkcja:** Dorota Jezierska

**Fotoedycja:** Anna Woźniakowska (kierowniczka zespołu),  
Małgorzata Sydorczyk, Sylwia Tukendorf

**Obróbka zdjęć:** Łukasz Irzyk, Paweł Bajer, Mariusz Rosa

**Korekta:** Joanna Dzik, Monika Kot

**Sekretariat:** Patrycja Wierzbička

**Szefowa wysokieobcasy.pl:** Magdalena Karst-Adamczyk

**Adres redakcji:** ul. Czerna 8/10,  
00-732 Warszawa, tel. 22 555 66 00,  
**e-mail:** wysokieobcasyextra@wyborcza.pl,  
www.wysokieobcasy.pl

**AGORA** SA, Wydawnictwo: Agora SA,  
ul. Czerna 8/10,  
00-732 Warszawa

**Prezes zarządu:** Bartosz Hojka  
**Wydawca:** Agora SA  
**Business Owner:** Katarzyna Owczarek  
**Dyrektorka biura reklamy:** Joanna Kwas  
**Kierowniczka sprzedaży:** Katarzyna Obidowska  
**Dyrektorka marketingu:** Monika Brason  
**Specjalistki ds. promocji:** Adrianna Dobrzyńska, Sylwia Wójcik,  
Weronika Baranowska  
**Dyrektor dystrybucji:** Michał Szałański  
**Naświetlanie i druk:** Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.  
**ISSN:** 2081-5689

**Indeks:** 263214 copyright ©Agora SA 2022.  
Wszystkie prawa zastrzeżone

Materiałów niezamówionych nie zwracamy.  
Zastrzegamy sobie prawo do redagowania listów.  
Materiały reklamowe na stronach: 2-11, 13, 15, 17-19, 21, 23, 25, 27, 30-31, 37, 39, 41, 47,  
54-55, 63, 67, 69, 75, 91-93, 101, 105, 107, 113, 125, 131, 133, 134, 145, 147, 151, 155, 157,  
161-163, 165, 166, 171, 173, 175, 179, 181, 183-185, 191-198, 205, 207, 215, 217, 219, 221,  
227, 231, 232

Pomiędzy stronami 34-35 znajdują się materiały reklamowe.



Znajdziesz nas też na Instagramie  
@wysokieobcasy\_extra

Kupisz nas:



OFERTA Z PREZENTEM OBOWIĄZUJE OD 17 LISTOPADA DO 14 GRUDNIA TYLKO NA TERENIE KRAJU.

\*PREZENT DLA PIERWSZYCH 20 PRENUMERATOREK. \*\*PREZENT DLA PIERWSZYCH 50 PRENUMERATOREK.

O KOLEJNOŚCI DECYDUJE DATA ZAKSIĘGOWANIA WPLATY. NAGRODY ZOSTANĄ WYSŁANE W CIĄGU MAKSYMALNIE DWÓCH MIESIĘCY.

PRENUMERATA DOTYCZY WERSJI PODSTAWOWEJ CZASOPISMA I NALEŻY JĄ ZAMÓWIĆ Z WYPRZEDZENIEM CO NAJMNIEJ MIESIĘCZNYM.

PYTANIA DOTYCZĄCE PRENUMERATY KRAJOWEJ I ZAGRANICZNEJ PROSIMY KIEROWAĆ:

TELEFONICZNIE: 22 252 80 38, W DNI ROBOCZE PON.-PT. W GODZ. 9-14, E-MAILEM: KONTAKT@PRENUMERATA24.PL

PRENUMERATĘ MOŻNA ZAMÓWIĆ NA: PRENUMERATA24.PL



SYNCRET

since now is forever



syncret.com

Kraków,  
Bracka 8

# N°5

CHANEL.COM



53599129