



# Lubię chodzić boso

**Z Haliną Frąckowiak, piosenkarką, kompozytorką i autorką tekstów, rozmawia Anna Zalech**

– Na to pierwsze pytanie odpowiedziałabym troszkę przewrotnie – i tak, i nie. Posłużę się tu powiedzeniem: „nie wszystko, co modne, jest ładne, ale na pewno wszystko, co niemodne, jest brzydkie...”. Staram się więc być modna.

Lubię styl sportowy, a jeszcze bardziej czuję się sobą, chodząc boso, ale w Polsce jest to nie-stety często zbyt zimno. Równie bliski jest mi styl hippisowski. Lubię też wyglądać wytwornie, a temu trzeba już poświęcić więcej czasu i uwagi. Tymczasem czasu mi wciąż brakuje, więc mam tak zwane sprawdzone gotowce.

**Co to są te „sprawdzone gotowce”? Czy mogłyby Pani uchylić rąbka tajemnicy?**

– Moim zdaniem, wszyscy przydają się tzw. mała czarna z perlekami czy kreacje znanych, sprawdzonych polskich projektantek.

**Pamięta Pani jakieś zabawne wydarzenie ze swojego życia osobistego czy artystycznego dotyczące stroju?**

– Pamiętam, był to rok 1970, Festiwal Polskiej Piosenki w Opolu. Mielimy z zespołem ABC sesję zdjęciową. Dziś, gdy oglądam te fotografie z przeszłości, z rozbawieniem stwierdzam, że jako młoda dziewczyna na tym zdjeciu jestem fatalnie ubrana. Na nogach buty na obcasie, a z butów wyłaniają się... skarpetki. O dziwo, jednak taki styl w modzie młodzieżowej pojawił się również całkiem niedawno.

**Proszę podać naszym czytelniczkom receptę na zachowanie urody i młodości.**

– Nie jestem taka mądra i nie posiadam recept na wiele ważnych spraw, jednak uważam, że profilaktyka jest tutaj bardzo ważna. Z czasów swojego dzieciństwa pamiętam słowa piosenki, które miały być receptą na bezpieczne dorastanie:

*Spojrzyj w lewo  
potem w prawo  
zanim zrobisz krok.*

Najpierw dobrze się zastanów  
zanim powiesz coś  
umij ręce przed jedzeniem  
wcześniej kładź się spać  
gimnastykuj się codziennie  
każdy z nas to zna  
bez dobrych rad  
świat byłby wart  
tyle co nic!

Zgadzam się z tymi słowami, które są aktualne do dziś. No, może warto by jeszcze dodać co nieco na temat zdrowego odżywiania.

**A pogoda ducha i optymizm, z którego jest Pani znana – czy również pomagają Pani zachować taki kwitnący wygląd?**

– Jestem optymistką – odziedziczyłam to po mamie, która zawsze była pogodna. Poza tym lubię ludzi. Otaczanie się pięknymi roślinami i dbanie o upiększanie mieszkania sprawia mi radość i może również dlatego jestem pozytywnie nastawiona do świata.

**Dziękuję za rozmowę.**

**Na scenie pojawia się Pani zawsze w perfekcyjnym stroju. Czy dobiera go Pani sama, czy też korzysta z porad stylisty?**

– Bywa różnie... Dla mnie najważniejsze jest, kto będzie mój kostium projektował, musi to wieć być osobą, którą obdarzam zaufaniem, a to oznacza, że wybrana projektantka czuje mój styl.

**Czy poza estradą, w życiu prywatnym przywiązuje Pani dużą wagę do mody i ubioru? Jaki styl Pani reprezentuje?**

**PORAD dotyczących stylizacji udziela Julia Wudarczyk, stylistka, właścicielka pracowni stylizacji iDEOstyling. [www.stylizacja.biz](http://www.stylizacja.biz)**

## Jak ubrać „gruszkę”?

Kobiety o figurze typu gruszka mają biodra znacznie szersze od ramion, wąską talię, biust mały lub średni, pełne nogi szczególnie w obrębie ud. Generalna zasada stylistyczna przy tym typie sylwetki to minimalnie poszerzone ramiona i optycznie stonowane dolne partie ciała. Czyli przyciągamy całą naszą uwagę do górnej części sylwetki, odciągając od dolnej. Tkaniny dobieramy miękkie, lejące, układające się w faldy, opływające ciało, zwłaszcza w jego dolnych partiach.

### Spodnie

Najlepszy fason dla tego typu figury to spodnie proste, z kantem, z dosyć ciężkiego materiału, które będą się ładnie układały na sylwetce. Unikamy wszelkich zdobień w okolicy bioder, biodrówek, szerokich pasków, dużych kieszeni w obrębie tylnej partii ciała. Dobrze by było, gdyby spodnie były lekko za długie – noszone do wysokich obcasów, wtedy optycznie wydłużymy sylwetkę i tym samym ją wyszczuplimy. Oczywiście wszelkie spodnie na krótkie – czyli siedem ósmych czy powyżej kostek – będą sprawiały wrażenie za krótkich nóg i tym samym zbyt szerszych bioder.

### Spódnice

Dozwolonych jest kilka fasonów. Spódnicą z koła, z bardzo dobrze układających się tkanin leżących. Ich długość zależy w dużej mierze od urody nóg. Dozwolone są długości przed kolano, za kolano i do pół tydzień. Ale trzeba pamiętać, że długość spódnicy trzeba – to ważne – dopasować do wzrostu. Spódnicę może być też rozszerzająca się od kolana, czyli dozwolone są wszelkie kliny, godety, klosze. W obrębie bioder wąsko, a niżej – mniej więcej od kolana – może być już rozszerzana. Do tego typu sylwetki pasuje także spódnicą prostą, klasyczną – niezwykłącą się, o długości za kolano.

### Bluzki

Nie powinny być ani obcisłe, ani zbyt dopasowane. Dekolt dowolny.

**przy mocno opadającym ramionach unikamy dekoltów typu łódka i nosimy poduszki. Natomiast przy ramionach węższych od bioder możemy założyć np. bufki, ozdobne rękawki, ozdobne dekolty z drapowaniami, żabotami, dekolty kwadratowe – czyli tzw. karo, oraz bluzki wiązane. Dobrze będą wyglądały te wszystkie rozwiązań, które są obecnie bardzo modne, w pasie dopasowane poprzez wiązanie i rochodzące się ku górze i ku biodrom, podkreślające kobiece kształty.**

### Żakiet, kurtki, okrycia wierzchnie

Powinny akcentować talię, czyli być lekko dopasowane lub zbierane paskiem – oczywiście nie w przypadku dużych rozmiarów. Do rozmiaru 44 przy wysokim wzroście będzie to dobrze wyglądać, ale powyżej może już za bardzo podkreślać rozmiar. Wtedy wskazane są już tylko ubioru proste i lekko dopasowane. Krótkie bluzy, kurtki, żakieiki dozwolone są raczej przy większym wzroście, ale i tak będą one za bardzo eksponować biodra.

### Sukienki

Dobrze będą wyglądały te z podwyszoną talią, czyli powyżej pasa – pod biustum. Jeżeli chcemy, by talia była dopasowana, to zdecydowanie wybierajmy krój spódnicę na bazie koła, by od bioder była ona szeroka, a góra może mieć np. formę gorsetu czy jakieś pasa, który podkreśli nam górne partie ciała. Natomiast unikajmy jednoczęściowych wąskich sukienek. Chodzi o to, by wszystkie proporcje były wiadocne. Dobrze będą wyglądały sukienki typu Księstwo Warszawskie, czyli odcięte pod biustum, w trapezie bądź z koła, z dekoltem w literę V.

### Dodatki

Torebki, paski, szale nie mogą dominować w okolicy bioder. Torebka może być na krótkim pasku, pod pachą, albo na długim sięgającym ponizej bioder.

*not. MMP*



Lipowa pogoda nas nie rozpieszcza. Oto propozycje projektantów na chłodniejsze dni lata



FOT. REUTERS

W dobrym tonie

## Ala ma kota

**Wśród różnorodnych pytań dotyczących wprost problematyki *savoir-vivre'u* pojawiło się kilka pytań dotyczących... kotów. Okazuje się, że tworzą one poważne problemy w tej sferze. Nie ma jednak takiego problemu, którego nie można by rozwiązać, a jeżeli jest on jak gordyjski węzeł, to należy go jak ten węzeł po prostu rozciąć.**

**Zofia z Różana:** Przyjeżdża do mnie dawna przyjaciółka ze szkoły. Mam trzy koty. Może przyjaciółka nie lubi kotów. Czy mam jej powiedzieć o moich zwierzakach? Co z nimi ewentualnie zrobić?

Bezwzględnie trzeba ją o nich powiadomić. Może mieć Pani poważny kłopot, jeżeli np. przyjaciółka jest uczulona na sierść kota. Przeniesienie zwierząt na czas przyjazdu np. do sąsiadów niczego nie zmieni. I tak dostanie ataku duszności. Jeżeli nie jest uczulona i nie jest zarazem gorącą entuzjastką kotów, trzeba je przy-

najmniej usunąć z jej oczu (nie powinny się płakać po pokoju i nagle wskakiwać na kolana) i dokładnie odkurzyć mieszkanie, by po tej wizycie eleganckie ubranie nie byłocale w sierści.

**Jadwiga z Suwałk:** Znajoma znalazła kilka tygodni temu bezpańskiego kota i zajęła się nim. Można powiedzieć, że oszalała na jego punkcie. Mówi tylko o nim, a gdy do niej przyjdę, podtyka mi go pod oczy i domaga się potwierdzenia, że jest śliczny. Jak mam reagować?

Ludzie opowiadający innym o swoich ukochanych zwierzętach nie mają świadomości, że zanudzają swoich rozmówców. Wysłuchując tych pochwał nie może okazać się niegrzeczny, przerywając w pół słowa czy nakazując: „Nie nudź”. Można delikatnie próbować zmieniać temat rozmowy, a jeśli nasze zabiegi będą bezskuteczne, pozostaje nam tylko rozluźnienie czy skrócenie kontaktów. Gdy ktoś domaga się pochwali-

pod adresem swojego zwierzątka, nie szczędzimy mu ich, ale też i nie przesadzajmy, bo zabrzmi to fałszwie. Jeśli kot jest nijaki czy brzydki może Pani powiedzieć, że jest „mity”, „sympatyczny”, „słodki”, ale lepiej niech Pani nie stwierdza, że jest śliczny. Jeszcze może kiedyś jego właścicielka przejrzeje na oczy.

**Laura z Warszawy:** Sąsiadka ma dwa koty. Gdy ją odwiedzam, wciąż je pieści i głaszcze. Potem nie myje rąk, nakłada nimi ciasto na mój talerzyk lub przestawia owoce na patelnię. Czy mogę jej zwrócić uwagę?

Lepiej nie. To bardzo trudna emocjonalnie sprawa. Sąsiadka może poczuć się głęboko urażona. Można próbować delikatnie coś zasugerować, ale bardzo ostrożnie. Można opowiedzieć np. historijkę o znajomej, która dotknęła kota, potem wzięła tą rękę coś do zjedzenia i zachorowała na jakąś odzwierzętą chorobę. Jest tu jednak pewne ryzyko. Sąsiadka mogłaby taką opowieść odebrać jako złośliwy przykły i pognieść się. Może lepiej będzie, gdy odwiedzi ją Pani z właściwym porcjąowanym ciastem.

**Stanisław Krajski**