

# wysokibeasy extra

NR 5 (131)  
MAY 2023  
CENA 12,99 ZŁ  
(z tym 8% VAT)  
mleks263211

MAJA  
OSTASZEWSKA  
WZMACNIAMY  
CÓRKI

PSYCHOLOGIA  
JAK DOBRZE  
SIĘ ROZWIEŚĆ

NATALIE  
PORTMAN  
*Miłość i mrok*

TEMAT  
NUMERU

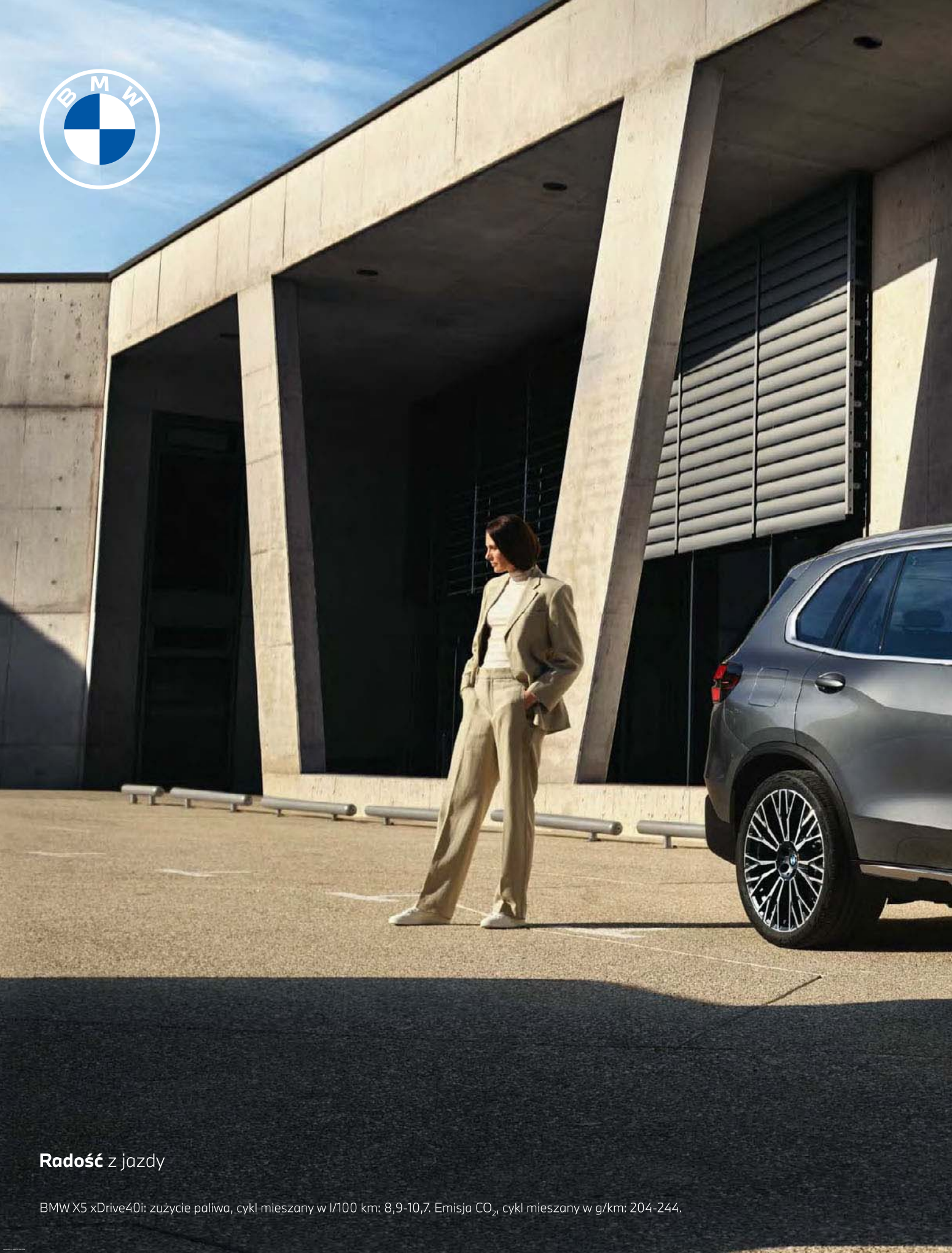
# EKO- UNMIAR

+

BRODKA  
ARTUR ROJEK  
AGATA  
TUSZYŃSKA  
KRÓLOWA  
CAMILLA

PODRÓŻE  
BORNHOLM  
PIESZO

TABUBABKI  
FELIETON  
EROTYCZNY



**Radość** z jazdy

BMW X5 xDrive40i: zużycie paliwa, cykl mieszany w l/100 km: 8,9-10,7. Emisja CO<sub>2</sub>, cykl mieszany w g/km: 204-244.

THE NEW

X5



Odkryj nowe BMW X5:





# RADO

SWITZERLAND

RADO.COM

MASTER OF MATERIALS



*Feel it!*

RADO CENTRIX

# Z DRUGIEJ RĘKI



MONIKA  
TUTAK - GOLL

**M**am w domu prawdziwą perłę: kurtkę z elanobawełny, pamiątkę epoki duchologii, z metką Justyna Fashion. Justyna Fashion ubierała uczestniczki wyborów miss Polonia w latach 80. Tę kurtkę wynalazła w second-handzie Olga Drenda, autorka książki „Duchologia polska: rzeczy i ludzie w latach transformacji”.

„Czary-mary - znikły gary!

Dziś Kopciuszek ma wagary,

A Justyna Fashion wie,

Co dziewczyna nosić chce” – śpiewała Irena Woźniacka na płycie wydanej z okazji wyborów miss w roku 1988, a Olga Drenda świetnie opisała to wszystko na swoim profilu Ducholożka.

To kurtka z historią, takie rzeczy cenię najbardziej. Dlatego kocham vintage. Prawie wszystko, co od kilku lat mam, to drugi obieg i wymianki. Przez cały zeszły rok nie kupiłam sobie ani jednej nowej rzeczy. W sklepach z używanymi ciuchami – tych internetowych i tych stacjonarnych – wyszperać można wszystko: Liyę Kebede, Kenzo, Commes des Garçons, jeśli ktoś lubi metki. Dla mnie liczą się faktura, materiał, wzór, krój. I umiar.

Nie kupuję często i nie kupuję rzeczy nowych, bo na świecie panuje nadprodukcja. Największe wysypisko ubrań fast fashion w Chile oddaje tę skalę: co roku trafia tam blisko 60 tys. ton odzieży, której nie udało się sprzedać w Europie. Góra na pustyni Atakama wygląda jak rozlane miasto i wciąż rośnie.

Kupujemy, nosimy, wyrzucamy. A w tle praca za grosze i wyzysk. Na szczęście coraz częściej mówimy o etyce, zasadach fair trade i ekologii. Coraz więcej firm tego pilnuje. Jasne, popełniamy małe ekogrzechy. Nie ma niewinnych wyborów.

Anna Dereszowska mówi w tym numerze, że segreguje śmieci, kupuje ubrania z drugiego obiegu, ale za to jej syn przelewa wodę, bo uwielbia się kąpać.

Paulina Januszewska wszędzie jeździ rowerem, lecz wie, że należy do uprzywilejowanych. Mieszka w mieście, a jest mnóstwo osób, które doświadczają wykluczenia komunikacyjnego, korzystają z samochodu, bo do ich miejscowości nie dojeżdża żaden autobus.

Agnieszka Szpila mówi: „Jestem matką córek z niepełnosprawnością intelektualną, które wymuszają na naszej rodzinie tragicznie nieekologiczne rozwiązania”. Jej córkę wycisza na przykład jazda samochodem. Z tego zrezygnować nie może. Jednak pilnuje swoich własnych wyborów.

„Niełatwo jest żyć w sposób, który nie zagraża planecie, i to dla wielu ludzi jest trudne do udźwignięcia – mówi w rozmowie z Patrycją Pustkowiak dr Dominika Blachnicka-Ciacek, socjolożka. I trochę nas rozgrzesza: „Nie trzeba być od razu Gretą Thunberg”. Już to, że ograniczymy kupowanie ubrań, ma znaczenie. Bo zrównoważona moda ma sens.

Osobiście jestem agitatorką drugiego obiegu, bo to ratuje Ziemię i budżety rodzinne. A poza tym można się poczuć jak w piosence Woźniackiej: „Sheratony i Hiltony, high life już w zasięgu dłoni”. Bo czego to nie można wyszperać na wymiankach i w second-handach! Na przykład ta błękitna kurtka. Cieszy oko, portfel i planetę. ♦

wkruk.pl

Nowa odsłona  
autorskiej kolekcji biżuterii

K W I A T Y  
*nocy*

W. KRUK  
1 8 4 0



26

Natalie Portman:  
Zawsze byłam ambitna

34

Temat numeru:  
Ekoumiar

38

Ekologiczne grzechy  
Amy Dereszowskiej,  
Pauliny Januszewskiej  
i Agnieszki Szpili

50

*Camilla  
zwana Cruella.  
Kim jest nowa  
królowa Anglii*

58

Maja Ostaszewska:  
Najważniejsze jest budowanie  
relacji z dziećmi

64

Monika Brodka  
Artystka totalna

70

Agata Tuszyńska  
o ocalaniu ludzi, życiorysów i historii

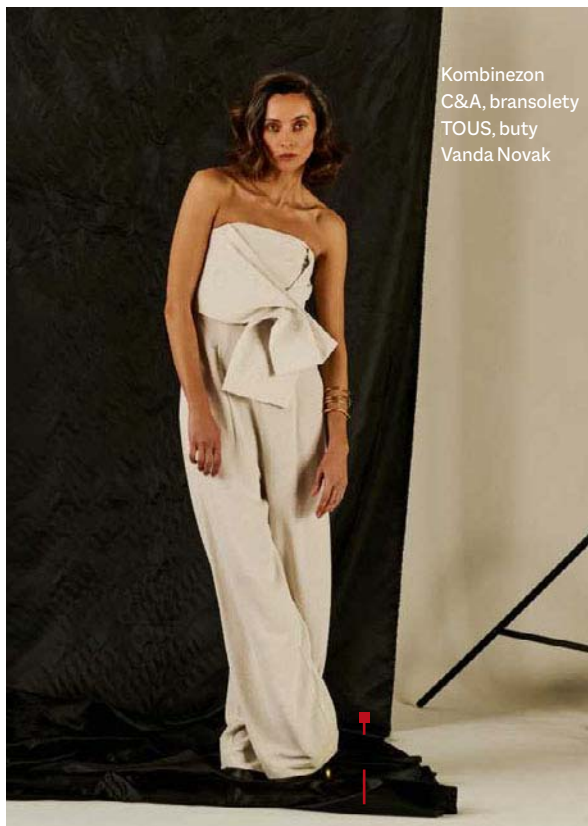




JENNIFER LOPEZ FOR

intimissimi

THE ART OF ITALIAN LINGERIE



Kombinezon  
C&A, bransolety  
TOUS, buty  
Vanda Novak



# 113

Moda

Zdrowe ubrania. Stawiamy na jakość i naturalne składniki

# 142

Uroda. Różnica między tym, co eko, organic i naturalne

# 170

Wnętrza

Artystyczna graciarnia Michała Korchowca

FELIETONY:

- 14 *Natalia de Barbaro patrzy niewyostrzonym wzrokiem*
- 16 *Dorota Szelągowska oberwała za bycie celebrytką*
- 18 *Grażyna Plebanek: Świat według matki*
- 20 *Michał Cichy: Odautomatyzujmy się*
- 90 *Aleksandra Boćkowska o kartkach na żywność*
- 104 *Mariusz Szczygiel: Artystka Ekstra – Natalia Zahuska*
- 218 *Iwona z Lenowa: Serial z życia Dżuni*

# 180

Ogrody, w których kwitnie świadomość

# 202

Kuchnia

Łączymy zimowe cykorie i cytrusy z pierwszymi salatami i rzodkiewkami

# ROCHAS

PARIS



**Girl** *Life*  
ROCHAS  
PARIS

THE NEW FRAGRANCE



## Uwielbiam tę dziewczynę

**K**toś, kto śpiewa poezję i jest kochany przez młodą publiczność, musi być wyjątkowy. Taka właśnie jest sanah, która stale eksperymentuje ze śpiewaniem i sztuką przełamuje swoją nieśmiałość i introwertyczność.

W naszych czasach potrzeba takich wrażliwych artystów, których twórczość daje do myślenia, każe się zatrzymać...

Wokalistka czule wspomina swoją szkołę muzyczną, która dała jej podstawy do rozwoju (a kto dzisiaj lubi się uczyć?).

sanah, pochodząca z wielodzietnej rodziny, potrafi się dzielić z innymi. Również swoją wrażliwością i artystycznym kunsztem.

Ja, osoba w dojrzałym wieku, uwielbiam tę dziewczynę, która wnosi nową jakość na nasz rynek muzyczny. → **L**

## To on podjął decyzję

**K**iedy miałam 18 lat, to był „Inny świat” Grudzińskiego, 20 lat później – „Sprawiedliwi zdrajcy” Witolda Szablowskiego o wydarzeniach na Wołyniu. Obie książki przeczytane jednym tchem, z tykającym obok zegarkiem. I ciszą przenikliwą. I czekaniem, czekaniem, czekaniem. Bo 20 lat temu chłopak, a dzisiaj mężczyzna podjął decyzje mnie dotyczące, ale do mnie niewyartykułowane. Ostatnia rozmowa wyglądała tak, że on mówił, że musi podjąć ważną decyzję. Trzeba dać mu czas. A potem ty się jej domyślisz. Domyślisz się, że została już podjęta i nie jest po twojej myśli, bo jemu brakuje odwagi, żeby ją z otwartą przyłbicą przedstawić. I jeszcze myślisz, że jest miły, bo niemiłej rzeczy nie powiedział na głos. To, że ja się męczę, dręcę, rozmyślałam, analizuję i nie znajduję odpowiedzi... No cóż, tego mu nie żal, bo jest jak w tym powiedzeniu: „Czego oczy nie widzą...”. Iwony z Lenowa „mężczyzna” nie wziął do zajazdu. Mnie – do swojego życia. Ale cisza temu towarzysząca była tak samo głośna. → **Iza**

## Ona jest nasza

**J**estem pod wrażeniem dr Joanny Bagniewskiej, z którą przeprowadzono wywiad w kwietniowym wydaniu „Wysokich Obcasów Extra”. Gdy dowiaduję się o dokonaniach takich osób poza granicami naszego kraju na tak renomowanych uczelniach, rozpira mnie duma. Jestem dumna jako Polka i jako kobieta. Mimo to mam taką smutną konstatację, że szkoda, iż tak mało inwestujemy w naukę i tracimy talenty, nie dając im możliwości rozwijania się w naszym kraju. Załatwiamy to jakąś nagrodą, tytułem, jakby zagłuszając sumienie i chcąc powiedzieć: ona

jest nasza (podobnie jak Maria Skłodowska-Curie)! Ile osób straciliśmy, ile dóbr narodowych zaprzepaściliśmy, ile kolorowych ptaków rozwinęło skrzydła za granicami naszego kraju, w trochę innej czasoprzestrzeni.

Szkoda również, że wciąż sięgamy do przeszłości, szukając starych bohaterów i autorytetów, na nowo rozgrzebując ich groby, zakłócając ich święty spokój, a jednocześnie nie dostrzegamy tych współczesnych, którzy coraz częściej nam umykają niezauważeni, aby rozkwitnąć pod banderą innego kraju. → **Olga**



Autorki listów otrzymują zestaw produktów Bielendy z linii Ujędmiające Peptydy, a także książkę „Noce zarazy” Orhana Pamuka, Wydawnictwo Literackie

Napisz do nas: [WYSOKIEOBCASYEXTRA@WYBORCZA.PL](mailto:WYSOKIEOBCASYEXTRA@WYBORCZA.PL)



# SOLAR x STAROWIEYSKI



## SOLAR x STAROWIEYSKI

Wiosną 2021 r. dawno niewidziane dzieło Franciszka Starowieyskiego „Nimfy umierających drzew” pojawiło się w holu siedziby Solar, wzbudzając emocje, refleksje i tworząc nowe konteksty, które dwa lata później przybrały określoną formę. Nimfy, Hamadriady, opiekunki pojedynczych drzew, z którymi się rodzą i umierają ożyły i stały się inspiracją do stworzenia kolekcji limitowanej Solar nacechowanej kobiecością. Kolekcji, która powstała jako wyraz podziwu i uznania dla kobiet – współczesnych, śmiertelnych nimf. W ten sposób sztuka stała się pretekstem do rozmowy o kobiecości i feminizmie, tworząc otwartą przestrzeń do dalszego rozwoju wartości, na których budowana jest marka Solar.





NATALIA  
DE BARBARO

CZUŁA  
PRZEWODNICZKA

*Mam obawę, że kiedy popatrzę  
na świat wzrokiem  
niewyostrzonym, ten świat  
runie, rozsypie się w kawałki!*

**Natalia de Barbaro**

- psycholożka, autorka bestsellerowej „Czułej przewodniczki. Kobięcej drogi do siebie”. Niedawno ukazała się jej najnowsza książka: „Przędza. W poszukiwaniu wewnętrznej wolności”

## Wytrzeszcz pedagogiczny

„Pozwól, żeby twoje gałki oczne opadły na tył głowy” – powiedziała, a ja, leżąc płasko na macie, bo taka jest najczęściej ostatnia pozycja na zajęciach jogi, poczułam, że ta instrukcja, chociaż przekazywana aksamitnym szeptem, przerasta mnie. Nie chciałam pozwolić, żeby moje gałki oczne opadły na tył głowy.

To było kilkanaście lat temu, kiedy pierwszy raz stanęłam na macie. Z czasem nauczyłam się rozumieć i lubić tę instrukcję. Studiowałam różnicę pomiędzy wzrokiem wyostrzonym a zamglonym, wzrokiem „z przodu” i „z tyłu”, coraz bardziej lubiąc ten drugi.

A ostatnio pomyślałam o tym w zupełnie nowym kontekście, poza matą. Czełam w knajpie na przyjaciółkę. Naprzeciwko mnie siedziała matka z nastolatką. Córka co chwilę mówiła zrezygnowanym głosem: „Mamo...”, „No weź, mammo...”, „No nie wiem, mammo!”. Mama natomiast ostrzeliwała ją pytaniami: „Byłaś już u niej? No i co?”, „Zrobiłaś?”, „A pamiętałaś?”. Twarz mamy – która przecież chciała dobrze, bo, umówmy się, większość mam chce dobrze – była pełna napięcia, a jej wzrok był ostry, źrenice rozszerzone. Właściwie był to rodzaj jakiegoś pedagogicznego wytrzeszczu. Jej gałki oczne, delikatnie mówiąc, nie opadały na tył głowy.

Moje neurony lustrzane zaczęły szaleć: poczułam napięcie córki, napięcie matki, irytację tej pierwszej na tę drugą i tej drugiej na tę pierwszą, jakąś nieuchronność, bo ta rozmowa nie była jałowym przesłuchaniem, które mogło się skończyć tylko jeszcze większą wzajemną irytacją.

Pamiętałam to z rozmów z moim dziś już dorosłym synem: mój własny pedagogiczny wytrzeszcz, kompulsywną potrzebę zadawania pytań, nawet jeśli przeczuwałam, że jest to sytuacja z gatunku: „A im dłużej Prosiaczek pukał, tym bardziej Puchatka nie było”. Jednak wtedy mądrości zawarte w „Kubusiu Puchatku” były dla mnie odległe jak zupełnie niedostępna mi asana na pierwszych zajęciach jogi.

Kiedy trwamy w pedagogicznym wytrzeszczu, chcemy dobrze. Tak bardzo, że nam te gałki zaraz pękają. Chcemy, żeby każda podwózka do szkoły była okazją do wykładu o tym, jak żyć. Żeby każdy wspólny powrót do domu był niezapowiedzianą kartkówką z wszystkich możliwych przedmiotów. Siedem razy osiem? Przeprosiłeś się ze Staszkiem? Z kolegami trzeba dobrze żyć, tłumaczyłam ci. A na obiad co było? A jak ci poszło z biologii? Jak to nie wiesz? Były te pytania, co cię wczoraj pytałam? Jak to nie pamiętasz?

O litości, odpuść mi, Bogini, za te wszystkie godziny, kiedy mój syn nie mógł sobie spokojnie ze mną pogadać! Opuść mnie i nie wracaj, jałowy uporze, żeby odpytywać ludzi, których kocham, z ich życia, nie z ciekawości, ale z nieustannej obawy, że kiedy popatrzę na świat wzrokiem niewyostrzonym, ten świat runie, rozsypie się w kawałki! Gałki oczne, opadnijcie na tył głowy, przynajmniej czasami! ♦



1 WKŁAD  
=  
1 DRZEWO

*wspólnie dbajmy o środowisko*

Aby wspierać dobro naszej planety, wprowadziliśmy szeroką gamę produktów nadających się do ponownego uzupełnienia. Za każdy sprzedany wkład Rituals zobowiązuje się do zasadzenia, ochrony lub odnowienia drzewa. Dołącz do naszej misji!

WWW.RITUALS.COM





DOROTA  
SZELAŃGOWSKA

Z PUNKTU  
WIDZENIA

*Może oberwałam za bycie  
celebrytką, a może podobna  
blondyna odbiła jej chłopaka*

**Dorota Szelańska**

– projektantka wnętrz i dziennikarka, prowadzi program „Totalne remonty Szelańskiej” w TVN, a także własne studio projektowe Szelańska.studio

# Kontrola

Nie wiem, czy to ja ją zauważyłam wcześniej, czy ona mnie.

Blondynka, wysoka. Mogła mieć zarówno czterdzieści, jak i sześćdziesiąt lat. Cienkie włosy zebrane w kucyk, wojskowa sylwetka i smutek wypisany na twarzy. Taki przeraźliwy, widoczny z końca kolejki do kontroli bezpieczeństwa na lotnisku. Nasz wzrok się spotkał. Uśmiechnęłam się, natrafiając na lodowate spojrzenie.

W końcu moja kolej.

– A dlaczego ma dwa bagaże? – pyta kobieta.

– Lecę biznesem, mam tylko bagaż podręczny.

– To dlaczego nie stoi w fast tracku?

– Lecę ze znajomym – wskazuję na Maćka, który właśnie rozkłada swój sprzęt.

Kobieta, nie słuchając, nachyla się nad moją torbę.

Jestem dumna, że wszystko idealnie zapakowałam. Siedem torebek strunowych. Lekarstwa oddzielnie, pasta razem ze szczotką. Płyny przelane do małych pojemników. Kobieta je otwiera. Sprawdza mililitry. Kolejka się niecierpliwi.

– Ma pani złe torebki, może być tylko jedna o pojemności litra – mówi w końcu z satysfakcją.

Stoję jak wryta. Przez ostatnie dwanaście miesięcy przechodziłam tę kontrolę kilkanaście razy. Upewniam się, że kobieta ma rację. Ma. Niestety.

– No to teraz się pani przepakuje – mówi i rzuca mi torebkę strunową na stos moich torebek strunowych.

– Ale nie zmieszczę wszystkiego – odpowiadam.

– To trzeba będzie wyrzucić – kobieta pierwszy raz się uśmiecha.

– Daj, ja ci wezmę, swoje kosmetyki nadałem – ratuje mnie

Maciek, a ja podaję mu perfumy, które nie mieściły się w torebce.

Kobietę nagle jakby strzela piorun. Jednym sussem pokonuje maszynę do prześwietlenia bagażu i staje po drugiej stronie bramki. – Ale co ty tu robisz? – dziwi się strażnik. Kobieta wyrywa mu z ręki wykrywacz niebezpiecznych substancji.

Staję na linii przed bramką.

– No, jeszcze się musi pani nauczyć, żeby stać jak trzeba. Stać, a nie idzie! – syczy.

Nie wiem, co odpowiedzieć, bo stoję.

– Idzie!

Przechodzę. Jest cisza.

Kobieta i tak przesuwa wykrywaczem. Na jej nieszczęście nie miałam styczności z prochem strzelniczym ani narkotykami. Jest niepocieszona, ale widząc moje zdenerwowanie, nie umie ukryć satysfakcji. Jest uśmiechnięta. Żartuje. Po przeraźliwym smutku na twarzy nie ma śladu. Chyba zrobiłam jej dzień. Być może musiała oddać to, co dostała od innych, może oberwałam za bycie celebrytką, a może podobna blondyna odbiła jej kiedyś chłopaka. Nie ma znaczenia. Wiozłam to ze sobą do Bangkoku i potem na północ Tajlandii, i łódką na Koh Mak. Mam nadzieję, że jej satysfakcja i radość wytrwały choć połowę tego czasu. ♦





SOLAR



GRAŻYNA  
PLEBANEK

W RUCHU  
I BEZRUCHU

## Świat według matki

Ulicą idzie mizogin.

- Ej, umówisz się ze mną? - taksuje wzrokiem mijaną kobietę.

Przed chwilą upokorzył w pracy koleżankę. Na jej uwagę dotyczącą projektu, prychnął lekceważąco: „Podyskutujemy o tym, jeśli pójdziesz ze mną na kolację”. Koledzy się uśmieali, kobieta spuściła głowę. Normalna sprawa, biuro, XXI wiek.

Na ulicę wychodzi zadowolony z siebie. Ogląda się za rowerzystką, nie zauważa słupa i wali w niego głową. Kiedy traci przytomność, ostatnie, co widzi, to drogowskaz kierujący na cmentarz Père Lachaise. Po chwili mgła się rozprasza, napis na strzałce znów staje się wyraźny. Tylko że tym razem głosi: Mère Lachaise.

Zamiana ojca w matkę, patrona w matronkę, stanowi kanwę francuskiego filmu zatytułowanego „Nie jestem łatwy” (reż. Eléonore Pourriat). Ile razy słyszałyśmy określenie, że któraś z nas jest „łatwa”? Że się puszcza, czyli chętnie uprawia seks. Żadna nie chciała, by przypięto jej tę łatkę. W drugą stronę epitet nie działał. Nie słyszałam o „łatwych” chłopakach, tylko o „łatwych” dziewczynach, to na nich wieszano psy.

W filmie mizogin musi żyć w równoległej rzeczywistości, gdzie kobiety pracują, rodzą, podrywają, zmieniają przebite opony i rozpuszczają swoich mężczyzn, kupując im biżuterię. Ci ostatni mają w tym czasie pełne ręce roboty – depilują się, farbują, biegają na gimnastykę, żeby mieć zadbane ciało, gotują, no i zajmują się dziećmi, bo żony narobiły się, wydając je na świat.

Poród w świecie, któremu matronuje Mère Lachaise, to jedna z najmocniejszych scen. Rodząca kobieta jest mocarna, mięśnie grają pod skórą, gdy prze w pozycji pionowej,

dominującej, a nie rozłożona na stole jak kurczak, zanim zrobią z niego potrawkę. Kobiety inicjują seks, biorą, a nie dają. Noszą się prosto, koszula, spodnie, marynarka. Nie tracą czasu na korowody z makijażem, misterną fryzurą, drobieniem na szpilkach.

To jest wizja, przy której wreszcie można swobodnie odetchnąć, odsyłając w kosmos wiecznie nas oceniające zewnętrzne oko. Powrót do rzeczywistości patriarchy, czyli tego, co nas otacza, jest bolesny, jak upadek na beton z trampaka, na którym wywijałyśmy kiedyś z koleżankami fikołki. Nie zdradzę ciągu dalszego filmu, podzielę się za to uczuciami, które mi towarzyszyły podczas oglądania. Smutkiem, że wciąż nas pęta mnóstwo absurdalnych ograniczeń. Radością, że przynajmniej w Europie kobiety się wyzwalają, a wraz z nimi mężczyźni upupieni w rolach twardzieli. Oby tak dalej, z życzeniami, żeby model, który lepiej robi wszystkim, a nie tylko jednej grupie, udało się wyeksportować w świat. ♦

*Ile razy słyszałyśmy określenie,  
że któraś z nas jest „łatwa”!  
Żadna nie chciała,  
by przypięto jej tę łatkę*

**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)

# Odkryj sekret skuteczności odżywczych masek do włosów Leonor Greyl

Innowacyjne, luksusowe, powstałe na bazie starannie wyselekcjonowanych naturalnych składników, a przede wszystkim – najlepiej dbające o włosy. Odżywcze maski Leonor Greyl nawilżają, sprawiają, że włosy stają się miękkie, sprężyste, lśniące i delikatnie pachnące.

**F**rancuska marka Leonor Greyl powstała z miłości dwojga pasjonatów: wielbielki pięknych włosów oraz Jean-Marie, inżyniera, miłośnika roślin, specjalisty z zakresu botaniki. Na przekór rynkowi, który wówczas szukał innych, niekoniecznie, naturalnych składników, para w 1968 roku założyła firmę, tworzącą kosmetyki do włosów bazujące na roślinnym składzie. Marka szybko zaczęła być postrzegana jako pionierska w dziedzinie pielęgnacji włosów. A jej produkty zwojowały świat.

Filozofia firmy rodzinnej opiera się na skrupulatnym i selektywnym zarządzaniu źródłami zaopatrzenia w celu dostarczenia klientom na całym świecie najlepszych, skutecznych, innowacyjnych i naturalnych składników, które zapewniają wyjątkowe rezultaty.

## Orchidea i jaśmin

Wśród produktów, które pokochały kobiety na całym świecie, znajdują się odżywcze maski. Do bardzo suchych, gęstych i puszących się włosów, idealna jest maska z orchideą. Dzięki obecności ekstraktu z wanilii, olejku jojoba, bogatego w witaminy C, B i E organicznego masła Shea maseczka nawilża, zmiękcza i ułatwia stylizację włosów, wzmacnia ich strukturę, niweluje łamliwość, ułatwia stylizację. Produkt nakłada się na suche włosy przed myciem szamponem, na całą długość włosów i pozostawia na 20 minut.

Dla włosów cienkich i suchych Leonor Greyl przygotowało maskę jaśminową. Stworzona w 98 proc. z naturalnych składników nawilża i kondycjonuje włosy, bez ich obciążania. Włosy stają się miękkie, sprężyste oraz lśniące. Dbają o to nie tylko jaśmin, ale i ekstrakt z akacji, masło Shea, organiczny olejek kokosowy oraz olejek jojoba.



O włosy bardzo zniszczone najlepiej zadba głęboko odżywcza maska Quintessence. Przeciwdziała wszelkim uszkodzeniom spowodowanym rozjaśnianiem, farbowaniem, prostowaniem, trwałą ondulacją i natychmiast poprawia wygląd nawet najbardziej zniszczonych włosów. W składzie, który w 90 proc. jest naturalny, znajdują się masło cupuacu, organiczny olejek mongonogo, bogaty w kwasy omega 3 oraz olejek jojoba. Maska pięknie pachnie pigwą, pozostawiając delikatny aromat na włosach.



Wszystkie produkty marki **Leonor Greyl** dostępne są w sieci perfumerii **Douglas**



MICHAŁ  
CICHY

USIĄDŹ  
W SPOKOJU

*Niszczy nas własny umysł  
zaprogramowany przez ludzi,  
którzy chcieli dla nas samego  
dobra, ale go nie znali*

**Michał Cichy**

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

# Oda automatyzujemy się

Chociaż przecież nic się w świecie nie powtarza, umysł działa na powtórzeniach, jego algorytmem są skojarzenia. Raz zapadniemy w koleiny będziemy nimi jechać na całej długości drogi.

Pół biedy, kiedy nasze skojarzenia nas unoszą, wyzwają, kiedy przejawia się w nas to, co nazywa się inteligencją, a co w istocie jest otwartością umysłu na nowe skojarzenia. Ale i tu czekają koleiny: inteligencja jest często tylko mutacją niepokoju, brakiem fundamentalnej akceptacji, niemożnością znalezienia sobie miejsca zdatnego na wypoczynek w łożysku istnienia.

Nasze cierpienie ma początek właśnie w złych algorytmach, które wprowadzono do naszego mózgu wcześniej w życiu. Niszczy nas własny umysł zaprogramowany przez ludzi, którzy chcieli dla nas samego dobra, ale go nie znali, nie umieli być szczęśliwi.

Co z tym zrobić? Uwolnić umysł od skojarzeń! Od tego, co on lubi najbardziej. Stwórzmy mu nowe skojarzenia: wolne, świetliste, czułe. Nasze, nie cudze. Wolne od tego, co buddyzm nazywa przywiązaniami, a co najlepiej można oddać jako połączenie pożądań i nawyków. Rozprogramujmy i przeprogramujmy się. Oda automatyzujemy się. Let's rewire.

Do tego przydaje się zdolność wyłączenia myślenia na życzenie. Jedną z kluczowych umiejętności, które przynosi medytacja. Ten proces dzieje się stopniowo. Uczymy się obserwować nasz umysł jak odległą galaktykę, uczymy się dziwić temu, co przynoszą te obserwacje. Uczymy się nasz umysł akceptować – przywiązania zawsze biorą się z nawykowego braku akceptacji. Dawniej ślepi na własne myśli, teraz dostajemy do ręki teleskop.

Przerzedźmy skojarzenia. Niech zejdzie z nich ciśnienie. Niech przestaną tworzyć

natłok i zgiełk. Niech nasze myśli staną się proste i pojedyncze, jednoznaczne jak nić Ariadny, która ma moc wyprowadzania z labiryntu.

Możemy poćwiczyć myślenie tak, żeby w naszej głowie ujawniała się w danej chwili jedna myśl. Jasna i wyraźna. Możemy też nauczyć się przez chwilę uwolnić nawet od tej jednej myśli. Albo zaprosić na jej miejsce obraz i w nim przez chwilę zagościć. I poczuć różnicę pomiędzy mentalnym radiem i mentalną tv. Poczucie, że obraz tak jak sen jest trybem odprężenia, podczas gdy tekst jest trybem pobudzenia. Wydaje mi się, że taki mamy wybór. Że umysł zawsze tworzy albo słowa, albo obrazy, ale nie jest w stanie – nawet w głowie medytującego lamy – nie tworzyć niczego.

Umysł jest plastyczny. Kiedy damy mu ulgę, przyjmie ulgę z ulgą. Wyprostowanie myśli jest jednym z kluczowych kroków na drodze do głębokiej wewnętrznej przemiany. Świat wchodzi do nas przez cztery bramy: doznania z ciała, doznania ze zmysłów, emocje i umysł.

Trzeba otworzyć wszystkie cztery. ♦

# SORAYA

## LAVENDER

*essence*



## HARMONIA SKÓRY I ZMYŚŁÓW

Linia Lavender Essence to **bogactwo aksamitnych formuł**, które dbają o równowagę skóry, silnie ją odbudowują i regenerują, przez co staje się gładka i elastyczna. To także **aromaterapeutyczne właściwości lawendy**, która dba o balans zmysłów, relaks i wyciszenie.



**Hydrolat lawendowy** – zawiera cenne substancje kojące i przeciwstarzeniowe.



**Olej welwetowy** – dba o miękkość i aksamitną gładkość skóry.



**Skwalan** – ma działanie wygładzające, zmiękcza i regeneruje.

W linii dostępne są kremy dopasowane do potrzeb cery w wieku 40+, 50+, 60+, 70+, krem pod oczy, serum oraz maseczka.

# *zdjecie Maja*





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

Zdjęcie maja zrobione przez Moritza  
Frankenberga/dpa via AP

Niedźwiedź polarny Nana bawi się piłką  
w Hannover Adventure Zoo

Hanower, Niemcy, 23 marca 2023





# Lilou



## KOLEKCJA HONEY

Kupując kolekcję Honey wspierasz  
z nami *Fundację Ratujmy Pszczoły*.  
Szczegóły w butikach Lilou  
oraz na [lilou.pl](http://lilou.pl)

LILOU.PL



# SIVA

## CZARNEGO ŁABĘDZIA

Żartobliwie przyznaje, że dyplom z Harvardu nie pomaga jej w odpowiadaniu na pytania, które słyszy: „Kto zaprojektował twój strój?”, „Jaki jest twój plan treningowy?”

TEKST JOANNA WRÓŻYŃSKA



„Opowiadanie historii to sposób, w jaki zaczynamy ćwiczyć empatię – tymi samymi uczuciami co postaci w bajkach obdarzamy siebie i naszych przyjaciół. Jeśli początki nauki empatii zderzają się wyłącznie z męską narracją, zarówno u chłopców, jak i u dziewczynek wzmacnia się przekonanie, że muszą brać pod uwagę przede wszystkim uczucia mężczyzn” – napisała Natalie Portman w liście, który towarzyszył wydaniu jej pierwszej książeczki z bajkami dla dzieci.

„Bajki opowiedziane na nowo”, które ukazały się właśnie po polsku w przekładzie Michała Rusinka i z ilustracjami Janny Mattii, zostały zainspirowane narodzinami córki Portman. Jak przyznała aktorka, kiedy na świecie pojawiła się Amalia, została obsypana książeczkami, w których bohaterkami były nieustraszone dziewczynki i „dosłownie feministyczne bobasy”. To dało Portman do myślenia, bo kiedy sześć lat wcześniej urodził się jej syn Aleph, nikomu nie przyszło do głowy, żeby obdarowywać go feministyczną literaturą dla dzieci. „Wydawało mi się złe, że chłopcy czytają normalne, zabawne historyjki o gąsienicach i deszczowych dniach i liczbach, które mówią, a dziewczynki dostają te już naładowane poważną społeczną świadomością” – pisała z żalem aktorka.

Tak powstały rymowane bajki z morałem, w których żółwica wygrywa wyścig z zającem, śwince udaje się przechytrzyć wilka, a polna mysz uczy miastową, czym jest prawdziwa przyjaźń. I o ile historyjki napisane przez aktorkę edukują dzieci subtelnie, nie burząc ich delikatnego świata, o tyle sama książeczka wpisuje się w aktywistyczną działalność Natalie Portman. Bajki zostały w Polsce wydane przez wydawnictwo Znak, dzięki staraniom organizatora konferencji Impact '23, którego decyzją cały przychód ze sprzedaży pierwszych 10 tys. egzemplarzy zostanie przeznaczony na wsparcie psychiatrii dziecięcej w całym kraju. Książeczki cegiełki będą dostępne tylko w serwisie Allegro do 15 maja.

## KSZTAŁTOWANIE KOBIECOŚCI

Łączenie działalności dobroczynnej z promowaniem czytelnictwa od najmłodszych lat jest zresztą bardzo charaktery-

styczne dla pozaaktorskiego życia Natalie Portman. W szkole średniej była uważana za mola książkowego, a jej rówieśnicy zgodnie stwierdzili, że najprawdopodobniej pojawi się kiedyś w programie „Jeopardy”, odpowiedniku polskiego „Va banque”, co skwitowała, mówiąc, że był to kryptonim bycia nerdem. Wciąż jednak kocha dobre książki, a nawet podjęła studia z literatury hebrajskiej na Uniwersytecie Harvarda, łącząc je z kursem z neurobiologii. Ostatecznie jednak skończyła Harvard z tytułem licencjata z psychologii. Podczas przemówienia do studentów swojej alma mater w 2015 roku żartobliwie przyznała, że dyplom z Harvardu nie pomaga jej w odpowiadaniu na pytania, które słyszy najczęściej: „Kto zaprojektował twój strój?”, „Jaki jest twój plan treningowy?”, „Czy masz jakieś wskazówki dotyczące makijażu?”.

Sama w ramach klubu czytelniczego Nat's Book Club zadaje swoim gościom zupełnie inne pytania. Kilka miesięcy temu polscy miłośnicy literatury mieli okazję przeżyć chwilę dumy, kiedy aktorka najpierw poleciła książkę Olgi Tokarczuk „Prowadź swój pług przez kości umarłych”, a później zaprosiła noblistkę do wspólnej rozmowy. Książka Tokarczuk stała się przyczynkiem do dyskusji o związku człowieka z naturą, czymś, co zarówno dla pisarki, jak i dla Portman ma ogromne znaczenie. Obie od lat aktywnie działają na rzecz praw zwierząt i nie jedzą mięsa. W 2009 roku, po tym jak przeczytała książkę „Zjadanie zwierząt” Jonathana Safrana Foera m.in. o hodowli przemysłowej, przeszła na weganizm i wyprodukowała film dokumentalny na temat opisany przez pisarza, z którym do dzisiaj się zresztą przyjaźni. Od dawna też zarówno prywatnie, jak i na czerwonych dywanach nie nosi rzeczy pochodzenia zwierzęcego, rezygnuje z naturalnej skóry, futer czy piór, choć jeszcze w 2007 roku w rozmowie z dziennikiem „The Guardian” wspomniała, że robi wyjątek dla wełny. W tym samym roku zaprojektowała dla marki Té Casan kolekcję wegańskich butów, część zysków z ich sprzedaży przeznaczając na wsparcie organizacji non profit The Nature Conservancy zajmującej się ochroną środowiska. Pojechała też do Rwandy, gdzie nakręciła dokument o gorylach „Gorillas on the Brink”. 22 kwietnia z okazji Międzynarodowego Dnia Ziemi na platformie Disney+ zadebiutuje też czteroczęściowy serial dokumentalny National Geographic wyprodukowany przez Jamesa Camerona „Sekretne życie słońi”, którego narratorką jest Portman.

Dla Natalie Portman aktywizm nie kończy się jednak na edukowaniu o zagrożeniach czekających naszą planetę. Z równie dużym zaangażowaniem co o goryle czy słońie walczy o ludzi, a zwłaszcza o prawa kobiet. Pierwszą ważną lekcję w tym temacie odebrała zaledwie jako 13-latką, tuż po premierze swojego debiutanckiego filmu, kultowego dzisiaj „Leona zawodowca”. Zagrała tam młodą dziewczynę zaprzyjaźnioną z płatnym zabójcą, który pomścił później zabójstwo jej rodziny.

- Moja bohaterka odkrywała i kształtowała swoją kobiecość, głos i potrzeby. Ja także odkrywałam wtedy swoją kobiecość, potrzeby i głos. W wieku 13 lat byłam bardzo przejęta tym, że wypuszczono film i ludzie będą mogli odnieść się do mojej pracy i sztuki. Podeksycytowana otworzyłam swój pierwszy list od fana, żeby znaleźć tam opis fantazji o gwałcie na mnie. W lokalnym radiu rozpoczęto odliczanie do moich 18. urodzin - eufemizm na moment, kiedy będzie się można ze mną legalnie przespać. Krytycy filmowi dyskutowali o moich pączkujących piersiach. Mimo swoich 13 lat bardzo szybko zrozumiałam, że gdybym miała się wyrażać przez swoją seksualność, nie czułabym się bezpiecznie, a mężczyźni uważaliby, że wolno im dyskutować i uprzedmiotawiać moje ciało - mówiła w styczniu 2018 roku, w pierwszą rocznicę Marszu Kobiet na Waszyngton. Wspomniała też, że to nieprzyjemne doświadczenie spowodowało, że bardzo ostrożnie zaczęła wybierać role, chroniła swoje ciało i pilnowała bezpieczeństwa, przez co zaczęła uchodzić za pruderyjną, niedostępną i poważną.

Kiedy dziewczynka miała trzy lata, rodzina przeprowadziła się do Waszyngtonu, by w końcu w 1990 roku osiąść na Long Island. Przekonanie o kluczowej roli edukacji Natalie wyniosła z domu. Jako dziecko chodziła na lekcje baletu i tańca współczesnego, uczyła się języków obcych, dziś mówi płynnie po angielsku, hebrajsku, hiszpańsku, niemiecku, japońsku i francusku. Wyróżniała się od najmłodszych lat. - Byłam bardziej ambitna, wiedziałam, co lubię i czego chcę, i ciężko na to pracowałam. Byłam bardzo poważnym dzieckiem - zauważyła w rozmowie z dziennikarzem amerykańskiego magazynu „Blender”.

Miała zaledwie 10 lat, kiedy w pizzerii zauważył ją przedstawiciel firmy kosmetycznej Revlon i zaproponował pracę modelki. Nie zgodziła się, ale powiedziała, że potrzebuje agenta, bo woli zostać aktorką. Zaledwie dwa lata później dopięła swego i wystąpiła we wspomnianym już „Leonie zawodowcu”. Na planie o jej dobrobyt dbał nie tylko reżyser Luc Besson. - Mój tata stawiał warunki, ile razy mogę zapalić papierosa, ile razy mogę przekląć. Tak

## *Do roli jest gotowa ćwiczyć 16 godzin dziennie, ale jej siła polega na czymś dużo ważniejszym niż radzenie sobie z młotem Thora*

W 1999 roku odrzuciła początkowo rolę w filmie „Wszędzie, byle nie tu” u boku Susan Sarandon, bo scenariusz zakładał nagą scenę miłosną. Ale Sarandon odmówiła zagrania z inną aktorką i wymogła zmiany. - Natalie została obsadzona ze względu na swoją inteligencję i siłę. Potrzebowałam kogoś, przy kim nie musiałabym się powstrzymywać, kto by to przetrzymał - tłumaczyła Sarandon cytowana przez „Entertainment Weekly”.

Opowiadając o swoich nastoletnich doświadczeniach w branży filmowej, Portman użyła określenia „środowisko seksualnego terroru”, ale w wywiadzie udzielonym Krzysztofowi Kwiatkowskiemu dla „Wysokich Obcasów” wyznała, że i tak miała dużo szczęścia: - Jakoś się przez ten czas przetrulałam. Aktorstwo przyszło do mnie nagle. Zafascynowało, ale też nie chciałam tego zawodu uprawiać za wszelką cenę.

### PLECAK WIĘKSZY NIŻ ONA SAMA

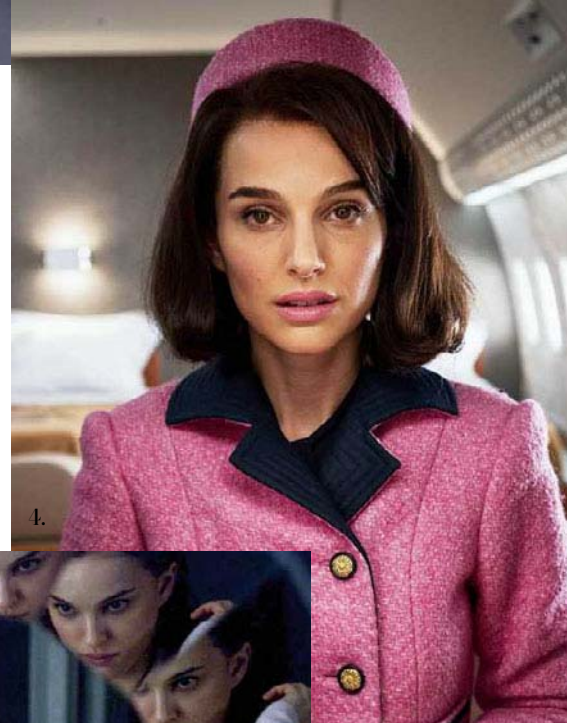
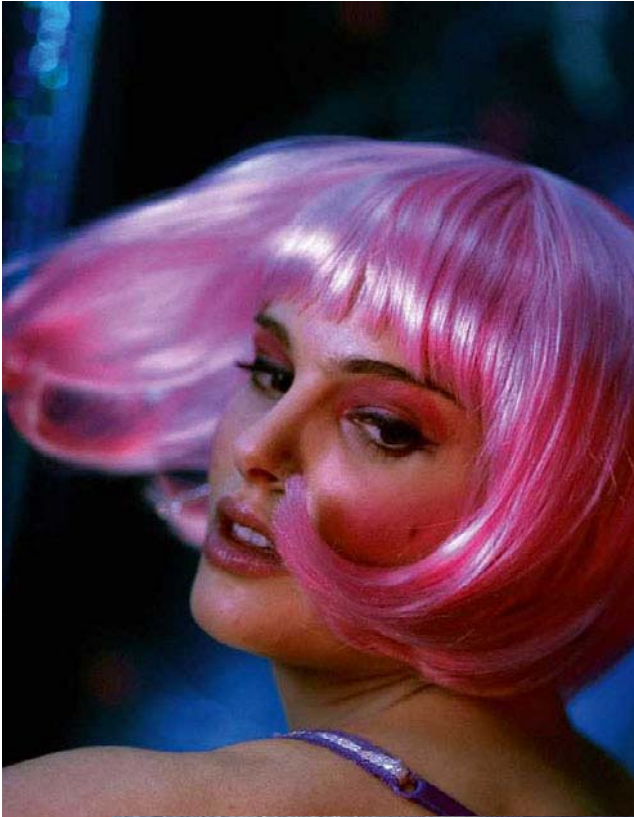
Portman, właściwie Natalie Hershlag, urodziła się 9 czerwca 1981 roku w Jerozolimie. Jej rodzice są Żydami pochodzenia aszkenazyjskiego, mama ma korzenie austriacko-rosyjskie, a tata polskie - jego dziadek pochodził z Rzeszowa.

naprawdę nie pozwalał mi się zaciągać. Kazał ludziom stać za mną i wydmuchiwać dym z papierosów - wspominała w wywiadzie dla „Vanity Fair” w 2006 roku.

Kiedy film zadebiutował w kinach, Portman była dokładnie w tym samym wieku co księżniczka Padmé Amidala, kiedy została królową planety Naboo. Rola mądrej, empatycznej i zjawiskowo pięknej królowej, senatorki, żony Anakina Skywalkera, matki Luka i Lei w kultowej sadze „Gwiezdných wojen” zrobiła z niej światową megagwiazdę, ale na Portman nie wywarło to większego wrażenia. Kiedy George Lucas zaproponował jej, by zagrała Amidalę, miała zapytać: „Gwiezdne co?”. Nie pojawiła się też na uroczystej premierze „Mrocznego widma”, ale miała dobrą wymówkę - uczyła się do egzaminów.

Miała 18 lat, właśnie wystąpiła w popkulturowym fenomenie i najbardziej dochodowym filmie roku, czekała też na nią nominacja do Złotego Globu za film „Wszędzie, byle nie tu”, fani byli więc nieco zaskoczeni, kiedy ogłosiła, że zamierza skupić się na nauce i że została przyjęta na Harvard.

- Chodziłam do szkoły publicznej na Long Island. Dziewczynki miały tam torebki Prady i wyprostowane włosy. Nikt nie zwracał uwagi na to, że jestem aktorką, »



1. Natalie Portman w filmie „Bliżej” w reżyserii Mike’a Nicholasa z 2004 r. 2. Z Ewanem McGregorem i Haydenem Christensenem w „Gwiezdnych wojnach: Części II – Ataku klonów” w reżyserii George’a Lucasa, 2002 r. 3. U boku Jeana Reno w kultowym „Leonie zawodowcu” Luca Bessona, 1994 r. 4. Jako pograżona w żałobie Jackie Kennedy w „Jackie” Pabla Larraína, 2016 r. 5. W nagrodzonej Oscarem roli w „Czarnym łabędziu” Darrena Aronofsky’ego, 2010 r.

byłam znana z tego, że miałam plecak większy niż ja sama i palce umazane korektorem – mówiła w rozmowie z magazynem „Vogue” w 2006 roku. Ale należący do Ligi Bluszczowej Harvard to była już inna liga. Spotkała tam ludzi równie ambitnych co ona i czuła, że musi na każdym kroku udowodniać swoją wartość. – Wydawało mi się, że cały czas myślą, że dostałam się tam, bo byłam sławna, a nie dlatego, że na to zasługiwałam. Więc kiedy wygłaszałam na zajęciach jakąś głupią uwagę, w moich uszach brzmiała jeszcze gorzej. Każdemu zdarza się powiedzieć coś naprawdę durnego, ale ja myślałam wtedy: „Boże, właśnie potwierdzam to, co wszyscy o mnie sądzą, że jestem tą głupią aktorką” – mówiła w „Vogue’u”.

### „BYŁY NOCE, KIEDY MYŚLAŁAM, ŻE UMŘĘ”

Choć w czasie studiów przyjmowała mniej ról filmowych, nie odmówiła sobie występów na Broadwayu, gdzie wróciła po kilkuletniej przerwie. Latem 2001 roku u boku Meryl Streep i Philipa Seymoura Hoffmana zagrała Ninę w „Mewie”, dramacie Antona Czechowa, w reżyserii Mike’a Nicholasa. Zapytana, jak godzi pracę i naukę, odpowiedziała, że nie przejmie się, jeśli szkoła zrujnuje jej karierę, bo „woli być mądra, niż być gwiazdą filmową”. Okazało się jednak, że wcale nie musiała wybierać – może być zarówno laureatką Oscara, jak i współautorką pracy naukowej o pamięci i wspomnieniach pt. „Frontal lobe activation during object permanence: data from near-infrared spectroscopy”, którą wciąż można znaleźć w zasobach internetowych Harvardu, podpisana jest jej rodzowym nazwiskiem Hershlag.

Być może dyplom z psychologii pozwala jej lepiej zrozumieć skomplikowane bohaterki, które chętnie gra, ale raczej nie przygotował jej na wyczerpującą, także fizycznie pracę na planie „Czarnego łabędzia” w reżyserii Darrena Aronofsky’ego. Do roli owładniętej obsesją perfekcji baletnicy schudła prawie 10 kg i trenowała po 16 godzin dziennie. Nie uniknęła też kontuzji, wśród których najpoważniejszą był uraz żebra. – Były noce, kiedy dosłownie myślałam, że umrę. Po raz pierwszy zrozumiałam, że można dać się tak pochłoniąć roli, że cię to wyniszcza – wspominała w rozmowie z „Entertainment Weekly” w 2010 roku. Wysiłek Portman został doceniony zarówno przez publiczność, jak i przez krytyków. Wśród nagród, które odebrała, znalazły się też dwie najważniejsze – Złoty Glob i Oscar. Dziękując ze sceny, wspominała, że Aronofsky powiedział jej: „Zrób

to dla siebie”. – To był dla mnie moment przełomowy. Ten film jest o dziewczynie, która stara się wszystkich zadowolić, a finalnie uczy się, jak znaleźć przyjemność dla siebie. Widziałam w tym paralelę z moim życiem – znalezienie radości w tym, co robiłam, okazało się dla mnie ogromną zmianą – wyznała w wywiadzie dla „Vanity Fair”.

Podczas prac nad „Czarnym łabędziem” Natalie Portman zyskała jednak więcej niż tylko zawodową satysfakcję. Zakochała się w Benjaminie Millepiedzie, francuskim tancerzu i choreografie, z którym pracowała na planie filmu. Pobrali się podczas intymnej ceremonii w Kalifornii w sierpniu 2012 roku i wychowują dwojkę dzieci – urodzonego w czerwcu 2011 roku syna Alepha i córkę Amalię, która przyszła na świat w lutym 2017 roku. Zaawansowana ciąża była zresztą powodem, dla którego Portman nie pojawiła się na oscarowej gali w 2017 roku. Akademia doceniła wtedy

nominacją jej rolę Jackie Kennedy w filmie „Jackie” Pabla Larraina. Statuetka powędrowała jednak wtedy do Emmy Stone za „La La Land”.

W 2015 roku podjęła się reżyserii „Opowieści o miłości i mroku”, ekranizacji książki izraelskiego pisarza Amosa Oza, osadzonej w Jerozolimie lat 40. Zagrała w niej też Fanię, matkę pisarza, której marzenia o urodzajnej ziemi obiecanej roztrząskują się w pył w starciu z rzeczywistością. W mailach do wspomnianego już Johnathana Safrana Foera, których treść opublikował „The New York Times Style Magazine”, Portman pisała, że biorąc pod uwagę doświadczenia jej ojca i historii, które od niego słyszała, wybór wspomnień Oza na pierwszy film, który wyreżyserowała, wydawał się oczywisty, choć nie było to łatwe zadanie. „Dopóki

nie zaczęłam pokazywać filmu, nie zdawałam sobie jednak sprawy, że był to też wybór radykalny. Nauczyłam się, że jeśli akcja dzieje się w Izraelu, nawet jeśli to zasadniczo opowieść o miłości pomiędzy chłopcem i jego matką, zostanie to określone jako »odważne«” – pisała.

### „BĘDĘ SIĘ STARAŁA”

Natalie Portman ma na swoim koncie role nie tylko w kasowych przebojach, filmach o superbohaterach z uniwersum Avengersów, ale też w niezależnych, niskobudżetowych produkcjach. Jeśli jednak jeszcze kiedykolwiek martwi się, że mogłaby zostać uznana za „głupią aktorkę”, to zupełnie niepotrzebnie. Jej największa siła nie polega bowiem na władaniu mieczem Thora, lecz na odważnym angażowaniu się w sprawy społeczne. Wśród spraw, którym użycza gło- »



Natalie Portman podczas protestu kobiet w Waszyngtonie, styczeń 2017 r.

su, są zarówno te, które mają przeciwdziałać ubóstwu, np. system mikropożyczek dla kobiet, które zakładają własne biznesy w krajach rozwijających się, jak i wspomniane już inicjatywy na rzecz ochrony praw zwierząt, zbiórki pieniędzy na edukację dziewczynek w Kenii czy lobbowanie na rzecz legalizacji małżeństw jedнопłciowych.

Nie ukrywa też swoich poglądów politycznych. Od lat aktywnie wspiera Partię Demokratyczną, ma swoje zdanie także w kwestii konfliktu izraelsko-palestyńskiego. Swój stosunek do Izraela porównuje do uczuć panujących w rodzinie. – Kochasz ją najmocniej na świecie, ale jesteś również wobec niej bardziej krytyczna niż w stosunku do czegośkolwiek innego na świecie – mówiła w wywiadzie dla „Vanity Fair” w 2018 roku. Zaledwie kilka miesięcy wcześniej odmówiła przyjęcia osobiście Nagrody Genesis przyznawanej Żydom, którzy odnieśli znaczący sukces zawodowy, w uznaniu ich osiągnięć i przywiązania do żydowskich wartości. Oficjalnym powodem miało być to, że nie czuła się komfortowo, biorąc udział w publicznych wydarzeniach w kraju. Później uściśliła, że na scenie miał być obecny także premier Benjamin Netanjahu i nie chciała, żeby uznano, że w jakikolwiek sposób popiera jego rządy.

Kiedy w Stanach Zjednoczonych wybuchła afera Harveya Weinsteina, hollywoodzkiego producenta i magnata branży filmowej, który molestował seksualnie, nagabywał i gwałcił kobiety, którym obiecywał wielkie kariery, Portman wsparła i ruch #metoo, i akcję Time’s Up mającą na celu przeciwdziałanie molestowaniu i pomoc jego ofiarom, przekazując na jej rzecz 50 tys. dolarów. Często podkreśla, jak ważne jest dla niej wyrównanie luki płacowej i umożliwienie kobietom przebicia szklanego sufitu. Razem z mężem założyła firmę producencką Handsomecharlie Films, nazwaną na cześć Charliego Chaplina, by więcej kobiet mogło grać ciekawe postacie i współtworzyć filmy na wszystkich etapach ich powstawania. Nie uniknęła jednak krytyki. Kiedy na gali rozdania Oscarów w 2020 roku przysłała w smokingowej pelerynie od Diora z wyszytymi na lamówce nazwiskami reżyserów pominiętych podczas przyznawania nominacji do nagród Amerykańskiej Akademii Filmowej, została za to skrytykowana przez Rose McGowan, koleżankę po fachu. McGowan wytknęła Portman, że jej firma producencka też zatrudniła tylko jedną reżyserkę – samą Portman, a aktorka przez całą swoją karierę pracowała z zaledwie dwiema reżyserkami (co nie było prawdą, choć faktycznie łącznie

z teledyskami, w których wzięła udział, do roku 2020 pracowała z mniej niż dziesięcioma). Portman odpowiedziała obszernym oświadczeniem, w którym zwróciła uwagę, że wiele kobiet nie jest w stanie dokończyć filmów ze względu na późniejsze ograniczenia, np. to, że według analiz filmom realizowanym przez kobiety trudniej zdobyć dofinansowanie, zapewnić dystrybucję. Przyznała, że z kobietami zrobiła tylko kilka filmów, ale zdradziła, że wiele z planowanych produkcji realizowanych przez kobiety, w których miała wziąć udział, po prostu nie powstało. „Chcę powiedzieć, że starałam się i będę się starała. Choć jeszcze nie odniosłam tutaj sukcesu, mam nadzieję, że wkraczamy w nowy dzień” – zakończyła.

W tym samym roku Natalie Portman wraz z grupą przyjaciółek, m.in. Evą Longorią i Jennifer Garner, zainwestowała w drużynę piłkarek nożnych. Kalifornijska drużyna Angel City F.C. zadebiutowała w National Women’s Soccer League w 2022 roku. Portman połączyła siły z ekspertami venture capital Karą Nortman i Alexistem Ohanianem (prywatnie mężem Sereny Williams) oraz przedsiębiorczy-

nią z dziedziny mediów i gier Julie Uhrman. Postanowili odejść od tradycyjnej formuły własności klubu sportowego na rzecz grupy inwestorów, głównie kobiet, w której skład weszły gwiazdy Hollywood, eksperci z branży technologicznej, finansowej, mediowej i sportowej.

W jednym z maili do Foera Portman napisała: „Aktorstwo nie jest jak muzyka, taniec czy rysunek, gdzie istnieje określona technika, której musisz się

obsesyjnie wyuczyć, żeby zostać mistrzem i przez indywidualny styl sprawić, że będziesz czymś więcej niż tylko komputerem, który opanował jakąś umiejętność. [W aktorstwie] zasadniczo próbujesz pozbawić się samoświadomości i używać swojej wyobraźni, by się zatracić. (...) Tak więc poszukiwanie w nim wolności może być samobójcze. Ale to wyzwanie, które kocham, i cieszę się, gdy mam rzadką chwilę, kiedy mogę się z niego wywiązać”. Dziś Portman z sukcesem wywiązuje się z wyzwań nie tylko aktorskich, ale i tych społecznych. Z tymi drugimi właśnie będzie związana jej majowa wizyta w Polsce, gdzie przyjedzie na zaproszenie organizatorów konferencji Impact ’23 w Poznaniu. ♦

**Korzystałam m.in. z artykułów „New York Timesa”, „Vogue’a”, „Vanity Fair” i „Rolling Stone” oraz przemówień Natalie Portman dostępnych w serwisie YouTube**



Natalie Portman z mężem Benjaminem Millepietem i dziećmi przed meczem drużyny piłkarek nożnych Angel City F.C., marzec 2022 r.



PRODUKT Z LABORATORIUM

4 LONG LASHES

Skoncentrowane serum do rzęs z **kompleksem peptydowym 10%** i **kwasem hialuronowym 5%**.

ZAAWANSOWANA FORMUŁA

90%

BADANYCH KOBIET  
POTWIERDZA WZMOCNIENIE  
I POPRAWĘ KONDYCJI RZĘS\*



# SKUTECZNOŚĆ, KTÓRA ZACHWYCA

Intensywna pielęgnacja  
wzmacniająca rzęsy.  
Także dla wrażliwych oczu.

4 MORE CARE

\*Badanie aplikacyjne przeprowadzone w niezależnym Laboratorium Badawczym po 4. miesiącach regularnego stosowania.

# PO PIERWSZE ZIEMIA

Chęć bycia w porządku wobec planety może prowadzić do stanów lękowych. Przygnięta poczucie, że nic nie mogę zrobić. Tymczasem nie trzeba być Gretą Thunberg, wystarczy hodować pomidory

Z SOCJOLOGKĄ DR DOMINIKĄ BLACHNICKĄ-CIACEK  
ROZMAWIA PATRYCJA PUSTKOWIAK  
ILUSTRACJA PRZEMEK KOTYŃSKI

**C**oraz częściej chcemy być eko, żyć w zgodzie z naturą, jeść organiczną żywność i raz na zawsze zapomnieć o plastiku. Wymusza to na nas kondycja świata, czy może robimy to dla siebie?

- Jest i tak, i tak. Zauważyliśmy, że nasza obecność na Ziemi stała się dla niej zabójcza. Dotarło do nas, że to my jesteśmy odpowiedzialni za kryzys klimatyczny. Zaczęliśmy podejmować działania na rzecz ochrony klimatu. Ale jest i inna odpowiedź, bardziej pragmatyczna, związana z własnym ja. Żyjemy bardziej ekologicznie również ze względu na swoją kieszeń, oszczędności - gasimy światło po wyjściu z pokoju albo używamy mniej wody. Chcemy być eko, bo uznajemy, że organiczna żywność czy naturalne kosmetyki są dobre dla naszego zdrowia i urody. Jeden z respondentów podczas prowadzonych przez nas badań powiedział: „Ja to jestem takim Januszem ekologii. Musi mi się wszystko zgadzać. Zrobię coś dla siebie, a jak planeta coś z tego ma, to fajnie”.

**A nie jest też tak, że jesteśmy zmęczeni cywilizacją i zaszycząc się w odciętej od świata wiosce, zbierając zioła, chcemy od tego wszystkiego uciec?**

- Nie jestem pewna, czy chodzi o ucieczkę, ale zmęczenie współczesną wersją kultury konsumpcyjnej i towarzyszącego jej przebodźcowania jest istotnym czynnikiem. Pojawienie się kultury slow, czyli wolniejszego i uważniejszego życia, szukanie równowagi między pracą a czasem wolnym czy uświadomienie sobie wartości kontaktu z przyrodą są tego przejawem.

**Czy ekotrend to element nowej wiary, w której muszę zadbąć o swoje ja?**

- Ten zwrot w stronę swojego ja, o którym pani mówi, ma związek ze wspomnianą wcześniej wzmożoną uważnością i świadomością siebie - swojego zdrowia, swojego ciała, ale też swojego miejsca w relacji z naturą. Staramy się żyć bardziej refleksyjnie - dbamy o to, co i jak jemy, ale też o potrzeby natury psychicznej, dobrostan duchowy. Ten trend jest szczególnie »



widoczny w naszych rozmowach z młodymi dorosłymi.

**Bo chyba oni są najbardziej eko. Starsze pokolenie chciało jeździć drogami autami i jeść steki z sezonowanej wołowiny. Młodsze wybiera rower i curry z warzywami.**

– W polskim kontekście wyśrubowane aspiracje materialne dotyczyły przede wszystkim ludzi, którzy wchodzili w dorosłość w latach 90. i nieco później. Wtedy z całym impetem staraliśmy się gonić Zachód, również w wymiarze konsumpcyjnego stylu życia. Dzieci tego pokolenia, szczególnie te zaangażowane w działania na rzecz klimatu, uważają, że rodzice żyli nieodpowiedzialnie. Młodzi ludzie często sami narzucają sobie ograniczenia – jedzą mniej mięsa, kupują w second-handach, starają się żyć w filozofii zero waste. To pokolenie pod pewnymi względami bliższe jest pokoleniu ich babć i dziadków niż rodziców. Być może dlatego, że łączą je doświadczenia kryzysów i brak pewności,



**Jak zawsze.**

– W najnowszych badaniach, na przykład w raporcie „Ziemia atakuje” z 2022 roku, powstałym we współpracy agencji badawczej Kantar Polska, European Climate Foundation, United Nations Global Compact Network Poland oraz agencji zielonych transformacji Lata Dwudzieste, widzimy, że coraz większa grupa ludzi uważa, że jest już za późno, by cokolwiek z tym zrobić. Co ciekawe, najbardziej apatyczni są młodzi Polacy, ludzie w wieku 18-24 lat.

**Myślałam, że to oni są najbardziej zaangażowani w walkę o zmianę.**

– Niektórzy. Mniejszość. Oczywiście są młodzi zaangażowani działacze klimatyczni starający się różnymi sposobami wpływać na opinię publiczną i decydentów. Wiedzą, co się dzieje z planetą, i lobbują na rzecz zmian. Ale większość młodych ludzi jest coraz bardziej bierna, jeśli chodzi o walkę na rzecz klimatu. Myślą o przyszłości w Polsce i na świecie z pesymizmem. Niektórzy

*Nielatwo jest żyć w sposób, który nie zagraża planecie,  
i to dla wielu ludzi jest trudne do udźwignięcia*

że przyszłość będzie lepsza. Natomiast z perspektywy walki o klimat ta zmiana nawyków konsumpcyjnych, choć ważna, jest niewystarczająca.

**Dlaczego?**

– Bo walki z katastrofą klimatyczną nie da się sprowadzić do korzystania z materiałowej torebki czy kupna kremu organicznego. Kluczowe jest ograniczenie emisji – uniezależnienie naszych gospodarek i naszego stylu życia od spalania paliw kopalnych. Kwestie klimatu to sprawa nie tylko tego, jak i co konsumujemy, ale przede wszystkim naszej współodpowiedzialności jako obywateli. Pamiętam wywiad z Cecylią Malik, artystką i twórczynią ruchu Siostry Rzek. Mówiła o swoich działaniach ekologicznych na rzecz utrzymania dzikości rzek jako przejawie głębokiej odpowiedzialności za Polskę i poczucia więzi z otaczającą przyrodą. Dla niej i wielu innych aktywistów działania na rzecz klimatu to postawa obywatelska. A wracając do różnic międzypokoleniowych, jest też coś, co łączy wszystkie grupy wiekowe.

**Co takiego?**

– Poczucie, że planeta znalazła się w złym położeniu. W badaniach mówi tak mniej więcej dwie trzecie Polaków w różnym wieku. To oznacza, że dotarło już do nas, że kryzys klimatyczny jest faktem. Ale jest i druga strona medalu.

twierdzą, że to pierwsze pokolenie w Polsce, które nie ma widoków na to, by mieć lepiej niż ich rodzice. Ten brak optymizmu łączy się z ograniczonym poczuciem wpływu i kontroli. Skoro nic ode mnie nie zależy, to jak mogę wpłynąć na globalne ocieplenie?

**Wielu z nas nie ma genu aktywizmu i żeby zagłuszyć sumienie, chce po prostu kupić sobie szampon z pokrzywy czy zrobić środek do czyszczenia wanny z octu. Na strajk klimatyczny nie pójdzie.**

– Jasne, nie każdy dobrze się czuje na publicznych protestach czy blokadach dróg. Można działać inaczej. Aktywiści na rzecz klimatu sadzą farmy miejskie, stawiają ule na działkach, tworzą społecznościowe domy nasion, podejmują wiele działań, które uczą nas budować wspólnoty i style życia bardziej odporne na zmiany klimatu, mniej zagrażające dla planety.

**To naprawdę działa?**

– Nasze badania pokazują, że tak. Nawet drobne działania dają ludziom poczucie sprawczości i pomagają oswoić lęk związany z kryzysem klimatycznym. Nie każdy zostanie Gretą Thunberg, ale każdy może nauczyć się hodować pomidory na balkonie albo porzucić samochód na rzecz roweru.

**Wróć na chwilę do nas, dinozaurów.**

– Czyli pokolenia czterdziestolatków?

**Tak, i tych jeszcze starszych. Dorastaliśmy, kiedy niczego nie było. Potem chcieliśmy to sobie odbić, kupić te wszystkie rzeczy. Nagle okazało się, że tak nie wypada. Nie można kupować nowych spodni, co najwyżej z Vinted, używane.**

- No tak, tę historię już znamy. Pokolenie wolnego rynku dorastało w przekonaniu, że dobre jest wszystko, co zachodnie, a szczególnie wysokie aspiracje konsumpcyjne. Przerysowując - pracę w zagranicznej korporacji po 17 godzin na dobę przedstawiano jako wspaniałą, a posiadanie drogiego samochodu i luksusowego zegarka było ważnym elementem statusu. W logice świata takich wartości zmiana stylu życia wynikająca z kryzysu klimatycznego może być dużym wyzwaniem.

**Boimy się, że kiedy zakaże się nam kolacji w drogich restauracjach czy sweterków za 600 złotych, będziemy nieszczęśliwi?**

- Badania pokazują, że z wielu rzeczy jesteśmy w stanie zrezygnować dla życia bardziej przyjaznego planecie, ale nie ze wszystkiego. Samochód w mieście nadal wydaje się nam prawem człowieka. Czego jak czego, ale możliwości zaparkowania furą w centrum miasta nam nie zabieracie! Tu widoczna jest zmiana pokoleniowa. Młodzi Polacy są chyba mniej socjalizowani do posiadania SUV-a. Patrząc szerzej, ważnym elementem naszego przytłoczenia zmianami klimatu jest to, że będziemy zmuszeni przestać robić rzeczy, które lubimy, wyrzec się przyjemności.

**I to nas unieszczęśliwi.**

- Niekoniecznie. Okazuje się, że ci, którzy odrzucili cywilizacyjne luksusy i żyją w sposób mniej zagrażający planecie, nie są nieszczęśliwi. Przeciwnie, nasi rozmówcy tworzący ekowioski, działający w kooperatywach spożywczych mieli poczucie, że odzyskali kontrolę nad życiem, bo potrafili wytwarzać coś własnymi rękami. Na początku pandemii baliśmy się, że nic już nie kupimy w sklepie, więc zaczęliśmy piec chleb, robić swetry na drutach. Chcieliśmy w ten sposób choć trochę oswoić otaczającą nas rzeczywistość, która była dziwna i nieprzewidywalna.

**Pandemia to ponoć punkt zwrotny w ekomyśleniu. Nagle chcieliśmy być bliżej siebie, natury.**

- Wtedy zaczęliśmy doceniać wagę spacerów, więzi sąsiedzkich, wolniejszego trybu życia. Okazało się, że nie popadamy w rozpacz, nie kupując nowych ubrań. Mogło się wydawać, że te zwyczaje zostaną z nami na lata, ale okazało się, że kiedy pandemia się skończyła, chcieliśmy znów żyć jak kiedyś - pójść do knajpy, polecieć na wakacje. Wierzę, że ta chwila, w której żyliśmy inaczej, dała nam jakąś lekcję i pokazała, że to nie jest takie straszne.

**I że nie trzeba od razu lecieć na Bali, czasem wystarczy przejść się po parku w okolicy. Tylko ciekawe, że i tu od razu wszedł biznes. Czytałam o praktyce bushcraftingu, czyli płatnych wypraw na łono przyrody. Są bardzo popularne.**

- Bo naturę traktujemy też trochę utylitarnie - pójdziemy do lasu i niech ten las coś nam da. Pozwoli się zrelaksować, wsłuchać w siebie, zapewni nam chwilową równowagę.

**Macierzyństwo, rodzicielstwo to czas, kiedy stajemy się bardziej eko, bo chcemy lepszego świata dla dziecka?**

- Do niedawna powiedziałabym, że tak. Ale i tu jest druga strona medalu. Maluchy zużywają góry pampersów, a świeżo upieczeni rodzice nieraz otaczają się morzem gadżetów mających zapewnić ich dzieciom lepszy rozwój. Ta chwila, kiedy zostajemy rodzicami, to jednocześnie i moment refleksji, i wzmożonej konsumpcji. Ta sprzeczność towarzyszy zresztą wielu kwestiom związanym z ekologią i zmianą klimatu.

**A czy ekopostulaty nie wydają się pani przesadzone? Bo najlepiej byłoby pozbyć się wszystkich wynalazków cywilizacji - pralki, żelazka itp., a papier toaletowy zamienić na ten wielorazowego użytku.**

- Niektórzy działacze klimatyczni uznaliby, że tak właśnie trzeba, radykalnie. Nie wiem, czy chodzi im konkretnie o wyrzucanie pralki, ale na pewno o radykalną zmianę systemu. Jesteśmy coraz bliżej filmu „Nie patrz w górę”, a pędząc SUV-em na czołowe zderzenie z końcem świata, jaki znamy, skupiamy się na wojnach kulturowych o schabowego.

**To wszystko jest bardzo stresujące. Nie ma obaw, że myśląc ciągle o tym, czy żyjemy, jak należy, popadniemy w ekonerwicę?**

- No bo jak żyć w świecie, w którym wciąż trzeba czytać etykiety, polować w internecie na bambusową szczoteczkę do zębów czy żałować, że zjadło się awokado, którego produkcja nie jest obojętna dla klimatu. Chęć bycia w porządku wobec planety może w skrajnych przypadkach prowadzić do stanów lękowych czy depresyjnych. Nakręca się spirala niepokoju, przygniata poczucie, że nic nie mogą zrobić albo że muszą zrobić wszystko naraz. Niełatwo jest dziś żyć w sposób, który nie zagraża planecie, i to dla wielu ludzi, szczególnie najbardziej wrażliwych na jej losy, jest trudne do udźwignięcia. Trudno funkcjonować zupełnie poza systemem. Dlatego kluczowe są nie tylko zmiany w naszym stylu życia, ale też naciski na rządy i korporacje, by wymusić zmiany systemowe. ♦



*Dr Dominika  
Blachnicka-Ciacek*

- socjolożka z Wydziału Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego. Naukowo zajmuje się między innymi społecznymi wymiarami kryzysu klimatycznego. Autorka badań „Młodzi Polacy wobec zmian klimatycznych” oraz „Czas zmian. Strategie radzenia sobie z kryzysem klimatycznym” prowadzonych w ramach Centrum na rzecz Klimatu i Transformacji Społecznych Uniwersytetu SWPS

# NASZE *Eko*GRZESZKI

Trzeba przestać myśleć o naturze jak o matce,  
a zacząć jak o kochance. Bo matkę próbujemy  
często wykorzystać, wyeksploatować, natomiast  
kochanka oznacza partnerkę

TEKST MONIKA REDZISZ

*Choć trwa spór o to, jakie działania – oddolne czy odgórne – mają większy sens, to jasne jest, że nasze codzienne zachowania pomnożone przez miliony mają ogromny wpływ na stan planety. Przestraszeni postępującymi zmianami klimatu staramy się zmieniać nawyki na bardziej ekologiczne. Nikt z nas nie jest bez winy, każdy ma na sumieniu ekologiczne grzechy, ale staramy się i wierzymy, że wspólnymi siłami damy radę zahamować katastrofę.*

*O tym, co robią, żeby żyć z umiarem, ekologicznie, opowiadają: Anna Dereszowska, Agnieszka Szpila i Paulina Januszewska.*

## ANNA DERESZOWSKA

aktorka, wokalistka

**Z**arówno w naszym domu w Warszawie, jak i tym na Mazurach mamy fotowoltaikę. Na wsi zamontowaliśmy pompę ciepła, która pracując wspólnie z panelami słonecznymi, sprawia, że nasz dom jest niskiemisyjny. Bardzo dbamy o oszczędność prądu – wyłączamy światło, wyjmujemy wtyczki z kontaktów. Uważam, że takie oddolne działania mają sens.

Jeździmy samochodem elektrycznym. Tak, wiem, że utylizowanie baterii samochodowych jest nieekologiczne, ale akurat marka samochodu, którego używam, znalazła na to rozwiązanie: akumulatory te są później wykorzystywane jako magazyny energii przy fabrykach. Wiem, że czasem trudno odróżnić prawdę od marketingu, lecz to akurat sprawdziłam. Myślę też, że w dłuższej perspektywie łatwo zweryfikować firmy, które stosują greenwashing.

Czyms oczywistym jest w naszym domu segregowanie śmieci – tego uczę moje dzieci. Staram się też używać jak najmniej papieru. Cieszy mnie, że coraz więcej firm używa podpisu elektronicznego. Niestety, zdarza mi się pracować w dubbingu w dużej korporacji, która za każdym razem daje mi do podpisu gruby plik dokumentów.

Kiedy zamawiam jedzenie w słoiczkach dla młodego, wybieram firmy, które pakując towar, wypełniają karton nie napompowanymi torebkami foliowymi, tylko na przykład chrupkami kukurydzianymi, nawet jeśli zapłacę za to nieco więcej.

Trudno sobie poradzić z wszechobecnym plastikiem. Oczywiście nie korzystam z jednorazówek w sklepach, tak samo jak nie kupuję owoców czy warzyw leżących na styropianowej tacce, przykrytych folią. Ale jestem w tej chwili konsumentką diet pudełkowych i czuję z tego powodu dyskomfort. Wybieram firmy, które korzystają z opakowań kukurydzianych lub z recyklingu, lecz i tak przywożone są one w torebkach foliowych. Staram się je potem wykorzystać do innych celów.

Chętnie kupuję ekologiczne produkty na wagę. Mieszkam na Wawrze, niedaleko domu mam superbazarek. Często sły-

szę, że takie artykuły są droższe i nie każdego na to stać. To prawda, ale na szczęście ich dostępność jest coraz większa; duże sieci też mają artykuły bio. W tym roku zamierzam zrobić grządki przy naszym domu na Mazurach zasadzić warzywa i zioła na własny użytek.

Mięsa nie kupuję dużo, bo mój partner go nie je, a my z Leną bardzo ograniczamy jego spożycie. Produkcja czerwonego mięsa jest ekstremalnie kosztowna dla środowiska; ilość wody i energii, którą trzeba zużyć, żeby wyprodukować kilogram wołowiny, jest kolosalna. Trzeba szukać alternatywnych źródeł białka, na przykład z owadów – to nieuniknione. Ja z jedzeniem robaków nie mam problemu, moje dzieci też nie. Trzy lata temu byliśmy w Wietnamie i Maks z wielkim smakiem chrupał prażone insekty zamiast chipsów. Ogromnie mu to smakowało.

Nie mam dużo ubrań. Kiedy budowaliśmy dom na Mazurach, właściciel firmy, która robiła mi garderobę, zdziwił się, że potrzebuję tak mało miejsca na ubrania. Nie pamiętam, kiedy byłam na ciuchowych zakupach w sklepie. Jako osoba publiczna część rzeczy dostaję, na przykład po sesjach. Po roku czy dwóch, kiedy moja szafa się zapełnia, dzielę się nimi z różnymi wspaniałymi kobietami, które mam wokół siebie. Czasem

## NAJMŁODSZY SYN UWIELBIA *pluskać się* W WODZIE. TO GO BAWI. A MNIE BOLI WIDOK WODY LECĄCEJ Z KRANU

ciuchy do mnie wracają. Więcej kupuję maluchom, bo szybko wyrastają z ubrań. Lenka ma 15 lat i kupuje tylko ubrania z drugiej ręki przez internet. Bardzo lubi też second-handy, potrafi wyszperać różne perełki. Raz na parę miesięcy wyjeżdżamy sobie gdzieś we dwie. Wiele naszych podróży – do Berlina czy Wilna – poświęcamy właśnie chodzeniu po second-handach.

Dla moich dzieci ekologiczny styl życia jest czymś naturalnym. Jednak zdarzają nam się małe grzeszki. Aleksander, najmłodszy, uwielbia pluskać się w wodzie. To go bawi, a nam pozwala w spokoju wziąć prysznic. Boli mnie widok tej leżącej z kranu wody i mam nadzieję, że szybko znajdzie sobie jakąś inną rozrywkę. Innym naszym grzechem są podróże. Na szczęście odkąd mieszkamy na Mazurach, mniej latamy, bo to jest taka nasza przystań na ziemi i chętnie korzystamy z niej w czasie wakacji. ♦

AGNIESZKA SZPIŁA

pisarka, kulturoznawczyni, ekofeministka, aktywistka

**M**ój przypadek jest o tyle trudny, że poza byciem pisarką i ekofeministką jestem także matką 16-letnich córek z niepełnosprawnością intelektualną, Heleny i Mileny, które wymuszają na naszej rodzinie gros tragicznie nieekologicznych zachowań.

Po pierwsze, ich układ nerwowy uspokaja woda – lejąca się, przelewająca się w wannie. Milena dodatkowo musi jeszcze mieć wyjęty korki; wyrzuca wszystkie korki w domu, cały czas musimy kupować nowe. Mamy co roku niedopłatę 3-4 tys. za wodę. Nazywam moje córki ciałami wodnymi, a czasem wołam na nie „krakeny”, bo rachunki są naprawdę potworne i konsekwencje ekologiczne również.

Po drugie, jazda samochodem stymuluje ich układ przed-sionkowy. Bardzo tego potrzebują na zmianę z wyciszeniem, jak narkotyku. Myślę, że wielu rodziców dzieci z problemami neurologicznymi to zna. A mamy duży samochód, co oznacza duży silnik – jest nas piątka, a dodatkowo Milena bywa bardzo agresywna, więc musi mieć osobny rząd, żeby nie mogła bić mnie w trakcie jazdy, jak jej się coś nie spodoba, na przykład piosenka. Staram się to ograniczać, ale kiedy zaczyna rzucać meblami i może zrobić krzywdę najmłodszej, czteroletniej Jagódce. Muszę ją przechwycić, wsadzić do samochodu i jeździć z nią, dopóki się nie wyluzuje. Po półgodzinie się uspokaja, ale ja już zdążę przejechać sporo tych kilometrów i zasmrodzić miasto. To się zdarza minimum raz dziennie, a weekendy są najgorsze.

To mnie naprawdę boli i nie jest mi z tym łatwo. Mam świadomość, że pogarszam kondycję planety, ale nie mam wyjścia. Uznałam, że skoro muszę zrobić takie świństwa, to odrobię straty inaczej.

Raczej nie kupujemy ubrań – wszystkie ubieramy się w ciuchy z wymianek, ewentualnie kupuję w internecie z drugiego obiegu. Dziewczyny kochają zmieniać swoje stylówki, więc jak przychodzą nowe ciuchy, są zachwycone. One zresztą niczego innego nie znają, bo ja z nimi nie chodzę do sklepów innych niż spożywcze. Chodzę z nimi do knajp, do kina, na koncerty, w miejsca dostępne, ale nie do odzieżówek. Buty też mamy używane, co dla wielu osób jest trudne, ale ja nauczyłam się je

KIEDY STWORZYMY  
W SOBIE NOWE POKŁADY  
CZUŁOŚCI I BLISKOŚCI

*z planetą,*

NIE BĘDZIEMY CHCIELI  
NAD NIĄ DOMINOWAĆ

tak czyścić, żeby nie było ryzyka zagrzybienia. Nie kupujemy zabawek. Staram się również nie kupować książek.

Jeśli chodzi o jedzenie, to ja jestem ryżową panią i mogłabym jeść ryż all the time. Nie jem mięsa, choć zdarza mi się zjeść risotto z krewetkami. Był taki smak, który uwielbiałam, muszę przyznać ze wstydem: ośmiorniczki. Na szczęście jadłam je raz na parę lat; teraz już tego nie robię. Z krewetkami też powinnam się pożegnać. Natomiast moje starsze dziewczyny jedzą nieprawdopodobne ilości mięsa; właściwie tylko mięso i owoce.

Jagódka taka nie jest, ona nie ma z mięsem takich relacji. Ja ją wciąż karmię piersią; wiem, że czas już skończyć, ale czuję, że wpuszczam w nią wraz z tą oksytocyną miłość do planety. Od jakiegoś czasu dzień zaczynamy od oglądania na Instagramie takiej małej dziewczynki, która wychowuje się z kurami. Kocham tę dziewczynkę, jest wspaniała, trafia mi prosto w serce. To ona, a nie Dalajlama i nie mistrzowie zen, jest moją mistrzynią. Ona robi mi dzień, ustawia mnie od rana w takiej perspektywie wielkiej miłości do świata i do tego, co żyje. Jagódka ogląda ją i sama już mówi: „Mamo, zwierzątek się nie je, jak się je kocha, prawda?”

Myślę, że gdyby moje starsze dziewczyny nie miały problemów neurologicznych, też nie jadłyby mięsa. Ale one są bardzo w instynkcie, myślą starszą, gadzią częścią mózgu; myślenie korowe jest u nich ograniczone. A to wtedy pojawia się aspekt ekologiczny, bo to jest jednak kwestia wzięcia odpowiedzialności na naszą planetę.

Paradoksalnie wiele moim dziewczynom zawdzięczam. Ich dysfunkcje są takim zagrożeniem, że odciągają mnie od myślenia od zagrożenia globalnego. Kiedy zaczynam myśleć o kryzysie klimatycznym, to zaraz mam wybitą szybę. One robią wszystko, żebym nie mogła sobie na to pozwolić, cały czas ściągają mnie do tu i teraz. To dzięki nim zaczęłam szukać innych dróg, stąd wzięło się moje pisanie. To jest mi najbliższe, to mogę robić, to jest moja ścieżka uprawiania ekologii. Czuję, że moją odpowiedzialnością jako pisarki, kulturoznawczyni, która może zaszczepiać nowe idee w umysłach, jest to, żeby przemodelować naszą wyobraźnię tak, żebyśmy przestali myśleć o naturze jak o naszej matce, a zaczęli jak o kochance. Bo matkę można wykorzystać, wyeksploatować, wycyckać, natomiast kochanka oznacza partnerkę. To nowy, miłosny, ekoseksualny rodzaj relacji z planetą, nieoparty na dominacji. Kiedy naszą seksualność odczarujemy z porno, kiedy stworzymy w sobie nowe pokłady czułości i bliskości z planetą, to nie będziemy chcieli nad nią dominować i brutalnie ją wyzyskiwać.

Przestrzenia, w której eksploruję swój ekofeminizm, jest moja własna seksualność. Kiedy się myję, pozwalam strużce wody czule pieścić moje usta, język i podniebienie. Kiedy kładę się na trawie, uczę się jej dotyku. Kiedyś kochałam się z wydumą, naprawdę fizycznie doświadczyłam orgazmu. Siedziałam na skarpie, patrzyłam na rzekę i nagle to po prostu przyszło. Ale niekoniecznie musimy tę rzecz fizycznie odczuwać. Wiele możemy sobie wyobrażać. Ja sobie robię takie ćwiczenia z wyobraźni. ♦





**PAULINA JANUSZEWSKA**

dziennikarka, ekofeministka, weganika

**O**d kilku lat nie jem mięsa, a rok temu zrezygnowałam także z nabiału i przeszłam na weganizm. Nie było to wcale trudne, biorąc pod uwagę liczbę wegańskich knajp i to, jak wiele produktów wegańskich oferuje nam dzisiaj sklepy, nawet te dyskontowe. Zdaję sobie sprawę z tego, że jestem uprzywilejowana: mieszkam w centrum Warszawy, a moja ulubiona knajpa znajduje się dosłownie kilka kroków od domu. Obracam się też w środowisku, które zwraca na to uwagę; weganinem jest mój partner i wielu znajomych.

Rezygnacja z mięsa ma też dla mnie wymiar etyczny i kulturowy. Uważam, że wszystkie opresje związane z systemem władzy, gdzie mocniejsi dominują nad słabszymi, w tym przemoc wobec kobiet, mają swoje odzwierciedlenie w naszym stosunku do przyrody i przemocy zadawanej zwierzętom. Nie ma feminizmu bez weganizmu, sprzeciwiam się gatunkowemu szowinizmowi.

Nie kupuję dużo ubrań. Najprzyjemniejszą częścią bycia eko są chyba wymianki ciuchowe – często je organizuję. Uważam, że w myśleniu o ekologii bardzo potrzebujemy działań kolektywnych. Moje indywidualne wybory nigdy nie są do końca indywidualne: jeśli puszczam

w obieg swoje ubrania, to wciągam w to innych; jeżeli jem wegańsko, to pokazuję innym taką alternatywę.

Niestety, wciąż kupuję jedzenie sprzedawane w plastikowych opakowaniach. Używam też kosmetyków, które prawdopodobnie mają szkodliwe dla środowiska substancje. To są na pewno rzeczy do poprawy.

Nie mam prawa jazdy i nienawidzę samochodów. Poruszam się komunikacją miejską i rowerem.

Ale znowu – mieszkam w centrum i do pracy mam 10 minut na piechotę. Zdarza mi się podróżować samolotem, lecz maksymalnie dwa razy w roku. To nie jest latanie prywatnym jetem po bułki. Istnieje ogromna różnica pomiędzy moim raczej skromnym stylem życia osoby ze średniej warstwy społecznej a rozrywkami najbogatszych, którzy generują dużo emisji dwutlenku węgla. Ograniczenia powinny dotyczyć tych drugich w pierwszej kolejności.

Jestem prekariuszką i dzięki temu moje wybory konsumenckie są z góry ekologiczne, bo podyktowane oszczędnością. Gdybym jednak nagle zaczęła zarabiać więcej, nie kupiłabym samochodu, tylko raczej wyremontowała rower. Moje marzenia nie są związane z posiadaniem rzeczy, raczej ze spędzaniem czasu. Chciałabym mieć go więcej – na spacer po lesie albo pielęgnowanie relacji z bliskimi. Moje wybory są czasem nazywane rezygnacją: z mięsa, z ubrań, z samochodu, ale w ogóle nie czuję, żeby to miało cokolwiek wspólnego z pościw-



## NAJPRZYJEMNIEJSZĄ CZĘŚCIĄ BYCIA EKO SĄ *wymianki* CIUCHOWE. CZĘSTO JE ORGANIZUJĘ

eniem. Niczego sobie nie odmawiam, po prostu żyję tak, jak mi pasuje.

Choć wybory konsumenckie są bardzo ważne, bez zmian systemowych nie przyniosą skutku. Nie zgadzam się na prywatyzację odpowiedzialności za niszczenie środowiska i klimatu.

Staram się zwracać uwagę na to, jakie produkty spożywcze

wybieram, żeby nie wspierać rolnictwa przemysłowego. To trudne, bo rynek żywnościowy jest kontrolowany przez kilku monopolistów. Nie mogę wszystkiego wiedzieć, mogę natomiast głosować na polityków, którzy będą chcieli wprowadzać w tej kwestii zmiany systemowe, na przykład ograniczać rolnictwo przemysłowe i inwestować w lokalne. Jednak moim podstawowym narzędziem walki jest pisanie o ekologii. Jeszcze parę lat temu wszyscy patrzyli na mnie z przymrużeniem oka. Dzisiaj robisz o tym specjalny numer. Wchodzą przepisy unijne, które ograniczają złe praktyki. Zauważają to także koncerny, które wprowadzają rozwiązania zmniejszające ślad węglowy czy zużycie plastiku.

Myślę, że najlepiej skupiać się na działaniach lokalnych. Nie umiemy zatrzymać zagłady planety, ale możemy ochronić drzewa koło naszego domu, żeby nasza sąsiadka nie musiała przedwcześnie umrzeć z powodu przeżrzenia. Prywatne jest polityczne. ♦

PEŁEN KONTRASTÓW I FANTAZJI.

# Daj się ponieść nowemu zapachowi Carven Dans Ma Bulle de Musc

Słodki, elegancki, nowoczesny, delikatny, naturalny, zmysłowy, świeży i radosny – Dans Ma Bulle de Musc to zaproszenie do życia i dzielenia się swoimi przygodami. Nowa odsłona kultowego zapachu zanurza w komforcie i miękkości białego piżma.

Orientalno-kwiatowy zapach Carven Dans Ma Bulle po raz pierwszy zaprezentowano w 2018 roku. Stworzony przez perfumiarki Patricię Choux, Violaine Collas i Veronique Nybe, zaskoczył wyjątkowo świeżą kompozycją. Teraz wraca w nowej odsłonie, o kontrastowym, musującym i kojącym zapachu.

## Urzekająca kompozycja

W Dans Ma Bulle de Musc nuty ozonu i różowy pieprz ulatują i mieszają się ze stodyczą cyklamenu. Migdały łączą się z pudrowymi fiołkami, tańczącymi z lekkością płatków róży, konwalii i jaśminu. Świetliste piżmo współgra z bursztynem i drewnem sandałowym, tworząc urzekający zapach.

Kompozycja inspirowana jest wizerunkiem kobiety czarującej, wyzwolonej, charyzmatycznej i pragnącej cieszyć się z wolności w każdej chwili swego życia. Esencja doskonale nadaje się do noszenia na co dzień - jako dodatek do niezobowiązujących, casualowych stylizacji. Całość zamknięto w delikatnym, jasnoróżowym flakoniku.

## Kreatywny świat Carven

Nowa odsłona Dans Ma Bulle dołącza do kultowych zapachów Carven. To francuski dom mody założony w 1945 roku przez Marie Louise Carven, projektantkę, której zawdzięczamy biustonosz typu bardotka. Nie grzesząc wzrostem, za swój cel obrała sobie tworzenie kreacji dla niewysokich kobiet. Była nazywana „najmniejszą z wielkich projektantów”. Marie Louise Carven była jedną z nielicznych kobiet, które zdecydowały się otworzyć swój własny dom



mody szyjący ubrania pret a porter. Nie mogąc znaleźć ubrań u ówczesnych projektantów mody, stworzyła styl na swój wizerunek.

Niemal równolegle do uruchomienia modowej marki, na rynku zaczęły pojawiać się zapachy. Już w 1946 roku Madame Carven wprowadziła na rynek pierwsze perfumy „Ma Griffe”. Butelka i jej opakowanie w zielono-białe paski wyznaczyły kody graficzne i wizję marki, która określała się jako młoda, psotna i przystępna. Zieleni stała się emblematycznym kolorem domu, a zapachy stały się od tego czasu istotnym elementem kreatywnego świata Carven. Już w 1957 roku pojawił się pierwszy zapach dla mężczyzny „Vétiver”. Obok „Ma Griffe” był w pełni stworzony przez Madame Carven. Do dnia dzisiejszego perfumy obecne są w portfolio domu mody, co istotne ich składy nie uległy żadnej zmianie od momentu powstania.

Dzisiaj marka Carven jest synonimem szyku, elegancji i minimalizmu, a jej kolekcje pret a porter cieszą się niestłabnym uznaniem krytyków i zainteresowaniem kupców. Zapachy zaś stały się odzwierciedleniem kobiecej natury: silnej, a zarazem pełnej delikatności, zmysłowej, rozważnej. Pełnej.

Dostępne wyłącznie w Douglas i na [douglas.pl](http://douglas.pl)

DOUGLAS

„Dziewczynka z muchomorem”, Petra Krischke, Frisch vom Markt. Artystka często korzysta z motywu grzybów, szczególnie muchomorów, w swoich pracach. Mają one dodawać sił i chronić





# *Herba*LISTKI

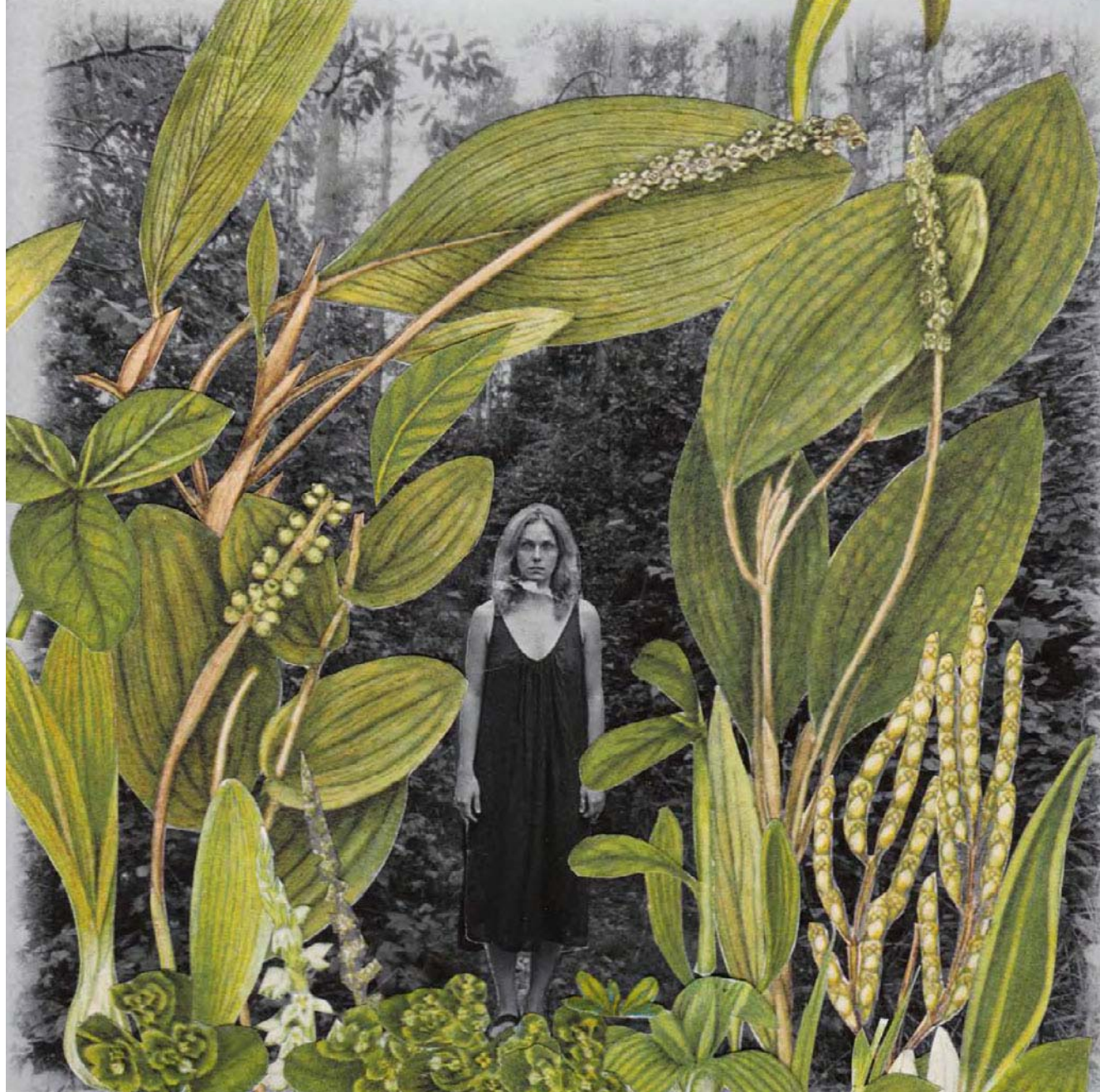
Wracamy do natury – w kuchni, kosmetyce, leczeniu, a nawet wierzeniach. Wystawa w Galerii Domu Norymberskiego w Krakowie pokazuje, jak artystki widzą i czują kontakt z naturą

TEKST ANNA WOŹNIAK



Ciała i znaki na ciele,  
Michalina Bigaj i jej  
projekt „30 dni dla  
natury”. - Dla mnie  
jest to tęsknota  
za kontaktem  
z naturą, którego  
już nie ma - mówi  
artystka

„Kobieta w czarnej  
sukni wśród dużych  
liści”, Magda  
Hueckel, Primavera



Kiedyś wiedza na temat roślin czy grzybów należała do kobiet. Zielarki, herbalistki, zwane też znachorkami lub szeptuchami, znały i wykorzystywały ich naturalne właściwości, a tajniki stosowania przekazywały z pokolenia na pokolenie.

Zioła miały zastosowanie praktycznie we wszystkich dziedzinach życia – w kuchni, kosmetyce, leczeniu czy obrzędach. Kobiety potrafiły wykorzystać każdy element rośliny, od kwiatów po korzenie. Ich porad zasięgali ludzie z różnych warstw społecznych, a skuteczna pomoc sprawiała, że cieszyły się powszechnym autorytetem. Często były to niezależne, samotne kobiety, które żyły

w zgodzie z cyklicznie odradzającą się naturą i z tego harmonijnego współistnienia czerpały swoją siłę. Zielarki były więc pierwszymi farmaceutkami, prekursorkami medycyny naturalnej.

#### **WIEDZMA, CZYLI TA, KTÓRA WIE**

Ich wiedza i umiejętności zaczęły być postrzegane jako zagrożenie. Z czasem pozycja kobiety uzdrowicielki zaczęła się zmieniać, podważano jej kompetencje. Słowo „wiedźma” (wcześniej „wied’ma”), które dziś ma pejoratywne znaczenie, zgodnie z etymologią określało osobę wiedzącą, „tę, która wie” (od prasłowiańskiego czasownika „vĕdĕti” – „wiedzieć”).

Kobieca mądrość wywoływała strach, lęk i niepokój. Zaczęto więc tworzyć obraz wiedźmy jako złej, zwykle starej i brzydkiej kobiety, która układa się z diabłem, a ten obdarza ją szatańską mocą i tajemną wiedzą. Umiejętność uzdrawiania została przejęta przez medycynę, która stała się nauką uniwersytecką, a zawód lekarza mogli uprawiać wyłącznie mężczyźni. Natomiast kobiety wykorzystujące swoją przekazywaną przez pokolenia wiedzę z pozycji kapłanek zaczęto traktować jako szalone i groźne czarownice.

Wiele informacji na temat wiedzy ziołolecniczej przetrwało do dziś i są stosowane na przykład w medycynie »



„Kobieta drzewo – płonące włosy”, Agnieszka Brzeżańska. Autoportret z drzewem ukazuje samą artystkę, a raczej jej włosy, które jednocześnie są drzewem i ogniem

Haft na materiale, Anna Zajdel. Część cyklu „Impresje” 2018–22

## DZIEWCZYŃKA I MUCHOMOR

Obraz holenderskiej malarki Petry Kruschke przedstawiający dziewczynkę pod muchomorem narodził się podczas podróży do Rumunii. Artystka przeczytała ogłoszenie, w którym rodzice oferowali jako żonę swoją 10-letnią córkę.

Muchomor wykorzystywany był przez ludność Syberii i Dalekiego Wschodu do wywoływania stanów mistycznego i duchowego doświadczenia, a przez wikingów do wyeliminowania uczucia strachu przed walką. Grzyby te towarzyszą bohaterkom obrazów Petry Kruschke, jakby też miały dodać im odwagi.

## HAFTOWANE NA CHUSTECZKACH

Z kolei impresje Anny Zajdel to krótkie autorskie formy słowne o roślinach, które nie dają się przypisać ani do poezji, ani do prozy. Haftowane są nićmi pochodzącymi ze strychów i na tkaninach odnalezionych w starych szafach. Pierwotnie tłem dla haftu były chusteczki do nosa, docelowo stały się nim kawałki pościeli i ścierek, barwione resztkami roślin, które zostają po produkcji ziołowych remediów. ♦

Artystki: Michalina Bigaj, Agnieszka Brzeżańska, Jagoda Dobecka, Magda Hueckel, Petra Kruschke, Nina Paszkowski, Anna Zajdel  
Kuratorki: Iwona Demko i Renata Kopyto



ludowej. Powoli ponownie odkrywamy uzdrawiającą moc lekarstw pochodzenia naturalnego.

Iwona Demko i Renat Kopyto, kuratorki wystawy „Herbalistki” (można ją było zobaczyć w Galerii Domu Norymberskiego, w Krakowie), zebrały prace artystek, które widzą i czują naturę i które nawiązują do wiedzy znanej przez nasze prababki.

## 30 DNI DLA NATURY

Michalina Bigaj codziennie przez miesiąc szukała przestrzeni, w której dokonywała aktu łączenia się z naturą. – „30 dni dla natury” jest wyrazem tęsknoty za naturą w formie dla nas już niedostępnej. Pracę nad projektem rozpoczęłam latem 2014 roku. Cykl opierał się na działaniu nawiązującym do pojęcia „earth bodysculpture”, sformułowanego przez Anę Mendię – tłumaczy artystka. Efektem jej pracy jest wi-

deo dokumentujące ten rytuał oraz 30 fotografii przedstawiających efemeryczne ślady, które zostały na jej ciele.

## KOBIETA DRZEWO

Jedno ze zdjęć, które jest fotomontażem, przedstawia kobietę, a raczej jej włosy, które jednocześnie są drzewem i ogniem. – Nie jest to ogień, który spala i obraca w pył. Jest to ogień, który płonie wewnętrzną siłą osoby mającej konaszachty z mocą płynącą z natury – mówi Agnieszka Brzeżańska, autorka pracy.

Inną pracą, którą można było zobaczyć na wystawie, była waza ozdobiona czterema kobiecymi piersiami. Jest to forma, która pojawiała się niemal we wszystkich kulturach świata, także na terenie Polski. Piersi skierowane na cztery kierunki świata nawiązują do kobiecej życiodajności.



# twarze

## **Królowa Camilla**

*Kim jest nowa  
królowa Anglii 50*

## **Maja Ostaszewska**

*Najważniejsze jest  
budowanie relacji  
z dziećmi 58*

## **Artur Rojek**

*Nie wykorzystuję  
chwilowych  
trendów 76*

## **Monika Brodka**

*Nie*  
ZAWSZE  
CHODZI  
O SENS



Camilla, jeszcze księżna  
Kornwalii, w sali tronowej  
pałacu Buckingham,  
listopad 2014 r.



# KRÓLOWA *Camilla*

Diana nazywała ją rottweilerem, bo jak w coś wbije zęby,  
to już nie puści. Internet coraz częściej nazywa ją  
Cruellą. Jej oficjalny tytuł to Jej Królewska Wysokość.  
Kim jest nowa królowa Anglii?

TEKST MAJA STANISZEWSKA



Panna młoda, która w dniu ślubu cieszy się, że nie dostała jajkiem? Przygnębiająca myśl. Jednak to było najważniejsze, gdy Camilla Parker Bowles wychodziła za mąż za księcia Walii Karola 9 kwietnia 2005 roku. Musieli wtedy pokonać wiele przeciwności – niechęć brytyjskiej opinii publicznej i królowej Elżbiety II, sztywne stanowisko Kościoła anglikańskiego, który nie wyobrażał sobie, żeby jego przysła głowa, a tym jest od czasów Henryka VIII formalnie władca Anglii, wzięła ślub z rozwódką. Po ślubie Camilla została księżną Kornwalii, zbyt wielu bowiem jako księżną Walii widziało wciąż zmarłą w 1997 roku Dianę, pierwszą żonę Karola. Diana dwa lata przed śmiercią powiedziała, że nie sądzi, by kiedykolwiek została królową, ale ma nadzieję, że zostanie „królową ludzkich serc”. W tym samym wywiadzie dla programu „Panorama” BBC mówiła o romansie męża z Camillą Parker Bowles: „Było nas troje w tym małżeństwie, nieco tłoczno”.

Diana królową rzeczywiście nie została. Koronacja Camilli odbędzie się 6 maja.

## SŁONECZNE DZIECKO

Gdy Camilla Rosemary Shand przyszła na świat 17 lipca 1947 roku, nikt przy zdrowych zmysłach nie widział jej w koronie. Była co prawda ze strony matki Rosalind wnuczką barona, a jeden z jej przodków – ulubionym architektem królowej Wiktorii, ale jej ojciec major Bruce Shand był zaledwie szanowanym oficerem, który po wojnie zajął się handlem winem.

Camilla, najstarsza z trójki rodzeństwa, miała idylliczne dzieciństwo. Radosna, niezwykle pewna siebie wychowywała się na wsi wśród psów i koni. Na ukochanym kucyku Bambino wygrywała lokalne zawody. Była pełną pasji amazonką zakochaną w polowaniach. Ojciec zaraził ją miłością do książek. Nigdy nie miała ambicji naukowych, nie chciała robić kariery zawodowej. Dziewczęta z jej sfery w latach 50. miały zostać żonami i matkami jak ich matki, babki i prababki. Camilla chciała mieszkać na wsi i hodować psy i konie.

Po małej koedukacyjnej wiejskiej szkółce trafiła w wieku 11 lat do londyńskiej szkoły dla dziewcząt Queen's Gate School. Opuściła ją w 1964 roku z różnymi umiejętnościami, np. szermierki, ale tylko z jednym zdany egzaminem na poziomie gimnazjalnym – z higieny hodowli psów. W wakacje zrobiła kurs gotowania i prawo jazdy, po czym wyjechała do szkoły dla panien Szwajcarii, gdzie głównie doskonaliła umiejętności narciarskie. Po semestrze szlifowania francuskiego w Paryżu wróciła do domu jako jedna z najbardziej pożądanых debutantek.

## ZAKOCHANA DEBIUTANTKA

W Londynie trwały szalone lata 60., rozbrzmiewała nowa muzyka, młodzież się buntowała, dziewczęta nosiły krótkie spódniczki, ale to omijało nastoletnią Camillę. Nosila się konserwatywniej niż rówieśniczki. Jednak nie przeszkadzało jej to zwracać uwagi chłopców. Była towarzyska, a jej poczucie humoru – dość niegrzeczne jak na pannę z dobrego domu. Mimo toczącej się rewolucji obyczajowej wyższe sfery utrzymywały zapoczątkowaną w 1780 roku przez królową Charlottę tradycję bali debutantek (tak, tych bali z serialu „Bridgertonowie”). I właśnie na takim balu w 1965 roku 17-letnia Camilla poznała Andrew Parkera Bowlesa.

Przystojny oficer Królewskiej Gwardii Konnej był o osiem lat starszym najatrakcyjniejszym kawalerem w Londynie. Camilla zagięła na niego parol, ale Parker Bowles nie zamierzał dać się usidlić. Był kobieciarzem, umawiał się z przyjaciółkami Camilli, co próbowała ignorować do momentu, kiedy zobaczyła jego samochód zaparkowany przed domem jednej z nich. Napisała mu szminką wulgarną wiadomość na szybie i spuściła powietrze z opon. Zakochała się i liczyła, że Parker Bowles w końcu zrozumie, że też ją kocha i się oświadczy. Czas płynął, a to nie następowało, więc pewnego dnia jej sąsiadka, córka chilijskiego ambasadora i studentka historii w Cambridge Lucia Santa Cruz, postanowiła poprawić jej humor i przedstawić znajomego z uczelni. Camilla się zgodziła i tak w 1971 roku poznała księcia Walii Karola.

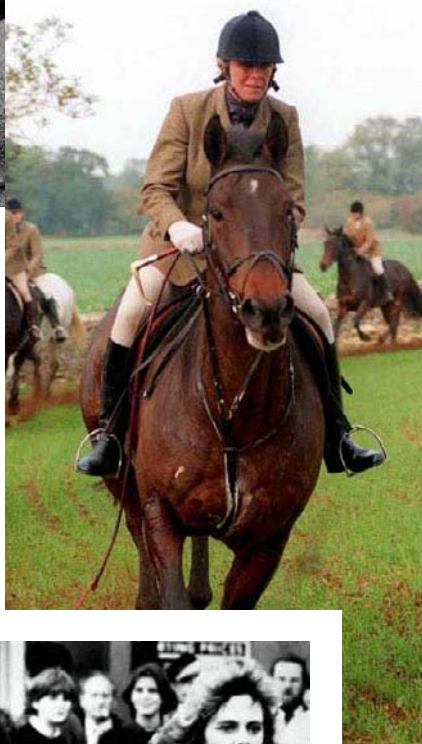
## ROMANS Z KSIĘCIEM PO RAZ PIERWSZY

Karol, nieśmiały 22-latek, decyzją matki, zwierzchniczki armii, przeniesiony właśnie z lotnictwa do marynarki wojennej, chętnie spędzał czas z Camillą. Od początku traktowała go nie jak księcia, ale jak interesującego mężczyznę. Można ich było spotkać w klubie polo, bywali w domach arystokratycznych przyjaciół, w tym u lorda Mountbattena, który zachęcał Karola do korzystania z życia, ale który też jasno twierdził, że Camilla nie jest materiałem na żonę – była zbyt nisko urodzona i nie była dziewicą. Tak, jakkolwiek dziwnie by to brzmiało, następca tronu miał poślubić dziewczę. Lady Diana Spencer przed ślubem z Karolem w 1981 roku została zbadana pod tym kątem przez ginekologa. Jednak do tego momentu dzieli nas prawie cała dekada.

Na razie Karol zakochał się w Camilli. Ona jednak kochała Parkera Bowlesa. A że ten spotykał się akurat z księżniczką



Z pierwszym mężem Andrew Parkerem Bowlesem i dziećmi Tomem i Laurą po ceremonii, na której Parker Bowles został odznaczony przez królową Elżbietę II Orderem Imperium Brytyjskiego, 1984 r.



Podczas Beaufort Hunt, jednego z największych i najstarszych polowań na lisy, 1995 r.

Z Dianą Spencer na wyścigach konnych Ludlow, w których startował książę Karol, 1980 r.



Anną, młodszą siostrą Karola, związek z księciem wydawał jej się dobrym sposobem na odegranie na nim. Karol musiał wyjechać na szkolenie i ponoć nie powiedział Camilli przed wyjazdem, co czuje. Może gdyby to zrobił, historia potoczyłaby się inaczej. A tak, w marcu 1973 roku, Parker Bowles w końcu się oświadczył. Camilla napisała z radosną wieścią do Karola, dla którego był to ponoć cios w serce. Prosił ją w liście, by nie wychodziła za męża. Camilla nie posłuchała. Chciała Parkera Bowlesa i w końcu, tuż przed 26. urodzinami, go dostała.

## PANI PARKER BOWLES

Camilla Parker Bowles zaczęła życie, jakiego pragnęła - w domu na wsi, z psami, końmi i przyjaciółmi przybywającymi na przyjęcia. Z tym że „dom na wsi”, czyli Bolehyde Manor, był rezydencją z historią sięgającą XIV wieku, ze stajniami, basenem, kortem tenisowym, domkiem dla gości i ogrodem. Półtora roku po ślubie Camilla urodziła syna Toma, w 1978 roku córkę Laurę Rose. Pracujący w Londynie mąż przyjeżdżał na weekendy. Nie przestał być kobieciarzem, co zaczęło Camilli coraz bardziej doskwierać. Doskwierała jej też samotność.

Książę Karol tymczasem widywany był w towarzystwie różnych kobiet. Jednej z nich, Amandzie Knatchbull, wnuczce Mountbattena, nawet się oświadczył, ale nie został przyjęty. Z Camillą spotykali się na przyjęciach, meczach polo, ale też u rodziny królewskiej. Karol w jej towarzystwie czuł się swobodnie. Kochankami na powrót zostali ponoć dopiero w 1979 roku.

W końcu jednak następca tronu musiał znaleźć kandydatkę na żonę. Wybór padł na 18-letnią lady Dianę Spencer, z której starszą siostrą Karol spotykał się przez jakiś czas. Podczas wywiadu telewizyjnego po zaręczynach na pytanie, czy są zakochani, Diana odpowiedziała, że oczywiście. Karol wymamrotał zaś: „Cokolwiek »zakochani« znaczy”. W ciągu przedślubnych miesięcy nie przestał spotykać się z Camillą, dał jej w prezencie bransoletkę z inicjałami G. i F. od imion Gladys i Fred, pseudonimów, jakie sobie nadali. Diana znalazła ponoć tę bransoletkę i bardzo to przeżyła.

Ślub jak z bajki był wydarzeniem transmitowanym na cały świat. A po nim nastąpiło nieudane i nieszczęśliwe małżeństwo, o którym napisano tomy, nakręcono dziesiątki filmów i któremu poświęcono półtora sezonu serialu „The Crown”. Diana urodziła dwóch synów - William przyszedł na świat w 1982 roku, Harry, „ten drugi”, obecnie na dobrowolnej emigracji w USA, dwa lata później. Camilla w tym czasie starała się trzymać z dala. Karol jednak coraz bardziej pograżał się we frustracji - i jako następca tronu, i jako mąż. W końcu dwie damy dworu królowej uznały, że tylko Camilla może mu pomóc. Poprosiły, żeby do niego zadzwoniła. I tak około 1986 roku romans rozkwitł na nowo.

Prasa szybko zwietrzyła, że coś się dzieje, ale nikt nie podejrzewał Camilli. Zresztą już kilka lat wcześniej zaczęła urabiać dziennikarzy z tabloidów. Pierwszym, z którym się zaprzyjaźniła, był Stuart Higgins, reporter „The Sun”, który w latach 90. »

został naczelnym dziennika. Dzwonił do niej, żeby potwierdzać rozmaite plotki, a ona opowiadała mu o różnych ludziach, by chronić Karola. Camilla potajemnie odwiedzała księcia w jego rezydencji w Highgrove, prowadziła z nim też niekończące się rozmowy telefoniczne. Prasa tymczasem zajmowała się romansami Diany. Aż w 1992 roku wszystko się wywróciło za sprawą książki Andrew Mortona „Diana: Jej historia”. Księżna ujawniła w niej, jak wyglądało jej życie w rodzinie królewskiej, opowiedziała o depresji, próbach samobójczych, bulimii i o tym, że Karol zdradza ją z Camillą.

## *Brutalnie rozdzieleni w młodości mają teraz zaznać szczęścia. Ta narracja działała*

I tak Camilla została czarnym charakterem. Prasa koczowała pod jej domem, zamieniając go w więzienie. Królowa nazwała 1992 rok „annus horribilis”, trzeba przyznać, że z powodu nie tylko ogłoszonej w grudniu separacji Karola i Diany, ale także rozwoju jej córki, księżniczki Anny, separacji jej syna księcia Andrzeja z żoną Sarah i pożaru zamku w Windsorze. W styczniu 1993 roku wybuchła kolejna bomba. W prasie ukazał się zapis rozmowy telefonicznej nagranej w 1989 roku między Camillą a księciem Karolem, w której on mówi m.in. że chciałby być jej tamponem. Ochrzczona „Tampongate” afery sprawiła, że Karol na długie miesiące stał się pośmiewiskiem. W 1994 roku wyemitowano program „Charles: The Private Man, the Public Role”, który miał przedstawić jego ludzką twarz. Karol mówił w nim m.in., że starał się dochować wierności Dianie, „dopóki małżeństwo się nie rozpadło”, a o Camilli, że jest „drogą przyjaciółką”. Następnego dnia jego sekretarz potwierdził prasie, że Parker Bowles jest kobietą, z którą Karol zdradził żonę. Andrew Parker Bowles nie miał wyjścia – wystąpił o rozwód, który orzeczono w marcu 1995 roku.

Wcześniej, w lipcu 1994 roku, matka Camilli zmarła na osteoporozę. 47-letnia Camilla znalazła się bez domu, bez męża i bez matki. Tymczasem w sondażach 49 proc. Brytyjczyków mówiło, że zobaczy koniec monarchii za swojego życia, a 84 proc. – że Karol wyrządził nieodwracalne szkody monarchii swoim romanssem.

### SPIN DOKTOR NA RATUNEK

W listopadzie 1995 roku księżna Diana udzieliła słynnego wywiadu „Panoramie” BBC. Rozwód jej i Karola stał się nieunikniony.

Było jasne, że opinia publiczna o rozwód księżęcej pary, który nastąpił w 1996 roku, obwini Camillę. Kluczowe stało się jej obrońnienie i ocieplenie wizerunków jej i księcia. Po to w otoczeniu Karola pojawił się Mark Bolland, który błyskawicznie awansował na zastępcę osobistego sekretarza księcia. Miał podreperować jego reputację. Karol i Camilla mieli się po raz pierwszy oficjalnie pojawić publicznie razem 13 września 1997 roku na organizowanym przez nią przyjęciu. Śmierć księżnej Diany w wypadku samochodowym w Paryżu 31 sierpnia pokrzyżowała te plany.

Camilla zapadła się pod ziemię. Karol, obwiniany o śmierć byłej żony, zajął się synami i ratowaniem wizerunku. Królowa Elżbieta, której pozamałżeński romans syna nigdy się nie podobał, chciała, żeby Camilla zniknęła z jego życia. Ale Camilla nie zamierzała dać się usunąć, a Karol nie zamierzał na to pozwolić.

Mijały lata, a książę konsekwentnie, małymi krokami wprowadzał Camillę do swojego życia. Zorganizował jej spotkanie z Williamem, które ponoć przebiegło poprawnie. Książę Harry w swojej autobiografii „Ten drugi” pisze, że obaj obiecali ojcu, że będą popierać jego związek z Camillą, ale jednocześnie prosili, żeby się z nią nie żenił. Tymczasem Mark Bolland zachęcał Karola, żeby robił to, na co ma ochotę, a on zajmie się prasą. Harry pisze w swojej książce m.in. o tym, jak wykorzystano jego wpadkę z marihuaną, by pokazać Karola jako zatroskanego samotnego ojca, który zabiera sprawiającego problemy syna na lekcję życia do kliniki odwykowej.

### OFICJALNA TOWARZYSZKA KSIĘCIA

Karol i Camilla pierwszy raz pokazali się publicznie razem 28 stycznia 1999 roku na przyjęciu z okazji urodzin jej siostry. Camilla coraz odważniej uczestniczyła w życiu księcia. Latem 2002 roku doszło w końcu do spotkania z królową. A rok później pani Parker Bowles wprowadziła się do Clarence House, rezydencji, którą Karol otrzymał po śmierci królowej matki i którą wyremontował za publiczne pieniądze, zaznaczając jednak, że 1,5 mln za remont i urządzenie pokoi dla swojej towarzyszk zapłacił z własnej kieszeni. Tymczasem Bolland odszedł z pracy, wkrótce skłócił się z Karolem i Camillą. Pisał złośliwe felietony o rodzinie królewskiej pod pseudonimem „Czarna Żmija”. Camillę nazywał „najbardziej leniwą kobietą w Anglii”. Być może był sfrustrowany, bo ktoś inny zaskarbił sobie dożgonną wdzięczność przyszłego króla, doprowadzając do jego ślubu z ukochaną. Bo właśnie tak przedstawiano Camillę – jako pierwszą i jedyną prawdziwą miłość Karola. Brutalnie rozdzieleni w młodości przez sztywne zasady panujące w rodzinie królewskiej teraz – jako dojrzały ludzie – mają w końcu zaznać wspólnie szczęścia. Ta narracja działała. W sondażu 32 proc. respondentów stwierdziło, że jest za ślubem, 29 proc., że przeciwko, 38 proc. było to obojętne, a 2 proc. nie miało zdania. W końcu padł ostatni bastion – królowa.

Karol oświadczył się Camilli 1 stycznia 2005 roku, zaręczyny zostały ogłoszone 10 lutego. Ślub miał się odbyć 8 kwietnia »

# Źródło pięknego życia

**W**oda jest kluczowym zasobem niezbędnym zarówno do wytwarzania, jak i używania produktów L'Oréal. Aby zredukować jej zużycie firma od lat działa na rzecz ochrony i oszczędzania wody. W ramach programu zrównoważonego rozwoju **L'Oréal for the Future**, zobowiązała się, że do 2030 r. m.in.:

- 100% wody używanej w procesach przemysłowych będzie odzyskiwane i ponownie wykorzystywane;
- wprowadzi innowacje umożliwiające konsumentom redukcję zużycia wody podczas używania produktów L'Oréal.

## Produkcja kosmetyków z szacunkiem do wody

W fabryce L'Oréal Warsaw Plant dbanie o kurczące się zasoby planety, w tym o wodę, jest jednym z priorytetów od wielu lat. Ograniczenie zużycia wody w produkcji kosmetyków jest możliwe między innymi dzięki innowacyjnej inwestycji: **stacji recyklingu wody**, tzw. „zielonego serca fabryki”. Woda poprodukcyjna jest oczyszczana bezpośrednio na terenie fabryki, co pozwala oszczędzać rocznie ponad 35 000 m<sup>3</sup> wody – to równowartość aż 10 basenów olimpijskich!

## Technologia redukująca zużycie wody w czasie mycia włosów

Średnio 60% śladu wodnego szamponu lub odżywki pochodzi z etapu ich używania! Dlatego L'Oréal pracuje też nad formułami produktów wymagającymi mniejszej ilości wody do ich spłukania. Firma wprowadza także innowacje, jak np. słuchawka prysznicowa **Water Saver**. Wykorzystanie fragmentacji wody ogranicza jej ilość niezbędną do spłukania produktu w salonie fryzjerskim nawet o 69%<sup>1</sup>. To efekt współpracy L'Oréal Professionnel ze start-upem Gjosa, który wdraża przełomowe technologie obniżające codzienne zużycie wody.

## Operacja Widmo w trosce o Bałtyk

Marki koncernu L'Oréal także podejmują wiele działań na rzecz ochrony środowiska prowadząc m. in. wspólne projekty z organiza-

Operacja Widmo, fot. M. PAWEŁCZYK



Life Plankton™ marki Biotherm



MATERIAŁ PROMOCYJNY

cjami non-profit, chroniącymi ekosystemy morskie i oceany. Jedną z takich inicjatyw jest program Waterlovers zainicjowany przez markę Biotherm. Jego lokalną odstoną jest **Operacja Widmo** – projekt realizowany w Polsce we współpracy z Fundacją Mare, pod patronatem merytorycznym Politechniki Morskiej w Szczecinie. W ramach projektu zbadano i oczyszczono 8 wraków statków z zalegających

Słuchawka prysznicowa Water Saver



na nich sieci rybackich (tzw. sieci widmo). Sieci widmo stanowią dwójkie zagrożenie dla środowiska – są jednym z głównych źródeł zanieczyszczenia mórz i oceanów plastikiem, a także stają się śmiertelnymi pułapkami dla ryb, ptaków czy ssaków morskich.

W ramach projektu wydobyto cały zagubiony sprzęt połowowy, jaki udało się zlokalizować: m.in. ok. 2400 m<sup>2</sup> nylonowych sieci stawnych, czyli sieci oplątujących, potencjalnie najbardziej niebezpiecznych dla ekosystemu, a także ok. 30-kilogramową część trawienia.

## Cenne składniki ukryte w wodzie

L'Oréal obserwuje i bada naturę, aby pozyskiwać nowe składniki, a następnie dzięki „zielonej nauce” i biotechnologii zachowywać ich właściwości oraz zwielokrotnić ich potencjał. Przykładem jest odkryty w pirenejskiej wodzie plankton termalny o działaniu regeneracyjnym. W laboratorium L'Oréal opracowano proces biofermentacji (fermogenezy), w którym jego koncentracja została zwiększona 400 000 razy w stosunku do stanu, w jakim występuje on w przyrodzie. W ten sposób powstała linia kosmetyków Life Plankton™ marki Biotherm.

<sup>1</sup>Zmniejszenie przepływu wody w porównaniu do średniego przepływu w salonie we Francji.



Drugi ślub Camilli z księciem Walii Karolem, Windsor, 9 kwietnia 2005 r.

w Windsorze, ale 2 kwietnia zmarł papież Jan Paweł II i uroczystość przesunięto o jeden dzień z powodu jego pogrzebu.

Cywilna uroczystość odbyła się w urzędzie, błogosławieństwo – w kaplicy zamku w Windsorze.

## NAJBARDZIEJ LENIWA KOBIETA ANGLII BIERZE SIĘ DO PRACY

Rehabilitacja teraz już księżnej Kornwalii wydawała się ukończona – Camilla stała się drugą najważniejszą kobietą w rodzinie królewskiej. Ale musiała pierwszy raz w życiu wziąć się do pracy i wybrać tematy, którymi zamierzała się zaopiekować w imieniu królowej, a także organizacje, które miała otoczyć patronatem. Wybrała osteoporozę, która zamieniła ostatnie lata życia jej matki w pasmo bólu, promocję czytelnictwa i walkę z analfabetyzmem. Zajęła się sprawami trudnymi: przemocą wobec kobiet, zaczęła się spotykać z ofiarami przemocy, gwałtów, handlu ludźmi. Paradoksalnie dzięki Camilli Karol stawał się bardziej lubiany, bo był bardziej ludzki.

W 2011 roku książę William ożenił się z „dziewczyną z ludu” Catherine Middleton, dwa lata później urodził się ich syn George. Dynastia Windsorów została przedłużona, a do George’a dołączyli wkrótce Charlotte i Louis. Tymczasem książę Harry poznał amerykańską aktorkę Meghan Markel. Nikt początkowo nie zwracał sobie tym głowy, Harry miał kilka dziewczyn, ale tym razem książę się zakochał i postanowił się ożenić. Wprowadzenie do rodziny królewskiej Amerykanki, do tego rozwiedzionej i mieszanego pochodzenia, mogło być szansą na pokazanie, że jest otwarta i nowoczesna. Gdy Harry i Meghan brali ślub w 2018 roku, książę Karol prowadził pannę młodą do ołtarza, bo jej własny ojciec nie przyjechał. Szybko jednak sytuacja zaczęła się

zaożnaczyć. W wydanej na początku roku autobiografii „Ten drugi” Harry wprost oskarża swoją rodzinę o to, że ich brak reakcji na rasistowskie ataki pod adresem jego żony i brak zrozumienia dla jej sytuacji sprawił, że musiał z żoną i urodzonym w 2019 roku synem Archiem opuścić rodzinę królewską i ojczyznę (młodsza siostra Archiego Lilibet urodziła się już w Ameryce). Harry pisze też, że jako nastolatek, a później młody mężczyzna nieraz robił rozmaite głupoty, ale „został złożony na ołtarzu PR-u Camilli”.

## ZMIANA KLIMATU

Przez lata nie było w ogóle dyskusji o koronie dla Camilli, nawet jako żony. Miała pozostać księżną małżonką jak Filip, książę Edynburga i mąż królowej Elżbiety, jak książę Albert, mąż królowej Wiktorii. Ale w ubiegłym roku przy okazji swojego platynowego jubileuszu królowa Elżbieta II ogłosiła, że życzy sobie, by kiedy Karol zostanie królem, Camilla była tytułowana królową małżonką. Jest jednak prawdopodobne, że niezręczny tytuł „królowej małżonki” zostanie skrócony i Camilla zostanie koronowana po prostu na królową.

Brytyjczycy piszą, że Karol III jest „najlepiej przygotowanym królem w historii” – czekał w końcu na objęcie tronu ponad 50 lat. U boku ma kobietę, która jest jego wierną towarzyszką. Jednak nie zmienia to faktu, że nie jest i nigdy nie był szczególnie popularny. Gdy królowa zmarła, na krótko zyskał popularność, ale nawet wśród członków rodziny królewskiej w ostatnim badaniu w 2022 roku cieszył się sympatią 56 proc. ankieterowanych i był dopiero piąty, za swoją zmarłą matką, synową, starszym synem i siostrą. Królowa małżonka Camilla była dziesiąta, za księciem Harrym, z sympatią na poziomie 39 proc. W internecie coraz częściej nazywają Camillę Cruellą. Jest jeszcze sama koronacja,

*Harry pisze w swojej książce, że „został złożony na ołtarzu PR-u Camilli”*

zaplanowana z wielką pompą i niezwykle kosztowna. W kraju, który z powodu inflacji i galopujących cen gazu pogrążył się w kryzysie zwanym kryzysem kosztów życia, coraz częściej podnoszą się głosy, że jest ona nie na miejscu. Publicznym pojawieniom się króla i królowej małżonki coraz częściej towarzyszą demonstracje, na których w ich stronę lecą jaja, słychać gwizdy i buczenie, a nawet okrzyki: „Nie mój król!”. Radość z zostania królową może być dla Camilli bardzo krótka. ♦

Korzystałam m.in. z książki „Duchess: The Untold Story”, artykułów w „Guardianie”, „Spectatorze” i brytyjskim „Vogue’u”



# Miedź

## – game-changer w pielęgnacji anti-aging

Wielkie odkrycia są często zupełnie przypadkowe. Odkryty w 1973 roku czysty tripeptyd miedziowy (GHK-Cu), który przez lata był wykorzystywany wyłącznie w farmacji i medycynie, wykazał kilkanaście lat później wyjątkowe właściwości w terapii przeciwstarzeniowej.

### Tripeptyd GHK-Cu

W nowatorskich badaniach dr Pickarta peptyd miedziowy okazał się w znaczący sposób warunkować wiele ważnych ról w ludzkim organizmie. Badanie udowodniło jego silne działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne i promujące syntezę kolagenu.

Pickart zauważył jednak, że z wiekiem ilość GHK-Cu w organizmie spada. Komórki przestają sobie radzić tak dobrze z procesami regeneracji, co wpływa m.in. na starzenie się skóry. Korelacja obniżonego poziomu GHK-Cu i postępujących procesów starzenia zainteresowała środowiska naukowe, które postanowiły sprawdzić, jak peptydy miedziowe poradzą sobie w pielęgnacji skóry. Efekty ich badań zaskakują nawet najbardziej doświadczonych kosmetologów.

### Peptyd miedziowy skutecznie wygładza zmarszczki!

Okazało się, że peptyd miedziowy

aktywuje fibroblasty, które wpływają na produkcję kolagenu i elastyny, a nawet usuwa uszkodzone włókna kolagenowe. Zastosowanie tripeptydu w preparatach kosmetycznych zapewnia **widoczną redukcję drobnych linii zmarszczek i splotenie głębokich bruzd!**



### Innowacyjne serum BasicLab z czystymi peptydami miedzi

Nowe Serum ujędrniające BasicLab Esteticus zawiera **wysokie stężenie (aż 0,5%) czystych peptydów miedziowych!** Wyjątkową formułę uzupełnia 25% kompleks peptydów biomimetycznych i 10% kompleks czynników wzrostu. Wysoka zawartość składników aktywnych umożliwia osiągnięcie spektakularnych efektów anti-agingowych. GHK-Cu w duecie z kompleksem neuropeptydów wpływają na **widoczne zmniejszenie oznak starzenia**. Skutecznie **zapobiegają tworzeniu się i pogłębianiu zmarszczek**, a także **stymulują procesy naprawcze skóry**. Dodatkowo, zawarte w formule 10% kompleksu czynników wzrostu **chroni cerę przed negatywnymi skutkami stresu oksydacyjnego**, który przyczynia się do przedwczesnego procesu starzenia.

# MIŁOŚĆ

## BEZWARUNKOWA

Ojciec powiedział mi kiedyś, że on i mama też popełniali błędy.  
Dla mnie te słowa były wyzwajające

Z MAJĄ OSTASZEWSKĄ ROZMAWIA AGNIESZKA URAZIŃSKA ZDJĘCIA ADAM PLUCIŃSKI/MOVE PICTURE

**T**rudno być mamą?  
- Dla mnie to najgłębsze doświadczenie, z jakim kiedykolwiek miałam do czynienia. Bezcenne. Jestem za nie głęboko wdzięczna. Miłość do dzieci jest jedyną w życiu miłością całkowicie bezwarunkową. Jeśli nie towarzyszą jej dodatkowe okoliczności, takie jak dramaty życiowe, zaburzenia emocjonalne czy inne choroby, macierzyństwo nie jest trudne. W moim wypadku było naturalne, chciane. Oczywiście, zwłaszcza na początku, towarzyszy mu zmęczenie, brak czasu dla siebie, a także radzenie sobie z ciągłym poczuciem winy, że można było zrobić coś lepiej. Jest rozdarcie emocjonalne, kiedy jesteście non stop z dziećmi, tęsknimy za pracą, przyjaciółmi, a kiedy wracamy do pracy, przychodzi tęsknota za dziećmi. Słowem - to także wyzwanie. Choćby dlatego, że chcemy chronić dzieci przed tym, co złe, a z drugiej strony wiemy, że powinniśmy pozwolić im popełniać i przeżywać własne błędy.

### Wygląda, jak sytuacja nie do pogodzenia.

- Na pewno jest to nowy rozdział w życiu i ogromna praca do wykonania. Postanowiłam postrzegać to także jako szansę na naukę dla samej siebie. Jestem mocno nadopiekuńcza. Miałam ku temu realne powody w przypadku córki, która była wcześniakiem, więc wymagała nadzwyczajnej troski i ochrony. Pilnowałam się, bo wiem, że można przesadzić i odebrać dziecku poczucie samodzielności. Nie można mówić, żeby nie biegało, bo się przewróci. Potem są kolejne etapy, takie jak samodzielne poruszanie się po mieście, wyjazdy. W okresie nastoletnim dziecko musi mieć przestrzeń na podejmowanie własnych decyzji, popełnianie błędów, szukanie.

Psychologowie lubią powtarzać, że wychowujemy dzieci od małego, a nastolatek czerpie z tego, co daliśmy wcześniej. I w zasadzie rodzic niewiele już może.

Nie zgadzam się, że nie mamy już nic do zrobienia. Przed rodzicem jest wtedy bardzo ważne zadanie - nie stracić z dzieckiem kontaktu, nie stracić jego zaufania. Jasne, że starszym dzieciom już trudniej wielu rzeczy zabronić - będą robić swoje po kryjomu. Ale mogę z nimi rozmawiać, dawać im poczucie, że cały czas jestem. I nawet jeśli zrobią coś głupiego, pogubią się - będę. Dziś najważniejsze jest dla mnie budowanie relacji z dziećmi i danie im poczucia, że mogą na mnie liczyć. Dzięki temu jest szansa, że w trudniejszych chwilach, gdy będą miały problem, przyjdą do mnie i o nim powiedzą.

### Lubi je pani?

- Ja je uwielbiam.

### Znam rodziców, którzy mówią, że kochać muszą, ale lubić nastolatka nie jest łatwo.

- Też mi się zdarza słyszeć takie słowa z ust rodziców. Ja mam szczęście czuć inaczej. Bywam wykończona, to jasne. Jednak dla mnie moje dzieci są po prostu niesamowicie fajnymi ludźmi. Cenię sobie ich zdanie, lubię się ich poradzić. Interesuje mnie ich świat, sprawy. Nie zawsze się ze sobą zgadzamy, ale jesteśmy ciekawi siebie. Nie obrażam się, że nie chcą już tyle czasu co wcześniej spędzać ze mną. To naturalne w tym wieku. Martwiłabym się, gdyby nie budowały relacji z rówieśnikami, tylko przesiadywały z mamą. Z drugiej strony celebruję te momenty, kiedy jesteśmy razem. A że w okresie dojrzewania pojawiają >



się wahania nastrojów i spięcia, to też oczywiste. Czy bywają trudne? Owszem, ale my też mamy przecież swoje jazdy. W rozmowie staram się słuchać ich argumentów.

### **A kiedy nie chcą rozmawiać?**

– Mówię, że jestem otwarta i gotowa. Fajnie jest być rodzicem, który jest zainteresowany. Tak naprawdę.

### **I nie pyta, co w szkole?**

– Pyta, ale to nie jest najważniejsze i na pewno nie jest to pierwsze pytanie. Kiedy spotykamy się w domu po naszych zajęciach, chcę, żeby dzieci przede wszystkim czuły, że się cieszę, że je widzę. I jestem ciekawa, jak się czują, co u nich. Staram się zapamiętywać imiona kolegów i przyjaciół Janki i Franka. Jeśli akurat przygotowawali się do jakiegoś trudnego zadania w szkole, zaliczenia, kartkówki, to też mnie to interesuje. Ale dlatego, że to ważne dla nich. Oni też mnie słuchają, wiedzą, że przeżywam, gdy idę na zdjęcia, a później pytają, jak mi poszło. To jest naturalna rozmowa. Chodzi o to, żeby ich nie rozliczać, nie być kimś, kogo bardziej od nich samych interesują wyniki, jakie osiągają w szkole.

### **Wygląda, jakby wszystko było takie proste.**

– Nie zawsze takie jest. Popelniam mnóstwo błędów. Zdarza się, że się złoścę, że mam po kokardę. Jestem tylko człowiekiem i mogą mi puścić nerwy. Nie udaję przed dziećmi idealnej, wszystkowiedzącej. Od razu wyczułyby ściemę. My, rodzice, nie możemy też dać się sparaliżować lękowi przed popełnianiem błędów. Obserwuję to także w moim zawodzie, gdy niektóre koleżanki i koledzy tak są przerażeni, że popelniają błąd, że robią jeden za drugim. Albo bojąc się ryzyka, odbierają sobie szansę na ciekawe doświadczenia. Podobnie może być w rodzicielstwie. Wiem, że mogę popełnić błąd i że niejedną popełnię – i w pracy, i w życiu. Zdarza mi się mówić do córki lub syna: „Nie wiem”, „Przepraszam, niepotrzebnie się zdenerwowałam”, „Miałas/miałeś rację”, „Przepraszam, zapomniałam”. Jeśli budujemy obraz siebie jako idealnego rodzica, to jest obciążenie dla dzieci. Bo mogą myśleć: „Ja nigdy taki nie będę, nie dam rady”. Pamiętam, jak ojciec powiedział mi kiedyś, że on i mama też popełniali błędy. Dla mnie te słowa były wyzwalające.

### **Pomogły uniknąć paraliżu?**

– Więcej nawet – nauczyły mnie, że trzeba być dobrym dla siebie i umieć sobie wybaczyć. A moje macierzyństwo to rodzaj



### *Maja Ostaszewska*

– ur. w 1972 r., aktorka filmowa i teatralna, laureatka Orła za pierwszoplanowe role w filmach „Jack Strong” i „Body/Ciało”. Działaczka społeczna

nauki i terapii dla samej siebie. Kiedy mądrze i w akceptacji radzę moim dzieciom, myślę sobie: „Dlaczego nie jesteś dla siebie taka wyrozumiała?”. I staję się dla siebie trochę lepsza. Niedawno nagrywałam audiobook „Przedzy”, najnowszej książki Natalii de Barbaro. Poruszył mnie rozdział o wspomnieniu Natalii z czasów, gdy jej syn był malutki i musiał iść do szpitala. Spał niespokojnie, a gdy się budził, dotykał rączką mamy, i to mu wystarczało, żeby zyskać poczucie całkowitego bezpieczeństwa. Autorka pisze, że to było jedno z jej najcenniejszych doświadczeń, jeśli chodzi o postrzeganie samej siebie. Pojęła, że skoro może być oparciem dla tkliwej, maleńkiej istoty, to dlaczego nie miałaby być oparciem także dla samej siebie. Bardzo lubię ten rozdział.

### **Na uważność, rozmowy i refleksje potrzeba czasu. Wielu rodziców**

#### **narzeka, że właśnie czasu im brak.**

– No tak, ja też narzekam, ale przecież życie to nieustające wybory. I nie zawsze to, z czego się zrezygnowało, było więcej warte od tego, czemu poświęciło się uwagę. W nieustającej pogoni nie znajdujemy czasu dla samych siebie, dla naszych bliskich, a przecież w ostatecznym rozrachunku to jest najważniejsze. Oczywiście są różne momenty w życiu rodziny, czasem trzeba zakasać rękawy i oddać się projektom zawodowym, ale są chwile, w których nie wyobrażam sobie nie uczestniczyć. W tym roku moja córka, ósmoklasistka, przygotowuje się do ważnych egzaminów do liceum. Dwa lata temu przechodził przez to syn. Gdy przygotowuję film, dbam o to, aby w kalendarzu zdjęć uwzględniać potrzeby dzieci. Móc być z nimi w dniach egzaminów, mieć czas na wyjazd. Jestem w dobrej sytuacji, bo wiem, że mogę sobie na to pozwolić. Zdarzyło mi się nie robić projektu, bo wiązałoby się to z moją nieobecnością, gdy akurat byłam potrzebna dzieciom. W tych intensywnych momentach, kiedy robię duży film albo szykuję premierę w teatrze, zawieszam na haku życie towarzyskie, by każdą wolną od pracy chwilę mieć dla rodziny. I okazuje się, że ten czas udaje się wygospodarować.

#### **Bez żalu i poczucia straty?**

– To nie jest poświęcenie. Żle bym się czuła, gdyby nie było mnie przy Franku i Jance, kiedy tego potrzebują. Za to, gdy są zaopiekowani, gdy nie ma wyjątkowych zdarzeń i potrzeb, bardzo chętnie korzystamy z partnerem z chwil razem i spotkań

z przyjaciółmi. Figura męczennicy wpędzającej wszystkich dookoła w poczucie winy, że się poświęca, jest czymś okropnym i nie fair. To była moja świadoma decyzja, że chcę być mamą, chcę mieć taką rodzinę i nie rezygnować z zawodu, który jest także moją pasją. Nie ma tu poświęcenia, to konsekwencja moich własnych wyborów.

### **Wychowanie dziewczynki różni się mocno od wychowania chłopca?**

- Oboje z partnerem syna i córkę wychowujemy w takiej samej otwartości. Żenujące bywają podziały ze względu na płeć. Na przykład podział na zabawki dziewczęce i chłopięce. Zawsze z resztą w gorszej sytuacji są wtedy dziewczynki, bo mają do wyboru róż i fiole. I zabawki mniej kreatywne. Na szczęście to się zaczyna zmieniać. Już u mnie w domu rodzinnym dzieci mogły sięgać po to, po co chcą. Nikt nie mówił dziewczynce, że ma się bawić lalką, a nie samochodem. Może trochę inaczej roz-

nak w Polsce coraz bardziej restrykcyjne prawo, jeśli chodzi o kwestie reprodukcyjne. Trudno nawet nazwać je prawem. Żyjemy w dziwnym momencie. Ale myślę, że to nie potrwa długo. Bańka opresji pęknie. Coraz większa jest świadomość, że to prowadzi do łamania praw człowieka. Kobiety narażane są na psychiczne tortury i zagrożenie zdrowia, a nawet życia. Obojgu dzieciom mówimy, że mogą decydować o sobie, o tym, jak chcą żyć, kochać. I żeby także dawały na to przestrzeń innym. Nasze dzieci nie boją się inności.

### **Najważniejsze, że chcą rozmawiać.**

- To bezcenne. Jesteśmy rodziną, która dużo się śmieje. To nasza cecha charakterystyczna. Mój partner ma wielkie poczucie humoru i wiele sytuacji w ten sposób rozładowuje. Wyśmiewamy wiele nefajnych rzeczy. Takie prześmiewanie jest wyzwalające, bo pomaga zmniejszyć siłę rzeczy złych. Obnaża głupotę.

*Najważniejsze jest budowanie relacji z dziećmi.*

*Dzięki temu jest szansa, że w trudnych chwilach, gdy będą miały problem, przyjdą do mnie i o nim powiedzą*

mawiamy o tym, co się dzieje w ich ciele. O sprawach intymnych Jance łatwiej rozmawiać ze mną, a Frankowi z ojcem. Żyjemy w Polsce, która jest krajem patriarchalnym - jeśli chodzi o sytuacje przemocowe, dziewczynki są w gorszej sytuacji. O tym, jak takich sytuacji uniknąć, rozmawiam więc częściej z Janką. Ale Franek, który jest bardzo kolorowy, też może przecieć doświadczyć przemocy. Z nim również poruszam ten temat.

### **Walczycie ze stereotypami?**

- Oczywiście. Z tą silną presją społeczną: jak jesteś dziewczynką, bądź miła i ładna. Z całym tym przeklętym: chłopcy nie płaczą. Warto wychowywać dzieci w świadomości, że jest potwornie dużo krzywdzących dla obu płci stereotypów dotyczących tego, co komu wypada.

### **Dziewczynki coraz częściej słyszą, że mogą wszystko.**

- Nie żyjemy w łatwych czasach, ale gdy pomyślę o tych, w jakich żyły moje prababcie i babcie, to nie chciałbym się zamienić. Pytanie raczej, jak sobie radzimy z tym, co przygotował nam los, jak potrafimy budować siebie i relacje z innymi. Rzeczywiście coraz częściej słyszymy, że my, kobiety, możemy wszystko. Fakt, naprawdę mamy coraz lepiej wydedukowane i świadome społeczeństwo. Słyszę te mądre opinie w rozmowach moich dzieci z rówieśnikami, od kolegów i koleżanek w teatrze. To jest dobry kierunek. Z drugiej strony mamy jed-

### **Dorastanie bywa trudnym etapem nie tylko dla rodzica.**

- Dorosłym się wydaje, że tylko oni się męczą, bo pracują. A dzieci luz, mają tylko szkołę - tymczasem szkoła to jest dopiero ciężka praca. Szczególnie w polskim, fatalnym systemie edukacji. Do tego dochodzi zmaganie się z trudami dojrzwania. Trzeba do tego pochodzić z wielkim szacunkiem i uważnością. Statystyki dotyczące prób samobójczych i problemów emocjonalnych młodzieży są zatrważające. Dużo zależy od nas, rodziców, bo to my możemy dzieciom dawać przestrzeń do rozmowy, do błędów, do smutku. I poczucie, że jesteśmy obok. Że mogą na nas liczyć i że nam na nich zależy. ♦

OGŁOSZENIE

## **WIDOKI NA PRZYSZŁOŚĆ**

ORGANIZATOR: **wysokieobcasy.pl**

PARTNER:

**YES**




*Jestem kobieta*

BIŻUTERIA PREMIUM



YES



CZAS  
POCHYLIĆ SIĘ  
NAD  
*Moniką*

Bycie artystką totalną,  
odpowiedzialną za wszystko jest super,  
ale zastanawiam się, jak wysoką cenę  
trzeba za to zapłacić

Z BRODKĄ, WOKALISTKĄ I AUTORKĄ TEKSTÓW,  
ROZMAWIA JOANNA WRÓŻYŃSKA  
ZDJĘCIA LUKE JASZCZ



## Monika, gdzie tu sens, gdzie logika?\*

- No właśnie w życiu nie zawsze chodzi o sens i logikę. Ciekawe, że to mówię, bo jestem osobą, która raczej kieruje się logiką. Kiedy coś jest dla mnie niewytłumaczalne, to mój mózg dąży do rozwiązania tej zagadki, szczególnie jeżeli chodzi o ludzką psychikę czy schematy zachowań. Ale uczę się, że nie na wszystko muszę znaleźć rozwiązanie, uczę się też odpuszczać.

### Ja zadaję sobie to pytanie prawie codziennie, kiedy widzę, co się dzieje w Polsce i na świecie w ogóle.

- Jeśli chodzi o politykę, to myślę, że to ostatnie miejsce, w którym znajdziemy sens i logikę. Rządzą nią przedziwne zależności. To brudna gra i zawsze ktoś ucierpi na tym, żeby ktoś inny miał lepiej.

### Mówisz, że uczysz się odpuszczać?

- Próbuję. Podchodzić z większym luzem do wielu spraw, co nie jest dla mnie równoznaczne z tym, że przestaje mi na czymś zależeć. Przy okazji poprzedniej płyty wrzuciłam na swoje barki bardzo dużą odpowiedzialność, ale i czas, kiedy wychodziła, był trudny. Był środek pandemii i pojawiła się we mnie frustracja. Zdałam sobie również sprawę z tego, że gdybym na przykład nie wyreżyserowała klipu, tylko zrobiłby to ktoś inny, to w życiu słuchaczy zmieniłoby to dużo mniej niż w moim zrezygnowaniu z tego.

Bycie artystką totalną, odpowiedzialną za wszystko jest super, ale często zastanawiam się, jak wysoką cenę trzeba za to zapłacić.

### Zbyt wysoką?

- Nie. Dopóki mi się chce i ciągnie mnie do zrobienia czegoś dla własnej satysfakcji i zabawy, to absolutnie nie odpuszczam i niezależnie od wszystkiego innego moja wizja jest na pierwszym miejscu. Tylko czasami robienie jednej rzeczy jest połączone z jeszcze pięcioma innymi, w które muszę się równie mocno zaangażować, i doba zaczyna być na to wszystko za krótka.

Powoli zdaję sobie też sprawę z tego, że jestem już na takim etapie, że mogę

sobie pozwolić na to, żeby niektóre sprawy odpuścić. Wcześniej wszystko traktowałam jak walkę na śmierć i życie. Nigdy nie chciałam doprowadzić do tego, żeby w moje zawodowe życie wdarła się rutyna albo jakaś blaza, żebym zaczęła tylko odcinać kupony od tego, co już osiągnęłam. Napędzała mnie ciekawość robienia nowych rzeczy. Mój zawód wydawał mi się atrakcyjny, bo cały czas czekało na mnie coś nowego. Ale to nie jest tak, że te nowe rzeczy dostarcza samo środowisko, tylko sama musiałam ich cały czas szukać. Szybko się nudzę i nie chcę mieć nigdy poczucia, że od 20 lat robię dokładnie to samo.

### Wpadła mi ostatnio w oko grafika porysunków z napisem: „Chcę, żeby mi ktoś pomógł, ale przecież sama wszystko zrobię najlepiej”. O to chodzi?

- Nie, w moim przypadku chodzi raczej o to, że chcę opowiedzieć kompletną historię. Nie jest tak, że jestem niezastąpiona, tylko jak piszę utwór, który niesie

pośrednictwem mojego głosu i muzyki. To coś więcej niż tylko koncert, to bardziej multimedialny spektakl.

### Film o tobie? Do tej pory chętnie ukrywałaś się za różnymi postaciami, tylko na potrzeby albumu „Brut” stworzyłaś przynajmniej trzy zupełnie różne persony. „Sadza” wydaje się dużo bardziej osobista.

- Tak, zdałam sobie sprawę z tego, że to projekt bardziej o Monice niż o Brodce. Bo Brodka jest postacią sceniczną, która faktycznie wciela się w różne role. Tym razem wcielam się bardziej w swoje życie.

### Doroślaś do tego?

- Nie wiem, czy dorosłam, nie wiem też, czy to początek jakiegoś nowego etapu. Zaczęłam mocniej analizować swoje życie, różne sytuacje, które się wydarzyły, i stwierdziłam, że chyba czas pochylić się bardziej nad Moniką niż nad tymi wszystkimi fikcyjnymi postaciami.

*Nie chciałam doprowadzić do tego, żeby w moje zawodowe życie wdarła się rutyna*

ładunek emocjonalny i jest w nim też pewna opowieść, to nie czułabym się z tym dobrze, gdyby ktoś inny ją za mnie interpretował. Często jestem przez to po obu stronach kamery, co jednak wydaje mi się kompletnym rozdwojeniem jaźni. To maksymalne przesuwanie granic.

### To jak tam twój work-life balance?

- Aktualnie świetnie. Serio. Ten rok jest dla mnie dużo bardziej spokojny niż poprzedni, ale jestem totalnie otwarta na to, co mi jeszcze przyniesie. Koncertuję cały czas z materiałem z płyty „Sadza”, udało mi się zrobić trasę, która jest multimedialna, jest w zasadzie godzinny teledyskiem. To film o mnie opowiadany za

Miałam z tym duży problem i był taki etap, kiedy płyta była już w dużej mierze gotowa, że znając wszystkie niuanse, ukryte treści i metafory, które tam zawarłam, miałam wrażenie: „O Jezu, wszyscy mnie teraz rozgryzą. Co to będzie”. Jednak uwiadomiłam sobie, że te historie o utraconej miłości i związku są na tyle uniwersalne, że każdy, niezależnie od płci, wieku itd., znajdzie w nich cząstkę siebie. Ten album spotkał się z szaleniem emocjonalnymi reakcjami, i to nie dlatego, że był o moim życiu, ale dlatego, że ludzie usłyszeli swoje historie. Podchodzili do mnie po koncertach i mówili, że „Sadza” zmieniła ich życie. To chyba największy sukces tej płyty. »



pisałam te teksty. Miesiąc później były to już inne piosenki. Dlatego grając te numery teraz, jestem już od nich emocjonalnie odcięta. To przeszłość, z którą już sobie poradziłam i która nie budzi we mnie takich emocji jak wcześniej.

**To twój pierwszy od lat album, który nie wydaje się zamkniętą całością, tzw. albumem koncepcyjnym, a przypomina raczej klimatem płyty z lat 90.**

- Jeśli jest tam nostalgia za latami 90., to tylko efekt uboczny. Nie to było moim celem. Chciałam przekuć osobiste doświadczenia w muzykę, która by je dopełniała, a nie im przeszkadzała. Nie chciałam, żeby muzyka zdominowała teksty. Może nie jest to płyta koncepcyjna, ale tworząc ją, zrobiłam sobie wykres, na którym rozpisałam wszystkie piosenki po kolei, opisując różne stany emocjonalne, w których się znajdowałam. „Sadza” jest pieczęlowicie zaplanowana w bardzo konkretny sposób. Pierwszy utwór, „Wpław”, jest wprowadzeniem w świat romantycznej iluzji, kolejny - „Taka to zima” - jest rozczarowaniem, trzeci, czyli tytułowa „Sadza”, jest wkurwieniem. „Utrata” to obraz szaleństwa i utraty kontroli, co resetuje ci system. „Monika” jest historią pogodzenia się z wieloma rzeczami i spojrzeniem na pielęgnowaną w sobie od dziecka ideę romantycznej miłości, o której zapominamy, bo górę bierze logika. „Hydroterapia” jest ostatecznym rozliczeniem się ze sobą w krytyczny sposób, ale z pewną dozą akceptacji. No i „Outro”, które jest zamknięciem kolejnego cyklu w moim życiu.

Podczas nagrywania tej płyty towarzyszyły mi podobne emocje jak kiedyś przy „Grandzie”. Miałam poczucie przełomu, myśl z tyłu głowy, że zamykam to, co było, spoglądam na siebie sprzed lat i przepisuję historię na nowo, tylko zmieniając szyk zdania, wyrwywając pojedyncze wyrazy, tworząc coś nowego w sposób bardziej świadomy.

**Wspomniałaś w jednym z wywiadów, że piosenka „Monika” to też wyraz tęsknoty za „normalnym dzieciństwem”. Bardzo wcześnie zaczęłaś występować - najpierw z tatą w zespole, później jako** »

**Dlatego jest po polsku? Żeby było bardziej osobiście?**

- Tęskniłam za pisaniem po polsku, ale gdyby nie to, że tym razem najpierw napisałam teksty, a później powstała muzyka, to tej płyty pewnie by nie było. W tym przypadku bardziej chciałam napisać coś słowami niż muzyką.

**Kiedyś powiedziałaś, że każda twoja płyta wynika z ciekawości, z tematu, który zaczynasz drążyć. Co zapoczątkowało „Sadzę”?**

- Moja pokrętna psychika, wrażliwość, która bywa ułomnością. Zdałam sobie sprawę z tego, że jestem bardzo emocjonalną, wrażliwą jednostką, i zawarłam na tym albumie pełne spektrum różnych emocji, kryzysu, ataków paniki. Ciekawie było to wszystko opisać.

**Zadziałało jak terapia?**

- Na sto procent. W ogóle chyba nigdy wcześniej tworzenie płyty nie było dla mnie tak terapeutyczne jak w przypadku „Sadzy”.

### **Brodka**

- właściwie Monika Brodka, wokalistka, autorka tekstów i kompozytorka, laureatka Fryderyków, nominowana do Paszportu „Polityki”. Właśnie ukazało się winylowe wydanie jej ostatniego albumu „Sadza” wzbogacone o nowe wersje piosenek. W ramach wiosennej trasy „Sadza 2.0” 28 kwietnia wystąpi w warszawskim Palladium. Brodka wystąpi też w wybranych miastach w ramach cyklu koncertów Letnie Brzmienia (23-24.06 - Bielsko-Biała, 30.06-1.07 - Kraków, 7-8.07 - Rzeszów, 21-22.07 - Lublin, 28-29.07 - Warszawa, 4-5.08 - Łódź, 11-12.08 - Gdańsk, 18-19.08 - Wrocław, 1-2.09 - Poznań)

**Później, kiedy śpiewasz te piosenki podczas koncertów, nie wracają też te nieprzyjemne emocje?**

- O dziwo, nie. Jestem sobie bardzo wdzięczna za to, że na tym etapie życia, na którym wtedy byłam, usiadłam i na-

# To znowu afta?

*Czy ta niewielka, ale uciążliwa zmiana w jamie ustnej wraca do Ciebie jak bumerang? Znowu boli i utrudnia jedzenie? Z DEZAFANEM szybko pozbedziesz się niechcianej afaty.*

Wyrób medyczny **DEZAFAN** to specjalista od walki z aftami. Żel, zaraz po aplikacji, tworzy warstwę ochronną, która przylega do afaty, przynosząc natychmiastową ulgę w bólu. **DEZAFAN** stwarza korzystne warunki do gojenia się zmiany, izolując ją od czynników zewnętrznych oraz chroniąc przed podrażnieniami i dalszymi uszkodzeniami.

Dzięki wygodnej formie żelu, **DEZAFAN** nie splywa i można go precyzyjnie nakładać nawet w trudno dostępnych miejscach. Nie piecze podczas aplikacji i może być stosowany po konsultacji z lekarzem nawet u najmłodszych dzieci.



**Dezaftan żel**

łagodzi ból tworząc warstwę ochronną

• afaty  
• pleśniawki  
• drobne urazy



8g

Wyroby medyczne CE

Dezaftan żel  
cena ok. 18,90 zł

PROMOCJA

## PRZEŁOM W KURACJI PRZETŁUSZCZAJĄCEJ SIĘ SKÓRY GŁOWY

ZMNIJSZA PRZETŁUSZCZANIE  
SKÓRY GŁOWY ŚREDNIO AŻ O 85%\*

\* Na podstawie badań aparaturowych, w których udział wzięło 10 osób z tendencją do przetłuszczania skóry głowy i włosów, po 28 dniach od aplikacji. Badania o NR LB/170/11/2022

85%



zmniejsza  
przetłuszczanie  
skóry głowy

- ogranicza nadaktywność gruczołów łojowych
- normalizuje wydzielanie sebum

o detnij ten fragment i  
zapytaj w aptece o

**osmin™**  
PRE-SZAMPON

REKLAMA

**15-latką wzięłaś udział w „Idolu”, a twój debiutancki „Album” ukazał się zaledwie rok później.**

– Wszystko działo się wtedy tak szybko, że nie miałam czasu o tym myśleć, tylko wpadłam w nurt i dałam się ponieść fali. Jednak często się zastanawiałam, czy gdybym miała córkę, pozwoliłabym, żeby zaczęła karierę tak wcześnie. Oglądałam niedawno film „King Richard” o siostrach Williams i ich ojcu, który chociaż przeczuwał, że ma pod swoimi skrzydłami przyszłe mistrzynię, kobiety, które zmieniają historię sportu, to świadomie nie pozwolił im star-

cyklu ostatecznego kształtowania się dorosłej psychiki. Dodała, że mam dwa lata, żeby pouklądać wszystkie sprawy i świadomie wejść w dorosłość. Wierzę w taką energię, która powoduje oczyszczenie.

**Czekasz na to nowe, co przyjdzie?**

– Bardzo. Czekam, ale ze spokojem. W przyszłym roku będę realizować bardzo ciekawy, kuratorski projekt, na który się bardzo cieszę, bo w takiej roli mnie jeszcze nie było. Planuję jesienią dłuższy urlop, żeby się tym zająć, trochę odpocząć i zastanowić się, co dalej z moim życiem.

**z udziałem płomienia formuje się w tej najbardziej gorącej części. Potrzebne są wysoka temperatura i deficyt tlenu. Niezłe jako metafora.**

– Tak. Ten tytuł pojawił się z przypadku, ale podobnie jak z „Grandą”, kiedy zasłyszany wyraz okazał się eureka, tak i tutaj usłyszałam tekst: „sadza się osadza”, i wiedziałam już, że to świetnie korresponduje z tym, o czym chcę napisać. Sadza to efekt spalania, czarny pył, który na wszystkim osiada. Jest też mocno związana z zimą, czasem, kiedy pisałam ten album i kopciły wszystkie kominy dookoła. Więc tak, wybrałam ten tytuł z pełną świadomością.

**À propos zimy, śpiewasz: „Sparzyłeś mój zapal do wiosny”. Trochę, jakbyś straciła nadzieję.**

– Wiosna w piosenkach często oznacza zakochanie, ale podobała mi się też gra słów „sparzyłeś zapal”, które się i uzupełniają, i wykluczają. Język jest dla mnie wytrychem do tego, żeby powiedzieć o pewnych rzeczach, choć nie do końca. Ale tak naprawdę czekam już bardzo na wiosnę.

**Opowiadając o pracy nad tą płytą, powiedziałeś, że zdałaś sobie sprawę z tego, że kryzys nas umacnia.**

– Na pewno. Przechodzenie przez trudne okresy buduje w nas odporność, a wyjście z kryzysu daje ogromną siłę i świadomość, że jesteśmy w stanie przez to przebrnąć i skończyć w innym miejscu, będąc mocniejszym.

**Skoro kryzys umacnia, to co cię napędza?**

– To nowe, jeszcze nieodgadnione, zagadka, co przyniesie czas. To mi daje wiatr w żagle. ♦

**\*„Monika, gdzie tu sens, gdzie logika” – to wers z piosenki „Monika” z albumu „Sadza”**



**BRODKA**  
„Sadza deluxe”  
Kayax

*Brodka jest postacią sceniczną,  
która wciela się w role. Tym razem  
wcielam się bardziej w swoje życie*

tować w turniejach juniorskich, żeby miały czas na naukę, zabawy z rówieśnikami. Że są to lata, które jako dorosły człowiek się pamięta, do których się wraca. Moja młodość była już naznaczona spoczywającą na mnie odpowiedzialnością. Nie można całego życia spędzić w gotowości, być osobą perfekcyjną, nieskazitelną, zawsze na najwyższych obrotach, osiągającą same sukcesy.

**Żałujesz, że twoje dzieciństwo było inne?**

– Nie, zupełnie tego nie żałuję. W moim życiu było tyle szczęśliwych przypadków, które doprowadziły mnie do tego miejsca, w którym jestem teraz, że dziwnie by mi było powiedzieć, że tego żałuję. Każda inna decyzja mogłaby sprawić, że zajęłabym się czymś innym, a uważam, że moje życie jest szalenie ciekawe i zawsze, mimo że wiązało się z dużą ilością pracy i odpowiedzialności, bardzo je lubiłam.

**Podobno zmiany w życiu przepowiedziała ci tajemnicza szamanka?**

– Spotkałam ją, kiedy miałam 33 lata. Powiedziała mi, że to moment pośrodku

30 marca ukazała się także „Sadza” w wersji deluxe, na której znalazły się reworki piosenek z oryginalnego albumu. Poprosiłam różnych artystów o dopisanie nowych tekstów do tych już istniejących, rozwinięcie mojej myśli.

**Trudno ci było oddać swoje teksty w ręce innych artystów?**

– Nie, ponieważ w przypadku reworków zmieniła się też zupełnie muzyka i to już nie są te same utwory, to nie są te same historie, te same emocje. Ciekawie było obserwować, jak ktoś interpretuje moje słowa, wplątuje w to swoje wątki. Myślę, że dla fanów to także jest gratka, bo np. kawałkiem „Wpław” zajął się Skalpel, o którym jest również mowa w tekście. Zespół Tonfa, undergroundowy, młody skład z Warszawy, przerobił utwór „Utrata”, do nowej wersji „Sadzy” zmobilizowałam swojego producenta 1988, żeby zarapował. Popchnęłam te wszystkie osoby do wyjścia ze strefy komfortu i powstały fajne rzeczy.

**Sprawdziłam, jak powstaje sadza, i wyczytałam, że w przypadku spalania**



# 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, świądem 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 15 ml, cena – 21,89 PLN\*  
[www.akustone.pl](http://www.akustone.pl)

\*Średnia cena AkusTone ALERT na podstawie sprzedaży aptecznej według PEX PharmaSequence za okres 05.2021 – 04.2022 r.



# BIOLIQ™

## NOWOŚĆ

### Serum z witaminą C i niacynamidem.

Połączenie, które przywróci Twojej skórze naturalny blask!



# BIOLIQ™

Skoncentrowane serum z fotostabilną witaminą C i niacynamidem

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

na dzień • na noc

Photostable vitamin C and niacinamide serum

Sodium Ascorbyl Phosphate Niacinamide



**Witamina C (SAP) 10%**  
Jedna z najbardziej stabilnych pochodnych witaminy C

**Niacynamid 5%**  
Pochodna witaminy B<sub>3</sub>. Potęguje działanie witaminy C

**Efekt gładkiej, porcelanowej cery:**

- Rozjaśnia przebarwienia i ujednolica koloryt cery
- Wyrównuje strukturę skóry
- Działa przeciwzmarszczkowo i odmładzająco

 dostępny w aptekach

Obecna w serum witamina C jest fotostabilna – nie ulega rozkładowi pod wpływem światła. Przekształca się w aktywny kwas askorbinowy, który przenika w głąb skóry i pobudza syntezę kolagenu i ceramidów. Jej połączenie z niacynamidem jest możliwe dzięki odpowiedniemu pH serum.

PROMOCJA

BIOLIQ



# Prawda SIĘ NALEŻY

Czułam żal do losu, że babkę zabito. Może gdyby żyła, moja mama byłaby innym człowiekiem. Nie odcięłaby się tak od przeszłości, a mnie od prawdy

Z PISARKĄ AGATĄ TUSZYŃSKĄ ROZMAWIA PAULA SZEWCZYK

**J**esteśmy pamięcią, tym, co pamiętamy, i tym, co o nas pamiętają inni” – pisała pani w „Rodzinnej historii lęku”. W myśl tej refleksji „Czarną torebką” chciała pani ocalić od zapomnienia swoją babcię Adelę Goldstein?

– Niewątpliwie tak, aczkolwiek nie tylko babcię. Cała moja twórczość od wielu już lat polega na tym właśnie – ocalaniu ludzi, życiorysów, historii. Mam wrażenie, że niezapisane nie istnieją, że niezapisane istnieją mniej, a bez zapisu i pamiętania istnieć przestają. Pamięć żyje tylko z ludźmi i w ludziach, którzy ją niosą. Wobec tego „trzeba zapisać, żeby nie zgubić” – cytując Czesława Miłosza. Irene Krzywicką, Isaaca Bashevisa Singera, Wierę Gran i wielu moich bohaterów próbowałam z tego powodu uchwycić. Podobnie było z moją żydowską rodziną, której historię w domu zamilczano. Musiałam ją sobie sama odbudować, napisać o niej właśnie po to, by ją mieć.

Tak też było z babką Delą. To postać najbardziej niebyła i nieistniejąca. Nigdy jej nie spotkałam, nie mówiono o niej,

mimo iż od dzieciństwa jeździłam z mamą i dziadkiem na cmentarz do Otwocka, katolicki, gdzie był jej grób. Pamiętam – miałam sześć lat, może siedem – jak patrzyłam na tabliczkę „1902-1944” i uważałam babcię za bardzo starą. Potem dorastałam, nadal nic o niej nie wiedząc, bo dziadek, jej mąż, i moja mama, jej córka, w ogóle o niej nie opowiadali. Żadnych historii, anegdot, fotografii. Dopiero kiedy skończyłam 18 lat, mama zdecydowała się powiedzieć mi, że jest Żydówką, pochodzi z żydowskiej rodziny z Łęczycy, z Przedborskich i Goldsteinów, i że jej mama była Żydówką. Zrobiła to wtedy raz jeden. I dała mi również czarną torebkę należącą do Deli.

### Z której swojej babcię usiłowała pani jakoś wydobyć?

– Musiała z niej dla mnie powstać zarówno w sensie rzeczywistym, jak i metaforycznym. Poza tą torebką nic innego po babci, jak też po całej żydowskiej rodzinie nie zostało. Wszyscy zginęli. Jedynie Dela z córką Halinką, moją mamą, po wyjściu z getta ukrywały się po aryjskiej stronie, zmieniały mieszkania, adresy, miasta. Nic nie miały, wszystko straciły. Dlatego próbowałam stworzyć postać babki, jej los z zawartości czarnej torebki. To było trudne także z tego powodu, że osoba, która ją nosiła, żyła na aryjskich papierach. To torebka polskiej kobiety, a dokumenty znalezione w środku tworzyły życiorys bezpieczny, mający ją ocalić. Nie ma więc wśród nich nic żydowskiego, nic trefnego, co mogłoby ją zdradzić, są za to metryka chrztu, święty obrazek czy teksty polskich żołnierskich piosenek. Są przepisy na dania polskiej kuchni, znaczki z Hitlerem, jakich nie wolno było używać Żydom. Z tych elementów mogłam wyczytać jedynie przebranie mojej babki.

Gdyby torebkę znalazł ktoś inny, kto nie zna jej historii, zrozumiałby, że to torebka Polki Zofii Zmiałowskiej, urodzonej w Stanisławowie, mającej męża w oflagu, bo tam wysyłała listy, i tyle. Nie wiedziałby nic o istocie tej postaci, nie znałby jej sekretu, ponieważ torebka miała ten sekret chronić.

### Czuła pani, że w Zofii Zmiałowskiej musi pani, choćby dla siebie, zobaczyć Adelę Goldstein, odkryć ten jej sekret?

– To był proces. Kiedy mama w końcu po tylu latach mi o nim powiedziała, przestraszyłam się. Tej informacji, tej wiedzy, tego faktu. Myślałam wtedy, że skoro tak długo to ukrywała, musiała mieć dobry powód, pewnie bycie Żydem to coś, czego trzeba się wstydzić, co nie przynosi chwały. A skoro wstydziła się na tyle, że chowała mnie w nieprawdzie, to i ja powinnam zachowywać się tak, jakbym tego wcale nie wiedziała. Usłyszenie, otwarcie rodzinnej tajemnicy nie spowodowało, że natychmiast określiłam się jako polska Żydówka i chciałam o tym mówić. Przeciwnie, bałam się, jak bała się mama, zaczęłam żyć na jej aryjskich papierach. Była dziewczynką, gdy trafiła do warszawskiego getta, a po wojnie jedyne, co usiłowała zrobić, to zapomnieć, że tam była, że jest Żydówką. Marzyła o urodzeniu jasnowłosej dziewczynki o niebieskich oczach, by nigdy nie spotkał jej los podobny jej losowi. »

### Agata Tuszyńska

ur. 1957 r., pisarka,  
poetka, autorka książek  
m.in. „Rodzinna historia  
lęku”, „Ćwiczenia  
z utraty”, „Oskarżona:  
Wiera Gran”



„Rodzinna historia lęku” to nie jest moja pierwsza książka. Nie zaczęłam pisanie od odkrycia się, ujawnienia. Było to dla mnie za trudne. Najpierw chciałam zrozumieć, co to znaczy być Żydem, wybrałam się więc z autorem „Sztukmistrza z Lublina” w drogę w głąb żydowskiego świata. Singer śnił po żydowsku i modlił się po żydowsku. Tak pisał, tak czytał i nawet krawat zdejmował z prawa na lewo. Wydawał mi się najlepszym przewodnikiem po żydowskich okolicach.

**Zanim zaczęła mówić pani o sobie, minęło wiele, wiele lat.**

– Bo przez cały ten czas usiłowałam się żydostwa jakoś nauczyć, nadrobić wszystko, czego nie wiedziałam i czego nie dostałam w domu. Moi rodzice byli bardzo młodzi, kiedy skończyła się wojna. Poznali się na warszawskim uniwersytecie i szybko pobrali. Ojciec znał żydowską przeszłość mojej mamy, opowiedział mu o sobie. Została zaakceptowana przez jego katolicką rodzinę. Z inicjatywy mojej łódzkiej babci zostałam ochrzczona, czasem też zabierała mnie do kościoła. U nich poznałam opłatek i pisanki, choinka w Łodzi była prawdziwsza niż ta nasza. Ale na tym się kończył mój kontakt religijny. Moi rodzice nie celebrowali tradycji. Nie dostałam od nich łaski wiary.



Żadnej wiary. A w świecie Singera była Tora i synagogi, chedery i mykwy, gefilte fisz i cymes. Uczylałam się tego pilnie, ale z jakimś trudem, bo nie miałam żadnego punktu odniesienia w rzeczywistości. Dopiero w Nowym Jorku poznałam bliżej żydowską społeczność, zobaczyłam, że żydowski świat jest elementem różnorodnej codzienności. Tam zrozumiałam, że nie muszę się wstydzic. Lęk związany z moim pochodzeniem, który towarzyszył mi w Polsce, w Ameryce w ogóle nie istniał.

I to właśnie tam zaczęłam myśleć o „Rodzinnej historii lęku”. Z wiedzą, jaką zdobyłam przy pisaniu o innych ludziach, mogłam napisać o sobie. Pomogła mi w tym choćby Irena Krzywicka, z którą rozmawiałam o tym, co to znaczy być Ży-

dówką. Pochodziła ze zasymilowanej żydowskiej rodziny, jej tożsamość była zupełnie inna niż Bashevisa Singera. Wyrosła w kulturze polskiej jak ja, posługiwała się polskim językiem, uważała siebie za Polkę żydowskiego pochodzenia. Mogłam się w niej przejrzeć, zanim zdecydowałam się na bezpośrednie wyznanie. Musiałam to zresztą zrobić, bo sekret stawał się nieznośnym ciężarem. Węzeł musiał zostać rozwiązany.

**Tylko że rozwiązywała go pani niemal z niczego?**

– Rzeczywiście, na początku nic o mojej żydowskiej rodzinie nie wiedziałam. O Łęczycy, skąd pochodzili, o Przedryнку, gdzie mieszkali, o składzie win i wódek i dworze w Kucharach. Mój dziadek Szymon już niestety nie żył, zresztą był mistrzem milczenia i mylenia śladów. Depresyjny jeszcze przed wojną po pobycie w oflagu zatrasnął przeszłość. Był jak zabity deskami. Żyły dwie jego siostry, ale i one nie chciały mówić. Miałam też moralny dylemat, bardzo poważny: kto mi właściwie dał prawo opowiedzenia tej historii, skoro moja żydowska rodzina włożyła tyle wysiłku, by ją zamilczeć, zamazać, ukryć przed światem? Zastanawiałam się, czy wolno mi moim pisaniem niejako ich zdemaskować? Musiałam tę historię z siebie wydostać. To



była konieczność, nie tylko pisarska, ale też życiowa. Chciałam opowiedzieć własną tożsamość, a poprzez opowiadanie zrozumieć, kim jestem. Córka żydowskiej dziewczynki z getta i jasnowłosego chłopaka z robotniczej Łodzi. Ja, niebieskooka w mojej ojczyźnie polszczyźnie. Polka? Żydówka? Jak one we mnie żyją, razem czy osobno? Próbowałam oswoić lęk mojej mamy, wydobyć się z niego. Przekonać się, że żydostwo nie jest hańbą, a może być bogactwem.

**Gdzie podczas lotów między Warszawą a Nowym Jorkiem była czarna torebka? Została towarzyszką w podróży czy leżała samotnie na dnie szafy?**





- Zdecydowanie ją zostawiłam. Nawet nie wzięłam jej do siebie do domu. Kiedy miałam już własny, cały czas była u mojej mamy. Leżała w komodzie, schowana w pudełku na dnie dolnej szuflady, głęboko, po to, żeby została zapomniana. Bałam się jej, tego, co mogę wyczytać ze środka i późniejszych konsekwencji. Zdecydowałam, tak jak mama, że muszę ją od siebie odciąć, że mnie nie dotyczy. Torebka i babka. Torebka, czyli babka. Tylko że im dłużej leżała w komodzie, tym mocniej mnie uwierała. Czasami ją oglądałam, usiłowałam pytać nawet mamę o Delę, byłam już starsza niż ona w chwili śmierci. Ale mama niechętnie dzieliła się ze mną wspomnieniami, wydostawałam od niej jakieś resztki, fragmenty. Że jej ojciec Jakub Goldstein miał skład węgla i hodował gołębie, że był religijny i chodził w jarmulce. Że Dela była nauczycielką i wszyscy byli z niej dumni. Ale to mi nie wystarczało, posadziłam mamę jeszcze raz i poprosiłam, żeby mi to wszystko opowiedziała po kolei. I żebyśmy razem spróbowały zobaczyć, co jest w czarnej torebce.

**To był moment, że z mamy nie trzeba było wyciągać przeszłości na siłę, że już wszystko pani opowiedziała?**

- Nie, nigdy tak nie było. Opowiedziała raz, i tyle. Zakazała sobie sięgać do wspomnień, bała się, że przywołując przeszłość, otworzy drzwi do okrucieństw i krzywd wojennych, jakich doświadczyła. Nie mówiła o Łęczycy, którą kochała, ani o mamie, bo to mogło prowadzić do getta, piwnicy i łapanek. Nie wspominała dziadka Goldsteina, który lubił słony groch, bo musiała by sobie przypomnieć, jak zginął w Chełmnie nad Nerem. Ani babci Jeci, do której jestem podobna, bo wracał jej krzyk i płacz

na Umschlagplatz, gdzie szukała zabranej córki i wnuka. Mała Halinka, moja mama, przeżyła i chciała żyć, a po to trzeba było nie pamiętać. Odgrodzić się od bólu, którego nie mogła znieść. Miała 13 lat, kiedy straciła matkę. Czasem się zastanawiam, jaka byłaby, gdyby ocalały obie? Czy opowiadałyby o przeszłości? Może wtedy czerpanie ze wspomnień dawałoby poczucie siły? Mama straciła najważniejszą osobę w życiu, jej świat się zawalił. Musiała budować go od nowa. Sama. Na zgliszczach. Nawet nie próbuję sobie wyobrazić ciężaru, jakiniosła.

**Jedno źródło wiedzy to mama, która milczy, drugie - torebka, w której, jak pani pisze, „nie było śladu Żyda”. Żadnego punktu zaczepienia do historii Deli?**

- Wszystko, co wiem od mamy, musiałam z niej wydrzeć. Pomocny był kuzyn Maryś, syn ciotki Bronki, siostry dziadka, który z mamą był w getcie. Oboje chowali się tam w koszu na brudną bieliznę. Dużo pamiętał i dużo opowiadał. Ale to prawda, że cała sztuka pisania o babce polegała na tym, by szyc ją z tego, co dostępne. Miałam jedynie dwie fotografie, jedno z karty zatrudnienia, nawet nie z kenkarty, bo ta się nie zachowała, i drugie z Łochowa, gdzie pracowała jako gospośnia. Zostały listy, kawałek koronki, jakieś rachunki, telefony. Z nich układałam rysopis. Byłam jak w transie, kiedy się tym zajmowałam, stale jeździłam do Łęczycy, do archiwum, na rynek, tropić ślady po ulicach i bruku, to była wtedy najważniejsza sprawa w moim życiu. Szukałam znaków żydowskiej przeszłości, echa losów żydowskich mieszkańców miasteczka nad Bzurą, ich życia i ich śmierci. Przecież nie mogli zginąć bez śladu. »



**Czuła pani żal, że Adela Goldstein miała szansę przeżyć? Przeszła przez getto, ukrywanie się, a w 1944 roku zabił ją odłamek niemieckiego pocisku.**

– Trzy miesiące przed końcem wojny... Mówię, że przeżyła... prawie. Czy można mieć pretensje do losu? Można. Tak, było mi żal, choć nie myślałam o sobie, tylko o mamie. Myślałam o dziewczynce zostawionej na kolonii, która czekała na swoją mamę. Bo mama zawsze wraca. Tymczasem po inne dzieci przyjeżdżali rodzice, a jej mamy wciąż nie było. Wrócił ojciec, duży, zarosnięty, prawie go nie poznała. Nie widziała go całą wojnę. Nie chciała z nim iść, bała się, że mama jej nie znajdzie. Nikt jej nic nie tłumaczył. W końcu podsłuchiwała nocną rozmowę ojca z siostrą. Czuła, wiedziała, bo „przecież gdyby mama żyła, przyszłaby po mnie”. Zastanawiam się czasem, jakim człowiekiem byłaby moja mama, gdyby babcia Dela przeżyła? Jak inne byłoby jej życie. Może nie odcięłaby się tak dramatycznie od przeszłości, a mnie od prawdy?

**Nie miała pani do mamy o tę prawdę i jej zamilczenie pretensji?**

– Bywałam rozgoryczona, choć wiem, że robiła to dla mojego dobra. Tak się jej wydawało. Myślę, że prawda należy się każdemu człowiekowi, że tak jest zdrowiej. To trochę podobnie jak z adopcją dziecka. Jeśli się wie wcześniej, jeśli odpowiednio się o tym opowie, oszczędza mu się szoku, osłabia ogłuszający fakt. Mój mąż Henryk też tak uważał, kiedy śmiertelnie zachorował. Chciał dokładnie wiedzieć, na czym polega jego choroba, jakie ma perspektywy, co się stanie, jeśli odmówi leczenia, a co, jeśli zdecyduje się walczyć. Bo z wiedzą można próbować sobie poradzić, z jej brakiem trudniej. Uważam, że sekret jest bardziej niszczący niż odkryta prawda, którą można odpowiednio pokierować. Dokonać wyboru. To powinno być naszym przywilejem. Wybór. Ja przez wiele lat go nie miałam.

**Wiedza, którą pani wreszcie zyskała, wywoływała w pani poczucie gorszości? Dlaczego wydawało się pani, że z jakiegoś powodu musi pani być lepsza niż inni?**

– Niewątpliwie tak, ale czy to wynikało z tajemnicy? Nie potrafię tego powiedzieć. To mógł być efekt wychowania, czułam, że mam być najlepsza, że mam być prymuską. Czułam to jako powinność. Kiedy przynosiłam piątkowe świadectwa z jedną piątką minus, mama nie mówiła: „Wspaniale, córeczko”, tylko pytała, skąd ten minus. Rozumiałam, że taka jest moja rola, że mam się starać, pracować, doskonalić. Uczyć, bo tylko tego, co będę miała w głowie, nikt nie zdoła mi odebrać. Miałam taką świadomość, nigdy niewypowiedzianą, na długo przed tym, kiedy dowiedziałam się o swoim żydostwie. Nie potrafię określić dokładnie, co było przyczyną, a co skutkiem.

Być może to poczucie gorszości odziedziczyłam po mamie, wysłałam z mlekiem wojenny lęk, który nigdy do końca nie zleżał. Może nie mógł? Przecież to tutaj, na mojej ziemi, miał miejsce pogrom kielecki, a potem Marzec '68. Długo nie zdawałam



sobie z tego sprawy. Co musiała czuć osierocona dziewczynka, którą wychowywał ojciec, samotny i pełen niepokoju, surowy i wymagający. Nie potrafił tego. Nikt go nie przygotował do takiej roli. Nie znał tej dziewczynki z czarnymi warkoczami – Halinki. Była cicha i pilna. Potrzebowała czułości, której w sobie nie miał.

**Pani mama miała w sobie tę czułość dla pani, której nie miał dla niej pani dziadek?**

– Zawsze wiedziałam, że kocha mnie najbardziej na świecie. Uważała, że dziecko jest najważniejsze. Dostałam od niej bezgraniczną miłość, ale jednocześnie cały czas podgrzewała we mnie ambicję, chciała być ze mnie dumna. Kiedy zrozumiała,



że wychowała pracoholiczkę, było już za późno. Nie umiem odpoczywać. Mama też miała trudności z oddzieleniem swojego życia od mojego, co w młodości i później nieco mnie męczyło. Teraz opowiadam z uśmiechem o żydowskich matkach, które projektują los swoich dzieci i biorą w nim nadczynny udział. Wiem, że niekiedy zadreżczała innych opowieściami o swojej „genialnej córce”. A jednocześnie nie była mamą przytulającą. Może takie są te kobiety, które w dzieciństwie nie dostały tkliwej troski? Sama nie wiem.

**Dlaczego wyjmuje pani czarną torebkę z dna komody akurat teraz?**

- Jest ze mną i przy mnie już od jakiegoś czasu. Leży na biurku na wyciągnięcie ręki. Nawet wozila ją w różne miejsca, opo-

wiadając o żydowskich losach we Francji, w Stanach, Izraelu, Szwajcarii. Wracam do wojennej historii mojej babki, żeby nie została zapomniana, ale też po to, by opowiedzieć o dowodach rzeczowych, które kłamią. Polska torebka Zofii Zmiałowskiej jest tego przykładem. Trudno z niej odczytać żydowską biografię Deli Goldstein. Interpretacja jest w naszych rękach.

„Czarna torebka” ukaże się symbolicznie, w 80. rocznicę wybuchu powstania w warszawskim getcie. Moja babka wprawdzie bojowniczką nie była, ale przynależała do tamtego widnokągu. Książka jest po to, żeby pamiętać. Mam wrażenie, że dzisiejszy świat zmierza w złą stronę. Przepchnięty wrogością i nienawiścią każe mi myśleć, że znowu mogą się przydać jakieś „aryjskie papiery”. Nie boję się o siebie, bo wszystko, co najważniejsze, w moim życiu się już zdarzyło. Ale inni być może będą się musieli ukrywać, zamazywać własną tożsamość, posługiwać maską, fałszywym dokumentem czy torebką, by przetrwać.

I w miarę upływu lat coraz bardziej tęsknię za tymi, którzy odeszli. Coraz trudniej akceptuję nieobecność. Moja mama skończy niedługo 92 lata, jej mały kuzynek, ten od kosza na brudną bieliznę - 86. Choruje, nie wiem, czy doczeka publikacji książki. A ona jest dla niego, dla nich świadków, którzy znikają. I dla młodych, bo bez przeszłości są słabsi. Każdy potrzebuje adresu. Własnego. ♦

REKLAMA

TY TEŻ ZAKOCHAJ SIĘ

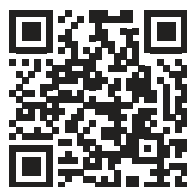
w Emolencyjnym masełku  
oczyszczającym

2 w 1 - demakijaż i mycie twarzy



Sprawdź na własnej skórze dlaczego  
wszyscy tak je kochają!

**1000 szt.**  
**masełek do rozdania!**



Zeskanuj QR KOD  
i odbierz swoje  
masełko (45 ml)  
za 0 zł!

BANDI  
PROFESSIONAL



# Myszę o TYM, JAK ŻYJĘ

Chciałem zrobić festiwal w taki sposób, żeby nie zostawić po sobie śmieci, zniszczonych roślin, zdeptanej, niezrekultywowanej trawy

Z ARTUREM ROJKIEM ROZMAWIA JOANNA WRÓŻYŃSKA

**S**wiat staje ostatnio w obliczu coraz to nowych kryzysów. Była pandemia, jest wojna w Ukrainie, mamy kryzys klimatyczny i ekonomiczny. Jak myślisz, jakie wyzwania stoją teraz przed ludzkością?

– Nie jestem dobry w odpowiadaniu na pytania o globalne rozwiązania, bo raczej zajmuję się skalą mikro.

**Twoja skala mikro przekłada się też na coś większego, bo na OFF Festival, jedną z najpopularniejszych imprez muzycznych w Polsce. Kwestia ochrony środowiska jest obecna podczas festiwalu właściwie od początku jego istnienia.**

– Moje podejście ekologiczne nie jest wynikiem jakiejś zwiększonej świadomości w tym zakresie, lecz tego, że chciałem zadbać o park, w którym odbywa się festiwal. Dolinę Trzech Stawów znałem jako miejsce weekendowego, piknikowego wypoczynku, gdzie młodszy i starsi katowiczanie przychodzili, rozkładali leżaki, koce, leżeli, opalali się. Niektórzy jeździli na rowerach czy rolkach. I pomyślałem: „Boże, ja tutaj zjadę ciężarówkami z całym tym sprzętem, postawię sceny, rozłoży się strefa gastro, przejdzie po tym terenie 25 tys. ludzi. Co zrobić, żeby ten teren jak najbardziej oszczędzić?”. Od tego wzięła się nasza proekologiczność. Chciałem zrobić festiwal w taki sposób, żeby nie zostawić po sobie śmieci, zniszczonych roślin, zdeptanej, niezrekultywowanej trawy. Konfetti miało być biodegradowalne, jedzenie dostarczane z małych restauracji,

bo wtedy nie było jeszcze kultury food trucków, z czasem zaczęliśmy też wprowadzać biodegradowalne naczynia i sztucce, szkło zamiast plastiku, certyfikację jakości mięsa. W okolicach 2018 roku wprowadziliśmy już proporcje 20:80 proc. na rzecz jedzenia wegetariańskiego i wegańskiego, co wydawało się wtedy niezwykle posunięciem. Proekologiczne podejście nigdy nie było u nas kwestią mody, tylko naturalnych wyborów.

**Od czego zaczęliście?**

– Od bliskiej i dobrej współpracy z zakładem zieleni miejskiej, który ma zresztą siedzibę na terenie Doliny Trzech Stawów, więc z panem dyrektorem Mieczysławem Wołoszem byliśmy zawsze w ścisłym kontakcie. Dyrektor Wołosz cieszył się, że ten festiwal

tam jest, a my się cieszyliśmy, że ZZM tak aktywnie uczestniczy w tym wydarzeniu. Nie bez znaczenia jest też świetna współpraca z miastem, które bardzo nam pomaga w sprzątaniu terenu. Zawsze to podkreślam, że Katowice to wzór współpracy miasta z organizatorem. Na OFF Festivalu nie ma wrażenia, że gdzieś zalegają śmieci, dbamy o kwestię porządku i estetyki. Chcemy, żeby to wciąż była przestrzeń parkowa, tylko dodajemy do niej coś od siebie, tak żeby jej nie skrzywdzić i nie zniszczyć.

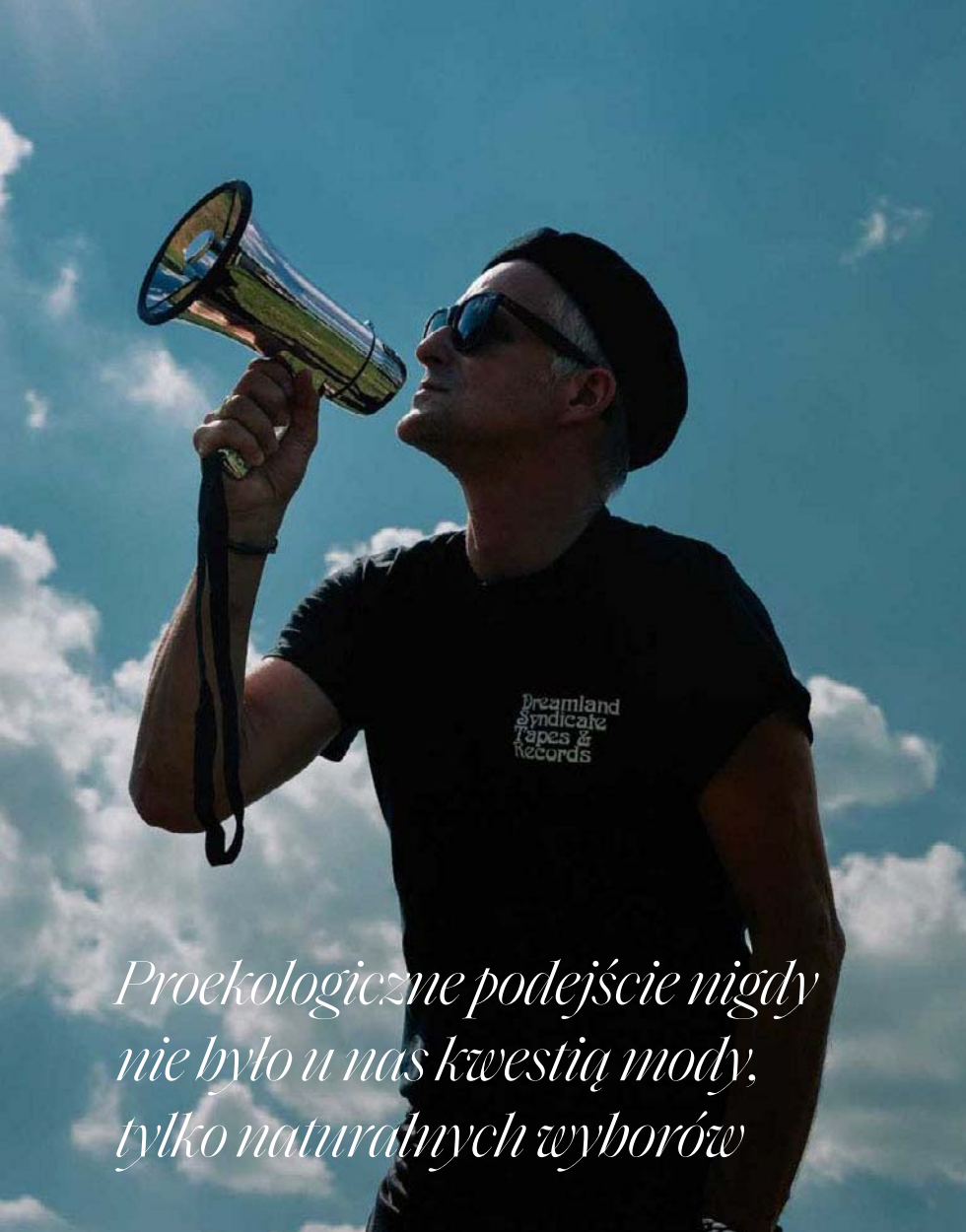
Nawiązaliśmy też bardzo bliską współpracę z firmą SOKKA prowadzoną przez rodzeństwo – Kasię i Wojtkę Sokołowskich, którzy pracują w designie przedmiotów i designie samochodowo-motocyklowym. Są znani na całym świecie, zrobili wiele niesamowitych rzeczy, ale



## Artur Rojek

– muzyk, wokalista, autor tekstów, założyciel zespołów Myslovitz i Lenny Valentino, pomysłodawca i dyrektor artystyczny OFF Festivalu w Katowicach (najbliższa edycja odbędzie się w dniach 4-6 sierpnia 2023 r. w Dolinie Trzech Stawów), ambasador akcji „Czujesz klimat?”

w pewnym momencie doszli do wniosku, że pracują w sektorze, który nadprodukuje rzeczy. Projektując kolejną pralkę, opiekacz czy mikrofalówkę, przyczyniają się do powstawania coraz więk-



*Proekologiczne podejście nigdy nie było u nas kwestią mody, tylko naturalnych wyborów*

szej ilości śmieci. Postanowili ograniczyć swoje działanie, Kasia zaangażowała się w tworzenie aplikacji Trashstock, która pierwotnie miała być hubem dla wszystkich aplikacji ekologicznych na świecie.

#### **Dla was Kasia i Wojtek zaprojektowali bramę wejściową.**

- Tak. Była zrobiona z kontenerów i składała się z trzech części. Dwie miały przezroczyste wnętrza i zbieraliśmy do nich worki z plastikiem, żeby pokazać ludziom, ile tego plastiku zostawiamy po sobie. To było w 2019 roku, mieliśmy jeszcze wiele pomysłów, żeby lepiej pokazać ten projekt, ale - jak wiemy - wybuchła pandemia i wszystko skasowała. Wróciliśmy w 2022 roku, także z Kasią i Wojtkiem, wtedy brama był miejscem informacji o klimacie, niszczeniu świata

pod kątem fauny i flory. Stała się czymś na kształt przejścia, wprowadzenia ludzi w świat świadomości o tym, ile zanieczyszczamy, co wyprawiamy.

Te nasze działania zachęciły firmę Rossmann do tego, żeby zaprosić mnie do akcji „Czujesz klimat?”. Bo na co dzień nie jestem influencerem ekologicznym, ale robiąc festiwal czy funkcjonując każdego dnia, myślę o tym, jak żyję.

#### **Mieszkasz na Śląsku, zakładam więc, że nie jest ci też obojętna jakość powietrza, którym oddychasz. Myślisz o tym, co zrobić, żeby w tym miejscu żyło się lepiej twoim dzieciom?**

- To są już grube założenia, że dzięki mojej postawie lepiej będzie się oddychało moim dzieciom. Śląsk jest bardzo mocno

związany z przemysłem, nie jest tak, że ktoś sobie wymyślił, że będziemy tutaj zanieczyszczać środowisko. Okazało się, że mamy węgiel, powstały kopalnie fabryki, to była część naszego życia. Kiedyś trenowałem pływanie i jeździłem na obozy do bardziej czystych miejsc w Polsce, a kiedy wracałem i czułem smród na Śląsku, nie myślałem, że wracam do brudnego miejsca. Dla mnie to było miejsce jak każde inne. Mój dziadek pracował na kopalni, ojcowie moich kolegów pracowali na kopalni, trenowałem w klubie, który był klubem kopalnianym, mieszkalem w dzielnicy górniczej. Dla mnie to był normalny świat, dlatego patrzę na ten czas raczej z sentymentem. Wiem, że to było trujące, ale niestety byliśmy w takim położeniu geograficznym, że to się działo akurat u nas, a nie gdzie indziej. Więc moja postawa nie wynika z tego, że wywodzę się akurat ze Śląska, tylko z tego, że staram się żyć bardziej świadomie. Chcę funkcjonować tak, żeby to miało jakiś sens, żeby to nie było głupie życie. Jeżeli mogę używać rzeczy, które są mniej szkodliwe dla środowiska albo zdrowsze dla organizmu, to to robię.

#### **Jednym z twoich noworocznych postanowień było podobno ograniczenie plastiku. Jak ci idzie?**

- Staram się. Za każdym razem, kiedy idę do sklepu, zabieram dużą wielorazową torbę i ładuję tam wszystko. Gdzie mogę, próbuję ten plastik ograniczać, ale nie mogę o sobie powiedzieć, że jestem jakimś ultrawzorem. Nie zawsze udaje mi się uniknąć plastikowych butelek z wodą i zastąpić je szklanymi. Ale udało mi się zredukować ich liczbę na rzecz syfonu. W Katowicach woda z kranu jest dobra do picia i chętnie z tego korzystam.

#### **Dbanie o środowisko i całkowita zmiana nawyków wydają się czasami wielkim wyzwaniem. A masz jakieś drobne przyzwyczajenia, które zmieniłeś?**

- Okazało się, że wiele rzeczy, które zmieniliśmy na festiwalu, można przenieść na warunki domowe. Zwracam uwagę na jakość produktów, które kupuję, dbam o segregację »



MF Dooma przez Run The Jewels aż po młodego niezwykle popularnego drillowca Central Cee - to po raz pierwszy w historii OFF Festivalu jednym z headlinerów będzie raper, a to niejedyny przedstawiciel hip-hopu w tym roku. Nie chodzi o to, że wpadłem w trend, tylko zawsze słuchałem i słucham różnych gatunków muzyki. Staram się zwrócić uwagę na muzykę, która niesie jakąś wartość, jest interesująca i rezonuje z odbiorcą. I takimi artystami są: Pusha T, Lancey Foux, Homixide Gang czy koreański Balming Tiger.

Mysząc o bookingu w tym roku, chciałem wyjść poza standardowe oczekiwania naszych stałych odbiorców. Robię to celowo, nie dlatego, żeby kogoś obrazić czy pominąć - liczę, że wśród naszej publiczności są ludzie, którzy dzięki temu otworzą się na inne gatunki, może zrozumieją lepiej swoje dzieci i nowe pokolenie muzyków, odnajdą ten rodzaj energii, który sami czuli w latach 80. czy 90., kiedy słuchaliśmy punk rocka, grunge'u czy generalnie muzyki gitarowej. Nie edukuję nikogo na siłę, ale mam nadzieję, że przyczynię się do lepszego zrozumienia zmian, które zachodzą w muzyce.

Zawsze zresztą tak robiłem, wprowadzając do line-upu festiwalu zespoły folkowe z ekstremalnie różnych stron świata, black metal, math rock czy awangardowy jazz, mając świadomość, że subkultury się kończą, kończy się bycie fanem jednego gatunku. Staralem się na to odpowiadać i za tym nadążać. Nie wykorzystuję chwilowych trendów, tylko czekam na możliwość zabukowania kogoś, kto będzie dla mnie wartościowy, czy to Run The Jewels kiedyś, czy Pusha T teraz, nie odwracając się przy okazji tyłem do historii i innych gatunków. ♦

**Na OFF Festivalu w tym roku pojawią się m.in.:** Pusha T, Slowdive, Panda Bear & Sonic Boom, Spiritualized, Homixide Gang, Tamino, Lancey Foux, Melody's Echo Chamber, Balming Tiger, Desire, Ekkstacy, OFF!, Kokoroko, Special Interest, Jockstrap, Nation of Language, Gaye Su Akyol, Calibro 35, Trupa Trupa, Ela Minus i wielu innych.

cję śmieci, próbuję ograniczyć używanie plastikowych opakowań i w ogóle kupowanie nowych rzeczy. Może to kwestia wieku, jestem starszy i spokojniejszy, więc nie kupuję już tak dużo. Także płyt CD. Streaming muzyki, który jest niesprawiedliwy z punktu widzenia artystów, wpłynął też znacznie na ograniczenie produkcji plastiku. I chociaż mówi się, że płyta winylowa przeżywa renesans, to wciąż dość ekskluzywna forma słuchania muzyki.

**Przed ubiegłoroczną edycją OFF Festivalu rozmawialiśmy o wyzwaniach, przed którymi stanąłeś, organizując dużą imprezę tuż po pandemii. Dziś świat boryka się z innymi problemami. Jak to wpłynęło na organizację OFF-u?**

- Czuję, że nie czekają nas szczególnie obfite lata, jeśli chodzi o konsumpcję kultury, bo jesteśmy na końcu łańcucha potrzeb, a ludzie coraz mocniej odczuwają kryzys, o którym mówiło się już w ubiegłym roku. Na razie los był dla nas łaskawy, ale trudno przewidzieć, czy cały czas tak będzie.

Wybuch wojny w Ukrainie wywołał strach, zagraniczni artyści nie rozgraniczali Polski od Ukrainy. Dla nich to była wojna

w jednej części Europy. A kiedy już zaczęli się z tym oswajać, przyszedł globalny kryzys gospodarczy. Widzę wśród promotorów na całym świecie zwiększoną ostrożność w podejmowaniu decyzji, co nie wpływa korzystnie na proces bookingowy. Czekasz, a później okazuje się, że jest już za późno, żeby np. zastąpić jakiegoś artystę albo sprowadzić tego, którego chciałeś. Do tego dochodzi ograniczona pojemność portfela. Jako OFF nie jesteśmy drogim festiwalem, ale może się okazać, że to czas, kiedy ludzie będą musieli mocno ciąć swoje wydatki.

Na szczęście powoli zamykamy proces bookingowy i myślę, że w pierwszej połowie maja ogłosimy już cały line-up, z którego jesteśmy bardzo zadowoleni, liczę, że podobne uczucie będą mieli nasi uczestnicy.

**Na których artystów sam najbardziej czekasz?**

- Nie mogę zdradzić, bo nie ogłosiliśmy jeszcze wszystkich. Cieszę się, że headlinerem tegorocznej edycji będzie Pusha T, którego uwielbiam i który jest obecnie jednym z największych nazwisk w światowym rapie.

Chociaż mieliśmy już w składzie różnych innych raperów - od legendarnego

# psychologia

**Felieton erotyczny**  
*o kobiecym orgazmie 85*

**Szefie, kup mi rower**  
*Zielone benefity  
zw pracy to konieczność 86*



Relacje

# Rozwód Z KLASĄ







# JAK ROZSTAĆ SIĘ *dobrze*

Ostatnie miesiące małżeństwa, kiedy oboje byliśmy sfrustrowani i mało sobą zainteresowani, były trudniejsze niż układanie życia na nowo

TEKST IZABELA O'SULLIVAN  
ILUSTRACJA MAGDALENA PANKIEWICZ

## **AGNIESZKA: KORZENIE I SKRZYDŁA**

43-letnia Agnieszka ma za sobą dwa rozstania, oba z happy endem. Pod koniec podstawówki poznała na wakacjach Sebastiana. Miłość przetrwała znacznie dłużej niż jeden sezon. Pochodzili z innych miast, spotykali się co roku nad morzem, a pod koniec liceum zaczęli kombinować, co zrobić, by ich nie rozdzielono. Agnieszkę rodzina chciała wysłać na studia do Stanów. Wymyślili, że zajdzie w ciążę. Kasię urodziła w marcu, w maju zdawała maturę, a potem pojechała na uniwersytet w Wiedniu. Cztery dni w tygodniu spędzała tam, trzy w Warszawie, ale i tak ich drogi zaczęły się rozchodzić. Rozstali się, gdy córka miała półtora roku. - Wtedy na pobyt w Austrii trzeba było mieć wizę. Sebastian bez problemu podpisał zgodę, żeby Kasia przebywała ze mną. Wiedział, że nigdy nie stanę przeciw ich relacji. Regularnie ją zresztą odwiedzał, był bardzo zaangażowanym ojcem - opowiada Agnieszka. Przelewał jej co miesiąc pieniądze, kwota przez lata stopniowo wzrastała. - Był bardzo fair. Gdybym wystąpiła do sądu o alimenty, pewnie dostałabym jedną trzecią tej sumy - dodaje.

Decyzję o rozstaniu podjęła, gdy stało się dla niej jasne, że mają osobne światy. Sebastian chciał jeszcze próbować. Ona się szarpała. Za każdym razem, gdy zabierał córkę, jej serce wyrывało się, by szła z nimi. Aż któregoś dnia spojrzała na niego i poczuła, że już go nie kocha. To był przełom.

W Wiedniu związała się z Albertem, potem poznała Maćka i dla niego wróciła do Polski. W 2006 roku wzięli ślub, rok później urodziła się Antosia. Zapanowała symbioza. Sebastian zabierał Kasię do siebie, a Maciek nigdy nie próbował zastąpić jej ojca, choć brał udział w jej życiu - zawoził do szkoły albo na zajęcia dodatkowe. Bywało, że wszyscy razem - z Sebastianem i jego nową partnerką - jeździli na wakacje. - Patchwork idealny - stwierdza Agnieszka.

Do czasu. Po kilkunastu latach dostrzegła, że ich drogi się rozchodzą. Maciek podróżował służbowo, a ona siedziała z dziećmi. Mieli inne wizje przyszłości - on widział siebie na Wyspach Kanaryjskich, ona chciała spędzić emeryturę na Mazurach, w otoczeniu psów. Jego ciągnęło do sportów wodnych, ona marzyła, żeby jeździć na motocyklu. Coraz trudniej było im się porozumieć. Maciek próbował sklejać pęknięcia, zgodził się na

przykład, by jeździła na motocyklu. - Ale już miałam ułożone w głowie, że nam się nie uda - mówi Agnieszka.

Wtedy, nieoczekiwanie, po 15 latach powrócił Albert. Spotkali się przy okazji przygotowań do zjazdu polskich studentów wiedeńskiej uczelni. Był wtedy w konflikcie z matką swojego syna, Agnieszka radziła, jak może próbować z tego wybrnąć, opowiadała, jak poukładali wszystko z Sebastianem. Zakolegowali się. Kiedy w 2019 roku kupił jej na urodziny motocykl - taki, o jakim marzyła, pomalowany na jej ulubiony niebiesko-fioletowy kolor, nie była pewna, jak zareaguje Maciek. Zareagował obojętnie. Bez awantur i pretensji.

Odwlekali rozwód, bo Kasia szykowała się do matury, ale rozmawiali tylko tyle, ile trzeba, by działała codzienność. Zanim się rozstali, ustalili plan wychowawczy dla Antosi - miała wtedy 12 lat. Sama stwierdziła, że chce mieszkać w trybie naprzemiennym. - Ja jestem od babskich spraw i kwestii organizacyjnych typu badania czy dokumenty, Maciek wprowadza więcej zasad, chodzi na szkolne zebrania, ale jest też tym, do którego Tosia zwraca się, gdy na przykład wymarzy sobie nowe buty - mówi Agnieszka. Zwykle za wszystko »

placą z Maćkiem po połowie, a wszelkie dotyczące Tosi decyzje omawiają.

Zbudowali serdeczną relację. – Dojrzałość i dorosłość wymagają od nas stawiania na pierwszym miejscu tego, co najcenniejsze. A to nie moje ego czy urażona duma są najważniejsze, tylko młody człowiek, któremu należy się szacunek tak samo jak dorosłemu – podkreśla Agnieszka.

Gdy Maciek też ponownie się zakochał, przyjechał do Agnieszki, żeby jej o tym powiedzieć. Rozmawiają o tym, jakie role odgrywają ich nowi partnerzy – ona związała się z Albertem – w życiu córki. Jeśli Albert ma jakąś uwagę wychowawczą, mówi o tym Agnieszce, a ona konsultuje z Maćkiem. Mają na komunikatorze grupę La Familia – dla niej, Maćka i obu córek. Obgadują tam mnóstwo rzeczy. Ale piszą też do siebie jako rodzice, czasem tylko po to, żeby czymś się podzielić albo razem pośmiać. Gdy Maciek brał ślub z nową partnerką, Agnieszka wspólnie z Antosią organizowała dla niej strój i prezent dla pary młodej.

Kontakty z Sebastianem są rzadsze, bo Kasia jest już dorosła, ale nadal ciepłe. W tym roku Agnieszka była pierwszą osobą, która złożyła mu życzenia urodzinowe – dwie minuty po północy. Niedawno zakończyli rozmowę telefoniczną słowami: „Kocham cię”. – Moje relacje z byłymi to nie dogadywanie się dla dobra dziecka, tylko dogadywanie się, bo się lubimy i szanujemy. A najważniejszą wartością, jaką możemy dać dzieciom, są korzenie i skrzydła – mówi.

#### **ANIA: WDZIĘCZNOŚĆ I ŻAL**

Ania i Jan przez dwa lata starali się o dziecko. Gdy w końcu się udało i urodził się Grześ, okazało się, że ma kłopot z sercem. Były pobyt w szpitalu i operacja, potem kolejna. Zanim na świat przyszła córka Basia, Ania poroniła, więc w ciąży z nią ze strachu przed utratą dziecka odsunęła się od partnera. – Jan chciał seksu, a mnie brakowało czułości. Mężczyzny, który przytuli



i zadba o mnie też w innych sytuacjach niż łóżko – mówi. – Po porodzie byłam drażliwa, miałam wybuchy złości. Nie wiedziałam, że to może być depresja.

Jesienią 2021 roku Ania pojechała z Grzesiem i Basią do sanatorium. Janek dołączył do nich w ostatnim tygodniu.

Zachowywał się dziwnie – pilnował telefonu, uśmiechał się do SMS-ów. Ania jednak je zobaczyła: było zdjęcie z dekoltem i jego wiadomość, że tęskni.

Przez kilka miesięcy nie było wiadomo, co dalej. Klócili się, rozmawiali, rozważali terapię dla par. Ostatecznie Jan odszedł.

Przeprowadził się do nowej partnerki,

dzieci – opłacają z niego przedszkole, żłobek, popołudniowe zajęcia. Ubrania i buty dla Basi i Grzesia kupuje Ania, ale Jan dodatkowo płaci alimenty. Dogadali się bez udziału sądu, Ania skonsultowała tylko z prawniczką, czy to dobry podział.

Grześ po rozstaniu rodziców zaczął w przedszkolu rysować tylko tatę. Pytał też Anię, czy gdy będzie grzeczny, to tata z powrotem się do nich wprowadzi albo czy nie zachowują się z Basią za główno. Ania mu wyjaśniła, że rodzice nie mogli się dogadać i dlatego tata nie mieszka z nimi. I że tak jest lepiej, niż gdyby ciągle mieli się kłócić.

Jan przestał zostawać na noc. Prawnica stwierdziła, że to burzy dzieciom obraz sytuacji. – Nie należy im robić na-

*Dogadujemy się z byłymi,  
bo się lubimy i szanujemy.  
Przy okazji dajemy dzieciom to,  
co ważne: korzenie i skrzydła*

ale co rano przyjeżdżał do Ani i odwoził dzieci do żłobka i przedszkola. Potem odbierał i przywoził do domu, zostawał też na popołudnie, a raz w tygodniu nocował. Zdarzało się, że jedli razem obiady. – Było mi megacieżko znieść jego obecność – przyznaje Ania. – Dzieci potrzebowały tego kontaktu, więc starałam się zachowywać pozory. Kiedy poczułam, że sobie nie radzę, poszłam do psychiatry, dostałam leki.

Gdy Jan popołudniami był w domu, Ania go unikała. On bawił się z dziećmi, ona jechała po zakupy. Po miesiącu usiedli, by omówić konkrety. Ustalili, kto i kiedy odbiera dzieci, włączyli w to też rodziców Jana. Z rachunkami i innymi wydatkami poszło łatwo. Nadal po połowie placą kredyt na dom. Założyli wspólne konto, na które przelewają określoną kwotę tylko na wydatki dla

dzieci, że zostanie też na inne noce – wyjaśnia Ania. Nadal odwozi je do żłobka i przedszkola, a jeśli to on jedzie z nimi na dodatkowe zajęcia, czasem zostaje na wieczór i kładzie je spać. Wtedy jedzą razem kolację i rozmawiają.

– Nasze kontakty się poprawiły. Zaczęłam nad sobą pracować, na wiele rzeczy patrzę z dystansem, staram się nie wdawać w kłótnie. Podleczyłam depresję i od kilku miesięcy nie biorę leków. Czuję się lepiej – mówi Ania. – Ale to nie tylko zasługa farmakoterapii. Dostałam duże wsparcie od przyjaciółek i mamy. Rozwód pokazał mi, jak ważne jest, by mieć wokół siebie bliskich ludzi.

Ciotka ostatnio stwierdziła: „Jesteście takimi nowoczesnymi ludźmi”. Anię to uderzyło, bo zabrzmiało tak, jakby robili to bez wysiłku i emocji. A w niej cały czas jest dużo smutku, bólu i żalu. Ciągłe zada- ➤

Pure Freude  
an Wasser

**GROHE**

# OSZCZĘDZAJ WODĘ I ENERGIĘ Z EKOTECHNOLOGIAMI GROHE

Żyjemy w czasach pełnych wyzwań. Kryzys klimatyczny narasta, woda staje się dobrem deficytowym, ceny energii szycują w górę. Dlatego warto szukać rozwiązań wspierających oszczędzanie wody i energii w domu. Odkryj armaturę GROHE, która udowadnia, że ekologia i komfort użytkowania mogą iść w parze. Więcej na [grohe.pl](http://grohe.pl)

Oszczędzisz  
nawet

**1459 zł\***  
rocznie



Ciepła woda tylko  
wtedy, kiedy  
potrzebujesz.  
Oszczędzaj energię.



Oszczędzaj wodę  
w łatwy sposób,  
dzięki zastosowanym  
ogranicznikom przepływu.



Korzystaj ze zintegrowanego  
przycisku GROHE EcoButton  
— ograniczysz przepływ wody  
nawet do 50%.

\* Obliczenia wykorzystują następujące kryteria: gospodarstwo domowe liczące 4 osoby, z których każda korzysta z prysznicza przez 6 minut, z baterii umywalkowej przez 2 minuty oraz przez 1 minutę z baterii kuchennej w ciągu dnia. Przepływ wody w starszych, tradycyjnych produktach: 15l/min w prysznicu, 8l/min w baterii umywalkowej oraz 12l/minutę w baterii kuchennej. Przepływ wody w nowych produktach GROHE: 7,5 l/min w prysznicu, 5l/min w baterii umywalkowej oraz 9,5 l/min w baterii kuchennej. Obliczenia bazują na estymacji: koszt energii to 0,59 zł/kWh, koszt wody 0,0043 zł/litr. Więcej informacji na [grohe.pl](http://grohe.pl)

\*\* Oszczędność do 50% wody

PART OF **LIXIL**

je sobie pytanie, dlaczego tak się potoczyło. Gdyby miała wybór, wolałaby tworzyć szczęśliwą, pełną rodzinę. To oczywiste. - Zaciskam zęby i robię to wszystko po to, żeby w sytuacji, którą mamy, było dobrze naszym dzieciom - mówi. Dodaje, że ma szczęście, bo Grześ i Basia lubią nową partnerkę taty, a Jan nie poluzował więzi z nimi. Daje im i czas, i miłość. Zaimponował Ani, gdy powiedział, że jeśli Edyta w jakikolwiek sposób blokowałaby mu kontakty z dziećmi, byłaby na straconej pozycji. - Dał mi pewność, że będzie się starał. Jestem mu za to wdzięczna - mówi.

#### OLA: JEDNYM GŁOSEM

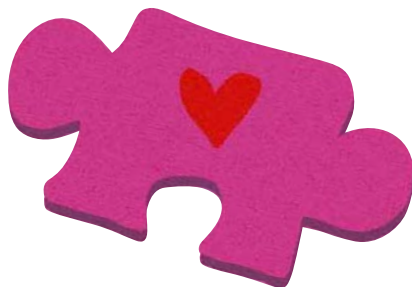
Ola miała 20 lat, gdy poznała Pawła. On - o dziewięć lat starszy - miał już wtedy stabilną sytuację zawodową i mogli realizować swoje marzenia o dużej rodzinie. Po dwóch latach urodziła pierwszego syna, potem jeszcze dwóch. W momencie rozwodu chłopcy mieli 11, dziewięć i trzy lata. - Paweł przez pięć lat pracował za granicą, przyjeżdżał tylko na weekendy. Gdy wrócił na dobre, okazało się, że poza synami niewiele nas już łączy - opowiada Ola.

Rozstając się, ustalili, że dzieci będą mieszkać tydzień u każdego z rodziców. Przez rok testowali ten model, a potem, wbrew radom rodziny i znajomych, poszli do sądu ze wspólnym adwokatem. - Nie chcieliśmy orzekania o winie, mieliśmy do siebie zaufanie, zależało nam na tym, żeby rozwieść się na ustalonych przez nas zasadach - mówi 46-letnia Ola. - Przygotowaliśmy rozpiszkę, jak wszystko chcemy podzielić. To nam pomogło, bo w tamtym czasie opieka naprzemienna i zachowanie po rozwodzie pełnych praw rodzicielskich przez oboje rodziców nie były w Polsce popularnym rozwiązaniem - wyjaśnia.

Przez pierwsze dwa lata Paweł, wcześniej mniej zaangażowany w codzienną opiekę nad dziećmi, dzwonił do Oli z pytaniami, co podać na kaszel albo gdzie zarejestrować syna do lekarza. Potem tego typu pytania ustały, ale bardzo długo kontaktowali się po kilka razy dziennie, tyle było spraw organizacyjnych: wywia-

dówki, zawody, szkolne przedstawienia, obozy sportowe. - Czułam się komfortowo, bo wiedziałam, że Paweł zawsze odbierze. Ja nigdy nie wyłączałam telefonu, gdy dzieci były u niego - mówi Ola.

Podkreśla, że decyzja o rozstaniu poprawiła ich relację. Ostatnie miesiące małżeństwa, kiedy oboje byli sfrustrowani,



*Po rozstaniu okazało się, że się lubią. Już podczas rozprawy rozwodowej pisali do siebie pod ławką SMS-y*

nieszczęśliwi i mało sobą zainteresowani, były trudniejsze niż układanie życia na nowo. - Sam rozwód wygenerował trochę trudnych emocji, kilka razy się pokłóciliśmy, ale to było znacznie lepsze niż marazm pod koniec małżeństwa. Oboje staraliśmy przejść przez to w taki sposób, by nie robić sobie nawzajem ani naszym bliskim dużej krzywdy. Nie pozwoliliśmy, by trudne emocje zdominowały atmosferę - opowiada.

Gdy odeszło rozczarowanie małżeństwem, uświadomili sobie, że potrafią się dobrze dogadywać i że się lubią. Już podczas rozprawy rozwodowej pisali do siebie pod ławką SMS-y, komentując wypowiedzi sędzi. - Paweł jest lojalnym, inteligentnym i zabawnym człowiekiem. Nie nadawał się na mojego męża, ale kiedy już nim nie jest, mogę docenić jego zalety.

Paweł zaprosił Olę na swoją pięćdziesiątkę. Nie przyszła, ale tylko dlatego,

że była w podróży służbowej. Za to od pięciu lat on ze swoją nową partnerką, z którą ma córkę, spędza wigilię z Olą, jej rodzicami i rodzeństwem. - Zawsze lubili Pawła, rozwód tego nie zmienił - mówi.

Czuje dumę z tego, jak wszystko ułożyli i jak się dogadują, a największy medal daje nowej partnerce Pawła. - Poznała go, jak wymieniał się dziećmi z byłą żoną, jak po kilka razy dziennie rozmawiał z nią przez telefon i jak przyjeżdżałam do ich mieszkania pakować chłopców na obozy, bo tam trzymaliśmy większość rzeczy. Nigdy nie miała z tym problemu, nie powiedziała, że za dużo czasu lub pieniędzy poświęca synom. To, że

nam się udało, jest też ogromną zasługą Kariny - podkreśla Ola.

Uważa, że opieka naprzemienna pozwoliła im być lepszymi rodzicami. Paweł ze względu na zawodowe obciążenia wcześniej spędzał z synami mniej czasu. Potem ich relacje się zacieśniły. - Rodzicielstwo to również powiedzenie milion razy: „Umyj zęby”, pytanie w nieskończoność: „Czy odrobiłeś lekcje?”. Nie da się budować więzi w co drugi weekend. Oboje to wiedzieliśmy - zaznacza Ola. Ona, gdy dzieci były u Pawła, miała czas na załatwienie spraw służbowych czy urzędowych. I na złapanie oddechu.

- Pięć-sześć lat po rozwodzie, gdy jechaliśmy gdzieś samochodem, chłopcy zbiorowo oświadczyli, że rozstanie to była moja i taty najlepsza decyzja. Że razem byliśmy nie do wytrzymania, a teraz wszystko funkcjonuje lepiej - opowiada. ♦

- JAKO DELEGATKA ORGAZMÓW KOBIECYCH, CHCĘ WYRAZIĆ NASZE ZANIEPOKOJENIE FAKTEM, ŻE JEST NAS TAK MAŁO. WEDŁUG BADAŃ, KOBIETY CZTERY RAZY RZADZIEJ NIŻ MĘŻCZYŹNI OSIĄGAJĄ ORGAZM PODCZAS KONTAKTÓW SEKSUALNYCH Z INNĄ OSOBĄ - 5% W PORÓWNANIU DO 20%.
- TO ŹLE NAM WSZYSTKIM WRÓŻY!
- JAKO DELEGATKA ORGAZMÓW LESBIJSKICH, MUSZĘ PODKREŚLIĆ, ŻE MY CAKKIEM DOBRZE SIĘ BAWIMY, JEST NAS 20% WIĘCEJ OD ORGAZMÓW HETERO. MOŻE TO JAKAŚ WSKAZÓWKA? MOŻE TA WASZA PENETRACJA JEST PRZEREKLAMOWANA?
- TO ZNACZY, ŻE LESBIJKI SIĘ, NIE PENETRUYJĄ? CO ZA BZDURA!
- PROSZĘ PAŃSTWA, SPOKOJNIE, NIE MYŚLMY TYLKO O WŁASNYM INTERESIE, TUTAJ CHODZI O PRZYJEMNOŚĆ DLA WSZYSTKICH. CO ZROBIĆ Z LUKĄ ORGAZMOWĄ?
- EDUKOWAĆ, EDUKOWAĆ I JESZCZE RAZ EDUKOWAĆ! A UMIEJĘTNIE STYMULOWANA ŁECHTACZKA I DOBRA KOMUNIKACJA ZROBIĄ RESZTĘ.

- PRZEPRASZAM  
ZA DRZWIAMI  
AWANTURUJE SIĘ  
DELEGACJA  
UDAWANYCH  
ORGAZMÓW.  
CZY MAM JE  
WPUŚCIC?  
-NIE!

# I OGÓLNOPOLSKI SZCZYT ORGAZMÓW

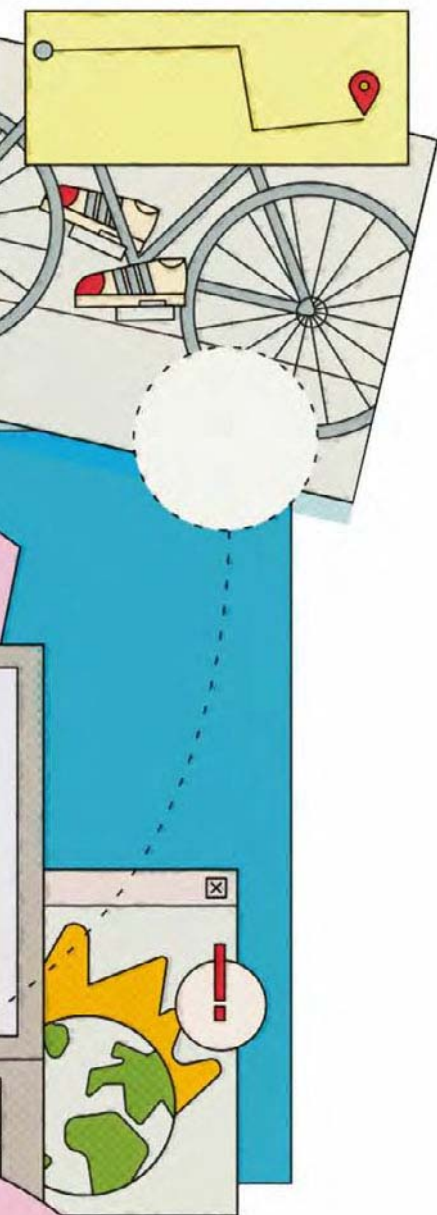


MARTA FREJ / ANNA PAMUŁA



## Z JAK *Zmiana*

Młodzi ludzie są gotowi zarabiać mniej, ale pracować w firmie przyjaznej środowisku. Chcą dostawać zielone benefity, czyli na przykład dofinansowanie do roweru. Pokolenie Z zwiastuje pracę przyszłości



Z DR IZABELĄ RÓŻAŃSKĄ-  
-BIŃCZYK Z UNIwersYTETU  
ŁÓDZKIEGO ROZMAWIA PATRYCJA  
PUSTKOWIAK, ILUSTRACJA  
RAFAŁ KWICZOR

**S** zef ma kupić mi rower, żebym jeżdżąc do pracy, nie zanieczyszczała środowiska, a najlepiej pozwolić na pracę zdalną, bo to najbardziej ekologiczne... Dla młodych eko w pracy to konieczność?

- Młodzi ludzie rzeczywiście wspominają, że pracodawca powinien dofinansować im rower czy jego serwis, praca zdalna jest też pożądana, choć głównie ze względu na oszczędność czasu. Zwracają uwagę, czy firmy używają ekologicznych opa-

kowań, stosują przyjazne środowisku receptury. Generalnie pokolenie Z podkreśla, że firmy, które podejmują działania proekologiczne, są dla nich atrakcyjnymi pracodawcami. Są nawet tacy, którzy zgodziliby się na niższą pensję, gdyby otrzymali ofertę pracy od zielonej organizacji.

**Dla starszego pokolenia wysokość pensji była najważniejsza. Można mówić o gigantycznej zmianie świadomości?**

- Myślę, że tak. Nastąpiła bardzo duża zmiana pokoleniowa, mamy już dziś do czynienia z zupełnie innymi pracownikami niż kiedyś. Pokolenie Z to ludzie, którzy dorastali w czasach intensywnych przemian gospodarczych, ekonomicznych i społecznych, w okresie niepewności, walki z terroryzmem, wojen. Zostali wychowani przez rodziców po partnersku, nauczeni asertywności. I tego, że mają na coś wpływ, świat jest dla nich.

**Dlatego nazywają się generacją MY?**

- Tak, to pokolenie, które myśli o swojej przyszłości i chce żyć w świecie, który nie pogrąży się w katastrofie klimatycznej. Dlatego zaczęło bardziej angażować się w sprawy dotyczące ekologii, ochrony środowiska. Zetki same służą przykładem. Ograniczają jedzenie mięsa, podróże samolotem, korzystają ze szklanych butelek, a nie plastikowych, rzadziej kupują nowe ubrania. To pierwsze pokolenie, które nie zna świata bez internetu, mediów społecznościowych itp. A że ma dostęp do informacji z całego świata, umiejętność wyszukiwania ich i weryfikowania, to dobrze zna tematy związane ze zmianami klimatycznymi czy nierównościami społecznymi. Prawdopodobnie dlatego te sprawy są dla niego tak ważne również w prywatnym życiu. I rzeczywiście coraz więcej osób z tego pokolenia w wyborze pracodawcy nie kieruje się jedynie wynagrodzeniem.

**A czym? Oprócz tego, że firma jest eko.**

- Kulturą pracy, satysfakcją z wykonywanych obowiązków, wartościami, jakie reprezentuje firma. Najprościej można by powiedzieć, że dla zetek wybierających

pracodawcę duże znaczenie ma to, czy dana firma dba o środowisko, swoje otoczenie i pracowników.

**Pracuje pani z tymi ludźmi.**

- Tak, przeprowadziłam też wśród nich badania, dlatego wiem, że ich świadomość ekologiczna jest duża. Oni wiedzą, że żyjemy w czasach dobrobytu. Jednak z drugiej strony dostrzegają cenę, jaką za ten dobrobyt płacimy.

**Jak bardzo radykalnych zmian chcą?**

- Nie chodzi im o to, by całkowicie zrezygnować z jazdy samochodem, latania samolotem czy zakupów. Jednak uważają, że powinniśmy pójść na pewne ustępstwa, ograniczać się. Pomyśleć, czy koniecznie musimy jechać gdzieś autem, czy może lepiej wsiąść na rower, przejść się albo skorzystać z komunikacji miejskiej. Za każdym razem powinien to być przemyślany, racjonalny wybór.

**I według nich tak powinni postępować też pracodawcy? Zwracać uwagę nawet na to, czy kawa w automacie jest z odpowiedniego źródła?**

- Wcale bym się nie dziwiła, gdyby i to było dla nich ważne! Zetki patrzą, czy pracodawcy, kupując produkty i zamawiając usługi, przestrzegają zasad sprawiedliwego handlu. Nie chcą pracować w firmach, które opakowują produkty w plastik czy szują ubrania w Bangladeszu. Mają jasno sprecyzowane oczekiwania względem pracodawców, niektóre mogą wydawać się trochę dziwne. Chcieliby na przykład, by dofinansowywali ich hobby czy pasję.

**I pozwolili na pracę zdalną? Bo nie trzeba dojeżdżać, używać auta, no i w przerwie można w domu poćwiczyć jogę.**

- Ta zmiana i tak już zaszła w wyniku pandemii. Przez ponad dwa lata większość firm dostosowała się do tego, aby pracownicy mogli wykonywać część lub całość swoich zadań spoza biura. Okazało się, że to bardzo korzystne dla środowiska naturalnego.

Producentka internetowa K.M. Newman wzięła pod lupę trzy firmy: Xe- »

rox, Dell i Aetna, i przyjrzała się tym zależnościom. Zdalnie pracuje tam 11-20 proc. zatrudnionych. Już dzięki temu ograniczono emisję gazów cieplarnianych o 95 tys. ton. To tak, jakbyśmy usunęli z dróg około 20 tys. samochodów osobowych!

**A to prawda, że młodzi ludzie są roszczeniowi, świetnie sobie radzą z nowymi technologiami, ale już nie z tym, żeby się porozumieć z innymi?**

- Nie mogę się z tym zgodzić. Pokutuje dużo stereotypów o tym, jacy są ci ludzie - roszczeniowi, nie chcą się przepracowywać. Tymczasem oni są pełni zapału do

świadomości i wiedzy z zakresu ekologii. Z ciekawostek - kiedy już zostaną zatrudnieni, chcą być nagradzani za aktywność ekologiczną.

**Jak to?**

- Po prostu - uważają, że pracodawca powinien ich za to premiować nagrodami pieniężnymi. Szczególnie jeśli taka działalność przekłada się na poprawę wyników czy wizerunku firmy. Poza tym przyszli pracownicy chcieliby, żeby pracodawcy motywowali ich do pracy zielonymi benefitami wspierającymi ochronę środowiska, czyli na przykład, jak już mówi-

kupuje wodę w plastikowej butelce, drukuje każdy możliwy dokument czy nie segreguje śmieci. Zwracam uwagę na to, czy firma jest zaangażowana w sprawy ekologii, i chcę też, żeby pracowały w niej osoby z podobnymi przekonaniami”.

**Nigdy pani nie pomyślała, że oczekiwania młodych ludzi względem pracodawców idą w stronę absurdu?**

- Według mnie ich oczekiwania nie są absurdalne, choć bywało, że tak oceniali to pracodawcy. Sądzili, że to roszczeniowe, tym bardziej że wygłaszane przez osoby zaczynające pracę lub mające krótkie doświadczenie zawodowe.

**Czyli przychodzą do pracy, nic jeszcze nie umieją, a już stawiają warunki.**

- No tak, pracodawcy skarżyli się, że chcą kończyć pracę o określonej godzinie i ani im się śni zostawać dłużej. Deklaracje, że nie zrezygnują dla pracy ze swoich ulubionych zajęć, czy chęć wykonywania obowiązków zdalnie przynajmniej trzy razy w tygodniu uważali za przesadne. Jednak po głębszej analizie większość moich rozmówców pracodawców widzi plusem takiej postawy. Twierdzą wręcz, że ci młodzi niosą wielką zmianę i biznes już nigdy nie będzie ten sam.

**Zgadza się z tym pani?**

- Absolutnie tak. Zielone wartości czy koncepcja harmonii między życiem prywatnym a zawodowym nie były oczywiste dla mojego pokolenia, a dla młodego już są. Gdyby jeszcze kilka lat temu ktoś nam powiedział, że będziemy pracować zdalnie, pewnie nazwalibyśmy to absurdem. Dziś to oczywistość. Zmiany następują tak szybko, że trudno przewidzieć, czego możemy się spodziewać w przyszłości. Szczególnie że na rynek wejdzie pokolenie Alpha, czyli rówieśnicy Grety Thunberg. Oni są jeszcze bardziej eko. ♦

## *Roszczeniowi? Nie! Ci młodzi niosą wielką zmianę, dzięki nim biznes już nigdy nie będzie taki sam*

pracy, zaangażowani, potrafią się wzajemnie motywować, mają otwarte głowy, są ciekawi świata i bardzo pomysłowi. Wydaje mi się, że znają swoją wartość, są ambitni, dążą do rozwoju, ale potrzebują też przestrzeni do bycia sobą i wolności. Dlatego potrafią jasno wyłożyć pracodawcy, czego od niego oczekują. Pracuję z nimi i widzę, że są bardzo komunikatywni. Większość z nich posługuje się biegło co najmniej jednym językiem obcym i łatwo dostosowuje do zmian.

**W 2021 roku przeprowadziła pani badanie z udziałem przedstawicieli pokolenia Z. I co się okazało?**

- Dokładnie to, o czym mówimy - że szukając, pracy zwracają uwagę, czy firmy, do których aplikują, są zielone. Oczekują od pracodawców profesjonalnych szkoleń i udziału w konferencjach zwiększających

łyśmy, dofinansowywali zakup i serwis rowerów, ekologicznych gadżetów, imprez integracyjnych, które mają taki charakter. Oczekują też, że w firmie będzie osoba, która pełni funkcję koordynatora działań proekologicznych.

**A to, żeby w pracy była po prostu dobra atmosfera i żeby mogli się spotkać z ludźmi, z którymi dobrze się współpracuje, nie jest już ważne? Kiedy po raz pierwszy szukałam pracy, właśnie na tym mi zależało.**

- Im też. Tylko dla nich ważne jest również to, by ludzie, którzy są mili i serdeczni, chętnie angażowali się w działalność na rzecz środowiska, czyli kierowali się podobnymi wartościami. Zapamiętałam taką wypowiedź młodej osoby: „Sama dbam o środowisko, dlatego trudno by mi było pracować z kimś, kto codziennie



*Dr Izabela Różańska-Bińczyk*

- adiunkt w Katedrze Zarządzania Zasobami Ludzkimi na Wydziale Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego, doktor nauk ekonomicznych w dyscyplinie nauk o zarządzaniu. Interesuje się green HRM (zielonym zarządzaniem zasobami ludzkimi), zrównoważonym rozwojem oraz zarządzaniem międzygeneracyjnym. W 2021 roku przeprowadziła badanie „Oczekiwania przedstawicieli pokolenia Z wobec firm co do ich działalności proekologicznej”



PANDORA ZMIENIA SIĘ DLA ŚWIATA

# Złoto i srebro z recyklingu, diamenty z laboratorium.

Fabryka Pandory w Chiang Mai w Tajlandii

Dążenie do zeroemisyjności, recykling produktów i zwiększanie udziału energii odnawialnej – zrównoważony rozwój jest priorytetem dla Pandory. Firma stawia sobie jedno z najambitniejszych celów spośród wszystkich przedsiębiorstw z branży jubilerskiej.

**P**andora nie pozostaje obojętna na wyzwania świata. Firma jubilerska wprowadza szereg nowych rozwiązań i procesów, udowadniając, że ręcznie wykończona biżuteria może iść w parze ze zrównoważonymi praktykami biznesowymi.

## W stronę zeroemisyjności

Jednym z najważniejszych działań jest dążenie do zeroemisyjności. Pandora pracuje nad dwoma długoterminowymi celami w tym zakresie. Marka deklaruje, że do 2030 roku o połowę zmniejszy emisję gazów cieplarnianych w całym swoim łańcuchu dostaw. Do 2040 roku, poprzez sukcesywne zmniejszanie i redukcję śladu węglowego oraz kompensowanie emisji, zamierza osiągnąć emisję równą zero.

Istotnym sposobem na osiągnięcie neutralności jest zwiększanie udziału energii odnawialnej w zakładach rzemieślniczych. Fabryki Pandory w Tajlandii w 100 proc. korzystają z energii odnawialnej. Jest ona wytwarzana na miejscu z energii słonecznej i jednostek REC. Firma stale zwiększa liczbę paneli fotowoltaicznych, generując większy udział energii odnawialnej także w innych zakładach.

## Srebro i złoto z recyklingu

Pandora podjęła też ważne kroki, by stać się firmą o obiegu zamkniętym. Dużą rolę w tym zakresie odgrywa recykling. W 2022

roku marce udało się przetworzyć aż 99,6 proc. odpadów. Firma co roku zwiększa udział zakupu srebra i złota pochodzącego z recyklingu. W 2022 r. sięgnął on 61 proc. Do 2025 roku marka chce osiągnąć w tej kwestii 100 proc.

Kolejną inicjatywą, która wspiera cele dotyczącą zrównoważonego rozwoju jest uruchomienie laboratorium diamentów. To kamień milowy w branży, wyznaczający zupełnie nową ścieżkę dla firm jubilerskich. Diamenty powstałe w laboratorium są niemal identyczne z naturalnymi. Mają te same właściwości optyczne, chemiczne, termiczne i fizyczne, są także klasyfikowane według tych samych standardów, znanych jako 4C. Pandora wykorzystuje innowacyjny proces, który odtwarza proces zachodzący w naturze, co oznacza, że diamenty tworzone w laboratorium są tak samo indywidualne, jak ich wydobywane odpowiedniki. Kolekcja z diamentami wykonanymi laboratoryjnie dostępna jest w kilku krajach na świecie.

Działania Pandory w zakresie zrównoważonego rozwoju koncentrują się na wielu aspektach, nie zapominając o potrzebach pracowników i lokalnych społeczności. Tylko szerokie spojrzenie i jasne cele, przyczynią się do realnych zmian ważnych dla nas wszystkich.





ALEKSANDRA  
BOĆKOWSKA

HISTORIA  
PEWNEJ RZECZY

## *Gdy kryzys klimatyczny wymusza opamiętanie, nagle wspominamy czarowny PRL*

**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

# Kartkowizna

Repriny kartek na mięso i cukier oraz magnesy na lodówkę z tym wzorem pokazują, że granica między niedoborem a nadmiarem jest zaskakująco cienka.

Reglamentacja żywności i innych dóbr nie była wymysłem późnego PRL-u. Reglamentowano w czasie II wojny światowej i tuż po niej, nie tylko w Polsce, na przykład w Wielkiej Brytanii do lat 50. Rezultaty były różne, cel reglamentacji zawsze taki sam: sprawić, żeby jedzenia i innych brakujących towarów starczyło dla wszystkich. Wprowadzenie kartek na mięso było w Sierpniu '80 jednym z 21 postulatów strajkującej „Solidarności”. Swoją drogą, trzynastym i rzeczywiście dość pechowym.

Kartki na mięso pojawiły się wiosną 1981 roku i mięsa od tego nie przybyło. Przybyła za to nowa niedogodność. Opisywała ją w liście do partii mieszkanka Poznania: „Żeby otrzymać kartki na parę dekaigramów wędliny i mięsa, trzeba stać w kolejkach po parę godzin. (...) Cała nasza nadzieja była w tym, że jak będą kartki, będzie wreszcie jakiś ład. Nic się nie poprawiło, jak staliśmy w kolejkach, tak stoimy”.

Rok później, jak podaje Małgorzata Mazurek w pracy „Antropologia niedoboru w NRD i PRL 1971-1989”, codzienne zakupy na Śląsku zajmowały przeciętnie 3 godziny i 37 minut. Wtedy już kartki były prawie na wszystko: masło i margarynę, mąkę, kaszę i ryż, kawę i czekoladę, alkohol, papierosy, buty i benzynę. Oczywiście

także na cukier. Od niego w 1976 roku zaczęła się reglamentacja, za którą – jak pozwalają przypuszczać pomysły producentów gadżetów – ciągle ktoś tęskni. Nie tęskni córka właściciela lodziarni w Sopocie, którą przez kartki dziś boli kręgosłup. Biegała z plecakiem po mieście, żeby z tyłu sklepów po znajomości zdobywać cukier konieczny do produkcji lodów.

Im bliżej upadku PRL-u, tym kartek było mniej. Te na mięso zniesiono dopiero w lipcu 1989 roku, prawie dwa miesiące po zwycięskich

dla „Solidarności” wyborach. Pracując nad książką o tamtych wyborach, czytałam pisane na bieżąco dzienniki Polek i Polaków. Niewiele w nich było o wolności, bardzo dużo o zakupach. Emerytka z Warszawy notowała w marcu: „Wykupiłam kartkowiznę kielbasiny jakiejś i kawałek łopatki – może zrobię kotlety mielone”.

A potem przyszły lata 90. i wygłodniały, nie oglądając się na nic i, co gorsza, na nikogo, ruszyliśmy do sklepów. Teraz, gdy katastrofa klimatyczna i kryzys ekonomiczny wymuszają opamiętanie, nagle wspominamy czarowny PRL. Jedzenie takie zdrowe! Jak oni umieli w zero waste! Umieli jak mało kto. Niemieckie śmieci – puszki po napojach i opakowania po papierosach stosowali jako ozdobę salonów. Kiedy jednak już mieli wybór, poszli kupić wszystko, na co mogli sobie pozwolić. Dużo, niezdrowo i na zmarnowanie.

Aż ktoś, choć trudno w to uwierzyć, wymyślił magnesy z kartkami na żywność. Kawałek szkodliwego plastiku odwołujący się do nostalgii opartej na zafałszowaniu pamięci przypomina, jak ważny we wszystkim jest umiar. ♦

# Kultura

## Książka

*Jenn Shapland  
o Carson McCullers* 98

## Artystka Extra

*Natalia Zaluska* 104

## Pisarka Yiyun Li

*Nie ma lekarstwa  
na smutek* 106

**Lena Góra**

# Jazda PRZED SIEBIE





# WŁÓCZYKIJKI

Uwielbiam stare samochody, otwarte drogi i po prostu jazdę przed siebie. To się ładnie rymuje z „Roving Woman”, naszym filmem o kobiecie w drodze

Z LENĄ GÓRĄ, AKTORKĄ I SCENARZYSTKĄ, ROZMAWIA MAJA STANISZEWSKA  
ZDJĘCIA MATEUSZ SKWARCZEK/AGENCJA WYBORCZA.PL



**K**iedy w środku polskiej ziemy otwierałam Instagram i patrzyłam na twoje stories z Los Angeles ze słońcem, palmami, basenem i kabrioletem, przyznaję – dopadała mnie zazdrość.

– Pamiętaj, że Instagram to jedna wielka iluzja! Jednak czasem można ludzi trochę powkurzać, żeby ich zainspirować. Pochodzę z biednej rodziny artystów, bogatej twórczo, ale bez kasy, więc żyłam zawsze na biedaka. Dużo oszczędzałam na sobie, żeby przetrwać, lecz ostatnio zaczęłam czuć... Jest takie przysłowie angielskie: „In order to become a king you have to practice by living as one and the crown shall follow” („Żeby zostać królem, musisz ćwiczyć, żyjąc jak król, a korona przyjdzie sama”). Bardzo w to wierzę. Jak dbasz o siebie, to kosmos to widzi i odpowiada.

A tego datsuna z lat 70. kupiłam, bo auta są dla mnie bardzo ważne. Przez to chyba, że dużo byłam sama, bez dachu nad głową i swojego miejsca, a samochód to taki mały dom, do tego jeszcze na kółkach. Uwielbiam stare samochody, otwarte drogi i po prostu jazdę przed siebie. Może dlatego przeprowadziłam się do Los Angeles, bo

w tym mieście dużo żyje się w drodze. To się ładnie rymuje z „Roving Woman”, czyli z naszym filmem o kobiecie w ruchu, kobiecie w drodze.

#### Mieszkałaś kiedyś w samochodzie?

– Pomieszkowałam. Ostatnio, jak przygotowywałam się do roli Sary w „Roving Woman”. Styl kręcenia naszego filmu był dokumentalny, dużo rzeczy, które widać na ekranie, wydarzyło się naprawdę, a Sara musiała na nie reagować na bieżąco. Nie mogłam więc jej grać, musiałam nią być. Dlatego pomiędzy zdjęciami spędzałam czas w samochodzie jak Sara: sama, bez portfela, telefonu, czasem nawet bez butów. Po tym doświadczeniu wraz z reżyserem Michałem Chmielewskim, który był współtwórcą scenariusza, dopisywałam rzeczy, które przeżyłam, a których byśmy nie wymyślili. Przede wszystkim przyszedł do nas temat strachu. Zupełnie innego, niż mogliśmy sobie wyobrazić.

#### To znaczy?

– Strachu wynikającego ze znikania. Na noc nie chciałam parkować pod sklepem, bo ktoś mógłby się przyczepić, wezwać

policję, więc parkowałam na pustyni, pośrodku niczego. A wtedy włączają ci się wspominki z horrorów. Co chwila podrywałam się nerwowo, bo mi się wydawało, że zaraz zobaczę przyklejoną do szyby przerażającą twarz w masce. Źle spałam, wpatrywałam się w horyzont. Jednak po jakimś czasie zrozumiałam, że nikt mnie tam nie znajdzie, nie przestraszy i że to jest właśnie najbardziej przerażające.

Nagle poczułam się jak Connie Converse, amerykańska piosenkarka będąca inspiracją naszego filmu, która pewnego dnia wyjechała z domu i do dziś nie została znaleziona. Pomyślałam, że na początku może jeszcze jacyś ludzie by się martwili i może by mnie szukali. Jednak nie ma ich wielu, bo nie mam zwyczaju dzwonić i meldować na bieżąco, co u mnie lub gdzie jestem. Mam wspaniałych przyjaciół, ale pomyślałam, że nawet oni w pewnym momencie przestaliby myśleć o tym, że istnieję. I bym zniknęła. Bo żyjemy – i o tym też jest nasz film – cały czas w relacji z innymi osobami. W „Roving Woman” dotykamy tego, czy człowiek w ogóle istnieje, jeśli jest sam, nierejestrowany niczymi oczami. »





„*Roving Woman*”, reż. Michał Chmielewski,  
w kinach od 21 kwietnia

jest takich ludzi więcej. I Sara w naszym filmie też nie ma dokąd pójść. Gdy chłopak zamyka jej drzwi przed nosem, rusza na pustynię.

### **Wyjechałaś, kiedy miałaś 16 lat. Co się wtedy wydarzyło?**

– Miałam dosyć tego, jak rodzice nie ogarniają, i stwierdziłam, że sama się sobą zajmę. Ciągnęło mnie do teatru, grałam w nim w Trójmieście, bardzo dużo w ogóle teatrowi zawdzięczam. Wymyśliłam, że pojedę do teatru do Londynu, i wróciłam dopiero teraz.

### **Kto przyjął 16-latkę do teatru?**

– W szkole aktorskiej zamiast matury pokażałam świadectwo z czerwonym paskiem z pierwszej klasy liceum przetłumaczone przez tłumacza przysięgłego. I mnie przyjęli. Mieszkałam i jadłam co popadnie. Żyłam najtaniej, jak się da, bo dostawałam wtedy jakieś 20 funtów za próbę czy spektakl. A potem pracowałam w barze nocami. Koleżanka graficzka podrobiła mi dokumenty, że mam 18 lat. Młodzież jest twarda, poza tym kto jada ostatki, ten piękny i gładki.

### **Mając 19 lat, przeprowadziłaś się do Nowego Jorku.**

– Tak jest. Byłam młodziutka, chudziutka i androgeniczna, więc załapałam się na modeling. Tamtejszy świat mody dużo mi pokazał, bo wieczorami chodziłam na kolacje czy imprezy, na których byli np. Mary Kate i Ashley Olsen czy Kanye West, a rano jadłam bułki ze śmietnika polskiej piekarni na Greenpoint. Pamiętam, jak nie było mnie stać, żeby na imprezę podczas tygodnia mody w Paryżu podjechać samochodem, więc zamówiłam taksówkę dosłownie zza rogu i przyjechałam, upychając do torebki wygodne buty, w których wcześniej pięć razy przesiadałam się z autobusu do autobusu, i zakładając szpilki.

### **Z Nowego Jorku pojechałaś już do Los Angeles?**

– Pojechałam i się zmartwiłam, bo nie było teatru, tylko kino, a jako nieznaną aktorka dostawałam beznadziejne teksty. Po tym jak grałam świetne rzeczy – klasykę, w tym Szekspira, Czechowa, Kafkę, w którym się

### **Skąd się wzięłaś taka samotna?**

– Takie karty dostałam. Mama Ela była piosenkarką. Ciągnęła na smyczy trójmiejską scenę alternatywną: Apteka, Pancerne Rowery, Szelest Spadających Papierków. To było niezwykle zjawisko peerelowskiej kontrkultury – grupa buntowników i intelektualistów, a w niej moja mama, zawsze w męskim garniturze po starszych braciach, bo miała ich sześciu. Ojciec jest artystą malarzem. Oboje świetni w swojej sztuce i w magicznym postrzeganiu świata i temu oddani. Mieli do tego prawo! A ja sobie poradziłam sama, może właśnie dlatego, że nie miałam innego wyjścia. Mój ojciec głęboko wierzy, że sztuka jest ponad wszystkim, także ponad rodziną. I ja go za to szanuję. A Ela jest tak wysoko wrażliwa, że nie dźwiga tego świata. Jest jedną z takich magicznych postaci, trochę z kosmosu, która na tym

### **Lena Góra**

– ur. 1990 r. w Gdańsku, aktorka i scenarzystka. Pierwszą dużą rolę zagrała w serialu „Król” na podstawie powieści Szczepana Twardocha. Wystąpiła też m.in. w filmach „Noc w przedszkolu” i „Święty”

świecie się nie odnajduje. Podziwiam i doceniam ją za to, jaka jest, i już przestałam próbować ją zmienić.

### **Miałaś dom, do którego mogłaś wrócić?**

– Nie, ale umowna Wigilia czy Wielkanoc to jedyny czas, kiedy jeszcze o tym w ogóle myślę. Najciekawsze jest to, że ostatnio zrozumiałam, że można być sierotą, kiedy twoi rodzice żyją, lecz nie mówi się o tym często, a szkoda, bo na pewno na świecie

zakochałam, i progresywne współczesne sztuki nowojorskie – nie chciałam grać kretynek. Rzuciłam więc to i pięć lat życia spędziłam z ziomkiem, modelem, którego poznałam jeszcze w Nowym Jorku na jakiejś sesji. A że mieliśmy tak samo dosyć modelingu, to zrzuciliśmy się na furę z lat 60. – buicka grand sport 69 bez dachu, którego kiedyś do teledysku do piosenki „Johnny and Mary” wypożyczył Bryan Ferry. Żyliśmy właśnie z tego wypożyczania, czasem pozowaliśmy do zdjęć. To był taki słodki, dziki romans. Przemierzaliśmy wzdłuż i w szerz Amerykę, poznając jej skrajności, pijąc whisky, całując się, chodząc na dziwne imprezy. Wzięliśmy nawet ślub – ja miałam 21 lat, on 23 – udzieliła go nam szamanka na pustyni Mojave. I tam też, na pustyni, spotkałam Venkę, suczkę grzywacza chińskiego, która jeździ ze mną po świecie do dziś. Chociaż ostatnio spędzamy czas w Polsce, więc odkryła, że jest coś takiego jak śnieg, i ewidentnie zbuntowała się przeciw podróżom. Mój dziki romans się skończył, kiedy w końcu przypomniałam sobie, że jednak chciałybym robić filmy. I rozwiedliśmy się, a ja zaczęłam pisać własne scenariusze.

### Co było pierwsze?

– Film pod tytułem „Imago” w reżyserii Olgi Chajdas, który ukaże się niebawem. Poznałyśmy się w Los Angeles, szukałyśmy tematu i znalazłyśmy – historię Eli, młodej artystki z Trójmiasta.

### Kino może działać jako terapia.

– Można tak też powiedzieć o „Roving Woman”. A nie powinno tak być, przynajmniej nie powinien to być jego główny cel, bo kino jest dla widza, a nie dla twórców. Jednak myślę, że jest OK, jeśli moje przeżycia mogą zarezonować z innymi ludźmi, zwłaszcza z kobietami. I to się chyba udało. Po pokazach festiwalowych w salach zostaje wiele kobiet w najróżniejszym wieku. Mówią o swoich doświadczeniach, o związkach, o tym, że może nie trzeba się tak bać zmian. Nasz film jest trochę bajką, Sarze w jej drodze przez pustynię nic złego się nie przydarza. Chcieliśmy z reżyserem Mi-

chałem Chmielewskim przypomnieć, że „na wolności” niekoniecznie musi być niebezpiecznie. Dodać odwagi.

### Myślę, że wiele kobiet miało w życiu taki moment – chciały po prostu wyjść z domu i ruszyć przed siebie.

– Jeśli jest jakaś kobieta, która to czyta, a ma dzieci, rodzinę, męża, poczucie winy, obowiązku i myśli, że nie może tego zostawić, nie może odejść, bo musi się oddać rodzinie do końca życia, to chcę jej powiedzieć, że wcale nie musi. Ale najpierw polecam iść do kina na nasz film.

### Skąd pomysł na „Roving Woman”?

– Często po pokazach proszę o podniesienie ręki te osoby z publiczności, które kiedyś zostały porzucone i nagle całe ich życie się załamało. Często ludzie wstydzą się do tego przyznać i dopiero po chwili wyrasta nieśmiały las rąk. Taki rozłam jest przerażający, całe dotychczasowe życie nagle się kończy. I co wtedy?

Mieszkałaś u niego i nagle jesteś bezdomna. Zbudowałaś całe życie na nim, jego rodzina stała się twoją, jego dom był twoim. Mnie też to spotkało, związek się rozpadł i tak metaforycznie zostałam z niczym. W końcu odjechałam – nie jak Sara na pustynię, ale w pisanie scenariusza. W zaopiekowanie się sobą przez kreatywność. Każdy może znaleźć swoją wolność gdzie indziej.

### A skąd wzięłaś Connie Converse?

– Gdy się rozstałam z chłopakiem i nie wiedziałam, co ze sobą zrobić, kolega zaoferował mi swój domek letniskowy, żeby tam posiedziała i pomyślała, co dalej robić. Pewnego dnia wpadli znajomi i jeden z nich puścił mi album Connie pod tytułem „How Sad, How Lovely”. „Roving Woman” to tytuł jednej z piosenek na tym albumie.

### Piosenka o kobiecie, która chce iść do baru, pograć w pokera, ale zawsze zjawia się jakiś facet, który ją chce wziąć do domu.

– Tak, zawsze znajdzie się taki facet, nawet jak tego nie chcesz. Connie miała dosyć norm społecznych. Tego, jaka kobieta

powinna być, a jaka nie. Wkurzało ją to wszystko totalnie i rzuciła tym o ścianę, spakowała manatki do fura, napisała kilka listów pożegnalnych i zniknęła. I tym bardzo mi pomogła, od niej zaczął kiełkować pomysł na film.

### A jak to się stało, że film współprodukował Wim Wenders, reżyser kultowego „Paryż, Teksas”?

– Do dziś nie mogę w to do końca uwierzyć. Kiedy odezwałam się do niego z prośbą o pomoc przy „Roving Woman”, okazało się, że on wiedział o Connie, mimo że na YouTube jej piosenki mają raptem po kilkanaście tysięcy wyświetleń. Jest jednak coś takiego, że twórcy na całym świecie są jak plemię, szukają podobnych rzeczy, mają podobne myśli, inspiracje czy sny. To nas zbliżyło. A Wenders stał się naszym aniołem stróżem.

### Connie Converse wciąż uznawana jest za zaginioną. Obejrzałabym film o niej.

– Rozmawialiśmy z Michałem o tym, czy nakręcić jej biografię, ale w pewnym momencie stwierdziliśmy, że dużo ciekawsza byłaby wariacja na temat tego, co się może stać z samotną kobietą w drodze, przedstawienie różnych wersji jej losu, tego jej tajnego czasu, kiedy – jak ja wtedy w samochodzie – jest totalnie sama, a może nawet zapomniana. Czy staje się niewidzialna? A biografię Connie fajnie by było zrobić, bo ona była świetna i świetny był Nowy Jork lat 60. Jednak mi się już nie chce. Niech ktoś to weźmie (*śmiech*).

### A nad czym teraz pracujesz?

– Z Agatą Trzebuchowską napisałyśmy scenariusz o zakonnicy na terapii. Agata będzie reżyserować, a ja zagram. Uwielbiam Agatę, więc bardzo się na to cieszę. I piszę też projekt o rozłamie, tym kulturalnym, politycznym, erotycznym czy związkowym. O ciągłym szukaniu jakiejś wolności, o otwartości i zamknięciu. Poliamoria jest teraz modna, ale chyba nie do końca działa. Z drugiej strony nie działają także związki „póki śmierć nas nie rozłączy”... Tak się ostatnio temu przyglądam. ♦



FILM

# CO MOŻNA ZNALEZĆ W GÓRACH

**P**rzyznam się od razu: po płaskim mogę iść kilometrami, ale sto metrów pod górę wystarczy, by obudziła się we mnie żądza mordy. Nie rozumiem, po co ludzie włączają na góry. Z dołu też są piękne. Ale nawet ja uległam urokowi filmu o dwóch chłopcach, a później dwóch młodych mężczyznach, dla których włoskie Alpy stały się najważniejszym miejscem w życiu. Bruno się w nich urodził. Był ostatnim dzieckiem w górskiej wiosce, gdy 11-letni Pietro przyjechał tu z rodzicami na wakacje z Turynu. Chłopcy szybko się zaprzyjaźnili i stali się nierozłączni. Ojciec Pietra zabrał ich na pierwszą wysokogórską wyprawę. Chciał też, by Bruno mógł się uczyć w Turynie, ale wtedy wkroczył ojciec chłopaka i zabrał go ze sobą na budowę. Tak skończyło się dzieciństwo Bruna, który na lata utracił kontakt z przyjacielem. Pietro z kolei z dzieciństwa nie mógł się wydestać, nie mógł dorosnąć, a jego ojciec nie potrafił tego zrozumieć. Dopiero ponowne spotkanie Bruna i Pietra po latach przy walącej się, odludnej górskiej chacie sprawiło, że ten drugi poczuł grunt pod nogami.

Nie ma jednej odpowiedzi na pytanie, jak żyć i czy mądrzejszy jest ten, który wszedł na osiem gór, czy ten, kto wybrał jedną i już na niej został. Każdy z nas jest inny. I o tym też jest ten piękny, ale niezwykle smutny film.

„Osiem gór”, reż. Felix Van Groeningen i Charlotte Vandermeersch, w kinach na pokazach przedpremierowych. Rozmowa z twórcami filmu w następnym numerze „Wysokich Obcasów Extra”



SERIAL

## Historia w świecie Bridgertonów



Ma świetny gust i nie toleruje głupców i pochlebców. Słynie z ciętego języka i nosi imponujące peruki. To na jej balach rozstrzygają się losy panien z dobrych domów w serialu „Bridgertonowie”. Teraz królowa Charlotta, bo o niej mowa, doczekała się własnego serialu, w którym poznamy jej historię. Historię prawdziwego małżeństwa niemieckiej księżniczki z angielskim królem Jerzym III, a także jej przyjaźni z lady Danbury i lady Violet Bridgerton, postaciami fikcyjnymi. Historię miłości tak silnej, że nie tylko przyniosła owoce w postaci 15 dzieci, ale też trwała mimo postępującej choroby króla. Imponujących dekoracji, cukierkowych kostiumów, seksu i współczesnej muzyki w aranżacji na XVIII-wieczne instrumenty nie zabraknie.

„Królowa Charlotta: Opowieść ze świata Bridgertonów”, w Netflixie od 4 maja

SERIAL DOKUMENTALNY

## Triumf ruzielca



„Rude włosy, naprawdę niski, jąka się. Taki gość nie stanie się gwiazdą popu”. A jednak Ed Sheeran, który sam się tak opisuje w dokumentalnym miniseriale o swoim życiu i karierze, jest gwiazdą popu. Do jego piosenek tańczą pierwszy taniec młode pary, a 9 mln ludzi kupiło bilety na koncerty podczas jego ostatniego tournée. Połączenie niezwykłego talentu muzycznego i talentu do pisania piosenek (w tygodniu, w którym napisał swój wielki przebój „Shape of You”, Sheeran stworzył ich 25) z ciężką pracą przyniosło efekty. Jednak nie obyło się bez kosztów. W miniseriale, którego premiera poprzedza premierę jego nowej płyty „Subtract” (w sprzedaży od 5 maja), Sheeran pokaże swoje wzloty i upadki, swoje życie w trasie, ale też dom i rodzinę.

„Ed Sheeran: Muzyka i cała reszta”, w Disney+ od 3 maja



kosmetyki | mocne paznokcie

# PAZNOKCIE W ŚWIETNEJ FORMIE

Wiele kobiet maluje paznokcie kolorowym lakierem, ponieważ uważa, że bez tego ich naturalna płytka wygląda źle. Stąd też rosnąca popularność lakierów hybrydowych, które pięknie prezentują się na paznokciach. Niestety nieumiejętne zdjęcie hybrydy może niszczyć i osłabiać płytkę paznokcia w konsekwencji powodując jej pęknięcie czy rozdwanie. Jest jednak sposób, aby szybko poprawić wygląd i kondycję paznokci, wybierając kosmetyki z apteki.



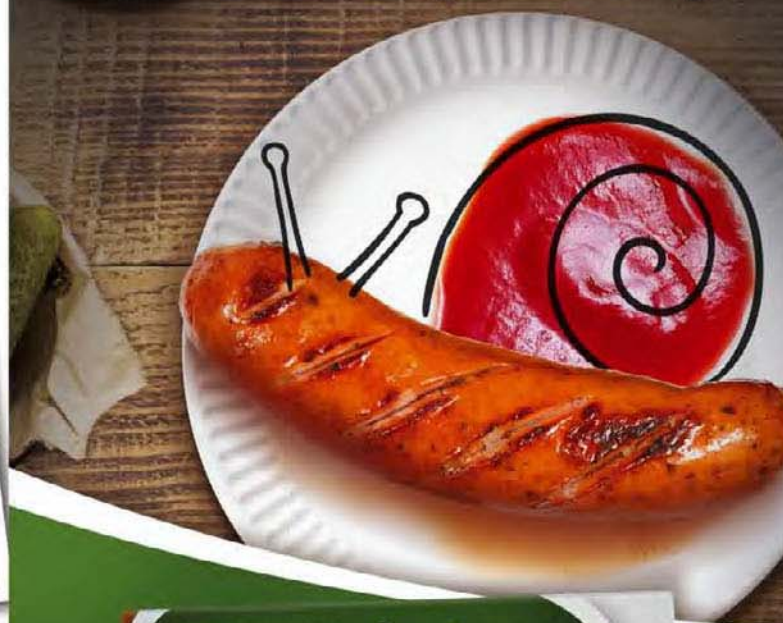
Marka Regenerum oferuje szeroki wybór w tym zakresie. Można wybrać serum w formie odżywczego olejku do paznokci i skórek lub serum w lakierze o delikatnej, mlecznej barwie. Jeśli Twoje paznokcie są wyjątkowo kruche, postaw na utwardzacz Regenerum. Bez względu na to, które Regenerum wybierzesz, paznokcie będą wyraźnie mocniejsze i bardziej odporne na uszkodzenia. Możesz mieć też pewność, że wszystkie kosmetyki Regenerum skutecznie wzmacniają i chronią paznokcie przed rozdawaniem i pękaniem.

Regenerum regeneracyjne serum do paznokci, 5 ml  
Regenerum regeneracyjne serum do paznokci w lakierze, 8 ml  
Regenerum regeneracyjne serum utwardzające do paznokci, 8 ml

PROMOCJA  
REKLAMA

- Uczucie pełności?
- Ciężko na żołądku?
- Masz gazy?

## To znak, że Twoje trawienie się ślimaczy.



Składniki Travisto wspomagają trawienie tłuszczów i zdrowy układ pokarmowy.\*

*... i trawisz to!*

Tłuszczem w tym celu składników produktu: Wydąg z owoców kopru wspomaga trawienie oraz eliminację nadmiaru gazu. Wydąg z ostrzyzki dęblowej wspiera prawidłową gospodarkę lipidową i wspomaga metabolizm tłuszczu w wątrobie. Wydąg z liść karczochów wspiera naturalną wydalanie soli żółciowych. Pomaga w utrzymaniu zdrowej wagi. Przyczynia się do utrzymania komfortu jelitowego. Wydąg z mięty pieprzowej pomaga zachować zdrowy żołądek oraz wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Producent: Akofarm Farmacja Troska Sp. z o.o.

Suplement diety

# MOJA CARSON

Carson McCullers, jej listy i historia okazały się punktem zwrotnym w moim życiu. Pozwoliło mi to na coming out jako lesbijka i zdecydowało o tym, że zostałam pisarką

Z JENN SHAPLAND, AUTORKĄ KSIĄŻKI „MOJA AUTOBIOGRAFIA CARSON MCCULLERS”,  
ROZMAWIA JOANNA WRÓŻYŃSKA

**T**a historia zaczęła się w archiwum Harry Ransom Center, gdzie pracowałam jako stażystka. Zostałam poproszona o odszukanie listów, które wymieniały amerykańska pisarka Carson McCullers i Annemarie Schwarzenbach, szwajcarska dziennikarka, fotografka i podróżniczka. Co takiego znalazłaś w tych listach, że zainteresowałaś się McCullers?

– To był ciekawy okres w moim życiu, bo akurat kończył się mój ukrywany związek z kobietą, z którą byłam od czasów college’u. Kiedy przeczytałam listy Carson i Annemarie, zdałam sobie sprawę, że dynamika ich związku była podobna do tej, w której sama się znajdowałam. Ale nigdy nie widziałam czegoś podobnego w telewizji ani nie znajdowałam w książkach. Nie spotkałam się wcześniej z tym, żeby ktoś pisał tak o wzajemnej relacji. Czytając, jak opisują to, co między nimi było, słyszałam echo własnych doświadczeń. Właśnie to przykuło moją uwagę i sprawiło, że zapragnęłam dowiedzieć się więcej. Chciałam zrozumieć, kim są te dwie osoby, jak wyglądał ich związek i dlaczego się rozpadł. Od samego początku patrzyłam na to jak na sposób zrozumie-

nia nie tylko historycznych postaci, ale też własnych doświadczeń.

**Napisałaś, że z ich listów wynikało, że się kochały. Nikt wcześniej tego nie zauważył?**

– Wprost pisały, że są zakochane. Kiedy Carson pracowała nad swoją autobiografią, zamierzała zawrzeć w niej treść listów, korespondencji zarówno z Annemarie, jak i z mężem Reevesem McCullersem. Jednak kiedy po jej śmierci ukazała się drukiem niedokończona wersja autobiografii, listów Annemarie w niej nie było. Wydało mi się to interesujące, zwłaszcza że znalazła się tam korespondencja z Reevesem.

Trudno powiedzieć, dlaczego biografowie, którzy mieli dostęp do jej listów, postanowili ominąć tę informację. Może uznali tę relację za nieistotną. Jakby miłość pomiędzy dwiema kobietami nie liczyła się tak bardzo jak miłość do męża, nie była czymś, co należy potraktować poważnie. Zdecydowali, że to, że kochała Annemarie i inne kobiety, nie jest kluczowe dla jej historii. Ale kiedy przeczytasz listy, tę nieukończoną autobiografię i transkrypcję jej sesji terapeutycznych z dr Mary E. Mercer, zobaczysz, że związki z kobieta-

mi były dla niej formujące, były jednymi z najważniejszych w jej życiu.

**Sądysz, że brak korespondencji ze Schwarzenbach był celowym ominięciem biografów?**

– Właściwie biografek, bo obie biografie McCullers napisały kobiety, z których jedna była ukrywającą się w szafie lesbijką. Nie ma więc możliwości, żeby nie znała prawdy. Ale pisała książkę w 1975 roku, pochodziła z amerykańskiego Południa, które jest tą bardziej konserwatywną częścią Stanów Zjednoczonych, myślę więc, że napisała tyle, ile mogła.

Do tego dochodzi jeszcze opór rodziny samej Carson, który trwa do dzisiaj i którego sama doświadczyłam. Spekuluję, ale sądzę, że nie chcą, by określano ją jako lesbijkę czy kojarzono ze społecznością queer.

**Zawsze można twierdzić, że nie ma twardych dowodów, choć sama nie wiem, jakich więcej dowodów potrzeba.**

– Prawda? Czy może być coś bardziej jednoznacznego niż listy miłosne? Wydaje się, że to powinno wystarczyć. I gdyby to był związek heteroseksualny, toby wy-



Carson McCullers w 1955 r.

starczyło. Niestety, wciąż inaczej czytamy takie dokumenty, jeśli dotyczą osób queerowych.

Jednak innego dowodu na jej związki z kobietami nie będzie. Nie jestem w stanie wymyślić, co mogłoby tego dowodzić w większym stopniu niż sama Carson mówiąca o Annemarie, że była wielką miłością jej życia. Skoro to powiedziała, to temu wierzę.

**Dlaczego zdecydowałaś się napisać o McCullers, a nie o Schwarzenbach?**

**Biografia Annemarie jest fascynująca, to gotowy scenariusz na film.**

- Masz rację, miała fascynujące życie, ale sporo już o nim napisano, tyle że po niemiecku. Znajoma, która mieszka w Szwajcarii, powiedziała, że Schwarzenbach jest znana i celebrowana w Europie.

Myślę, że jednym z powodów, dla których zajęłam się McCullers, było to, że pracowałam w Harry Ransom Center w Austin i miałam całe archiwum rzeczy Carson na wyciągnięcie ręki. Listy, zdjęcia, przedmioty osobistego użytku,

ubrania. Było też coś w samej Carson, co mnie do niej przyciągało. Intrygowało mnie, jak się ubierała, jakich miała znajomych, jej relacja z Tennessee Williamsem. Wciągnęły mnie też jej opowiadania i powieści. I nie było już odwrotu.

Jest coś niebywale intymnego, trochę dziwnego, ale również zachwycającego w możliwości interakcji z przedmiotami, których używała. Wiem, że w świecie akademików i archiwistów za najważniejsze uważa się manuskrypty, listy, dokumenty, a nie wiadomo, co zrobić np. z ubraniami, ale pamiętam, że ludzie, którzy odwiedzali archiwum, chcieli oglądać właśnie te przedmioty. A już ubrania bardziej niż wszystko inne. One dają poczucie ciągłości i bliskości z wydarzeniami z przeszłości. To namacalny dowód na istnienie osoby, która nosiła ten płaszcz, te skarpetki.

**„Twojej Carson” - taka dedykacja widnieje w książce. Nie „mojej Carson”. Możesz to wyjaśnić?**

- Carson McCullers, jej listy i historia okazały się punktem zwrotnym w moim życiu. Pozwoliło mi to na coming out jako lesbijka i zdecydowało o tym, że zostałam pisarką. Zauważyłam, że to wspólna cecha wielu osób ze społeczności queer - mają jakąś osobę, czasem przodka, w którym widzą siebie. Dla mnie taką osobą była Carson. Dlatego ta dedykacja odnosi się do każdej osoby, która była taką Carson dla czytelnika.

**W jaki sposób Carson McCullers pomogła ci stać się sobą?**

- Byłam w przełomowym momencie w życiu i dzięki temu zobaczyłam w niej nie tylko postać historyczną, ale kogoś, kto był bardzo otwarty, jeśli chodzi o swoją queerową tożsamość. Ona nie chowała się w szafie. Przynajmniej do czasu śmierci, bo wtedy schowali ją tam inni. Ale za życia była uosobieniem lesbijki lat 40. czy 50. i są zdjęcia, które to potwierdzają. Pomyślałam, że skoro ona mogła żyć otwarcie wtedy, dlaczego ja nie mogę teraz. Ciekawe, że kiedy rozmawiam o mojej książce, ludzie czasami próbują mnie przekonać, że w czasach McCullers było dużo trudniej »



Marilyn Monroe, Karen Blixen (autorka „Pożegnania z Afryką”) i Carson McCullers, 5 lutego 1959 r.

żyć jako wyoutowana lesbijka niż teraz, i dziwią się, dlaczego tak trudno było mi wyjść z szafy. A ja zostałam wychowana w wierze katolickiej, w naprawdę konserwatywnej dzielnicy Chicago, w której nie było żadnych otwarcie homoseksualnych osób. Nie widziałam, że można mieć takie życie. Nawet kiedy miałam dwadzieścia lat, wciąż miałam problem, żeby to w pełni zrozumieć. Carson dała mi pewność siebie.

### **Wydaje mi się, że wcale nie jest łatwo zrobić teraz coming out, możliwe nawet, że dużo trudniej niż w latach 40.**

– Też tak sędzę. Myślę, że queerowe społeczności naprawdę mogły się wtedy rozwijać i nikt nie zwracał na nie uwagi, bo konsekwentnie o tym nie rozmawiano. Możliwe, że nawet nie było odpowiedniego języka, żeby opisać swoją tożsamość. A teraz nieustająco toczone jakieś negocjacje z politykami, ludźmi, którzy próbują wprowadzić absurdalne przepisy,

jak np. na Florydzie, gdzie zakazuje się nauczania o orientacji seksualnej i tożsamości płciowej w szkołach. Wiele progresywnie myślących osób uważa, że czasy, w których lepiej było siedzieć w szafie, mamy za sobą, mówię im wtedy: „Tak? To rozejrzyjcie się dookoła”.

### **Wspomniałaś już, że zakazano ci używać dokładnych cytatów z transkrypcji nagrań spotkań Carson z jej terapeutką, choć są publicznie dostępne. Wiesz dlaczego?**

– Tak, transkrypcje jej spotkań z dr Mary Mercer znajdują się w archiwach Columbus State University w Georgii. Można iść i je sobie przeczytać. Ale nie mam żadnego oficjalnego oświadczenia od ludzi opiekujących się jej spuścizną, dlatego nie zgadzają się na ich cytowanie. Generalnie odmówili mi zgody na publikację jakiegokolwiek niepublikowanej do tej pory informacji w mojej książce. Sama musia-

łam połączyć kropki i wysnuć wnioski, dlaczego tak zdecydowali, opierając się na tym, jak zachowywali się w przeszłości. Jak mówiłam, sędzę, że nie chcą, by określano ją jako lesbijkę.

Jednak w tych transkrypcjach rzuciło mi się w oczy to, jak swobodnie sama Carson posługiwała się określeniem „lesbijka”, tak skrupulatnie omijany przez jej biografki. Nawet jeśli piszą o jej relacjach z innymi kobietami, nigdy nie używają „tego słowa na l”. Czytając jej słowa wypowiedziane w latach 50., pomyślałam: „O rety, ona naprawdę używa tego wyrazu, jest świadoma jego istnienia i tożsamości, której dotyczy, nawet jeśli nikt jej go nie przypisuje”. Więc z jednej strony mnie to zdziwiło, z drugiej – to było przecież takie oczywiste, że je znała.

### **Piszesz jednak, że kiedy Reeves zapytał ją, czy jest lesbijką, odpowiedziała, że nie ma pewności.**

– Carson wspomina tę rozmowę na terapii w 1958 roku, odnosząc się do wydarzeń sprzed dwóch, trzech dekad, kiedy miała 18, może 19 lat. Być może wtedy usłyszała ten wyraz po raz pierwszy i nie wiedziała, kim są kobiety, które się tak określają, ale wydaje się, że to dla niej moment poznania. Myśli: „Może jestem lesbijką”. Nie odpowiada tak Reevesowi, ale zaczyna się nad tym zastanawiać. To słowo pojawia się później jeszcze kilka razy w transkrypcjach, ale skupiłam się na tej akurat rozmowie, bo wtedy nabrało dla niej znaczenia.

### **Cała książka opiera się na tym, że budujesz łącznik między sobą a Carson. Było ci trudno tak bardzo się publicznie otworzyć?**

– Nie zaczęłam pracy nad tą książką, myśląc, że będę pisała o sobie. Miałam pisać o Carson McCullers, jej życiu, jej sprawach. Ale z upływem czasu zaczęłam



*Jenn Shapland*

– amerykańska pisarka, eseistka i artystka, autorka m.in. książki „Moja autobiografia Carson McCullers” wydanej w Polsce przed wydawnictwo Czarne w tłumaczeniu Anny Gralak. 29 kwietnia do sprzedaży trafi zbiór opowiadań Carson McCullers „Komu ukazał się wiatr” w przekładzie Michała Kłobukowskiego (wyd. Czarne)



natrafiać na białe plamy w jej historii, momenty sprzeczne, które pozornie nie miały sensu. Zdałam sobie sprawę, że jedynym sposobem, w jaki byłam w stanie wytłumaczyć to, co widziałam, co rezonowało ze mną w chwilach zagubienia, było odwołanie się do moich własnych doświadczeń i powiedzenie: „OK, w moim przypadku to wyglądało tak”. Oczywiście nie mogłam wiedzieć, co czuła Carson, ale co, jeśli jej emocje były podobne do moich? I tak zaczęłam coraz więcej pisać o sobie. Chciałam pokazać nie tylko obraz i ramę, lecz także osobę, która ten obraz oprawiała. Żeby to zrobić, musiałam pokazać własną perspektywę dwudziestokilkuletniej kobiety w samym środku okropnego rozstania, zmagającą się z coming outem. Słowem – w kompletnej rozsypce. To ciekawe doświadczenie, tak się odsłonić, ale uznałam, że robię to w dobrej sprawie. Poza tym minęło już

tak dużo czasu, odkąd pisałam tę książkę, że mam już do tego dystans.

#### **A kiedy książka się ukazała? Nie przeżalała cię to?**

– Trochę, bo napisałam o mojej mamie rzeczy, o których nigdy nie rozmawialiśmy. Bałam się, jak zareaguje. Wydaje mi się, że to oczyściło między nami atmosferę. Wiem, że mama była ze mnie dumna i podobała jej się „Carson McCullers”.

Nie byłam też pewna reakcji ludzi z mojego rodzinnego miasta, a wiedziałam, że przeczytają książkę. Dużo mniej przeszkadzało mi, że będą o mnie czytali obcy.

#### **Miałas kiedyś moment wątplenia, dlaczego to akurat ty masz być głosem Carson McCullers?**

– Nigdy nie myślałam o sobie w ten sposób. Chciałam, żeby to jej głos usłyszeli inni, żeby poznali jej historię. Kiedy odmówiono

mi prawa do cytowania jej wypowiedzi, załamalam się, bo cała moja opowieść była zbudowana z jej własnych słów. Wykorzystałam transkrypcje, listy, oparłam się na jej słowach na tyle, na ile to było możliwe. I nagle okazało się, że nie mogę ich opublikować. Musiałam więc je przetłumaczyć, przefiltrować przez siebie, czego z całych sił starałam się uniknąć, bo nie chciałam mówić za nią, tak jak robili to inni.

Wydaje mi się jednak, że dzięki pracy, którą wykonałam, paradoksalnie udało mi się jeszcze bardziej do niej zbliżyć.

#### **Trudno ci było się z nią rozstać?**

– Skończyłam pisać książkę w 2017 roku, teraz mamy rok 2023 i cały czas o niej opowiadam. Czy więc można powiedzieć, że się z nią rozstałam? Nie jestem pewna. Wciąż przychodzą mi do głowy związane z nią pomysły, wciąż jestem zanurzona w tej historii. ♦

MATERIAŁ PRZYGOTOWANY PRZEZ SOLAR

1.03.2023, DESA UNICUM

## SOLAR X STAROWIEYSKI

### Premiera kolekcji limitowanej SOLAR W/L 2023

**1** marca w wiodącym domu aukcyjnym w Polsce – DESA Unicum odbyła się wyjątkowa premiera limitowanej kolekcji SOLAR na sezon W/L 2023. Zarząd SOLAR przybliżył zaproszonym gościom kulisy pojawienia się pracy „Nimfy Umierających Drzew” w siedzibie SOLAR w 2021 r. Wzbudziło to emocje, refleksje i stworzyło nowe konteksty, które dwa lata później przybrały określoną formę w postaci kolekcji limitowanej SOLAR x STAROWIEYSKI.

**„Nimfy, hamadriady, opiekunki pojedynczych drzew, z którymi się rodzą i umierają, ożyły i stały się inspiracją do stworzenia kolekcji limitowanej Solar nacechowanej kobiecością. W ten sposób sztuka stała się pretekstem do rozmowy o kobiecości i feminizmie, tworząc otwartą przestrzeń do dalszego rozwoju wartości, na których budowana jest marka Solar”** – tak o kolekcji opowiada Wiceprezeska Zarządu SOLAR Aleksandra Danel. Kolekcja limitowana SOLAR wiosna/lato 2023 jest wyrazem naszych czasów: to hybryda mody i sztuki. Wydarzeniu towarzyszyła przedaukcyjna wystawa prac Franciszka Starowieyskiego.



Pressday Solar w/l 2023





## „Kwestia charakteru. Bojowniczk z getta warszawskiego”

Rywke Pasamonik, Mira Fuchrer, Niuta Tajtelbaum, Dorka Goldkorn... Zaledwie kilka z tych, które zdecydowały się walczyć w pierwszym powstaniu warszawskim. Imiona i nazwiska, które być może kiedyś udało się usłyszeć i zanotować w pamięci. Jednak kim były te osoby, jak wyglądało ich życie przed wojną i w jej trakcie? Co dało im siłę, by podjąć walkę z nazistowskim oprawcą? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań szukają autorki książki wydanej z okazji 80. rocznicy wybuchu powstania w getcie warszawskim. Wśród bohaterek znalazły się „dziewczyny młodsze i starsze. (...) Odważne, nieśmiałe, zdeterminowane i wahające się” – piszą we wstępie redaktorki Sylwia Chutnik i Monika Sznajderman. „Potrzebujemy wiedzy bojowniczek/pramatek, aby nauczyć się od nich metod i strategii działania, harmonii, miłości w walce, troski o siebie i o innych, czerpania radości w codziennych trudach; (...) a one potrzebują nas, by odzyskać swój głos i należne im miejsce w historii” – zauważa z kolei Zuzanna Hertzberg, artystka i badaczka. O bojowniczkach z warszawskiego getta piszą w „Kwestii charakteru” m.in. Monika Tutak-Goll, Agnieszka Dauksza, Joanna Ostrowska, Karolina Sulej, Hanka Grupińska i Natalia Judzińska. Przywracają pamięć o bohaterkach, rekonstruują ich codzienność, pozwalają zrozumieć motywacje, a dzięki fotografiom dają możliwość spojrzenia w oczy tych kobiet, które choć chciały wieść życie najzwyczajniejsze z możliwych, zdecydowały się na czynny opór. Większość z nich przyłaciła to życiu.

Red. Sylwia Chutnik, Monika Sznajderman, wyd. Czarne

AVNI DOSHI

### „Gorzki cukier”



Czy toksycznej matce można wybaczyć? Jak odnaleźć się w sytuacji, gdy z porzuconej w dzieciństwie córki trzeba się przeistoczyć w opiekunkę osoby chorej na demencję? Gdzie szukać wsparcia i dlaczego

nie można odmówić pomocy? W powieści, która w 2020 roku znalazła się na krótkiej liście Bookera, Avni Doshi, amerykańska pisarka urodzona w rodzinie imigrantów z Indii, pisze o skomplikowanych relacjach rodzinnych i wyzwaniach macierzyństwa, którym nie wszystkie kobiety są w stanie sprostać. Tara, matka Antary, przeżywa fascynację guru z lokalnego aśramu. Porzuca dziecko i męża, nie reaguje na potrzeby małej córki. Ale trzydzieści lat później los się odmienia – staje się od niej, dorosłej już kobiety, całkowicie zależna. I wtedy Antara, nie bez zaskoczenia, odkrywa, że cierpienie matki – przynajmniej w niektórych momentach – sprawia jej przyjemność. Świetnie napisana powieść o tematach zbyt rzadko dyskutowanych, a nad wyraz często obecnych w życiu.

przeł. Agnieszka Wilga, wyd. W.A.B.

BIBIANA CANDIA

### „Cukier”



W niewielkiej, napisanej surowym językiem i błyskotliwej powieści Candia, hiszpańska dziennikarka i pisarka, przypomina jeden z najbardziej wstydlivych epizodów w historii Hiszpanii.

Gdy zimą 1853 roku na północnym zachodzie kraju szalała epidemia cholery, tysiące chłopskich rodzin pozostały bez jakichkolwiek środków do życia. Sytuację tę natychmiast wykorzystali bogaci plantatorzy trzciny cukrowej, Hiszpanie, którzy otworzyli wielkie przedsiębiorstwa na Kubie – wyspie wchodzącej wówczas w skład zarządzanego przez Madryt imperium. Wysłali do Galisji swoich przedstawicieli, a ci namówili młodych mężczyzn do wyprawy przez ocean, by „robiąc w cukrze”, zapewnili lepszy byt swoim najbliższym.

Książka Candii to historia ogromnego oszustwa i ludzkiej podłości, zapis wydarzeń, w czasie których naiwni galisyjscy chłopcy stali się niewolnikami pozbawionymi godności i kontroli nad własnymi ciałami.

przeł. Katarzyna Okrasko, wyd. Art Rage



ULA RYCIĄK

### „Światłoczuła. Kadry z życia Zofii Chomętowskiej”



Opowieść o życiu prywatnym i zawodowym jednej z najważniejszych polskich fotografek, kobiecie niezwykłej, od zawsze starającej się żyć na własnych zasadach. Ryciak w „Światłoczułej” pokazuje, jak

rozwijał się talent Chomętowskiej, co sprawiło, że stała się jedną z najważniejszych kronikarek Polski przedwojennej, dlaczego to właśnie ona wykonywała zdjęcia mające dokumentować rozwój kraju „zrastającego się” po 123 latach zaborów. Pisze też o zdjęciach wykonywanych przez Zofię w Warszawie, mieście powoli wstającym z gruzów. Wreszcie wyjaśnia, co sprawiło, że w późniejszym okresie życia Chomętowska przez ponad cztery dekady przebywała na emigracji, jak wyglądały jej relacje z bliskimi, co czuła, gdy tylko raz – w 1971 roku – odwiedziła Polskę. W „Światłoczułej” obok kultowych zdjęć autorstwa bohaterki biografii znalazły się również fotografie z jej rodzinnego archiwum.

Wydawnictwo Literackie



RoyalRobbins.eu

# DELIKATNE DLA SKÓRY PRZYJAZNE DLA PLANETY

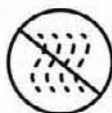


## Spodnie Hempline Tie Pant

Spodnie wykonane z mieszanki konopii i poliestru z recyklingu zapewniają redukcję zapachu, regulację temperatury, trwałość i wygodę przez cały dzień – idealne na codzienne przygody. Royal Robbins stosuje konopie, ponieważ ich uprawa nie wymaga pestycydów ani herbicydów, a jej zapotrzebowanie na wodę jest niewielkie. Niefarbowane produkty z kolekcji hemp zużywają od 60% do 80% mniej energii i wody niż kolekcje wykorzystujące tradycyjne procesy barwienia. Mieszanka użyta do produkcji tej tkaniny ma znikomy wpływ na środowisko.



ROZCIĄGLIWE



REDUKCJA ZAPACHU



ODDYCHAJĄCE



## MARIUSZ SZCZYGIEŁ

ARTYSTKA  
EXTRA  
NATALIA  
ZALUSKA  
ZDJĘCIE  
MICHAŁ  
MUTOR

*Jej ulubioną zabawą podczas wakacji u dziadków było majsterkowanie w warsztacie*

**Mariusz Szczygieł**  
- reporter, autor książek non-fiction,  
miłośnik sztuki

# Za obrazem

Mała lekcja z budowy obrazu. Blejtram, inaczej krosno malarskie, to rama z profilowanych listewek, zwykle prostokątna. Na nią naciąga się i przybija płótno. Po odpowiednim przygotowaniu maluje się na nim obraz. Wtedy mówimy, że podobrazie jest płócienne. Natalia Załuska zaś podobrazia tworzy z kartonu. Jest twardy, trudno go nawet przeciąć nożem. To tak zwany karton muzealny. Nie maluje na nim, ale nakleja wycięte figury, też z kartonu, i pokrywa farbami. Powstaje w ten sposób obraz z kolorowych płaszczyzn, w tym przypadku abstrakcyjny. Malarka mówi, że fascynuje ją gra form, czyli choreografia geometrii.

Jednak to nie jest jeszcze to, co widzicie na zdjęciu.

Ponieważ galerie wysyłały jej prace na wystawy do obu Ameryk i Azji - w Hongkongu ma zagorzałych kolekcjonerów - starała się wzmocnić obrazy z tyłu. Zabezpieczyć blejtram. Tak zaczęła umacniać listewki, przykręcać kątowniki, że zafascynowała się konstrukcją. Może dlatego, przypuszcza, że jej ulubioną zabawą podczas wakacji u dziadków było majsterkowanie w warsztacie.

- Zauważyłam - mówi - że ta konstrukcja coraz bardziej mnie wciąga, ma swoją urodę i potencjał. Praca nad tyłem stała się nagle ważna jak praca nad przodem, tak samo odpowiedzialnie to traktuję. Zaczęłam te konstrukcje malować i udoskonalać. I to wcale nie jest już tył, to jest inny obraz.

Jeden z kolekcjonerów oznajmił, że powiesi jej pracę na środku pokoju, żeby można z nią było obcować z obu stron. Długo nie było jasne, czy to obrazy, czy może reliefy. Jej wiedeńska galerystka Christine König (w Wiedniu Natalia Załuska skończyła Akademię Sztuk Pięknych) zaproponowała, żeby nazywać je kolażami. I tak zostało.

Natchnął mnie Wiedeń, spytałem więc: - A czy ktoś, pani Natalio, wpadł na pomysł, że z jednej strony tych obrazów mamy świadomość, a z tyłu - podświadomość? Pani postanowiła umeblować podświadomość, co nie jest łatwe. Program w naszej podświadomości nie jest nasz, chociaż niektórzy usiłują na nią wpłynąć psychoterapią, hipnozą czy afirmacjami. Zajrzała pani tam, gdzie się zazwyczaj nie zagląda. Weszła pod powierzchnię i chce tam zrobić swoje porządki. Może pani prace to malarska ilustracja psychoterapii?

- Tak - ożywia się artystka. - To jest skojarzenie, które może być sprowokowane przez te prace i jakiego bym na pewno nigdy nikomu nie odebrała. Nawet w tym momencie zauważam, jak te drugie strony obrazów są ciemne... Hm, zawsze mi się wydawało, że te moje prace są o wiele jaśniejsze...

Zostawiam więc Państwu z tym nieodebrany mi przez malarzkę skojarzeniem. ♦





A black and white portrait of a woman with short dark hair, wearing a dark, textured sweater. She is sitting in front of a bookshelf filled with books. The lighting is soft, highlighting her face. The text 'W LUSTRZE Lili' is overlaid on the image.

# W LUSTRZE Lili

—Dopóki żyję, powinnam w miarę normalnie funkcjonować,  
czymś wypełniać pustkę. Tym czymś jest dla mnie pisanie.  
Nie znalazłam innego pocieszenia

**W** powieści „Czy muszę odchodzić?” (przeł. Dobromiła Jankowska) Yiyun Li, amerykańska pisarka chińskiego pochodzenia (urodziła się w Pekinie w 1972 roku), opowiada historię 81-letniej Lili Imbody, mieszkanki domu opieki dla osób starszych w Kalifornii. Matka, babcia i prababcia godzinami czyta dzienniki Rolanda, chwilowego kochanka, który był ojcem jej pierwszego dziecka Lucy. Komentuje je, robi notatki, wreszcie dzieli się spostrzeżeniami z wnuczką Katherine i prawnuczką Iolą. Udziela im życiowych porad, chce przestrzec przed tym, co najbardziej bolesne. W rzeczywistości prowadzi od kilku dekad niedokończoną rozmowę z Lucy. Córka dwa miesiące po tym, jak została matką, odebrała sobie życie. Nie potrafiła znieść macierzyństwa, w pożegnalnym liście poprosiła bliskich, by zaopiekowali się Katherine.

Bohaterkę „Czy muszę odchodzić?” oraz autorkę powieści Yiyun Li łączy jedno z najtrudniejszych doświadczeń – samobójstwo dziecka. W 2017 roku pisarka straciła 16-letniego syna Vincenta.

**To musiało być niełatwe: spróbować zrozumieć, jak postrzega świat 81-letnia osoba. Znalazłaś przy okazji odpowiedź na pytanie, czy to wiek jest wyznacznikiem życiowego doświadczenia?**

- Traktuję moją pracę pisarską poważnie, dlatego nieustannie się przeistaczam. Tworzę postacie całkowicie różne ode mnie, więc wejście w skórę Lili było ekscytującym wyzwaniem. Tak jak podniecające jest wykreowanie od zera

## Yiyun Li

- chińska pisarka tworząca po angielsku, laureatka licznych nagród. Zadebiutowała w 2005 roku zbiorem opowiadań pt. „A Thousand Years of Good Prayers”

postaci mężczyzny, który mierzy się ze światem. W ten sposób postrzegam moją rolę - całkowicie rozmywam się w wymyślonej rzeczywistości, daję istnieć innym. Najtrudniejsze jest zawsze stworzenie czyjś światopoglądu: co zrobić, by 81-letnia kobieta myślała inaczej niż ja? To doskonale ćwiczenie na pokonywanie uprzedzeń. Polecam je wszystkim, którzy chcieliby zrozumieć drugiego człowieka. Uwielbiam to uczucie - jestem przez jakiś czas jednocześnie sobą i kimś zgoła odmiennym.

Co się zaś tyczy wieku i doświadczenia życiowego, to nie uważam, by wiek

zyciowym osiągnięciem jest urodzenie dziecka mężczyzny, z którym miało się przelotną znajomość. A po drugie, jak można nie być zainteresowanym poznaniem własnego dziecka, uznać, że danie komuś życia to nic istotnego.

Zanim więc zaczęłam stwarzać Lilię, pojawił się Roland. Przez sto dni pisałam jego dzienniki. Zapisywałam życie mężczyzny, który był dziennikarzem w San Francisco i wierzył, że stanie się sławnym dyplomatą. Z kanadyjskiej prowincji chciał wskoczyć na sam szczyt. Nigdy nie dowiedział się, że jest ojcem Lucy, ożenił się z przeciętną dziewczyną z okolicy

*W trakcie pisania boję się wyłącznie tego, że moje postacie będą zbyt jednorodne, niewystarczająco przepelnione wątpliwościami*

był sprawą najbardziej istotną. Czasem więcej o świecie wie wrażliwe dziecko niż nabzdyczony, przepelniony egoizmem starszy człowiek.

**Mówisz, że „rozmywasz się” - Yiyun znika, by mogła powstać Lilia. Jak w tym przypadku wyglądał ten proces?**

- Nie była pierwszą bohaterką „Czy muszę odchodzić?”. Na pomysł napisania powieści wpadłam podczas lektury dzienników pewnego mężczyzny pragnącego podzielić się ze światem dosłownie każdym doświadczeniem. Pisał, że jest już mocno dojrzały, a w zasadzie niczego nie osiągnął. Zastanawiał się natomiast, jak wielkim osiągnięciem było dla kilku różnych kobiet urodzenie jego dzieci. Dzieci, których on nigdy nie poznał, bo nie miał na to ochoty. Wydało mi się to fascynujące z dwóch powodów. Po pierwsze, jak można uważać, że dla kobiety

i przez dekady wiódł podwójne życie. Wdał się w romans z mało szanowaną, ale mającą dobre brytyjskie pochodzenie poetką.

Dopiero potem pojawiła się Lilia Imbody. To druga w powieści postać mówiąca własnym głosem, równie skomplikowana jak Roland. Lilia - przez całe życie unikająca istotnych rozmów z najbliższymi - dzięki lekturze cudem zdobytych zapisków dawnego partnera tworzy ramy opowieści o własnych doświadczeniach. Potrafi opowiedzieć sobie jedynie w odniesieniu do cudzych wspomnień. Być może to dla niej jedyna bezpieczna forma? Większość zapisanych przez nią słów to zalecenia oraz porady dla wnuczki i prawnuczki, potomkini Lucy - córki Lili, która popełniła samobójstwo.

**Trudno nie spytać o podobieństwa między autorką a bohaterką. Czy Li- »**

## **lia to lustro, w którym przegląda się Yiyun Li?**

- To bardzo trafna obserwacja. Muszę wyjaśnić, co się wydarzyło, gdy zaczęłam pisać tę powieść.

Straciłam syna, miał 16 lat. Popęnił samobójstwo. To niesamowite, ale wcześniej zdążyłam już napisać, że Lilia straciła córkę i że stało się to, gdy miała 44 lata. Gdy Vincent odebrał sobie życie, byłam w tym wieku... Odłożyłam pisanie „Czy muszę odchodzić?”, ale i tak dopadła mnie refleksja, że w sposób nie do końca zrozumiałe „włożyłam” część siebie w bohaterkę.

Napisałam inną książkę („Where Reasons End”) - rozmowę matki z synem, który odebrał sobie życie. Zrobiłam to, żeby przepracować stratę, raz jeszcze spróbować nawiązać dialog z Vincentem.

Ale Lilia nie chciała mnie opuścić. Powoli wracałam do niej i zorientowałam się, że - jak powiedziałeś - ona trzyma lustro, w którym mogę się przejrzeć. Myślę, że właśnie ta bohaterka pokazuje mi, że jeśli będzie się przeciągać proces żałoby zbyt długo, jeśli w odpowiedniej chwili nie opłacie się własnego dziecka, to przegapi się moment oczyszczenia. Zostaną wyłącznie pustka i kurz, który nie będzie chciał opaść.

## **To więcej niż fascynujące. Osoba, którą wymyśliłaś, doradziła ci, jak przejść przez okres trudnej do wyobrażenia żałoby?**

- Lilia wyrosła ze mnie, być może więc wiedziała, jak umiejętnie się o mnie zatroszczyć. Być może jest bardziej dojrzała, ponad 80-letnią wersją mnie, która zdaje sobie sprawę z tego, jak ogromnym wyzwaniem jest dalsze życie bez ukochanego człowieka, którego wydało się na świat.

## **Nie bałaś się pisać o tak osobistych sprawach?**

- W trakcie pisania nigdy nie odczuwam lęku. Jestem całkowicie zanurzona w relacjach z bohaterami, oddaję im z siebie wszystko, na co mnie stać. Jeśli miałabym się czegoś obawiać, to reakcji czytelników. Ale jeśli mam być szczerą, nie myślę o tym. Boję się wyłącznie niedo-

skonałości moich postaci, tego, że będą zbyt jednorodne, w zbyt małym stopniu przepełnione wątpliwościami.

## **Czym więc miało być „Czy muszę odchodzić?” - dalszą kuracją, szukaniem siły?**

- Nie sądzę, by jakakolwiek kuracja po samobójczej śmierci dziecka była możliwa. Ból po odejściu Vincenta będę odczuwać już zawsze.

Jednak wytłumaczyłam sobie, że mimo cierpienia muszę trwać. Dopóki żyję, powinnam w miarę normalnie funkcjonować, czymś wypełniać pustkę. Tym czymś jest dla mnie pisanie.

może nie czuła się przygotowana do bycia matką? Zresztą czy kiedykolwiek jesteśmy gotowi na tak radykalną zmianę? A być może społeczne, kolektywne oczekiwania nie powinny być ważniejsze od naszych własnych emocji.

Lucy, tak chcę to widzieć, zdecydowała się na akt ogromnej odwagi. Postanowiła zniknąć, by nie zmagać się z brutalną rzeczywistością. Nie znalazła innego wyjścia. Rodzicielstwo to nie praca, którą możemy rzucić, gdy denerwuje nas szef. To sytuacja permanentna, nieodwracalna, a przecież nie wszystkie kobiety i nie wszyscy mężczyźni muszą mieć siłę, by to znieść. Nawet jeśli to brutalne, nie

*Uratowało mnie czytanie. Nic tak nie pomaga jak możliwość przeniesienia myśli w zupełnie inne rejony*

## **Lilia, tak jak bohaterka książki, którą napisałaś zaraz po śmierci syna, rozmawia ze zmarłą córką, klóci się z nią. To próba zrozumienia przyczyn ostatecznego kroku, ale też życie w cieniu zmarłego dziecka. Da się to znieść?**

- A cóż innego ma zrobić człowiek, jeśli chce żyć dalej? Przecież większość ludzi, którym się to przytrafiło, chce! Nie ma dobrego wyjścia z tej sytuacji, to los za nich zdecydował. Za nas.

Lilia klóci się z Lucy, bo w ten sposób przedłuża jej życie. Czyta też dzienniki Rolanda, prowadzi z nim wyimaginowane rozmowy. Nie widzi innej drogi, co doskonale rozumiem. To przekracza wszelkie możliwości człowieka.

## **W „Czy muszę odchodzić?” oddajesz też głos Lucy, córce Lili, która popełniła samobójstwo, bo nie była w stanie znieść macierzyństwa. To temat bardzo rzadko poruszany publicznie.**

- Odnalazłam w sobie mnóstwo empatii dla Lucy. Życie kazało jej mierzyć się z problemami, które ją przerosły. Być

możemy udawać, że tego typu postawy nie występują.

W książkach próbuję rozumieć tych, którzy kończą z życiem. Włożyłam dużo siły, by pojąć, dlaczego tak zdecydował mój syn. Pewnego dnia dotarło do mnie, że nie mógł zrobić inaczej.

Jedna z postaci w innej mojej powieści mówi, że istnieją ludzie, którzy nigdy nie odbiorą sobie życia, i tacy, którzy mogą to zrobić zawsze. Tak właśnie zostaliśmy skonstruowani. Jeśli ktoś chce popełnić samobójstwo, zawsze znajdzie sposób. Jak mój syn.

## **Po śmierci Vincenta przerwałaś pracę nad „Czy muszę odchodzić?”. Czy kiedykolwiek dopadło cię przecucie, że...?**

- Chcesz mnie w delikatny sposób zapytać, czy prowokowałam los? Myślę, że tak, że przygotowywałam się na jego samobójstwo. To przekonanie - przyznaję, że w jakimś sensie uwalniające - przyszło bardzo szybko. W „Where Reasons End” bohaterka wzorowana przecież na mnie mówi: „Pisałam tamtą powieść, by przy-

gotować się na jego odejście”. Brzmi to niewiarygodnie, ale tak właśnie było.

**Mówisz, że zrozumiałaś. I że nie masz prawa oceniać decyzji syna. Ale czy jesteś zła na życie, na przeznaczenie?**

- Nie. Możesz to uznać za zaskakujące, ale w dojmujący wręcz sposób nie odczuwam złości. Znam to uczucie, ale nie pojawia się, gdy myślę o samobójstwie Vincenta.

Często jestem pytana właśnie o złość, bo jest ona ważną fazą żałoby. A tu nic - brak jakichkolwiek tego typu emocji. Sama często zadaję sobie pytanie: „Yiyun, dlaczego w ten sposób?”. I nie wiem. Kiedyś spytano mnie, czy czuję się nieszczęśliwa. I znów zaskoczenie! Jestem smutna, ale nie uważam, by moje życie było nieszczęśliwe. Może gdybym czuła złość, byłabym również nieszczęśliwa?

**Na smutek, o którym mówisz, istnieje lekarstwo?**

- Nie, bo to nie choroba. On jest, niczego z tym nie zrobię.

**Zdarza ci się jeszcze próbować porozumieć z Vincentem?**

- To są momenty, krótkie chwile. Na przykład wchodzę do ogrodu, który kocham uprawiać tak bardzo jak powieściowa Lilia, i mówię nagle: „Zobacz, jakie piękne kwiaty! Co za róża!”. Do gogo ja to niby mówię?

**W „Czy muszę odchodzić?” pojawia się pytanie, czym jest życie rodzica, który przeżyje śmierć dziecka - wciąż życiem czy już wyłącznie egzystencją?**

- Skłaniałabym się do odpowiedzi, że nie może być już mowy o pełnym, normalnym życiu. Jak mam odnaleźć się w zestawieniu z ludźmi, których dzieci żyją, są szczęśliwe? Czy oni byliby w stanie zrozumieć moje doświadczenie, to, przez co przeszedłam? Nie. Oni funkcjonują zwyczajnie, ja - egzystuję.

**Co dało ci siłę, by przetrwać?**

- W sytuacji, której doświadczyłam, uruchamia się w człowieku zwierzęca wręcz potrzeba przeżycia. Nie miałam pojęcia, że może być tak silna. Uratowało mnie czytanie. Nic nie pomaga tak, jak możliwość oderwania się od rzeczywistości, przeniesienia myśli w zupełnie inne rejony. Pomogła też świadomość, że czasu nie da się cofnąć. Vincent nie wróci, choćbym trwała w pogotowiu kolejne kilkadziesiąt lat. Zdecydował inaczej, nie musiał pytać mnie o zdanie. Życie jest bardzo demokratyczne. Najpierw cierpiał on, teraz ja. ♦

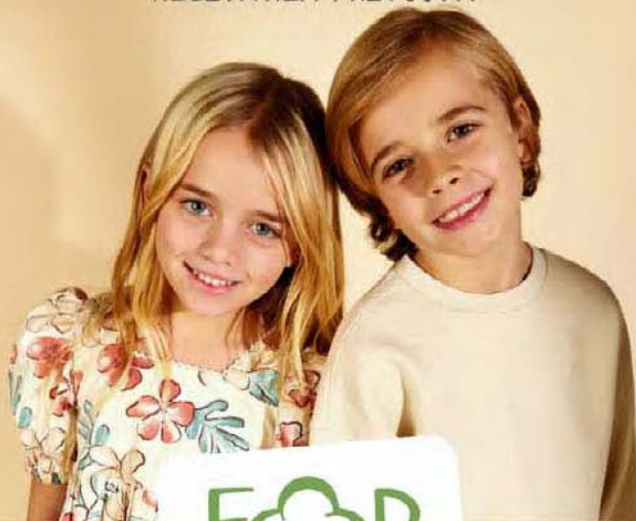


**YIYUN LI**

„Czy muszę odchodzić?”, przeł. Dobromiła Jankowska, wyd. Pauza, 2023

# PRIMIGI®

NIEZWYKŁA PRZYGODA

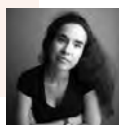


BRISCHES RADOSAN BIREK UL. DUMPKINOW 76, 86-012 MIĘCZ. TEL. 048 663 0400 FAX. 048 5723592 E-MAIL: PRIMIGI@GMAIL.COM

REKLAMA

**ŻYCZLIWOŚCI DLA PLANETY MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ JUŻ OD DZIECIŃSTWA...**

Wyjątkowe pod względem stylu, zaprojektowane z dbałością o szczegóły, wygodne obuwie PRIMIGI jest dziś jeszcze bardziej zrównoważone dzięki określonymu wykorzystaniu materiałów pochodzących z recyklingu oraz o niskim wpływie na środowisko i najnowocześniejszym technologiom produkcji.



POZNAŃ

# PROJEKTOWANIE ODNOWA

**K**enya Hara jest wybitnym japońskim projektantem, kuratorem, autorem książek (m.in. o znaczeniu bieli w projektowaniu), a także dyrektorem artystycznym firmy Muji. W 2020 roku został laureatem Nagrody im. Jana Lenicy. W Poznaniu można podziwiać wybrane przez artystę plakaty oraz realizacje wydawnicze, niektóre zostały przygotowane specjalnie na wystawę. W swoich książkach Hara wraca do korzeni designu: zwraca uwagę na formy otaczających nas rzeczy. U progu XXI wieku zaprosił do współpracy 32 artystów, aby na nowo zaprojektowali przedmioty pierwszej potrzeby, takie jak papier toaletowy, zapalki, torebki herbaty ekspresowej czy pieluchy.

„Kenya Hara. Japońskie projektowanie graficzne”, Muzeum Narodowe w Poznaniu, do 30 lipca



KRAKÓW

## Odzież sportowa przez lata

Moda graniczy ze sztuką, o czym świadczy choćby coroczna Met Gala. Wydawałoby się, że getry i puchówki nie pasują do muzealnych galerii, tymczasem na krakowskiej wystawie można obejrzeć XIX-wieczne damskie pumpy rowerowe, strój gimnastyczny z okresu PRL-u i odzież fitness dla kobiet w ciąży. Można porównać przedwojenną kurtkę narciarską i kombinezon polskich skoczków. Wygodna, praktyczna, ale także modna i markowa odzież sportowa bywa synonimem ubrania na co dzień. Zaskakujące, ilu polskich projektantów próbowało swoich sił w tej dziedzinie.

„Moda i sport”, Kamienica Szolańskich im. Feliksa Jasieńskiego, Muzeum Narodowe w Krakowie, do 21 stycznia 2024 r.



WARSZAWA

## Chagall na papierze

W 2021 roku Muzeum Narodowe kupiło 14 prac na papierze Marca Chagalla. To jeden z najcenniejszych nabytków warszawskiego MN z ostatnich pięciu lat. Prace prezentują szeroką gamę technik graficznych (gwasz, tempera, kredka, ołówek i kolorowy tusz) oraz zbierają motywy znane z twórczości mistrza z Witebska: fruujący zakochani, żydowscy muzycy, latające żółte krowy. Nie brakuje też przejmujących scen religijnych.

„MNW kolekcjonuje. Zakupy z lat 2017-2022”, Muzeum Narodowe w Warszawie, 5 maja - 27 sierpnia



WARSZAWA

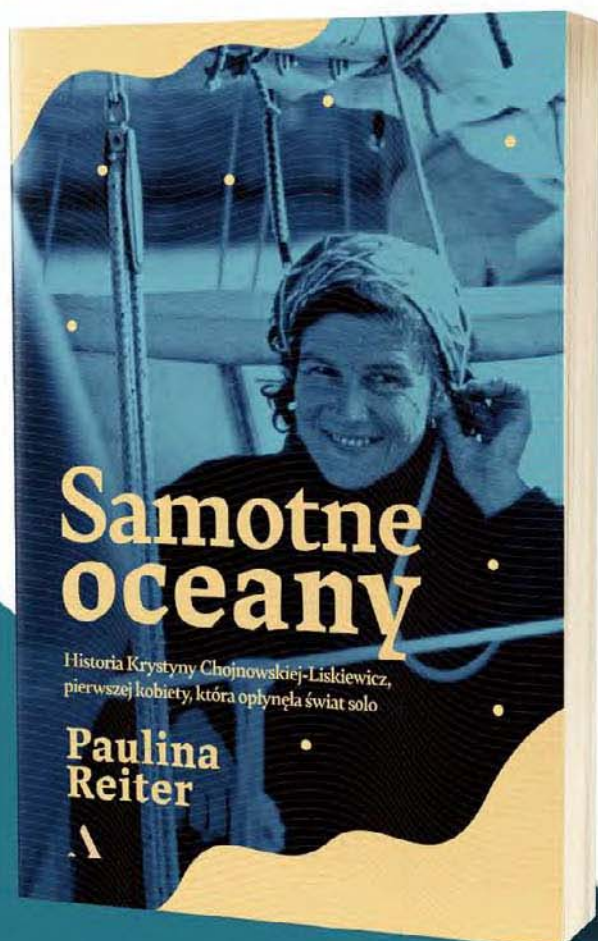
## Prezenty od wuja

„Kiedy piszę, to nie maluję” – wyznał kiedyś Józef Czapski. Nie dotyczyło to jednak rysowania. Szkicował w czasach wojennych, kiedy do malowania nie było warunków. Ołówek, piórko, a nawet długopis czy mazak wyciągał w me-trze, kawiarni i na ulicy. Rysunki są przedłużeniem jego słów. W dziennikach „notował” pochylenie ramion palącej papierosa dziewczyny, twarze przyjaciół i paryskie widoki. Grzegorz Przewłocki jest wnukiem Karli, starszej siostry Czapskiego. Józefa poznał w Paryżu jako nastolatek. Na jego kolekcję prac Czapskiego składają się rysunki i obrazy, które dostał w prezencie od wuja.

„Józef Czapski. Prace na papierze z kolekcji Grzegorza Przewłockiego”, galeria aTAK, Warszawa, do 18 maja

” Mam nadzieję, że ta książka wytyczy drogę nie tylko następnym żeglarkom, ale każdej kobiecie, która pozwoliła sobie pomyśleć, że da radę. Wiatru w żagle, siostry!

KAROLINA SULEJ



To nie tylko ważny temat, ale również świetnie napisana książka. To opowieść o ludziach, którzy chcą żyć w zgodzie ze sobą. Oraz o ich bliskich, którzy próbują odnaleźć się w nowej sytuacji. Wzruszająca i mocna lektura.

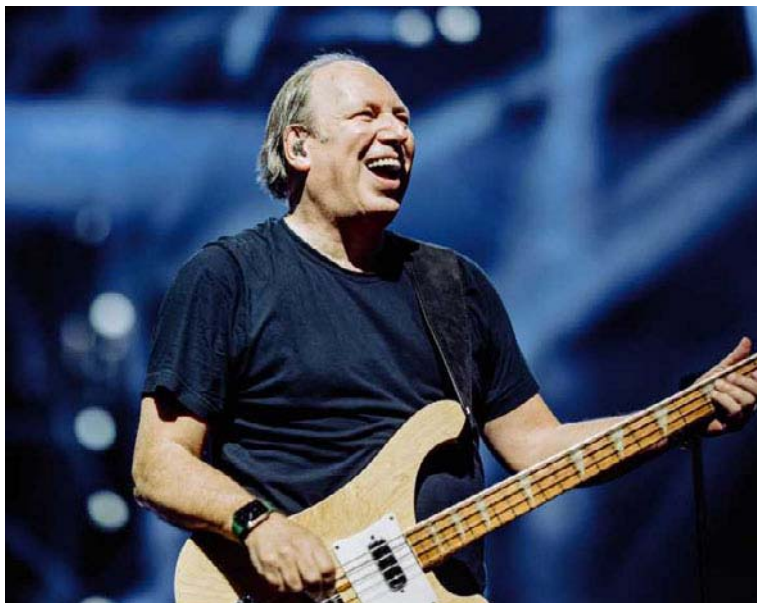
SYLWIA CHUTNIK



KONCERT

# OSCAROWE ŚCIEŻKI HANSA ZIMMERA

**H**ans Zimmer, jeden z najbardziej rozpoznawalnych kompozytorów muzyki filmowej, jest w Polsce wyjątkowo lubiany. A że repertuar ma ogromny i jego kariera trwa już cztery dekady, w tym czasie skomponował muzykę do ponad 150 filmów (w tym m.in. do „Króla Lwa” i „Gładiatora”). Wielbicieli jego talentu nie mogą narzekać na monotonię. Zimmer lubi eksperymentować, z sukcesem łączy dźwięki orkiestry z muzyką elektroniczną, w kompozycji zgrabnie wplata tykanie zegara czy zmodyfikowane fragmenty znanych piosenek muzyki popularnej. Aż trudno uwierzyć, że jest samoukiem, którego do pracy zainspirowała twórczość Ennio Morriconego. Formuła występów na żywo z towarzyszeniem orkiestry i chóru tak bardzo spodobała się publiczności, że niemiecki kompozytor kontynuuje ją od 2000 roku. Tym razem w ramach trasy „Hans Zimmer Live” zawita do Krakowa. „Hans Zimmer Live”, 30 maja, Tauron Arena, Kraków



MUSICAL

## Queen w Romie



Pewnie niewiele jest dorosłych osób, które nie są w stanie zanucić choć fragmentu piosenki zespołu Queen. Zachwycał nie tylko tekstami, ale także wielowarstwowymi aranżacjami. Nic dziwnego, że oparty na muzyce grupy musical „We Will Rock You”, napisany przez Bena Eltona we współpracy z Brianem Mayem i Rogerem Taylorem, przez 12 lat był grany na West Endzie. Dziś w teatrze Roma ma szansę obejrzeć go polska publiczność. Fabuła przenosi nas w przyszłość, do świata, którym rządzi korporacja zakazująca słuchania muzyki. Kilkoro buntowników podejmuje jednak walkę o wolność.

„We Will Rock You”, do 16 lipca,  
Teatr Muzyczny „Roma”, Warszawa

PLYTA

## Geniuszki z boygenius



Indierockową kapelę boygenius założyły trzy świetnie radzące sobie z solowymi karierami wokalistki: Phoebe Bridgers, Julien Baker i Lucy Dacus. Choć pierwsze piosenki nagrały wspólnie już w 2018 roku, „the record” jest ich pierwszym albumem długogrającym. To ponad 40 minut solidnego indie rocka, miejscami spokojniejszego, wręcz bardzo intymnego, miejscami gwałtownego, pozwalającego dać upust emocjom. Zupełnie jak w życiu, gdzie przyjaźń i miłość mieszają się ze zdradą, porzuceniem i tęsknotą.

**boygenius, „the record”**

PLYTA

## Antidotum na mrok



„blómi”, co po norwesku znaczy „kwitnąć”, to szósta płyta studyjna Susanne Sundfjord, norweskiej wokalistki, autorki tekstów i producentki muzycznej. Album zaczyna się i kończy oryginalnie, niczym nagranie z muzeum sztuki współczesnej, na którym w tle słychać futurystyczne, niezwykle dźwięki, biały szum, a Sundfjord opowiada o czarnej dziurze, ciele i równowadze we Wszechświecie. „Chcę, aby ten album był antidotum na mrok, który dominuje w naszej dzisiejszej kulturze” – przekonuje artystka. Jeśli więc pierwszy utwór to dziura pełna mroku, reszta jest światłem, pięknym wokalem i melodią, w której dźwięki elektroniki mieszają się z folkim, jazzem i alternatywnym popem. „blómi” jest jak haust świeżego powietrza po latach spędzonych pod wodą.

**Susanne Sundfjord, „blómi”**



# moda

ZDJĘCIA MARTA WOJTAŁ, MODELEK IOD LEWEJ: MARTA IANNA,  
OPIS STYLIZACJI W DALSZEJ CZĘŚCI SESJI

**Farbowanie roślinami**  
*Istnieje alternatywa dla chemii* s. 124

**Trendy w butach**  
*Kowbojki czy kaczuski?* s. 130

**Ewelina Antonowicz**  
*10 lat walki o zrównoważoną modę* s. 136

Myśl eko

# zdrzewo

UBRANE



MARTA: kamizelka  
trenczowa, spodnie,  
czapka, klapki  
- całość C&A  
ANNA: krótki trencz,  
liniane spodnie,  
czapka, apaszka  
- całość C&A

Sukienka C&A  
(bawełna BCI), daszek  
słomkowy C&A,  
asymetryczny pierścienek  
z onyksem ORSKA

BEZ  
*wzryka*

Fantazję zostawiamy na kroje i cięcia.  
Z jakością nie eksperymentujemy

ZDJĘCIA MARTA WOJTAL, STYLIZACJA STEFANIA LAZAR  
OPRACOWANIE MAGDALENA KACALAK



Sukienka **C&A** (bawełna BCI i certyfikowana wiskoza EcoVero™)


*Bawełna ta uprawiana jest pod nadzorem Better Cotton Initiative - organizacji non profit nadzorującej program zrównoważonego rozwoju w produkcji bawełny - certyfikowana wiskoza EcoVero™*

NA STRONIE OBOK: Sukienka **C&A PREMIUM**, apaszka **C&A**, pierścioneł z kryształem z kolekcji „Julia”, **ORSKA**, baleriny z paseczkiem **VANDA NOVAK**





Jedwabna koszula **INTIMISSIMI**,  
cygaretki **C&A**, skórzane klapki  
**VANDA NOVAK**




PALEC WSKAZUJĄCY: pierścionek z kuleczką **TOUS**, asymetryczny pierścionek z onyksem **ORSKA**  
PALEC ŚRODKOWY: pierścionki z kolekcji „Innovation Re-Enchantment”, **H&M**  
PALEC SERDECZNY: połączony pierścionek z okrągłym kryształem z kolekcji „Julia”, **ORSKA**

*O kolekcji Anny Orskiej powstałej we współpracy z Huta Szklą Kryształowego „Julia” w Piechowicach piszemy także w nowościach z działy mody i w rubryce „Ikona designu”.*







Biały top H&M, spodnie THIS IS COMMITMENT, klapki TAMARIS

NA LEWEJ STRONIE: wiskozowe sukienki C&A (30 proc. włókien Livaeco by Birla Cellulose™), kołnierzyki SINDISO KHUMALO X & OTHER STORIES, kapelusze słomkowe C&A


*Jeśli kupujesz wiskozę pochodzącą z włókien celulozowych, warto sprawdzić, czy pozyskiwana jest z lasów posiadających certyfikat FSC®, tak jak Livaeco by Birla Cellulose™. Forest Stewardship Council® prowadzi globalny program certyfikacji lasów, który wymaga, aby drewno, papier i inne produkty leśne pochodziły z dobrze zarządzanych lasów. Certyfikacja obejmuje gospodarkę leśną i możliwość kontroli na wszystkich etapach produkcji i dystrybucji drewna.*



ANNA: kremowy garnitur **C&A**, kolczyki z minikryształem z kolekcji „Julia”,  
**ORSKA**

MARTA: Iniany fioletowy garnitur **C&A**  
(European Flax®)

*Szukaj w sklepach linii z oznaczeniem European Flax®, który nie przeżył w drodze do Ciebie całego świata. Etykieta tu poświadcza, że włókna lniane użyte do produkcji danego wyrobu pochodzą z Europy Zachodniej (Francja, Belgia i Holandia) i nie stosowano przy ich produkcji roślin modyfikowanych genetycznie.*



Czarna kurtka denimowa C&A,  
biustonosz LOVE CADEAU,  
INTIMISSIMI, dżinsy C&A

# *Barwienie* HISTORIE

Farbują roślinami i odciskają je w tkaninie. Rzemieślniczki i artystki, chemiczki i zielarki pokazują, że istnieje alternatywa dla chemicznie wyprodukowanych barwników

TEKST MAGDALENA KACALAK

**P**amiętacie wielkanocne pisan-ki farbowane łupinami cebuli? Nie wiadomo, skąd powszechna wiedza, że kwiatami nagietka czy słonecznika można na żółto ufarbować zaplamione ściereczki. Potem wkroczyły kolorowe pastylki i gotowe pigmenty, które nie wymagały długotrwałego namaczania i odcieczania kąpiel.

Szczęśliwie nie wszyscy z nich korzystają. Starą technikę farbowania roślinami stosują głównie kobiety. Każda z nich robi to z dbałości o środowisko, potrzeby bycia blisko natury oraz chęci ocalenia wiedzy, która popadła w zapomnienie. Już w starożytnym Egipcie farbowano szaty, wykorzystując miejscowe rośliny. Pierwsi Słowianie używali do tego kory drzewnej, porostów czy grzybów. Cała wiedza o takim farbowaniu opiera się na praktykowaniu go na naturalnych tkaninach. Te sztuczne towarzyszą człowiekowi dopiero od lat 50. XX wieku i wymagają równie sztucznych barwników. Naturalne nie przyjmują się dobrze na włóknach pochodzących z ropy naftowej. Wśród naturalnych tkanin rozróżniamy te pochodzenia roślinnego, takie jak bawełna i len, oraz zwierzęcego, takie jak jedwab i wełna. Tkaniny roślinne ze względu na mocne włókna celulozowe trudniej chłoną barwnik. Włókna zwierzęce (białkowe) osiągną lepsze nasycenie, na jedwabiu lepiej przyjmują się wzory. Wszystkie tkaniny przed farbowaniem traktuje się wyzwalaczem koloru i utrwala na końcu procesu. W roli zaprawy najczęściej występuje ałun (także siarczan miedzi), który można kupić w aptece czy sklepie chemicznym. Utrwalaczem może być ocet, który zamyka np. włókna wełniane, wygładzając je. Tak samo nasze babcie wygładzały włosy, stosując płukanki octowe.

## PO PIERWSZE. SZACUNEK

Aleksandra Bystry ze studia Dzikie Barwy w Łodzi opowiada, że farbowanie tkanin roślinami to przygoda, której nie da się w pełni kontrolować. Owszem, da się powtórzyć konkretny odcień (z aptekarską dokładnością) przy tym samym zbiorze,

ale za rok może on być ciemniejszy ze względu na inną roślinność, ilość opadów i jakość gleby. To tak samo jak z jabłkami – nawet gdy odmiana jest ta sama, w danym sezonie mogą być mniej słodkie i soczyste niż w poprzednim. Wiedzę na temat farbowania Ola zdobywała na własną rękę. Wcześniej projektowała tekstylii unikatowe i meble. Od biurka oderwała ją potrzeba leśnych wycieczek, z których zwoziła do domu pachnące wiązanki. Czytała blogi, szperała po internecie i bibliotekach, sięgając też do archiwalnych materiałów z XVIII i XIX wieku. Własne studio założyła w 2014 roku, a od kilku

lat prowadzi je razem z mężem Dawidem. Choć czuje, że warsztat ma dawno opanowany, dokszałca się z dziedziny botaniki użytkowej i etnobotaniki. Ciekawia ją barwione naturalnie kosmetyki, teraz eksperymentuje z farbowaniem drewna. Mówi, że w swojej dziedzinie wciąż się rozwija. Proces farbowania jest taki sam jak w czasach papirusów, ale zmieniły się warunki. Nie stosuje się już do wyzwalania koloru szkodliwych metali ciężkich i nie korzysta się z zanieczyszczonej dzisiaj wody rzecznej. Zmieniła się też paleta surowców, bo na skutek działania człowieka znikają pewne gatunki (np. ślimak szkarłatnik, »



Czerwień i pomarańcze uzyskuje się z marzanny barwierskiej, liście brzozy dają żółcie lub odcienie zielonego, kora kruszyny – brązy, a nawłóć i rumianek kolor żółty. Zdjęcia na tej stronie: Dzikie Barwy



z którego muszli otrzymywano purpurę), inne trafiają na listy zagrożonych. Wśród osób zajmujących się farbowaniem istnieje niepisany kodeks etyczny, że przyrodę się szanuje. Ola pracuje w zamkniętym obiegu, w zasadzie nie produkuje odpadów. Resztki roślin (te mokre, wygotowane lub susz) idą na kompost, ale dopiero po wielokrotnym użyciu, gdy oddadzą cały swój barwnik. Barwniki (czyli kąpiel wodna) zużywa do końca. Resztki tekstylne, jeśli jakieś zostają, trafiają do kompostu lub robi z nich czyszciki. To dla niej oczywiste, że pracuje tak, jak żyje – jedzenia także nie wyrzuca. Wydaje się, że farbowanie roślinami może być ratunkiem dla obciążonej chemią branży odzieżowej, ale Ola jest realistką. – To długotrwały proces, wymagający czasu i cierpliwości, nie da się go przełożyć na wymagania fast fashion. Produkcja przemysłowa zakładałaby wykorzystanie ogromnej ilości roślin hodowanych specjalnie na cele farbiarskie. Trudno sobie wyobrazić, że gdy brakuje pól pod uprawę żyta, przeznaczają się ziemię na hodowanie roślin barwierskich.

Zdarza się że Dzikie Barwy współpracują z polskimi markami. W 2021 roku we współpracy z Roe & Joe powstała wspólna kolekcja lnianych koszul, ale to ilości produkowane na małą skalę. Klienci w Polsce dopiero wchodzą w ten temat, wciąż podchodzą do ubrań farbowanych naturalnie z dystansem. Paradoksalnie dzisiaj bardziej bezpieczne wydają się ubrania traktowane formaldehydem i zapakowane w celofan.



– Nie ma roślin, które ze sobą nie współpracują. Są za to takie, które potrafią inne wymazać, odbarwić, wygumkować – mówi Anita z marki oluhi. Chusteczka z jedwabiu z Milanówka z odciskami kwiatów kosztuje u niej 550 zł. Zdjęcia na tej stronie: oluhi

Ola mówi, że wynika to z naszego stosunku do dziedzictwa komunizmu. Czasy PRL-u kojarzą się z ubóstwem i niedostatkiem. Farbowało się, bo nie było wyjścia – to, że dziś beztrudno idzie się po nowe, jest symbolem awansu społecznego. Za taki uważa się też oderwanie od natury – wszystko,

co miejskie i związane w postępie, stało się pociągające dla pokolenia, które swoją karierę budowało w latach 90. Ziololectwo czy ludowość wzbudzały niechęć, wystarczyło jedno pokolenie, by wiedza z setek lat została zepchnięta na margines. Teraz Ola w Dzikich Barwach odświeża ją na prowadzonych przez siebie warsztatach, na które przychodzą m.in. edukatorzy i nauczyciele z leśnych przedszkoli z intencją, by przekazać ją dalej dzieciakom. Wiele osób pojawia się wyłącznie w celach relaksacyjnych. Wartością jest dla nich konieczność poddania się procesowi i otwarcie się na niewiadome.

## RATOWANIE KWIATAMI

Julia Kromolicka zajmuje się i farbowaniem tkanin, i projektowaniem. Do tego odciska rośliny w tkaninach. Uważa, że choć w Europie Zachodniej, Stanach Zjednoczonych i Japonii (tam farbiarstwo to szuka) jest większe zrozumienie i poszanowanie tej pracy, to proces zmiany już w Polsce trwa. Coraz więcej osób skupia się na tym, by przerabiać i odnawiać ubrania. W unikatowych projektach widzą ogromną wartość. – Dotyczy to jednak osób świadomych, zdeterminowanych, myślących w sposób zrównoważony nie tylko o modzie, ale także o życiu – mówi. Julia ma na koncie współpracę z odważnymi polskimi markami, m.in. ze Skrojone, Tuli, Kai Kotto (ręcznie robione wełniane kamizelki), antwerpską firmą Abelone Wilhelmsen (w ramach

grantu unijnego tworzą kolekcję z wykorzystaniem naturalnych technik barwierskich, Julia pracuje też nad recepturą naturalnej farby do sitodruku do tego projektu) i artystami, m.in. Agnieszką Owsiany, która tworzy obrazy z wplecioną wełną. Julia zauważa, że o rzeczach uszytych z naturalnych tkanin, farbowanych naturalnymi barwnikami można myśleć jak o współczesnym luksusie, doceniając tę czaso- i pracochłonną umiejętność. Przekonała się o tym, gdy w 2021 roku pojechała ze swoimi pracami na Dutch Design Week. Na własny rachunek pracuje od dwóch lat. Pierwszą styczność z procesem miała w poznańskiej School of Form (SWPS), na zajęciach profesor Katarzyny Schmidt-Przewoźnej z Instytutu Włókien Naturalnych i Roślin Zielarskich. Potem trafiła na staż i pracowała w tamtejszej pracowni naturalnego barwienia, gdzie bada się techniki sprzed kilkuset lat, odtwarza te procesy oraz uprawia potrzebne do tego rośliny. Wiele się tam nauczyła i postanowiła wiedzę akademicką przekazać ludziom. Szczególnie że w życiu Julii nie ma przypadków. Jej babcia była farmaceutką starej daty i sama mieszała receptury, a Julia skończyła technikum chemiczne i ma zawód chemika analityka. Jej dziadkiem jest słynny projektant Mody Polskiej Jerzy Antkowiak, więc bycie blisko branży mody było jej przeznaczone. Rodzice, oboje tancerze baletowi, często zabierali ją do teatru, gdzie spędzała godziny wśród kostiumów w garderobie. Kostiumy też dzisiaj projektuje, m.in. wraz z Julią Goździk do spektaklu „Orlando. Bloomsbury” w reż. Katarzyny Minkowskiej w Starym Teatrze w Krakowie.

Gdy zaczęła prowadzić własne „laboratorium”, stworzyła katalog możliwości i kolorów, eksperymentując na wszelkich roślinach i włóknach. Opowiada, że intensywne czerwienie i pomarańcze uzyskuje się dzięki marzannie barwierskiej, liście brzozy dają słoneczne żółcienie lub odcienie zielonego, kora kruszyny - gamę brązów, a nawłoc i rumianek odpowiadają za kolor żółty. Te delikatne roślinki i kwiatki Julia wykorzystuje też do tworzenia wzorów, odbijając je na tkaninie. Ta metoda farbowania nazywa się eco-printing (inaczej: bundle dye). Kwiaty oddają swoje soki, a może i dusze, jeśli można tak myśleć o roślinach. Julia wykorzystuje ten zabieg do ozdabiania sukni ślubnych czy zachowania na zawsze ślubnych bukietów. Pracuje także na »

REKLAMA



## Dla Twojego komfortu



Stawiasz na komfort i wygodę w każdych warunkach?

Wybierz podpaski Bella Perfecta Ultra.

Superchłonna siateczka Silky Drai i powiększone ostłonki, zapewnią Ci długotrwały komfort, niezależnie od sytuacji.

bella.pl  
Znajdź nas na facebook.com/bellawmn



Naturalne barwienie to rzemiosło, które połączone ze współczesną wiedzą może być alternatywą dla toksycznych barwników zanieczyszczających środowisko i nas samych. W skali mniejszych marek modowych jest to możliwe do wdrożenia. Zdjęcia na tej stronie: Julia Kromolicka

niepotrzebnych tkaninach pozyskanych ze szwalni czy na ubraniach z drugiego obiegu. Białe dzinsy ozdobione jej kwiatami kosztują ok. 450 zł, ale robione na zamówienie kimono z jedwabiu to już wydatek 1500 zł, bo na cenę składają się projekt, materiał, uszycie i farbowanie. Cenę można dopasować do możliwości, bo Julia jest otwarta i może odcisnąć dla kogoś tylko jedną roślinę. – Ubranie staje się dzięki temu częścią ciebie. Inaczej je traktujesz i nosisz, wpływa na to, jak się czujesz, a nawet zachowujesz – dodaje Julia.

## BARWNE SKAMIELINY

Klient, który kupuje tak unikatowe projekty, jest specyficzny - potwierdza to rozmowa z Anitą prowadzącą markę ołui. Anita nie widzi na polskim rynku zbytu dla swoich prac, bo są za drogie na przeciętną kieszeń. Te niezwykle wyroby sprzedaje w butik w Nowym Jorku i w Japonii. Do projektów wykorzystuje len i jedwab produkowany w Polsce. Ze względu na czas, jaki wkłada w przygotowanie danego ubrania, jest w stanie zrobić tylko kilka sztuk w miesiącu. Farbowaniem roślinami zajmuje się od pięciu lat. Ręczna praca jest dla niej naturalnym wyborem. Sama robi wykroje, kroi bez odpadów tkaniny, zszywa także ręcznie, bo podoba jej się sposób, w jaki szwy ściągają tkaninę, stając się przy tym ozdobą. Anita poszła jeszcze dalej niż dziewczyny, bo uprawia rośliny barwierskie i zioła. Mieszka na wsi pod Krakowem i korzysta z dobrodziejstw przydomowego ogrodu i okolic. Najpierw farbowała tym, co było pod ręką, głównie nasyconą taninami szalwią, potem zaczęła uprawiać kwiaty, które mogą oddać swoje kolory tkaninom. Śmieje się, że w swo-

ich projektach drukuje mapy ogrodu, bo na ubraniu odbija topografię z każdego zakątka. Według niej nie ma roślin, które ze sobą nie współpracują, wszystkie zawsze do siebie pasują kolorystycznie. Są za to rośliny, które potrafią inne wymazać, odbarwić, wygumkować. Anita stosuje tę samą metodę co Julia - układa rośliny na tkaninie, po czym delikatnie całość roluje na kiju i bardzo ciasno wiąże. Gotowanie na parze trwa od 15 minut do godziny, w zależności od użytej tkaniny. Efekt często zaskakuje, bo roślina może się przesunąć, coś na siebie najdzie mimo próby kontrolowania kompozycji. Na jedwabiu dokładnie widać nie tylko zarys rośliny, ale także wszystkie jej drobne detale - wygląda to magicznie, jak relief czy barwna skamielina.

Praca z roślinami wymaga dużo pokory i cierpliwości, bo nigdy nie można być pewnym efektu. Żadna z bohaterek nie mówi o sobie „ekspertka”, bo nauka nigdy się nie kończy. Bycie w tym dobrą zakłada otwartość na zaskoczenie i nieustające zdobywanie wiedzy. Każda nowa roślina jest wyzwaniem. ♦





# Heavy METAL



To nie jest metalik w wydaniu Davida Bowiego, gdzie zachwył technologiami otwiera przed człowiekiem nową, kosmiczną erę. Ani swawolna fantazja ery disco z lat 70. Chodzi o inspirację odzieżą techniczną, skafandrami kosmonautów i pilotów (to raczej modowe wyobrażenie o nich). Metalizowane materiały mają imitować zbroje, odbijać światło i zagrożenie zewnętrzne, sprawiać wrażenie, że jesteśmy solidnie chronione. Także przed nudą.

1. Top **Pinko**, 2079 zł 2. Torebka **Guess/Eobuwie**, 449 zł 3. Złoty naszyjnik **Tilsam** z surowym diamentem **Herkimer**, 3500 zł 4. Złoty pierścionek **Syncret** z kwarcem i różowymi diamentami, 4990 zł 5. Kapelusz **Isabel Marant/My Theresa**, 588 zł 6. Kolczyki pozłacane **Yes**, 289 zł 7. Kostium jednoczęściowy **Calvin Klein/Zalando**, 489 zł 8. Bikini **JetSet/Breuning**, 979 zł 9. Baleriny **Lasocki/CCC**, 149,99 zł 10. Pierścionek **Lilou**, 229 zł 11. Platformy **Twinsset/Eobuwie**, 1369 zł 12. Spodnie **Desigual/Modivo**, 539,99 zł 13. Chusta **Paco Rabanne**, wzór 14. Okulary **Solano**, 429 zł 15. Sukienka **Affair Warsaw**, 690 zł



# Jak KOCICA



BOTTEGA VENETA



TODS

Dwie przeciwstawne tendencje w obuwiu w tym sezonie. Z jednej strony stąpamy lekko, ledwo dotykając stopami podłoża. Sprzyjają temu modele, które lepiej byloby kupować na wagę niż parami. Niewiele ważące balerinki sekundują trendowi odzieżowemu – powróciły przecież tiulowe spódnice i trykoty. Balerki ze ściętymi czubkami, marszczoną gumką i elastyczną podeszwą można zgiąć na pół i schować do kieszeni. Równie obłoczne są małe szpileczki kaczuszki nieznacznie tylko podniesione. To taki niby-obcas dyskretnie dający znać o swej elegancji.

1. Bottega Veneta, wzór 2. Gino Rossi/CCC, 299,99 zł 3. Vic Matie/Eobuwie, 1409 zł 4. Vanda Novak, 1090 zł 5. Deichmann, 99,99 zł 6. Ted Baker/Eobuwie, 579,99 zł 7. Ganni/Breuninger, 1115 zł 8. Sept., 637 zł

# Jak KOWBOJKA



Z drugiej strony - dla kobiety, bardziej osadzonej w rzeczywistości - przeznaczone są ciężkie podeszwy drewniaków, w których nie da się cichaczem wrócić do domu o czwartej nad ranem. Solidne obuwie z fantazyjnie opuszczoną skarpetką migającą w rozcięciu spódnicy nosimy nawet latem. Kowbojki, jeśli podkute, też głośno manifestują swą obecność głośnym stukiem. Nosimy je w zdecydowanych kolorach, z mocnymi przeszyciami. Z rzucania się w oczy można uczynić prawdziwą sztukę miejską.



MOLLY GODDARD

FENDI RESORT

1. L37, 999 zł 2. MAKO, 790 zł 3. Reserved, 359,99 zł 4. Bimba y Lola, 1070 zł 5. Ganni/Breuninger, 1935 zł 6. Musk Boots, 1050 zł 7. Pierre Hardy, wzór 8. L37, 799 zł 9. Patrizia Pepe/Eobuwie, 1119 zł 10. Sanita/Zalando, 329 zł



## ZA RADOŚĆ ŻYCIA

**S**indiso Khumalo jest dumną Afrykanką i lubi elementy swojej kultury przemycać w projektach odzieżowych. Marka **& Other Stories** zaprosiła ją do stworzenia u nich autorskiej kolekcji, zostawiając jej wolną rękę w doborze fasonów i kolorów. Kroje, bufiaste rękawy, kólnierze i obcisłe gorsy nawiązują do portretów kobiet afrykańskich z XIX wieku. Mocno obecna intensywna czerwień pochodzi z inkehli, zuluskiego nakrycia głowy panny młodej. Sindiso sama projektuje swoje tkaniny, dba o ich naturalne pochodzenie. Motywy i nadruki na nich pochodzą z południowoafrykańskich krajobrazów.



## KRYSTAŁOWA PERŁA

**1** W hucie szkła kryształowego **Anna Orska** przygotowała kolekcję biżuterii „Julia”. Wykorzystała kryształowe elementy, które oprawiła w połączane formy. Zawsze nowatorska projektantka odwróciła kolejność pracy, to nie szlif ukrywa drobne niedoskonałości i pęcherzyki szkła – u niej definiuje on formę.



## MUGLER X H&M

**2** Dom mody **Thierry'ego Muglera** od 2018 roku prowadzi zdolny Casey Cadwallader. Prace nad tą kolekcją rozpoczęto jeszcze przed śmiercią Thierry'ego, który był zaangażowany w ich początkowy etap. Kolekcja ma być pomostem między teraźniejszością a przyszłością domu mody. Czy ostateczna wizja Cadwalladera będzie interesująca, przekonamy się 11 maja.



## NA ULICACH LA...

**3** ...powstała nowa kampania **COS**. Chodzi w niej o dyskretny luksus, marka stawia też na trwałość i ponadczasowość projektów. Garnitur ze skóry noszony na zdjęciu przez modelkę Rebecę Longendyke to mocna sylwetka dla zdecydowanej kobiety idącej po swoje pewnym krokiem.

## NOWA AMBASADORKA

**4** Jennifer Lopez znowu jest na fali, a z nią płynie **Intimissimi**. Jej udział w kampanii marki ma być sygnałem dla kobiet, że każda z nas może żyć, jak lubi, bez względu na wiek. Zachwyty J.Lo po wycieczce w Positano we Włoszech przełożył się na kolorystykę bielizny. Fuchsia reprezentuje kwiat bugenwilli, pomarańcz – zachodzące słońce, a turkus – Morze Śródziemne.



## KWITNIENIE

**5** To nowa odsłona linii „Kwiaty nocy” od **W.Kruk**. Twórcy zachwycili się pięknem fioletowych i różowych bżów, kwiatu wiśni oraz naturalnym cyklem dojrzewania owocu truskawki. Kolory kwiatów zostały odwzorowane dzięki precyzyjnej technice ręcznego pokrywania kruszcu emalią.



## Z KUKURYDZY

**6** Osoby, które mają problem z noszeniem skóry naturalnej, kierują do polskiej marki **Alexandra K.** Produkuje skórę roślinną, opierając się na innowacyjnych materiałach z jabłek, ananasów, kukurydzy i winogron. To błękitne чудо powstało w Polsce z włoskiej biomasy kukurydzianej (75 proc. zawartości). *Cena: 1390 zł* ➔



## LAKIEROWANE CUKIERKI

**1** L37 idzie drogą lat 60., co widać w bucikach typu Mary Jane's, ale stawia też na mocne lakierowane platformy i klockowe obcasy. Kolorów się nie boi – jest trawiasta zieleń, intensywne magenta i cukierkowy róż, który korzysta z trendu #barbiecore. Baletki mają przepiękne!



## PROSTO Z DRUKARKI

**2** Marka **Botter** pokazała nowe sneakersy powstałe we współpracy z **Reebokiem**. Zaprojektowano je w 3D, wydrukowano na drukarce laserowej na materiale TPU (w pełni przetwarzalny) i pomalowano ręcznie w odcieniach Morza Karaibskiego, którymi inspirowana jest kolekcja na FW23.



## LEKKI PRZEWIEW

**3** W nowej kolekcji **Diego M.** jak zawsze okrycia pierwszej klasy. Mnie przypadła do gustu transparentna bomberka z rozcięciami na łokciach. Jest przewiewna, świetna do wystylizowania w wersji sportowej i wieczorowej, bo można ją też łączyć z jedwabną slip dress.



## SŁODKIE SIXTIES

**4** Gwiazdą kolekcji **Jenny Fairy** jest Emily Ratajkowski, modelka o polskich korzeniach. Kolekcja nawiązuje tematycznie do lat 60. Słodkie buciki z kłamarą i odkrytą piętą czy czarno-biała torebka z plecioną rączką są atrakcyjnymi projektami.



## SWOBODA RUCHÓW

**5** To jedno z założeń nowej kolekcji **Gatta Active**. Marka postawiła na bezszwową technologię, co jest istotne przy ćwiczeniach na macie. Legginsy i kolarki świetnie modelują sylwetkę, za to sportowe biustonosze bardziej niż w biegu sprawdzają się w ćwiczeniach siłowych czy na jodze. Fasony są bardzo udane.



## SILA KOBIECI

Niezwykła kolekcja. Z inspiracji pracą „Nimfy umiających drzew” Franciszka Starowieyskiego do kolekcji ubrań przeniknęły elementy obrazu, odciskając swoje piętno na printach, naszywkach, kołnierzykach, szwach i biżuterii. – Kolekcja powstała jako wyraz podziwu i uznania dla kobiet – współczesnych, śmiertelnych nimf. W ten sposób sztuka stała się pretekstem do rozmowy o kobiecości i feminizmie – powiedziała Aleksandra Danel z marki **Solar**.



## USTECKA I SERDUSZKA

**7** Kapsułowa kolekcja **Skechers** ma na butach i ubraniach nadruki autorstwa Diane von Furstenberg. Jest wesoło, kolorowo i bez zadęcia. To pierwsza odsłona tej współpracy, kolejne produkty pojawiają się stopniowo w dalszej części roku.



# SZTUKA NA NADGARSTKU

**S**iedem zegarków i siedem dzieł sztuki. **Swatch** wybrał najsłynniejsze prace ze zbiorów światowych muzeów i przeniósł je na swoje zegarki. To kolejny rozdział projektu Swatch Art Journey, pierwszy, gdy do współpracy zaproszono cztery muzea z różnych stron świata. Nowojorska MoMA udostępniła dwa dzieła Roya Lichtensteina na 100. rocznicę jego urodzin - „Reverie” i „Dziewczynę”. Dwa kolejne zegarki - „Zdradliwość obrazów” i „Syn człowieczy” - powstały we współpracy z Fundacją Magritte’a z okazji 125. rocznicy urodzin wielkiego surrealisty. Mamy też dwa renesansowe dzieła Botticellego - „Narodziny Wenus” i „Wiosnę” - ze zbiorów florenckiej Gallerii Uffizich. Oddział Muzeum Luwru w Abu Zabi użyczył niezwykłego dzieła Hokusai’a „Wielka fala w Kanagawie”. - Zegarki generują w nas wspomnienia i emocje. Nie pamięta się swojej pierwszej torebki, ale pamięta się swój pierwszy zegarek - mówi Carlo Giordanetti, dyrektor artystyczny Swatcha.





Po lewej: Praca artystki Natchy Belovej to performance w przestrzeni publicznej swobodnie inspirowany mitem o Syzyfie. Jest komentarzem do absurdalnych czasów nadkonsumpcji



Pokaz mody z upcyklingu „Et Pourquoi Pas”, Paryż 2021 r. Po prawej: Maya Hansen w pokazie na jesień/zimę 2023 przekształca deadstock i resztki produkcyjne w kolekcję mody

Na dole: Minisukienka polskiej marki Acephala stworzona z gromadzonych w pracowni próbek wełen i kaszmirów. Sylwetki zwierząt ręcznie naszyto na tiulową siatkę





# UBRANIE *z paszportem*

Nadchodzą czasy, gdy firmy będą musiały podawać dane umożliwiające identyfikację produktu, jego składu oraz pochodzenia

Z EWELINĄ ANTONOWICZ, PREZESKĄ POLSKIEGO ODDZIAŁU ORGANIZACJI FASHION REVOLUTION,  
ROZMAWIA MAGDALENA KACALAK

**F**ashion Revolution obchodzi w tym roku 10-lecie działalności. Co udało się osiągnąć globalnemu ruchowi przez tę dekadę?

- Od 2013 roku, czyli zaważenia się fabryki Rana Plaza w Bangladeszu, ludzie domagają się zmian w branży modowej. A przemysł zaczął słuchać. Nowe modele prawnie egzekwowalnej odpowiedzialności biznesu są wdrażane i odnoszą sukces. Widzimy, jak marki otwarcie mówią o tym, gdzie powstają ubrania i jaki wpływ na środowisko mają ich materiały. Jednak to dopiero początek, jest jeszcze wiele do zrobienia.

**Skoro dobre rzeczy przed nami, to jakich ulepszeń możemy oczekiwać?**

- Przygotowywane są nowe regulacje Komisji Europejskiej, które dotyczą zrównoważonych wyrobów włókienniczych. Celem jest zmniejszenie negatywnego wpływu tego przemysłu na środowisko przy próbach osiągnięcia neutralności klimatycznej maksymalnie do 2050 roku. Do tego czasu branża odzieżowa musi przestać marnować zasoby, produkcja i łańcuchy dostaw powinny stać się transparentne i łatwe do zidentyfikowania, a niesprzedane produkty poddawane recyklingowi. Istotne także, że marki będą miały ograniczone możliwości stosowania greenwashingu, czyli mylnego wrażenia, że produkt powstał w zgodzie z naturą, co dziś dzieje się na szeroką skalę.

**W zasadzie podałaś definicję nadużywanego słowa „sustainability” określającego zrównoważony rozwój firm. Dla każdego oznacza ono coś innego, bo często używają go przedsiębiorstwa, które nie spełniają nawet połowy wymogów.**

- Definicja bywa zawłaszczana przez działy marketingu, które nie zawsze są odpowiedzialnie edukowane na temat zrównoważonego rozwoju. Wielu firmom wydaje się, że są odpowiedzialne, a kończy się to na opakowaniach z recyklingu. To już dzisiaj nie wystarczy, choć wciąż nie ma jednego miernika, który powie nam, która marka spełnia kryteria zrównoważonej firmy odzieżowej. Fashion Transparency In-

dex, ranking Fashion Revolution, co roku sprawdza ponad 250 marek pod kątem transparentności. Uwzględnia te o światowym zasięgu i największych przychodach. Jeśli ktoś szuka mniejszego zła wśród sieciówek, tam znajdzie wskazówkę, kto jest bardziej transparentny. Z kolei platforma Good On You za pomocą buziek określa poziom zaangażowania marki w zrównoważony rozwój.

**Jak samemu rozpoznać te dobre marki?**

- Pomagają w tym wiarygodne certyfikaty i standardy ekologiczne wyznaczane przez niezależne jednostki. Wiele można się dowiedzieć ze sposobu, w jaki marka komunikuje się w social mediach i na stronie internetowej. Bycie świadomym konsumentem to bycie dociekliwym. Dopytuj, sprawdzaj, wybieraj lepszą jakość. Dzięki temu oszczędzasz czas, surowce naturalne, dbasz o zdrowie i bezpieczeństwo swoje oraz osób produkujących ubrania. Zawsze sprawdzaj metki przed zakupem i stawiaj na naturalne materiały. Wysoka cena to niejedyny wyznacznik jakości. Sprawdzaj, czy marki są wiarygodne, co konkretnie kryje się za ceną.

**Dlaczego tak wiele odpowiedzialności za wybór ciąży na kliencie?**

- Brak jednolitości kryteriów jest największym problemem tej branży. Możemy porównać działania konkretnej marki z inną wielką marką na tym samym poziomie, ale

*Zachwył  
zrównoważoną  
marką nie  
powiniem nas  
rozgrzeszać  
z kompulsywnego  
kupowania*

już trudno zrobić to przy biznesach różnych wielkości. Gdy firma jest na giełdzie, musi wykazać się w rocznym raporcie pewnymi danymi, do których jest zobowiązana. Większość działań polega jednak na kreatywnym zarządzaniu informacją, co nie zawsze ma coś wspólnego z prawdą. Jeśli klient chce mieć pewność, czy dobrze wydaje pieniądze, musi być uważny. Warto kierować się potrzebami, a nie zachciankami. Jeśli czegoś nie potrzebujemy, to zachwytną zrównoważoną marką nie powinien nas rozgrzeszać z kompulsywnego kupowania.

### Są jakieś instytucje, które chronią klienta przed nieuczciwymi działaniami marek?

– Jeśli chodzi o fałszowanie na metkach składu odzieży, to dziś pręźnie działa UOKiK. W zeszłym roku posypały się za to kary na 2,1 mln złotych dla marek z sektora męskiej odzieży wizytowej. Mając wątpliwości, każdy może zgłosić się po pomoc do urzędu, wysłać zdjęcia, próbki tkanin, inne zebrane dowody. Czy za karami finansowymi pójdzie realna zmiana w funkcjonowaniu przedsiębiorstwa, to inna kwestia.

### Czy jakaś instytucja ma listę marek odpowiedzialnych?

– Nic takiego, co byłoby wiarygodne i ponadczasowe, nie istnieje. Trudno brać za kogoś odpowiedzialność, skoro sytuacja zmienia się nieustannie. Marka, która w jednym roku była odpowiedzialna, w drugim może mieć mniejszy budżet i zamówić więcej tkanin sztucznych, zrezygnować z deklarowanej odpowiedzialności.

### Czy marki odpowiedzialne są w jakiś sposób premiiowane na rynku lub przez państwo?

– Pojawia się coraz więcej konkursów i grantów przeznaczonych dla innowacyjnych start-upów technologicznych, inicjatyw, firm. Działania premiiowane są przez coraz bardziej świadome społeczeństwo. W Sustainable Fashion Institute myślimy o stworzeniu plebiscytu, który nagradzałby marki za konkretne, pozytywne działania w danym roku. Wciąż jednak uważam, że najlepszą motywacją



### *Ewelina Antonowicz*

– ur. w 1999 r., prezeska polskiego oddziału organizacji Fashion Revolution. Współzałożycielka Sustainable Fashion Institute i Circular Tex Hub, wyróżniona w rankingu „Forbesa” „25 under 25” w 2022 r.

powinno być myślenie, że robimy to sami dla siebie i przyszłych pokoleń, a nie dla miejsca w rankingu czy nagrody.

### W Polsce bycie odpowiedzialną marką odbywa się na zasadzie dowolności. Możesz być zrównoważony, ale nie musisz. W Niemczech tymczasem firma odpowiada prawnie za każde negatywne działania w stosunku do środowiska, które spowodowała, a we Francji firmy mają obowiązek transparentnej utylizacji niesprzedanego towaru.

– Nie jesteśmy jeszcze na tym etapie. Dam przykład znajomej firmy, która poniosła straty w wyniku pożaru. Nie mogła uszkodzonej odzieży odświeżyć i ponownie wprowadzić do sprzedaży, tylko musiała ją zutylizować na własny koszt, jeśli chciała ubiegać się o odszkodowanie. Jest to przykład systemowego działania premiującego niedobre wzorce biznesowe.

### Kwestia recyklingu deadstocków jest bardzo istotna, bo świat zalewają góry ubrań.

– To bliski mi temat. Obserwuję, jak rozwija się technologia recyklingowania odzieży na poziomie przetwarzania

starych materiałów na nowe, biorąc udział we wdrażaniu tych procesów do firm modowych. Warto zwrócić uwagę, że nie uważa się już za coś pozytywnego produkowania butów czy odzieży z plastikowych butelek PET, bo mamy w branży mody wystarczająco dużo własnego tworzywa. Powinniśmy skupiać się na recyklingu w obrębie jednej branży. Trzeba wiedzieć, że mieszanki tkanin trudno (ale nie jest to już niemożliwe) oczyścić i jest to proces pochłaniający cenną energię. Cieszy to, że możliwości recyklingu jest coraz więcej.

### Czym jest paszport produktowy i czy jest możliwość wprowadzenia go w branży mody w Polsce?

– To zestaw danych umożliwiających identyfikację produktu, składu oraz pochodzenia. Obejmuje on dane nie tylko o gotowych ubraniach, ale także o komponentach i półproduktach. Mówimy o nim już nie w kontekście hipotetycznej możliwości, ale obowiązku wprowadzanego przez Unię Europejską. Jako Sustainable Fashion Institute organizujemy w kwietniu konferencję we współpracy z Google Polska, podczas której będziemy zajmować się m.in. tematem paszportów produktów. W najbliższych latach będzie rozwijała się technologia, dzięki której efektywniej prześledzimy drogę, jaką przeszło ubranie.

### Jakie jeszcze innowacje są przed nami?

– Duży nacisk kładzie się w tej chwili na modę cyfrową i innowacyjne tekstylia. Wielkie firmy wkładają ogromny wysiłek w przeformułowanie dotychczasowych wzorców produkcji, inwestując np. w cyrkularne modele biznesowe. To zakłada myślenie o ekoprojektowaniu, recyklingu surowców już na etapie zamawiania materiałów. Powstaje wiele innowacyjnych rozwiązań, jak na przykład barwniki stworzone ze starych tekstyliów, kolekcje powstałe w wyniku zastosowania technologii przetwarzania emisji dwutlenku węgla w materiał czy alternatywy skóry zwierzęcej wyprodukowanej z odpadów spożywczych. ♦

# uroda + zdrowie



## **Zielono mi**

*Co jest naprawdę ekologiczne?* 142

## **Maison Sisley**

*Salon prestiżowej francuskiej marki w Warszawie* 154

## **Zdrowie**

*Ćwiczenia naładny biust* 162

**Uroda**

**grasz**  
W ZIELONE?

# WŁOSY NA CELOWNIKU

WIOSNA TO IDEALNY CZAS, ABY ZADBAĆ O WŁOSY. SPRAWDŹ, JAK – DZIĘKI WYBRANYM PRZEZ EKSPERTÓW KOSMETYKOM DOSTĘPNYM W DOUGLAS – DODACĆ IM BLASKU, WZMOCNIENIA I OBJĘTOŚCI.

Produkty szwedzkiej marki cechuje holistyczny minimalizm. Zawarte w szamponie proteiny roślinne zwiększą objętość włosów, wzmocnią je i dodadzą im blasku.

**SACHAJUAN  
STOCKHOLM**  
Ocean Mist  
Volume Shampoo  
250 ml, ok. 129 zł

Superlekka maska, zawierająca aminokwasy jedwabiu oraz oleje z nasion chia i abisyński, rozświetli, odżywi i poprawi kondycję włosów.

**ANTONIO AXU**  
Intensive Treatment  
Hair Masque  
200 ml, ok. 105 zł



Nawilżająca, w 95,7% naturalna maska do suchych i gęstych włosów zawiera orchidę z Madagaskaru z certyfikowanej uprawy przez CITES uprawy.

**LEONOR GREYL**  
Masque À L'Orchidée  
200 ml, ok. 235 zł



Odżywka w spreju doda włosom objętości, ochroni je przez cały dzień, również przed promieniowaniem UV, wydobywając ich blask oraz miękkość.

**BALMAIN PARIS**  
Leave-In Conditioning Spray  
200 ml, ok. 190 zł



Regenerująca i wzmacniająca maska z K18Peptide™ zaledwie w cztery minuty naprawi zniszczone włosy.

**K18**  
Leave-In Molecular  
Repair Hair Mask  
15 ml, ok. 139 zł





Odkryj  
tysiące produktów  
do pielęgnacji włosów,  
dostępnych  
w perfumerii Douglas  
i na [douglas.pl](http://douglas.pl).

Wykonana ręcznie opaska  
do włosów jest idealna  
dla kobiety wyrafinowanej,  
pełnej uroku, pragnącej  
pozostać zapamiętaną.  
Szampańskie kryształki  
przepięknie współgrają  
z kamieniami w odcieniu blush.  
Intrygującego charakteru  
dodają złoto-miodowe akcenty.

**LAVASHKA**  
Headband  
1 szt., ok. 469 zł

W 96% naturalny olejek,  
w którym dominuje  
olejek arganowy i ceramidy,  
ochroni włosy suche  
i zniszczone przed czynnikami  
zewnętrznymi. Intensywnie  
je odżywi i sprawi, że będą  
jedwabście miękkie w dotyku.

**DOUGLAS COLLECTION**  
Beautifying Hair Oil  
95 ml, ok. 59 zł

Lekkie serum botaniczne  
z organicznym olejem z nasion  
konopi i czystą keratyną  
zadba o cienkie i kręcone  
włosy. Dzięki technologii  
mikrokapsulek spenetruje  
rdzeń włosa i naprawi każdy  
mieszek włosowy od wewnątrz.

**WELLNESS**  
PREMIUM PRODUCTS  
Intensive Hair Serum  
100 ml, ok. 137 zł



Wzmacniające,  
w 95% naturalne serum,  
wzbogacone witaminami,  
spowolni tempo wypadania  
włosów, a tym osłabionym  
dostarczy składników  
odżywczych potrzebnych  
do ich zdrowego wzrostu.

**LAZARTIGUE**  
Stronger Hair Serum  
50 ml, ok. 290 zł

Skoncentrowany olejek  
odżywi włókna włosów,  
zapobiegając ich łamaniu  
oraz osadzeniu się metali.  
Sprawi, że będą bardziej  
błyszczące i dłużej  
zachowają kolor, a także  
ochroni je przed wysoką  
temperaturą (do 230°C)  
i promieniowaniem UV.

**L'ORÉAL PROFESSIONNEL**  
Metal Detox  
50 ml, ok. 179 zł

**DOUGLAS**

# ZIELONO *mi*

Tak jak nie wszystko złoto, co się świeci, tak i nie wszystko zdrowe i ekologiczne, co zielone. Świat naturalnych kosmetyków to dżungla, w której łatwo się zgubić. Jak się poruszać po tym wrażliwym ekosystemie?

TEKST ANNA ROSIŃSKA





Czy coraz częściej wybierasz kosmetyki naturalne zamiast tradycyjnych? Nie ty jedna. Rynek to zauważył, dlatego na opakowaniach pojawiają się zachęcające deklaracje, w języku marketingu zwane claimami (z ang. claims – zapewnienia), w stylu: „naturalny”, „organiczny”, „GMO free”. Nie zawsze te deklaracje są wiarygodne, ale jak to sprawdzić, zwłaszcza że wciąż jeszcze nie ma jednej zgodnej dyrektywy unijnej, która by cały ten zielony rynek kosmetyczny uporządkowała i doprecyzowała kryteria definicji słowa „naturalny”. Jak podaje Coslaw.eu (platforma informacyjna na temat europejskiego prawa kosmetycznego), z powodu braku precyzyjnych przepisów producenci kosmetyków samodzielnie deklarują, że ich produkty są naturalne, ekologiczne czy organiczne. I choć w uszach przeciętnego klienta to wszystko brzmi plus minus zielono, to każde hasło wiąże się z nieco odmiennym typem kosmetyku.

krem, szampon czy puder to produkt, który zawiera minimum 95 proc. składników pochodzenia naturalnego. Mogą to być ekstrakty lub oleje roślinne, substancje mineralne oraz odzwierzęce. Ważne, by nie były to substancje ropopochodne i wytwory chemii przemysłowej. Naturalny kosmetyk powinien zawierać surowce pochodzące z odnawialnych źródeł, być pozbawiony GMO (czyli substancji modyfikowanych genetycznie) oraz PEG (parabenów, syntetycznych perfum, fenoksyetanolu, składników barwiących oraz nanocząsteczek). Taki produkt musi się też znajdować w biodegradowalnym opakowaniu, które nadaje się do recyklingu.

Natomiast kosmetyk organic (zamiennie stosuje się bio) oprócz tego, że musi spełniać wspomniane założenia dotyczące kosmetyków naturalnych, powinien też zawierać minimum 95 proc. surowców roślinnych (tymczasem w kosmetyku naturalnym te 95 proc. dotyczy szerszej grupy – także naturalnych składników odzwierzęcych lub mineralnych). W dodatku przynajmniej 10 proc. spośród wszystkich składników powinno pochodzić z upraw organicznych. Termin „eko” (eco, eco-friendly) opisuje z kolei kosmetyk, który został wytworzony w taki sposób, aby miał niski wpływ na środowisko. Tu chodzi o zdrowie nie tylko naszej skóry, ale także całej planety. Liczy się więc coś więcej niż naturalny czy organiczny skład. Bez zarzutu powinien być również cały łańcuch produkcyjny – począwszy od surowców, poprzez procesy produkcji, transport, na utylizacji odpadów i wyborze opakowań biodegradowalnych i nadających się do recyklingu skończywszy.

Warto jeszcze dodać, że jeśli na kosmetyku widnieje etykieta „wegański”, to wcale nie oznacza, że automatycznie



1. Perfumy Celebrate Life z ekologicznej kolekcji Beautiful Stories, Douglas Collection, 140,49 zł/50 ml (skład w 99,9 proc. naturalny) 2. Wegańskie serum Scandinavian Biolabs, 235 zł 3. Naturalne perfumy Boheme, Jardin, 179 zł/50 ml (z certyfikatem ECOCERT) 4. Puder Silk & Beauty, Fridge, 259 zł (bez konserwantów) 5. Mascara No Compromise, Douglas Collection, 75 zł (w opakowaniu z recyklingu) 6. Balsam do włosów Yves Rocher, 55 zł (w 94 proc. naturalny)

## CO JEST EKO, CO ORGANIC, A CO NATURALNE?

Wciąż nie ma europejskich regulacji dotyczących stosowania terminu „naturalny”, bo to bardzo szerokie pojęcie. Można jednak uznać, że kosmetyk naturalny to taki, który ma w swoim składzie naturalne składniki aktywne. One mogą (ale nie muszą!) być organiczne i ekologiczne. Przyjmuje się, że naturalny

jest eko czy organic. To znaczy tylko (albo aż), że nie zawiera żadnych substancji odzwierzęcych.

## AND THE GREEN OSCAR FOES TO...

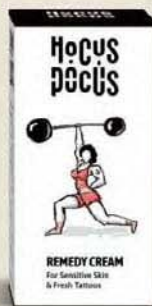
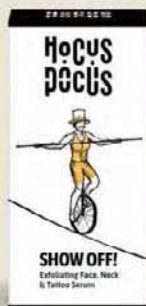
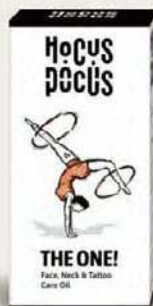
Rozpoznanie, z jakim kosmetykiem mamy do czynienia, nie jest wcale łatwe. Bo nawet jeśli mamy doktorat z chemii i potrafiemy ze zrozumieniem odszyfrować skład, to nie jesteśmy »



***Nowa energia  
dla Twojej  
skóry!***



**HOCUS  
POCUS**



Świetlista i nawilżona skóra sama w sobie wygląda świetnie! I to Ty decydujesz czy ozdobisz ją dodatkowo makijażem, czy tatuażem.

Kapsułowa seria kosmetyków Hocus Pocus wspomaga zdrowe funkcjonowanie skóry:

- Azeloglicina® ujędrnia i wyrównuje koloryt
- kompleks NMF i postbiotyk długotrwanie nawilżają
- stabilna forma witaminy C widocznie rozświetla

**[www.hocuspocus.me](http://www.hocuspocus.me)**

w stanie samodzielnie sprawdzić, czy wszystkie warunki dotyczące kosmetyku eko zostały spełnione w fabryce i podczas transportu. Wyręczają nas w tym na szczęście firmy, które przydzielają certyfikaty na podstawie wcześniejszej dokładnej kontroli: ECOCERT, COSMEBIO, ICEA, CCPB, COSMOS czy NATRUE. Warto jednak pamiętać, że każda z tych jednostek ustala własne warunki, a uzyskanie certyfikatu jest płatne, więc małych firm najczęściej na to nie stać.

Jeśli leży ci na sercu dobro nie tylko twojej skóry, ale także całej Ziemi, to szukaj oznaczeń certyfikatu B Corp. To taki Oscar w zielonym świecie przyznawany nie poszczególnym produktom, ale całej firmie za całokształt jej działań. Sprawdza się zarówno skład kosmetyków, jak i to, czy składniki pochodzą ze zrównoważonych upraw, gdzie robotnicy są dobrze traktowani i uczciwie opłacani. Liczy się też korzystanie z transportu o zminimalizowanej emisji dwutlenku węgla. Fabryka musi się opierać na czystej energii, takiej jak słońce lub wiatr, i sprzyjać lokalnej społeczności i środowisku. Otrzymanie tego certyfikatu

bo to wywołuje u nas efekt halo, czyli pozytywne skojarzenia z całym produktem, mimo że w rzeczywistości tego składnika może być tam mniej niż 1 proc. Bywa też, że na opakowaniu wielkimi literami umieszcza się informację, że nadaje się ono do recyklingu lub jest wykonane z materiałów pochodzących z recyklingu, a obok znajduje się mała gwiazdka, która odsyła do info na odwrocie opakowania, gdzie można przeczytać, że dotyczy to tylko korka albo kartonika. Warto również zauważyć, że w XXI wieku to, że opakowanie nadaje się do recyklingu, powinno być nie tyle zaletą, ile oczywistością. Dużo większą zasługą jest to, że jest ono wykonane z materiałów pochodzących z recyklingu, bo w ten sposób przyczynia się do zmniejszenia ilości śmieci obecnych w obiegu. Ostatnio modne stało się też promowanie produktu jako przyjaznego środowisku, bo oferuje możliwość kupienia wymiennego wkładu do opakowania. Nie ulega wątpliwości, że takie działanie zmniejsza ilość produkowanego plastiku, ale warto zadać sobie pytanie, czy prawdziwie ekologicznym podejściem nie byłoby takie



1. Balsam Body Superfood, Garnier, ok. 30 zł (96 proc. składników pochodzenia naturalnego) 2. Krople normalizujące Chlorofil, Soraya, 20 zł 3. Mydło z probiotykiem pozyskiwanym w syntezie naturalnych cukrów Barwa, 10 zł 4. Odżywka z roślinną keratyną BeBio, 25 zł (99 proc. składników pochodzenia naturalnego) 5. Krem z wymiennym wkładem z kolekcji The Ritual of Karma, Rituals 6. Wegańskie mydło czekoladowe Auna, 23 zł

jest najtrudniejsze, zabiera często lata i wymaga dostarczenia szczegółowej dokumentacji. B Corp bierze wszystkie parametry pod lupę i... wrzuca je do Excela. Chodzi o to, by obliczyć, jaki jest całościowy ślad węglowy pozostawiany przez daną firmę. Z dostępnych na naszym rynku marek taki certyfikat od zeszłego roku posiada np. The Rituals.

## ZIELONE KLAMSTEWKA

Greenwashing, czyli ekooszustwo lub zielone kłamstwo, to działania mające na celu wywołanie u klientów fałszywego wrażenia, że dany produkt lub produkująca go firma są przyjazne środowisku, podczas gdy w rzeczywistości tak nie jest. Greenwashingiem może być nawet niewinne z pozoru umieszczanie słów wywołujących pozytywne skojarzenia, takich jak: „botaniczny”, „ziołowy”, „naturalny”, „zielony”. Czasem są to celowe działania mające wprowadzić nas w błąd, choćby poprzez stosowanie symboli kojarzących się ze znanymi i szanowanymi certyfikatami (np. V od Viva! czy króliki przypominające symbol cruelty-free). Kolejnym częstym grzechem jest powoływanie się na naturalne pochodzenie jednego wybranego składnika,

zaprojektowanie wkładu, by sam w sobie był wystarczającym opakowaniem.

Inna sprawa, że określanie plastiku jako nadającego się do recyklingu to pułapka. Bo choć może on być poddany recyklingowi, to prawda jest taka, że większość plastikowych opakowań nigdy nie jest ponownie przetwarzana i na koniec i tak trafia na wysypisko (tak, nawet jeśli starannie je oczyścisz i umieścisz w odpowiednim pojemniku). Statystyki są nieubłagane i pokazują, że tylko 9 proc. wszystkich odpadów plastikowych, jakie kiedykolwiek wyprodukowano, zostało faktycznie przekształconych w coś, co potem mogliśmy ponownie wykorzystać. Żółty pojemnik wszystkiego nie załatwi. To od producentów zależy, czy na świecie będzie mniej plastiku.

Od 1 lipca 2019 roku w Unii Europejskiej pojawiło się też kontrowersyjne prawo, które ukróciło możliwość zamieszczania na opakowaniu deklaracji, że dany kosmetyk nie zawiera składników, które w świadomości konsumentów mogą być postrzegane jako szkodliwe. Nie można więc już pisać: „bez SLS, SLES”, „bez oleju mineralnego”, „bez konserwantów” itp. Dlaczego? Uznano, że skoro wszystkie te substancje są prawnie dopuszczone do obrotu, to chwalenie się ich brakiem dys-

kredytuje inne kosmetyki, które owe składniki zawierają zgodnie z normami.

## ZIELONA CHEMIA

To brzmi w naszych uszach jak oksymoron, bo przywykliśmy do myślenia, że chemia to samo zło, a natura - samo dobro. Jesteśmy więc nieufni i podejrzewamy jakiś przekręt. - Tymczasem pod tym pojęciem kryje się tak naprawdę zwielokrotnienie skuteczności składników naturalnych dzięki nauce i nowoczesnej technologii - mówi Annie Black, dyrektorka do spraw nauki w Lancôme. Dobrym przykładem może być nowy krem Rénergie H.P.N. 300-Peptide tej marki, w którym zastosowano peptydy pochodzące z ziaren łubinu, lnu i groszku. Zamiast wytwarzać syntetyczne peptydy w laboratorium (jak to ma miejsce w przypadku większości preparatów z peptydami), postanowiono je wyekstrahować bezpośrednio z roślin.

Warto też podkreślić, że w zielonej chemii nie używa się związków chemicznych opartych na związkach kopalnych (petrochemia). W zamian sięga się po molekuly pochodzenia biologicznego, które reagują ze sobą, tworząc oryginalne nowe cząsteczki, nowe substancje aktywne. - Bo natura to najbardziej elegancka biochemiczna fabryka - mówi dr Ana Kljuic, wiceprezesa L'Oréal ds. przyszłości i zielonej nauki. - Biotechnologia to użycie mikroorganizmów do wytworzenia nowych substancji, tak powstaje np. kwas hialuronowy. Bierze się bakterię mlekową, umieszcza w sprzyjających laboratoryjnych warunkach i karmi cukrem z kukurydzy, by w wyniku biofermentacji, podczas której bakterie i drożdże działają jak mikroskopijna, biologiczna fabryka, przetwarzając ją w kwas hialuronowy - wyjaśnia.

Inną zaletą zielonej chemii jest poddawanie naturalnych składników obróbce z pomocą jak najmniejszej ilości substancji, o jak najmniejszym wpływie na środowisko (np. przy użyciu wody). Chodzi o to, by proces taki pobierał jak najmniej energii i emitował jak najmniej zanieczyszczeń - mówi dr Ana Kljuic. I jako przykład produktu takiej zielonej chemii podaje cząsteczkę pro-xylane, pochodną ksylozy, cukru pozyskiwanego z drzewa bukowe. To biomimetyczna molekula młodości opatentowana przez naukowców z laboratorium L'Oréal, naśladująca działanie naturalnych

aminopeptydów znajdujących się w skórze, która ma wszechstronne działanie przeciwstarzeniowe. Nie występuje w naturze, lecz powstała w wyniku procesów biochemicznych. Jak widać, nie tylko rumianek czy skrzyp polny, ale także pochodzące z laboratoriów składniki mogą być przyjazne naturze. ♦



Krem z peptydami Lancôme,  
509 zł

# RESPECTING BEAUTY

MARKI, KTÓRE DBAJĄ  
O LUDZI, ZWIERZĘTA I PLANETĘ



JARDIN  
Bohème

one.  
iwo.  
free!

KEYS  
SOULCARE

belif  
believe in truth

KYLIESKIN  
BY KYLIE JENNER

GO-TO

florence  
by mills

REKLAMA

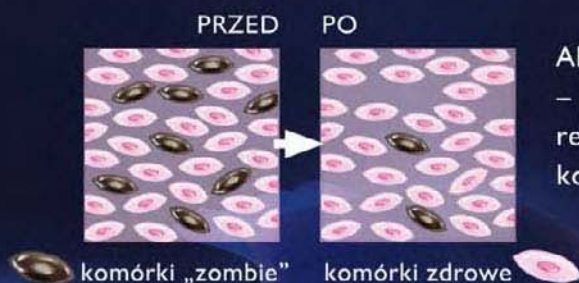
DOUGLAS

# JANDA

*bądź prawdziwa...*

## PRZEŁOMOWE ODKRYCIE!

### USUWANIE STARZEJĄCYCH SIĘ KOMÓREK SKÓRY „ZOMBIE” potwierdzone w badaniach naukowych.



**AKTYWNOŚĆ SENOLITYCZNA**  
– precyzyjne, celowane działanie  
redukujące starzejące się  
komórki „zombie”.



KOMPLEMENTARNA SYNERGIA NAJNOWOCZEŚNIEJSZYCH SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH:  
3 eksperckie dermosystemy, 2 patenty naukowe, 3 międzynarodowe nagrody, szafirowy nośnik,  
6 widocznych efektów odmładzających.

## 6 WIDOCZNYCH EFEKTÓW ODMŁADZAJĄCYCH

1. Zmniejsza widoczność głębokich, utrwalonych zmarszczek.
2. Silnie wpływa na poprawę jędrności i elastyczności skóry.
3. Przeciwdziała wiotkości i regeneruje.
4. Zapewnia wypoczęty i promienny wygląd przez cały dzień.
5. Daje wyraźny efekt liftingu i wygładzenia.
6. Poprawia wygląd skóry już po pierwszej aplikacji.



*Zatrzymaj młody wygląd  
na dłużej.*



*Polecam,*

*♥ Krystyna Janda*

# Nowa LIJKI

Świeże pomidory, marchewka, papryka, karczochy, szpinak – zielenina pełna witamin sprawdza się i na talerzu, i w składach kosmetyków. Smacznego!

WYBÓR ANNA ROSIŃSKA, ZDJĘCIA I STYLIZACJA TERESA SZAMBURSKA, JACEK PIOTROWSKI



1. Krem do masażu ciała z karczochem artichaut, **L'Occitane**, 229 zł, usuwa obrzęki 2. Nawilżający krem Superfood Air-Whip ze szpinakiem, **Youth for the People**, 195 zł (*Sephora*) 3. Świeca La Droguerie, **Diptyque**, z aromatami bazylii, mięty i liści pomidora skutecznie neutralizuje zapachy 4. Krem do rąk z malinami **Hagi**, 18 zł 5. Ujędrniający krem Extra Firming Energy z papryką, **Clarins**, 409 zł 6. Perfumy z nutami marchewki Eyes Closed, **Byredo**, 695 zł (*Galilu*)

# Garnier i planeta w idealnej harmonii



Dostarczanie klientom wysoko jakościowych i skutecznych produktów jest dla marki równie ważne, jak troska o planetę. Dlatego **Garnier** wprowadził program **Green Beauty**, kompleksową strategię zrównoważonego rozwoju, która pozwala w realny sposób zredukować wpływ marki na środowisko.

**C**oraz więcej konsumentów dostrzega konieczność walki z zanieczyszczeniami powietrza i środowiska. Od lat jest to priorytetem także dla marki Garnier, która troszczy się o planetę, stawiając na innowacyjne, proekologiczne rozwiązania.



**Justyna Garbowska**  
Brand Champion  
Garnier

– Jako marka globalna, tworząca kosmetyki pielęgnacyjne, Garnier bierze pod uwagę wiele aspektów, w jakich oddziałują one na środowisko naturalne, m.in. zmianę klimatu, zasoby wodne, zakwaszenie gleby, jakość powietrza – mówi Justyna Garbowska, Brand Champion Garnier. – **Przyspieszyliśmy nasz postęp w strategii Green Beauty w ciągu całego roku, podpierając się jasnymi wskaźnikami KPI oraz budując konkretne cele do roku 2025. Przedsięwzięcia te wypunktowane zostały w przygotowanym przez Garnier Progress Report.**

## Przyjazny skład produktów

W formułach kosmetyków Garnier znajdują się w większości składniki pochodzenia naturalnego. W szamponach w kostkach znalazło się ich aż 94 proc., a w odżywkach Garnier Botanic Therapy Oat Delicacy i maskach Fructis aż do 97 proc.

## Opakowania nadające się do recyklingu

Dzięki zmianie sposobu projektowania i produkcji opakowań minimalizowany jest wpływ marki na środowisko. Pro-



dukty sprzedawane są w opakowaniach z tworzyw przetworzonych, które później można ponownie poddać recyklingowi. Ponadto w wielu fabrykach na świecie zmniejszana jest waga plastiku butelek i innych opakowań wykonanych z tego materiału a także ich rozmiary, np. w Europie gama Ambre Solaire. Ponadto Garnier zobowiązuje się, że do 2025 roku opakowania będą pochodzić tylko z recyklingu.

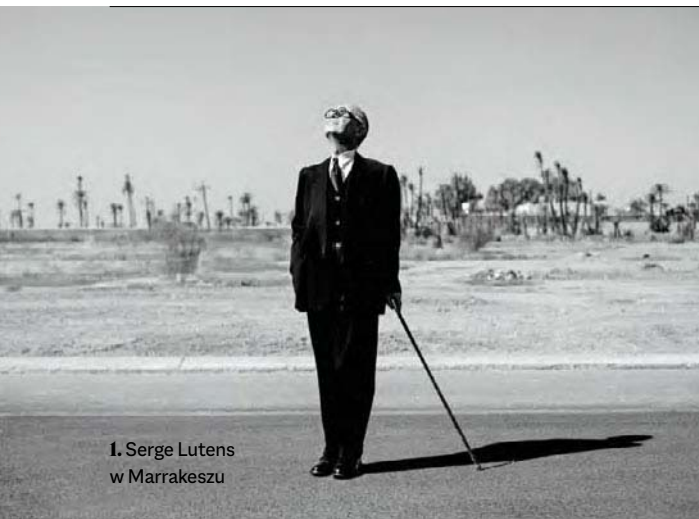
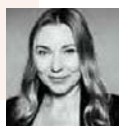
## Innowacje w fabrykach

Od lat fabryki Garnier na świecie pracują nad obniżeniem emisji dwutlenku węgla poprzez zwiększenie efektywności energetycznej. Polska fabryka L'Oréal Warsaw Plant w Kaniach kupuje energię z elektrowni wiatrowych i wodnych. Na jej terenie zbudowano również stację do uzdatniania wody, która pozwala na oczyszczanie

ścieków i wykorzystanie odzyskanej wody ponownie do procesów przemysłowych zachodzących na terenie zakładu. Do 2025 roku każda fabryka Grupy L'Oréal będzie neutralna pod względem emisji CO<sub>2</sub>.

## Zielona nauka

Tworzenie produktów przy wykorzystaniu zielonych formuł kosmetyków mają w Garnier wysoki priorytet. Jednym z przykładów jest pochodna witaminy C zwana witaminą C<sub>g</sub> w gamie Vitamin C. Ponieważ czysta witamina C może być z czasem nietrwała związane ją z cząsteczką glukozy, która poprawia jej stabilność. Glukoza ta otrzymywana jest ze skrobi kukurydzianej w procesie zielonej przemiany, podobnie jak kwas hialuronowy w gamie Hyaluronic Aloe, który jest otrzymywany w drodze fermentacji.



1. Serge Lutens  
w Marrakeszu

Jest dyskretny, prezentuje styl trochę z innej epoki, z czasów niemego kina. Jego wizja make-upu - biała, niemal biała twarz i wyraziste, ciemne oczy - nawiązuje do estetyki ekspresjonizmu niemieckiego lat 20. Choć stał za wieloma projektami, które znamy wszyscy, to jego nazwisko znają już tylko prawdziwi miłośnicy perfum. Zanim stał się prekursorem olfaktorycznej niszy, był znanym wizażystą. Już jako 25-latek stanął na czele działu kosmetycznego Diora i w latach 60. stworzył linię cieni do powiek w niespotykanych dotąd kolorach żółci, błękitu i różu, które Diana Vreeland, ówczesna naczelna amerykańskiego „Vogue’a”, uznała za „totalną rewolucję w makijażu”. Serge porzucił jednak szacowną francuską markę, by zaryzykować i spróbować swoich sił w Japonii. Od 1980 roku był dyrektorem artystycznym największej na tamtejszym rynku marki Shiseido, którą z powodzeniem wprowadził do Europy. Uznaje się, że wraz z zapachem Féminité du Bois (pierwszy w historii zapach damsko-męski, choć nie unisex), wylansowanym pod marką Shiseido w 1992 roku, narodził się unikatowy styl zapachów Serge’a Lutensa. Jego znak rozpoznawczy to kompozycje haut de gamme, oparte na szlachetnych i rzadkich składnikach, z jednej strony zainspirowane Azją, z drugiej - orientalnymi nutami przypraw i olejków Marrakeszu, który Serge Lutens szczególnie sobie upodobał i w którym obecnie mieszka i pracuje. Tajemnicze, otulające, wręcz barokowe, nieschlebujące aktualnym modom - perfumy kreowane przez Lutensa wyróżniają się spośród całej reszty.

Dent de Lait (zab mleczny), Tubéreuse Criminelle (kryminalna tuberoza), La Fille de Berlin (dziewczyna z Berlina)... Każdy zapach opowiada inną historię, jest zapisem innego wspomnienia Serge’a Lutensa, największego poety wśród perfumiarzy. ♦

# Archiwista WSPOMNIENI

Pionier perfumeryjnej niszy, tajemniczy wizjoner, który zawsze podążał niezależną ścieżką. Jego kompozycje perfumiarские to zapachowe dzieła sztuki



FOT. MATERIALY PRASOWE

2. Salon marki w Palais Royal, wypełniony astrologicznymi symbolami, przypomina bardziej pracownię alchemika niż komercyjny butik  
3. La Fille de Berlin (dziewczyna z Berlina) z najnowszej limitowanej serii oraz Fille en Aiguilles (dziewczyna na szpilkach)





# YVES ROCHER

Bretagne, France



INNOWACJE NAUKOWE

**7** LAT  
BADAŃ  
3 PATENTY<sup>[1]</sup>



**4x**  
WIECEJ  
NOWYCH KOMÓREK  
SKÓRY  
JUŻ PO 5 DNIACH<sup>[2]</sup>



W kosmetykach z linii Anti-Age Global specjaliści marki Yves Rocher wykorzystali filozofię gemmoterapii, czyli nauki o pąkach roślinnych. Pączek to załazek życia rośliny, zapowiedź powstania liści, korzeni, todyg i kwiatów.

To w nim są wszystkie konieczne substancje odżywcze, witaminy i minerały, niezbędne do wzrostu i rozwoju rośliny. Tę wiedzę, pochodzącą wprost z natury, naukowcy Yves Rocher udoskonalili i opatentowali proces biotechnologii roślin.

Z serca pąka Syringi (roślina Syringa Vulgaris-odmiana lilaka), nasi Botanicy wyselekcjonowali drogocenny nektar botaniczny, który posiada silne właściwości odnawiające skórę. Działa on w samym sercu komórek skóry, zapewniając odnowę już w ciągu 72 godzin<sup>[3]</sup>. Usprawnia także komunikację międzykomórkową w celu idealnej harmonii.

### SKŁADNIKI AKTYWNE

Pąki roślinne to główny składnik aktywny gamy Anti-Age Global. Oprócz nich w kosmetykach z tej linii są także wyciąg z jabłek, inozytol z ryżu, olej z pestek winogron, z ogórecznika, lnianki, olej jojoba i roślinna gliceryna.

### Z SZACUNKIEM DLA NATURY

Nowoczesni catkowicie naturalny proces ekstrakcji pozwala z jednego pączka roślinnego stworzyć tysiące nowych aktywnych komórek. Nektar botaniczny pozyskiwany jest z szacunkiem dla różnorodności botanicznej, a opakowania kartonowe pochodzą ze zrównoważonych upraw leśnych.

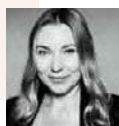
### SPOWALNIA PROCESY STARZENIA SIĘ SKÓRY TWARZY.

**NAWILŻA, REGENERUJE, REDUKUJE ZMARSZCZKI, PRZYWRACA MŁODZIENCZY WYGLĄD I SPRĘŻYSTOŚĆ. NADAJE CERZE BLASKU.**

[1] we Francji  
[2] test in vitro  
[3] test in vitro



yvesrocherpolska



Na parterze można przetestować i kupić wszystkie produkty Sisley Paris oraz Hair Rituel by Sisley, a w sześciu gabinetach na piętrze odkryć kosmetyczne rytuały. Jeden z gabinetów przystosowany jest do zabiegów dla dwojga



## Maison SISLEY

To nowe miejsce na mapie Warszawy zachwyci wszystkich, którzy kochają piękno pod każdą postacią – urody, dobrego designu i sztuki



Nazwa firmy jest nawiązaniem do impresjonistycznego malarza Alfreda Sisleya, który słynął z motywów roślinnych

**W**kamienicy z początku XX wieku przy Mokotowskiej 57 marka Sisley Paris otworzyła firmowy salon, który dołączył do wąskiego grona podobnych miejsc w Paryżu, Mediolanie, Lizbonie i Madrycie. Hrabina Isabelle d'Ornano, założycielka marki, wywodzi się z polskiej arystokracji. Jej ojcem był Józef Potocki, a matką Krystyna Radziwiłł. Z okazji otwarcia Maison d'Ornano przyjechała do Warszawy.

### Skąd w pani arystokratycznej rodzinie zamiłowanie do biznesu kosmetycznego?

– Mój mąż założył markę Sisley Paris w 1976 roku. Miał wtedy już za sobą 20 lat doświadczenia, bo wcześniej stworzył z bratem inną luksusową markę. Z kolei mój teść współpracował z François Coty, twórcą imperium kosmetycznego.

### Sisley był prekursorem fitokosmetyki

– Od początku opieraliśmy się na ekstraktach roślinnych. Wierzyliśmy w moc natury i w to, że technologia może tę siłę pomnożyć, pomagając wyizolować z roślin najbardziej aktywne cząsteczki. Mój mąż uważał, że przyszłość należy do roślin. A że się nie mylił, świadczy choćby to, że Emulsion Ecologique, którą stworzyliśmy

na samym początku, do tej pory jest uwielbiana przez klientki. To nasz bestseller.

### Co sprawia, że Maison Sisley jest wyjątkowy?

– Każdy nasz salon jest inny, bo staramy się tworzyć miejsca współgrające z otoczeniem. Ten warszawski mieści się w kamienicy „KraKowiaci i Górale”, która nie została zniszczona podczas wojny. Osobiście zajmowałam się doбором mebli i dzieł sztuki, chciałam stworzyć domową atmosferę, bo „maison” znaczy po francusku „dom”. Zależało mi, żeby nasze miejsce, nawet jeśli luksusowe, nie onieśmiało. Ściany salonu wyłożono błękitnymi kaflami inspirowanymi porcelaną produkowaną niegdyś w rodzinnej manufakturze w Nieborowie, a nad kominkiem wisi portret mojej prababki Julii Potockiej. Jestem miłośniczką sztuki, więc oprócz kabin poświęconych pielęgnacji twarzy czy włosów jest też miejsce na ekspozycje rzeźb i obrazów

### Gdyby miała pani dać jedną najważniejszą radę, jak dbać o urodę, to brzmiałaby ona...

– Zacząć wcześniej. Kiedy jesteśmy młode mamy tendencję do bagatelizowania codziennej pielęgnacji. Tymczasem lepiej zainwestować w dobry krem niż w kolejną parę dzinsów. ♦



Autorem pięknych korków do flakonów perfum jest rzeźbiarz Bronisław Krzysztof

# To się teraz nosi

W modzie trendy zmieniają się jak w kalejdoskopie. Trudno za nimi nadążyć. Jednak jest jeden dodatek, odporny na sezonowość. Co więcej, jego popularność będzie rosła. Jeśli go wybierzesz, oszczędzisz sobie wydatków, a światu kłopotów.

**C**zy jeden dodatek do codziennych stylizacji może odmienić nie tylko look, ale zrobić coś o wiele bardziej znaczącego, jak choćby wspomóc planetę albo generować finansowe oszczędności? Odpowiedź brzmi: tak. Butelka filtrująca Solid od Dafi.

– Trudno nadążyć za tym, co się teraz nosi, ale gdy mowa o wodzie sprawa jest prosta. Nie nosi się jednorazowych butelek – ten look jest passe. To ciężar dla ciebie i dla planety. A co się nosi? Amazing wodę od Dafi. Z Dafi oszczędzasz – sobie wydatków, a światu kłopotów – przekonuje Joanna Krupa, top modelka i prezenterka telewizyjna.

## Passe dla portfela i planety

Noszenie jednorazowych butelek jest passe, bo szkodzi środowisku. Z danych WWF wynika, że w ciągu ostatnich 65 lat produkcja plastiku wzrosła z 2 mln ton do 348 mln ton rocznie. W samej Europie produkuje się go 58 mln ton rocznie. Aż 40 proc. ogólnej produkcji stanowią opakowania, w tym jednorazówki. Nie wszystkie trafiają do recyklingu. Wiele z nich zalega na wysypiskach lub trafia do mórz i oceanów, stanowiąc zagrożenie dla zwierząt. Ptaki myślą zakrętki z pożywieniem, młode zwierzęta wsadzają głowy do butelek i giną, pozostawione bez pomocy.

Używanie jednorazowych butelek to nie tylko obciążenie dla planety, ale i portfela. Zużywając jedną butelkę wody dziennie o pojemności 0,5l, tygodniowo traci się 12,6 zł. Miesięcznie robi się z tego 54 zł, a rocznie już 648 zł.

## Modowe must have

Po co więc być passe, skoro można wpisać się w trendy? Produkowane w Polsce butelki filtrujące Dafi pozwalają pożegnać się z jednorazowymi opakowaniami. Wystarczy mieć je przy sobie i uzupełniać wodą z kranu w szkole, na uczelni, w pracy czy domu. Zawsze, kiedy pojawia się pragnienie. To wygodne, oszczędne, ale i modne rozwiązanie.



Butelki filtrujące Solid dostępne są na [dafi.pl](http://dafi.pl)

Butelki filtrujące Solid od Dafi są atrakcyjne wizualnie, można dopasować je do różnych stylizacji. Zaprojektowano dwa najbardziej „stylish” kolory butelek Solid: cappuccino i digital lavender. Gdy w modzie trendy się zmienią, dodatek w postaci butelki filtrującej Dafi jest na to odporny. Właśnie to się teraz nosi!

Śledź stronę [tosienosi.dafi.pl](http://tosienosi.dafi.pl), oblicz, ile gotówki tracisz tygodniowo, miesięcznie i rocznie używając butelek jednorazowych.



*Polecam*  
*Joanna Krupa*

# DERMEDIC

Recommended by dermatologists

·ANTI-AGEING·

**95%**

BARDZIEJ  
**WYGŁADZONA**  
SKÓRA\*



## W SERCU FORMUŁY

Kompleks TriOleum™:

Izoflawony sojowe

Oleje z soi, avocado,  
wiesiołka

Witaminy A, E, D i B<sub>3</sub>

Antyoksydanty

Formuła Cool Point

**PIELĘGNACJA WRAŻLIWEJ SKÓRY  
W OKRESIE OKOŁOMENOPAUZALNYM**

\* Na podstawie badania ankietowego przeprowadzonego na grupie 20 probantów w wieku 30 - 70 lat po 2 tygodniach stosowania.

## KORYGUJE I PODNOSI

OWAL TWARZY\*

## REDUKUJE

GŁĘBOKOŚĆ I DŁUGOŚĆ  
ZMARSZCZEK\*

## STYMULUJE

FUNKCJE OBRONNE NASKÓRKA  
DZIĘKI FORMULE ANTIPOLLUTION\*



OILAGE  
ANTI-AGEING\*



OILAGE  
ANTI-AGEING\*

### ULGA DLA DOJRZAŁEJ I WRAŻLIWEJ SKÓRY

W okresie okołomenopauzalnym skóra kobiet 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 działanie 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.

Dla kobiet, które wkraczają w wiek okołomenopauzalny, powstała seria dermokosmetyków **Dermedic Oilage**, łącząca w sobie aktywne składniki pochodzenia naturalnego, które intensywnie oddziałują na wrażliwą skórę, nie powodując podrażnień.

Formuły **Dermedic Oilage** to idealne połączenie bogactwa olejów z lekką w aplikacji formułą kremu. **Produkty zawierają składniki potrzebne skórze po 40. roku życia**, m.in.: lipidy bogate w niezbędne **Nienasycone Kwasy Tłuszczowe**, **witamina A, E, D i B<sub>3</sub>** – odpowiedzialne za wzmacnianie i regenerację skóry, minerały takie jak: **cynk, selen, magnez i wapń**, **antyoksydanty** chroniące przed wolnymi rodnikami oraz **izoflawony sojowe – naturalne fitoestrogeny**, które stymulują produkcję kwasu hialuronowego, odpowiedzialnego za utrzymanie odpowiedniego nawilżenia skóry.

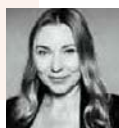
W każdym preparacie znajduje się też **chroniąca przed smogiem formuła Anti-Pollution**, która stymuluje funkcje obronne naskórka, oraz **formuła CoolPoint**, **chłodząca skórę w czasie uderzeń gorąca**.

**100%** BARDZIEJ  
NAWILŻONA  
SKÓRA\*

**90%** BARDZIEJ  
ELASTYCZNA  
SKÓRA\*

 DOSTĘPNE W APTEKACH

[www.dermedic.com](http://www.dermedic.com)



Wnętrze Yope w biurcu HOP  
(Chmielna 132/134) proj. Anna Loskiewicz



# YOPE



Najpierw widzisz dobry design, następnie czujesz zapach, potem doceniasz naturalną recepturę, by na koniec stać się kompletnie uzależnioną



nie przepadałam, kiedy po raz pierwszy użyłam mydła w płynie (na początku w ofercie były tylko mydła) o zapachu werbeny i figi. Woń, konsystencja i estetyczna butelka były na poziomie najlepszych brandów, które wtedy można było kupić tylko w niszowych perfumerych. To zasługa twórczyni Karoliny Kuklińskiej-Kosowicz (markę założyła z mężem Pawłem), która pracowała jako stylistka w jednym z magazynów kobiecych, więc siłą rzeczy trendy miała w małym palcu. A to wszystko w normalnych, polskich cenach...

Silą Yope są naturalne receptury, które z czasem zaczęły się pojawiać także pod postacią balsamów do ciała, kremów do rąk, produktów do włosów (jestem heavy userką szamponu i odżywki Świeża Trawa do włosów przetłuszczających się), linii do pielęgnacji cery oraz środków

Pierwsze mydła Yope. Z czasem pojawiły się kolejne produkty i nowe zapachy, na przykład drzewo sandałowe, które rzadko spotyka się w produktach codziennych – przede wszystkim w perfumiarstwie. Firmowy butik w Hongkongu. Założycielka Karolina Kuklińska-Kosowicz



czystości do domu. Ostatnio powstała na przykład linia, która z bakteriami walczy nie chlorem, ale za pomocą probiotyków. To ilustruje podejście marki, która na różne sposoby dba o ekologię. Opakowania wykonane są m.in. z plastiku pochodzącego w 100 proc. z recyklingu, ze szkła i bioplastiku, a dzięki stacjom refill można ponownie napełniać opakowania. Marka przeznaczona też 1 proc. obrotu na działania dla Ziemi i społeczności. Między innymi wspólnie z fundacjami Łąka i BNP Paribas w ramach akcji beeYOPE wspiera dzikie pszczoły i edukuje o łąkach kwiatnych. Z fundacją Las Na Zawsze posadziła hektar lasu i zakupiła sprzęt dla strażaków w Dolinie Biebrzy. Wspierała też fundację Mysikrólik i jej ośrodek rehabilitacji dzikich zwierząt.

Marka zawojowała już 30 krajów, firmowe butiki działają też w Japonii i Chinach, a co minutę sprzedaje się 9 kosmetyków z logo Yope. ♦

**K**iedy prawie dziesięć lat temu na polskim rynku pojawiła się marka Yope, od razu ją zauważyłam, ponieważ z morza innych zielonych kosmetyków wyróżniała się bezpretensjonalnym designem opartym na wysmakowanych rysunkach przedstawiających zwierzęta. Były w tym lekkość i poczucie humoru. A już zupeł-



# DOKI LIVING

KOMFORTOWE  
APARTAMENTY  
W CENTRUM  
GDAŃSKA

Nareszcie  
Młode Miasto



# MONTEINNIA

ZAINWESTUJ  
W LOFTY  
HOTELOWE  
W GDAŃSKU

gotowe  
do odbioru



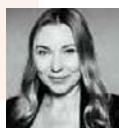
58 779 58 00  
[eurostyl.com.pl](http://eurostyl.com.pl)



**EURO STYL**  
GRUPA DOM DEVELOPMENT

EUROPEAN  
PROPERTY  
AWARDS  
WINNER 2021-2022





# Dobrze OPAKOWANE

Liczy się nasz każdy, nawet najmniejszy proekologiczny gest, ale to po stronie producentów kosmetyków leży największa odpowiedzialność

W 2009 roku instytut Stockholm Resilience Center wraz z grupą 28 naukowców o międzynarodowej renomie zidentyfikował dziewięć procesów, które regulują stabilność ekosystemu naszej planety. Ich przekroczenie zachwieje - i to dosłownie - posadami świata, jaki znamy. Należą do nich: zmiany klimatyczne, utrata różnorodności biologicznej, rozregulowanie cykli biogeochemicznych, intensywne eksploatacja ziemi (deforestacja, ekstensywne rolnictwo itp.), wykorzystanie wody słodkiej, zakwaszenie oceanów, zanieczyszczenia chemiczne, osłabienie warstwy ozonowej. Alarmujące jest to, że trzy z tych podstaw naturalnej równowagi już są przekroczone. Na przykład zachwiana została bioróżnorodność, czego skutki odczuwamy w postaci zaniku populacji owadów zapylających. Jakie działania w tej sytuacji podejmują firmy kosmetyczne? Oto kilka przykładów.



**WELEDA** Od początku, czyli już od ponad 100 lat, Weleda kieruje się zasadami zrównoważonego rozwoju oraz szacunku dla środowiska. Nie dziwi to, biorąc pod uwagę, że jej założycielem był filozof i twórca antropozofii Rudolf Steiner. Firma pozostaje wierna jego ideałom, angażując się między innymi w ochronę „skóry Ziemi”, czyli gleby. W zeszłym roku wprowadziła projekt Save Earth's Skin, w ramach którego dba o bioróżnorodność upraw, stosując biodynamiczne metody na obszarze 240 km kw. pól na świecie. Jednocześnie współpracuje przy 50 projektach rolnictwa regeneracyjnego i buduje świadomość społeczną na temat kryzysu glebowego jako jednego z najpilniejszych problemów na świecie.

**LUSH** To marka wzorzec, jeśli chodzi o dbanie o środowisko. Jako jedna z pierwszych wprowadziła kosmetyki „naked”, jak to określa, czyli zupełnie pozbawione opakowania. Dziś aż 66 proc. jej produktów jest sprzedawanych w tej formie. A to w świecie kosmetycznym jest naprawdę wyjątkowe. Bez opakowania kupisz mydło, szampon w kostce czy kule do kąpieli. Kosmetyki w formie stałej, bez wody, mają też tę zaletę, że nie wymagają wielu konserwantów. Od samego początku swego istnienia Lush walczy także z nadkonsumpcją w dość nietypowy, choć prosty sposób. Zatrudnia mianowicie dużą liczbę konsultantów, by klienci otrzymali jak najbardziej wnikliwe i precyzyjne porady i nie kupowali niepotrzebnych kosmetyków, które potem zalegają na półce w łazience.





**GARNIER** zobowiązał się, że już za dwa lata 100 proc. jego opakowań będzie pochodziło z recyklingu, a każda fabryka będzie neutralna pod względem emisji dwutlenku węgla. Garnier przeanalizował też swój globalny ślad węglowy i okazało się, że połowa jest związana z domowym użytkowaniem produktów, na przykład zużyciem gorącej wody potrzebnej do spienienia i splukania. Dlatego oprócz budowy energooszczędnych fabryk marka stara się również zmieniać produkty. Choćby w szamponach w kostce Solid Shampoo zastosowano technologię szybkiego splukiwania, dzięki której można zaoszczędzić 20 proc. wody. Garnier obiecał też, że do 2025 roku 99 proc. jego formuł będzie wegańskich. Już teraz ma certyfikat Cruelty Free International. Na przykład składniki pochodzące od pszczół, wykorzystywane w szamponach Botanic Therapy Miód & Propolis, kupowane są tylko u odpowiedzialnych pszczelarzy i zawierają miód pozyskiwany w sposób zrównoważony.



**DAVINES** Włoska marka ekologicznych kosmetyków do włosów w ramach projektu We Sustain Beauty wspiera regeneratywne rolnictwo organiczne. – Tegorocznej edycji przyświeca hasło „Grow beautiful”. Upowszechniamy wiedzę na temat rolnictwa regeneratywnego, które zapobiega odparowaniu wody do atmosfery i chroni bioróżnorodność. Wspieramy też włoskich rolników uprawiających gatunki zagrożone wyginięciem. Te roślinne ekstrakty znaleźć można w produktach Essential Haircare – mówi Konrad Sokołowski, PR manager Davines. W tym roku akcję promuje ekologiczna torba z bawełny posiadającej certyfikat Regenerative Organic, wykonana z poszanowaniem zasad etyki przez społeczność w Indiach.

**L'ORÉAL** Tu nawet dobór korka do szamponu ma ogromny wpływ na środowisko, bo produkcja idzie w miliony sztuk. Dlatego cieszy, że wspomnianych dziewięć punktów granicznych dla Ziemi posłużyło koncernowi za podstawę do określenia celów zrównoważonego rozwoju do roku 2030. Chodzi o zmniejszenie zużycia wody i śladu węglowego. Przykładem może być fabryka L'Oréal Warsaw Plant, która jest najnowocześniejszym zakładem koncernu i rocznie produkuje ok. 360 mln kosmetyków. Dzięki stacji recyklingu wody teraz oszczędza ok. 35 tys. m sześć. wody rocznie. To ogromna skala, ale liczą się wszystkie drobne kroczki. Na przykład w tym roku w salonach fryzjerskich marka wprowadziła ekologiczne rozwiązanie, jakim jest innowacyjna słuchawka prysznicowa Water Saver, która pozwala zaoszczędzić do 69 proc. wody.



REKLAMA



KNOCK OUT PRODUCTIONS  
& B90 ZAPRASZA

LINDSEY STIRLING  
LIVE IN CONCERT

23.07.2023

OPERA LEŚNA Sopot  
BILETY: EBILET.PL

# PRZECIWIW *grawitacji*

Korzyści z treningu klatki piersiowej jest więcej niż tylko, nomen omen, podtrzymanie dobrego wyglądu

TEKST ALEKSANDRA  
MIJAKOSKA-SIEMION

**Z**budowane w dużej mierze z tkanki tłuszczowej i gruczołów piersi są szczególnie nieodporne na zmiany hormonalne, przybieranie i tracenie na wadze oraz upływ czasu. Żaden balsam ujędrniający nie sprawi, że będą trzymać się wysoko same z siebie. Nie ma więc wyboru: trzeba ćwiczyć. Zapominamy o tym, bo mięśnie piersi znajdują się na ich spodzie, przy żebrach. A korzyści z treningu klatki piersiowej jest więcej niż tylko, nomen omen, podtrzymanie dobrego wyglądu.

Na przykład poprawia postawę oraz sprawia, że codzienne czynności – od noszenia zakupów po przestawianie mebli – stają się łatwiejsze. Regularnie i sumiennie wykonywane ćwiczenia mogą zapobiegać urazom szyi i pleców. Natomiast ignorowanie mięśni klatki piersiowej podczas treningów doprowadza do braku równowagi mięśniowej, a stąd prosta droga do kontuzji.

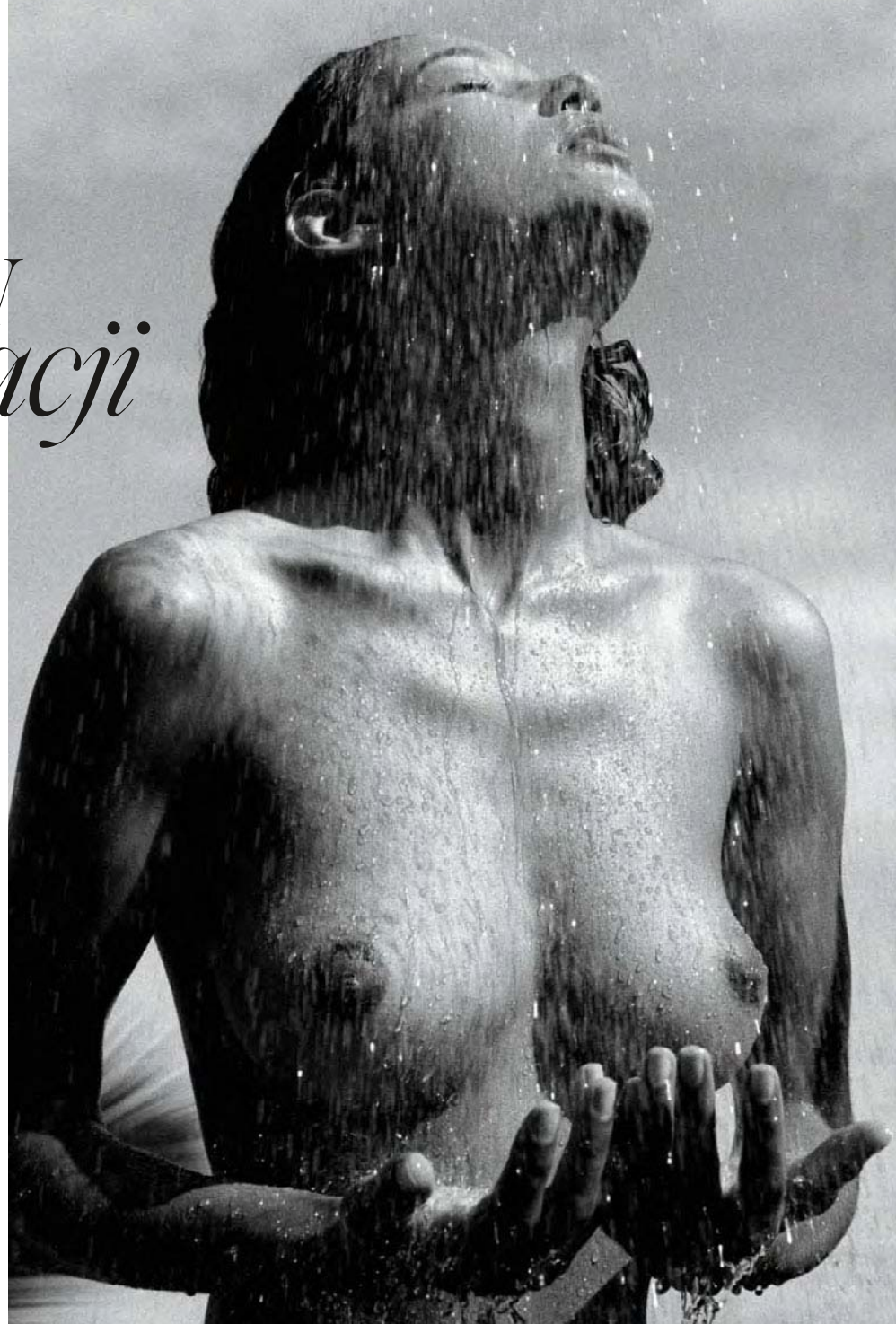
## JAK AKTYWIZOWAĆ MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ

Po pierwsze, zadbaj o łopatki. Ściągnięcie łopatek i pilnowanie wyprostowanych pleców korzystnie wpływają na postawę i kondycję kręgosłupa, a przy okazji aktywizują mięśnie klatki piersiowej. Utrzymywanie tej pozycji w czasie wykonywania ćwiczeń, których celem jest rozruch mięśni ramion czy obręczy barkowej, sprawia, że pracują też głębokie mięśnie piersi.

Podczas treningu na siłowni lepsza jest sztanga niż hantle. Poprawia koordynację i pomaga w skupieniu się na prawidłowej postawie. Osoby o umiar-

kowej kondycji powinny zacząć od niskiego obciążenia. Najważniejsze, by ćwiczyły precyzyjnie, bo żeby ćwiczenie działało, musi być prawidłowo wykonywane.

Zatem nie śpieszmy się! W ćwiczeniach z obciążeniem – najlepszych dla mięśni, których zadaniem jest podtrzymanie biustu – liczy się jakość. Lepiej jest robić je powoli, ale dokładnie, niż ścigać się w liczbie powtórzonych serii.



# SUPREME LAB

TWOJA SKÓRA  
W RĘKACH PROFESJONALISTÓW

## POMPKI I DESKA DOBRE DLA CAŁEGO CIAŁA

Dla ramion żelaznym treningiem są wąskie pompki, bo wzmacniają tricepsy. Dla mięśni klatki piersiowej doskonale są szerokie pompki, czyli takie, w których ramiona są przedłużeniem barków, dłonie zaś ustawione pod łokciami zgiętymi pod kątem 90 stopni. Wykonywane co najmniej trzy razy w tygodniu w trzech seriach po 10 powtórzeń wpłyną korzystnie nie tylko na siłę mięśni, ale także kondycję.

Kolejnym ćwiczeniem dobrym dla całego ciała, ale szczególnie dla klatki piersiowej, brzucha i pleców jest deska zwana fachowo bear plank shoulder tap, czyli wariacja na temat podporu przodem. Pozycją wyjściową jest kłęk podparty. Dłonie ustawiamy równolegle pod barkami, a kolana pod biodrami. Nogi opieramy na palcach i unosimy kolana mniej więcej 7-10 centymetrów nad ziemię. Napinając mocno mięśnie brzucha, prawą dłonią dotykamy lewego ramienia, a następnie lewą prawego. Ćwiczenie powtarzamy 16 razy na każdą stronę w trzech seriach.

W wersji deski najskuteczniejszej dla mięśni klatki piersiowej zamiast statycznie podierać się na ramionach, naprzemiennie uginamy je i prostujemy. Tułów wchodzi w górę, a następnie wraca do pozycji wyjściowej, co aktywizuje także barki, mięśnie ramion oraz mięśnie skośne brzucha.

## HANTLE I SZTANGI GWARANTUJĄ STABILIZACJĘ

Do planu treningowego warto wpisać ćwiczenia z hantlami. Obciążenie dostosujemy do możliwości, na początek wystarczą dwa kilogramy.

Ćwiczeniem, które zaktywizuje mięśnie klatki piersiowej i zapewni stabilizację, jest wyciskanie ramion przed siebie (w górę). Kładziemy się na macie, a plecy i głowę opieramy o stopę. Ręce uginamy pod kątem 90 stopni, hantle trzymamy nachwytem i unosimy je tak, by się złączyły. Ważne, by odcinek lędźwiowy był przyklejony do podłoża. Jeżeli plecy odklejają się, przyciągnijmy zgięte kolana do brzucha.

Ćwiczenie robimy w 3-4 seriach po 16 powtórzeń.

Dobłą opcją jest zamiana hantli na sztangę. Wtedy minimalnym obciążeniem powinno być 5 kg. Sztangę należy trzymać nachwytem, szeroko - dłonie powinny być blisko talerzy. Reszta - tak samo jak w ćwiczeniu z hantlami. Sztangę odkładamy na kolana z pozycji siadu.

Jeśli nie brzmi to zachęcająco, to po prostu spróbujcie. Zapewniam, że pokochacie, a ciało odwdzięczy się za wysiłek, pozostając w dobrej formie długie lata. ♦

### LINIA HYALU MINERALS

- nawilża i nawadnia
  - poprawia sprężystość i elastyczność
  - zawiera trzy rodzaje kwasu hialuronowego
- CERA
- odwodniona
  - osłabiona
- z oznakami starzenia

### LINIA BARRIER RENEW

- silnie odżywia
- natychmiastowo regeneruje
- odbudowuje barierę skórną

CERA

- sucha
- szorstka
- delikatna

KWC  
KOSMETYK  
WSZECH CZASÓW  
WIZAZ®

### LINIA SEBIO DERM

- reguluje wydzielanie sebum
- nawilża
- pomaga redukować niedoskonałości

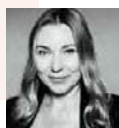
CERA

- mieszana, także dojrzała
- problematyczna
- z niedoskonałościami

Kosmetyki SUPREME LAB cechuje zaawansowanie, wysoka aktywność i koncentracja substancji czynnych, dbałość o komfortowe, bezpieczne formuły i odpowiedzialnie promotory przenikania, które zwiększają potencjał działania składników. Linie kosmetyków są nakierowane na konkretny problem skóry i przeznaczone dla wszystkich, którzy od swojej pielęgnacji wymagają więcej.

Bestsellery marki SUPREME LAB  
dostępne w drogeriach

ROSSMANN



**W**arszawska klinika medycyny estetycznej N30 idealnie pasuje do hasła numeru, bo wszystko tu się dzieje „z umiarem”. To butikowe miejsce założyła dr Mariola Gałązka, która od ponad ośmiu lat propaguje holistyczne podejście do medycyny estetycznej i wierzy, że odmładzanie powinno zachodzić jednocześnie od zewnątrz i od środka.

– Dla każdego przygotowuję spersonalizowany plan zabiegów rozłożonych w czasie i obliczony na naturalne efekty. Dużą uwagę przykładam do tego, by nie robić za dużo, by między kolejnymi zabiegami były wystarczająco długie odstępy. Na przykład toksyna botulinowa nie może być zbyt często powtarzana, bo inaczej dochodzi do zaniku mięśni, a w przypadku wielu innych zabiegów trzeba dać skórze czas na autoregenerację i przebudowę – mówi dr Gałązka.

## W harmonii

Wypróbuj świeżutkie majowe triki urodowe: długie rzęsy bez przedłużania, prostownicę, która nie niszczy włosów, a pielęgnuje, albo zabiegi medycyny estetycznej dające naturalne efekty

### RZĘSY JAK MALOWANE

**1** Już po miesiącu widać pierwsze efekty – lśniące, gęste i mocne rzęsy. To zasługa mieszanki peptydów, dzięki którym włoski są mniej podatne na wypadanie i łamanie, oraz kwasu hialuronowego, który je nawilża i nabylszcza. Po czteromiesięcznej kuracji można się spodziewać zagęszczenia nawet o 90 proc.! Serum pielęgnujące rzęsy **More4Care**, ok. 85 zł.



### BENEFITY Z BENEFITU

**2** Nowa linia POREfessional to sześć różnych kosmetyków (tonik, maski, pianka oczyszczająca, olejek do demakijażu i krem). Na zdjęciu lekki krem nawilżający, który jednocześnie wygładza pory, **Smooth Sip, Benefit**, 199 zł/50 ml.

### RETINOL FOREVER

**3** To jest game changer! Retinol w stężeniu 0,3 proc. jest wystarczająco skuteczny, żeby działać, a na tyle łagodny, by nie podrażniać. Zwłaszcza że towarzyszy mu kompleks postbiotyczny, który chroni mikrobiotę skóry. **Skinretin 0,3%, Mesoestetic**, ok. 230 zł/50 ml.



### PROSTUJ I PIELĘGNUJ

**4** Ekstrakty z aloesu, jojoby i róży w suszarce lub prostownicy? Marka **Remington** rozkwitła wiosennymi nowościami inspirowanymi naturą. Linia **Botanicals** została wyposażona w powłokę nasączoną odżywkami wzbogaconymi o roślinne ekstrakty, które pielęgnują i nabylszczają. Możesz też użyć przycisku **BotaniCare**, który ochroni włosy przed nadmierną temperaturą.

# Fridge i yDe to dwa zupełnie różne światy połączone wizją ich twórczyni Magdaleny Beyer.



Z jednej strony mamy wsparty nauką minimalizm zamknięty w naturalnych kosmetykach do pielęgnacji, tak świeżych i pozbawionych konserwantów, że należy trzymać je w lodówce. Z drugiej tajemnicę i sensualność kryjącą się za perfumami.

**T**o wszystko łączy powrót do natury i miejsce, jakim jest Starzyński Dwór - pocysterska posiadłość mieszcząca się na północy Polski, gdzie przez setki lat Cystersi hodowali zioła i uprawiali ogród warzywny. Magda wraz z mężem postanowili prócz ziół założyć plantacje dzikiej róży, która wraz z otaczającym ją starodrzewiem produkują dziennie 1500 kg tlenu i która była zaczynem do powstania Fridge.

Choć zarówno kosmetyki jak i perfumy mogą być stosowane przez każdego, Fridge podkreśla siłę jaka drzemie w kobiecości. Od osoby założycielki, która tętni energią i optymizmem, po nową sesję wizerunkową przedstawiającą kobiety w różnym wieku, które symbolizują wolność i życie w zgodzie ze sobą, a im są starsze, tym bardziej czują się wolne i potrafią żyć coraz pełniej.

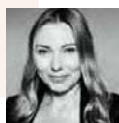
Dobierając tylko najlepsze składniki i stosując je w niespotykane wysokim stężeniu, zespół stawia na ich synergiczne działanie, czyli wzajemne wzmacnianie efektów poszczególnych substancji aktywnych. Fridge ma już kilkanaście lat doświadczenia w tworzeniu idealnych kompozycji, które z każdego składnika wydobywają to, co najlepsze dla skóry. To niezwykle ważne w przypadku świeżych kosmetyków z krótkim składem, bo tworzenie produktów o prostych składach wymaga wielkiej wiedzy. Trzeba dokładnie wiedzieć czego się szuka.

Ogromnymi wartościami marki jest zaangażowanie w zrównoważony biznes oparty na ręcznej, lokalnej produkcji, dbałość o jakość każdego składnika i dobrobyt wszystkich zaangażowanych osób: dostawców, partnerów, pracowników i klientów oraz własne laboratorium w którym pracuje zespół biotechnologów łączący najnowsze odkrycia nauki z mądrością natury.

Dzięki własnej, manufakturowej produkcji każde opakowanie jest ręcznie napełniane, i sygnowane datą i podpisem osoby odpowiedzialnej za produkcję danej partii.

Dlatego produkty Fridge i yDe mogą być wytwarzane tylko w limitowanej ilości i zawsze będą wyjątkowe.

Poznając markę, jej historię i osobę Magdy wchodzimy do świata nieoczywistych potąceń. Natury, minimalizmu, nauki, kobiecości, tajemnicy, zmysłowości, siły, nieograniczonej wyobraźni i skuteczności najświeższych kosmetyków.



## Z UMIAREM

**1** Medity + to nowa marka polskich dermokosmetyków dla cer wrażliwych, z przebarwieniami i trądzikiem różowatym. Stawia na proste składki bez syntetycznych środków zapachowych i barwiących konserwantów, by zminimalizować ryzyko reakcji alergicznych. (Meditry.pl)



## TO JEST MI NA RĘKĘ

**3** Wegański krem do rąk z olejem awokado i gliceryną Ziaja, 7,88 zł to mój sposób na spierzchniętą i zniszczoną detergentami skórę dłoni - skuteczny, a nie drogi. I do tego szybko się wchłania.



## W PIERWSZYCH PROMIENIACH

**4** Majówka to dobry moment, by wyrzucić przeterminowany krem przeciwsłoneczny z wakuacji i sprawić sobie nowy. Mój typ to olejek brązujący Nuxe, 112 zł/150 ml, bo ma wysokie SPF 50 i ani trochę się nie klei. Stosuję go na ciało, a do twarzy wybieram lekki krem w kieszonkowym opakowaniu, 92 zł/50 ml, który daje satynowe wykończenie (sprawdza się pod makijaż).



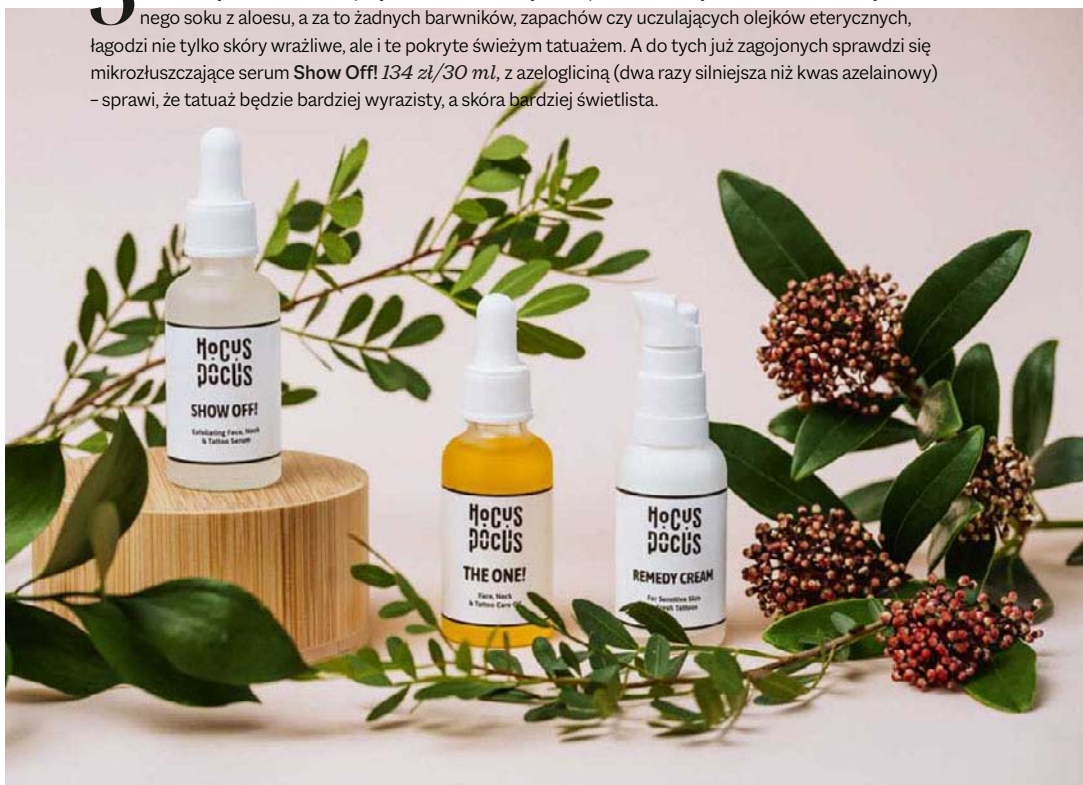
## HOKUS POKUS 523

**5** Nie, to nie nazwa zaklęcia, ale nowej marki wielofunkcyjnych wegańskich kosmetyków, które dbają też o skórę z tatuażem. Na przykład krem Remedy, 94 zł/30 ml, który zawiera aż 35% oczyszczającego soku z aloesu, a za to żadnych barwników, zapachów czy uczulających olejków eterycznych, łagodzi nie tylko skóry wrażliwe, ale i te pokryte świeżym tatuażem. A do tych już zagojonych sprawdzi się mikrośluzzczające serum Show Off! 134 zł/30 ml, z azeloglicyną (dwa razy silniejsza niż kwas azelainowy) - sprawi, że tatuaż będzie bardziej wyrazisty, a skóra bardziej świetlista.



## WIĘCEJ NIŻ ZŁOTO

**2** Platyna i miedź w kremie? Metale mają dobrze udowodnione zdolności przyspieszania regeneracji skóry, dlatego w preparacie do skóry dojrzałej Platinum Gloss, APIS, 52 zł połączone kolooidalną platynę i peptydy miedziowe.



# Co 3 sekundy jedno nowe drzewo



YVESROCHERPOLSKA

La Gacilly to niewielka malownicza miejscowość położona w sercu Bretanii, nieopodal miast Rennes i Vannes. To właśnie tu, ponad 60 lat temu narodziła się marka Yves Rocher. Kilkadziesiąt lat później, w 2007 roku, marka rozpoczęła międzynarodową akcję sadzenia drzew PLANT FOR LIFE. Jest to jedna z najważniejszych inicjatyw Fundacji Yves Rocher.



## YVES ROCHER

*Bretagne, France*



**F**undacja Yves Rocher, poprzez sadzenie drzew ze spotecznością tysięcy zaangażowanych klientów, pomaga naturze i wspiera różnorodność biologiczną. Po co sadzić drzewa? Drzewa i lasy są niezbędne dla równowagi gleby, ochrony zasobów wodnych oraz odgrywają kluczową rolę w obliczu zmian klimatu. Drzewa dźwierzą palmę pierwszeństwa w królestwie roślin stanowiąc często schronienie dla licznych gatunków flory i fauny. Są symbolem nadziei, długowieczności i mądrości.

Do dziś w ramach projektu zostało już posadzonych ponad 100 milionów drzew na całym świecie. Jednak Fundacja Yves Rocher nie zwalnia tempa - do 2025 roku planuje posadzić kolejne 135 milionów. Dzięki ponad milionowi osób zaangażowanych w akcję, co 3 sekundy sadzone jest jedno nowe drzewo.



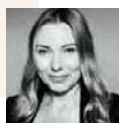
### W jaki sposób klienci mogą przyłączyć się do projektu?

- Każda osoba, która dołącza do Klubu Yves Rocher i zakłada kartę, przyczynia się do posadzenia 1 drzewa.

- Każda rezygnacja z prezentu do zamówienia online to również gest, który zobowiązuje markę do posadzenia drzewa w ramach działalności Fundacji Yves Rocher.

POSADZILIŚMY JUŻ PONAD 500 000 DRZEW W POLSCE!





## SUPLEMENTY W ZAPACHU

**1** Marka innowacyjnych suplementów The Nue Co. pokusiła się o stworzenie zapachów funkcjonalnych. To coś więcej niż perfumy. Potrafią zmienić nastrój w ciągu kilku minut, bo stymulują określone ścieżki nerwowe. Zależnie od formuły można się szybko zrelaksować, skoncentrować czy odzyskać energię. Na przykład zapachy drzewne uspokajają, a nuty cytrusowe działają orzeźwiająco (Thesilecio.com).



## NA JOWISZA!

**2** Nad powierzchnią Ganimedesa, księżycy Jowisza, unoszą się wylizy wulkanów. Ale bez obaw – są przyjemne i dymne niczym kadzidło i mirra. Cały księżyc pokrywają rozgrzane wydmy, których skarmelizowaną woń oddają kocanki włoskie. To zapach elegancji i zmysłowy zarazem. Ganymede Extrait, Marc-Antoine Barrois, 1350 zł/50 ml (Mood Scent Bar).

# CO ZA ZAPACH!

Sprawdź, jak pachnie księżyc Jowisza lub słońce



## CZEKAJĄC NA LATO

**3** Juliette Has a Gun to oda do radości. Ma nuty kwiatów tiare, przywodzi na myśl promienie słońca na rozgrzanej skórze. Gdyby pokusić się o wyciągnięcie ekstraktu z lata i zamknięcie go we flakonie, to tak właśnie by pachniał. Lust for Sun, 599 zł/100 ml (Sephora).

## PO DŻENTELMEŃSKU

**4** Męski, ale kobietom też się spodoba, bo to kwiatowo-drzewna kompozycja z wyraźną nutą narcyza. Nowa wersja (pierwszy zapach Givenchy o tej nazwie powstał w 1975 r.) idzie z duchem czasu – nowoczesny Gentleman jest inkluzywny i otwarty, a nawet odrobinę awangardowy. Gentleman Society, Givenchy, 679 zł/100 ml EDP.



## ZAPISANE NA SKÓRZE

**5** Te perfumy zainspirowała czysta kartka, na którą przelewa się słowa i obrazy. Podobnie jak atrament stopniowo wnikają one w skórę i zaczynają opowiadać historię. Dużo można mówić o składnikach (mimozie, jaśminie, nucie pary ryżowej), lecz tak naprawdę trzeba ten zapach wypróbować na własnej skórze, bo na każdej rozwija się inaczej. L'Eau Papier, Diptyque, 665 zł/100 ml EDT (Galilu.pl).



## **Bornholm pieszko**

*Grzbietami klifów,  
wzdłuż plaż  
i przez lasy* 190

## **Ciemne niebo**

*Gdzie i kiedy najlepiej  
widać gwiazdy* 196

## **Kuchnia**

*Łączymy zimowe  
cykorie z pierwszymi  
rzodkiewkami* 202



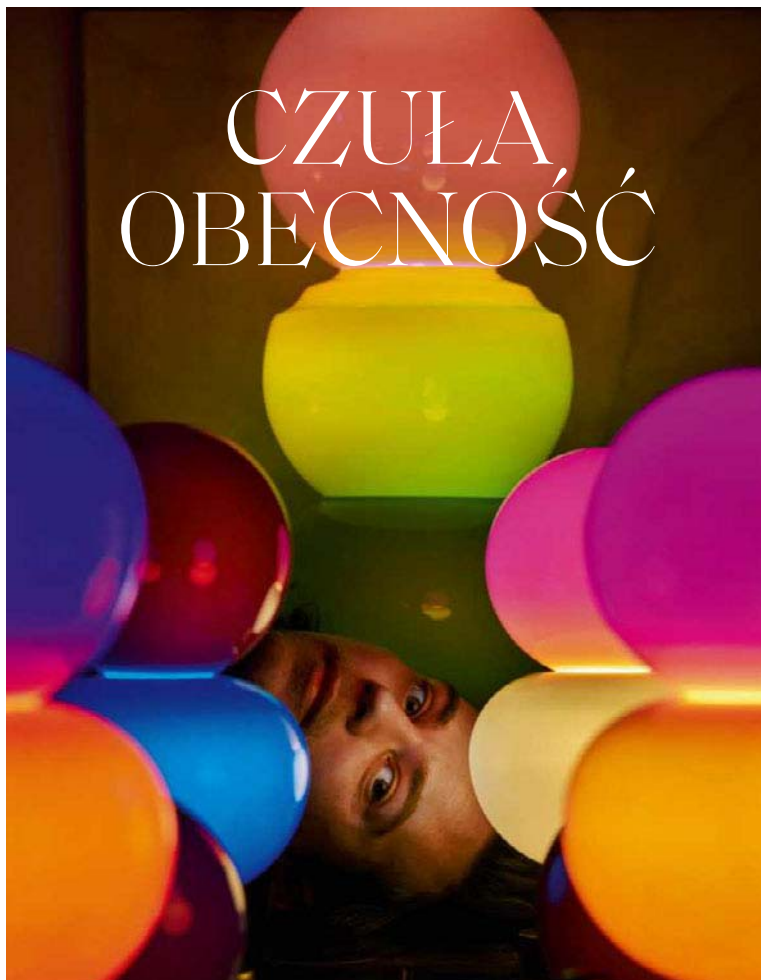
**Ogrody**

# *Rośliny*

**ŻYJĄ SWOIM  
RYTMEM**



# CZUŁA OBECNOŚĆ



Lampy Korchowiec są mieszkańcami tego domu. Budują atmosferę, oddalają samotność. Dekorują mieszkanie, ale są też marzeniem o tym, że przyszłość będzie jasna

ZDJĘCIA CELESTYNA KRÓL

**D**o Michała prowadzi światło. Produkowane przez niego lampy Korchowiec (od nazwiska twórcy) składają się z kilku kolorowych kloszy mających wewnątrz barwne filtry. Po zapaleniu zmieniają kolor w zależności od tego, jak barwy wzajemnie oddziałują. Choć to zasługa praw optyki, jest w tym zjawisku magia, od której nie można oderwać wzroku.

## NA ZŁE MYŚLI

Lampy witają od wejścia. Malutkie Michał postawił na parapecie w kuchni, większe na stole, a jego pierwsze eks-

perymenty stoją na podłodze i godnie zdobią wnętrze. Prototypy Michał zrobił w czasie pandemii. Na chwilę przed nią wrócił z podróży dookoła świata. Przystankiem była Japonia, gdzie pracował przy spektaklu teatralnym, bo zawodowo zajmuje się również scenografią, kostiumami i reżyserią światła w teatrze. Lockdown wydarzył się wkrótce po polskiej premierze spektaklu i na dłuższy czas wyhamował Michała. Kiedy ktoś żyje w nieustannym ruchu, przygnębieniu, trudno go dopaść. Gdy osiada, złe myśli zlatują z każdej strony. Rzeźby świetlne powstały z potrzeby zapełnienia pustki i zbalansowania kolorem przestrzeni Mi-

chała. Najstarsze wykonał z tego, co było pod ręką. Michał jest utalentowanym zbieraczem. Ze spacerów znosi do domu różności – od kwiatka, który jeszcze może pożyć, po cekinowe wdzianko za pięć dolarów wypatrzone na prowizorycznym stoisku w nowojorskim metrze.

## ZAMIAST KOTKA

Korchowce tworzył więc ze starych kloszy poupychanych w mieszkaniu, a gdy ich zabrakło, szukał części u ludzi, na targach staroci, aukcjach. Z połączenia kloszy ręcznie dmuchanych w polskich hutach szkła od lat 20. po 80. powstają »

Mieszkanie jest wypełnione twórczością Michała, malarską, scenograficzną i designerską. W każdym kącie można wypatrzeć efekty jego spacerów, z których znosi do domu ciekawe przedmioty







*Rzeźby świetlne powstały z potrzeby zapełnienia pustki i zbalansowania kolorem przestrzeni Michała*

unikatowe formy. Wciąż jeszcze da się je wyszukać, ale możliwości są coraz bardziej ograniczone, dlatego Michał zaczął produkować limitowaną lampkę. Na stronie ([Michalkorchowiec.com](http://Michalkorchowiec.com)) umożliwia klientom dobieranie kolorów do własnych preferencji. Funkcja dekoracyjna tych obiektów jest oczywista, ale przy okazji dają w domu „czułą obecność”. Nie zastąpią drugiego człowieka, ale są czymś więcej niż tylko przedmiotem. Nie mają łatwych nazw (np. FW22/23:01), ale to zabieg umyślny, żeby twórcy trudno było się do nich przywiązać. Przywilej nadania nazwy przypada nowemu właścicielowi, co jeszcze bardziej wzmacnia relację z lampką. Podświadomie czują to kolekcjonerzy lamp Michała, w zamian oddając swoją opowieść. Przychodzą odebrać zakup i zostają na kanapie przez dwie godziny.

#### POZA CZASEM I PRZESTRZENIĄ

31-metrowe mieszkanie Michała znajduje się na poddaszu kamienicy z 1937 roku przy ulicy Koszykowej. Jest przykładem funkcjonalnego modernizmu autorstwa architekta Lucjana Korngolda. W swoim czasie budynek był jedną z najbardziej luksusowych kamienic czynszowych w Śródmieściu. Klatka schodowa z trawertynu oparta jest na kształcie koła i zwieńczona rotundą. Nie przebiega się przez nią w pośpiechu do windy, jest antraktem przed właściwym spotkaniem z gospodarzem. Mieszkanie na górze wydaje się malutkie, ale im więcej czasu się w nim spędza, tym bardziej przestrzeń ewoluuje. Odkrywa się nowe przedmioty, zakamarki, ciekawe przydasie, które kierują rozmowę na nowe tory. To bardzo artystyczna gra ciarnia i nie wiadomo kiedy leżąca na

stole kulka czy kamień stają się częścią scenografii kolejnego spektaklu.

#### HAMAKI JAK SIECI

Jako scenograf Michał (rocznik 1987) zadebiutował na trzecim roku malarstwa na krakowskiej ASP i od razu zaczął współpracować z Moniką Strzępką i Pawłem Demirskim. To okres wielkiego rozwoju osobistego i zawodowego. Michał jest duszą poszukującą, artystyczną. Cały czas przetwarza zasłyszane historie, spotkanych ludzi, własne opowieści. Nie zamyka się w ramach jednej dziedziny. Może produkować lampy, ale nie zamierza tego robić do końca życia. Wcześniej ze sznurków zaplatał hamaki jak pajęczce sieci, a każdy węzełek był wspomnieniem o jego mamie, która zginęła w wypadku pięć lat temu. Wtedy świat mu się zawalił, a sztuka by- »

ła procesowaniem traumy. Lampy z kolei służyły opanowaniu depresji, obrazy wiszące w mieszkaniu – egzorcyzmowaniu rodzinnych dramatów. Nad łóżkiem wisi portret babci Michała, Mazurki z pochodzenia, i dziadka, polskiego partyzanta. Skomplikowana historia relacji niepozabawionej przemocą domową z tragicznymi skutkami. O rodzinnej tajemnicy Michał dowiedział się dopiero po pogrzebie babci. Z dalszych poszukiwań w archiwach i po wielu trudnych rozmowach w kręgu rodzinnym powstał cykl prac i film dokumentalny „Morgenrot” pokazwany w 2016 roku na Krakowskim Festiwalu Filmowym.

## ODPAŁ UŚMIECH

Relacje są trudne, te z rodziną i ze znajomymi. Trzeba mieć w sobie otwartość i gotowość odsłonięcia się, a także akceptację możliwej porażki. Tego Michał wciąż się uczy, na przykład na warsztatach Od(nowa) prowadzonych przez Joannę Frąckiewicz. Pomogły mu odkryć, że nie musi się już oceniać i że jest „wystarczający”. Wiele mówi o nim opowieść z czasów pandemii, gdy próbował nawiązać relacje z sąsiadami, machając do nich z tarasu. A taras ma ogromny, z widokiem na okoliczne kamienice i ich balkony. Pijemy na nim hibiskusową herbatę, bujając się w hamakach i łapiąc pierwsze wiosenne słońce. Gdy trwał lockdown, było inaczej. Smutno, gdy patrzyło się na życie toczące się obok, mniej smutno, gdy ktoś odmachał. Od czasu gdy Michał stawia w oknie swoje zapalone korchowce, ludzie uśmiechają się chętniej.

## PANICZYK I SKAMIELINY

Na tarasie Michał zaaranżował minilas, znosząc rośliny i mech w skrzynkach. Taka to atmosfera biwaku. Podobnie zorganizował przestrzeń mieszkania, które wydaje się sceną jego życia. Gdy wprowadził się tu 12 lat temu, wydzielił miejsce na małą kuchnię, której tu wcz-

śniej nie było. Nad palnikami zawiesił górną część od kredensu w formie szafek, co jest ciekawym sposobem prezentacji porcelany. Jeśli jest w tym mieszkaniu coś nowego, to skrzętnie się ukryło. Welurowa kanapa jest z Allegro, podobnie jak zdobione łóżko, które – jak szacuje Michał – pochodzi z końca XIX wieku. Coś między art nouveau a art déco, na dodatek w niestandardowej szerokości 120 cm, co oznacza, że było robione na zamówienie. Sądząc po długości, dla ja-



Barwne filtry w środku lamp sprawiają, że po zapaleniu zmieniają one kolor

kiegoś paniczyka, którego inicjały widnieją z boku – śmieje się Michał. Krzesła są każde z innej parafii, podłogę zdobi stary perski dywan, obok stoją stosiki książek z antykwariatów. W starej szafie ubrania Michała, w większości także z second-handów. Wszystko wyjątkowe, wypatrzone. Na stole leży kolekcja minerałów i skamielin z różnych miejsc świata. Szczególnie wspaniałe są róża pustyni sprzed tysięcy lat i zamieniony w kamień plastik przetworzony przez naturę. Na parapecie honorowe miejsce ma antyczny akant i chlapaniec Gołajewskiej.

## MIASTO NA PIASKU

Można powiedzieć ironicznie, że tematy swoich prac Michał chyba znajduje na pustyni, ale ponieważ to prawda, trzeba to zdanie rozwinąć. Od 18. roku życia jeździ do Maroka. Wtedy było to najdalsze miejsce, do którego mógł dotrzeć jako dzieciak, obudowane przy okazji mitami o transgresyjnych podróżach Jima Morrisona czy Paula Bowlesa, który zresztą Tanger wybrał na miejsce do życia. Także Michał mieszkał w Tangerze przez rok i tak jak Bowles zachłysnął się pustynią, gdzie odnalazł wspólnotę Berberów, której nie doświadczył wcześniej. Tak pojawił się pomysł zrealizowania filmu o wolności ludzi pustyni, ale że artysta nie chciał jak pierwszy lepszy turysta wkroczyć tam z kamerą, postanowił zapytać Berberów, czy może być ich sąsiadem i wybudować na pustyni dom, dokumentując jego powstanie. W trakcie zdjęć okazało się, jak mocno upolitycznione jest to miejsce, które głęboko pod piaskiem kryje złoża wody. Ostatniego dnia zdjęć ujawniło się marzenie Berberów o stworzeniu samowystarczalnej oazy, schronienia, która pozwoliłaby nomadom przetrwać na pustyni. Może brzmi to utopijnie, ale koszt tego marzenia jest mniejszy niż kupno małego mieszkania w Wałbrzychu, z którym Michał jest blisko związany. W Wałbrzychu, gdzie 12 lat temu debiutował, 12 maja odbędzie się

premiera spektaklu „Czy pingwiny mają kolana” w reżyserii Anety Groszyńskiej, opartego na tekście Marcina Kąckiego. Opowiada on o depresji i jest satyrą na frustrację człowieka pracy XXI wieku. Michał odpowiada za kostiumy, scenografię i światło. Zaraz później czeka go podróż do Nowego Jorku na prestiżowe targi designu WantedDesign Manhattan (Design LaunchPad). Lampy, które tam pokaże, mają mu pomóc w urzeczywistnieniu idei budowania miasta na piasku. Może i ty chcesz w tym marzeniu uczestniczyć? ♦



G  
D  
Z  
I  
E  
L  
A  
S

S  
P  
O  
T  
Y  
K  
A

M  
O  
R  
Z  
E

APARTAMENTY W SOPOCIE

INVEST  
KOMFORT





+58 555 78 30 | [smolhasopot.pl](http://smolhasopot.pl)

SMOLNA  
SOPOT



# Z GRACJĄ

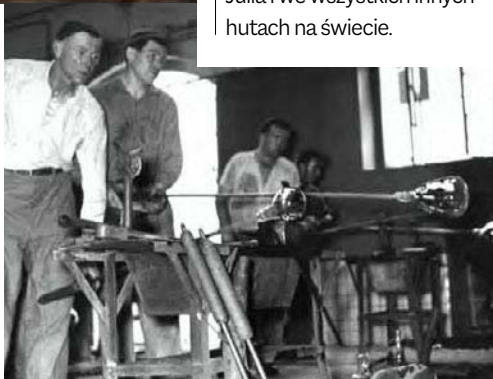
A także ze skupieniem i z dużą precyzją powstają wyroby ze szkła kryształowego w hucie Julia

**D**owodem tego jest wazon Gracja autorstwa Reginy Włodarczyk-Puchały, który zakwalifikował się na międzynarodową wystawę szkła współczesnego w Muzeum Szklą w Corning (NY) oraz był przedstawiony w katalogu „New Glass. A Worldwide Survey” (1979 rok). Wazon jest częścią serii, na której zastosowano nowatorską technikę szlifowania soczewkowego. Zwielokrotniony, stwarza iluzję ruchu. Dziś Gracja jest przedmiotem poszukiwań kolekcjonerów, podobnie jak

zestaw naczyń „biała nitka” zdobiony zatopioną nicią białego szkła. Ten projekt z 1958 roku był pracą dyplomową Reginy, która zaraz po studiach na wydziale ceramiki i szkła we Wrocławiu trafiła do Huty Szkła Kryształowego „Julia” w Szklarskiej Porębie, po roku obejmując stanowisko głównej projektantki na kolejne 50 lat.

Julia to dziś ostatnia z tych historycznych hut szkła kryształowego w Polsce. Początki hutnictwa w tym regionie sięgają XIII wieku i zawdzięczamy je małym,

wędrownym zakładom. W XVIII wieku można już było mówić o charakterystycznym dla Śląska stylu szkła, a przyspieszenie technologiczne związane z rewolucją przemysłową pozwoliło na uruchomienie w 1866 roku Huty Szkła „Josephine” w Szklarskiej Porębie. W pobliskich Piechowicach, dzisiejszej siedzibie firmy, pełną parą działała huta Fritza Heckerta. W 1923 roku połączyły się one wraz z hutą w Sobieszowie, a od 1958 roku zmieniono nazwę na krótszą i spolszczoną - Julia. Tu zaczął się okres panowania Reginy Włodarczyk-Puchały i Aleksandra Puchały, którzy na nowo zorganizowali wzorcownię huty, biuro oraz archiwum. Na ich cześć budynek nazwano Puchałówką. Dziś z wielu znakomitych wzorów projektowanych przez Puchałów w produkcji utrzymują się głęboko szlifowane miski Linea czy architektoniczny zestaw śniadaniowy. ♦



Mniejszy wazon Gracja, projekt Reginy Włodarczyk-Puchały (na zdjęciu obok)



## Z misją

Hutę Julia od 2006 roku prowadzi Agnieszka Browarna z mężem Bartoszem. Udało im się zbudować zespół rzemieślników, specjalistów hutnictwa o unikatowych na skalę światową umiejętnościach. Szlif Silesia, który pochodzi z tego regionu, tzw. młynek, wciąż wykonywany jest w hucie Julia i we wszystkich innych hutach na świecie.

## Kryształowa biżuteria

W Julii powstają także kolekcje specjalne. Wspomnijmy linię „HopOnTop” zrealizowaną z projektantką Magdaleną Gazur czy wielokrotnie nagradzane prace Sebastiana Pietkiewicza (głównego projektanta Julii), takie jak „Metropolis” czy „Aeris”. Najnowszym projektem artystycznym jest kolekcja biżuterii „Julia” powstała we współpracy z Anną Orską, o której piszemy na stronie 135.





# Przez SZKŁO

Ozdobne szkło i kryształy  
znów trafiają na  
eksponowane miejsca  
w naszych domach.

**1.** Talerz deserowy Trend Glass, 9 zł **2.** Kieliszek Maison Balzac/Nomad Warsaw, 490 zł/2 szt. **3.** Kieliszek kryształowy, szlif „młynek”, Huta Szkła „Zawiercie”, 32,70 zł **4.** Misa kryształowa z linii „Globus”, Huta Szkła „Bohemia”, 136 zł **5.** Szklanka Ferm Living, ok. 80 zł **6.** Patera do tortu wykonana z bezbarwnego szkła prasowanego, Huta Szkła „Jasło”, 99 zł **7.** Kieliszki do wódki, Huta Szkła „Anita”, 191 zł/6 szt. **8.** Karafka kryształowa z kolekcji „Metropolis”, Huta Szkła „Julia”, 484 zł **9.** Wazon kryształowy, Huta Szkła „Niemen”, 1199 zł **10.** Dekoracyjna owocarka z kolekcji „Hamburg”, wykonana z krystaliny, Huta Szkła „Irena”, 58 zł



# TU KWITNIE *świadomość*

W ogrodzie naturalnym pozwalamy,  
aby rośliny żyły swoim rytmem. Nasza kontrola  
sprowadza się do minimum

Z KATARZYNĄ BELLINGHAM  
ROZMAWIA AGNIESZKA KOWALSKA



**J**ej doba zdaje się mieć 48 godzin. Bo jak inaczej pomieściłaby w niej te wszystkie aktywności?! Katarzyna Bellingham jest w ciągłej podróży między Polską i Anglią. Uprawia dwa ogrody - w Toadpool i na Kaszubach. Jest mamą nastolatka, który uczy się w Anglii. Prowadzi ogrodniczego vloga na YouTube, jeden z najpopularniejszych w Polsce podcastów „Naturalnie o ogrodach” (wspólnie z Jackiem Naliwajkiem) i telewizyjny program „Grunt to ogród”. Organizuje wycieczki do angielskich ogrodów i dzieli się wiedzą podczas warsztatów w Ogrodzie Bellingham w Zgorzale.

Właśnie nakładem wydawnictwa Wytwórnia ukazała się jej pierwsza książka „Ogród Bellingham” o tym, jak uprawiać ogród w zgodzie z naturą. Zadeedykowała ją zmarłej na raka

przyjaciółce, ogrodnicy Joli Piekarz, z którą przez lata prowadziła portal Na Ogrodowej.

#### **Masz poczucie, że w ostatnich latach jesteście uczestnikami ogrodniczej rewolucji?**

- Wolę mówić o budzeniu się świadomości, rewolucja kojarzy mi się zbyt krwawo.

#### **Sporo się zmienia w ogrodniczych praktykach - niekoszenie trawy, niekopanie ziemi, nieużywanie chemii, permakultura. Kiedyś to był awangardowy margines, teraz coraz częściej norma. Jak było, gdy zaczynałaś?**

- Miałam dużo szczęścia, że bardzo szybko trafiłam do miejsc, które uczą takiego podejścia. A zaczynałam dość typowo - od »

dzieciństwa w ogrodach dziadków. Byłam ich oczkiem w głowie, bo wcześniej, w wieku dwóch lat, straciłam ojca w wypadku samochodowym. Dziadkowie mnie rozpieszczali. Ci ze strony ojca mieli domek w Osowie. Dziadek posadził sad, ogród warzywny. Były tam róże, ale i zagony z ziemniakami, z których wybierałam stonkę. Pamiętam, jak dziadek budował szklarnię, kompostownik. Miałam swój leżak, siedziałam i gapiłam się na to wszystko.

**Wielu moich kolegów zniechęciło się do ogrodnictwa, bo czuli się zmuszani przez dziadków do prac w ogrodzie.**

- Mnie nikt nie zmuszał, sama zaczęłam to naśladować. Poprosiłam dziadka o nasiona i swój kawałek działki, na którym mogłam wysiać pierwsze w życiu rzodkiewki. Dla mnie to był raj.

Drudzy dziadkowie, od strony mamy, mieszkali bardzo daleko, w Charkowie. Pod miastem mieli daczę, na której też bywałam każdego lata.

**Wzruszyłaś się, gdy opowiadałaś w jednym z vlogów, że ciocia w Charkowie co roku wysiewa w swoim mieszkaniu pomidory.**

- Tak, dzięki temu jakoś się trzyma. Wiosną w domu na parapecie robi rozsady i potem w maju zawozi je do ogrodu. Ta dacza pomaga jej zapomnieć o strasznym świecie.

**Kiedy zdecydowałaś, że chcesz zajmować się ogrodnictwem zawodowo?**

- Fascynowały mnie dwie rzeczy: ogród, bo lubiłam w nim przebywać, i historia, w której zakochałam się podczas wycieczki z babcią do jej rodzinnego Sandomierza. Wiedziałam więc, że chcę się uczyć zarówno historii, jak i botaniki. W Gdańsku znalazłam Technikum Terenów Zieleni ze specjalizacją terenów zabytkowych. Planowałam potem filologię klasyczną, ale jako jedyna w szkole dostałam stypendium ogrodnicze w Wielkiej Brytanii. I już w czerwcu, od razu po maturze, wsiadałam do samolotu.

Trafiłam na praktyki do Organizacji Ogrodów Ekologicznych „Garden Organic”, gdzie mogłam uczyć się tego wszystkiego z pierwszej ręki. Tam poznałam mojego przyszłego męża Andrew, który był tam starszym ogrodnikiem i z którym później stworzyliśmy Ogród Bellingham. Od początku marzyłam o tym, żeby założyć w Polsce ogród pokazowy, gdzie mogłabym dzielić się wiedzą. Mam w rodzinie wielu nauczycieli, może stąd moje pedagogiczne zacięcie.

**Czy to prawda, że pracowałaś też w ogrodzie księcia Karola, dziś króla Karola III?**

- Tak, on jest propagatorem ogrodnictwa ekologicznego i patronem Garden Organic, dlatego miałam również szansę pracować z nim w jego prywatnym ogrodzie Highgrove.

**Król w awangardzie ogrodniczej?**

- Zdecydowanie, jego ogród jest całkowicie ekologiczny. To, że królowa była tak długo na tronie, pozwoliło Karolowi rozwinąć się tak, jak chciał.

Bardzo miło wspominałam ten czas w Highgrove. William i Harry przyjeżdżali ze szkoły na weekendy czy wakacje i pracowali z nami w ogrodzie. Łapali za taczkę albo grabie, przycinali krzewy i kosili trawniki. Nie było to dla nich ujmą, bo w Anglii dbanie o przyrodę jest oznaką wyższej kultury.

**Czym właściwie jest ogród naturalny?**

- To taki, w którym nasza kontrola sprowadza się do minimum - kosimy trawiaste ścieżki oraz krawędzie i sadzimy wybrane przez siebie gatunki roślin, ale pozwalamy, aby rośliny same rosły i nic nie zakłócało im kontaktów z pszczołami, motylami, ptakami, małymi zwierzętami, a wiatr, słońce i powietrze miały do nich nieograniczony dostęp.

**Zmiany we współczesnym ogrodnictwie zaczęły się w Anglii?**

- Nowe mody przyszły do Anglii z Holandii i Niemiec. Jednak prawdziwymi pionierami ogrodów naturalistycznych byli Amerykanie. Dzięki ich nacjonalizmowi z przełomu XIX i XX wieku zaczęły powstawać ogrody preriowe. Zachłyśnęły się rodzimą roślinnością i propagowały ją jako najbardziej patriotyczną. I to były te piękne rośliny, które dziś uprawiamy na naszych rabatach naturalistycznych: jeżówki, rudbekie, trawy.

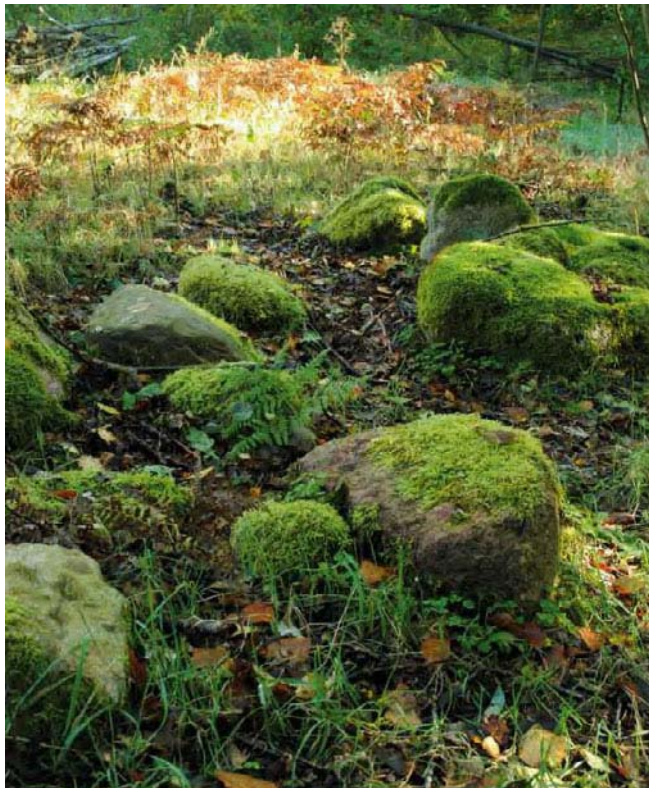
Do angielskich ogrodów natura na dobre przyszła dopiero na przełomie lat 80. i 90. XX wieku za sprawą takich ogrodników jak Alan Bloom, który konsekwentnie od lat 40. promował naturalistyczne ogrody. Gdy holenderski projektant Piet Oudolf dodał do nich trawy ozdobne, chwyciło i Angolicy poszli w tę stronę. Dziś styl Oudolfa króluje w miejskiej zieleni. »





*Katarzyna Bellingham*

Ogrodniczka, projektantka ogrodów,  
prowadzi program telewizyjny „Grunt to  
ogród” i podcast ogrodniczy „Naturalnie  
o ogrodach” (z Jackiem Naliwajkiem)



Ogromną rolę odegrało też BBC i program „Gardeners’ World”, którego ikoną był Geoff Hamilton. Dziś, jeśli prowadzący Monty Don robi coś w ogrodzie, to Anglicy za nim idą. A używa podłoża beztorfowego, ściółkuje kompostem, nie stosuje chemii, chroni łąkowe fragmenty ogrodu, ogranicza plastik.

### Łąki zrobiły się szalenie modne.

– Ja przekonuję, że przede wszystkim powinniśmy zadbać o łąki już istniejące. Powstrzymajmy się od koszenia trawy, chociaż przez miesiąc. Zobaczmy, co nam wyrośnie, przenieśmy kwiaty z okolicznych łąk, pobierając z nich nasiona. Dosadźmy jesienią cebulki wiosennych kwiatów – żonkili, krokusów, szachownic, tulipanów botanicznych. Owady będą nam bardzo wdzięczne.

**Trafia do mnie przekaz, że wszystkie ogrody, nawet nasze małe przydomowe ogródki czy balkony, połączone w całość tworzą jedną wielką zieloną rzekę. Dlatego tak ważne jest, jakie decyzje ogrodnicze podejmuje każdy z nas. Razem możemy być wielką zmianą.**

– Tak, chociaż nie przepadam za przerzucaniem całej odpowiedzialności za ratowanie klimatu na indywidualnych ogrodników. Tu potrzebne są decyzje na poziomie politycznym i wielkich korporacji.

A niestety, zmiany klimatyczne odczuwamy w naszych ogrodach coraz wyraźniej – wzmożone wiatry, zimne wiosny, gwałtowne zmiany pogodowe, bardzo upalne i suche lata. Dlatego tak ważne są takie praktyki jak rezygnacja z torfu, przez którego eksploatację osuszane są torfowiska, czy tworzenie ogrodów niewymagających częstego podlewania.

Kiedy nie kopimy ziemi, ona skuteczniej zatrzymuje wilgoć i dwutlenek węgla, który uwalnia się do atmosfery w zbyt dużych ilościach. Żyjemy w czasach świadomego ogrodnictwa. Bardzo mnie cieszy, że w Polsce ludzie coraz chętniej wprowadzają te zmiany.

### Metoda „no dig”, czyli bez przekopywania, to kolejna rewolucja. Zupełnie odłożyć szpadle?

– Wiem, że wiele osób nie może usiedzieć spokojnie, jeśli wiosną czy jesienią nie przekopią ogrodu. Ale, hello! Zanim zaczęliśmy tę ziemię kopać, to jakoś wszystko rosło!

Już wiemy, że przekopywanie gleby ją niszczy. Dowiedzione jest to naukowo i empirycznie przez wielu ogrodników, takich jak Charles Dowding, którzy porównują, jak warzywa i kwiaty rosną na grządkach „dig” i „no dig”.

Pierwsze zadanie praktyczne, jakie dostałam w Anglii, polegało na ściółkowaniu ogromnych rabat kompostem z lokalnych zakładów utylizacji śmieci. Dokładanie co roku kolejnych warstw materii organicznej zasila mikroorganizmy i wzbogaca glebę, a przerzucanie gleby ją wysusza. Przekopując działkę, sprawiamy, że rozsiewają się i namnażają chwasty, a więc w następnym roku będziemy mieć ich pełno. Nie mówiąc już o tym, ile zużywamy przy tym bez sensu sił i energii.

### W Polsce panuje kultura, mówiąc elegancko, przepracowywania się. To samo jest z grabieniem liści i pakowaniem ich w plastikowe worki. A przecież możemy je w ogrodzie zostawić.

– Wszystkie odpadki z ogrodu mogą do niego wrócić. Nie bójmy się zostawiać fragmentów roślin na rabatach czy przenosić je na przyzmy kompostowe. Wiem, że naturalną potrzebą człowieka jest przebywanie w warunkach sterylnych, obawiamy się procesów gnicia, rozkładu. Ale kompost to ogrodnicze złoto, a tak zwana ziemia ściółkowa może być jego znakomitą składową.

### Rzeczywiście nie stosujesz w ogrodzie żadnej chemii? Nawet w sadzie? Od seniorów na działkach notorycznie słyszałam, że jeśli nie zrobią oprysków drzewek owocowych czy pomidorów, to owoców nie będzie albo będą bardzo marne, chore.

– To jest kwestia pokoleniowa. Ludzie na naszych warsztatach w Zgorzale często mówią, że trudno im odważyć się przejść na ekologicznie. A ja bym się bała wziąć do ręki chemię! »





# Eko nie zawsze znaczy drożej

Troska o jakość życia przyszłych pokoleń to tylko jeden z czynników motywujących Polaków do zmiany nawyków na bardziej eko. Coraz większego znaczenia nabiera argument ekonomiczny i potrzeba oszczędzania. Czy ekologiczny produkt musi być droższy? Może, ale nie musi.

Z raportu CBOS „Świadomość ekologiczna Polaków” wynika, że ogromna większość z nas segreguje odpadki domowe (95%), nie marnuje żywności (93%) oraz używa energooszczędnych sprzętów AGD (92%). Nauczyliśmy się rezygnować z jednorazowych reklamówek (91%) i ograniczać na co dzień zużycie energii elektrycznej (90%), wody (89%) i gazu (79%). Coraz częściej kupujemy świadomie, wybierając większe opakowania czy opakowania typu refill, by ograniczyć ilość wyrzucanego plastiku, ale także... zaoszczędzić.

## Co możesz zrobić więcej?

- Wybieraj produkty z surowców wtórnych oraz takie, które posłużą Ci dłużej.
- Zamiast wyrzucać, przetwarzaj i wykorzystaj ponownie. Wymień wkład w długopisie, sięgnij po klej w opakowaniu w 100% z przetworzonego plastiku, a stoikowi po dżemie daj drugie życie.
- W miarę możliwości, rezygnuj z jazdy samochodem.

- Ogranicz kupowanie nowych ubrań i przedmiotów codziennego użytku.
- Uruchamiaj tylko pełną pralkę i zmywarkę.
- Zakręcaj wodę podczas mycia zębów czy golenia; bierz szybki prysznic zamiast długich kąpieli.
- Poprzez swoje decyzje zakupowe wspieraj producentów, którzy realizują przejrzystą politykę proekologiczną.

BIC – globalny lider w kategorii produktów szkolno-biurowych, zapalniczek i maszynek do golenia, każdego dnia dostarcza użytkownikom miliony produktów wykonanych z plastiku lub opakowanych w materiały z tworzyw sztucznych. Dlatego nie ustaje w poszukiwaniach rozwiązań optymalnych dla środowiska. Już dzisiaj 97% a za dwa lata 100% opakowań papierowych i kartonowych BIC będzie pochodziło z certyfikowanych źródeł i/lub recyklingu oraz będzie nadawało się do przetworzenia lub kompostowania.

Jednakże najważniejszym dowodem na to, że deklaracje firmy znajdują odzwierciedlenie w działaniach są produkty. Długopisy, ołówki, kredki, markery, kleje czy korektory z ekologicznej linii BIC ECOLutions zostały wykonane w 50% do 100% z surowców wtórnych. Co ważne, kosztują tyle samo co ich podstawowe odpowiedniki z oferty marki. Taka polityka cenowa firmy sprawia, że powszechne przekonanie o tym, że „ekologiczny znaczy droższy” nie znajduje tutaj zastosowania. Czy wybierzesz wariant eko czy standard – zapłacisz tyle samo, bo koszt rozwiązań ekologicznych w pełni pokrywa producent.

**Zielona przyszłość zaczyna się dzisiaj od świadomych wyborów każdego z nas.**





Przecież z naszych ogrodów to wszystko splywa wodami gruntowymi do rzek, mórz, oceanów i w końcu do nas wróci - z deszczem albo z rybą na talerzu. Pomyślmy, jak bardzo szkodzi środowisku produkcja chemii do ogrodu i jej transport. I jak tak bardzo chemia osłabia ona rośliny.

Projektuję ogrody w całej Europie i widzę, że jak dużą ilością chorób drzew owocowych borykają się sadownicy. Ale i oni już wysadzają łąki w sadach, bo wiedzą, że im większa bioróżnorodność, tym zdrowsze, silniejsze rośliny. Natura poradzi sobie ze szkodnikami. A my, konsumenci, sięgamy po ekologiczne owoce i warzywa, wspieramy organiczne rolnictwo.



**KATARZYNA BELLINGHAM,**  
„Ogród Bellingham”,  
Wytwórnia

**Zachęcaś do wyluzowania się w ogrodzie, a sama precyzyjnie przycinasz krawędzie trawnika czy usuwasz mniszki. To są te granice luzu w angielskim ogrodzie?**

- Usuвам, gdy nie chcę ich w konkretnym miejscu. Bardzo nie lubię radykalizmu, może dlatego tak zareagowałam na słowo „rewolucja”. Nakłaniam do ekologicznego podejścia, ale też musimy dbać o własną psychikę. Nie chodzi o to, żeby zmuszać ludzi do dzikich łąk przed domem, ale można trochę rozbetonować podwórko. Tłuczeń też jest dobry na podjazdach, a woda przez niego swobodnie przesiąka. No widzisz, jednak nie mogę się powstrzymać!

Generalnie wierzę w ludzi. Jeśli tylko dowiedzą się, że coś jest dobre zarówno dla nich, jak i dla przyszłości planety, to na pewno pójną tą drogą. ♦





## Program CSR marki Almette

Odpowiedzialność biznesu, czyli CSR, to nie trend, a nowa normalność dla każdej marki. Warto być przykładem tego, jak dobre praktyki przekładają się na lepszą przyszłość kolejnych pokoleń i podejmować inicjatywy mające pozytywny wpływ na środowisko naturalne. Marka Almette postawiła na łąki, a jej program „Almette chroni łąki” to proekologiczna kampania, której celem jest z jednej strony edukacja, a z drugiej konkretne działania – wysianie tysięcy łąk i pasów kwiatnych w wybranych rejonach w całej Polsce.

**J**ak podkreślają eksperci, łąki mają kluczowe znaczenie dla zachowania biologicznej różnorodności ekosystemu na naszej planecie. Niestety nadal wiele osób nie zdaje sobie sprawy ani z wagi tych słów, ani z faktu, że łąkom trzeba pomóc – tak jak chętnie z nich korzystamy, tak powinniśmy dbać o ich wysiewanie. Plany zabudowy zmieniające zielone tereny w betonowe dżungle czy ocieplenie klimatu sprawiają, że łąki bezpowrotnie znikają, a wraz z nimi siedliska wielu gatunków zwierząt i owadów „zapyłaczy”. To między innymi dom dla pszczoł – prawdziwych przyjaciół ludzkości, które stanowią kręgosłup w łańcuchu pokarmowym i bez których, jak twierdził Albert Einstein, ludzie mieliby tylko cztery lata życia. Chyba lepiej tego nie sprawdzać, prawda? A jeśli dodamy do tego fakt, że łąki przeciwdziałają suszy, skutecznie oczyszczają powietrze działając antysmogowo – co jest istotne zwłaszcza w dużych miastach i przeciwdziałają zmianom klimatu, wyłapując CO2 i magazynując go w glebie, program „Almette chroni łąki” nabiera jeszcze większego znaczenia dla każdego z nas.

### Łąki w teorii i praktyce? Naturalnie!

„Almette chroni łąki” to przykład nowoczesnego proekologicznego programu, który idealnie łączy teorię z praktyką i do udziału zaprasza każdego z nas. Projekt swoją wiedzą i doświadczeniem wspierają eksperci, m. in. prof. dr hab. Piotr Tryjanowski z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, zoolog i ekolog, przedstawiciel Polski w Międzyrządowym Panelu ds. Zmian Klimatu (IPCC) oraz Maciej Podyma, absolwent Wydziału Biologii SGGW, ekolog i prezes Fundacji Łąka. Marka Almette z jednej strony więc inspirowa i edukuje, a z drugiej daje też możliwość do włączenia się w akcję i „narzędzia”, takie jak Łąkomaty, z których bezpłatnie pobrać można nasiona. Dzięki temu każdy z nas swoją łąkę może wysiać, tam gdzie chce – w centrum miasta, w swoim ogródku, a nawet w skrzynkach na kwiaty na balkonie. Kameralne spotkania i warsztaty, panele dyskusyjne i duże eventy – różnorodność działań to klucz do sukcesu tej ogólnopolskiej akcji. W popularyzacji tego wyjątkowego przedsięwzięcia pomagają także zaproszeni do wspólnych działań influencerzy i blogerzy, którzy wykorzystują swoje zasięgi w social mediach do edukacji na temat znaczenia łąk w ekosystemie i pokazania tego, że wspólne sianie łąk „ma tę moc”! Marce Almette już udało się zarazić miliony Polaków modą na łąki i wszystko wskazuje na to, że z każdym rokiem będzie wśród nas coraz więcej „wysiewaczy”. Do tej pory zorganizowano wysiewanie łąk m. in. pod Poznaniem, w Węgrowie koło Siedlec, w Częstochowie, Katowicach, Łodzi, Wrocławiu i Warszawie. W tym roku Łąkomaty Almette ponownie staną w Warszawie (11.05.), a także w Białymstoku (16.05.) i Płocku (25.04.). Więcej informacji o akcji można znaleźć na stronie <https://www.almette.pl/laki-2023/> oraz w social mediach Almette.



# Przejechali 6,4 tys. km elektryczną Kia EV6 za koło podbiegunowe



Spanie w samochodzie, drift po zamrzniętym jeziorze, jazda po plaży i podziwianie zorzy polarnej - ta wyprawa na długo pozostanie w pamięci Daniela Grzyba i jego żony Damaris. Para przejechała ponad 6,4 tys. km samochodem, docierając do Nordkapp, Przylądku Północy. Żeby było ciekawiej, podróż odbyli elektrycznym samochodem Kia EV6.

**N**ordkapp to najdalej wysunięty na północ przylądek norweski, na który można dostać się samochodem. Tam wody Oceanu Atlantyckiego mieszają się Oceanem Arktycznym. Dotarcie do tego miejsca, zwłaszcza zimą, przy sięgającej poniżej 20 stopni Celsjusza temperaturze, śniegu po dach auta i zawiejach śnieżnych, jest niemałym wyzwaniem. A jeśli doda się do tego elektryczny samochód, robi się jeszcze ciekawiej.

Wyzwanie podjęli Daniel Grzyb z żoną Damaris. Elektryki nie mają przed Danielem żadnych tajemnic. Swoją przygodę z elektromobilnością rozpoczął w 2017 roku, kupując pierwszy e-samochód. Od 6 lat prowadzi kanał na YouTube, na którym przybliży elektromobilność oraz zachęca do przesiadki na e-samochody. Pomaga w zakupie takich aut, organizuje eventy elektromobilne oraz szkolenia. Często występuje na wydarzeniach związanych z elektromobilnością, gdzie opowiada o swoich doświadczeniach. Uwielbia siedzieć za kółkiem elektryków i sprawdzać ich możliwości. Wyprawa za biegun północny wydała się do tego idealna. Podobnie jak Kia EV6. Para spakowała najpotrzebniejsze rzeczy i ruszyła w drogę. Łącznie przejechali ponad 6,4 tys. km: z Warszawy przez Rygę, Tallin, Jyväskylä, Oulu, Koivu, Saariselka do Nordkapp i z powrotem przez: Alę, Bjerkvik, Lofoty, Bodo, Karlskronę, Gdynię do Warszawy.

## Elektryzująca wycieczka

Cała wyprawa zajęła 15 dni. To miała być przede wszystkim przygoda, ale przy okazji udało się obalić kilka mitów dotyczących samochodów elektrycznych.

Już na trasie z Warszawy do Rygi można było sprawdzić, jak auto radzi sobie na trudnej, zimowej nawierzchni. Sportowy crossover, z napędem na cztery koła, wyposażony dodatkowo w tryb Snow pokazał, że podróż zapowiada się bardzo przyjemnie.

Swoje możliwości samochód pokazał w kolejnych dniach, a zwłaszcza czwartego, na trasie Jyväskylä-Oulu, gdy Daniel i Damaris przejeżdżali przez zamrznięte jezioro. Kia nie tylko udowodniła, że ma charakter, pozwalając czerpać frajdę z ekstremalnej jazdy, ale i bez trudu wykaraskała się ze śnieżnej zasy.

## Kia zgrana z rytmem życia i jazdy podróżujących

EV6 szybko dało się polubić nie tylko za niezawodność i sportowe założenie, ale i długie zasięgi. Nawet przy minusowych temperaturach,



auto radziło sobie świetnie. W tym elektryku to pasażerowie chcą postoiu szybciej niż samochód.

Niecierpliwie czekanie aż samochód się naładuje? O tym nie było mowy. To Kia poganiała pasażerów do kontynuowania podróży, a nie odwrotnie. EV6 oferuje bowiem możliwość ładowania akumulatora prądem o napięciu 800V. Dzięki temu akumulator można naładować z dużą prędkością, od 10 do 80 proc. jego pojemności w zaledwie 18 minut lub doładować energię potrzebną do przejechania 100 km w mniej niż cztery i pół minuty. Zdarzało się, że szybciej mieliśmy gotowy do drogi samochód niż zdążyliśmy skorzystać z toalety czy wypić kawę - opowiada z uśmiechem Daniel. Kia EV6 sama potrafi wyszukiwać stacje, a nawet zaplanować ładowanie, wystarczy korzystać z nawigacji.

### Luksusowy survival

Kia EV6 okazała się autem wygodnym i do podróżowania, i... spania. Daniel i Damaris spędzili w samochodzie aż 8 nocy, w tym pobili swój własny rekord i spali w aucie 4 noce pod rząd. Wrażenia? - Było bardzo wygodnie, najwygodniej ze wszystkich samochodów, w jakich dotąd spaliśmy. Okazało się, że pomimo kompaktowych wymiarów zewnętrznych EV6, rozstaw osi wynosi w nim aż 2.900 mm, co zapewnia w kabinie taką przestrzeń, jaką oferują większe SUV-y - relacjonuje Daniel.

Było też ciepło. Czasem nawet za bardzo. Podczas pierwszej nocy spędzonej w EV6 na trasie Ryga-Tallin, para ustawiła temperaturę wewnątrz auta na 24 stopnie. Na zewnątrz było -2 stopnie Celsjusza. Choć czuli się jak w tropikach, samochód pobrał w ciągu 6 godzin zaledwie 10 proc. baterii, by podtrzymać temperaturę. Na trasie Jivaskyla-Oulu, gdy małżeństwo kolejny raz zdecydowało się na nocleg w aucie, w nocy było już -16 stopni. Daniel i Damaris ustawili temperaturę w kabinie na 23,5 stopnia - było optymalnie. Samochód zużył tylko 20 proc. baterii przez całą noc. - Tak niewielka ilość pobieranej energii sprawia, że w samochodzie spokojnie można było spędzić kilka nocy przy minusowych temperaturach - mówi Daniel.

### Romantyczne wieczory

Na komfort snu wpływały fabrycznie przyciemniane szyby, które chroniły nie tylko przed wścibskimi spojrzzeniami, ale i promieniami słonecznymi, zwiastującymi nowy dzień. Wyspać pomagała się też kanapa, która w EV6 składa się na płasko, co



pozwała tak ułożyć w aucie materac, że warunki stają się zbliżone do domowych. Było i komfortowo, i... romantycznie. Atmosferę w elektryku Kia podkreśla nastrojowe oświetlenie i szyberdach, przez który podziwiać można gwiazdy. Lepszych krajobrazów nie można było sobie wyobrazić. Daniel i Damaris mogli podziwiać przepiękną zorzę polarną. - Zaczęło się niewinnie, a po chwili objęta praktycznie całe niebo! Oprócz tego chwilę dalej ujrzeliśmy na niebie lecące Starlinki. To było coś niesamowitego - opowiada Daniel.

Można powiedzieć, że brakowało tylko opcji śniadania do tóżka. Ale i w tym aspekcie Kia EV6 nie zawiodła. Auto jest wyposażone w funkcję „Vehicle to Load”, która pozwala na wykorzystanie akumulatora jako... powerbanku! Daniel i Damaris podłączyli do samochodu czajnik elektryczny czy kuchenkę, przygotowując w trasie posiłki. Być może i romantyczne śniadania, ale w tym temacie oboje zgodnie milczą.

Ta wyprawa zburzyła wiele mitów o tym, jak uciążliwe ograniczenia wiążą się z podróżowaniem „elektrykiem” w dalekiej trasy. Jazda po jeziorze, plaży, siarczysty mróz, zasy po dach, burze śnieżne. Daniel i Damaris udowodnili, że dla chcących, nie ma nic trudnego, a jazda samochodem elektrycznym może być o wiele przyjemniejsza niż jakimkolwiek innym środkiem transportu: dawać możliwość podziwiania niesamowitych widoków, spędzania nocy i przygotowywania posiłków pod gołym lub prawie gołym, jeśli wziąć pod uwagę szyberdach, niebem, czerpać przyjemność z tego, co wokół.- To była prawdziwie przyjemna przygoda - podsumowuje para.



Port w rybackiej wsi Helligpeder  
(Święty Piotr) na zachodnim wybrzeżu



# WYSPA *dnia ósmego*

W krajach Północy mawia się: „Jeśli nie odpowiada ci pogoda, poczekaj pół godziny, na pewno się zmieni”. Na Bornholmie tak jest z krajobrazem

TEKST MARZENA FILIPCZAK

**D**obrze przypięłaś rower? Może dziś trochę bujać - brodacz o wyglądzie wilka morskiego zagaduje, kiedy prom z wielkim napisem „Bornholmslinjen” odbija od brzegów Rugii.

- Nie mam roweru, wybieram się na wędrowkę - odpowiadam, kiedy klify robią się coraz mniejsze.
- Pieszko? - nie dowierza.
- Tak, dookoła wyspy.

## NIBY W DANII, A JEDNAK TROCHĘ OBOK

Urosłam w jego oczach, bo chociaż szlak wytyczony wybrzeżem na bazie dawnych ścieżek ratunkowych ma raptem 120 km, hasło „dookoła wyspy” zawsze robi wrażenie. Jednak patrząc na jego zdziwioną minę, sama się zastanawiam, jak mi to przyszło głowy. Płynęłam tym promem 20 lat temu, trochę z przekory, bo Bornholm nie był modny. Spodobła mi się ta kruszyna. Niby na zimnym morzu, ale dzięki ciepłym prądom egzotyczna w wyglądzie - w ogrodach rosną brzoskwinie, figi i orchidee. Niby w Danii, a jednak trochę obok. Bornholmczycy mówią własnym dialektem i zmodyfikowali flagę tak, by podkreślić zieloność wyspy. Skandynawsko skalista i uroczo śródziemnomorska. Rybackie wsie, średniowieczne budowle, a do tego rowery. Pamiętam, jak byłam zachwycona, że nikt na mnie nie trąbi; z czasem w naszej świadomości Bornholm zapisał się jako rowerowa potęga. »

Wymyśliłam, że tym razem Bornholm obejdę, bo lubię chodzić. Lepiej mi się wtedy myśli i odpoczywa. Często, planując wielodniowe wędrówki, mówię: „Czas się przejść”. Lubię być daleko od ludzi, blisko natury, bez nadmiaru hałasu i wrażeń. Lubię spać w namiocie, najlepiej w górach albo nad wodą, żeby było widać przestrzeń. A idąc wybrzeżem, nie można przecież nie widzieć morza.

Kiedy po trzyipółgodzinnym rejsie dobijamy do nabrzeża w Rønne, brodacze wciśnięci mi w rękę świeży informator o wyspie. Na jednej z rozkładówek jest informacja o nowych szlakach - na zdjęciu grupa uśmiechniętych starszych ludzi maszeruje z kijkami szeroką gładką drogą jak w reklamie wczasów dla emerytów. Rany, w co ja się wpackowałam?

## WIATR ŚMIEJE MI SIĘ W TWARZ

Bornholm ma kształt rombu o wymiarach 30 na 40 km, lewy dolny róg zajmuje stołeczne miasteczko Rønne, przykryte puzzlami czerwonych dachów. Przed przeszklonym budynkiem z informacją turystyczną łopocą na masztach flagi państw nordyckich, a także Niemiec i Polski. Za la-

da z mapami uwijają się dwie miłe kobiety, zbyt grzeczne, by na moje głupie pytanie, z której strony wieje częściej, bo chcę zacząć z wiatrem w plecy, wybuchnąć śmiechem.

- Tu zawsze wieje w twarz - żartują.

Pierwsza poleca: - Idź zgodnie ze wskazówkami zegara. Jeśli pójdziesz odwrotnie, na początku trafisz na mało ciekawy teren wojskowy i się zniechęcisz.

Druga: - Nie, nie idź na północ. Jutro zaczyna się folkemødet, jeśli nie masz rezerwacji, nie znajdziesz miejsca nawet na namiot.

Folkemødet, czyli spotkanie ludowe, to impreza, która ma zmniejszać dystans między obywatelami i decydentami. Jej ideę podpatrzył na Gotlandii i zaszczepił na Bornholmie jeden z burmistrzów wyspy. Każdy może pogadać z politykiem, przedstawicielem organizacji społecznych, przemysłu, biznesu. W 2022 roku zjechało na nią 50 tys. ludzi (dla porównania: miejscowych jest 39 tys.), 1600 przedstawicieli różnych organizacji i 110 ze 179 parlamentarzystów wszystkich opcji.

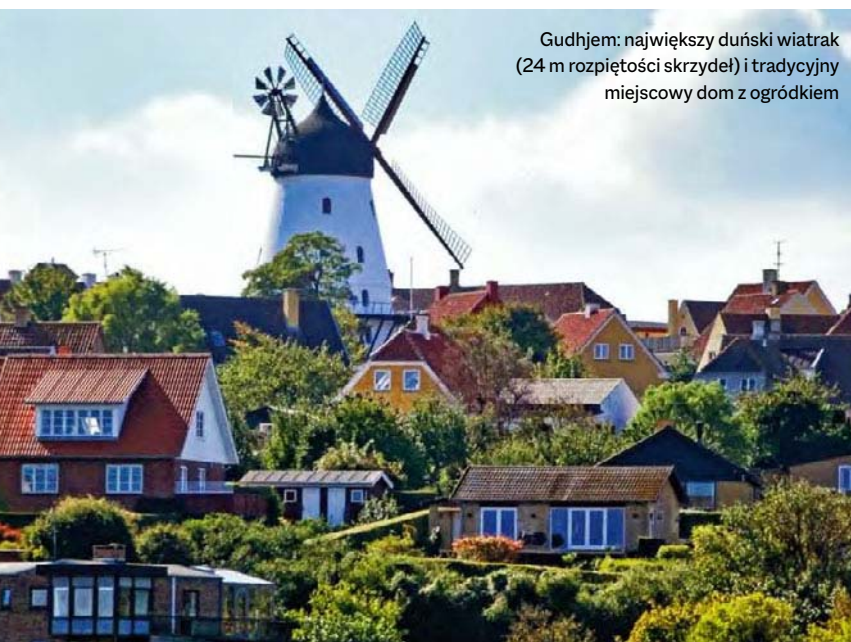
Oczywiście wybieram północ. Wiatr śmieje mi się w twarz, ledwie udaje mi się otworzyć drzwi, za mną biegnie jedna z pracownic zwinąć flagi. Bornholmcy,

zamiast narzekać, zrobili z wiatru użytek. 100 proc. energii pochodzi ze źródeł odnawialnych, na razie jej część płynie ze Szwecji, ale 20 km od wybrzeża powstaje gigantyczna farma wiatrowa Bornholm Energy Island. Dzięki niej w 2040 roku Bornholm stanie się samowystarczalny energetycznie. Wyspa od lat trafia na światowe listy najlepszych rozwiązań ekologicznych. Jej główne atrakcje to natura i tradycja, w kranach płynie podobno najsmaczniejsza woda w Danii, a śmieci niebawem mają być przetwarzane w 100 proc.

## TĘDY SZŁY DINOZAURY

Ze złożoną na cztery mapką i wydrukiem, na którym kropkami i trójkątami oznaczono miejsca do biwakowania, ruszam na szlak. Kolorowe domki na nabrzeżu wkrótce zastępuje las, w którym pojawia się pierwsza żółta tabliczka z napisem: „Kysti - szlak wybrzeża”. Znaki są czasem bardziej, czasem mniej widoczne, wiele razy tracę je z oczu, ale to nie problem: przecież widać morze albo słycać jego szum. Nie licząc miasteczek portowych, nigdy nie oddalam się od brzegu.

Na plaży poniżej lasu jest pięknie. Szeroki łań drobny piasku z zatokami z wy-



Gudhjem: największy duński wiatrak (24 m rozpiętości skrzydeł) i tradycyjny miejscowy dom z ogródkiem





*Według legendy kiedy Bóg uformował Skandynawię, na koniec wziął w garść to, co najlepsze, sypnął – i tak powstał Bornholm*



Helligdomsklipperne – klify o wysokości ponad 20 m ze świętym źródłem w dole, obok: słynące z drobnego piasku plaże na południu wyspy



sokich wydmy, z jednej strony pachnie igliwie, z drugiej - morze. Do wieczora mijam tylko kilku samotnych spacerowiczów i jeźdźców na koniach.

W krajach Północy popularne jest powiedzenie: „Jeśli nie odpowiada ci pogoda, poczekaj pół godziny, na pewno się zmieni”. Na Bornholmie podobnie jest z krajobrazem. Pierwsze kilkanaście kilometrów to gęstwina pachnących dzikich róż, płytkie szeroko rozlane rzeki, kładki nad błotami, głębokie zatoczki, którymi co większe fale wdzierają się do lasu, klify, grobla między morzem a ni to jeziorem, ni to kałużą, za nią - w szerokim korycie prastarej rzeki - wielka glinkownica. Zapadam się i zostawiam w glinie ślady. Zostawiały je też dinozaury wędrujące tą samą drogą 170 mln lat temu. Bornholm to jedyne znane miejsce w Danii, w którym żyły. Naukowcy

twierdzą, że istniał nawet miejscowy gatunek *Dromaeosauroides bornholmensis* - dromeozaur bornholmski.

Kolejny dzień jest jeszcze bardziej urozmaicony: las z poskręcanyimi konarami układającymi się w pergolę, urwisko z zejściem po 171 drewnianych schodkach, stromych tak, że czasem niemal wiszę na poręczy do skalnej półki, pole olbrzymich głazów, klif, od którego odbija się echem ptasi świergot. I oto jest - Hammershus. Potężny zamek na skalnym wzgórzu nad zatoką wygląda, jakby frunął nad zielenią. To największa średniowieczna ruina w Skandynawii.

Kiedy ścieżka opada lasem nad morze, z ciekawości zaglądam w zarośnięte

odbicie w lewo. Podoba mi się ta miejscówka na kemping. Spłachetek piasku na dwa nieduże namioty, drewniana chatka schron wielkości trzeciego, w górze zamczysko, a obok falochron strzegący wejścia do miniportu po drugiej stronie zatoczki. Jest woda pitna i świetlica przeszklona od podłogi po sufit. - Chodź, tu nie wieje - woła kobieta z obsługi. Na jednym z klifów jakaś dziewczyna ćwiczy układy z kilkoma obręczami hula-hoop, czemu przyglądam się tylko ja i stadko owiec. Wieczorem, siedząc przed domkiem, obserwuję, jak stadko kaczek pływających w zatoczce nagle rozpierzcha się z piaskiem. Zza falochronu dostojnie sunie łabędzica, a za nią led- »



Røgeri, czyli wędzarnia, w miejscowości Svaneke

## CRÈME DE LA CRÈME

Jedna rzecz nie daje mi spokoju. Røgeri, czyli wędzarnie, te białe budynki z prostokątnymi kominami, z których od południa pachnie dymem jak kadzidłem. Wędzone ryby z rannego połowu to miejscowy przysmak, prawdziwe crème de la crème, nazywa się je „słońcem nad Gudhjem”. Jest to kanapka z żytniego chleba z wędzonym śledziem, rzodkiewką, szczypiorkiem i surowym jajkiem. Być na Bornholmie i nie zjeść w wędzarni, to tak, jakby nie być na nim w ogóle, ale co ja – wegetarianka – tam zjem? Chleb i frytki?

Omijam więc te lokale w artystycznym Gudhjem i w okrzykniętym najlepiej zachowanym średniowiecznym miastem Europy Svaneke, obchodzę je szerokim łukiem w rybackiej osadzie Snogebæk i nawet wokół słynnych (drobniutki piasek zapewniał kiedyś świetny dochód, bo nie było lepszego do klepsydry) plaż Dueodde.

Ale kiedy za kamieniem pokazującym skrzyżowanie 15 stopni długości geograficznej wschodniej i 55 stopni szerokości północnej oraz starym młynem na najdłuższej na wyspie rzece Øle (22 km) czuję w powietrzu nutkę znajomego dymu, kapituluję.

– Rodzери? – zagaduję mężczyznę, który wychodzi z młyna.

– A, rocheri! – załapuje i wskazuje drogę.

W wędzarni ryb na pytanie: „Czy macie coś wege?”, kelner bez ironii odpowiada: „No pewnie. Wegerybkę!”. Dostaję klasyczny zestaw z czarnym chlebem, sałatką ziemniaczaną, sosami, rzodkiewką oraz wędzonymi kotletami z fasoli i kukurydzy.

To ostatni dzień spaceru. Wieczorem na pięciogwiazdkowym kempingu w Rønne gawędzę z trójką rowerzystów ze Szwecji. Opowiadamy, gdzie kto był.

– Lubisz wyspy? – pyta jeden z nich.

– Tak, to taki... – szukam odpowiedniego słowa, ale on się wciną: – Mikrokosmos.

No właśnie. Na Bornholmie przeżyty każdą komórką, bo wędrując, widziałam więcej. Idąc grzbietami klifów, wzdłuż plaż i przez poskręcane magiczne lasy, zrozumiałam sens legendy o stworzeniu Bornholmu: kiedy Bóg uformował Skandynawię, na koniec wziął w garść to, co najlepsze, sypnął – i tak powstał Bornholm. ♦

wie opierzone młode. Wydaje mi się, że matka wpycha je za szyję pod wodę, ale nie – wyciąga na ląd, otrzepuje skrzydła, rozkłada je nad nim i mości się jak na jaju. Wtedy pojawia się następna postać: pan łabędź dumny jak paw – patroluje, czy nikt nie zakłóca spokoju rodziny.

Po cichu wycofuję się do namiotu i wskakuję do śpiwora. Dochodzi północ, wciąż jest jasno.

## NOC Z AUSTRALIJKAMI, ŚNIADANIE U ARGENTYŃCZYKÓW

Allinge to miasteczko po drugiej stronie północnego krańca, właśnie tutaj przed wiekiem zaczęli ścigać pierwsi turyści. Są tu kolorowe domki z pruskiego muru, stary kościół we wściekle żółtym kolorze, łącie śródziemnomorska promenada, drewniana budowla w kształcie otwierającej się kuli zaprojektowana na spotkania folkemødet i... kilkadziesiąt tysięcy Duńczyków z kontynentu. Kolorowi, roześmiani. Z jednej strony przedstawiciele różnych wyznań, z drugiej – tężowe flagi, pomiędzy – przebrani za kury młodzi z transparentami: „Uwolnić kurczaki”. Siedząc na kamiennym nabrzeżu między chłopakiem z irokezem

i starszą panią na wózku, myślę, że to idealne miejsce na taką nieformalną imprezę.

– Byłaś na północy? – Australijka Helen jest zdziwiona. – W informacji powiedziano nam, żeby nie pchać się tam z namiotem, bo nie znajdziemy miejsca do spania.

– Pewnie wszystkim tak powiedzieli, dlatego nikt nie pojechał i byłam w nocy sama – śmieję się.

Spotykamy się w lesie przy zatoce Salene. Helen jest tu z córką, która skończyła studia architektoniczne w Aarhus, postanowiły spędzić jedną noc w naturze.

Po nocy z Australijkami trafiam na śniadanie u Argentyńczyków. Zamieszkali w Gudhjem, położonym na zboczu klifu miasteczku, w którym niektóre ulice są tak strome, że – nie do wyobrażenia – wprowadzono na nich zakaz jazdy rowerem. Do kawy dostaję bezglutenowe chipas, popularną argentyńską przekąskę, które zrobili na próbę.

– Smakuje jej! – cieszy się miejscowa para, ciekawa, czy pomysł się przyjmie. Mieszka tu 700 osób, wszyscy się znają i wzajemnie sobie kibicują.

# BENIDORM W HISZPANII



**Żeglując z domu... spełnione marzenia!  
Apartamenty z 1, 2, 3 i 4 sypialniami.**

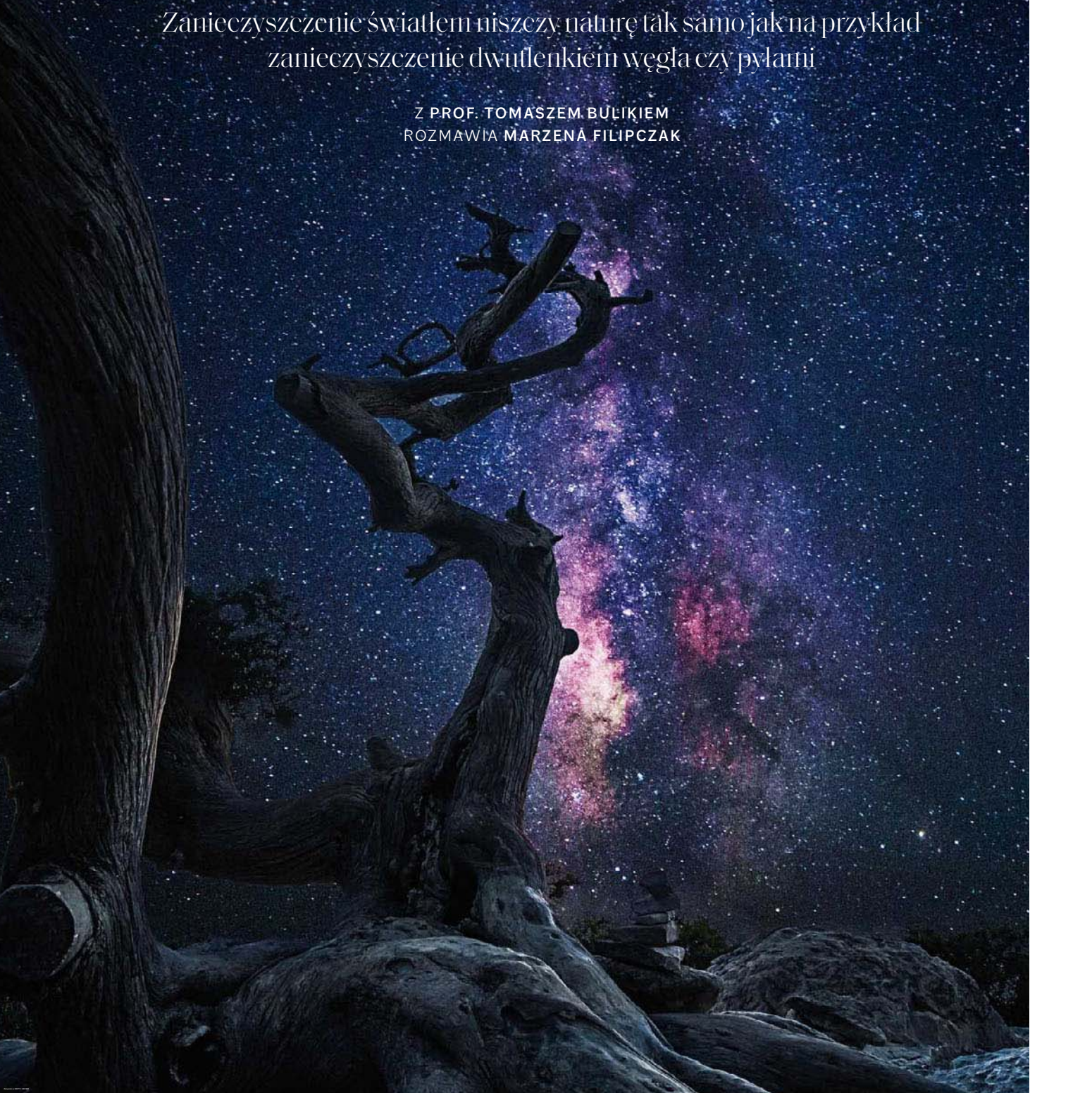
**BIURO TM REAL ESTATE GROUP**

Rondo 1, City Space, 10. piętro. Rondo ONZ 1. 00-124 (Warszawa) Polonia  
**+48 881 51 91 51 | [polska@tmgrupoinmobiliario.com](mailto:polska@tmgrupoinmobiliario.com) | [WWW.TMREALESTATEGROUP.COM](http://WWW.TMREALESTATEGROUP.COM)**

# POWINNIŚMY. WIĘCEJ *ściemniać*

Zanieczyszczenie światłem niszczy naturę tak samo jak na przykład  
zanieczyszczenie dwutlenkiem węgla czy pyłami

Z PROF. TOMASZEM BŪLIKIEM  
ROZMAWIA MARZENA FILIPCZAK



**T**eż chciałabym pracować w takim miejscu: Trakt Królewski, zieleni ogrodów Botanicznego Uniwersytetu Warszawskiego i Łazienkowskiego, kilka kroków od Belwederu. Pastelowa klasycystyczna budowla ma kolumnadę w wejściu i dwie kopulaste nadbudówki na dachu tarasie. Do tych oryginalnych gabinetów z oknami na cztery strony świata trzeba wspiąć się kręconymi drewnianymi schodami. To Obserwatorium Astronomiczne Uniwersytetu Warszawskiego, zbudowane w 1825 roku i wówczas jedno z najnowocześniejszych w Europie. Już wtedy było to centrum miasta, ale nocą panował tu mrok. 30 lat później przy ulicach stanęły latarnie gazowe, jednak ich światło pozwalało obserwować niebo. Dzisiaj to niemożliwe.

#### **Kiedy widział pan ostatnio nad Warszawą Wielki Wóz?**

- Wczoraj [20 lutego], spod domu, ale to była wyjątkowo ładna noc. Generalnie którykolwiek z wozów - Wielki, a tym bardziej Mały - w miastach można zobaczyć bardzo rzadko. A Drogi Mlecznej nie widać w ogóle. Jest za jasno.

#### **Pytam, bo wychowałam się na wsi, niebo nocami było piękne, gwiazdy świetnie widoczne, od dziecka wiedziałam, gdzie są wozy, gdzie Gwiazda Polarna, a gdzie Mars. Była to dla mnie wiedza tak samo naturalna jak to, że to jest krowa, a to koń.**

- Teraz na wsi też można zobaczyć Drogę Mleczną, choć nie tak łatwo jak kiedyś, bo coraz jaśniej oświetlone są drogi. Sam wychowałem się w Warszawie i wiem, że pół wieku temu tutejsze niebo nie było dużo lepsze do obserwacji niż teraz, bo od pewnego poziomu ilości światła to już nie gra roli.

#### **Jednak kiedy lecą Perseidy, wyłączane są iluminacje wokół bulwarów wiślanych i stamtąd zjawisko obserwują tłumy.**

- Tak, ale to są bardzo jasne obiekty. Inne trudno jest zobaczyć z miast, nawet jeśli się wyłączy najsilniejsze światła.

#### **Gdzie w takim razie zobaczymy ładne ciemne niebo i gwiazdy?**

- Trzeba odjechać ze 20-30 km od miasta. Jego lunę czasem widać i ze 100 km, ale ona nie przeszkadza, bo to taki jaśniejszy pasek tuż nad horyzontem; najgorsze są światła kierowane w górę. Potem trzeba odejść kilkaset metrów od oświetlonej drogi. W obserwacjach przeszkadza też zbyt jasny księżyc, unikamy więc pełni, i zachmurzone niebo, co w Polsce zdarza się często. Stosunkowo bezchmurne letnie noce są krótkie. Najlepiej obserwować gwiazdy w mroźne zimowe noce w górach, w ciemnościach niezanieczyszczonego światłem.

## Niebo w internecie

♦ **Ciemnieniebo.pl** - dużo informacji, listy wydarzeń i zjawisk astronomicznych. Program „Ciemne niebo” powołało stowarzyszenie Polaris-OPP z Sopotni Wielkiej;

♦ **Lightpollution.info** - mapy zanieczyszczenia światłem, nocne zdjęcia satelitarne z całego świata;

♦ **Stellarium.org** - nazywane „domowym planetarium” pozwala oglądać niebo na ekranie komputera;

♦ **Aplikacje do obserwacji nieba:** SkyView, Google Sky.

#### **No właśnie: „zanieczyszczenie światłem” („light pollution”) - czy to znane pojęcie? Wiemy o zanieczyszczeniu środowiska, atmosfery, wody, wiemy nawet, że szkodzi hałas. Ale światło?**

- Znamy je głównie my - środowisko astronomiczne. Inni zwykle się dziwią: „A co to szkodzi?”. Bardzo szkodzi, bo dzień miesza się z nocą. Ludzie mogą się chronić, zamknąć okiennice, zasunąć zasłony i zasnąć w ciemności. Ale owady, ptaki, zwierzęta żerujące nocą nie mają jak się zabezpieczyć: zmienia im się rytm dobowy, gubią orientację, kierunki lotów. Zanieczyszczenie światłem niszczy naturę tak samo jak na przykład

zanieczyszczenie dwutlenkiem węgla czy pyłami.

#### **Co wpływa na nadmiar światła?**

- Przede wszystkim człowiek. Ludzie oświetlają ulice, domy, często podświetlone są nawet ściany. Bardzo szkodliwe są ośrodki przemysłowe, wielkie miasta, autostrady, szklarnie, które są oświetlone przez całą dobę, w dodatku dużo ich światła leci do góry. Z nocnych map satelitarnych wiemy, że w Polsce nie ma miejsc całkowicie wolnych od światła, zawsze gdzieś na horyzoncie widać poświatę. W wielu miejscach niebo jest sztucznie jasne jak w czasie pełni. Kolejnym zanieczyszczeniem są satelity Starlink.

#### **Satelity? Dlatego że nie można ich odróżnić od gwiazd?**

- Przeszkadzają w obserwacjach, bo to duże jasne obiekty, które przelatują w polu widzenia teleskopów. Obecnie jest ich 3580, planuje się 12 tys., potencjalnie - nawet do 42 tys. Nie ma żadnych przepisów ani ograniczeń. Każdy kraj może ich wystrzelić, ile chce. Samolot musi mieć pozwolenie na przelot nad jakimś terytorium, ale on leci stosunkowo nisko - 10-12 km nad ziemią. Satelity komunikacyjne latają na wysokości 200 km, nad terytoriami wszystkich państw [nie ma przepisów określających, na jakiej wysokości kończy się przestrzeń powietrzna związana z granicami państw i zaczyna międzynarodowa przestrzeń kosmiczna, najczęściej podaje się 100 km].

#### **A czy samoloty nie zanieczyszczają nocnego nieba?**

- Zanieczyszczają, ale one latają tylko korytarzami, poza tym nie mogą latać w okolicach niektórych dużych obserwatoriów.

#### **Satelity jednym szkodzą, ale innym pomagają, bo zapewniają rozwój łączności. Dane, które dzięki nim mamy, pomagają Ukraincom na wojnie.**

- Trzeba wypracować jakiś balans. Ze starlinkami problem jest taki, że trudno je zastąpić czymś innym, bo wszystkie satelity >

odbijają światło słoneczne w dużym stopniu, nie da się ich wysłać tak, żeby nie latały nad obserwatoriami, a żeby łączność była ciągła, musi ich być dużo. Zatem coś za coś.

Tak samo jest zresztą z zanieczyszczeniem światłem. Teoretycznie problemu można się bardzo łatwo pozbyć, wystarczy zgasić żarówki. Ale nie można przecież pozbawić ludzi elektryczności.

### Nie możemy wyłączyć wszystkich światel na pstryk, ale chyba możemy je ograniczyć?

- Przede wszystkim powinniśmy je kierować jako snop w dół, a nie w górę, gdzie się rozchodzi. Do oświetlania ulic dobre są lampy sodowe, żółte, które świecą tylko w kilku liniach widmowych. Żarówki ledowe co prawda zużywają mniej prądu, ale świecą w dużo większym zakresie widma, mają więcej kolorów zmieszanych i mocniej zanieczyszczają ciemność.

W żadnym kraju nie ma przepisów dotyczących zanieczyszczenia światłem, jedynie regiony mają obostrzenia. Na przykład wyspa La Palma, gdzie jest kilka dużych obserwatoriów, i część Teneryfy od jej strony mają precyzyjne wytyczne dotyczące oświetlenia domów, godzin, w których mogą świecić latarnie uliczne, hotele, żarówek itp.

W Polsce o wszystko musimy walczyć sami. W pobliżu naszego teleskopu w Ostrowiku pod Celestynowem przebiega nowa droga do Lublina. Na tym fragmencie zainstalowano lampy przyjazniejsze ciemnościom, teraz rozmawiamy o oświetleniu budowanego obok osiedla.

### Czy pod względem zanieczyszczenia światłem Polska odstaje od Europy i świata?

- Nie jest tak źle, najmocniej świeci Śląsk, ale dużo jaśniejsze są Zagłębie Ruhry, Holandia, Belgia, Wyspy Brytyjskie.



prof.  
Tomasz Bulik

## Gdzie zobaczyć ciemne niebo

◆ **Park Ciemnego Nieba w Górach Izerskich** – transgraniczny (w Polsce i Czechach), świetne warunki do obserwacji, wydarzenia (spotkania, warsztaty); na miejscu są zegar słoneczny, gnomon, czyli najprostszy instrument astronomiczny, oraz ścieżka planetarna – model Układu Słonecznego przedstawiony w pomniejszeniu miliard razy. Zaczyna się Słońcem w Orlu, prowadzi przez Halę Izerską, gdzie jest Neptun, i kończy na Stoku Izerskim koło Świeradowa karłowatą planetą Eris.

◆ **Sopotnia Wielka w Beskidzie Żywieckim** – bardzo prężne stowarzyszenie Polaris-OPP: obserwacje, prelekcje, warsztaty, oświetlenie zamienione na sprzyjające ciemnościom.

◆ **Ciemne, niezaludnione**, a więc także mało oświetlone miejsca znajdziecie także w Bieszczadach, Górach Bystrzyckich, Beskidzie Niskim, Biebrzańskim Parku Narodowym, na Roztoczu i Pojezierzu Zachodniopomorskim (szczególnie Drawieński Park Narodowy).

◆ **W Europie** bardzo dobre na obserwacje są niektóre wyspy, np. La Palma albo Gotlandia (zwłaszcza jej południowy kraniec).

### Panie profesorze, gdzie pan widział najpiękniejsze ciemne niebo i gwiazdy? Takie, kiedy człowiek staje i zamiera z zachwytem?

- Niebo, które zrobiło na mnie wrażenie i które za każdym kolejnym razem oglądam z dużą przyjemnością, jest nad Namibią, Chile czy Argentyną. Ciemne, a do tego z południowej półkuli widać dużo więcej: centrum galaktyki, bardziej intensywną Drogę Mleczną, obłoki Magellana, gwiazdy, w tym charakterystyczny Krzyż Południa.

### A bliżej? Co by pan polecił osobom, które chcą się zachwycać gwiazdami albo pokazywać je dzieciom? I skąd mają wiedzieć, co ogląda?

- Tamto południowe niebo jest spektakularne, a na naszej północnej półkuli jest dużo ciekawych pojedynczych obiektów. Żeby je rozpoznać, wystarczy ciemne niebo na wsi albo w górach i program czy aplikacja do obserwacji gwiazd,

np. Stellarium czy Google Sky. Najlepiej sprawdza się smartfon z kompasem: podnosisz, patrzysz i na ekranie widzisz, co to. Przez lornetkę albo teleskop, nawet taki ze sklepu dla amatorów, fajnie widzieć obiekty relatywnie bliskie, np. Jowisz i jego księżyce, Saturn z pierścieniami.

### Dlaczego lubimy patrzeć w niebo?

- Prywatnie patrzę, bo jest piękne. A zajmuję się tym zawodowo, bo bardzo mnie ciekawi, co może wydarzyć się w kosmosie. Mówi się, że „na świecie są rzeczy, o których się filozofom nie śniło”, lubię sprawdzić, co tam się dzieje naprawdę.

We Wszechświecie są warunki i procesy, jakich nigdy nie będziemy mieli na Ziemi, np. gazy o temperaturze miliarda stopni, pole magnetyczne 100 milionów razy silniejsze niż nasze, olbrzymie planety czy dwie położone blisko gwiazdy przelewające masę na siebie. Na ciemnym niebie, z pomocą dobrego teleskopu, można to wszystko zobaczyć. ◆

- współzałożyciel AstroCeNT: Centrum Naukowo-Technologicznego Astrofizyki Cząstek, w którym jest kierownikiem grupy badawczej zajmującej się ultraczułymi sensorami do wykrywania fal grawitacyjnych. Profesor w Obserwatorium Astronomicznym Uniwersytetu Warszawskiego

**Na zgagę,  
refluks i trudności  
w trawieniu,  
wybieram produkt  
o szybkim działaniu  
oraz z formułą  
w 100% naturalną.**



**DZIAŁANIE NIEFARMAKOLOGICZNE**

**DLA DOROSŁYCH I DLA DZIECI  
OD 6. ROKU ŻYCIA.**

**NeoBianacid łagodzi dolegliwości żołądkowe,  
z poszanowaniem dla Twojego organizmu,  
a także dla środowiska.**



ZE ŚRODKAMI  
Z UPRAW  
EKOLOGICZNYCH



RÓWNIEŻ W CIĄŻY  
I W OKRESIE  
KARMIEŃIA PIERSIĄ

**w 100%  
NATURALNA  
BIODEGRADOWALNA  
FORMUŁA**

**BEZ  
SZTUCZNYCH  
SUBSTANCJI**

W APTEKACH

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY **CE** 0373

Używaj go zgodnie z instrukcją lub etykieta.

Certified



Corporation

Aboca posiada certyfikat B Corp  
[dobrowspolne.aboca.com](http://dobrowspolne.aboca.com)

Producent: Aboca S.p.A. Società Agricola  
Sansepolcro (AR) - Italia

Dystrybutor: Aboca Polska Sp. z o.o.,  
40-384 Katowice, ul. Ks. Bpa. H. Bednorza 2a-6 - Polska

**Aboca**

# KOPALNIA DAŁA MI *wolność*

Wzięła kredyt i kupiła kopalnię złota. – Znalazłam swoje miejsce na ziemi  
– mówi Elżbieta Szumska

TEKST EDYTA BRYŁA

**N**ie co dzień zdarza się, że żona rolnika, przewodniczka turystyczna, mama trojga dzieci, decyduje się wziąć kredyt na milion złotych i kupić kopalnię złota. Elżbieta Szumska tak zrobiła.

Od dawna nieczynna, jeśli chodzi o eksploatację metalu, kopalnia w Złotym Stoku jest jedną z największych atrakcji turystycznych na Dolnym Śląsku. Szumska, wcześniej rolniczka, która pracowała też w sklepie z garniturami, od pierwszego dnia w kopalni wiedziała, że to jej miejsce na świecie. – Dzięki tej pracy wiedziałam, że jakoś sobie poradzę – mówi. – Kopalnia dała mi wolność.

## PO SCHODACH W GÓRĘ

Właściciele kopalni mieszkali w Lubinie i we Wrocławiu, ona była na miejscu i chętnie brała się do każdej roboty. Zatrudniona jako przewodniczka dawała z siebie tak dużo, że udziałowcy wyznaczyli ją na pełnomocniczkę i przekazywali swoje obowiązki. Aż po powodzi w 1997 roku przestali przyjeżdżać turyści. Żywiol ominął

Złoty Stok, ale odciął drogi – nie było jak tam dotrzeć. Plotkowano, że wybuchnie epidemia, co do reszty sparaliżuje ruch. Właściciele coraz bardziej narzekali, że kopalnia nie jest dochodowa. Część obiektu oddali Szumskiej w dzierżawę, a potem całość wystawili na sprzedaż.

Elżbieta Szumska zastawiła dom, gospodarstwo oraz krowę i kupiła udziały. – Powoli z przewodniczki stałam się dzierżawczynią, a potem, po ośmiu latach, właścicielką kopalni – wspomina Szumska. – Jakbym wdrapała się po schodach.

Żeby obejrzeć kopalnię, trzeba po schodach zejść – droga do podziemnego wodospadu to mniej więcej osiem pięter. Dla zwiedzających udostępnione są tylko trzy z 300 km drążonych przez tysiąc lat chodników. Przyciągają co sezon 250 tys. turystów.

Skąd Elżbieta Szumska wiedziała, że biznes się uda? – Nie wiedziałam. Nie miałam nawet biznesplanu. Ale czułam, że musi się udać – mówi. – Większość ludzi widziała tam tylko puste tunele, ściany i chodniki, a ja kolory, bajkowość i potencjał.

## ZŁOTO MUSI BŁYSNAĆ

Miała świadomość, że jeśli w okolicę przyjeżdża grupa turystów, to oprócz Szczęślińca i twierdzy w Kłodzku odwiedzą też kopalnię. I że trzeba pracować na to, by chcieli wracać. Bo na Dolnym Śląsku konkurencja atrakcji jest duża.

Żeby się wybić, Szumska wzięła się do marketingu. Kopalnia złota wbrew pozorom nie jest samograjem. Turyści mogą się czuć zawiedzeni, że na miejscu są tylko czarne ściany. Bo w Złotym Stoku nie ma samorodków, tylko czarna ruda, z której złoto – rozpuszczone jak cukier w kawie – dopiero trzeba wyekstrahować. Gdy kopalnia działała, do lat 60. XX wieku, wymagało to trudnych zabiegów mechanicznych i chemicznych.

Złoto musi jednak gdzieś błysnąć. W kopalni obraca się więc złoty sześcian o krawędziach długości 98 cm. W sklepie z pamiątkami można kupić „złoto” w sztabkach, gipsowych lub mosiężnych. Do tego zamówić kawę i posiłek z posypką ze złota spożywczego.

Przed wszystkim zmieniła się kopalnia. To już nie tylko kilka chodni-

## OGŁOSZENIE



„Wysokie Obcasy” 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 tegorocznej odsłonie pokażemy m.in. kobiecą perspektywę w zawodach tzw. męskich. Powołamy kapitułę, która wybierze Nieustraszoną w pracy 2023. Swoje głosy będą mieli również czytelnicy. Zwycięzcem akcji będzie uroczysta gala i wręczenie nagród. Więcej szczegółów pod adresem: [Wysokieobcasy.pl/nieustraszona-w-pracy](https://wysokieobcasy.pl/nieustraszona-w-pracy)

ORGANIZATORZY:

wysokieobcasy.pl

instytut  
dobrego życia

PARTNER STRATEGICZNY:

STATE STREET.





ków, ale też muzeum, osada górnicza z odtworzonymi starymi urządzeniami górniczymi: kieratami, młynem, który pompował świeże powietrze do sztolni, stęporami. Poza tym miejsca noclegowe i gastronomia.

### NIE JEST ŁATWO NA ŚWIECZNIKU

W byciu przedsiębiorczynią Szumskiej spodobało się to, że decyzje o inwestycjach i kierunku rozwoju kopalni należą do niej. Rozwijała biznes na swój sposób: powoli, w równym tempie. Pieniądze zarabiane w kopalni inwestowała w jej rozwój, ulepszenia. Unikała kredytów - brała

je tylko wtedy, gdy były niezbędne, nigdy nie miała kilku jednocześnie.

Ufa intuicji. Gdy miała zdecydować o nowym przedsięwzięciu, to choćby na papierze wszystko się zgadzało, rezygnowała, jeśli czuła niepokój. I odwrotnie: jeśli nowy pomysł sprawiał, że robiło się jej lekko, to realizowała go bez względu na to, co podpowiadał Excel.

Najtrudniej było zmierzyć się z opiniami. Bo oczywiście niektórym przeszkadzało, że Szumskiej się powodzi. - Nie jest łatwo być na świeczniku. Ludzie gadali, że Szumska to, Szumska tamto. Dało się odczuć złe emocje. Wydawało mi się, że mam pracę jak każda, ale dzie-

ciom w szkole dokuczali, że mama musi oszukiwać albo nie płacić podatków, bo jej się powodzi. W głowach ludzi było przekonanie - i dalej, niestety, jest - że przedsiębiorcy kradną albo kombinują - mówi.

Musiała się uodpornić na gadanie, choć bardzo je przeżywała. Opowiada, że burmistrzowi Złotego Stoku nie podobało się, że kopalnia jest w rękach prywatnych. Latami walczył, by ją przejąć.

- Ale kiedy kopalnia była na sprzedaż, to oprócz mnie nie było innych zainteresowanych - wspomina. - Gdy udowodniłam, że to kura znosząca złote jaja, znaleźli się chętni.

Rozwój kopalni wiele ją kosztował. - Dzieci mi wypominają, że nie pamiętają mnie z czasu, gdy były małe, bo wciąż zajmowałam się pracą. Zaryzykowałam, zaciągając kredyt. Nie będę przepraszać, że teraz zarabiam - mówi.

### ZARABIA CAŁY ZŁOTY STOK

Z czasem gadanie ucichło. Kopalnia to największy pracodawca w okolicy, więc w niemal każdej rodzinie ktoś, choćby krótko, tu pracował. Niestety, to biznes sezonowy, więc każdej jesieni Elżbieta Szumska musi zwolnić kilkadziesiąt ze 130 zatrudnionych osób. - Nienawidzę października - podkreśla.

Na szczęście dzięki kopalni zarabia cały Złoty Stok. Przyciągnęła tu tłumy. Gdy była przewodniczką, przejeżdżało 10-15 tys. osób, a teraz tylko do kopalni w sezonie przyjeżdża 250 tys. Gdy w lokalu Szumskiej jest wesele, korzystają na tym właściciele miejsc noclegowych w okolicy. Elżbieta Szumska oblicza, że co sezon przyjeżdża do Złotego Stoku około pół miliona klientów.

Kopalnia to teraz rodzinny biznes - mamie pomaga troje dorosłych już dzieci. Cieszy ją to, bo ma wszystkie w pobliżu. Młodzi pracują inaczej niż ona - mają wielkie wizje i uważają, że inwestować trzeba odważnie, by efekt był szybszy. - Ja w pracy szłam po schodach, oni odbijają się na trampolinie. Jeśli mają na to energię, to proszę bardzo - uśmiecha się Ewa. ♦



# SZCZYPTA WIOSNY

Z każdym tygodniem soczystych warzyw będzie przybywać. Nie ma ich jednak zbyt wiele, dlatego o tej porze roku łączymy zimowe cykorie i cytrusy z pierwszymi sałatami i rzodkiewkami

## *Tofuczynica z rzodkiewką, szparagami i curry*

**Składniki** dla 4 osób, **przygotowanie:** 20 minut

1 pęczek zielonych szparagów, 1 pęczek rzodkiewki, 2 łyżki oleju kokosowego lub rzepakowego, 1 kostka wędzonego tofu, 1/2 łyżeczki soli kala namak, 1/2 łyżeczki łagodnego curry, 1/2 łyżka płatków drożdżowych, opcjonalnie: płatki chili, kolendra do podania

**Przygotowanie:** Szparagi myjemy, odrywamy końce, kroimy w poprzek na 1-2-cm kawałki. Rzodkiewki dzielimy na ćwiartki. Na dużej patelni rozgrzewamy olej. Wrzucamy szparagi i rzodkiewki, smażymy 5-8 minut, aż się przyrumienią. Dodajemy pokruszone tofu i przyprawy. Smażymy 4-5 minut, aż się zrumieni. Jeśli tofu zbyt mocno przywiera do patelni, możemy wlać 2-3 łyżki wody. Na koniec dodajemy płatki drożdżowe. Doprawiamy chili, jeśli danie ma być bardziej pikantne. Od razu podajemy posypane kolendrą. »





Hummus z czosnkiem niedź-  
wiedzim, kiszonymi burakami  
i chrzanem



## *Hummus z czosnkiem niedźwiedzim i kiszonymi burakami*

**Składniki** dla 4 osób, **przygotowanie:** 10 minut  
**250 g** ugotowanej ciecierzycy (lub ciecierzycy z puszki), **100 g** jasnej pasty tahini, **6** listków czosnku niedźwiedziego pokrojonych w paseczki, sok z **1/2** cytryny, sól, **100-120 ml** zimnej wody lub wody z gotowania ciecierzycy, **do podania:** kiszone buraki, oliwa, chrzan

**Przygotowanie:** Wszystkie składniki umieszczamy w kielichu blendera. Zaczynamy miksować pastę od wolnych obrotów, stopniowo je zwiększając. Wlewamy 100 ml wody i dolewamy więcej w miarę potrzeby – tak, żeby pasta była puszysta, kremowa i niemal płynna. Taki łatwy do smarowania hummus jest najlepszy, więc śmiało dolewamy kolejne 2-4 łyżki wody w razie potrzeby. Doprawiamy solą i sokiem z cytryny. Hummus wykładamy na półmisek razem z pokrojonymi w plasterki kiszonymi burakami, startym chrzaniem i oliwą.

## *Gorzkie sałaty ze szparagami i pomarańczami*

**Składniki** dla 4 osób, **przygotowanie:** 15 minut  
**1** pęczek białych szparagów, **1** łyżka masła klarowanego, **2** łyżeczki musztardy miodowej, **4** krwiste pomarańcze, **4-6** kolorowych cykori i/lub radicchio (biała, zielona, fioletowa), sól i biały pieprz

**Przygotowanie:** Szparagi obieramy, odcinamy końce (1-2 cm) i kroimy warzywa na kawałki po 3 cm. Na patelni rozgrzewamy masło i smażymy posolone szparagi 4-6 minut, aż będą rumiane. Zmniejszamy moc kuchenki na średnią i dodajemy do szparagów musztardę. Mieszmą, by się dobrze rozprowadziła, wlewamy na patelnię sok wyciśnięty z 2 pomarańczy. Lekko podgrzewamy, aż sok razem z musztardą stworzą gęstą emulsję, potrwa to 4-5 minut. Doprawiamy świeżo zmielonym pieprzem, najlepiej białym. Resztę pomarańczy kroimy w półplasterki, przekładamy na półmisek razem z listkami umytej i osuszonej cykории. Sałat-



Gorzkie sałaty z krwistymi pomarańczami i szparagami w sosie pomarańczowym

kę lekko doprawiamy solą i pieprzem, wykładamy szparagi, polewając całość aromatycznym sosem musztardowo-pomarańczowym.

## *Gryczane pankejk z marynowanym jajkiem przepiórczym*

**Składniki** dla 4 osób, **przygotowanie:** 20 minut, **oczekiwanie:** 1 godzina  
**8** ugotowanych jaj przepiórczych, **200 ml** zakwasu z buraków, **4** łyżki crème fraîche, **2** łyżki świeżo startego chrzanu, **do podania:** kiełki rzodkiewki, sok z cytryny, sól i pieprz; **pankejk:** **70 g** mąki gryczanej, **70 g** mąki pszennej, **1** łyżeczka sody do pieczenia, **1/2** łyżeczki soli, **1** jajko, **1** łyżeczka miodu gryczanego, **200 ml** jogurtu naturalnego, **2** łyżki roztopionego masła plus masło klarowane do smażenia

Gryczane pankejki z chrzanową śmietanką  
i marynowanym jajkiem przepiórczym





## Z PEKĄ wszystko jest na wyciągnięcie ręki!

Duża i ergonomiczna powierzchnia przechowywania ma ogromne znaczenie w kuchni. Nasze systemy do szafek wysokich pozwalają stworzyć pakowną strefę zapasów. Nawet jeśli na co dzień w Twojej kuchni jest mnóstwo zapasów rozproszonych w różnych miejscach, dzięki systemowi Tandem, wszystko znajdzie się we właściwym miejscu. Taka nowoczesna domowa spiżarnia, to ogromne udogodnienie.



Ciecierzycza w sosie kaparowym z czosnkiem niedźwiedzim

**Przygotowanie:** Ugotowane jajka obieramy i wrzucamy do zakwasu na minimum godzinę. Śmietankę mieszamy z chrzanem i doprawiamy solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Mąki mieszamy z sodą i solą. Dodajemy jajko i miód, następnie jogurt i masło, mieszamy. Ciasto powinno przypominać konsystencją gęstą śmietanę. Na średnim ogniu rozgrzewamy patelnię z odrobiną masła klarowanego. Wlewamy po 1-2 łyżki ciasta na jeden placuszek. Ciasto na początku będzie się rozlewać, ale kiedy spód zacznie się ścinać, uformuje się nieduży placek o grubości około 1 cm. Kiedy na wierzchu panekjków pojawią się dziurki powietrza, można przerzucać je na drugą stronę i smażyć kolejne 2-3 minuty. Panekjki podajemy na ciepło z chrzanową śmietanką i marynowanym jajkiem przepiórczym.

## Ciecierzycza w sosie kaparowym

**Składniki** dla 4 osób, **przygotowanie:** 30 minut

3 łyżki oliwy, 2 łyżki kaparów, 500 g ugotowanej ciecierzycy (lub ciecierzycza z 2 puszek), 2 łyżki pesto z czosnku niedźwiedziego, 4 łyżki crème fraîche (albo wegańskiej kokosowej śmietany), sok z 1/2 cytryny, koperek, sól i pieprz

**Przygotowanie:** Rozgrzewamy oliwę na średnim ogniu razem z kaparami około 5 minut, aż oliwa przejmie smak kaparów, a owoce staną się lekko rumiane. Dodajemy ciecierzycę (jeśli używacie tej z puszki, wypłuczcie ją) i przesmażamy razem kolejne 5 minut. Część ziaren rozgniatamy widelcem, dodajemy pesto i 125 ml gorącej wody. Przykrywamy ciecierzycę pokrywką, dusimy 8-10 minut, aż sos zgęstnieje. Zdejmujemy pokrywkę, dodajemy crème fraîche i chwilę czekamy. Doprawiamy solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Danie podajemy na ciepło posypane koperkiem z opieczonym pieczywem lub prostą sałatką.



Grzanki z guacamole z groszkiem i chrzanem

**Przygotowanie:** Chleb opiekamy w tosterze albo na patelni grillowej. Nacieramy grzanki czosnkiem, chrupiące brzegi kromki działają jak tarka, wystarczy przesunąć ząbkami czosnku po chlebie i gotowe! Groszek wrzucamy na osolony wrzątek, gotujemy 2 minuty, odczujemy i przelewamy zimną wodą. Rozgniatamy widelcem albo miksujemy, dodajemy rozgniecione widelcem awokado, chrzan, sok z cytryny i 3-4 łyżki oliwy. Doprawiamy pastę solą i pieprzem. Podajemy na grzankach z pędami groszku. ♦

## Grzanki z guacamole z groszkiem

**Składniki** dla 4 osób, **przygotowanie:** 15 minut

4 pądy pszennego chleba na zakwasie, 1-2 ząbki czosnku, 140 g zielonego groszku (świeży lub mrożony), 2 średnie awokado, 1 łyżka świeżo startego chrzanu, sok z 1/2 cytryny, oliwa, sól i pieprz, młode pędy groszku do podania

**Przygotowanie:** Chleb opiekamy w tosterze albo na patelni grillowej. Nacieramy grzanki czosnkiem, chrupiące brzegi kromki działają jak tarka, wystarczy przesunąć ząbkami czosnku po chlebie i gotowe! Groszek wrzucamy na osolony wrzątek, gotujemy 2 minuty, odczujemy i przelewamy zimną wodą. Rozgniatamy widelcem albo miksujemy, dodajemy rozgniecione widelcem awokado, chrzan, sok z cytryny i 3-4 łyżki oliwy. Doprawiamy pastę solą i pieprzem. Podajemy na grzankach z pędami groszku. ♦



# wysokieobcasy *extra* dla zdrowia



## ZASIEJ I JEDZ BEZ CHEMII

**Uprawa rzodkiewki to nie trudnego,  
trzeba tylko pamiętać o kilku szczegółach:**



Lubi stanowisko  
naświetlone  
i umiarkowanie wilgotne



Wysiew wykonujemy  
wczesną wiosną, gdy  
jest jeszcze chłodno  
12-14°C



Głębokość siewu 1 cm, najlepiej  
punktowo co 1,5-2 cm. Wysokość  
doniczki musi wynosić  
min. 15 cm



Źle reaguje na intensywne  
nawożenie, przy uprawie  
na żyznym stanowisku  
można całkowicie  
zrezygnować z nawożenia  
mineralnego



W okresie  
niedoborów  
wody konieczne  
jest nawadnianie





# Bulli powraca. Volkswagena ID. Buzz nie da się nie lubić

Do dziś, gdy wyjeżdża na ulice, robi furorę. Nazywany pieszczotliwie Bullim zwojował świat. Teraz Volkswagen powraca z zupełnie nową odsłoną kultowego auta. W pełni elektryczny ID. Buzz robi jeszcze większe wrażenie i otwiera nową erę w historii marki Volkswagen Samochody Dostawcze.

**P**onad 70 lat temu, dokładnie 11 listopada 1949 r., Volkswagen przedstawił mediom ręcznie zbudowany prototyp Transportera w wersji furgon – T1. Pierwotnie miał nazywać się Bully, ale okazało się, że prawa do tej nazwy są już zastrzeżone. Niezrażony tym Volkswagen wprowadził do publicznego obiegu nazwę Bulli. Ta szybko się przyjęła.

Pasowała idealnie, budząc pozytywne, przyjemne emocje, podobnie jak sam samochód. Prosta, podłużna konstrukcja – nie bez powodu samochód nazywany jest w Polsce „ogórkiem – bez zbędnych udziwnień, stała się znakiem rozpoznawczym auta. Samochód podbił świat, stając się najdłużej na świecie produkowanym autem dostawczym, a także drugim po „Garbusie” bestsellerem marki VW.

Doczekał się aż 6 serii. Stał się autem chętnie wybieranym nie tylko przez firmy, które doceniały ilość miejsca do przewożenia towarów. Globtroterzy podróżują nim po świecie, wykorzystując go jako kamper. Rodziny udowadniają, że komfortowo jeździ się nim nawet po mieście.

## Po pierwsze – elektromobilność

Teraz Bulli powraca w zupełnie nowym stylu jako elektryk. Volkswagen ID. Buzz jest pierwszym w pełni elektrycznym modelem marki Volkswagen Samochody Dostawcze. To kolejny krok na drodze do elektryfikacji Grupy Volkswagen i oferty marki. Stanowi też istotny kamień milowy do osiągnięcia założeń strategii „Way to Zero”.



To misja marek Volkswagen i Volkswagen Samochody Dostawcze zakładająca podążanie drogą rozwoju w kierunku mobilności neutralnej dla klimatu i zrównoważonej, dostępnej dla wszystkich mobilności elektrycznej. W ramach strategii „Way to Zero” marka dokonuje ogromnych inwestycji w dekarbonizację, wspiera rozwój energetyki odnawialnej, dokonuje recyklingu baterii. Do 2030 roku firma chce osiągnąć o 40 proc. mniej emisji CO2 na pojazd (w porównaniu z rokiem 2018). Najpóźniej do 2050 roku Volkswagen planuje stać się neutralny dla klimatu, a do 2030 roku zamierza zwiększyć udział samochodów elektrycznych w łącznej sprzedaży do minimum 70 proc. w Europie oraz do około 50 proc. w Ameryce Północnej i Chinach.

### Dla firm, rodzin i podróżników

ID. Buzz dostępny jest jako samochód osobowy i dostawczy – ID. Buzz Cargo. Posłuży rodzinie, w codziennej jeździe po mieście, sprawdzi się na dalekie, odkrywcze podróże, ale i jako narzędzie pracy.

Nawiązując do tradycji poprzedników, ID. Buzz jest jednocześnie samochodem łączącym i rozwijającym najważniejsze trendy motoryzacyjne naszych czasów. Obie wersje modelu – ID. Buzz i dostawczy ID. Buzz Cargo – mają w pełni elektryczny napęd. Są wyposażone w akumulatory o użytecznej pojemności 77 kWh (82 kWh brutto) i 204-konny silnik elektryczny umieszczony z tyłu pojazdu. Przy ładowaniu prądem zmiennym maksymalna moc to 11 kW, a przy wykorzystaniu prądu stałego rośnie ona do nawet 170 kW. Na stacji szybkiego ładowania uzupełnienie energii od 5 do 80 procent zajmie ok. 30 minut. Podobnie jak inne modele rodziny ID., także ID. Buzz i ID. Buzz Cargo są zbudowane na platformie opracowanej specjalnie dla pojazdów elektrycznych (MEB). Ponieważ w modelu ID. Buzz nie ma silnika z przodu, można było zaprojektować przekładnię kierowniczą w taki sposób, by auto było maksymalnie zwrotne. Efekt? Średnica zawracania to ok. 11 m – tyle samo, co w kompaktowym Golfie. To umożliwiła parkowanie nawet w ciasnych miejscach parkingowych.

### Wnętrze w ekologicznym duchu

Twórcy ID. Buzz zadbali, by samochód w pełni odzwierciedlał ducha elektromobilności, dlatego dużą uwagę poświęcili także projektowaniu wnętrza. Całkowicie zrezygnowano z materiałów pochodzenia zwierzęcego, a tradycyjne tkaniny zastąpiono pochodzącymi z recyklingu. Koło kierownicy jest



wykonane z poliuretanu, który wygląda jak skóra i jest zbliżony do niej w dotyku.

Materiały pochodzące z recyklingu wykorzystano także w obiciach foteli, wykładzinie podłogowej i podsuftce. Tapicerka ArtVelours ECO po raz pierwszy zastosowana w ID. Buzz składa się w 71 proc. z materiałów pochodzących z recyklingu. Jedną z tkanin obiciowych jest zrobiona z przędzy SEAQUAL®. Jej nici składają się w ok. 10 procentach z plastiku wydobytego z mórz i w około 90 proc. z PES (przetworzonych butelek PET). Pozwala to na zmniejszenie emisji dwutlenku węgla o 32 proc. w porównaniu z podobnymi produktami.

### Innowacyjna technologia

Elektryczny ID. Buzz zaskakuje nowoczesnymi funkcjami wspierającymi kierowcę. W standardzie na pokładzie znajdują się systemy: wspomaganie hamowania przy skręcie, hamowania przy skręcaniu przed nadjeżdżającym z naprzeciwka pojazdem oraz system wykrywania zmęczenia kierowcy Driver Alert. Jest także system awaryjnego hamowania Front Assist z funkcją wykrywania pieszych i rowerzystów oraz asystent utrzymywania pasa ruchu Lane Assist. Kierowców wspiera Dynamic Road Sign Display – funkcja rozpoznawania i dynamicznego wyświetlania znaków drogowych oraz funkcja ostrzegania o zagrożeniach w ruchu drogowym Car2X, w której pojazdy informują się wzajemnie o krytycznych sytuacjach.

To wszystko w połączeniu z intuicyjnie zaprojektowaną deską rozdzielczą, komfortową ilością miejsca, sprawia, że ID. Buzz ma wszelkie predyspozycje, by znów stać się ulubionym samochodem zarówno na dalekie podróże, jak i w codziennej pracy.





# WJEŹDŹA EKO

Miasta odetchną, mieszkańcy docenią jakość powietrza i będzie znacznie ciszej, bo elektryki nie hałasują podczas jazdy

**P**rzestawiciele firm samochodowych wierzą – i słusznie – że na przemyśle motoryzacyjnym spoczywa wielka odpowiedzialność za powstrzymanie katastrofy klimatycznej. Dlatego pracują nad rozwiązaniami, które zrewolucjonizują sposób przemieszczania się.

## EKORZECZYWIŚTOŚĆ

Zaczyna się od designu. Obecnie projektuje się auta w taki sposób, by ich wygląd nie starzał się tak szybko jak dotychczas. Nowe generacje znanych modeli wjeżdżają na rynek po kilku latach, a nie po dwóch. Najwięcej zmian dzieje się jednak we wnętrzach. Pojawiają się materiały nadające się do recyklingu al-

bo nawet z niego pochodzące. Tkaniny tapicerek powstają na bazie roślin albo z tworzyw sztucznych z odzysku, np. z rozdrobnionych na plastikowe wiórki butelek PET, które są przerabiane na nici. Wtórnie przetworzona trzcina cukrowa lub kukurydza są wykorzystywane w obiciach foteli, dywanikach, podsufitce. Do produkcji desek rozdzielczych używa się materiałów z domieszką wełny lub liści eukaliptusa. Skóra jest barwiona farbą, która ma w składzie m.in. olej lniany.

Oczywiście w motoryzacji jak w większości branż występuje greenwashing, ale trzeba przyznać, że firmy dążą do tego, aby osiągnąć pełną neutralność węglową (większość deklaruje taki stan do 2045 roku).

Poszczególne koncerny wprowadzają ekologiczne submarki (BMW i, Volkswagena ID, Hyundai Ioniq, Renault E-Tech, Skoda iV), włączają się w naukowe poszukiwania nieszkodzących klimatowi rozwiązań oraz działania chroniące naturę, takie jak akcje oczyszczania oceanów, sadzenia drzew, wspierają ekologiczną edukację.

Co więcej, koncerny paliwowe, czyli filary motoryzacji spalinowej, inwestują w energię z odnawialnych źródeł (wiatrowych, słonecznych), budując huby ładowania i oferując firmom – zamiast kart na ropę czy benzynę – karty na prąd.

## NA PRĄD I NA WODÓR

Większość globalnych marek ma w ofercie samochody elektryczne lub zelek-

tryfikowane. To modele osobowe, dostawcze i ciężarowe z różnego rodzaju napędami alternatywnymi - od miękkiej hybrydy, zwykłej hybrydy, hybrydy typu plug-in, poprzez napęd elektryczny bateryjny, aż po pojazdy z wodorowymi ogniwami paliwowymi. Akumulatory trakcyjne mają coraz większą pojemność, a co za tym idzie - lepsze zasięgi. Producenci rywalizują, by zaoferować jak najlepszy stosunek zużywanej energii do przejechanych kilometrów. Łączą funkcjonalność różnych nadwozi, np. oszczędność miejskiego samochodu z praktycznością dużych SUV-ów (to tzw. crossovery). W większości SUV-ów konwencjonalne napędy wspierane są rozwiązaniami hybrydowymi, dzięki czemu krytykowane przez ekologów auta spalają coraz mniej paliwa.

Zmieniają się też fabryki. Są w wysokim stopniu zautomatyzowane, korzystają z odnawialnych źródeł energii i redukują emisję spalin.

## LEPSZA PRZYSZŁOŚĆ

Kolejnym krokiem ku ograniczeniu śladu węglowego jest rozwój technologii autonomicznej jazdy. Projektuje się samochody, które prowadzą się same - komputer dostosowuje prędkość do warunków jazdy i innych czynników.

W przyszłości ma to wyglądać tak: my czytamy, gawędzimy albo bawimy się telefonem, w tle gra muzyka albo podcasty wybrane przez znającą nasze zwyczaje sztuczną inteligencję, a samochód - zeroemisyjnie - jedzie tam, dokąd chcemy, płynnie omijając kraksy i korki. Jakże zresztą kraksy i korki?! W idealnym e-świecie będą tylko w podręcznikach do historii.

To wizja bliższa, niż jesteśmy skłonni przypuszczać. Bo samochód już teraz jest czymś więcej niż pojazdem. Niczym smartfon żywa się z użytkownikiem. Możliwe, że jeśli połączą siły, to wspólnie zawiozą nas do świata, w którym powietrze będzie czyste, a ludzie zdrowsi. ♦

## ELEKTRYCZNA TRÓJKA NA PIĄTKĘ

### Cupra Tavascan

**1** Oto najładniejszy SUV z napędem elektrycznym, w dodatku na cztery koła. Dwa silniki dają w sumie aż 306 KM, co umożliwia przyspieszenie do setki w zaledwie 6,5 s. W pełni naładowana bateria o pojemności 77 kWh pozwoli przejechać nawet 450 km. Przestronne, a jednocześnie przytulnie zaprojektowane wnętrze z zaawansowanymi funkcjami multimedialnymi oraz nowoczesne systemy bezpieczeństwa sprawia, że trudno ci będzie z niego wysiąść.



## Volkswagen ID.Buzz

**2** ID.Buzz to elektryczny van, który jest inspirowany kultowym, hipisowskim VW „ogórkiem”. Sprawdzi się do przewożenia dużej, pięcioosobowej rodziny (w planach jest wersja sześciuosobowa) czy bagaży na większe wypady - bagażnik pomieści aż 1121 litrów pakunków. Wrzucicie tu wózkową gondolę, mobilne łóżeczko i rowerki dla dzieci. Wygodną podróż umożliwi też duży zasięg - nawet do 419 km na jednym ładowaniu.

## Audi Q8 e-tron

**3** Blisko pięciometrowy SUV doskonały dla osób poszukujących dużego, ale przyjaznego środowiska samochodu. Bezszelstnie i na jednym ładowaniu zawiezie nas w dalekie zakątki Polski, bo dzięki dużej pojemności baterii ma zasięg ponad 500 km. Chcesz jechać dalej? Od 10 do 80 proc. naładujesz auto w pół godziny - kawka na stacji i Europa stoi otworem. Podróż upłynie ci komfortowo dzięki adaptacyjnemu zawieszeniu pneumatycznemu i licznym systemom wspomagającym, które zadbają o bezpieczeństwo jazdy, a w pełni elektryczny napęd na cztery koła quattro dowiezie cię stabilnie do celu.



# W KOSZYKU

Przedstawiamy ekonoowości do kuchni, łazienki i biura

## MNIEJ PLASTYKU

Kolor plastiku liczy się przy segregacji odpadów. Czarny pigment pochodzący z sadzy absorbuje światło podczerwone i sortery nie identyfikują plastiku z jego zawartością jako plastiku. W efekcie sporo odpadów nie trafia do przetworzenia. Hocus Pocus działa ekologicznie – używa szklanych butelek z 25-proc. udziałem szkła przetworzonego oraz białych pompek i pipet.



## DOMOWA SEGREGACJA

Dbając o środowisko, pamiętajmy o domowych wyborach. Segregowanie śmieci to nasza powinność wobec planety. Firma Peka od lat produkuje kosze, które pomagają w segregacji. Z doświadczenia producenta wynika, że najwygodniejszym rozwiązaniem na koszt jest szuflada z elektrycznym wspomaganie otwierania, którą można otworzyć lekkim przyciśnięciem kolana, biodra czy stopy.



## OSZCZĘDNA KĄPIEL

Zestaw podtynkowy z baterią termostatyczną GROHTHERM SmartControl – elegancki design uzupełniają innowacyjne technologie, takie jak rozwiązanie GROHE Water Saving, które redukuje zużycie wody nawet do 50 proc. bez wpływu na komfort kąpieli. Dbałość o ekologię jest jednym z najważniejszych aspektów działalności marki GROHE. Więcej na Grohe.pl.



## DRZEWIA ZA KOSMETYKI



Kupując ekokosmetyki Yves Rocher, przyczyniasz się do zalesiania Ziemi. Za każdy zakupiony produkt z linii Green Heroes fundacja Yves Rocher zasadzi jedno drzewo w ramach programu PlantForLife. Do tej pory fundacja posadziła już ponad 100 mln drzew i zamierza zwiększyć tę liczbę do 135 mln do 2025 roku. Opakowania produktów nie zawierają plastiku, zostały wykonane w 60 proc. z recyklingowanego materiału, z którego 100 proc. nadaje się do ponownego przetworzenia.

Dołączysz do grona Green Heroes?



## ZESTAW DO BIURA I SZKOŁY

Niezbędny piśmienniczy BIC: trzy długopisy (Cristal Original z czarnym wkładem, Round Stic Clic ECOLution z wkładem niebieskim oraz długopis 4Colours Original z czterema wkładami w różnych kolorach), marker permanentny, ołówek grafitowy HB, ołówek automatyczny, klej w sztyfcie oraz korektor w taśmie z zapasowym wkładem. Produkty te powstały w 51-100 proc. z surowców wtórnych.

POLSKIE NASIONA

POLSKIE ODMIANY

Tradycja i solidność od 1951 roku



# NA SIONA WA RZYW



Kupuj wygodnie na

☎ 609 482 999

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



Przedsiębiorstwo Nasennictwa Ogrodniczego  
i Szkółkarstwa w Ożarowie Mazowieckim Sp. z o.o.  
ul. Ożarowska 40/42, 05-850 Ożarów Mazowiecki

bok@pnos.pl  
[www.pnos.pl](http://www.pnos.pl)  
f/pnos.ozarow

Dział Sprzedaży PNOS:  
☎ 502 528 867 ☎ 667 490 027  
☎ 665 606 966 ☎ 885 559 869



Nasze nasiona dostępne są również w wybranych centrach ogrodniczych, marketach budowlanych i sieciach handlowych.

# wysokieobcasy extra

## PRENUMERATA

# 12 NUMERÓW TYLKO 136 ZŁ



## PREZENT\*

# 50

książek

Pauliny Reiter

„Samotne oceany.

*Historia Krystyny Chojnowskiej-Liskiewicz,  
pierwszej kobiety, która opłynęła świat solo*”

Wydawnictwa Agora

OFERTA Z PREZENTEM OBOWIĄZUJE OD 20 KWIETNIA DO 17 MAJA TYLKO NA TERENIE KRAJU.

\*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: +48 513 129 995, W DNI ROBOCZE PON.-PT. W GODZ. 9-14, E-MAILEM: KONTAKT@PRENUMERATA24.PL

PRENUMERATĘ MOŻNA ZAMÓWIĆ NA: PRENUMERATA24.PL



ZDJĘCIE: MILLER MOBLEY/AUGUST/EAST NEWS

**Redaktorka naczelna:** Monika Tutak-Goll

**Zastępczyni redaktorki naczelnej:** Karolina Jaroszewicz

**Redaktorka prowadząca numer:** Monika Tutak-Goll

**Redagują:** Magdalena Kacalak (moda i styl życia),

Anna Rosińska (uroda), Joanna Wróżyńska (kultura)

**Współpracują:** Aleksandra Boćkowska, Edyta Bryła,

Michał Cichy, Marzena Filipczak, Marta Frej, Katarzyna Frendl,

Justyna Grochał, Arkadiusz Gruszczyński, Michał Nogaś,

Izabela O'sullivan, Grażyna Plebanek, Anna Pamuła,

Patrycja Pustkowiak, Krystyna Romanowska,

Katarzyna Seiler, Maja Staniszewska, Mariusz Szczygiel,

Dorota Szelańska, Agnieszka Urazińska, Dorota Wodecka,

Magdalena Wojciechowska, Olga Woźniak

**Dyrektorka kreatywna:** Marta Teresa Szamburska

**Graficy:** Katarzyna Trzuszczowska,

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 Wierzbicka

**Szefowa wysokieobcasy.pl:** Magdalena Karst-Adamczyk

**Adres redakcji:** ul. Czerska 8/10,

00-732 Warszawa, tel. 22 555 66 00,

**e-mail:** wysokieobcasyextra@wyborcza.pl,

www.wysokieobcasy.pl

**AGORA** Wydawnictwo: Agora SA,  
ul. Czerska 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

**Dyrektor marketingu:** Michał Bauer

**Specjalistki ds. promocji:** Adrianna Dobrzyńska, Sylwia Wójcik

**Dyrektor dystrybucji:** Michał Szalański

**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: 2-5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 24-25, 33, 43, 55, 57,

62-63, 67, 69, 83, 89, 97, 103, 111, 140-141, 145, 148-149, 151, 153, 155-157, 159, 165,

167, 176-177, 185, 187-189, 195, 199, 207, 209-211, 215, 217, 219-220

PARTNER

**C&A**

Pomiędzy stronami 130-131 znajdują się materiały reklamowe.



Znajdziesz nas też na Instagramie  
@wysokieobcasy\_extra

Kupisz nas:

**K** KULTURALNY  
SKLEP.PL

**publio**



# BLISKA MI OSOBA CIERPI NA DEPRESJĘ Jak ją wesprzeć?



O emocjach, psychice i relacjach czytaj na  
[wysokieobcasy.pl/zyclepiej](https://wysokieobcasy.pl/zyclepiej)

## KOJĄCA JAPONSKA PROZA

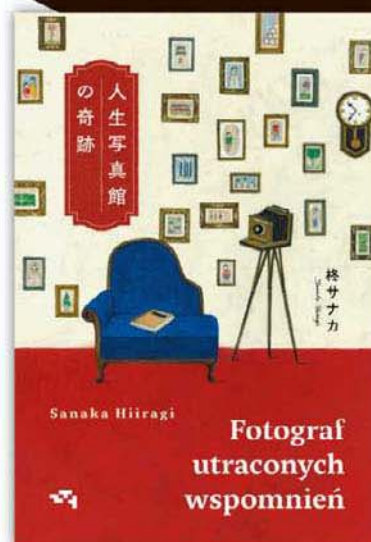


Japońska  
seria, która  
podbiła świat

\*  
Ponad  
**3 miliony**  
sprzedanych  
egzemplarzy

Gdybyś mógł  
cofnąć się  
w czasie, z kim  
chciałbyś się  
spotkać?

\*  
**TOSHIKAZU  
KAWAGUCHI**  
JUŻ W MAJU  
W POLSCE!



O magicznym  
momencie, gdy  
życie przelatuje  
nam przed oczami

\*  
Wzruszająca  
opowieść  
o docenianiu  
doczesnego świata





IWONA  
Z LENOWA

W MAŁYM  
MIEŚCIE

# Dżunia

O jej istnieniu dowiedziałam się kiedyś przy bolesnym rozstaniu. Mój facet pochodził z tej samej wsi co Dżunia. Kiedy ode mnie odchodził, na pożegnanie opowiedział, jak pewnego razu podwoził ją z Lenowa do ciotki. Kazała mu skręcić w ścieżkę nad rzeką – opowiadał. „Raz się żyje, to nie mydło, nie wymydlą nam się” – powiedziała. Skorzystał z tej propozycji. Czy Kocham ją siostrzaną miłością? Ależ nie, ale od niej i serialu jej życia nie mogę uciec jak większość mieszkańców Lenowa.

Zamieszkała w miasteczku kilka lat temu. Trochę sprzęta, ale głównie żyje z socjału na kolejne dzieci. Za każdym razem, gdy myślę, że wiem, ile ich ma, pojawia się jakiś młodzian lub dziewczyna i okazuje się, że to także jej latorośl, tylko mieszka gdzieś daleko ze swoim ojcem. Matką Dżunia jest wspaniała, nie zaniedbuje codziennego wrzucania na socjale zdjęć swoich szkrabów w różnych pozach, więc gdy odwiedza ją któregoś z dorosłych dzieci, też robią sobie wspólne sesje.

Związała się z miejscowym mechanikiem, co było poważne na tyle, że wzięli ślub. Związek przypieczętowali narodzinami córeczki. Ledwie dziecko zdążyło nauczyć się chodzić, gdy okazało się, że najstarsza córka Dżuni – powita, gdy sama Dżunia była jeszcze dzieckiem – jest w ciąży. Nie z kim

innym jak właśnie z mechanikiem, który skądinąd biorąc ślub z Dżunią, dał swojej aktualnej życiowej partnerce nazwisko jako jej nowy ojciec. Teraz trwa rozwód, po którym mechanik da jej swoje nazwisko ponownie, ale już jako mąż. Dżunia zaś stanie się teściową byłego męża i babcią jego dziecka.

Czy mnie jej los wzrusza? Nie. Jednak wiem, że pochodzi z domu, w którym istniała jeszcze pamięć o tym, że

dziadkowie mieli jakieś krowy i świny, ale to wszystko rozmyło się jak sen. Już matka z ojcem wyprzedali ziemię pod wódkę, a brat dokończył dzieła pod narkotyki, które zdarzało mu się nie tylko zażywać, ale też sprzedawać. Z marnym skutkiem, bo zamiast podnieść rodzinną gospodarkę z upadku, o mało nie postradał życia po napadzie ze strony wierzyteli. W końcu musiał uciekać za granicę po pracę i święty spokój. Pamiętam jeszcze ten dom, już bez okien i drzwi, z krzakiem bzu włączającym przez futrynę do dużego pokoju.

Widzę, jak Dżunia, która przecież zwykła robić serial ze swego życia, pomija córkę w opisach na socjalach, w czym wyczuwam tyleż ból, co po prostu fakt, że nie potrafi psioczyć na własne dziecko. Za to, że Dżunia przyjęła tę zdradę na siebie i obsmarowuje publicznie wyłącznie męża, ogromnie ją szanuję. ♦

*Czy Kocham ją siostrzaną  
miłością? Ależ nie, ale od niej  
i serialu jej życia nie mogę uciec*

**Iwona z Lenowa**

– prowincjuszka, księgowa, singielka,  
z zamilowania słuchaczka historii  
z życia wziętych



SYNCRET

since now is forever

Kraków, Bracka 8



Warszawa, Mokotowska 56

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

CHANEL

COCO MADEMOISELLE



EAU DE PARFUM

Zakupiono w NEXTO: 3821889