

DOROTA SZELĄGOWSKA

Każdy z moich związków był szczerzy i nigdy żadnego nie żałowałam. To, kim i gdzie jestem, zawdzięczam ludziom, których spotkałam na swojej drodze.

LUDZIE, ROZMOWY, SPOTKANIA

PARTNERZY Ewa i Henryk Sawkowie i ich... część wspólna 20

JEJ PORTRET Dorota Szelańska o tym, jak smakuje powtórne macierzyństwo i czego można nauczyć się od własnych dzieci 26

MÓJ ŚWIAT Toksyční ludzie są wśród nas. Groźni nawet... online 34

ŚWIATA NA... Rozmowa z Piotrem Domalewskim nie tylko o uczuciach 38

O TYM JEST GŁOŚNO Od ponad roku walczą o życie pacjentów. Pielęgniarki i pielęgniarki – bohaterowie ekstremalni 42

SPOTKANIE Z MISTRZEM Profesor Adam Bodnar. Nasz rzecznik 48

POROZMAWIAMY Fake newsy to choroba naszych czasów. Czemu tak chętnie w nie wierzymy? 56

HISTORIA OSOBISTA Emilia Krakowska zawsze niezależna i pyskata 62

NIEZAPOMNIANI Mój ojciec czarodziej. Jonasza Koftę wspomina jego syn 68



KULTURA

WYWIAD Kate Winslet od lat walczy z wyidealizowaną wizją kobiecości. Chce opowiadać o traumach. O czym jeszcze? 78

SERIALE Co warto oglądać w maju 82

MUZYKA Fenomen najpopularniejszej dziś na świecie wokalistki – Billie Eilish 86

MODA

NA NOWY SEZON Letnie sukienki, które nigdy nie wychodzą z mody 94

VINTAGE I OKOLICE Najlepsze adresy z rzeczami z drugiej ręki zdradza nasza specjalistka od mody 98

W KAŻDYM WIEKU Mocny róż. Dodaje świeżości i odmładza. Zarówno w wersji total look, jak i w formie małego akcentu 100

URODA I ZDROWIE

CHODZĄCA DOSKONAŁOŚĆ Sposoby na piękne ciało, które są czystym relaksem 108

FRENCH TOUCH, czyli jak to robią Francuzki. Poznaj sekrety ich naturalnego wyglądu 112

MAJOWE PREMIERY Wśród nich woda toaletowa pachnąca różą i porzeczką 115

ESTETYCZNA LISTA PRZEBOJÓW Znane lekarki medycyny estetycznej zdradziły nam, jakie kuracje należą do ich ulubionych 116

U STOMATOLOGA Olśniewający uśmiech potrafi odjąć nawet 10 lat! Co to są implanty zygomaticzne i jak mieć ładne zęby 122

WELLNESS Gimnastyka słowiańska 126

DOBRE ŻYCIE

CHODZI O CIEBIE Gdy przeżywasz kryzys, porozmawiaj z psychologiem. Wystarczy zadzwonić 130

MIĘDZY NAMI Gdzie jest mężczyzna, którego pokochałam? 134

W PRACY Czy optacja się pokazywać swoje emocje? 138

BĄDŹ ZDROWA Jak pandemia kradnie nam sen i jak próbować to zmienić, bo odwlekanie snu szkodzi naszemu zdrowiu 142

122



BEZ POŚPIECHU

MIESZKAJ STYLOWO W naszym dodatku m.in. przytulny apartament w Kolonii i nowe trendy w designie i urządzeniu kuchni 147

ZIELONA STRONA Rośliny domowe bezpieczne dla kotów 164

GOTUJ W RYTMIE SŁÓW Pokrzywa, komosa, babka do sałatek, pesto i deserów 166

DOKOŁA STOŁU Mniej mięsa znaczy zdrowiej. O zaletach diety fleksytariańskiej 172

PODRÓŻE Majówka w mieście 174

AUTO Sztuka ekonomicznej jazdy 178

ZAWSZE U NAS

COŚ PIĘKNEGO z najwyższej półki 16

FELIETONY: Krystyny Jandy 14 Sylwii Chutnik 74 Andrzeja Saramonowicza 76

Grzegorza Małeckiego 77

KRZYŻÓWKA 128 **HOROSKOP** 146

apaszka Weekend
Max Mara,
425 zł
pierścionek Apart,
479 zł
bransoletka Apart,
684 zł



okulary Prada,
1260 zł
zegarek Albert Riele,
2190 zł
buty Pollini/eobuwie.pl,
1249 zł
torebka Tom Ford/
mytheresa.com, 8900 zł

LEPSZE DNI

„Do lata, do lata, do lata piechotą będę szła”

– Beata Kozidrak

STYLIZACJA MACIEJ SPADŁO



CAPRICE 
walking on air

PARTNERZY EWA I HENRYK SAWKOWIE

CZEŚĆ WSPÓLNA

UDANY ZWIĄZEK JEST JAK TRAFIENIE SZÓSTKI W TOTOLOTKU, MÓWI RYSOWNIK HENRYK SAWKA. JEGO ZDANIEM DO SZCZĘŚCIA POTRZEBNE SĄ PODOBNE POCZUCIE HUMORU I ZAINTERESOWANIA. JEŻELI W DWÓCH TRZECICH SIĘ POKRYWAJĄ, JEST NIEŹLE. JAKA JEST CZEŚĆ WSPÓLNA EWY I HENRYKA SAWKÓW?

WYSŁUCHAŁA MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP
FOTOGRAFOWAŁ RADEK KURZAJ



JEJ PORTRET

D O R O T A S Z E Ł A G O W S K A

17 KROKÓW W PRZYSZŁOŚĆ

Syna wyprawiła w dorosłość, z trzyletnią córeczką
powtórnie przeżywa radość macierzyństwa.
Dorota Szelałowska zaczyna wszystko od nowa.
Jak mówi, za dużo czasu zmarnowała
na nie lubienie siebie, by znowu go tracić.

ROZMAWIA BEATA NOWICKA
FOTOGRAFOWAŁ FILIP ZWIERZCHOWSKI



TOKSYCZNI LUDZIE

Relacja z nimi zawsze boli, dlatego psychologowie radzą: uciekaj. Ale toksyczne osoby bywają naszymi krewnymi lub szefami. Musimy być z nimi w kontakcie. Jak wyrwać im żądló, by nie mogły nas ranić, pytamy psychoterapeutkę **MARTĘ MAUER-WŁODARCZAK**.

ROZMAWIA MAGDALENA JANKOWSKA

PANI: Dla jednych to kłamca i seksoholik, dla innych malkontent. Dla mnie żywą trucizną jest narcyz i krytykant. Kto naprawdę jest toksyczny?

MARTA MAUER-WŁODARCZAK: Każda z wymienionych osób może taka być. Różnimy się w ocenach, ponieważ mamy różne doświadczenia z przeszłości. Za toksyczne uznajemy te zachowania, które przypominają nam o czymś, z czym jako dzieci lub młodzi ludzie nie umieliśmy sobie poradzić. Cierpieliśmy i nie mogliśmy

się obronić, bo problem toksyczności wiąże się zwykle z osobami, które mają nad nami władzę: rodzicami, autorytetami, szefami, ważnymi dla nas osobami.

Ale z tego by wynikało, że większość wad jest trująca. A kto jest bez wad?

Mamy wady, ale jeśli ktoś nam mówi: „Przeszkadza mi to, co robisz, krzywdzisz mnie”, większość z nas jest gotowa wysłuchać, uznać, przeprosić. Dopiero kiedy nie umiemy przyznać się do błędu, gdy zostawiamy skrzywdzoną osobę z bólem, który

jej sprawiliśmy – dla tej osoby jesteśmy toksyczni. Kłamca zamiast przeprosić, mówi: „Gdybyś mnie nie wypytywała, nie dociskała, nie musiałbym oszukiwać”. Złośliwy krytykant na nasze wyznanie „Twoje uwagi mnie boją” – odparowuje: „No to już beczelność, chciałabyś bezkarnie popełniać błędy?”. Oczywiście to prawda, że łatwo jest etykietować: „Co za trujący typ, ja nic złego nie zrobiłam, on ma problem, nie ja”. To nie tak: problem mają obie strony. Toksyczna osoba to ktoś, kto przekracza



O TYM JEST GŁOŚNO

KAROLINA
ZARZYCKA
pielęgniarka
z oddziału
okulistycznego
szpitala w Kielcach.

NA KRAWĘDZI

MATEUSZ
SIERADZAN
ratownik medyczny
i pielęgniarz
ratunkowy.
Autor bloga
Pan Pielęgniarka,
napisał książkę
„SOR – to jest
dramat”.

EWA CIEŚLIK
pielęgniarka
operacyjna,
autorka bloga
Pielęgniarką Być.

Już przed pandemią ich praca
była ekstremalnie obciążająca.
A teraz... Oddajmy głos
pielęgniarkom i pielęgniarzom,
ludziom z pierwszej linii frontu.

TEKST DANIEL GROSSET

SPOTKANIE Z MISTRZEM



ADAM BODNAR

Już taki spięty nie jestem

Od ponad pięciu lat służy ludziom, słucha ich i broni. Profesor Adam Bodnar, Rzecznik Praw Obywatelskich. Nasz Rzecznik.

ROZMAWIA VIOLETTA OZMINKOWSKI

wszyscy tak się do mnie zwracają, nikt nie nazywa mnie Kate. Już nawet e-maile zaczęłam podpisywać w ten sposób. (śmiech) **Bolesne doświadczenia z dzieciństwa odcisnęły piętno?**

Z pewnością, i dlatego teraz głośno o tym mówię. Okrucieństwo oraz odrzucenie, których doświadcza dorastający, bezbronny człowiek, mają ogromny wpływ na to, jakim staje się dorosłym. Ja miałam szczęście, bo znalazłam wsparcie w bliskich i życzliwych ludziach, którzy pomogli mi uporać się z traumą. Nasza okolica w Reading była podobna do serialowego Easttown: każdy wiedział, co słychać u sąsiadów. Jeśli Lorraine zza rogu miała półpasiec, żyło tym pół dzielnicy, jeśli Barry spod dwójki załatwił sobie benzynę za pół ceny, zaraz przed stacją ustawiała się kolejka sąsiadów. A co do moich prześladowców... ja jestem, gdzie jestem, a wy? Jak wam potoczyło się życie, mądralo?

W serialu grasz bez charakteryzacji i tony makijażu na twarzy. Mare bywa piękna, ale częściej jest zmęczona, nieatrakcyjna.

To było dla mnie niezwykle ważne, bo nie podoba mi się kreowana współcześnie nieosiągalna wizja kobiecości. Szczególnie ta, którą promują media społecznościowe, w których wszyscy pokazują swoje idealne życie i nieskazitelne twarze przerobione w programach graficznych. Dlatego decydując się na rolę w filmie czy serialu, zwracam uwagę na to, żeby moja bohaterka była wiarygodna i prawdziwa. Mare taka jest. Nie budzi się rano z ułożonymi włosami i delikatnym makijażem w stylu „make-up no make-up”. Myślę, że jej zbytnio nie obchodzi obraz, który widzi w lustrze, i pewnie cię zaskoczę, ale ja też jestem taką osobą. Teraz, ponieważ rozmawiamy na Zoomie, nałożyłam trochę tuszu na rzęsy i spięłam włosy, ale na co dzień omijam ten etap. Mam na głowie ważniejsze rzeczy, co zrozumie każda pracująca matka. Priorytetem jest, żeby wszyscy byli nakarmieni, żeby wyjść z domu na czas i na czas dojechać, gdzie trzeba. Dlatego budując postać Mare, ważne dla mnie było, żeby uwzględnić to wszystko. Jasne, że moją bohaterkę trudno polubić, bo trzyma gardę i buduje wokół siebie mur, ale ona w ten sposób chroni się przed bólem. Jest ostra, bezpo-

1. Z Emmą Thompson na planie filmu „Rozważna i romantyczna”, 1995 r.
2. W „Marzycielu”, 2004 r.
3. Za rolę w „Zakochanym bez pamięci” (2004 r.) dostała nominację do Oscara.
4. W „Drodze do szczęścia” (2008 r.) po 11 latach spórkała się na planie z Leonarde DiCaprio, z którym stworzyła legendarną parę w „Titanicu”.

KIEDY DORASTAŁAM, WOŁANO NA MNIE „SADEŁKO”. Byłam obiektem drwin, znęcano się nade mną.



Od 9 lat mężem aktorki jest Ned Rocknroll.

średnia, mówi, co myśli. Ale można się z nią utożsamić. Jest oddanym rodzicem i babcią, jest lojalną przyjaciółką, która zrobi wszystko, by ochronić tych, których kocha. Według mnie to idealny opis porządnego człowieka. Wygląd jest tu naprawdę drugorzędny.

Po raz pierwszy w karierze grasz policjantkę. Musiałaś przejść szkolenie przygotowawcze?

Włożyłam w tę produkcję bardzo dużo pracy. Jestem też producentką wykonawczą, a to nie jest tylko imię i nazwisko w napisach, tylko realna odpowiedzialność oraz obowiązki. Pierwszy raz w życiu miałam okazję dać sugestie co do obsady i to było niesamowite doświadczenie. Szczególnie kontakt z młodymi aktorami, obserwowanie, jak bardzo pragną tych ról, jak podczas nagrań castingowych dają z siebie 200 procent. Poruszyło mnie to, bo też taka byłam... Wracając do moich przygotowań, to była długa lista. Najtrudniejsze było zrozumienie, z jakimi wyzwaniem zmagają się rodzic dziecka o typie dysfunkcji, na które cierpiał syn Mare, Kevin. Nawiązałam też kontakt z terapeutami pracującymi z ludźmi w żałobie, których dziecko lub ktoś bliski popełnił samobójstwo. Dużo czasu spędziłam z osobami, które zmagają się z chorobą psychiczną, sporo czytałam na ten temat. Bezpośrednią inspiracją podczas kreowania postaci Mare stała się dla mnie Christiane, policjantka z Chester w hrabstwie Delaware w Pensylwanii, która dzieliła się ze mną swoją wiedzą. Opowiadała mi o kulisach szkolenia zawodowego i o swoich własnych, także prywatnych doświadczeniach. Oprócz tego spędziłam sporo czasu z funkcjonariuszami pracującymi w prawdziwym komisariacie w Easttown oraz z agentami, którzy pod przykrywką śledzą sprawy narakotykowe. Zjeździłam z nimi najniebezpieczniejsze dzielnice Filadelfii, ukrywając się na tylnym siedzeniu w kuloodpornej kamizelce. Odbylam pełne szkolenie z bro-



2



3



nią. Można powiedzieć, że przygotowania do tej roli to była szkoła policyjna w pigułce. **Policjanci byli obecni także na planie?**

Tak, i okazali się nieocenionym wsparciem. Tym bardziej że nie oczekiwali perfekcji, nie wytykali błędów. Przeciwnie, zawsze powtarzali, że w prawdziwej policyjnej pracy też zdarzają się wpadki. Jeśli niewystarczająco szybko założyłam kajdanki uciekającemu zbirowi – nieważne! Nie do końca prawidłowo trzymam broń? Mam małe ręce, to jest moja wersja chwytu, byle skuteczna. Świadomość, że w tej naszej pogoni za wiarygodnością było miejsce na niedoskonłość, ogromnie mi pomogła.

Wróćmy na chwilę do relacji Mare z synem, który popełnił samobójstwo. Rodzicowi, który nie przeżył straty dziecka, trudno wyobrazić sobie ogrom tych emocji.

Moja bohaterka – co prawda oddycha, ale wzięcie każdego kolejnego oddechu musi sama przed sobą usprawiedliwić. Tak ogromne jest jej poczucie winy z powodu śmierci syna. Oczywiście nigdy nie będę w stanie w pełni wejść w skórę takiej osoby jak Mare, ale wiem, czym jest poczucie winy. Każda matka to wie. To pewnie zabrzmi jak truizm, bo rolę aktora jest odgrywanie

emocji, ale trauma mojej bohaterki stała się dla mnie czymś realnym. Na planie nie mogłam nawet patrzeć na Cody'ego, czyli aktora grającego Kevina. Jego widok działał jak zapalnik dla tych kosztownych emocji... Te wszystkie wątpliwości Mare – czy mogła go inaczej wychować, szybciej pójść do lekarza, jakoś zapobiec tej śmierci – spadały na mnie jak lawina. Kiedy schodziłam z planu, moje własne dzieci musiały mi czasem przypominać, że to tylko fikcja. Myślę, że czas spędzony z ludźmi, którzy w prawdziwym życiu przeżyli traumę, sprawił, że podskórnie wchłonęłam ich cierpienie. Pod tym względem Mare to była to jedna z najtrudniejszych ról w moim życiu. **Wasz serial pokazuje taki wycinek Ameryki, który na dużym i małym ekranie widzujemy niezbyt często. Prowincjonalny, zaściankowy. Jestem Brytyjką, ale mam wrażenie, że małe miasteczka na całym świecie mają wspólne DNA. Część mieszkańców przeżywa w nich całe swoje życie i ta rodzinna, nieco zamknięta i klaustrofobiczna atmosfera silnie wpływa na ich poczucie tożsamości. Być może dlatego znalazłam coś znajomego w tej opowieści? Bohaterowie serialu wspólnie radzą sobie z codziennym**

znojem, wspierają się i usiłują przetrwać. Mare jest częścią społeczności, którą trochę kocha, a trochę nienawidzi. Ale jednak bardziej kocha... Dla większości bohaterów życie w Easttown to nie przymus, ale wybór. I to też jest coś, co wydało mi się znajome. Bo w tych dziwnych pandemicznych czasach wszyscy poszukujemy poczucia przynależności. Nawet jeśli miałyby to oznaczać wizytę u sąsiada po przysłowiową szklankę cukru.

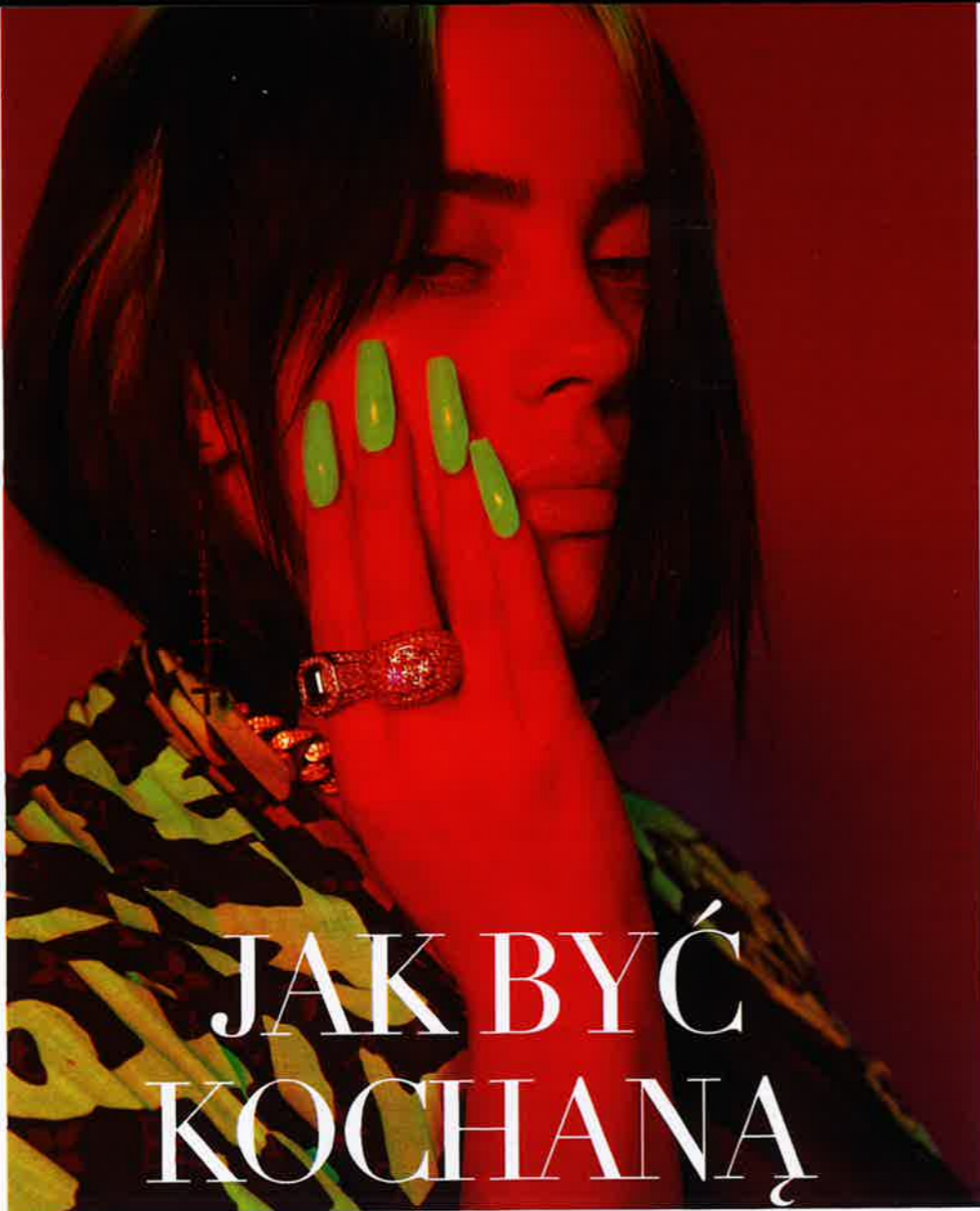
„Mare...” mówi też o tym, że trudno jest się wyrwać z przeszłości i żyć teraźniejszością. Często patrzysz za siebie?

Zawodowo chyba nie, bo na przykład nigdy nie oglądałam samej siebie na ekranie. Jakis czas temu przed ceremonią rozdania nagród BAFTA musiałam obejrzeć nagranie składające się z fragmentów moich starych filmów i to było okropne! Jestem niesamowicie krytyczna wobec własnych „występów” i jak widzę takie fragmenciki sprzed lat, to nie dowierzam, że ktoś w ogóle dał mi wtedy rolę! Ale na poziomie prywatnym często badam zależności między tym, co było, a co jest, przyglądam się emocjom i przepracowuję je.

Praca i życie prywatne to odległe światy czy wszystko się u Ciebie przenika?

Kiedyś próbowałam wyznaczać twardą granicę, ale się poddałam. W przypadku Mare to zadziało korzystnie, jeśli chodzi o rolę, ale prywatnie oznaczało katastrofę. Mój mąż zasługuje na jakiś order za to, co ze mną przeszedł. Przez dwadzieścia miesięcy żyłam jak w malinie, ledwo łapiąc oddech. On planował na weekend jakąś rodzinną aktywność, ja patrzyłam na niego jak na kosmitę. „Zwariowałeś? Ja mam w poniedziałek siedmiostronicową scenę z terapeutą, jak mam z uśmiechem wpięrać sałatkę?”. Wtedy wycofywał się na bezpieczną pozycję. Święty człowiek! Aktorzy często mówią, że wsparcie rodziny jest bardzo ważne, i to jest prawda. Dla mnie ono oznacza zrozumienie tego, co robię i co to ze mnie wysysa. Tak, czasami moi bliscy coś tracą, ale dostają też gwarancję pełnej gotowości do rozmowy. Zawsze, nawet jeśli oznacza to nerwowe pisanie SMS-ów w drodze z pryzycy z make-upem na plan. Nie ma co ukrywać: moja praca to taki rodzinny biznes. ■

➔ ZAPRASZAMY NA WWW.PANI.PL



JAK BYĆ KOCHANĄ

To chyba najpopularniejsza dziś na świecie wokalistka, prawdziwy głos pokolenia Z. Postarajmy się zrozumieć fenomen **BILLIE EILISH**, bo ją samą polubić jest bardzo łatwo.

TEKST JAROSŁAW TOPOLEWSKI

Zacznijmy od paru liczb. Billie Eilish ma 19 lat. W marcu tego roku zdobyła dwie kolejne nagrody Grammy: za najlepszą piosenkę, czyli „Everything I Wanted”, i najlepszy utwór napisany do filmu. Tu nagrodzono jej piękną balladę „No Time to Die” z najnowszej, wciąż oczekującej na premierę części przygód Jamesa Bonda. W sumie wokalistka ma już siedem najważniejszych nagród muzycznych na świecie. Pierwszych pięć złotych gramofonów przyniosła jej debiutancka płyta „When We All Fall Asleep, Where Do We Go?”. To jeszcze liczby łatwe do ogarnięcia. Ale potem zaczyna się prawdziwy kosmos. Instagramowe konto Billie Eilish obserwuje bowiem prawie 80 milionów osób. Zaś na YouTube teledysk do jej największego przeboju „Bad Guy” odtworzono ponad... miliard razy.

Co jest takiego w Billie Eilish Pirate Baird O'Connell, że stała się najpopularniejszą wokalistką na świecie, idolką osób urodzonych po 1995 roku, a więc pokolenia Z? Jej muzyce trudno coś zarzucić, ale nie jest to propozycja rewolucyjna. Billie tworzy interesujący pop z wyraźnym osobistym piętnem. Chętniej szepcze, niż śpiewa pełnym głosem. A szepcze o depresji, samotności, złamanym sercu. O tym, że nie wierzy w siebie i nie lubi swego ciała. Równie ważne jest to, jak wygląda. Nie zobaczymy jej w dopasowanej, seksownej sukience czy szpilkach. Wybiera T-shirty, luźne spodnie, bluzy z kapturem i sportowe buty. Na czerwonych dywanach potrafi zaskoczyć stylizacją, jednak nawet gdy wybierze stateczny kostium Chanel, wygląda niezwykle ekscentrycznie. Eksperymentuje z fryzurami i zawsze ma dość niepokojący manikiur.

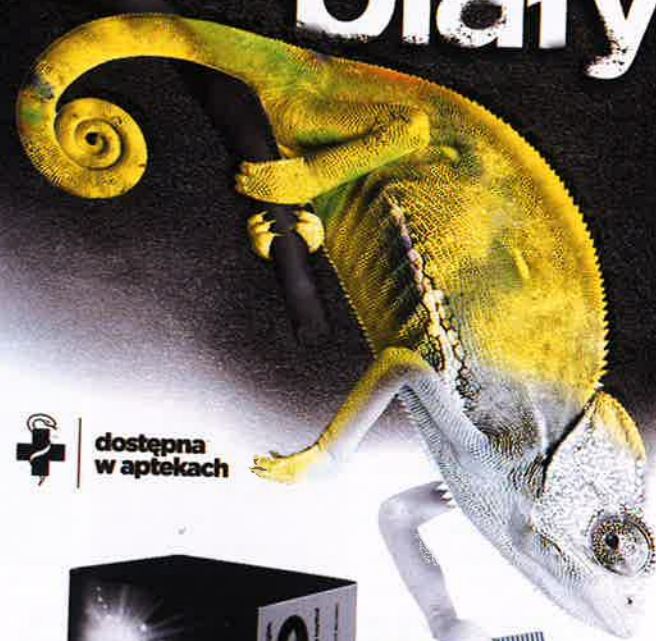
TO NIE BAJKA

Jak zaczęła się jej gigantyczna kariera? Nauczyciel tańca usłyszał głos 13-letniej Billie i poprosił ją, by nagrała muzykę do jednego z układów tanecznych. Starszy o pięć lat brat Finneas zaproponował jej balladę o nieszczęśliwej miłości, którą napisał dla swojego zespołu. Piosenkę „Ocean Eyes” nagrali w sypialni Finneasa. Rezultat zamieścili w serwisie SoundCloud. Nie liczyli na wiele, ale utwór zaczął żyć w sieci własnym życiem, zyskując coraz większą popularność. Po pewnym czasie do nastolatków zgłosił się koncern Universal Music z propozycją kontraktu. W 2019 roku Billie wydała pierwszy album i zaczęło się prawdziwe szaleństwo. Wbrew pozorom nie jest to jednak historia o tym, że sukces czeka tuż za rogiem. I że czeka tam na każdego. Billie i Finneas ciężko na niego pracowali. Ich rodzice, Maggie Baird i Patrick O'Connell, sami są śpiewającymi aktorami. Zdecydowali, że ich dzieci będą kształcić się w domu i większość czasu poświęcać na rozwój talentów muzycznych. Finneas jako nastolatek zagrał w kilku telewizyjnych produkcjach, w tym w popularnym serialu „Glee”. Billie uczyła się grać na fortepianie i ukulele. W wieku ośmiu lat dołączyła do Los Angeles Children's Chorus, renomowanego chóru współpracującego z operą Los Angeles. Dodatkowo kilkanaście godzin tygodniowo trenowała taniec. I nie był to byle jaki kurs. Jej trener pracował wcześniej z Jennifer Lopez i Rihanną.

LEKIE ZAMGLENIE

Fenomen młodej wokalistki jeszcze lepiej możemy zrozumieć dzięki filmowi dokumentalnemu „Billie Eilish: Świat lekko zamglony” R.J. Cutlera, dostępnemu od pewnego czasu na platformie Apple TV+. To portret, co się zowie, intymny. Jako że dzisiejsza gwiazda dorastała w świecie, w którym telefony z kamerami były w powszechnym użyciu, reżyser mógł bez ograniczeń korzystać z domowego archiwum Billie Eilish. Jego ekipa towarzyszyła również wokalistce i jej rodzinie w domu i w trasie. Materiału jest więc dużo. Czasem można wręcz odnieść wrażenie, że zbyt dużo. Filmowi brakuje dramaturgii i jest zdecydowanie za długi. Najciekawiej jest w momencie, kiedy pokazuje, jak duże problemy miała i wciąż ma Billie Eilish z samą sobą. „Nie sądziłam, że doczekam siedemnastki” – powiedziała w jednym z wywiadów. I nie jest to kokieteria, bo przecież zmagiała się z depresją, zaburzeniami dysmorficznymi skutkującymi błędnym obrazem własnego ciała i wreszcie z alienującym od otoczenia zespołem Tourette'a. Przetwała to wszystko dzięki terapii i wsparciu rodziny. W filmie „Świat lekko zamglony” widzimy jednak, że wciąż jest krucha i pełna wątpliwości. Jej bezbronność porusza i sprawia, że zyskuje natychmiastową sympatię. Bo czy któraś inna gwiazda tak oceniałaby publicznie efekty swojej pracy podczas sesji nagraniowej: „To brzmi źle! A ja brzmię tragicznie. Nie mogę brzmieć dobrze, bo nie jestem dobra”. Warto więc zanurzyć się w lekko zamglony świat Billie Eilish, żeby poznać i polubić niezwykłą 19-latkę, która – jak sama przyznaje – w swoim życiu nie kupiła... ani jednej płyty kompaktowej. Cóż, czasy się zmieniają! ■

Zmień uśmiech na biały



dostępna
w aptekach



wybielająca czarna
pasta do zębów

REKLAMA

MODA



Jonathan Simkhai/
mytheresa.com,
2100 zł



W.Kruk,
199 zł

Bottega Veneta,
1550 zł



By Malene Birger/
zalando.pl,
819 zł



Max Mara,
2569 zł



PREEN BY THORNTON BREGAZZI

DIOR



Pinko/eobuwie.pl,
1299 zł

MOCNY KOLOR

Żółty, pomarańczowy, zielony lub niebieski. W tym sezonie królują sukienki w mocnych, soczystych barwach. Jeśli brak ci odwagi na tak wyrazistą stylizację, wybierz chociaż dodatki w kolorach fluo. Z pewnością poczujesz przyływ energii!



PASKI

Pandora,
799 zł

Sukienki w paski inspirowane stylem marynistycznym to jeden z najbardziej uniwersalnych trendów. Dlatego warto zainwestować w sukienkę lub dodatki w ten ponadczasowy wzór. Paski mogą być drobne lub szerokie. Pionowe są sprawdzonym sposobem na ukrycie dodatkowych kilogramów.



Bottega Veneta,
6400 zł



Yas/zalando.pl,
299,99 zł



Deichmann,
69,99 zł



Polo Ralph Lauren/
zalando.pl,
819 zł

KOCHÉ



Albert Riele/
apart.pl,
2690 zł



Luisa Spagnoli/
modivo.pl,
1519 zł



Polinni/eobuwie.pl,
1319 zł

PORTS 1961



Jaga Hupało jest artystką włosów, hair performerką, kreatorką wizerunku indywidualnego, scenicznego i artystycznego. Zmieniła oblicze polskiego fryzjerstwa, podnosząc je do rangi sztuki. Laureatka medalu Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie oraz tytułów, takich jak „Designer of the Year” i „Personality of the Year” od Intercoiffure Paris. Jej twórczość była prezentowana między innymi w Barbican Centre w Londynie, podczas NOISE London 2016, w ramach Los Angeles Fashion Film Festival, Berlin Fashion Film Festival i autorskich pokazów w Nowym Jorku, Paryżu i Warszawie, na tygodniach mody w Lizbonie, Londynie, Berlinie i Warszawie.

SZTUKA JEST CZĘŚCIĄ NATURY

O NATURALNEJ PIELĘGNACJI WŁOSÓW, ŻYCIU W ZGODZIE Z NATURĄ I KREACJACH ARTYSTYCZNYCH ROZMAWIAMY Z JAGĄ HUPAŁO.



Kadr z filmu „Mistero di Antonia”, którego premiera odbyła się w styczniu tego roku na nowej platformie non profit poświęconej sztuce operowej i filmowej POLISH OPERA NOW na stronie www.polishoperanow.com

Razem z mezzosopranistką Elwirą Janasik i reżyserem Andrzejem Miękusiem stworzyłaś film „Mistero di Antonia” poświęcony naturze i sztuce, który opowiada o pięknie, sile twórczej oraz ekologii. Gdzie znalazłaś dziewiczy zielony las, który w filmie pełni funkcję naturalnej sceny operowej i baletowej?

Na Dolnym Śląsku niedaleko miejsca, które jest teraz moim drugim domem. Kilka lat temu kupiłam leśniczówkę, która została zbudowana w 1870 roku. To moje wymarzone miejsce na ziemi, zlokalizowane jest wśród zieleni, nieopodal miejsca, w którym się urodziłam i wychowałam. Tutaj mogę odpocząć i odetchnąć po ciężkiej pracy w salonie, na planach czy w teatrze.

Czyli wolisz życie blisko natury?

Kocham naturę i bardzo cenię sobie naturalne zabiegi pielęgnacyjne. Już jako mała dziewczynka poszukiwałam naturalnych sposobów pielęgnacji włosów. Chodziłam do lasu, zbierałam korę dębu, pokrzywy, rumianek, skrzyp, to była moja pasja. Chłonięłam informacje na temat zastosowania

tych składników, ale dopiero uczęszczając na wykłady z biotechnologii, zrozumiałam, że to nie mogło być skuteczne. Składniki były właściwe, ale brakowało jednego ogniwa, które decyduje o sukcesie. Kosmetyki, które teraz tworzę, powstają dzięki biotechnologii. Bez niej nie byłibyśmy w stanie wydobyć z natury tego, co jest jej kwintesencją, a jednocześnie jest skuteczne w pielęgnacji włosów.

Jaki jest twój przepis na ich pielęgnację?

Aby właściwie o nie zadbać, najpierw trzeba przyrzeć się im z bliska, poznać ich fakturę, słabości i potrzeby. Ważne są badania trychologiczne. Bo piękno włosów ma swoją podstawę w ich zdrowiu. Zanim zdecydujemy się, jaką chcemy mieć fryzurę, najpierw warto przeprowadzić dokładną analizę włosów oraz skóry głowy, zastanowić się, w jakiej przestrzeni przebywamy i na co są one narażone. Czy jest to słońce, wiatr, klimatyzacja? To wszystko jest dla włosów środowiskiem podwyższonego ryzyka, które trzeba brać pod uwagę przy wyborze koloru i fryzury.



Sławę i uznanie Jaga Hupało zyskała oryginalnością i awangardowym stylem fryzur, które kreuje. Gdyby swoją pracę mogła opisać w kilku słowach, powiedziałaby trzy: prostota, wygoda i ekologia.

Włosy należy nawilżać, traktować delikatnie i czule, nie wycierać za mocno ręcznikiem. Powinniśmy korzystać z przyrządów i produktów najwyższej jakości.

TEKST MAGDA JAROS

GDZIE JESTEŚ, Romeo?



BYWA, ŻE CZAS
PŁYNIE
PARTNEROM
INACZEJ. JEDNO
WCIAŻ MŁODE,
DRUGIEMU
ROŚNIE BRZUCH.
JEDNO WCIAŻ
DYNAMICZNE,
A DRUGIE
PRZYSYPIA
NA SOFIE
JAK EMERYT.
CZY MOŻNA
ODNALEŹĆ
DROGĘ DO SIEBIE
SPRZED LAT?

Karolina patrzy na zdjęcie sprzed lat. Nosi słomkowy kapelusz, a Piotr kraciastą koszulę i T-shirt z logo Nirvany. Oboje piękni, z błyskiem w oku. Gdzie zrobili tę fotografię? Chyba na Mazurach – tak, to końcówka studiów, wkrótce potem wzięli ślub. Przez kolejne lata ostro pracowali, ale razem szli do przodu. Kawalerkę po dziadkach zamienili na domek z ogrodem, synów zapisali do dobrej szkoły. Dziś ona jest menedżerką w korporacji, on z sukcesem prowadzi średniej wielkości firmę. Obydwoje wyglądają na ludzi zadowolonych z życia, ale ona o wiele młodziej.

– Po dwóch ciążach miałam 20 kilogramów na plusie, więc się za siebie wzięłam. Dieta, fitness, basen. Powrót do formy trwał kilka lat, ale było warto. Jestem dumna, że mając 50 lat, wchodzę w dziny

w rozmiarze 38 i mam płaski brzuch. Odkryłam, jakim błogosławieństwem jest medycyna estetyczna. Robię mezoterapię, na urodziny zafundowałam sobie botoks. Wychodzę z założenia, że wydaję ciężko zarobione pieniądze i że wszystko – byle z umiarem – jest dla ludzi. Efekt jest taki, że wyglądam lepiej niż 10 lat temu. Słyszę komplementy, a raz trzydziestokilkulatek zaczepił mnie w galerii handlowej i chciał zaprosić na kawę. To miłe, choć wiem, że dobry wygląd w tym wieku nie przychodzi sam.

FACET Z BRZUSZKIEM

Pewnie dlatego Karolina nie może zrozumieć, dlaczego Piotr przestał o siebie dbać. Gdy kończył czterdziestkę, był nieco krępy, ale nie otyłym mężczyzną. Rozczułała ją, gdy przytulala się do swojego misia. Zawsze wołała facetów dobrze zbudowanych. Tylko że z każdym

rokiem było go jakby więcej. – Nie zauważałam tego, bo żyjąc pod jednym dachem, w ciągłym biegu, ogarniając setki spraw, nie widzi się zmian – opowiada. – Ale jakiś czas temu fatalne złamanie nogi zatrzymało mnie w domu na kilka tygodni. Wariowałam z nudów, więc zaczęłam porządkować zdjęcia w komputerze. Zrobiłam foldery z wakacji, urządziłam sobie slajd show. Miał mnie wprawić w dobry nastrój, wpadłam w panikę. Czarno na białym zobaczyłam, że mój misio zmienił się w faceta z drugim podbródkiem i brzuszkiem. Kiedy?! Jak?! Zaczęła uważniej obserwować męża. Zarejestrowała, że z coraz większym trudem wstaje z kanapy, a koszula, którą dostał dwa lata temu na urodziny, brzydko rozchodzi się na klatce piersiowej. Nie z powodu mięśni. Gdy ona na śniadanie wybiera chudy serek, on smaruje bułkę masłem i kładzie plaster szynki. I kiedy Piotr był ostatnio w siłowni albo na rowerze? A przecież związała się z przystojniakiem.

– Nie mam pretensji, że mąż mi się zestarzał – tłumaczy Karolina. – Kocham go, jest moim najlepszym przyjacielem, więc się o niego martwię. Jeśli teraz nie zaczniesz o siebie dbać, za kolejnych 10 lat będziesz chorobliwym grubasem. To wpłynie na wszystko: jego zdrowie, sprawność, wspólne życie. Kiedyś pełna frustracji zwierzyłam się siostrze. Spytała, czy może mam syndrom zamykających się drzwi i marzy mi się młodszy kochanek. Zaprzeczyłam, a potem sama przed sobą zrobiłam uczciwy rachunek sumienia. Lubię z mężem wsiąść do samochodu i razem słuchać muzyki, rozmawiać albo milczeć. Śmieszę mnie jego dowcipy, nawet te, które opowiada albo milczy. Nawet po tylu latach mamy fajny seks: bliski, czuły, choć w łóżku przeszkadzają mi dodatkowe kilogramy. Znam jego tajemnice, on wie o mnie wszystko. Stworzyliśmy rodzinę i dom. Ale czy to oznacza, że mam patrzeć na niego bezkrytycznie i nie dostrzegać rzeczy, które mi przeszkadzają?

CIEPŁO */zimno*

W TYM KOŁOŃSKIM APARTAMENCIE CHŁODNY, LOFTOWY CHARAKTER WNĘTRZ OCIEPLAJĄ, JASNE MEBLE I DUŻO DZIENNEGO ŚWIATŁA. MINIMALISTYCZNE MIESZKANIE PROJEKTANTKI I BLOGERKI LOU BEYER MOŻE BYĆ SZCZEGÓLNIIE INSPIRUJĄCE W CZASACH PANDEMII, BO SPEŁNIA RÓWNIEŻ ROLĘ DOMOWEGO BIURA.

OPRACOWAŁ JAROSŁAW TOPOLEWSKI

SZKLANA ŚCIANA

Wielkim atutem mieszkania w Kolonii są zajmujące całą ścianę gigantyczne okna w czarnych metalowych ramach.





ZIELONA STRONA

LOLAFLORA POLECA WŁAŚCICIELOM KOTÓW:



Echeveria taurus – to wielbiciełka słońca. Należy do sukulentów, więc przed kolejnym podlaniem ziemia w doniczce powinna zupełnie przeschnąć. Idealna dla wyjeżdżających lub zapominałkich.



Calathea roseopicta „Rosy” – śliczna odmiana kalatei o wyjątkowo uroczych, różowych listkach. Potrzebuje rozproszonego światła, lubi być zraszana i mieć cały czas lekko wilgotną ziemię.



Maranta – ta dziewczyna potrafi się rozrosnąć! Lubi rozproszone światło, ale toleruje też delikatnie zacienione stanowiska. Jest kuzynką kalatei łatwiej wybaczącą drobne potknięcia w pielęgnacji.

Opracowanie: Jarosław Topolewski, fot. 123RF, materiały prasowe

Fot. materiały prasowe

Uważaj, kotku!

JAKIE ROŚLINY DOMOWE SĄ BEZPIECZNE DLA KOTÓW, A KTÓRYCH NALEŻY ZDECYDOWANIE UNIKAĆ? ODPOWIADA KAROLINA KUCZEK, WŁAŚCICIELKA SKLEPÓW ROŚLINNYCH LOLAFLORA W KRAKOWIE I KATOWICACH.

Niezbyt dobra wiadomość na początek. Zasadniczo większość roślin, które uprawiamy w naszych domach, jest w różnym stopniu toksyczna i stanowi zagrożenie dla zwierząt, a zwłaszcza kotów. Na szczęście nie wszystkie rośliny domowe są tak trujące jak popularna difenbachia, która nawet w przypadku ludzi może wywołać między innymi zaburzenia rytmu serca, utratę głosu i... bezpłodność. Właściciele kotów powinni jednak unikać bluszczów, fi-

kusów, filodendronów, dracen i zamiokulkasów. Niebezpieczne bywają również sansewierie, ale one z kolei nie są zbyt atrakcyjne dla kotów. Co zatem robić, jeśli lubi się i koty, i rośliny? Możemy wybierać na przykład wśród różnych odmian paproci, takich jak „losie rogi”, zanokcica czy paproć krokodyla. Naszą uwagę

*Paprocie,
storczyki, palmy
są bezpieczne
dla zwierząt.*

powinny zwrócić rośliny z wielkiej i bardzo efektownej rodziny marantowatych: kalatea, maranta, stromante. Kotom nie stanie się również nic po bliższym spotkaniu z palmami, ozdobnymi storczykami czy jakże modnym w ostatnim czasie pieniążkiem. Roślinami, które poleciałabym szczególnie miłośnikom kotów, są peperomie, zwane inaczej pieprzówkami. Nie dość, że nie są toksyczne, to jeszcze dobrze znoszą przesuszenie i inne grzechy początkujących hodowców. ■



MAGICZNY OGRÓD

Seria Magiczny Ogród to nowa odsłona kultowego fasonu Margaret, odtworzonego na podstawie projektów autorstwa cenionego artysty Wincentego Potackiego, który przez wiele lat był związany z fabryką porcelany w Ćmielowie. Klasyczną białą porcelaną ozdobioną subtelnymi florystycznymi elementami kupisz na porcelana.pl

ŁADNE RZECZY

PRZEDSTAWIAMY MEBLE, KTÓRE DAJĄ
NIESKOŃCZONE MOŻLIWOŚCI
I KLASYCZNĄ POLSKĄ
PORCELANĘ.

W DOBRYM ANGIELSKIM STYLU

Przy tworzeniu najnowszej kolekcji Mild Garden jej autorka, Agnieszka Michalak, zainspirowała się estetyką angielskiego domu. Delikatne motywy kwiatowe w połączeniu z bielą oraz boazerijnymi akcentami tworzą wyjątkowo zmysłowy i subtelny efekt. tubadzin.pl



BUTIK **BEZ POŚPIECHU**



KREATYWNIE

Poznajcie Creative marki VOX, system meblowy, który daje niemal nieograniczone możliwości konfiguracji. Bogata paleta barw, kilkanaście rodzajów uchwytów i nóżek pozwalają wykreować przeróżne światy – od klimatów gorącego południa po minimalistyczne, stonowane wnętrza. Za pomocą intuicyjnego konfiguratora online każdy może stworzyć mebel swoich marzeń albo skorzystać z propozycji przygotowanych przez markę. vox.pl



TY KĄP SIĘ, KĄP

Grohe Tempesta 250 to system, który zapewnia komfort kąpieli oraz oszczędność wody. Stylową deszczownicę wyposażono bowiem w ogranicznik przepływu wody, który zmniejsza jej zużycie. A dzięki technologii termostatycznej nie trzeba już martwić się o wahania temperatury. Więcej na grohe.pl

CZAS RELAKSU

Beržera (od francuskiego bergère – pasterka) to rodzaj wygodnego fotela. Modernistyczną wersję tego klasycznego mebla, która perfekcyjnie balansuje między eleganckim wyglądem a komfortem prezentuje znany francuski projektant Christophe Pillet. varaschin.it

REKLAMA

26.05

Dzień Matki

poczta
kwiatowa.pl

My mamy
piękne kwiaty
dla Mamy!



Bukiety mieszane



Kosze z kwiatów



Kosze prezentowe

pocztakwiatowa.pl
22 828 95 95

Sałatka polska

Składniki na 4 porcje

• 2 buraki • pęczek młodych liści mniszka lekarskiego • mała wędzona makrela • 100 g koziego lub owczego sera • 2 łyżki oleju lnianego tłoczonego na zimno • kwitnące pędy rozmarynu • łyżeczka miodu • majeranek, pieprz • ocet do marynowania mniszka

Buraki owinąć papierem do gotowania i upiec na miękko (ok. 40 minut do godziny w zależności od wielkości buraków). Liście mniszka zalać octem i odstawić przynajmniej na kwadrans, odcedzić. Makrelę oddzielić od ości. Buraki, liście mniszka, makrelę i ser pokroić, ułożyć na talerzu, połączyć sosem z oleju, miodu i łyżeczki octu z marynaty. Doprawić i ozdobić kwitnącym rozmarynem.



W wersji wegańskiej zamiast sera i makrele można zastąpić wędzonym tofu.



Zdrowy zielony torcik pachnący kokosem i czekoladą.

Torcik pokrzywowo-kokosowy z polewą czekoladową

Składniki na 9–12 porcji

SKŁADNIKI SUCHY:

• kubek (300 ml) mąki • kubek wiórków kokosowych • ½ kubka nierafinowanego cukru (w tym łyżka cukru z prawdziwą wanilią) • 1½ łyżeczki sody

SKŁADNIKI MOKRE:

• kubek blanszowanych i zmiksowanych listków pokrzywy • ⅓ kubka oleju • 1½ łyżeczki octu balsamicznego, winnego lub jabłkowego • ½ kubka mleka • polewa: tabliczka gorzkiej czekolady • łyżka miodu • łyżka oleju orzechowego • kandyzowane wiśnie do dekoracji

Składniki suche wymieszać, dodać pokrzywę i potłuczyć. Wlać po kolei składniki mokre, wymieszać. Przebrać do formy o wymiarach 20 na 20 cm, wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około 40 min w temp. 180°C (pierwsze 10 minut z termoobiegiem), aż patyczek wbity do ciasta będzie suchy. Po wystudzeniu połączyć torciki polewą (składniki roztopić w kąpielii wodnej, aż się potłoczy), udekorować wiśniami.

Wersja wegańska: Zamiast mleka użyć mleka owsianego, ryżowego lub migdałowego albo wody kokosowej. Miód można zastąpić syropem z agawy.



W książce „PYSZNE CHWASTY” Małgorzaty Kalemby-Drożdż znajdziesz dużo więcej ciekawych przepisów z wykorzystaniem popularnych jadalnych gatunków roślin, a także o ich właściwościach. Wyd. Pascal, 59,90 zł

Sorbet z pokrzywy i mięty

Składniki na 6 porcji

• garść młodych listków pokrzywy • garść listków szpinaku • kilka listków mięty • 1½ szklanki tłoczonego soku jabłkowego • banan • łyżeczka soku z cytryny • ewentualnie miód lub cukier do smaku

Wszystkie liście umyć. Pokrzywę sparzyć wrzątkiem, przelać zimną wodą i zmiksować z sokiem jabłkowym i resztą składników. Schłodzić i przelać do maszyny do lodów lub do foremek, zamrozić. ■



Pokrzywowo-miętowy sorbet będzie idealny na gorące dni.

DLA KAŻDEGO COŚ MIŁEKO

EKOLOGIA

JEST DZIECINNIE PROSTA

Dzieci są bardzo pojętymi uczniami, chłoną wiedzę i są ciekawe otaczającego świata. Warto wykorzystać ten moment, by już od najmłodszych lat kształtować w maluchach świadome ekologiczne podejście. Pokazujemy i tłumaczymy dzieciom, że nasze codzienne wybory i zachowania mają duży wpływ na środowisko. Porcję proekologicznej wiedzy możemy podać dzieciom na talerzu.

PROSTE GRZANKI

Z EKOMOZZARELLĄ

SKŁADNIKI:

• ekomasło
• pomidor
• ekomozzarella w wiórkach
• szczypiór
• sól
• słodka papryka, suszona bazylia

Kromki chleba lub bułki posmaruj delikatnie ekomasłem. Na pieczywie ułóż grube plastry pomidora i posyp szczypiorem. Oprósz wszystko ekomozzarellą. Wierzch posyp delikatnie solą, słodką papryką i bazylia. Zapiekaj w rozgrzanym piekarniku ok. 10 minut.

Smacznego i dobrej zabawy!



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Materiał opracowany przez Polmlek Grudziądz Sp. z o.o. Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Materiał współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania

„Wsparcie działań informacyjnych i promocyjnych realizowanych przez grupy producentów na rynku wewnętrznym” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Ratusz, najbardziej rozpoznawalna budowla Sandomierza, z początku był gotycką, ośmioboczną wieżą. W XVI wieku rozbudowano go i zwieńczono czarowną attyką, a śnieżnobiała wieża dołączyła do niego o wiek później.

Majówka w mieście

GDY WSZYSCY WYJEZDŻAJĄ POZA MIASTO, DOBRZE DLA ODMIANY W MIEŚCIE ZOSTAĆ I CIESZYĆ SIĘ NIM W NOWEJ ODSŁONIE. WYBRAĆ SOBIE TEMAT I PODAŻYĆ JEGO SZLAKIEM.

TEKST ANNA JANOWSKA

Na wewnętrznym dziedzińcu kamienicy przy ul. św. Wojciecha 1, która jest jedynym w pełni zachowanym, secesyjnym budynkiem w Szczecinie, latem szmerze fontanna z marmuru, na szczycie której kręcił się dawniej siusiający chłopiec.

Pałac Malachowskich, najokazalszy i najstarszy budynek w Parku Zdrojowym w Nałęczowie, wzniesiony w drugiej połowie XVIII wieku w stylu barokowym, został niedawno sprzedany i wkrótce otworzy podwoje po gruntownym remoncie.

Z lewej: Gdynia, jedno z najmłodszych polskich miast, od początku miała być „nowoczesnym oknem na świat”, a wizja ta urzeczywistniła się w jej białej architekturze pod postacią modernizmu.