



40

## KOBIETA ROKU TS 2020 Karolina Sieroń

„Wybierając zawód, założyłam: chcę być potrzebna, widzieć tylko sukcesy medycyny. Satisfakcja zwykle przychodziła. Covid mocno to zweryfikował”.



18

## Anna Dymna

„Unikam mówienia o kłopotach, nawet jak je mam. Próbuję zaczarować rzeczywistość. Nieraz się udaje. Uśmiech wiele potrafi zmienić”.

32



## Sebastian Karpiel-Bułecka

„Doszedłem do wniosku, że muszę zrobić porządek ze swoim życiem, bo dość już napsułem nerwów bliskim”.

## TEMATY Z OKŁADKI

### 18 ANNA DYMNA

Jej sposoby wychodzenia z czarnej dziury, radzenia sobie z trudnymi ludźmi i uśmiechania się do życia.

### 32 SEBASTIAN KARPIEL-BUŁECKA

Jak góral z zamiłowaniem do wolności zrozumiał, że Kochający facet nie może być egoistą.

### 40 KOBIETA ROKU 2020

Profesor Karolina Sieroń, lekarka na pierwszej linii walki z epidemią.

### 54 RAPORT

Polka i pieniądze. Kryzys uczy oszczędności. A może życie skromniej znaczy... rozsądniej.

### 88 ROZKWITNIJ

Skorzystaj z zielonej terapii! Zobacz, jak praca w ogrodzie, choćby takim na balkonie, korzystnie wpływa na psychikę.

NASZA OKŁADKA - ZDJĘCIE: bartek wieczorek/laf STYLIZACJA: maria szaj MAKIAŻ: damian duda/yves saint laurent/l'oréal polska ASYSTENTKA: aleksandra artychowska FRYZURA: lukasz pycior UBRANIE: koszula kappahl, apaszka hermès, naszyjnik uzerai



# Twój STYL®

## 188 Moda

Bielżniane bluzki świetnie sprawdzają się w wiosennych zestawach. Noś z garniturem o luźnym kroju.



## 138 Kuchnia

Salatka warzywna z jadalnymi kwiatami – niebanalna propozycja na początek dnia.



## 130 Podróż

Miejscówka na wiosenny królewski weekend: Pałac Krobielowice i inne perełki Dolnego Śląska.



## MAGAZYN

### 46 Marta Manowska

Dzięki swoim programom została ekspertką od dojrzałej miłości. Jak chcemy kochać i być kochane?

### 62 Reportaż: Mój arabski mąż

Małżeństwa partnerów z różnych kultur są trudną próbą. Opowiadają kobiety, które podjęły to ryzyko.

### 68 Marlena Dietrich

Mistrzynie życiowej iluzji. Kim była kobieta, która ukrywała się za wizerunkiem wampa?

### 76 Współpracownicy Bidena

Amerykański prezydent rzucił wyzwanie macho. Ważne funkcje w rządzie oddał kobietom.

## PSYCHOLOGIA

### 94 Mariusz Szczygieł

Wybitny reporter, człowiek sukcesu o trudnej walce z potrzebą kontrolowania świata.

### 100 Trening osobisty

„Na pewno się nie uda”, mówił marudny smerf. Masz tak samo? Spróbuj swój pesymizm pokonać.

### 102 Motywator

Trzy pomysły, jak wygospodarować trochę czasu dla siebie, nie zaniebując ważnych spraw.

## KULTURA

### 106 Pamiętki z planu

Na planie filmu jest tyle rekwizytów. Rodzi się pokusa, żeby mieć coś na pamiętkę. Anegdota w bonusie. Posłuchajcie.

### 118 Polecamy...

Płytę Jaromíra Nohavicy, dokument o Robinie Williamsie, kosmiczny serial *For All Mankind*.

## PIĘKNE ŻYCIE

### 124 Zrób sobie raj

Urządzenie ogrodu to twórczość, psychologia i odrobina filozofii. Efekt może odmienić twoje życie.

### 130 Podróż w czasie

A gdyby tak zamieszkać na kilka dni w zamku lub pałacu? Na Dolnym Śląsku jest ich kilkaset.

### 138 Obudź zmysły

Pomysły na energetyczne i zdrowe wiosenne śniadania.

### 158 Pomaluj mój świat

Kolorowe murale są ozdobą miast. Kto maluje? Kobiety!

### 166 Złoto dla przeczornych

Nie musisz być wyczynowcem. Jak wybrać sport, który wzmocni zdrowie i go nie osłabi.

## MODA

### 190 Lekka odmiana

Zmysłowe ażury, drobne hafty, pudrowe kolory. Bielizna w stylizacjach na dzień.

### 194 Klasyczny denim

Sukienka z denimu i spodnie z szerokimi nogawkami. Z czym je nosić, by było ciekawie.

## URODA

### 204 Portret róży

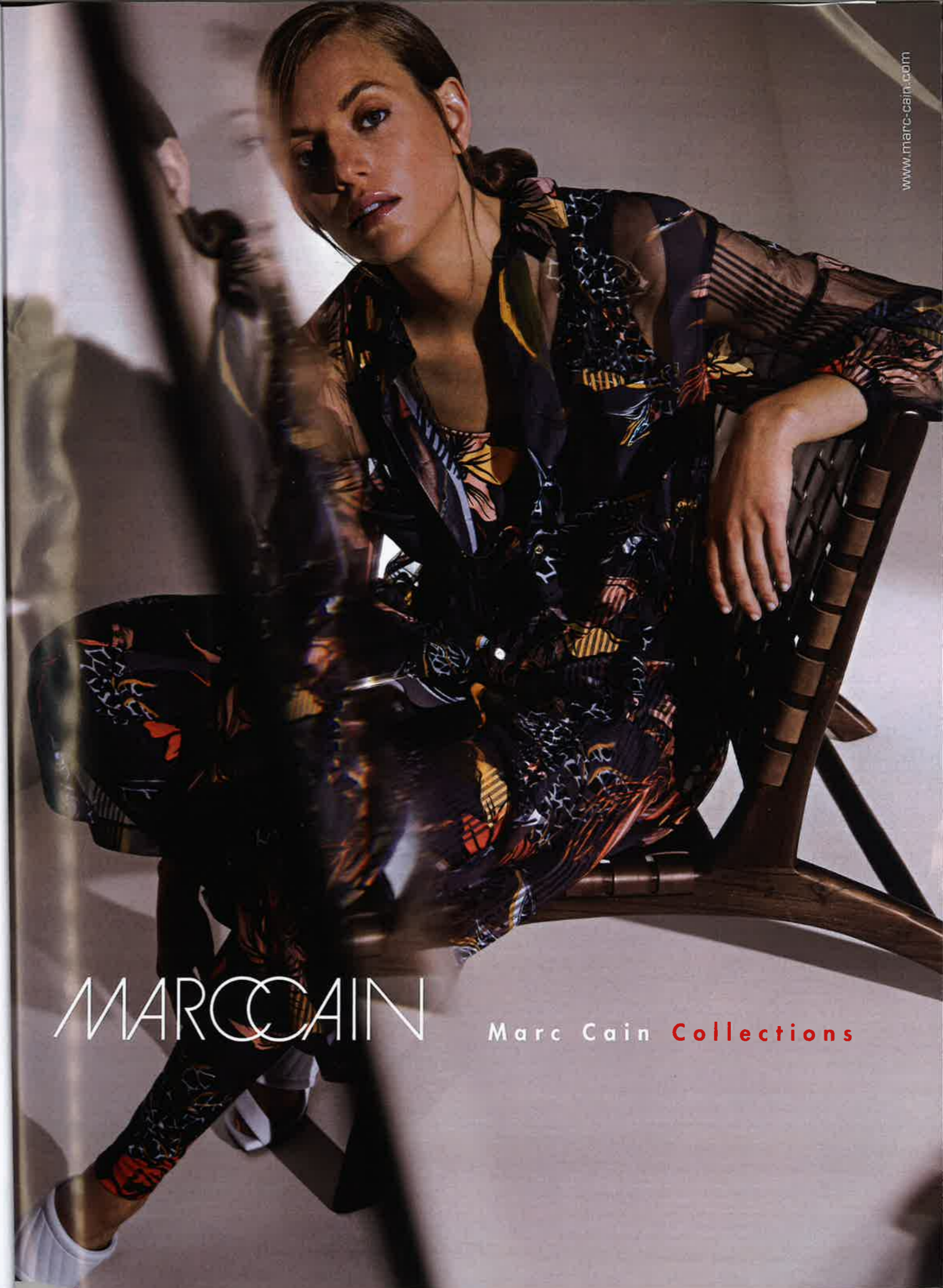
Nowoczesne, zaskakujące, nie przypominają popularnych kiedyś bułgarskich olejków. Perfumy z róży są teraz hitem.

### 208 Natura pod lupą

Czy kosmetyki naturalne są lepsze od zwykłych? Których jak używać, by nie podrażniały, pytamy ekspertów.

### 214 Ciało po diecie

Co zrobić, by po odchudzaniu skóra nie straciła elastyczności.



# MARCCAIN

Marc Cain Collections

**Twój STYL:** Słyszałam, że pani umie się uśmiechać do życia, nawet gdy ono się do pani nie uśmiecha.

**Anna Dymna:** Nie wiem od kiedy, ale zauważyłam, że mam taką dziwną cechę. Często słyszałam: „Wszystko się wali, a ta głupia się uśmiecha”. Nawet lekarze zwrócili na to uwagę przed laty, gdy po wypadku samochodowym leżałam na Węgrzech w szpitalu. Miałam odmě, nie mogłam oddychać, jakieś rury ze mnie wychodziły, co chwila traciłam przytomność. Ale kiedy się na chwilę wybudzałam, podobno byłam szczęśliwa, uśmiechnięta. Tłumacz mi zdradził, że go wypytawali: „Co to za wariatka z Polski?! Umiera, a tak się cieszy!”. Może uśmiechanie się do życia to u mnie jakiś nieświadomy odruch?

**TS: Wrodzony czy nabyty?**

**AD:** Sporo zawdzięczam rodzicom, na pewno. Jako dziecko miałam gronkowca złocistego, przez lata chorowałam. Ale że w domu obowiązywała zasada: kiedy dziecko jest chore, wokół musi być uśmiech, bo wtedy szybciej zdrowieje – pamiętam, że mama i tata wciąż się uśmiechali. A nie było im la-

## Wciąż mnie zachwyca, ile człowiek może dać drugiemu... życzliwym spojrzeniem. Jaka w tym tkwi moc.

two. Ojciec antykomunista, ciągle miał kłopoty, brakowało pieniędzy, czasem i do jedzenia nie było zbyt wiele, a mimo to rodzice powtarzali: „Damy radę”. Na tym zdaniu wyrosłam. Odporność na komplikacje zahartowało we mnie i to, że w domu nikt nie mówił: „Ja chcę”. Było oczywiste, że jak czegoś chcesz, musisz się o to postarać. Do dziś pomaga mi to dawać sobie radę, nawet w karkołomnych okolicznościach jak teraz. Widzę, jak wszystkim ciężko. Sama nie gram od roku, a mój zawód ma największy sens, gdy widzom patrzy się w oczy. Wykonuje się go zwykle wśród ludzi dla ludzi. Zagrałam jedno przedstawienie bez widzów, tzw. streaming. Myślałam, że umrę. Marzyłam, by na widowni usiadł ktokolwiek, choćby ktoś, kogo nie lubię, ale żywy człowiek!

**TS: Olga Tokarczuk powiedziała, że może ten trudny czas jest po to, żebyśmy sobie przypomnieli o czymś ważnym, o czym zapomnieliśmy...**

**AD:** ...no może właśnie o tym, że jesteśmy zwierzętami stadnymi? Jaką wartością jest drugi ktoś – jakkolwiek by był. I że powinniśmy się bardziej zauważać, wspierać, nie tylko oceniać i rywalizować? Mnie wciąż zadziwia, ile człowiek człowiekowi może dać samym uśmiechem. Zaobserwowałam fenomen: budzę się rano, pada, spieszę się zła na siebie, że za późno wstałam i pewnie się spóźnię, a jeszcze ochlapa-

mnie samochód – no, wszystko nie tak! A nagle mijają mnie jakiś nie wiadomo kto i mówi z uśmiechem: „Dzień dobry!”, bo mnie poznał albo z kimś pomylił. I wszystko się zmienia! W jednej chwili zaczynam myśleć: O, jest jeszcze szansa, że zdążę! Ochlapany płaszcz? Odczyści się. W takich momentach dociera do mnie, jaka moc tkwi w kontakcie z człowiekiem, w jednym uśmiechu. Gdy się o tym pamięta, zaczyna się częściej uśmiechać i sprawdzać, jak to działa. Teraz to szczególnie ważne. Herbert w opowiadaniu *Kiedy świat staje...* pisał: „Zdarza się to bardzo rzadko, zaskrzypi oś ziemską i staje. I wtedy wszystko staje”. Myślę, że dziś tego właśnie doświadczamy. Nasz stary, znany świat się zatrzymał. Jaki będzie, gdy znów ruszy? Zależy od nas. Też czuję, że ten szczególny czas jest po coś. Może i po to, by na nowo nauczyć się uśmiechać? Nie tylko do siebie, ale i do drobnych zdarzeń. Bo one mogą mieć znaczenie.

**TS: Pani do czego się dziś uśmiechnęła?**

**AD:** Do przebiśniewców w ogrodzie, do Krzysia ozdrowieńca (mąż aktorki – przyp. red.), do moich dwóch kotów. Wszystkim uśmiech potrzebny. Są wprawdzie chwile, w których trudno się uśmiechać i jak wszyscy mam dosyć zawieszenia, napięcia, strachu o bliskich. Ze smutkiem myślę o moich studentach, z którymi od roku mam kontakt tylko online. Czuję czasem rozpacz, choć staram się nią nie epatować. Ale nawet gdy mam łzy w oczach,

a przyjdą do mnie moje koty; jeden pomruczy, drugi jakiegoś fiflaka zrobi – przypominam sobie, że w życiu zawsze jest się czym ucieszyć. Dla kogoś to może być nieistotne, a mnie pomaga nie wpaść w czarną dziurę. Miałam teraz więcej czasu, by patrzeć, jakie cuda są wokół nas. Często obserwowałam niebo. Nigdy nie widziałam tak pięknych zjawisk nad głową. Robiłam im zdjęcia. Jak mi smutno, to je przeglądam i już mi lepiej.

**TS: Jan Englert stwierdził, że pani ma w sobie nieprawdopodobną siłę, że ona panią wyróżnia. Co ją w pani buduje?**

**AD:** Mam zasadę, że unikam mówienia o kłopotach. Nawet jak je mam. Próbuję zczarować rzeczywistość. Nieraz skutecznie. Przed laty, po serii nieszczęść, które mnie spotkały, słynny krakowski psychiatra zapytał: „Pani Aniu, kiedy pani w końcu do nas przyjdzie? – A dlaczego mam przyjść? – zdziwiłam się. – No, jak to?! Mieszkanie się pani spaliło, mąż zmarł, miała pani wypadek – tragedia jedna po drugiej. Nikt tego sam nie udźwignie”. Odpowiedziałam mu: „Ale żyję. Mam dwie ręce, chodzę. Wystarczy”. To przekonanie, że życie jest dobre takie, jakie jest, wzięłam sobie od mamy. Pokazywała mi to całą sobą każdego dnia. Jak zobaczyła ubłoconego robaka, nie mówiła: „Ale wstrętny, uświ-niony”, tylko: „Popatrz, jaki ładny robaczek idzie, ciekawe,

## Radość z drobnych spraw

Powtarza sobie i innym, że w życiu zawsze jest się z czego ucieszyć. Nie chodzi o optymizm za wszelką cenę, tylko docenienie tego, co możemy, co mamy. Choćby fakt, że przebiśniewcy wyszły już z ziemi.





- 1 rzeźba Broken Pieces 916 zł, Ruth Korthof
- 2 porcelanowa miniatura 869 zł, Royal Delft
- 3 srebrna bransoletka 1242 zł, Royal Delft
- 4 komoda Peony, Mineheart
- 5 rzeźba ceramiczna, Magnus Gjoen
- 6 trampki, Succubus
- 7 kubek Nimfy 65 zł, Majolika Nieborów
- 8 figurka ceramiczna 640 zł, Mineheart
- 9 zestaw pocztówek 42 zł, Rijksmuseum
- 10 wazon 47 zł, Heinen Delfts Blauw
- 11 wisiorek, Biżuteria z Talerzy 85 zł, Pakamera
- 12 sukienka Valentino, Matchesfashion
- 13 okulary Delft Blue 82 zł, LookAdd
- 14 figurka Proud Mary, Royal Delft

## Błękit Holandii

*Fajanse z Delftu, białe naczynia w kobaltowe wzory, zaczęto wyrabiać w XVII wieku jako substytut chińskiej porcelany. Z czasem stały się wizytówką Niderlandów, a ten styl ceramiki zyskał naśladowców w wielu krajach Europy. Wieki później jego trendotwórcza moc nie słabnie. Wzory z Delftu zdobią designerskie meble, sukienki, trampki i dzieła sztuki współczesnej.*



APART Pierścionek ze złota z diamentami i perłą 2 190 zł apart.pl

Diament, od wieków łączony jest z trwałością, nieskończonością i uczuciami.



APART Pierścionek z białego złota z diamentami i szafirem 4 590 zł apart.pl

Diamenty pojawiają się także w wiosennej odsłonie z szafirami, tanzanitami czy amethystami. Każdy z tych kamieni ma swoje sekretne znaczenie, które się z nim wiąże. Szafir to spokój i duchowa równowaga.

APART w Twoim STYLU

APART Naszyjnik z złotego i białego złota z brylantem i perłami 1 159 zł apart.pl



APART Pierścionek ze srebra z cyrkoniami 134 zł apart.pl

Symbolikę biżuterii możemy interpretować na swój sposób. Złote inicjały czy blask kolorów utrwalony w złotych i srebrnych formach mogą być dla każdej kobiety jej własnym amuletem.



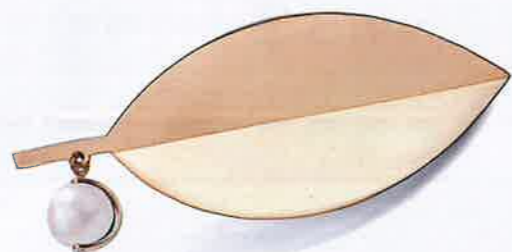
APART Kolczyki ze srebra z cyrkoniami 279 zł apart.pl

## Szlachetne symbole

Biżuteria może być pamiątką wyjątkowych historii i emocji. Zyskuje symboliczne znaczenie, gdy chwile które w jej towarzystwie przeżyjemy zostaną w nas na dłużej. Wie o tym Ania Lewandowska, ambasadorka marki Apart. W najnowszej kampanii prezentuje wyjątkowe wzory, które mogą być nośnikami niezapomnianych wspomnień.

APART Bransoleta z białego złota z diamentami i szafirami 12 990 zł apart.pl





# Kobieta Roku

**PROFESOR KAROLINA SIEROŃ, SZEFOWA ODDZIAŁU COVIDOWEGO W KATOWICKIM SZPITALU MSWiA, JEST JEDNĄ Z LEKAREK, KTÓRE OD ROKU WALCZĄ Z PANDEMIĄ. RATUJĄ NAS, NARAŻAJĄC WŁASNE ZDROWIE. REPREZENTUJE JE W SPOSÓB SZCZEGÓLNY. SAMA DOSZŁA DO GRANICY OSTATECZNEJ, ZACHOROWAŁA I OTARŁA SIĘ O TRAGEDIĘ. WRÓCIŁA NA DYŻURY, BO BĘDĄC Z LEKARSKIEJ RODZINY, NIE MA WĄTPLIWOŚCI: „POMAGAĆ TO JEST PIĘKNE”. WYRÓŻNIAMY PANIĄ PROFESOR, BO IMPONUJE NAM ODWAGĄ I HUMANITARYZMEM, KTÓRY W TRUDNYCH CZASACH MA WARTOŚĆ NAJWYŻSZĄ.**

**YES** *Laur Kobiety Roku TS - broszka wykonana ze złota, ozdobiona słodkowodną naturalną białą perłą. Kreacja: Magda Dąbrowska, projektantka YES Biżuteria.*



# WIRUS W PORTFELU

TEKST: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT ILUSTRACJE: AGNIESZKA JATKOWSKA



*Trudne czasy uczą mnie oceny, co jest ważne, co nie. Okazuje się, że sporo pieniędzy wydawałam... bez sensu.*

Chudy rok za nami. Często żyjemy z debetem na koncie. Małe kobiece firmy co chwila trzeba zamykać. Nawet osoby na etacie nie są pewne pensji. O zagrożonym rodzinnym budżecie mówi co trzecia z nas. **Zmienia się nasze podejście do pieniędzy i atmosfera w rodzinie, bo wydatki trzeba wziąć pod lupę. Zaczynamy żyć skromniej czy wydawać rozsądniej?**

TYLKO NIE KREDYT!

**Aldona z Poznania, 45 lat, germanistka, żona szefa kuchni**

**Tomik poezji Szymborskiej.**

**Wiersze Nic dwa razy i Kobiety Rubensa dzieli jedenaście kartek.**

**Co miesiąc między dwie kolejne wkładam 100 złotych. Gdy dojdę do Rubensa, czyli za niecały rok, kupię samobieżny odkurzacz. Wcześniej wzięłabym kredyt i kupiła od ręki. To się zmieniło.**

Do niedawna zadłużaliśmy się beztrąsko, często, na nieduże sumy. Potrzebowaliśmy na naprawę klimatyzacji w aucie, lepsze narty, meble na taras.

Zdarzało się kilka pożyczek jednocześnie. Stałe zlecenia przelewów odwracały uwagę od faktu, że coś wypływa z konta. Przy regularnych wypłatach pensji bilans się zapinał. W firmie męża pożyczki są nieoprocentowane, więc odpadała przykra świadomość, że tracimy na odsetkach. Kilka miesięcy temu mąż oznajmił, że szef zapłaci im z opóźnieniem. Tydzień poślizgu? Damy radę. Przy następnej wypłacie były trzy tygodnie. W końcu – przejście na „postojowe”. Zaczęły się telefony z banków. Odkryłam, że windykatorzy mają zwyczaj nagabywania kilka razy dziennie, zaczynając od siódmej rano. Złość,



# Związek POD SPECJALNYM NADZOREM

TEKST: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT

Różnice mogą być spoiwem miłości. Odmienne obyczaje fascynują, ale gdy związek dojrze, inne mogą okazać się życiowe priorytety, wizja rodziny, bo siła tradycji jest wielka. **Małżeństwo partnerów z różnych kultur bywa trudną próbą.** By ocalić miłość, potrzeba kompromisu. Przekonały się o tym bohaterki reportażu.



**Twój STYL:** Dlaczego zdecydowałyście się opowiedzieć swoją historię, bardzo intymną?

**Anna:** Chciałabym uczulić kobiety na to, że mężczyźni z kręgu kultury arabskiej są w niej zakorzenieni mocniej, niż się wydaje. Deklarują: „Jestem taki jak ty, rozumiem cię, będzie nam dobrze”. Ale z czasem siła arabskiej tradycji i religii muzułmańskiej może wyrwać partnera z twoich rąk. Radykalnie przeobrazić związek. Warto znać to ryzyko.

**Sylwia:** Spotykamy tych mężczyzn w pięknych okolicznościach, zachłystujemy się ich sztuką uwodzenia, urodą, ciepłem, męskością. Bo w pewien sposób są wyjątkowi, niezwykli. Łatwo o krytykę: naiwna Polka wyszła za Araba, teraz żałuje. Nie jesteśmy naiwne, ta miłość może być prawdziwa, ważna i przetrwać. Ale to będzie trudny związek, dziś nie mam złudzeń.

## MURAD. ŚWIADOMY WYBÓR?

Ciemne oczy, wyraziste spojrzenie, tuki czarnych brwi, białe zęby. Mocny, dobrze przystrzyżony zarost. Okulary w rogowych oprawkach, czyste buty. Niski głos, znakomity angielski. Dyplom francuskiej uczelni, staż w Hiszpanii. W Polsce był specjalistą od ochrony systemów informatycznych. W firmie na Wybrzeżu pracowało wielu obcokrajowców, ale to on przyciągał spojrzenia kobiet.

**Anna (36 lat, mieszka w Sopocie, specjalistka do spraw logistyki):** Koleżanki go obserwowały – Arab, ale nie robi przerw na modlitwę, a na imprezie integracyjnej pije drinki, nowoczesny. Nie zwracałam na niego uwagi, byłam po trzyletnim związku, z którego mój eks wyprowadził się do nowej partnerki. Murad zapytał mnie, co to jest weekend majowy, dlaczego Polacy mają wolne tak długo. Rozbawiło mnie jego oburzenie, wyjaśniłam, o co chodzi. Zapytał, czy gdzieś wyjeżdżam na ten czas, i zaraz przeprosił, pytanie zbyt osobiste. Dostał punkt za dyskrecję. Ten weekend spędzałam u przyjaciółki w górach. Piłyśmy wino na tarasie, kiedy przyszedł SMS. Kolega z działu zatrzymał się 30 kilometrów od nas, jest z nim Murad. „Zaproś ich na ognisko” – zachęciła przyjaciółka. Na imprezie było kilkanaście osób, ale to na niego kobiety patrzyły z zachwytem. Błyskotliwy, nie przeklinał, nie palił. Zanim poszedł spać do namiotu, zapytał, czy coś mnie gryzie. Za dużo wypilałam, zwierzyłam się z rozstania. „Idiota z tego faceta” – stwierdził. Przez następne tygodnie słyszałam od niego komplementy: „Świetnie parkujesz, widziałem z okna”, „Podziwiałem twoją pewność siebie na prezentacji”. Kiedy się zakochałam? Chyba gdy powiedział: „Jako mężczyzna czuję się przy tobie

silny i słaby jednocześnie”. Polubiłam jego sposób bycia, refleksyjność, zapach. Zamieszkaliśmy razem po dwóch miesiącach znajomości. Mama, zwykle sceptyczna, „kupiła” go od razu. Murad przynosił jej kwiaty, opowiadał, jak pragnie mieć dzieci i dom z ogrodem. Tylko siostra mamy była zdystansowana, córka jej znajomej uciekła z małżeństwa z Arabem, który prawdziwą twarz pokazał dopiero po ślubie. Murad dwulicowy? To nie ten przypadek. Znałam wielu mężczyzn, szybko ich rozgryzałam. Jeśli ktoś coś ukrywa, zawsze mimowolnie wysyła sygnały. Czuję napięcie, wiem, że coś jest nie tak. Przy nim tego nie miałam. Był konsekwentny, spójny, dojrzały.

*Był błyskotliwy,  
dojrzały. Mówił,  
że chce mieć  
ze mną dzieci.  
Doceniał mnie,  
a ja mu ufałam.*



Marlena na planie filmu *Maroko* jeszcze słabo mówiła po angielsku. Roli uczyła się fonetycznie.



Nim została aktorką, marzyła o karierze skrzypaczki. Tutaj po lekcji muzyki, Monachium 1917 r.

przymierza z nią klejnoty, uczy stylu. Przy eklerkach w kawiarni daje jej radę odmienną: błyszcz, bądź inna niż wszystkie! Wnuczka zaczyna od imienia: jest nudne, wokół pełno Marii Magdalen. Składa sobie własne: Mar-Lena. „Nie znam żadnej osoby o takim imieniu”, wzdycha Mutti. Właśnie! Marlena jest tylko jedna! I chce zostać sławną skrzypaczką. Matka akceptuje pomysł, koncerty mogą zabezpieczyć byt. Babcia ma wątpliwości, ale opłaca czesne szkoły w Weimarze. Niestety Marlena ma słabe kości, doznaje kontuzji ręki, lekarze nie dają jej szans na wirtuozerię. Nie szkodzi, zgrabne nogi i śliczny biust to też kapitał. Zostaje modelką, reklamuje pończochy i torebki. W czasach wielkiego kryzysu, kiedy za znaczki pocztowe płaci się milionami, jedna tylko branża rozwija się imponująco: kinematografia. Rezolutna panna wpada na pomysł: zostanie aktorką filmową. Marlena Dietrich to dobrze brzmi!

#### KINDER, KÜCHE UND... KARIERE

Wieczór, berlińskie studio filmowe, zdjęcia próbne. Kandydatka do małej rólki rzuca się po scenie, gestykuluje dramatycznie i robi dziwne miny. Jest beznadziejna, ekipa z ulgą pozbywa się młodej Dietrich. Dziewczyna nie zraża się porażką, po coś ma się rodzinę! Ustosunkowany wuj Willi Felsing załatwia siostrzenicy rolę pokojówki w komedynie o Napoleonie. Dwunaste miejsce w obsadzie, ale zawsze szansa, by świat ją dostrzegł. Zauważa ją Rudolf Sieber, asystent producenta Joego Maya z prężnej wytwórni UFA. Kompletują

obsadę do filmu *Tragedia miłości*, Sieber zabiera Marlenę do szefa. May lustruje ją z niechęcią – skromnie ubrana, subtelna, jak zagra kochankę sędziego? Marlena chwytą w garderobie peniuar obszyty piórami, błyska nogą, nakłada monokl. Śmieją się, jest zabawna i ma wdzięk, dostaje tę rolę. Rudi, który towarzyszy jej teraz nieustannie, zdradza, co przyciągnęło jego uwagę – jej jaskrawe, zielone rękawiczki. Więc babcia Liz miała rację, trzeba się wyróżniać! W zamian Marlena zdradza mu swoją wielką tajemnicę: nie nosi majątek. Uważa, że nie ma nic bardziej ograniczającego. Rudiemu to nie przeszkadza, przeciwnie, jest coraz bardziej zakochany i w maju roku 1923 biorą ślub, a w grudniu roku następnego rodzi się Maria. Przez chwilę Marlena Sieber jest typową niemiecką żoną spod znaku trzech K: Kinder, Küche i Kirche (dzieci, kuchnia i kościół). Po wojnie niemieckie

feministki triumfalnie zamienia trzecie K z Kirche na Karriere. Marlena Dietrich uczyni to w już latach 20. Dziecko dzieckiem (choć to cud i najczystsza miłość!), ale mama jest aktorką, gra w niezliczonych spektaklach i filmach, chociaż wciąż drobne role. Ma dobry czas: jest wesoła, wyluzowana, opowiada kolegom pieprzne kawały i romansuje, bo oboje z Rudim nie wymagają od siebie wierności. Kino nieme przeistacza się w dźwiękowe i dla wielu aktorów to klęska, ale ona ma piękny zmysłowy głos. Potrzebny jej tylko reżyser, który w nią uwierzy. I oto Josef von Sternberg prowadzi casting do filmu *Błękitny anioł*. Wszyscy wiedzą, że główną rolę ma dostać Lucie Mannheim. Mimo to Dietrich idzie na zdjęcia próbne, zachowuje się nonszalancko, pali papierosa i wali ekipie prawdę w oczy.

Tak właśnie zrobiłaby filmowa Lola Lola z nocnego lokalu! Sternberg nie chce słyszeć o żadnej Lucie. Znalazł aktorkę, którą może ukształtować od A do Z. Uczyni z niej światową gwiazdę. Ma jeden warunek: Marlena musi schudnąć.

#### NAJLEPIEJ OPŁACANY ANIOŁ ŚWIATA

Rygorystyczna dieta, bo kamera dodaje kilogramów. Marlena zaciska zęby, żegnając eklerki i sznyce. Buty na obcasie, ale nie wyższym niż 12 cm, bo takie noszą dziwki. Włosy trzeba skręcić, brwi zgolić i narysować nowe: wysokie łuki, które pięknie wyeksponują oczy. Fusy z kawą z oliwką dają niezwykle cieną na powiekach. Sternberg bierze na palec odrobinę srebrnej farby i rysuje cieniutką kreskę na nosie Marleny, nos staje się trzy razy smuklejszy. Włosy obsypie się 24-karatowym złotem, zyskają szczególny odcień blondu. I najważniejsze: światło. Ostre może uczynić twarz płaską, to z góry wytwarza swoistą aureolę. Mistrz i kochanek Sternberg czuje się jej Pigmalionem. Marlena powie po latach:



Gwiazda i jej mąż Rudolf Sieber byli szczęśliwymi, choć niewiernymi małżonkami. Zgodnie wychowywali córkę Marię (po lewej i poniżej z matką, lata 30., Hollywood).



*Zmienia kochanków, ale uwodzi też kobiety. - W Europie kochamy, kogo chcemy - mówi.*

Reżyser Josef von Sternberg pierwszy odkrył talent Dietrich. To on obsadził ją w głównej roli w filmie *Błękitny anioł* wbrew woli producentów.



Przyciągała i porzucała sławnych mężczyzn. Aktor Jean Gabin był jednym z nich. Po romansach bez skruchy wracała do męża.



20 stycznia 2021. Nowo zaprzysiężony prezydent USA Joe Biden podpisuje na Kapitolu nominację Kamali Harris na wiceprezydenta.

# PIĄTKA Bidena

TEKST: WIKTORIA WILK

**Amerykański prezydent dotrzymał słowa i postawił na współpracę z kobietami.** Biały Dom ma nie tylko pierwszą w USA wiceprezydentkę. Obok Kamali Harris inne specjalistki objęły funkcje, których nigdy nie powierzano kobietom. **Wyjątkowe są nie tylko ich kariery, ale i życiorysy!**

W trudnych dniach, gdy Donald Trump kwestionował ważność wyborów prezydenckich, siła i optymizm Kamali były wsparciem dla Joeego Bidena. Podczas wystąpień publicznych dawała jasny przekaz: „razem obronimy demokrację”. I chciało się jej wierzyć.



## KAMALA HARRIS. SZKLANY SUFIT NIE ISTNIEJE

Na listę kandydatek na wiceprezydenta USA (nie było tam żadnego mężczyzny!) Joe Biden wpisał cztery nazwiska: senatorki Elizabeth Warren, gubernatorki stanu Michigan Gretchen Whitmer, bylej ambasadorki USA przy ONZ Susan E. Rice oraz najgroźniejszej konkurentki w wyścigu po nominację na fotel prezydenta – Kamali Harris. „Ten sojusz świadczy o odwadze Bidena i klasie Harris” – powtarzali komentatorzy. 55-letnią wice i 78-letniego prezydenta dzieli nie tylko płeć i wiek, ale też pochodzenie. Biden jest przedstawicielem uprzywilejowanej klasy białych Amerykanów, Harris – córką imigrantów z Indii i Jamajki. Podczas rywalizacji o nominację demokratów nie szczędziła Bidenowi uwag związanych z tym, że pół wieku temu sprzeciwiał się programom wspierającym edukację

## OBROŃCZYNI TYCH, KTÓRYCH GŁOS JEST MAŁO SŁYSZALNY – MÓWI O KAMALI PREZYDENT USA.

osób z trudnych środowisk. Gdyby udało mu się przeforsować tamte pomysły, nie skorzystałaby ze stypendium, które otworzyło jej drogę do kariery. Wypominała mu, że długo nie miał pojęcia o losie ludzi spoza własnego środowiska. O Kamali mówi się, że potrafi wczuć się w sytuację innych i dawać szansę tym, którzy zblądzili. Jako prokuratorka okręgowa w San Francisco,

a potem generalna stanu Kalifornia wolała wysłać młodych mężczyzn przyłapanych na handlu narkotykami na resocjalizację, niż skazywać na lata więzienia. Podobno i to miało wpływ na decyzję Bidena. Jak zawiązał się ich sojusz? Harris odebrała telefon od kandydata na prezydenta i usłyszała rzeczowe: „Kamala, pokonajmy Trumpa wspólnie!”. Negocjacje nie trwały długo. Kilka godzin później Biden zakomunikował na Twitterze: „Mam zaszczyt ogłosić, że wybrałem Kamalę Harris, nieustraszoną obrończynię tych, których głos jest mniej słyszalny, na moją kandydatkę na stanowisko wiceprezydenta”. Już dziś mówi się, że jej kariera nie zakończy się na byciu „wice”. Podczas jednego z wieców wyborczych powiedziała do kobiet: „Nasza ambicja będzie powodowała opór. Ale to się w końcu skończy!”. Czy córka emigrantów za cztery lata zostanie pierwszą prezydentką USA? Sporo osób, nie tylko w USA, trzyma za nią kciuki w przekonaniu, że nadaje się do tej funkcji. Jest odważna, charyzmatyczna i nigdy nie odpuszcza. Przeciwników pokonuje argumentami i wiedzą, zazwyczaj z uśmiechem. Już jest jedną z bardziej wpływowych kobiet na świecie, a mówi, że dopiero się rozkręca!

# Moc natury

ROZMAWIAŁA: JAGNA KACZANOWSKA



Fot. Getty Images

Nie każda terapia boli, nie każdy problem trzeba „przepracowywać” w psychologicznym gabinecie, zalewając się łzami. **Drzewa, kwiaty, trawa też mogą pełnić rolę terapeutów.** Ogród nie wyleczy z depresji, ale pielęgnowanie roślin, również na balkonie, poprawia nastrój, podnosi samoocenę, uspokaja. Wszyscy tego teraz potrzebujemy. O terapeutycznej mocy natury rozmawiamy z Sue Stuart-Smith, psychiatrą i terapeutką, autorką bestselleru *Kwitnący umysł*.

**Twój STYL:** Polskie przysłowie mówi: **Chcesz być szczęśliwa jeden dzień? Upij się. Chcesz być szczęśliwa tydzień? Urządź ucztę. Chcesz być szczęśliwa rok? Wyjdź za mąż. Chcesz być szczęśliwa całe życie? Załóż ogród.**

**Sue Stuart-Smith:** Wspaniale i jest w nim sporo prawdy. Przynajmniej w wątku o ogrodzie! Pielęgnowanie roślin to coś, co może pozytywnie wpłynąć na psychikę. Znam ludzi, którym doświadczenie kontaktu z naturą, założenie ogrodu i otwarcie się na tę pasję zmieniło całe życie.

**TS:** Kiedy się pani zorientowała, że - jak pisze pani w książce - ogród może pełnić rolę terapeuty?

**SS:** Wiele lat temu. Odkryłam to przez własne doświadczenie. Mąż jest architektem zieleni. Gdy urodziła nam się córka Rose, przeprowadziliśmy się na opuszczoną farmę w Hertfordshire. Wkrótce urodziłam tam kolejną dwójkę dzieci. „Stodoła”, bo tak nazywaliśmy

nasz dom, znajdowała się na środku pola. Kamienistego, dodajmy. Nic tam nie rosło. Krajobraz był surowy: ziemia, kamienie, wiatr. Ogród zakładaliśmy od zera. Ciężkimi pracami zajmował się mąż. Ja lubię gotować, skoncentrowałam się więc na ogródku warzywnym. Wcześniej nie miałam doświadczeń z uprawą roślin. Pamiętam moment wysiewania nasionek do gleby i zdumienie, gdy z niczego wyłoniły się łodygi, soczyste zielone liście. Gdy w porośniętej wcześniej chwastami ziemi pojawiły się rośliny, doświadczyłam uczucia dumy, ale też sprawczości. To był wzrost poczucia siły i wiary,

że sporo mogę. Nagle chciało mi się wstawać wcześniej, robić więcej, częściej się uśmiechać i snuć śmielsze plany na przyszłość. Nie tylko te związane z ogrodem. Pomyślałam, że gdyby pacjent w gabinecie powiedział mi, że czuje coś takiego po naszych spotkaniach, uznałabym, że robi postępy w terapii. Jako terapeutce przyszedł mi do głowy pomysł, że pielęgnacja roślin, czy w skali ogrodu, czy na tarasie, to świetne ćwiczenie terapeutyczne dla

ludzi, którym wydaje się, że niewiele im się udało, że mało potrafią. Przygoda z roślinami przelamuje takie przekonania, bo przy odpowiedniej opiece i odrobinie wiedzy, którą nietrudno zdobyć, rośliny wyrosną każdemu. Dlatego zaczęłam propagować ogrodnictwo w większej, ale i małej skali jako rodzaj terapii.

**TS:** Wierzy pani, że sadzenie marchewki czy pomidorków na tarasie, pielęgnowanie orchidei na balkonie czy uprawianie róż w ogródku naprawdę można nazwać terapią?

**SS:** Od lat obserwuję realną siłę oddziaływania tej terapii w pracy z osobami, które trafiają do mojego gabinetu. Pracowałam kiedyś z Kay, pacjentką, która wiele lat zmagala się z depresją. Miała trudne dzieciństwo: rodzice zaniedbywali ją. Jako dorosła kobieta samotnie wychowywała dwóch synów, którzy sprawiali wiele kłopotów. Gdy się wprowadzili, Kay została sama z poczuciem braku sensu, pustki. Poprosiłam, by rozejrzała się po okolicy w poszukiwaniu choćby grządki, którą będzie mogła się zająć. Przy jej domu był zachwaszczony placzyk. Kay zaczęła go porządkować. Po kilku miesiącach stało

*Każdy może mieć ogród. Nawet ten najmniejszy na parapecie może zmienić nasze życie.*



Czy życzliwość i uśmiech mogą być narzędziem kontroli? Mariusz Szczygieł odkrył, że tak – jeśli ukrywamy za nimi coś niewygodnego, z czym nie chcemy się skonfrontować.

Strzelałem z...

# KARABINU MIŁOŚCI

ROZMAWIAŁA: BEATA BIAŁY  
ZDJĘCIA: GRAŻYNA SANIUK

Widzowie programu *Na każdy temat* zapamiętali go jako empatycznego, dziennikarze z gazety lubili, bo był pogodny. **Potem Mariusz Szczygieł poszedł na terapię i dowiedział się, że swoim uśmiechem... szantażował innych, chcąc kontrolować ich reakcje.** Naprawdę jednak chciał mieć pod kontrolą... siebie. Nawet spał na siedząco. Dziś umie odpuścić. Zrozumiał, że potrzeba kontroli to dowód słabości, nie siły.

**Twój STYL:** Jak wyglądał pana pokój dziecięcy?

**Mariusz Szczygieł:** Wszystko miało swoje miejsce. Wolność miał jedynie bluszcz, który piął się po ścianie. Każda książka w biblioteczkę posiadała numer, była wpisana do zeszytu. Do dziś mam sporo książek z dzieciństwa. Pierwsza z brzegu, *Eros na Olimpie* Jana Parandowskiego, rok wydania 1978 i podpis w środku: Mariusz Szczygieł nr 10. Jest *Lato bez wakacji* Krzysztofa Kąkolewskiego, rok wydania 1986, bez numeru, tylko opatrzone napisem: własność Mariusz Szczygieł. Miałem wtedy już 20 lat, wyjechałem z rodzinnej Złotoryi do Warszawy i uznałem, że nie zapanuję nad bibliotekami w dwóch miastach, więc przestałem numerować książki. Ale ustawiałem je na półkach równo, autorami od A do Z. Teraz mam mniejszą potrzebę układania świata pod linijkę.

**TS:** Po kim pan to ma? Kto był u pana domowym kontrolerem?

**MS:** Mama. Nie zasnęła, póki nie umyła naczyni. Do dzisiaj nie zostawi brudnej szklanki w zlewie i krzyczy na tatę, że nie jest taki porządny. On skarży mi się: „Twoja mama traktuje mnie jakbym był dzieckiem”. Myślę, że wzięło się to z wojennego dzieciństwa. Gdy w 1945 roku jechali z Bieszczad na ziemie zachodnie, mama miała dzie-

więć lat. Jeśli w dzieciństwie otacza cię taki chaos, jaki przyniosła wojna, tracisz poczucie kontroli nad życiem i dążysz do uporządkowania tego, co się da. Wojna nawet na mnie miała wpływ. Moją zabawą było wyobrażanie sobie, że muszę uciekać i mogę wziąć tylko kilka przedmiotów. Siadałem na wersalce, rozkładałem na niej ręcznik i wyobrażałem sobie, że to jest wóz, na którym muszę się zmieścić z całym dobytkiem. Starannie selekcionowałem przedmioty, które mam zabrać.

**TS:** Dziś nie miałby pan wątpliwości, co wynieść z płonącego domu?

**MS:** Chwyciłbym kota Afonię. Z szuflady zgarnąłbym pięć pierwszych moich tekstów sprzed ponad 30 lat, które ręcznie adiurowała mi Hanna Krall i poprawiła w nich każde zdanie – to ważna pamiątka. I dwie książki z bardzo osobistymi dedykacjami od Herlinga-Grudzińskiego i Milana Kundery. A przez okno wyrzuciłbym na ulicę obrazy, może udałoby się je uratować.

**TS:** Wie pan, gdzie te teksty z poprawkami Hanny Krall leżą, trafiłby pan do nich po ciemku?

**Dziś mam już mniejszą potrzebę układania świata pod linijkę. Nauczyłem się nawet robić bałagan.**

**MS:** Tak, a to dlatego, że od ćwierć wieku mam dziwną, wysoką szafkę z 20 szufladkami, do których wchodzi format A4. W kwietniu, podczas pandemii, zrobiłem porządek, podzieliłem je tematycznie. I tak na przykład pierwsza szufladka od góry nazywa się „Helena Stachova”. W niej znajdują się rzeczy związane z tłumaczką moich książek na czeski. Druga – to Hanna Krall, a więc stąd wzięłbym te poprawione maszynopisy. W trzeciej przechowuję pamiątki po moim niezżyjącym przyjaciolem, w czwartej po aktorce Zosi Czerwińskiej, która została moją drugą mamą, w szóstej i siódmej trzymam obrazki trójwymiarowe, które zbieram... Te szufladki nie są podpisane jak katalogi w bibliotece, ale doskonale wiem, w której co się znajduje. Wciąż tli się we mnie obsesyjna potrzeba porządkowania, choć zauważyłem, że w ciągu kilku dni po wizycie „asystentki domowej”, czyli pani, która sprząta, robię bałagan. Już to umiem!

**TS:** A gdzie pana potrzeba kontrolowania jest najbardziej widoczna, w jakiej sferze życia?

# kultura

*film / muzyka / literatura / serial / teatr*

***A to mam z planu!*** Filmowe rekwizyty, które stały się anegdotą (s. 106)

***Joanna Kolaczkowska*** o wielbicielu i perfumach *Być Może* (s. 116)

***Kate Winslet*** Zagubiona policjantka w serialu *Mare z Easttown* (s. 118)

***Kabaret Starszych Panów*** w jazzowej, kobiecej odświeżeniu (s. 121)

## ***Mads Mikkelsen***

Pokażcie kobietę, która mówi, że nie podoba jej się Mads, a powiemy wam, że... mijają się z prawdą. Przystojny Duńczyk, świetny aktor, ciało tancerza. W nominowanym do Oscara *Na rauszu* gra zagubionego nauczyciela historii. I jest w tym tak przekonujący, że kochamy go jeszcze bardziej (s. 120).





**MARE JEST POLICJANTKĄ.**  
PROWADZI DOCHODZENIE W SPRAWIE MORDERSTWA. W PRACY MUSI ZMIERZYĆ SIĘ NIE TYLKO Z MORDERCĄ, ALE TEŻ Z BRAKIEM PEWNOŚCI SIEBIE, LAWINĄ WSPOMNIEŃ, Z NIECHĘCIĄ DO MATKI. I Z LUDŹMI, KTÓRZY PRÓBUJĄ JĄ OSZUKAĆ.

Mare z Easttown, HBO GO



Bohaterowie serialu Shtisel - ojciec Shulem (z przodu), po lewej jego syn Akiva, jego „dziewczyna” Libbi i jej ojciec Nukhem.

### TYLKO MIŁOŚĆ!

Historia ortodoksyjnej rodziny żydowskiej. Miejsce - współczesna Jerozolima. Zwyczajni bohaterowie i ich codzienne sprawy. Życie z całą jego nudą, a jednak przeciekawe ze względu na inną, tradycyjną kulturę. W trzecim sezonie najwięcej będzie o... miłości. Siedem lat po śmierci żony Shulem, głowa rodziny, postanowi ponownie się ożenić. Jego syn Akiva będzie musiał wybierać między kobietą a ukochaną sztuką. Kto wygra? A może co? Shtisel 3, Netflix

### KOBIETY DO RAKIETY

Alternatywna rzeczywistość - a co by było, gdyby to sowiecki astronauta jako pierwszy wylądował na księżycu? I gdyby Rosjanie postawili w kosmosie na kobiety? Co wtedy zrobiliby Amerykanie? Skąd wytrzasnęłyby astronautki? Co by się zmieniło? Jak dziś wyglądałby świat? Powrót do lat traumatycznej zimnej wojny. Piękne scenografie i kostiumy, cudowne zdjęcia kosmosu. Mnóstwo wątków, bohaterów i historii, eksperckich nawiązań do rzeczywistości lat 60. A przede wszystkim - fokus na kobiety! Dobre! For All Mankind Apple TV



Sarah Jones jako kosmonautka Tracy Stevens w serialu For All Mankind



### PARYŻ I DIAMENTY

Nowa opera Mariusza Trelieńskiego przygotowana w duecie ze scenografem Borsem Kudlińką. Cardillac to słynny paryski jubiler, którego klientki giną w tajemniczych okolicznościach. Prowadzący śledztwo detektyw trafia na ślad, który prowadzi do... samego twórcy biżuterii. Dramat przeniesiono z XVII wieku we współczesność. To pierwszy utwór Paula Hindemitha na scenie Opery Narodowej od 1962 roku, kiedy wystawiono balet Temat z wariacjami - Cztery temperamenty. Cardillac, Teatr Wielki - Opera Narodowa, premiera 23.04.2021  
Cardillac to muzyczny dreszczowiec napisany niemal sto lat temu. Czekamy na jego premierę w Teatrze Wielkim - Operze Narodowej.



### TAJEMNICE

Nina Warwiłow, komisarz komendy Warszawa-Północ, spędza wakacje z córką we wsi Pyrowa w Beskidzie Niskim. Kiedy ginie jeden z tutejszych, Nina nieoficjalnie dołącza do śledztwa. Podejrzewa, że poznana w Pyrowej Justyna Kłos i właścicielka domu, u której policjantka wynajmuje kwaterę, wiedzą więcej o skrywanych przez mieszkańców tajemnicach, niż są skłonne przyznać... Plus za mocne bohaterki i wielowątkową zagadkę, w której rozwiązaniu ważną rolę odgrywają wydarzenia z przeszłości. To już czwarta powieść z Niną Warwiłow w roli głównej. Warto mieć oko na panią komisarz! Jędrzej Pasierski Kłamczuch, Czarne



Maria Czubaszek - zabawna czy może ukrywająca swoje zmartwienia?

### PATCHWORK Z ŻYCIA

Spod opowieści o kobiecie podziwianej za poczucie humoru, łamanie tabu i cięte riposty wyłania się inna - o osobie, która za uśmiechem skrywała ból. Przytaczane historie pozwalają sądzić, że Maria Czubaszek nie miała apetytu na życie, a może nawet przed nim uciekała. Potwierdzają to rozmowy Ozminkowski, niepublikowane zapiski Czubaszek i wspomnienia partnera, Wojciecha Karolaka... Przejmujące! Violetta Ozminkowski Maria Czubaszek. W coś trzeba nie wierzyć, Prószyński i Ska

**DZIADEK SZCZEPAN, OFIARA WOJNY, Z WNUKA CHCIAŁ ZROBIĆ MĘŻCZYZNĘ, ALE BARDZIEJ GO DRĘCZYŁ, NIŻ ZACHĘCAŁ DO ROZWOJU. OPOWIEŚĆ O PRZEMOCY, MIŁOŚCI, WCHODZENIU W DOROSŁOŚĆ. ŚMIESZNA I STRASZNA, JAK TO U FILIPA ZAWADY. BOHATEROWIE - NIE DO PODROBIENIA.**

Filip Zawada Zbyt wiele zim minęło, żeby była wiosna, Znak

### LEPIEJ NIE ŚNIĆ

Luiza i Martin są nierozłączni. Dziewczynka związana jest z babcią Selmą. Optyk kocha się w Selmie, ale jej tego nie wyznał. Elisabeth wierzy w przesady. Marlies stroni od ludzi. Ojciec Martina za dużo pije. Matka Luizy chce odejść od męża. Jest też Frederik, buddyjski mnich. Losy bohaterów przeplatają się, a w wiosce, gdzie mieszkają, codzienność miesza się z magią. Dla tej książki warto zarwać noc! Mariana Leky Sen o Okapi, Otwarte

Fot. Materiały prasowe, 123rf, Filip Skronc/Forum

Podaruj 1%  
podopiecznym  
Fundacji Anny Dymnej  
„Mimo Wszystko”

Mimo Wszystko  
Fundacja Anny Dymnej

mimowszystko.org

KRS: 0000 174 486

Każdy z nas jest inny, ale wszyscy tak samo potrzebujemy miłości. Bądźmy razem mimo wszystko!

Reklama

# OBUDŹ zmysły



TEKST: EWA AWDZIEJCZYK  
ZDJĘCIA: STOCKFOOD/FREE

Soczyste kolory na talerzu, mocne smaki na języku, słowem, pomysły na energetyczne i zdrowe wiosenne śniadania. Znajdziesz w nich wszystko, czego potrzebują ciało i umysł: białko, mikroelementy i witaminy w idealnych proporcjach. Każdą z potraw możesz przygotować na wynos, żeby nie tracić ani chwili ze słonecznego dnia. Pobudka!

## *Kanapka z rybą, warzywami w marynacie i sosem jogurtowym*

2 dymki  
1 duża marchew  
150 g rzodkwi  
¼ świeżego ogórka  
2 łyżki octu jabłkowego  
2 łyżeczki płynnego miodu  
sól, pieprz

100 g jogurtu naturalnego  
1-2 łyżki sosu sriracha (kupisz  
m.in. na wawamart.pl, kimchi.pl)  
albo innego ostrego sosu chili  
1-2 czerwone papryczki chili  
pół pęczka kolendry  
400 g filetów z sandacza  
bez skóry  
2 łyżki oleju  
1 bagietka

Dymkę oczyść i umyj. Marchew i rzodkiew obierz i umyj. Ogórek umyj, przekrój na pół i wydrąż nasiona. Wszystkie warzywa pokrój w cienkie paski. Łyżkę octu połącz z łyżeczką miodu i szczyptą soli. Polej kawałki marchewki i rzodkwi. Jogurt połącz ze srirachą, 1 łyżeczką miodu i 1 łyżką octu. Dopraw do smaku solą. Papryczki umyj i pokrój w krążki. Kolendrę opłucz i porwij na mniejsze kawałki. Rybę umyj, osusz i pokrój w szerokie paski. Dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej olej, smaź na nim rybę około 2 minut z każdej strony. Bagietkę pokrój na 4 części i przekrój poziomo. Spód posmaruj sosem jogurtowym, ułóż filet rybny, warzywa, kolendrę oraz papryczkę, przykryj górną częścią bagietki. Podawaj.

