

a n y  
w h e  
r e <sup>pl</sup> **magazine**



**BARBARA**  
**KURDEJ-SZATAN**

NR (61) 2025  
**FREE COPY**  
pobierz darmowy  
magazyn anywhere.pl



Czytaj #AnywhereYouAre



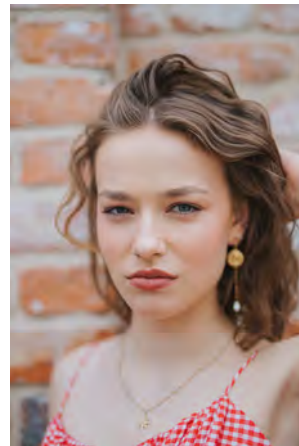
Otwieramy na zmiany  
**na rynku nieruchomości komercyjnych**





8

32



72



77



68

75



ZDJĘCIA NA OKŁADCE  
Halina Jasińska

WYDAWCA

Anywhere.pl Platforma Medialna Sp. z o.o.  
z siedzibą w Sopocie 81-717 ul. Halfmerna 6 lok 224K,  
zarejestrowana w Sądzie Rejonowym Gdańsk Północ  
w Gdańsku. VIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru  
Sądowego nr 0000856796.  
NIP 5851492193. REGON 387084333.

e-mail: [biuro@anywhere.pl](mailto:biuro@anywhere.pl)  
kom: 882 072 755.

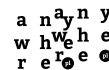
Wydawca Marcin Ranuszkiewicz  
Redaktor naczelny Jakub Wejksznier  
Redaktorka prowadząca ForHer: Julia Trojanowska  
Sprzedaż i Marketing: Angelika Balbuza  
Grafik: Jakub Wejksznier  
Dział IT: Aleksander Domański  
Współpraca fotograficzna: Michał Buddabar,  
Bartosz Maciejewski, Piotr Sobik, Karolina Nowaczyk,  
Paulina Pawłowska, Łukasz Dziewic

Na licencji: asz-reklama / [biuro@asz-reklama.eu](mailto:biuro@asz-reklama.eu)

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów  
i materiałów redakcyjnych oraz nie ponosi  
odpowiedzialności za treść nadesłanych ogłoszeń  
reklamowych. Redakcja zastrzega sobie prawo do  
redagowania i skracania tekstów.

ANYWHERE.PL | PLATFORMA  
MEDIALNA

[www.anywhere.pl](http://www.anywhere.pl)  
[www.facebook.com/anywherepl](https://www.facebook.com/anywherepl)  
[www.twitter.com/anywherepl](https://www.twitter.com/anywherepl)  
[www.instagram.com/anywherepl](https://www.instagram.com/anywherepl)  
[www.linkedin.com/company/anywhere-pl](https://www.linkedin.com/company/anywhere-pl)



PARTNER

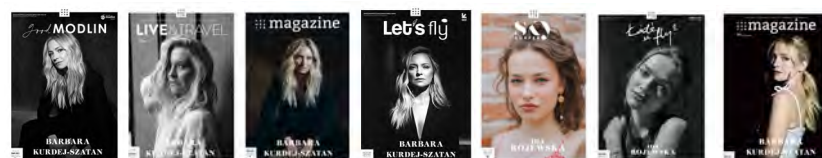
PROT  
Brama Wyzynna  
Wały Jagiellońskie 2a  
80-887 Gdańsk  
[www.protgda.pl](http://www.protgda.pl)



PATRONAT



Nasze magazyny lotniskowe



Warszawa - Modlin    Gdańsk    NFC    Poznań    Szczecin    Łódź    Olsztyn

SPRAWDŹ  
[na anywhere.pl](http://na.anywhere.pl)

THE CULTURE OF BEAUTY  
**LA BIOSTHETIQUE®**  
PARIS

HAIR & SCALP CARE

# Méthode Clarifiante

Skuteczne rozwiązanie dla tłustej  
i potliwej skóry głowy.



# BARBARA KURDEJ-SZATAN

HEJT TOWARZYSZY MI  
OD ZAWSZE

TEKST JOANNA WALAŚ  
ZDJĘCIA HALINA JASIŃSKA



**Joanna Walaś:** Dzień dobry, moją gością jest Basia Kurdej-Szatan. Dzisiaj porozmawiamy o tym, co dzieje się w kulisach — czyli od czego u ciebie wszystko zależy.

**Barbara Kurdej-Szatan:** Wiesz co, mam bardzo nieregularne życie, bo taki uprawiam zawód — nieregularny. Każdy dzień zależy od tego, jak jest zaplanowany. Jeśli chodzi o dzieci i organizację opieki, to wszystko zależy od tego, czy mam plan zdjęciowy, czy wieczorem gram spektakl. Każdy dzień muszę planować od nowa. Co chwilę jestem gdzie indziej. Niedawno, na przykład, byłam w Krakowie, wróciłam w nocy, bo miałam próby do koncertu. Świętujemy dziesięciolecie Teatru Variete, więc sporo się dzieje.

**Dobrze, to ja zacznę od mojego ulubionego tematu — od tego, co widzimy. Wykonujesz taki zawód, że — oprócz talentu — jesteś oceniana także przez pryzmat wyglądu. Kiedy zaczynałaś swoją karierę, przeczytałam, że byłaś postrzegana jako kobieta o bardzo dziewczęcej urodzie. I teraz powiedz mi szczerze: wolisz być określana jako dziewczęca czy kobieca?**

Myszę, że jako kobieca. Natomiast gdy mówi się, że ktoś ma dziewczęcą urodę, to raczej jest to komplement, bo oznacza, że wygląda młodo, więc raczej się nie obrażam.

**A jak u ciebie z procesem starzenia się? Akceptujesz?**

Akceptuję. Wkurza mnie tylko ta jedna zmarszczka — od złości. A całą resztę lubię.

**A często się złościisz?**

Złoszczę się. Jestem dość emocjonalna. Ale wiesz, chyba tak mają aktorki — są wrażliwe, emocjonalne.

**To chyba pomagają w grze aktorskiej, prawda?**

No tak, w zawodzie oczywiście pomagają, bo bez tego to nie miałyby sensu. Ale w życiu prywatnym też mi to pomaga, bo nie tłumię emocji, nie chowam urazy. Nie kumuluję tych złych uczuć, które mogłyby potem wybuchnąć albo przerodzić się w jakąś depresję. Wydaje mi się, że tak żyje mi się łatwiej. Zresztą moje przyjaciółki zawsze mówiły, że po mnie od razu widać, jaki mam nastrój. Niestety, nie ukrywam tego.

**Mam wrażenie, że łatwiej obcować z osobą, która po prostu... wyrzuca z siebie emocje. I te dobre, i te złe.**

No chyba tak, bo to jest szczerze, prawda? Jeżeli ktoś jest nieodgadniony — oczywiście, to może być ciekawe...

**Na początku pewnie tak.**

Tak, później to może być męczące. A przy kimś, kto

wszystko ukrywa, czuję jakąś taką ciągną niepewność.

**A kochasz siebie?**

Kocham siebie, tak.

**A jest coś, co pokochałaś najpóźniej?**

Wiesz, mam swoje kompleksy, rzeczy, których nie lubię. Chyba każdy tak ma.

**A co to jest?**

Moje nogi. Nie przepadam za nimi. Ale wiem, że to też kwestia ćwiczeń, zadbania o siebie. Mam też dużo pieprzyków i różne inne mankamenty.

**Ale akceptujesz je takie, jakie są?**

Akceptuję je. Mogę czegoś w sobie nie lubić albo lubić trochę mniej, ale generalnie się akceptuję. I w krótkich spódniczkach też chodzę. Jestem świadoma siebie i tego, jak wyglądam, ale nie mam z tym na tyle problemu, żeby wszystko ukrywać albo się ograniczać.

**A 10 lat temu? Jaka była Basia sprzed dekady?**

Myszę, że taka sama. Choć jeśli chodzi o charakter, byłam bardziej otwarta, może trochę bardziej naiwna — taka wierząca wyłącznie w dobro. Nadal wierzę w dobro, ale już trochę mniej. Myszę, że optymizm mi został. Zawsze staram się dostrzegać pozytywne strony w różnych sytuacjach.

**Ale w twoich słowach czuć nutkę doświadczenia. Zauważyłam, że zatrzymujesz się na chwilę, jakbyś chciała powiedzieć: „Dostałam trochę po dupie i taką miałam lekcję”.**

Nie tylko ja. Wiesz przecież, w jakim świecie żyjemy. On potrafi bardzo doświadczyć człowieka — czasem trochę traumatycznie. I wtedy zaczynasz szukać czegoś — w sobie i w świecie — jakiegoś punktu, na którym warto się skupić, żeby móc funkcjonować.

**Jak poradziłaś sobie z hejtem, który cię spotkał?**

Hejt towarzyszy mi właściwie od samego początku, odkąd stałam się osobą publiczną. Już przy pierwszych produkcjach — poza reklamą, którą się wszyscy zachwycali — pojawił się hejt. Bo, co zrozumiałam dopiero później, kiedy o kimś robi się głośno, to nagle wszyscy się odzywają. Krytycy, niekrytycy, ludzie, którzy żerują na nazwisku. Wszyscy korzystają z tej rozpoznawalności, żeby zdobyć zasięgi. To jest bezwzględne. Myszę, że ta bezwzględność w świecie bardzo mnie doświadczyła. I nie mówię tylko o ostatnich latach, kiedy działały się te wszystkie polityczne, okrutne sprawy. Mówię ogólnie — jestem w mediach od 12 lat. Ta bezwzględność i wykorzystywanie człowieka do własnych celów — to





naprawdę jest okrutne.

**A nauczyłaś się to odbijać przez te 12 lat?**

Różne były tego etapy. Czasem potrafiłam odbijać, czasem nawet wykorzystywać — skoro ktoś mnie wykorzystuje, to ja też odpowiem. Potem miałam moment, że totalnie to zignorowałam. Zaczęłam to olewać. Musiałam się też nauczyć z tym żyć — funkcjonować, nie widząc tego, tylko skupiając się na swoim życiu i na tym, co wokół mnie jest najważniejsze. Bo w świecie mediów łatwo się pogubić, zwłaszcza gdy jesteś cały czas oceniana przez ludzi, którzy cię w ogóle nie znają.

**No właśnie, to jest ciekawy aspekt. Na twoim koncercie jest ponad milion obserwatorów. Docierasz do ogromnej liczby ludzi.**

Tak, tak. Jest ich dużo — uzbierało się przez te 10 lat. W sumie byłam jedną z pierwszych aktorek, które założyły Instagrama. Pamiętam, że już wtedy wiedziałam, że można go fajnie wykorzystać — na przykład promując spektakl. Moje koleżanki ze spektaklu mówiły: „Nie, nie chcę być na żadnym Instagramie, nie wrzucaj zdjęć ze mną”. A potem minęły dwa lata, okazało się, że można to wykorzystać do ciekawych celów, nie tylko do promocji, ale i do zarobku — i teraz wszystkie mają konta.

**A czujesz odpowiedzialność za to, jak komunikujesz się z ludźmi, którzy cię obserwują? Bo wiesz, rola w filmie czy serialu to rola, a media społecznościowe to chyba po prostu Basia.**

Tak. Zawsze czułam tę odpowiedzialność i nadal ją czuję. Ale przyznam, że ta ilość zmasowanych ataków — hejterskich, ale też od ludzi, którzy wchodzić tylko po to, żeby coś mi „wyrzygać” na profilu i od razu znikają. Są tacy, którzy zaczynają mnie obserwować tylko po to, żeby napisać jeden komentarz, a potem od razu mnie odobserwować. I przez takie sytuacje trochę straciłam zaufanie do tego kontaktu z ludźmi.

**A jak sobie z tym fizycznie poradzić? Chciałabym się dokopać do tego — jaki jest twój złoty środek? Przyglądałam się twojemu profilowi, wiedząc, że będziemy rozmawiać...**

Tak trochę ostatnio od sasa do lasa jest na moim profilu (śmiej).

No tak, ale jesteś w kontakcie, pokazujesz swoje życie. I jak sobie fizycznie radzisz z tym, że są ludzie, którzy cię wspierają, ale pojawiają się też... powiedzmy, „śmięciowe treści”? Co robisz, żeby to puścić mimo uszu? Da się? Czy po prostu już nie czytasz komentarzy?

Widzę oczywiście, kiedy ktoś pisze coś typowo hejterskiego. Wiadomo — to nigdy nie jest łatwe, ale to też kwestia „grubej skóry”. I tego, że już od lat mam do czynienia z czymś takim. Pomaga też pa-

miętnianie o własnych wartościach i o tym, co jest dla mnie najważniejsze — czyli moja rodzina, przyjaciele, to, jak zostałam wychowana. Jeśli trafiam na takie treści, czasem nawet wchodzę na konto tej osoby. I okazuje się, że to fejk albo ktoś, z kim pewnie bym się nie zaprzyjaźniła. Więc po co się tym martwić? Czasami jest mi ich po prostu żal. W bardzo poważnych sytuacjach — miałam jedną sprawę, która trafiła na policję. Zgłosił ją mój agent, bo pojawiły się groźby śmierci. Takich groźb było mnóstwo. Ale nie chcę tracić na to energii. Gdybym miała pozywać wszystkich, spędziłabym kolejne kilka lat w sądzie. Więc chyba najlepszym sposobem, żeby to przetrwać, jest skupienie się na sobie. I jak pisał Młynarski... „róbmy swoje”.

**Jakie wartości chcesz przekazać swojej córce?**

Myszę, że już przekazałam, ona jest bardzo rozsądną dziewczynką. Ja bardzo się o nią martwię — zresztą o oboje dzieci. To jest chyba nieuniknione. Zawsze staram się dopytywać też o relacje, a nie tylko o oceny, które mogą być różne. O to, jak jej się żyje. Bo z własnego dzieciństwa pamiętam, że nikt nie pamięta ocen. Pamięta się raczej sytuacje z przyjaciółmi, to, co cię zabolalo, pierwsze miłości... To te emocjonalne sprawy są częściej zapamiętywane. Dlatego jestem mocno wyczulona na to, jak moim



www.molton.pl



MOLTON

# Jedynie Takie Kino w Polsce

Sprawdź repertuar na  
[www.bilety.kinogram.pl](http://www.bilety.kinogram.pl)

KINOGRAM

Kino KinoGram (piętro +2 nad FoodTown)  
Ul. Żelazna 51/53  
Warszawa



dzieciom się żyje – w szkole i w ogóle w świecie. Staram się z nimi dużo rozmawiać. Henio jest jeszcze malutki, ale Hania, jeśli jej coś doskwiera, to rozmawia ze mną. Cieszę się, że ma do mnie zaufanie i że czuje się przy mnie bezpiecznie. Jeśli coś jest nie tak, to tłumaczę jej, a ona potrafi to potem naprawić. Wartości, które chcę jej przekazać, to: żeby wiedziała, co jest najważniejsze; żeby czuła się bezpiecznie; żeby była prawdziwa, uczciwa, szczerą; żeby nie bała się życia – żeby była odważna. Chcę żeby czuła wsparcie, czuła się bezpiecznie i kochana.

**A chciałabyś, żeby pracowała w mediach? Żeby poszła w twoje aktorskie ślady?**

Powiem ci tak – kocham swój zawód. Naprawdę go kocham. Mimo że jest nieregularny i niepewny, wiem, ile daje mi radości. To jest taka sinusoida – jestem sfrustrowana, czegoś mi brakuje, ale potem przychodzi kolejna rola, kolejne wyzwanie i to daje mi ogrom spełnienia oraz radości. Nie widzę w tym nic złego. Skoro ja potrafię sobie z tym poradzić, wierzę, że ona też by potrafiła. Najważniejsze to robić w życiu to, co się kocha. I cały czas się rozwijać. Te wszystkie sprawy medialne – popularność, hejt – to tylko dodatki, na które nie zawsze mam ochotę. Ale istotne jest to, co robię: jestem aktorką, pracuję w teatrze, na planach zdjęciowych, czasem coś prowadzę – i w tym się spełniam. Na tym się skupiam. Istotne jest, żeby wiedzieć, na czym się skupić, kiedy wykonujemy swój zawód. Bo gdybym miała grać spektakl, a jednocześnie skupiać się na tym, że ktoś

cię gdzieś obraża albo że coś złego się wydarzyło, to nie dałabym rady.

**Na pewno nie zrobiłabyś tego tak dobrze, jak wtedy, kiedy skupiasz na tym całą swoją uwagę. Ale powiedz – czy uważasz, że twoja uroda ci pomogła? Czy czasem przeszkadzała?**

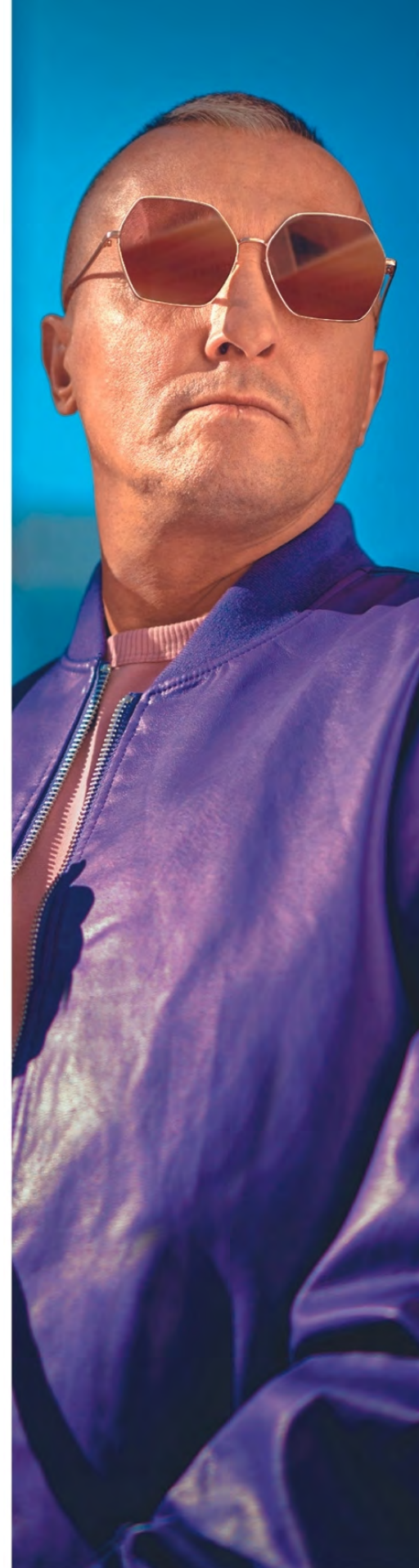
Myszę, że jedno i drugie.

**W zależności od?**

W zależności od tego, jaką rolę mam dostać. Na pewno uroda pomogła w rolach, które do tej pory otrzymywałam. A przeszkadza wtedy, gdy chciałabym zagrać coś totalnie wbrew sobie.

**No właśnie – a o jakiej roli zawsze marzyłaś, a jeszcze jej nie dostałaś?**

Oj, myślę, że jest dużo takich ról. Zresztą w moim zawodzie cały czas się zmieniam, a ja kocham się zmieniać. Nie boję się też „pobrzydzać”. Lubię to! Lubię role charakterystyczne, uwielbiam się nimi bawić. To mnie naprawdę spełnia i daje ogromną satysfakcję. Jestem bardzo otwarta. I chyba czekam właśnie na jakąś mocno charakterystyczną rolę – szczególnie w filmie. Bo w teatrze jest o to dużo łatwiej, jeśli chodzi o charakterystyczność postaci i zmianę. A w filmie czy serialu już trudniej. Tam do tej pory dostawałam raczej role tych „przyjemnych dziewczyn”.





**Podziękowania za udostępnienie  
przestrzeni na sesję zdjęciową dla Fabryki  
Norblina i Kina Kinogram oraz Answear**

Poszłabyś w taką totalną metamorfozę? Żeby dużo przytyć, przebarwić się na ciemno, kompletnie zmienić wizerunek?

Poszłabym. To byłoby ciekawe doświadczenie.

A gdyby wymienić twoje ulubione zabiegi albo coś, co robisz dla siebie – pracujesz twarzą, pracujesz ciałem, więc dbanie o siebie jest w twoim zawodzie wpisane, prawda? Przygotowanie się do roli to jedno, „pobrzdaczanie się” to też jego część. Ale jako kobieta zakładam – widząc cię też na żywo – że dbasz o siebie w jakiś sposób. Masz jakieś swoje ulubione zabiegi albo rytuały domowe, z których regularnie korzystasz i które ci pomagają?

Uwielbiam długie kąpiele, do których wsypuję różne sole, kule z masłem shea – po prostu, żeby się nawilżyć. Po intensywnym dniu czuję, że potrzebuję wejść do wanny i się zrelaksować, żeby potem wskoczyć do łóżka i zasnąć. Ten zawód jest bardzo energetyczny. Gdy wracam po spektaklu, to mam mnóstwo energii. Jestem głodna, chce mi się jeść i trudno by mi było potem zasnąć, więc uwielbiam się zrelaksować w wannie. Nakładam maseczki, robię peeling twarzy. Bo kiedy, na przykład, jesteśmy w trasie i jeździmy busem po całej Polsce, to czuję, że moja skóra jest zmęczona, przesuszona. A wystarczy peeling, jakieś domowe kwasy, maseczka, dużo kremu – i rano jest zupełnie inaczej. To moje domowe spa: nawilżanie, regeneracja skóry.

A korzystasz z medycyny estetycznej?

Powiem ci, że nie byłam chyba ze dwa lata. Mam jedno miejsce, do którego kiedyś chodziłam w miarę regularnie, ale z dwójką dzieci i przy nieregularnej pracy łatwo zapomina się o sobie. Zapominam się umówić na jakiś zabieg i muszę nadrabiać sama w domu.

Jest coś, czego się boisz z tego zakresu chirurgii estetycznej albo medycyny – coś, czego nigdy byś sobie nie zrobiła, bo obawiałabyś się zmiany wyglądu?

Na pewno botoks, który unieruchomiłby mi twarz.

Czyli nie mogłabyś wyrażać emocji twarzą?

No nie, to byłaby katastrofa. Nie miałabym jak grać. Kiedyś spróbowałam – bo nie lubię tej jednej zmarszczki. Kiedyś chciałam coś z tym zrobić i nie wiedziałam, że botoks działa nie tylko w jednym miejscu, ale dużo szerzej. Przez kilka miesięcy nie mogłam marszczyć czoła. To było okropne. Bawiłam się wtedy z moim Heniem, który był wtedy bardzo malutki. Robiliśmy do siebie minki – i nagle nie mogłam zmarszczyć czoła, nie mogłam się z nim bawić. Kilka dni później grałam spektakl. Klóciłam się w scenie z partnerem, więc moja twarz powinna pracować, a moje czoło się nie ruszało. Miałam wrażenie że wyglądam jak jakiś dziwny stwór. Oczywiście nie neguję wszystkiego – lubię różne kwasy, nawilżanie twarzy, może nawet zrobiłabym sobie jakieś delikatne wypełnienia... ale szczerze mówiąc,

nie znam się na tym i nie byłam nigdzie od paru lat.

Czyli wybierasz raczej naturalność?

Tak. Żebym mogła wyrażać emocje.

Basiu, a czego ci życzyć na najbliższe pół roku?

Przede mną i moją siostrą pierwsza wspólna produkcja. Moja siostra też jest aktorką, śpiewa w Teatrze Muzycznym w Gdyni. Nigdy wcześniej razem nie pracowałyśmy na scenie. Teraz produkujemy wspólny spektakl inspirowany życiem Iny Benity, międzywojennej gwiazdy kina. Była pierwsza – przed Kaliną Jędrusik – „seks bombą”, mimo że jeszcze wtedy nie było takiego określenia. Premiera odbędzie się już zaraz, w sierpniu, w Teatrze Muzycznym w Gdyni – w moje 40. urodziny, więc to będzie dla mnie totalny przełom. Jeśli mam mieć jedno życzenie – poza zdrowiem – to żeby ta premiera dobrze poszła i żebyśmy mogły pojechać z tym spektaklem po Polsce. ■

#### ENGLISH

**BARBARA KURDEJ-SZATAN - HATE WAS WITH ME FROM THE BEGINNING**

Joanna Walaś: Good morning, my guest today is Basia Kurdej-Szatan. Today, we're going to talk about what goes on behind the scenes — meaning, what everything in your life depends on.

Barbara Kurdej-Szatan: You know, I live a very irregular life because my profession is irregular. Every day depends on how it's planned. When it comes to the kids and organizing childcare, everything depends on whether I have a filming schedule or if I'm performing in a show in the evening. I have to plan each day from scratch. I'm constantly in different places. Just recently, for example, I was in Krakow, came back at night because I had rehearsals for a concert. We're celebrating the 10th anniversary of the Variete Theater, so there's a lot going on.

Joanna: Okay, let me start with my favorite topic — what we see. You're in a profession where, besides talent, you're also judged based on your appearance. When you were starting out, I read that you were seen as a woman with a very girlish look. So now tell me honestly: do you prefer to be described as girlish or womanly?

Barbara: I think I prefer womanly. But when someone says you have a girlish appearance, it's usually a compliment — it means you look young — so I don't take offense.

Joanna: And how do you feel about aging? Do you accept it?

Barbara: I do. The only thing that annoys me is this one wrinkle — from anger. But I like everything else.



**Joanna:** Do you get angry often?

Barbara: I do. I'm quite emotional. But you know, I think that's common for actresses — they're sensitive and emotional.

**Joanna:** That probably helps with acting, right?

Barbara: Yeah, it definitely helps in this profession — without it, it wouldn't make sense. But it also helps in my personal life because I don't suppress emotions, I don't hold grudges. I don't bottle up those bad feelings that could later explode or turn into depression. I think living like that makes life easier. Besides, my friends have always said that my mood is written all over my face. Unfortunately, I just can't hide it.

**Joanna:** I feel like it's easier to be around someone who just... lets their emotions out. Both the good and the bad.

Barbara: I think so too, because it's honest, right? If someone is unreadable — sure, it can be intriguing...

**Joanna:** At first, probably.

Barbara: Yeah, but later it can be exhausting. And with someone who hides everything, I feel a constant sense of unease.

**Joanna:** Do you love yourself?

Barbara: I do, yes.

**Joanna:** Is there anything you learned to love the latest?

Barbara: You know, I have my insecurities — things I don't like. I think everyone does.

**Joanna:** Like what?

Barbara: My legs. I'm not a big fan of them. But I know it's also about exercising and taking care of myself. I also have a lot of moles and various imperfections.

**Joanna:** But you accept them as they are?

Barbara: I do. I might not like some things about myself or like them a little less, but in general, I accept myself. And I still wear short skirts. I'm self-aware and conscious of how I look, but it's not such a big issue that I need to hide everything or limit myself.

**Joanna:** And 10 years ago? What was Basia like a decade ago?

Barbara: I think I was the same. Though in terms of personality, I was more open, maybe a bit more naive — someone who believed only in good. I still believe in good, but a little less now. I think I've kept

my optimism. I always try to see the positive side of things.

**Joanna:** But there's a note of experience in your words. I noticed you pause sometimes, like you want to say, "I've been through some tough stuff and learned my lesson."

Barbara: Not just me. You know the kind of world we live in. It can really put someone through the wringer — sometimes in a traumatic way. And that's when you start looking for something — in yourself and in the world — some point to focus on, just to be able to function.

**Joanna:** How did you handle the hate you've faced?

Barbara: Hate has been with me basically since the beginning, ever since I became a public figure. From the first productions — apart from the commercial everyone loved — there was hate. I only understood it later: when someone becomes well-known, suddenly everyone has something to say. Critics, non-critics, people who just feed off your name. Everyone uses that recognition to gain reach. It's ruthless. I think that ruthlessness has really affected me. And I'm not just talking about the past few years with all the political and cruel stuff. I mean in general — I've been in the media for 12 years. That ruthlessness and using people for personal gain — it's really brutal.

**Joanna:** And did you learn how to deflect it over those 12 years?

Barbara: There were different stages. Sometimes I could deflect it, sometimes even use it — if someone's using me, then I'll respond in kind. Then I went through a phase where I completely ignored it. I started to let it go. I had to learn how to live with it — to function without seeing it, focusing only on my life and what really matters around me. Because in the media world, it's easy to get lost — especially when you're constantly judged by people who don't even know you.

**Joanna:** That's a really interesting aspect. You have over a million followers. You're reaching a huge number of people.

Barbara: Yeah, yeah. There are a lot — they've built up over the past 10 years. I was actually one of the first actresses to start an Instagram account. I remember already back then realizing it could be used in a cool way — for example, to promote a play. My colleagues from the theater used to say, "No, I don't want to be on Instagram, don't post photos with me." And then two years later, it turned out you could use it not only for promotion but also for income — and now they all have accounts.

**Joanna:** And do you feel responsible for how you communicate with the people who follow you? Because, you know, a film or TV role is a character, but social media — that's just Basia, right?



Barbara: Yes. I've always felt that responsibility and I still do. But I'll admit that the amount of mass attacks — hate-filled, but also from people who come in just to "vomit" something on my profile and then disappear — it's gotten to me. There are people who follow me just to leave one comment and then immediately unfollow. And because of that, I've lost a bit of trust in this kind of connection with people.

**Joanna:** And how do you physically deal with that? I want to get to the bottom of this — what's your golden rule? I looked through your profile, knowing we'd be talking...

Barbara (laughs): Lately it's been a bit all over the place on my profile.

**Joanna:** Right, but you're still present, showing your life. So how do you physically deal with the fact that there are people who support you, but also... let's say, "garbage comments"? What do you do to let it go? Can you? Or do you just not read the comments anymore?

Barbara Kurdej-Szatan: Of course, I can tell right away when someone is being purely hateful. Obviously, it's never easy, but it's also a matter of developing a "thick skin." And the fact that I've been dealing with this for years now. What helps is remembering my own values and what truly matters to me — my family, my friends, how I was raised. When I come across such content, I sometimes even check the person's account. And it turns out it's fake, or someone I probably wouldn't be friends with. So why worry about it? Sometimes, I just feel sorry for them. In very serious cases — I had one that went to the police. My agent reported it because there were death threats. There were many of them. But I don't want to waste my energy on that. If I were to sue everyone, I'd spend the next few years in court. So, I think the best way to survive it is to focus on yourself. And like Młynarski wrote... "let's just do our thing."

**Joanna Walaś:** What values would you like to pass on to your daughter?

Barbara: I think I already have — she's a very sensible girl. I worry about her a lot — about both of my kids, actually. That's probably inevitable. I always try to ask her not just about grades, which can vary, but also about relationships, about how she's doing in life. Because from my own childhood I remember — no one remembers the grades. You remember the moments with friends, the things that hurt you, first loves... It's those emotional experiences that stay with you. That's why I'm very tuned in to how my kids are doing — in school and in the world in general. I try to talk with them a lot. Henio is still very little, but Hania — if something's bothering her — she talks to me. I'm happy she trusts me and feels safe with me. If something's wrong, I explain it to her, and she's able to work through it. The values I want to pass on to her are: to know what's truly

important; to feel safe; to be honest, truthful, and sincere; not to be afraid of life — to be brave. I want her to feel supported, safe, and loved.

**Joanna:** Would you like her to work in media? To follow in your acting footsteps?

Barbara: I'll tell you this — I love my profession. I really do. Even though it's irregular and unstable, I know how much joy it brings me. It's a kind of rollercoaster — I get frustrated, something's missing, and then a new role or challenge comes along, and it gives me a huge sense of fulfillment and happiness. I don't see anything wrong with that. If I can handle it, I believe she could too. The most important thing in life is to do what you love. And to keep growing. All those media-related things — popularity, hate — they're just add-ons, and not always pleasant ones. But what really matters is what I do: I'm an actress, I work in theater, on film sets, sometimes I host things — and that's where I find fulfillment. That's what I focus on. It's important to know what to focus on when doing your job. Because if I had to perform in a play and at the same time worry about someone insulting me online or something bad happening, I wouldn't be able to do it.

**Joanna:** You definitely wouldn't do it as well as when you can focus fully. But tell me — do you think your looks have helped you? Or have they ever held you back?

Barbara: I think both.

**Joanna:** Depending on?

Barbara: Depending on the role I'm up for. My looks definitely helped in the roles I've had so far. But they're a disadvantage when I want to play something completely against type.

**Joanna:** Right — is there a role you've always dreamed of, but haven't had the chance to play yet?

Barbara: Oh, I think there are many such roles. In my profession, I'm constantly evolving, and I love changing. I'm not afraid of "uglifying" myself. I enjoy it! I love playing distinctive characters, I love having fun with them. That truly fulfills me and gives me great satisfaction. I'm very open. And I think I'm still waiting for a really strong, unique role — especially in film. Because in theater, it's easier to take on more transformative characters. But in film or TV series, it's harder. So far, I've mostly gotten the "nice girl" roles.

**Joanna:** Would you go for a total transformation? Like gaining weight, dying your hair dark, completely changing your image?

Barbara: I would. It would be an interesting experience.

**Joanna:** And if you had to name your favorite self-care rituals or things you do for yourself — you

**FESTIWAL ŁÓDŹ  
WIELE KULTUR**

**03-12  
10.25**

spotkania  
performance  
nowe geografie  
łódzkie biografie  
kultura pracy  
muzyka  
sztuka  
taniec  
teatr

wejdź do  
świata festiwalu

@lodzwielukultur  
www.lodzwielukultur.pl

Organizator: CENTRUM DIALOGU im. Marka Edmunda w Łodzi

Finansowanie: Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Dotychczasowe ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – ogólnego funduszu celowego.

Honorowy patronat: ŁÓDŹ

Zobowiązanie jest współfinansowane z dotacji Miasto Łódź.

Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Patronat medialny: TVP KULTURA, NIEZŁA SZTUKA

Partnerzy: VEOLIA, SCENA KINOLOGII, WYŻSZA SZKOŁA, FUZZJA, GALERIA WY, GALERIA CZYNNY, NOWY, F, POLKA, MS

FABRYKA SZTUKI, ASP Łódź, TRAFO, SPOŁECZNE ZAANGAŻOWANE, BLACK PASTEL, kicket

work with your face and body, so taking care of yourself is part of the job, right? Preparing for a role is one thing, "uglifying" yourself is another. But as a woman, I assume — seeing you in person — that you do take care of yourself in some way. Do you have any favorite treatments or home routines that you regularly rely on and that help you?

Barbara: I love long baths, where I throw in all kinds of salts, bath bombs with shea butter — just to moisturize. After a busy day, I feel like I need to get into the bath and relax so I can fall asleep afterward. This job is very high-energy. When I come home after a show, I'm full of energy. I'm hungry, I want to eat, and it's hard to fall asleep, so I love relaxing in the bath. I use face masks, I exfoliate. When we're on tour and traveling all over Poland in a bus, I can feel that my skin is tired and dry. But all it takes is an exfoliation, some at-home acids, a face mask, lots of cream — and by morning, it feels completely different. That's my home spa: moisturizing, skin regeneration.

Joanna: Do you use aesthetic medicine?

Barbara: You know, I haven't gone in probably two years. There's one place I used to go to somewhat regularly, but with two kids and an irregular schedule, it's easy to forget about yourself. I forget to book a treatment and end up trying to make up for it at home.

Joanna: Is there anything in aesthetic or plastic medicine that scares you — something you'd never do because you're afraid of altering your appearance?

Barbara: Definitely Botox that would freeze my face.

Joanna: So you wouldn't be able to express emo-

tions with your face?

Barbara: No, that would be a disaster. I wouldn't be able to act. I tried it once — because I don't like that one wrinkle. I wanted to do something about it and didn't realize Botox affects more than just one area — it spreads. For a few months, I couldn't wrinkle my forehead. It was awful. I was playing with Henio, who was very little at the time. We were making funny faces at each other — and suddenly I couldn't wrinkle my forehead, couldn't play with him like that. A few days later, I was performing in a play. I had a scene where I was arguing with my partner, so my face needed to express emotion — but my forehead wasn't moving. I felt like I looked like some weird creature. Of course, I don't reject everything — I like various acids, moisturizing treatments, maybe I'd even get some subtle fillers... but honestly, I'm not really into it, and I haven't been anywhere in years.

Joanna: So you lean more toward naturalness?

Barbara: Yes. So I can express emotions.

Joanna: Basia, what should we wish you for the next six months?

Barbara: My sister and I are about to premiere our first joint production. My sister is also an actress; she sings at the Musical Theater in Gdynia. We've never worked together on stage before. Now we're producing a play inspired by the life of Ina Benita, a pre-war film star. She was the first — before Kalina Jędrusik — to be called a "sex bomb," even though that term didn't exist yet. The premiere will be in August, at the Musical Theater in Gdynia — on my 40th birthday, so it's going to be a major milestone for me. If I could have one wish — aside from good health — it would be for the premiere to go well, and for us to be able to tour the show around Poland. ■





Alek Jakubik  
ROMEO : JULIA 247A



# IDA ROJEWSKA

TO JEST FAJNE, ŻE MOGĘ  
NIE WIEDZIEĆ

TEKST JULIA TROJANOWSKA  
ZDJĘCIA EWA PARTEKA



**Julia Trojanowska:** Z Idą Rojewską porozmawiamy o jedzeniu i nie tylko. Zaczniemy więc od początku. Powiedz Ida — czy warto brać udział w „MasterChef Nastolatki”?

Ida Rojewska: Zdecydowanie warto. Nie wyobrażam sobie teraz, jak moje życie wyglądałoby bez tego doświadczenia. Pewnie byłabym po prostu „normalną” nastolatką i wszystko toczyłoby się swoim rytmem. A tak wszystko wywróciło się do góry nogami. I jestem za to bardzo wdzięczna. To było niesamowite przeżycie. Zgłosiłam się, bo pomyślałam, że jeśli tego nie zrobię, to będę żałować. Najpierw się dostałam, potem przeszłam pierwszy odcinek — ledwo! — potem drugi, trzeci, czwarty... aż do finału. I teraz jestem tutaj.

**To jaka była Ida przed MasterChefem, a jaka jest po?**

Ida przed MasterChefem kochała gotować — to była ogromna pasja. Ale teraz... teraz zaczynam myśleć o gotowaniu w kontekście przyszłości. Jeszcze rok temu nie uwierzyłabym, gdyby ktoś powiedział mi: „Hej, wygrasz MasterChefa i będziesz rozważać gotowanie jako coś zawodowego”. W zeszłym roku oglądałam pierwszą edycję i żałowałam, że się nie zgłosiłam. Postanowiłam wtedy, że spróbuję — i wyszło. A dziś żyję w takim chaosie, że czasem sama nie wiem, co się właściwie dzieje.

**I wciąż chodzisz do szkoły.**

Tak, skończyłam trzecią klasę liceum. W przyszłym roku czeka mnie matura. Nadrobiłam zaległości, bo przez MasterChefa trochę ich się nzbierało — przepraszam moich nauczycieli! Ale staram się to wszystko posklejać, żeby od nowego roku szkolnego móc w pełni skupić się na nauce.

**Wiem, że sporo już o „MasterChef Nastolatki” opowiadałaś. Chciałam jednak dopytać o decyzję, którą musiałaś podjąć, bo przecież udział w programie wiązał się z obecnością w telewizji, w internecie, z ekspozycją... i to wszystko obok normalnego życia nastolatki.**

To była bardzo trudna decyzja. Naprawdę długo się zastanawiałam, czy jestem gotowa. Czy poradzę sobie z presją, z kamerami, z tym, że nie będę miała kontroli nad tym, jak zostaną przedstawiona. To ogromny stres. Moi rodzice też się wahali, czy mnie puścić. To nie jest decyzja, którą podejmuje się lekko. Ale uznałam, że spróbuję — i nie żałuję.

**Czyli polecasz udział w takim programie?**

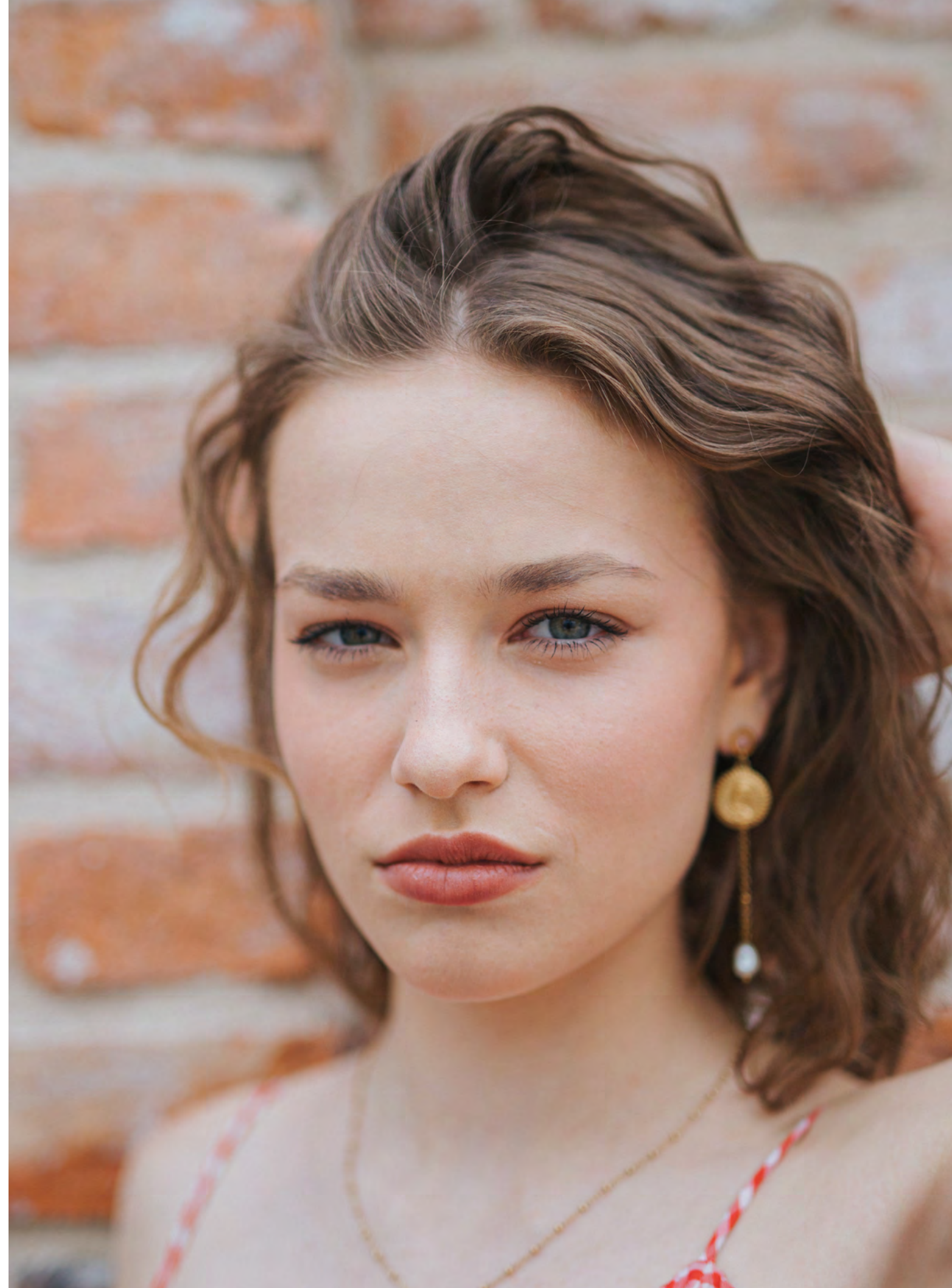
Polecam, ale nie każdemu. Trzeba być gotowym psychicznie. Nie chodzi tylko o umiejętności kulinarne. Chodzi o to, żeby pogodzić się z tym, że wszystko, co zrobisz, będzie pokazane publicznie. Że ludzie, których może nie chcesz, żeby to widzieli, też będą to oglądać. I że nie masz nad tym żadnej kontroli.

**A co z rywalizacją? Czy między uczestnikami było napięcie, czy może bardziej wsparcie?**

Mieliśmy niesamowitą grupę, naprawdę. Od początku nie traktowaliśmy siebie jak rywali. Spędzaliśmy wspólnie czas, dobrze się bawiliśmy, a na planie — jasne, była presja, ale to nie była presja między nami. Jeśli ktoś potrzebował pomocy, zawsze ją dostawał. Wszyscy byli dla siebie bardzo życzliwi. Wiedziałam, że mogę na nich liczyć i że ja też chętnie pomogę każdemu. Oczywiście z tyłu głowy każdy z nas miał świadomość, że może odpaść. Ale nie da się na to przygotować. Ten moment, gdy stoisz i czekasz na werdykt... to emocje, których nie da się opisać.

**Ale tobie udało się tego uniknąć.**

Na szczęście tak. Ale mimo wszystko pamiętam, jak sama się nakręcałam, myślałam: „To pewnie ja odpadnę. Zaraz oddam fartuch”. I choć obiektywnie coś poszło mi dobrze, to





w głowie miałam milion wątpliwości. Teraz, z perspektywy czasu, mogę powiedzieć: „Jezu, Ida, zrobiłaś kawał świetnej roboty”. Poradziłam sobie tak świetnie z tą presją czasu... Naprawdę nie wiem, jak mi się to udało. Ale jestem ogromnie dumna — i z siebie, i z nas wszystkich. Kiedy oglądam te odcinki i patrzę na te dania, które tworzyliśmy, to naprawdę były potrawy na bardzo wysokim poziomie. Dużo osób mówiło nam, że poziom naszej edycji był wyjątkowo wysoki. Poprzeczka była naprawdę postawiona wysoko, dlatego strach przed odpadnięciem był jeszcze większy.

**Jesteś zwyciężczynią drugiej edycji „MasterChef Nastolatki”. To z kolei doprowadziło do twojej pierwszej książki kulinarnej: „Umami”. Umami, czyli jeden z pięciu podstawowych smaków. Dlaczego właśnie taki tytuł? Czy ten smak jest dla ciebie szczególnie ważny?**

Umami jest dla mnie bardzo ważne. Dla mnie to esencja smaku i gotowania. Zdecydowanie wolę kuchnię wytrawną i właśnie w niej umami pojawia się najczęściej — choć nie jest oczywiste, ani łatwe do uzyskania. Ale nawet w kuchni słodkiej da się je odnaleźć, choć trzeba się bardziej postarać. Kiedy szukałam nazwy dla książki, umami przyszło mi naturalnie. To jest coś, czym się kieruję w codziennym gotowaniu — wiem, jakich składników używać, by ten smak wprowadzić do potraw. Zdziwiłam się, jak wiele osób nie zna tego terminu. A przecież to nie jest coś wymyślonego — umami zostało odkryte przez japońskiego naukowca ponad 100 lat temu. Dopiero niedawno zrobiło się bardziej popularne w kulturze zachodniej, ale dla mnie to już kuchenny standard.

**A przepisy, które znajdziemy w książce, to twoja codzienność?**

Między innymi. Dużo z tych przepisów to potrawy, które robię na co dzień — są dla mnie taką bazą w kuchni. Na przykład kiedy muszę szybko wymyślić obiad, albo mam akurat coś w lodówce. Uwielbiam tzw. „czyszczenie lodówki”, czyli gotowanie z tego, co akurat mam pod ręką. To daje ogromną przestrzeń do kreatywności. W ten sposób powstało też kilka przepisów z tej książki. Oczywiście są też te bardziej wyszukane, ale nawet jeśli nazwy brzmią egzotycznie czy trudniej, to w rzeczywistości wiele z tych potraw jest naprawdę prostych i możliwych do zrobienia na co dzień.

**Czy te przepisy są w 100 procentach twoje, autorskie? Czy może pracowałaś z kimś przy ich tworzeniu?**

To są moje przepisy, tak. Oczywiście, pisałam je sama, bazując na tym, co gotowałam wcześniej w domu, co jest częścią mojej codzienności. Proces powstawania był ekspresowy. Miałam do stworzenia 50 przepisów — i to się wydarzyło praktycznie w tydzień. To był pierwszy tydzień ferii zimowych: codzienne siedzenie, wymyślanie, zapisywanie. W drugim tygodniu gotowałam wszystkie te dania i robiłam zdjęcia. Każde danie przygotowałam samodzielnie — oczywiście z drobną pomocą, ale cały smak, forma i pomysły są moje. I jestem z tego bardzo dumna.

**Nie poszłaś więc na kompromisy, żeby tylko ładnie wyglądało na zdjęciu?**

Nie (śmiech). Nawet jeśli mogłabym przygotować coś tylko „na wygląd”, ja się uparłam, żeby każde danie smakowało dokładnie tak, jak chcę. Bo zależało mi na tym, żeby ktoś, kto sięgnie po moją książkę, mógł ugotować to samo i żeby mu to smakowało — tak jak mi. Oczywiście, książka była składana w ekspresowym tempie, więc pewnie znajdzie się tam jeszcze kilka drobnych błędów. Ale pracowało przy niej dużo osób, którym jestem ogromnie wdzięczna. W książce są chyba trzy strony podziękowań.

**Porozmawiajmy trochę o poziomie trudności. Bo są tam i codzienne przepisy, jak sałatka z kurczakiem i batatami, czy bowl z tofu, ale też coś bardziej zaawansowanego — jak chociażby jagnięcina po arabsku z miodowym chimichurri. Komu polecasz tę książkę? Dla kogo ona jest?**

Wydaje mi się, że ta książka jest dla każdego. Nie pisałam jej z myślą o jednym konkretnym odbiorcy. To jest miks — coś dla tych, którzy lubią prostotę, i coś dla tych, którzy chcą czegoś więcej. Sama gotuję bardzo intuicyjnie — rzadko trzymam się sztywno przepisów. Zawsze coś dorzucę „na oko”, coś zmienię, bo akurat mam inny składnik. I właśnie tak chciałam podejść do tej książki — by przepisy były bazą, inspiracją, punktem wyjścia. Można je dowolnie modyfikować i dostosowywać do siebie. Nie chodzi o to, żeby odtworzyć wszystko idealnie co do grama, tylko żeby to smakowało wam. I właśnie dlatego uważam, że każdy znajdzie w niej coś dla siebie.

**Co na co dzień wybierasz do jedzenia? Co jest dla ciebie daniem albo jedzeniem go-to, bez którego nie wyobrażasz sobie dnia albo tygodnia?**

Lubię mocne smaki, szczególnie te azjatyckie



strony w kulinariach. I bardzo lubię różne sosy. Uwielbiam bawić się przyprawami i tą kuchnią. Więc dla mnie podstawą w tygodniu jest często robienie szybkich makaronów a la pad thai albo takich, jak się robi na woku – takich azjatyckich fast foodów. To jest chyba taka moja baza. Nie mogę za długo wytrzymać bez tych mocniejszych smaków. Mogę jeść makarony włoskie, które też uwielbiam i są u mnie podstawą, ale jednak ta azjatycka kuchnia – zwłaszcza tajska, japońska czy wietnamska – to jest coś, co zawsze jest u mnie. I właśnie te smaki lubię najbardziej.

Czytając przepisy w „Umami” czuć właśnie azjatyckie inspiracje. I o te inspiracje w swoim gotowaniu też chciałam trochę podpytać. Bo, na przykład, pisarzy mogą inspirować rozmowy zasłyszane w komunikacji miejskiej czy na ulicy. A wydaje mi się, że mistrzów kuchni w dużej mierze inspirują podróże. Że pojadą do jakiegoś kraju i tam skosztują tej kuchni na miejscu. Domyślałam się, że przez młody wiek pewnie jeszcze nie zwiedziłaś całego świata.

Jeszcze nie – myślę, że to jeszcze wszystko przede mną.

Dokładnie. Wydaje mi się również, że ten młody wiek również ma znaczenie – możesz być dzięki temu odważniejsza w łączeniu smaków. Im jesteś młodszy, tym masz trochę więcej bezczelności. Użyłam tego słowa, ale nie chodzi mi o butę, tylko o tę pozytywną bezczelność – o kombinowanie, wymyślanie rzeczy, o których inni nie pomyślą. Ale co cię inspiruje do tego, żeby połączyć ten składnik z tym? Jakie połączenia są dla ciebie wybitne? co z podróżami? Czy jakieś miejsce na świecie cię już zainspirowało, czy takie odkrywanie dopiero przed tobą?

Kocham podróże i nie wyobrażam sobie w ogóle nie jeździć po świecie w przyszłości – to się na pewno stanie. Azja to mój kierunek numer jeden, największe marzenie od kilku dobrych lat – zobaczyć tamte strony i spróbować jedzenia. Nigdy nie byłam ani w Tajlandii, ani w Japonii, i to są dwa miejsca, o których cały czas myślę. Próbowanie tych rzeczy tutaj, w Polsce, też daje mi dużą inspirację, bo dla kucharza największą inspiracją jest jedzenie – samo próbowanie. To jest zmysł, na którym pracujemy. Nie ma możliwości gotowania i wymyślania nowych rzeczy bez próbowania wszystkiego. Na przykład w programie, a propos tej „bezczelności” w łączeniu smaków – mieliśmy konkurencję, gdzie trzeba było połączyć mięso z owocami morza, czyli surf and turf. I ja w swoim daniu dodałam do mięsa i sałatki z homarem sos ananasowy. Szeff Grochowina, który wtedy był jurorem, powiedział, że bał się tego ananasa – że dobrze pasuje do owoców morza, ale niekoniecznie do mięsa. A ja stałam tam zestresowana i pomyślałam: ojej, ja w ogóle nie pomyślałam, że to może być jakieś ryzykowne połączenie. I tak często miałam – że ktoś mówił, że zaryzykowałam, a ja się dziwiłam, że to w ogóle było ryzyko. Dopiero potem się nad tym zastanawiałam. Ale to jest chyba fajne – że nie mam jeszcze tych wszystkich nawyków, nie mam tej całej wiedzy. Dopiero zaczynam się uczyć gotować. W zasadzie jestem na początku swojej kulinarnej drogi. Ale to właśnie to, o czym mówiłaś – to daje mi dużo kreatywności.

#### I swobody, prawda?

Tak. Przez to, że nie mam jeszcze za sobą jakiegś nauki gotowania, to też nie mam ograniczeń. Nikt mi jeszcze nie powiedział, że nie łączy się sos ananasowy z mięsem. Zrobiłam to – i zadziałało. To są właśnie te momenty w gotowaniu, kiedy nie spodziewasz się, co wyjdzie na końcu. To jest stresujące, ale też fajne. Bo jak coś nie wychodzi, to nagle masz



# ARCHE

HOTEL KRAKOWSKA



Dogodna lokalizacja  
15 minut do Centrum, Wola, Mokotów



Lotnisko Chopina  
3 km



Parking  
podziemny



5 sal konferencyjnych  
i szkoleniowych



Kameralna  
restauracja i bar

## Poznaj biznesowe oblicze hotelu w Warszawie

Standard ★★★★★  
Konferencje do 800 os.

Ponad 700 miejsc noclegowych  
Największa sala 700 m<sup>2</sup>

Unikalny hotel miejski w strategicznej lokalizacji w Warszawie. Wykonany w nowoczesnym, komfortowym stylu, zapewnia przestrzeń i możliwości dla biznesu. Sala konferencyjna z mobilnymi ściankami oraz mniejsze meeting room to doskonałe miejsce do organizacji konferencji i szkoleń.

✉ rezerwacje@archehotelkrakowska.pl

🌐 www.archehotelkrakowska.pl



Sprawdź nasze pakiety konferencyjne na stronie

ten moment: hej, mogę to zmienić. I wychodzi z tego coś innego. Trzeba zmienić plan, trzeba zmienić kierunek – i wychodzi coś zupełnie nowego. I to też jest super.

#### Śledzisz trendy kulinarne?

Tak. Jednak jestem z tego młodszego pokolenia, więc duża część mojego życia – zwłaszcza teraz – kręci się wokół social mediów. Jestem na bieżąco, jeśli można tak powiedzieć. I chyba właśnie z social mediów najwięcej się uczyłam gotować. Szukałam tam inspiracji, oglądałam krótkie i długie formaty od różnych szefów kuchni z całego świata. To była taka moja droga – tu się czegoś dowiedziałam, tam coś złapałam, i próbowałam to wszystko zlepić w jedną całość. Myślę, że te trendy też mnie trochę ukształtowały.

A kulinarnych influencerów? Masz kogoś, kogo lubisz oglądać, kto cię inspiruje? Przecież jeden z najpopularniejszych twórców kulinarnych w social mediach to twój kolega z planu, Michał Korkosz, czyli Rozkoszny. Jego przepisy potrafią zdobywać milionowe zasięgi i stać się narodową obsesją. Masz takie osoby, które obserwujesz w mediach społecznościowych? I czy chcesz też iść w te krótkie formy, pokazywać swoje przepisy w social mediach i zbudować swoją społeczność w sieci?

Na pewno social media są teraz dla każdego z nas nieodłączną częścią życia. Jeśli chce się wejść w ten świat, to trzeba budować wokół siebie społeczność – i ja też w tym jestem. Coś już nagrałam, uczę się tego formatu, uczę się, jak robić te rzeczy. Bo wcześniej nigdy nie myślałam o gotowaniu w kontekście tego, że trzeba trzymać kamerę, że trzeba coś nagrać, nie zapomnieć o ujęciu. To jest nauka, momentami też frustrująca. Bo ja bym się chciała skupić na tym, żeby coś pokroić, wrzucić do garnka... a muszę pamiętać, żeby nagrać i jeszcze wsadzić tam kamerę. Więc to też jest proces. Ale bardzo doceniam ludzi, którzy to robią. Nagrywają, tworzą formaty, pokazują gotowanie od zera. Najbardziej lubię oglądać właśnie tych szefów kuchni, którzy pokazują bardzo techniczne aspekty, rozkładają przepisy na czynniki pierwsze. I robią to w sposób zrozumiały. Nie mam jednej ulubionej osoby – raczej jest to miks twórców, głównie zagranicznych. Ale najbardziej cenię tych, którzy są w branży od lat, mają ogromną wiedzę, a potrafią ją przekazać w prosty sposób.

A powiedz – masz jakiś swój ulubiony cheat meal? Zdarza ci się jeść fast foody?

Oczywiście! Przecież ja chodzę do szkoły – nie mam budżetu, żeby chodzić po restauracjach

czy kupować wyszukane produkty. Czasami po prostu trzeba coś zjeść – szybko, tanio i żeby się najeść. Moim ulubionym miejscem są bary mleczne. Mam kilka swoich ukochanych punktów w Warszawie, szczególnie blisko szkoły, gdzie chodzę z przyjaciółkami. To są miejsca tanie, z pysznym, domowym jedzeniem. I naprawdę – polecam każdemu, kto szuka czegoś smacznego i budżetowego.

Super, że ktoś, kto wydał książkę kucharską i wygrał „MasterChef Nastolatki”, poleca bary mleczne, a nie kolejny koncept z daniem za 50 złotych.

Tak! Ja naprawdę nie mam na to budżetu, serio. Mam kieszonkowe, jestem w szkole. Dla mnie drogie jedzenie to rzadkość. A moje ulubione bary? Przepraszam, nie zdradzę. Bo będą kolejki (śmiech)! Czasem też podgrzeję sobie coś gotowego ze sklepu. To nie są moje ulubione rzeczy, ale zdarza się. Nie zawsze da się zjeść coś super wyszukanego. Dlatego właśnie tak cenię twórców, którzy robią szybkie przepisy – takie do ogarnięcia w 20 minut, z kilku składników. Bo to jest realne, to jest nasza rzeczywistość. I właśnie takie przepisy też są w mojej książce –





Czy —  
**PINKO &  
ALLSAINTS**  
— mogą się przyjaźnić?

[answear.com](https://answear.com)

nie tylko skomplikowane dania, ale też te, które można wrzucić do pudełka na następny dzień do szkoły czy pracy. Proste, domowe rzeczy, które każdy ogarnie.

Ida, wiem, że poza gotowaniem interesujesz się też sportami wodnymi, wspinaczką... i masz też na koncie przygodę z dubbingiem.

Tak, to była fajna, krótka przygoda. Jest tego sporo, ale właśnie to jest piękne – że jestem na takim etapie, że mogę wybierać. Mogę testować i próbować różnych rzeczy.

Czy masz już wybraną jedną ścieżkę, czy raczej wciąż szukasz, eksperymentujesz?

Właśnie to jest najfajniejsze – że jeszcze nie wiem. I to daje ogromną wolność. W tym wieku mogę wszystko. Mogłabym nawet zostać inżynierem – chociaż jestem totalną humanistką (śmiech). Ale serio – mogę próbować różnych rzeczy, zmieniać zdanie. Na pewno chciałabym się rozwijać kulinarnie, bo to jest moja pasja. Nie wiem jeszcze, czy chcę pracować w kuchni zawodowo – to bardzo ciężka, fizyczna praca. Ale na pewno chcę gotować, chcę studiować, chcę podróżować. I próbuję połączyć te trzy rzeczy: szkołę, gotowanie i podróże. To moja wizja na przyszłość – ale nie chcę wszystkiego jeszcze ustalać na sztywno. Bo to jest fajne – że mogę nie wiedzieć. ||

#### ENGLISH

Sławek Gortych - I collect beads of history

Julia Trojanowska: We're talking with Ida Rojewska about food — and not only that. So let's start from the beginning. Tell me, Ida — is it worth taking part in MasterChef Teens?

Ida Rojewska: It's absolutely worth it. I honestly can't imagine what my life would look like without that experience. I'd probably just be a "regular" teenager and everything would be moving along at its usual pace. But instead, everything got turned upside down. And I'm very grateful for that. It was an incredible experience. I applied because I thought that if I didn't, I'd regret it. First I got in, then barely made it through the first episode, then the second, third, fourth... all the way to the final. And now I'm here.

Julia: So what was Ida like before MasterChef, and what is she like now?

Ida: Before MasterChef, I loved cooking — it was a huge passion. But now... now I've started thinking about cooking as a future career. A year ago, I wouldn't have believed it if someone told me, "Hey, you'll win MasterChef and start considering cooking professionally." Last year I watched the first season and regretted

not applying. So I decided to go for it — and it worked out. And now I'm living in this chaos where I sometimes don't even know what's going on anymore.

Julia: And you're still in school.

Ida: Yes, I just finished my third year of high school. I have final exams next year. I had to catch up on some things because MasterChef created a bit of a backlog — sorry to my teachers! But I'm trying to piece everything together so I can fully focus on school in the new year.

Julia: I know you've already talked a lot about MasterChef Teens, but I wanted to ask about the decision itself — because taking part meant being on TV, online, being exposed... all of that on top of regular teenage life.

Ida: It was a really hard decision. I thought about it for a long time — whether I was ready. Whether I could handle the pressure, the cameras, the fact that I wouldn't have control over how I'd be portrayed. It's a huge stress. My parents were also unsure about letting me go. It's not a decision you make lightly. But I decided to give it a shot — and I don't regret it.



#### ► MOLTON



Czarny żakiet o prostym fasonie w tenisowy prążek  
Elegancki czarny żakiet o wygodnym w noszeniu lekko taliowanym fasonie to uniwersalny wybór do biurowych oraz wyjściowych stylizacji. Został wykonany z wysokiej jakości materiału z dodatkiem wiskozy, który dobrze układa się na sylwetce. | Cena: 749 zł

#### ► MOLTON



Czarno-biały golf w pepitkę z wełną  
Mięśista dzianina zestawiona ze zwiewnym krojem plisowanej spódnicy midi zapewnia zjawiskowy efekt. Przyjemny w dotyku materiał z dodatkiem naturalnej wełny jest miękki, ciepły i doskonale układa się na sylwetce. | Cena: 349 zł

#### ► Fanny's DESIGN



Bransoletka LEATHERBROWNBIGBIT  
Majestatyczna, wyrafinowana bransoletka wykonana z wysokiej jakości naturalnej skóry wykończona dużym wędzidłem w srebrze - próba 925. | Cena: 250 zł

więcej na

buytoo.pl



**Julia:** So would you recommend taking part in a show like that?

Ida: I would — but not for everyone. You have to be mentally prepared. It's not just about cooking skills. It's about accepting that everything you do will be shown publicly. That people — even ones you'd rather didn't watch — will see it. And that you won't have any control over it.

**Julia:** What about the competition aspect? Was there tension between contestants, or more support?

Ida: We had an amazing group, truly. From the beginning, we didn't see each other as rivals. We spent time together, had fun, and even on set — yes, there was pressure, but not between us. If someone needed help, they got it. Everyone was kind to each other. I knew I could count on them, and I was happy to help anyone too. Of course, in the back of our minds, we all knew we could be eliminated. But you can't really prepare for that. That moment when you're standing there waiting for the verdict... it's a feeling you can't describe.

**Julia:** But you managed to avoid elimination.

Ida: Thankfully, yes. But I still remember psyching myself out, thinking, "It's probably me. I'm going to hand in my apron." And even if I objectively did well, I had a million doubts in my head. Looking back now, I can say: "Wow, Ida, you did an amazing job." I handled that time pressure so well... I honestly don't know how I did it. But I'm incredibly proud — of myself and of all of us. When I watch the episodes and see the dishes we created, they were really high-level. A lot of people said our season was particularly strong. The bar was set really high, so the fear of being eliminated was even greater.

**Julia:** You're the winner of the second season of *MasterChef Teens*. That led to your first cookbook: *Umami*. Umami — one of the five basic tastes. Why that title? Is that flavor particularly important to you?

Ida: Umami is very important to me. It's the essence of taste and cooking. I definitely prefer savory cooking, and umami shows up there the most — even though it's not obvious or easy to achieve. But you can find it in sweet cooking too, though it takes more effort. When I was looking for a title for the book, umami came naturally. It's something I aim for in everyday cooking — I know which ingredients bring that flavor into a dish. I was surprised how many people didn't know the term. And it's not something made up — it was discovered by a Japanese scientist over 100 years ago. It only recently became popular in Western culture, but for me, it's already a kitchen standard.

**Julia:** And the recipes in the book — are they from your everyday life?

Ida: Some of them, yes. A lot of them are dishes I make regularly — they're kind of a base in my kitchen. Like when I need to quickly figure out dinner or just cook with whatever's in the fridge. I love "fridge cleaning" — cooking with what I have on hand. That really sparks creativity. A few recipes in the book came out of that. Of course, there are some more elaborate ones too, but even if the names sound exotic or difficult, many of the dishes are actually pretty simple and doable for everyday cooking.

**Julia:** Are the recipes 100% yours, or did you collaborate with someone?

Ida: They're my recipes, yes. I wrote them myself, based on what I'd been cooking at home — part of my everyday life. The process was super fast. I had to create 50 recipes — and I did it in basically a week. It was during the first week of winter break: every day I was brainstorming, writing. The second week I cooked all the dishes and photographed them. I prepared each dish myself — with a bit of help, of course, but the taste, the concept, the execution — all mine. And I'm really proud of that.

**Julia:** So you didn't compromise just to make the dishes look pretty?

Ida (laughs): No. Even if I could've just made something that "looks nice," I was stubborn about making sure each dish tastes exactly the way I want. Because I wanted someone picking up my book to be able to cook the same thing and enjoy it — just like I do. Sure, the book was put together very quickly, so I'm sure there are still a few small mistakes. But lots of people worked on it, and I'm incredibly grateful. There are probably three pages of thank-yous in the book.

**Julia:** Let's talk a bit about difficulty level. There are everyday recipes like chicken and sweet potato salad, or a tofu bowl, but also more advanced ones — like Arabic-style lamb with honey chimichurri. Who is this book for?

Ida: I think the book is for everyone. I didn't write it with a specific person in mind. It's a mix — something for people who like simplicity, and something for those who want more. I cook very intuitively — I rarely follow recipes to the letter. I always add something by eye, switch things up depending on what ingredients I have. And that's how I wanted the book to be — recipes as a base, an inspiration, a starting point. You can modify them however you like. It's not about copying everything perfectly to the gram — it's about making it taste good to you. And that's why I think everyone will find something in it.







**Julia:** What do you usually eat? What's your go-to dish or food — something you can't imagine a day or a week without?

**Ida:** I love bold flavors, especially the Asian side of cuisine. And I really like different sauces. I love playing with spices and that kind of cooking. So for me, a weekly staple is often quick noodle dishes like pad thai or wok-style stir-fries — kind of like Asian fast food. That's my base, I guess. I can't go too long without those strong flavors. I can eat Italian pastas — which I also love and are a staple for me — but still, Asian cuisine, especially Thai, Japanese, or Vietnamese, is always present in my kitchen. And

those are definitely my favorite flavors.

**Julia Trojanowska:** When reading the recipes in *Umami*, you can definitely feel the Asian influence. That's something I also wanted to ask you about. For example, writers often find inspiration in conversations they overhear on public transport or on the street. And I feel like chefs are mostly inspired by travel — they go to a country and taste the food at the source. I imagine that because of your young age, you probably haven't traveled the whole world just yet.

**Ida Rojewska:** Not yet — but I believe it's all



still ahead of me.

**Julia:** Exactly. And I also think being young plays a role — it makes you bolder when it comes to mixing flavors. The younger you are, the more guts you have, in a good way. I'm using the word "guts" not as arrogance, but more like a positive boldness — experimenting, coming up with combinations others wouldn't think of. So what inspires you to mix one ingredient with another? What flavor pairings do you find exceptional? And what about travel — has any place in the world already inspired you, or is that still ahead?

**Ida:** I love traveling and I can't imagine a future where I don't explore the world — that's definitely going to happen. Asia is my number one destination, it's been my biggest dream for a few years now — to visit that part of the world and try the food. I've never been to Thailand or Japan, and those are the two places I think about constantly. Trying those flavors here in Poland is also a big inspiration for me, because for a chef, the biggest inspiration is food — the act of tasting itself. That's the sense we work with.



You can't cook and create new things without tasting everything. For example, on the show — speaking of that "boldness" in flavor combinations — we had a challenge where we had to combine meat and seafood, so surf and turf. In my dish, I added a pineapple sauce to the meat and lobster salad. Chef Grochowina, who was judging, said he was worried about the pineapple — it goes well with seafood, but not necessarily with meat. And I was standing there stressed out thinking: oh no, I didn't even consider that this might be a risky combo. That happened to me a lot — someone would say I took a risk, and I'd be surprised that it was risky at all. Only later would I reflect on it. But I think that's actually a good thing — that I don't have all the habits or knowledge yet. I'm just starting to learn how to cook. I'm really at the beginning of my culinary journey. But as you said — that gives me lots of creative freedom.

**Julia:** And freedom, right?

**Ida:** Yes. Because I haven't studied cooking formally, I don't have those built-in limitations. No one has told me yet that you don't pair pineapple sauce with meat. I did it — and it worked. Those are the best moments in cooking — when you don't know how something will turn out. It's stressful, but it's also fun. Because when something doesn't work, suddenly you have that moment: hey, I can change it. And something new comes out of it. You change the plan, shift direction — and something completely different emerges. And that's great too.

**Julia:** Do you follow food trends?

**Ida:** I do. I'm from the younger generation, after all, and a big part of my life — especially now — revolves around social media. So yes, I stay pretty up to date. I think I actually learned to cook mostly through social media. I searched for inspiration, watched short and long videos from chefs all over the world. That was my path — I picked up something here, something there, and tried to piece it all together into one whole. I think those trends have shaped me in some ways.

**Julia:** What about culinary influencers? Is there someone you enjoy watching, someone who inspires you? One of the most popular culinary creators on social media is your fellow MasterChef contestant, Michał Korkosz — Rozkoszny. His recipes reach millions and become national obsessions. Do you follow creators like that? And do you want to post your own recipes online, share short videos, and build your own community?

**Ida:** Social media is definitely a big part of everyone's life now. If you want to be part of that world, you need to build a community around you — and I'm in that process too. I've already recorded some things, I'm learning the format,



learning how to do it. Because before, I never thought about cooking in the context of holding a camera, recording, remembering to get the right shot. It's a learning curve — sometimes frustrating. Because I just want to focus on cutting something, throwing it in a pot... but I have to remember to record it and angle the camera. So it's a process. But I really admire people who do it. Who record, create formats, show cooking from scratch. I especially love watching chefs who explain very technical aspects, break down recipes step-by-step — and do it in an understandable way. I don't have one favorite person — it's more of a mix of mostly international creators. But I admire those who've been in the industry for years, who have tons of knowledge and can share it in a simple, accessible way.

**Julia: Do you have a favorite cheat meal? Do you ever eat fast food?**

Ida: Of course! I mean, I go to school — I don't have the budget to eat at restaurants or buy fancy ingredients. Sometimes you just need to eat — quickly, cheaply, and something filling. My favorite spots are milk bars [Polish-style budget diners]. I have a few I love in Warsaw, especially near my school, where I go with my friends. These are affordable places with delicious, home-style food. And honestly — I recommend them to anyone looking for something tasty and budget-friendly.

**Julia: It's great that someone who published a cookbook and won MasterChef Teens is recommending milk bars — not yet another trendy place with a 50-zloty dish.**

Ida: Right? I really don't have the budget for that — seriously. I get pocket money, I'm still in school. Expensive food is a rare treat for me. My favorite milk bars? Sorry, I'm not giving

them away — they'll get too crowded! (laughs) Sometimes I heat up something pre-made from the store. It's not my favorite, but it happens. You can't always eat something fancy. That's why I really appreciate creators who make quick recipes — stuff you can whip up in 20 minutes with a few ingredients. That's real, that's our everyday life. And that's also the kind of recipes in my book — not just complicated dishes, but also things you can pack for school or work the next day. Simple, homey meals anyone can manage.

**Julia: Ida, I know that besides cooking, you're also into water sports, climbing... and you've even had a bit of a voice-acting adventure.**

Ida: Yeah, that was a fun, short experience. There's a lot going on — but that's the beauty of it. I'm at a stage where I get to choose. I get to test and try different things.

**Julia: So do you already have a chosen path, or are you still exploring?**

Ida: That's the best part — I don't know yet. And that gives me so much freedom. At this age, I can do anything. I could even become an engineer — even though I'm 100% a humanities person (laughs). But seriously — I can try different things, change my mind. I definitely want to keep developing my cooking — it's my passion. I'm not sure yet if I want to work in a kitchen professionally — it's such hard physical work. But I do know I want to cook, I want to study, I want to travel. And I'm trying to combine those three things: school, cooking, and travel. That's my vision for the future — but I don't want to plan everything too rigidly. Because the beauty of it is — I'm allowed not to know yet. ■

**Podziękowania za udostępnienie  
przestrzeni na sesję zdjęciową dla Fabryki  
Norblina i Kina Kinogram**





## PIERWSZA ODSŁONA PROGRAMU FESTIWALU ŁÓDŹ WIELU KULTUR 2025



FESTIWAL ŁÓDŹ WIELU KULTUR TO TAKŻE NIEDZICYWISTE LOKALIZACJE. KONCERT ZESPOŁU SHOFAR, KTÓRY ODBYŁ SIĘ NA TERENIE U ZBIEGU BALUCKICH ULIC. FOT. HAWA

TEKST MAT. PRAS. ZDJĘCIA HAWA

Festiwal Łódź Wielu Kultur odslania pierwsze punkty programowe swojej tegorocznej październikowej edycji. Wśród nazwisk artystów, którzy przygotowują wydarzenia w tym roku należy wymienić Marcina Maseckiego, nietuzinkowego muzyka odnawiającego polską scenę muzyczną, Natalię Grosiak, znaną publiczności z zespołu Mikromusic, oraz Weronikę Szczawińską, dramaturżkę i reżyserkę teatralną, która potrafi spektakl zamienić w koncert, eksperyment, szaloną zabawę. Pierwsze wydarzenia zapowiadające jesienną odsłonę Festiwalu – Piknik Międzypokoleniowy i Dzień Wietnamski – przywitają publiczność zaraz po wakacjach, już 6 i 21 września.

W dniach 3–12 października 2025 Łódź po raz kolejny stanie się przestrzenią międzykulturowego dialogu – przed nami kolejna edycja Festiwalu Łódź Wielu Kultur. Ponad czterdzieści wydarzeń – od koncertów i spektakli po instalacje, performance'y i pikniki – wciągnie mieszkańców w opowieść o współczesnej tożsamości miasta.

W tym roku bieg wydarzeniom Festiwalu Łódź Wielu Kultur nadadzą trzy ścieżki tematyczne: Kultura pracy, Nowe geografie i Łódzkie biografie. Przed nami dziesięć dni inspiracji i spotkań w mieście, które od zawsze opierało swój rozwój na wspólnym wysiłku, różnorodności i odwadze zwykłych ludzi. Bogaty program Festiwalu realizowany będzie nie tylko w muzeach, teatrach i galeriach, ale także w parkach, fabrykach i na łódzkich osiedlach. Wśród headlinerów pojawią się Marcin Masecki, Weronika Szczawińska i Natalia Grosiak.

Już we wrześniu organizatorzy zapraszają na dwa wydarzenia, zapowiadające tegoroczną edycję: Piknik Międzypokoleniowy w Parku Ocalałych (6 września), gdzie muzyka, kuchnie świata i jurta opowieści stworzą przestrzeń spotkania, oraz na Dzień Wietnamski w Fuzji (21 września) – święto jednej z najaktywniejszych łódzkich diaspor. Przedsmak Festiwalu uzupełni projekt „Đậu phụ / tofu” realizowany przez Kingę Nguyen, artystkę pochodzenia polsko-wietnamskiego i grupę

„powidoki smaków” z Łódzkiej Szkoły Filmowej, który opowiada historie mieszkańców i mieszkanki Łodzi pochodzenia wietnamskiego – z perspektywy tofu.

3 października w Sali Koncertowej Akademii Muzycznej Festiwal otworzy wielkim koncertem laureat Fryderyka i Paszportu Polityki Marcin Masecki, który wspólnie z big bandem zagra „Pieśni pracy” – bluesowe, szorstkie i poruszające utwory o losie robotnika i artysty. To nie tylko koncert otwarcia – to manifest ideowy tegorocznej edycji Festiwalu Łódź Wielu Kultur, poświęconej kulturze pracy. W Fabryce Biedermanna kolektyw Slavs and Tatars zaprezentuje interdyscyplinarne show na styku sztuki, mitologii i krytyki społecznej dla którego inspiracją jest Simurg – mityczny, ognisty ptak znany z tradycji Azji Środkowej i Bliskiego Wschodu, uosabiający moc wielości, płynnej tożsamości i wyobraźni. W przestrzeni przypominającej stację benzynową międzynarodowi artyści – tancerze, performerzy, muzycy i projektanci – stworzą program pełen ognia, rytuału

i ekspresji. Wśród zaproszonych twórców: Jacqueline Sobiszewski, Astrit Ismaili, Slickback, Djibril Sall, Selin Davasse oraz Kamil Wesołowski

We wnętrzach Łódzkiej Szkoły Filmowej zobaczymy wyjątkowy, międzypokoleniowy tryptyk teatralny – trzy osobne zdarzenia sceniczne, które łączy wspólny temat: życie i twórczość Wandy Jakubowskiej, legendarnej reżyserki i „matki polskiego kina”. Spektakle stworzyła dwie polskie reżyserki: Weronika Szczawińska i Marta Szłasa-Rokicka oraz duet Agnieszka Jakimiak i Mateusz Atman.

W Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi dzieci i bliscy im dorośli spotkają się z wierszami łódzkiej poetki Joanny Kulmowej, która potrafiła mówić do dzieci z humorem, czułością i głęboką wrażliwością. Utwory autorki w interpretacji Natalii Grosiak, znaną z zespołu Mikromusic, staną się śpiewaną opowieścią, a muzyczna aranżacja Lessmana, łącząca jazz, elektronikę i muzykę alternatywną, nada wymowie wierszy Kulmowej współczesnego sznytu. To tylko krótki wyimek z obfitego programu tegorocznej edycji Festiwalu Łódź Wielu Kultur. Kolejne odsłony programu będą się stopniowo pojawiać na stronie internetowej [www.lodz Wielu Kultur.pl](http://www.lodz Wielu Kultur.pl)

Festiwal Łódź Wielu Kultur ma swoje korzenie w wydarzeniu znanym od ponad dwóch dekad jako Festiwal Dialogu Czterech Kultur, a potem Festiwal Łódź Czterech Kultur. Pod nowym szyldem – Festiwalu Łódź Wielu Kultur – wydarzenie nie porzuca przeszłości. Wręcz przeciwnie: Festiwal trzyma się jej mocno, ale patrzy do przodu. Chce być lustrem, w którym Łódź może się przejrzeć – ale też przestrzenią, która pomaga w zmianie. Buduje miasto przyszłości: otwarte, czule, zróżnicowane, świadome.

- Wierzmy, że kultura może być miejscem spotkania i rozmowy. I że Łódź, jak mało które miasto, potrafi z tej rozmowy uczynić coś wyjątkowego. Zapraszamy do uczestnictwa w Festiwalu Łódź Wielu Kultur – niech to będzie wyjątkowy czas inspiracji, spotkań i historii, które łączą przeszłość z przyszłością naszego miasta. – mówi główna koordynatorka Festiwalu Łódź Wielu Kultur i p.o. Dyrektorki Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi, Kamila Majchrzycka-Szymańska.

Festiwal Łódź Wielu Kultur jest współfinansowany z dotacji Miasta Łodzi oraz dofinansowany ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury oraz Naro-

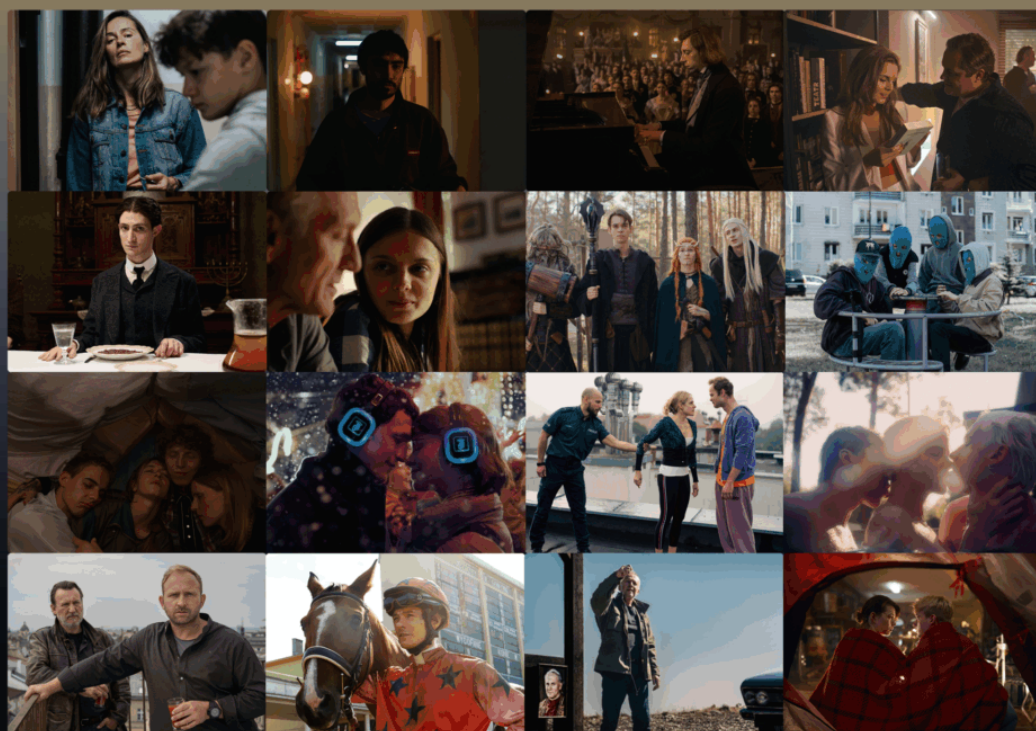


dowego Instytutu Muzyki i Tańca. Zapraszamy na stronę internetową Festiwalu Łódź Wielu Kultur: [www.lodz Wielu Kultur.pl](http://www.lodz Wielu Kultur.pl) Odwiedź i zaobserwuj social media Festiwalu Łódź Wielu Kultur: Facebook <https://www.facebook.com/lodz Wielu Kultur> Instagram <https://www.instagram.com/lodz Wielu Kultur/>



# FILMY KONKURSOWE 50. FESTIWALU POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH W GDYNI

## KONKURS GŁÓWNY



FPFF

50

TEKST I ZDJĘCIA MAT. PRAS.

Ponad dwa miesiące przed festiwalem ogłaszamy listę filmów, które znalazły się w Konkursie Głównym oraz Konkursie Filmów Krótkometrażowych jubileuszowego 50. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni!

W Konkursie Głównym znalazło się 16 filmów. Wśród nich jest 6 pełnometrażowych debiutów reżyserskich i 2 drugie filmy reżyserów.

Zgodnie z regulaminem 50. FPFF wyboru filmów do Konkursu Głównego dokonali: Dyrektorka Artystyczna Festiwalu Joan-

na Lapińska przy wsparciu powołanego przez nią Zespołu Selekcyjnego (organ doradczy, w którym w tym roku pracowali: operator i reżyser Marcin Koszałka, producentka Irena Strzałkowska i reżyser Janusz Zaorski) oraz Komitet Organizacyjny.

Jak mówi Joanna Lapińska: „Półwiecze festiwalu zamykamy wyjątkowo różnorodnym zestawem filmów z Konkursu Głównego. Mamy tu mocne nazwiska, tytuły, które już zdążyły stać się głośne i nasze tegoroczne odkrycia. Szesnaście filmów odległych pod względem stylu, tematów

i gatunków. Widzę w tym ciekawy punkt wyjścia do rozmowy o polskim kinie i jego przyszłości. Bo tej refleksji o jutrze na pewno nie może zabraknąć w Gdyni podczas naszej jubileuszowej edycji”.

### KONKURS GŁÓWNY 50. FPFF

„Brat”, reżyseria: Maciej Sobieszcański, scenariusz: Maciej Sobieszcański, Grzegorz Puda, producenci: Dariusz Jabłoński, Violetta Kamińska, Izabela Wójcik

„Capo”, reżyseria: Robert Kwilman, scenariusz: Robert Kwilman, Malwina Gó-

recka, Kirk Kjeldsen, producentki: Malwina Górecka, Peter Sand Magnussen

„Chopin, Chopin!”, reżyseria: Michał Kwieciński, scenariusz: Bartosz Janiszewski, producenci: Michał Kwieciński, Małgorzata Fogel-Gabrys

„Dom dobry”, reżyseria i scenariusz: Wojciech Smarzowski, producenci: Janusz Hetman, Wojciech Gostomezyk

„Franz Kafka”, reżyseria: Agnieszka Holland, scenariusz: Marek Epstein, Agnieszka Holland, producenci: Marcin Wierchosławski, Sarka Cimbalova, Agnieszka Holland, Alicja Jagodzińska-Kalkus

„Klarnet”, reżyseria i scenariusz: Tola Jasionowska, producenci: Adrian Skwiercz, Joanna Janowska-Flis

„Larp. Miłość, trolle i inne questy”, reżyseria: Kordian Kądziera, scenariusz: Kordian Kądziera, Michał Wawrzeczek, producenci: Andrzej Papis, Maciej Sowiński

„Ministranci”, reżyseria i scenariusz: Piotr Domański, producenci: Leszek Bodzak, Aneta Hickinbotham, Piotr Walter, Jarosław Jakubiec

„Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej”, reżyseria: Emi Buchwald, scenariusz: Emi Buchwald,

Karol Marezak, producenci: Jerzy Kapuściński, Magdalena Tomanek

„Światłoczuła”, reżyseria: Tadeusz Śliwa, scenariusz: Tomasz Klimala, Hanna Węsierska, producenci: Klaudiusz Frydrych, Inga Kruk, Agata Dybul

„Terytorium”, reżyseria: Bartosz Paduch, scenariusz: Marcin Grabowski, Bartosz Paduch, producenci: Jacek Kulezycki, Paweł Józwik

„Trzy miłości”, reżyseria: Łukasz Grzegorzek, scenariusz: Łukasz Grzegorzek, Krzysztof Balcewicz, Weronika Bilka, Natalia Grzegorzek, producentka: Natalia Grzegorzek

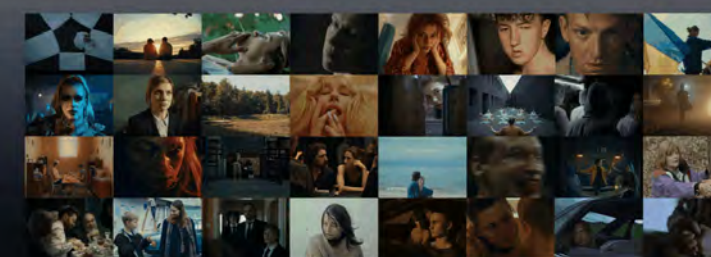
„Vinci 2”, reżyseria: Juliusz Machulski, scenariusz: Juliusz Machulski, Robert Więckiewicz, producent: Zbigniew Domański

„Wielka Warszawska”, reżyseria: Bartłomiej Ignaćki, scenariusz: Jan Purzycki, Bartłomiej Ignaćki, producentka: Alicja Grawon-Jaksik

„Zamach na papieża”, reżyseria i scenariusz: Władysław Pasikowski, producenci: Klaudiusz Frydrych, Inga Kruk

„Życie dla początkujących”, reżyseria: Paweł Podolski, scenariusz: Paweł Podolski, Lynn Kucharczyk, producentki: Anna Wereda, Alicja Gancarz

## KONKURS FILMÓW KRÓTKOMETRAŻOWYCH



FPFF

50

Do Konkursu Filmów Krótkometrażowych 50. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych zakwalifikowały się 32 filmy wyprodukowane przez szkoły filmowe oraz niezależnych producentów, a także w ramach programu „30 minut” Studia Munka – Stowarzyszenia Filmowców Polskich. Wyboru filmów również dokonała Dyrektorka Artystyczna Festiwalu, wspierając się rekomendacją powołanych przez siebie doradczyń – historyczki kina Moniki Talarczyk oraz producentki Agaty Szymańskiej.

KONKURS FILMÓW KRÓTKOMETRA-  
ŻOWYCH 50. FPFF

„Asomia”, reżyseria: Wojtek Węglarz, Gracjana Piechula, produkcja: Szkoła Filmowa im. Krzysztofa Kiesłowskiego, Uniwersytet Śląski w Katowicach

„Bazarove Love”, reżyseria: Jakub Pycak, produkcja: Warszawska Szkoła Filmowa

„Bez reszty”, reżyseria: Jakub Prysak, produkcja: Studio Munka – Stowarzyszenie Filmowców Polskich

„Bliżej”, reżyseria: Aleksandra Szczyrek, produkcja: Szkoła Filmowa im. Krzysztofa Kiesłowskiego, Uniwersytet Śląski w Katowicach

„Ćwiartka”, reżyseria: Maja Górczak, produkcja: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. L. Schillera w Łodzi

„Dickflip”, reżyseria: Dominik Hadziewicz, produkcja: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. L. Schillera w Łodzi

„Fish and Chips”, reżyseria: Bartłomiej Błaszczyński, produkcja: Szkoła Filmowa im. Krzysztofa Kiesłowskiego, Uniwersytet Śląski w Katowicach

„Fuck Them All”, reżyseria: Polina Biliaieva, produkcja: Warszawska Szkoła Filmowa

„Glitter”, reżyseria: Konrad Kultys, produkcja: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. L. Schillera w Łodzi

„Houdini”, reżyseria: Mariusz Rusiński, produkcja: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. L. Schillera w Łodzi

„Jaгоды”, reżyseria: Marta Kowalska, produkcja: Gdyńska Szkoła Filmowa

„Jak się odkochać”, reżyseria: Varvara Zarytska, produkcja: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. L. Schillera w Łodzi

„Jogurt”, reżyseria: Aleksandra Góralew-

ska, produkcja: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. L. Schillera w Łodzi

„Lucciola”, reżyseria: Aleksandra Neyman, produkcja: Szkoła Filmowa im. Krzysztofa Kiesłowskiego, Uniwersytet Śląski w Katowicach

„Ludzie i rzeczy”, reżyseria: Damian Kossowski, produkcja: Studio Munka – Stowarzyszenie Filmowców Polskich

„Navidad de Margá”, reżyseria: Marcia Majcher, produkcja: Staron-Film

„Nibylandex”, reżyseria: Agata Kapuścińska, produkcja: Warszawska Szkoła Filmowa

„Nigdy nie znikasz”, reżyseria: Jakub Cyryl Grabarezyk, produkcja: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. L. Schillera w Łodzi

„Patrę w niebo”, reżyseria: Alexandra Strunin, produkcja: Warszawska Szkoła Filmowa

„Po prostu”, reżyseria: Olga Kałagate, produkcja: Szkoła Filmowa im. Krzysztofa Kiesłowskiego, Uniwersytet Śląski w Katowicach

„Pożegnanie z morzem”, reżyseria: Mateusz Nowak, produkcja: Katarzyna Strumnik

„SLAP!!”, reżyseria: Mikołaj Piszczan, produkcja: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. L. Schillera w Łodzi

„Soap Opera”, reżyseria: Anja Zalewska, produkcja: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. L. Schillera w Łodzi

„Strach”, reżyseria: Robert Zawadzki, produkcja: Gdyńska Szkoła Filmowa

„Szmonces o Dybuku”, reżyseria: Maciej Tyburski, produkcja: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. L. Schillera w Łodzi

„Szumy i fonie”, reżyseria: Piotr Krzysztof Kamiński, produkcja: Warszawska

Szkoła Filmowa

„Taty nie ma”, reżyseria: Jan Saczek, produkcja: Szkoła Filmowa im. Krzysztofa Kiesłowskiego, Uniwersytet Śląski w Katowicach

„Tlum. it's okay to be quiet”, reżyseria: Filip Jakubowski, produkcja: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. L. Schillera w Łodzi

„Wyspy”, reżyseria: Jakub Wenda, produkcja: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. L. Schillera w Łodzi

„Zwyczajnie pingwinów”, reżyseria: Jakub Poterała, produkcja: Gdyńska Szkoła Filmowa

„Zza szyby podglądam jak umiera sarna, młoda”, reżyseria: Angelika Cygał, produkcja: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. L. Schillera w Łodzi

„Żabi śpiew”, reżyseria: Xymena Zaręba, produkcja: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. L. Schillera w Łodzi

Jak twierdzi Dyrektorka Artystyczna Joanna Łapińska: „O udział w konkursie ubiegało się aż 190 tytułów, wybór był więc bardzo trudny. Widzę tu esencję tego, o czym chcą dziś opowiadać młodzi. To często komentarz do świata wokół nas – jego strachów i niepokojów. Wśród tematów mamy wielkie kataklizmy: wojnę, migrację, erozję więzi społecznych, a obok tego intymne, osobiste historie, w których centrum stoi rodzina lub jednostka. Różnorodność treści dopełnia bogactwo stylistyczne. Twórcynie i twórcy krótkiej formy chętnie sięgają po wyraziste formalne ramy, konkretną konwencję gatunkową albo ożywczy humor. Myślę, że jeśli mówimy o jutrze polskiego kina, to jego wschód dzieje się właśnie tu: w Konkursie Filmów Krótkometrażowych, który bardzo wszystkim polecam”.

50. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych odbędzie się w terminie 22–27 września 2025 roku w Gdyni. Producentem Festiwalu jest Pomorska Fundacja Filmowa w Gdyni.

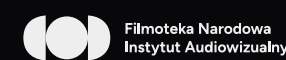
50



# 50. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

22-27.09.2025 GDYNIA

## ORGANIZATORZY



## MECENAS



## SPONSORZY



## PARTNERZY STRATEGICZNI



## OGÓLNOPOLSCY PATRONI MEDIALNI



## PARTNERZY GŁÓWNI



## PARTNER



Platforma Medialna

## EXPLORER. SENTYMENTALNIE. ALE WARTOŚCIOWO!



TEKST I ZDJĘCIA MARCIN RANUSZKIEWICZ

Trochę czasu już minęło od mojej wyprawy tym egzemplarzem na Mazury, ale mimo to chciałbym pochwalić producentów za konkretne rozwiązania – zwłaszcza montaż baterii, która pozwoliła na pokonanie trasy Warszawa – Ryszewo k. Giżycka na jednym ładowaniu (start oczywiście w Warszawie!).

To duże auto. SUV – wysoki, masywny, zdecydowanie nie należy do najlżejszych. A jednak dał radę. Brawo! Przyznam, że trochę tęsknię za wcześniejszymi wersjami modelu – były bardziej „suwiaste” w charakterze – ale duch czasu nie pozwala na sentymenty. Auto jest wygodne, przestronne i pięknie „plynie” po trasie.

Duży i bardzo komfortowy – idealny na dłuższe wypady, takie jak mój na Mazury. Muzyka i multimedia? Zdecydowa-

nie tak. Asystenci jazdy, Apple CarPlay, świetne nagłośnienie, mnóstwo schowków – aż strach pokazywać dzieciom, bo potem można znaleźć niedojedzoną kanapkę za fotelem.

Wyświetlacze? Rewelacja. Ten centralny to już praktycznie telewizor – duży, wyraźny, bardzo wygodny w obsłudze. Design? Przyciąga spojrzenia. Ma nowoczesne, ale jednocześnie nawiązujące do klasycznego Explorera linie. Sąsiad już pytał co to za model – czasami tylko zerka z dystansu i nie podchodzi.

Jedynie, co bym zmienił, to opony – obecny niski profil nie należy do najwygodniejszych na dłuższych trasach. Czy kupiłbym? Tak. Spełnił moje oczekiwania. Zrobiłem też trochę zdjęć – ten model zdecydowanie wart jest Waszej uwagi.



TO NIE JEST ZWYKŁY KONCERT  
UNUSUAL CONCERT

BILETY/TICKETS: EBILET.PL  
SKLEP.ARENAKRAKOW.PL



TO KRAKÓW TWORZY  
**META  
MOD  
MOR  
FOZY**  
FEAT. SMOLIK

KRAKÓW CREATES  
**META  
MOD  
MOR  
PHOSES**  
FEAT. SMOLIK

10.11.2025

TAURON ARENA KRAKÓW

ZAPRASZA ARENA KRAKÓW SA

PARTNEREM WYDARZENIA JEST **ARTO**  
music&media



# IMPLANTY KOMFORT ŻYCIA

PIĘKNY UŚMIECH TO COŚ WIĘCEJ NIŻ ŁADNY DODATEK. TO NASZA WIZYTÓWKA. NIE KAŻDY JEDNAK MOŻE POCHWALIĆ SIĘ PIĘKNYM UZĘBIENIEM. NA SZCZĘŚCIE NOWOCZESNA STOMATOLOGIA POZWALA ODMIENIĆ NIE TYLKO WYGLĄD, ALE JAKOŚĆ ŻYCIA. PROBLEMY Z JEDZENIEM, DYSKOMFORT ŻYCIA I PRZEDE WSZYSTKIM ESTETYKA PROWADZĄ DO ZAINTERESOWANIA IMPLANTACJĄ PRZEZ PACJENTÓW. ROZWIĄZANIE ZNAJDUJE LEKARZ STOMATOLOG DARIUSZ SROKOWSKI.

## Jakie można zaproponować leczenie dla pacjentów pojedynczymi brakami lub całkowitym bezzębciem?

W przypadku braku jednego lub kilku zębów, do zakwalifikowania pacjenta do implantacji potrzebne jest prześwietlenie (najczęściej wystarcza punktowe). Wówczas ocenia się poziom kości i nierzadko następuje bezproblemowe wprowadzenie implantu. Nieco dłuższa procedura występuje w momencie gdy pacjent zgłasza się z całkowitym bezzębciem. Decyzja o podjęciu leczenia zapada dopiero po analizie danych uzyskanych w badaniu pantomograficznym, czyli dzięki prześwietleniu panoramicznemu. Nierzadko potrzeba zobrazowania trójwymiarowego, czyli wykonania tomografu. Propozycji leczenia może być kilka, w zależności od warunków w jamie ustnej pacjenta. Pełna rekonstrukcja jest możliwa na minimum 5 implantach, a maksymalnie na 8. Wówczas można umocować na stałe 12 zębów. O liczbie implantów decyduje jakość i ilość kości. Często po wszczepieniu następuje etap uzupełnień tymczasowych, aby pacjent mógł ocenić estetykę i wygodę przyszłych uzupełnień stałych.

Innym rozwiązaniem jest wykonanie na 2, 3 lub 4 implantach protez akrylowych mocowanych na zaczepach.



- IMPLANTY
- STOMATOLOGIA ESTETYCZNA
- STOMATOLOGIA ZACHOWAWCZA
- ZABIEGI PERIODONTOLICZNE
- CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
- PROTETYKA
- PROFILAKTYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW

## Koszty, trwałość i przeciwwskazania. Pytania najczęściej zadawane przez pacjentów. Jaką odpowiedź mogą uzyskać?

Pojęcie kosztów jest odczuciem bardzo indywidualnym, choć zapewne cena jest dość duża. Warto jednak spojrzeć na to długofalowo. Efekt, długotrwałość uzębienia, wysoka jakość materiału, a także nienaruszenie sąsiednich zębów może okazać się bardzo przekonującą i wygrać z kosztami ponoszonymi jednorazowo na wiele lat.

Utrudnieniem przed omawianym zabiegiem bywa mała ilość masy kostnej. Obecne metody pozwalają jednak na zwiększenie jej objętości, a tym samym umożliwiają implantację. Implanty przyjmują się raczej bezproblemowo. Wieleletnia praktyka wskazuje na minimalny procent powikłań lub odrzutu ciała obcego. W początkowym okresie gojenia objawy te łatwo skorygować.

Podsumowując, odbudowy protetyczne poprawiają warunki zgryzowe, co jest związane z lepszym trawieniem i unikaniem problemów układu pokarmowego, a zadowolający uśmiech podnosi pewność siebie.



## DENTAL IMPLANT ACADEMY

DOKTOR DARIUSZ SROKOWSKI  
UL. KSIĘDZA JAŁOWEGO 8/1  
35-010 RZESZÓW  
TEL/FAX 17 85 333 85  
KOM. 602 34 20 46



# JOSÉSONG 2025 – DZIESIĘCIOLECIE

## FESTIWALU, KTÓRY ŁĄCZY MUZYKĘ Z JĘZYKAMI I KULTURĄ



TEKST I ZDJĘCIA MAT. PRAS.

W 2025 roku Ogólnopolski Festiwal Piosenki Obcojęzycznej JoséSong świętuje dziesiątą rocznicę swojego istnienia. To wyjątkowe wydarzenie, które od dekady promuje wielojęzyczność, dialog międzykulturowy i rozwój młodych talentów muzycznych, przyciąga wokalistów z całej Polski. Tegoroczna, IX edycja Festiwalu zakończy się uroczystą Galą Finałową, którą odbędzie się 14 listopada 2025 r. w Sali Widowiskowej Urzędu Dzielnicy Bielany w Warszawie. JoséSong to inicjatywa łącząca edukację i sztukę. Młodzi artyści mają okazję zaprezentować się na profesjonalnej scenie, wykonując utwory w wybranym języku obcym – zarówno covery, jak i autorskie kompozycje. Występ solo lub w duecie pozwala im nie tylko sprawdzić swoje możliwości, ale także zdobyć doświadczenie sceniczne i medialne, które może stać się początkiem ich artystycznej drogi. Festiwal promuje war-



tości takie jak otwartość, różnorodność kulturowa i kreatywność, a jego misją jest budowanie mostów między młodymi ludźmi z różnych środowisk i tradycji językowych.

Wysoka ranga wydarzenia potwierdzona jest przez patronaty honorowe m.in. Ambasady Niemiec, Hiszpanii, Ukrainy oraz Instytutu Francuskiego. Partnerami Festiwalu są również Wydział Neofilologii i Wydział Lingwistyki Stosowanej Uniwersytetu Warszawskiego, co podkreśla jego edukacyjny charakter. JoséSong organizowany jest przez Fundację Rozwoju Pasji JoséSong, Bielański Ośrodek Kultury oraz Dzielnicę Bielany m.st. Warszawy.

Na zwycięzcę Grand Prix czeka pakiet nagród o wartości 18 000 zł, obejmujący m.in. nagranie piosenki z producentami Miłozem Fergińskim i Konradem Jażdżykiem (z zespołu Felivers), publikację utworu na platformach streamingowych (Spotify, Apple Music), realizację teledysku oraz kampanię promocyjną. Dodatkowo wszyscy laureaci nagrają wspólną płytę festiwalową, wystąpią z zespołem podczas gali i otrzymają nagrody od partnerów.

O sile JoséSong świadczą sukcesy jego uczestników. W ubiegłym roku Grand Prix zdobyła Nailah Vitha, której autorska piosenka „Tylko się przejdę” zyskała popularność w sieci, a jej profesjonalny teledysk otworzył drzwi do dalszego rozwoju kariery.

Aby zgłosić się do Festiwalu, należy:

1. wypełnić formularz do 30.09.2025 na stronie [www.josesong.pl](http://www.josesong.pl),
2. przejść etap preselekcji na podstawie nagrań demo,
3. wziąć udział w przesłuchaniach na Uniwersytecie Warszawskim.

Jeśli muzyka to Twój język – JoséSong to miejsce, w którym warto zabrzmieć.

#PlanetOfVoices

IX EDYCJA

# JoséSong

WYGRAJ NAGRODĘ GŁÓWNĄ O WARTOŚCI 18 000 PLN

22 PAŹ przetuchania Wydział Neofilologii UW, Warszawa

szczegóły: [josesong.pl](http://josesong.pl)

14 LIS gala finałowa Urząd Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy

ZGŁOSZENIA TYLKO DO 30 WRZEŚNIA 2025



a n y  
w h e  
r e © | F O R  
H E R

Fot: pxhere



TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY  
SIĘ DZIELIĆ

## BEZPIECZEŃSTWO ZAWSZE BYŁO CZYMŚ DEFICYTOWYM – ROZMAWIAMY Z PSYCHOLOŻKĄ JOANNĄ FLIS



TEKST ANGELIKA BALBUZA ZDJĘCIA MŁODE GŁOWY / Cezary Piwowarski

Z JOANNĄ FLIS, PSYCHOLOŻKĄ, PEDAGOŻKĄ I EKSPERTKĄ W PROJEKCIE MŁODE GŁOWY. SPOTYKAMY SIĘ NA 46. PIĘTRZE VARSO TOWER. PODCZAS WARSZTATÓW DLA DZIENNIKARZY I TWÓRCÓW INTERNETOWYCH. ORGANIZOWANYCH W RAMACH KOLEJNEJ CZĘŚCI PROJEKTU MŁODE GŁOWY X DDOB.

**Angelika Balbuza:** Asiu, jesteś ekspertką Fundacji UNaweza. W czerwcu wystartował twój autorski podcast „Za moich czasów”, w którym wystąpiły już m.in. Katarzyna Miller i Magdalena Chorzewska. Skąd pomysł na ten projekt? Dlaczego powstał?

Bardzo zależało nam na stworzeniu podcastu, który będzie przestrzenią spotkania pokoleń – nie po to, by oceniać, kto miał gorzej czy lepiej, ale by zrozumieć, jak zmienia się świat, nasze potrzeby i relacje. „Za moich czasów...” to zdanie, które często brzmi jak mur – my chcemy, by stało się mostem. Między rodzicami a dziećmi, między dawnym wychowaniem a współczesną świadomością, między twardością a wrażliwością. Bo żeby naprawdę zadbać o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, musimy najpierw zacząć się słuchać nawzajem.

A gdybym zapytała cię, jak to było za

twoich czasów?

Za moich czasów było naprawdę kolorowo. Wierzyliśmy, że wszystko się uda, że świat będzie zmierzał tylko w dobrą stronę. Nosiliśmy w sobie ogromną nadzieję i to było wyjątkowe. Dziś czasem za tym tęsknię, bo widzę, że wiele osób spodziewa się raczej pogorszenia – w polityce, społeczeństwie, w świecie. Brakuje mi tej wiary, którą mieliśmy wtedy. Oczywiście, tamte czasy też miały swoje trudne strony – na przykład nikt nie mówił o zdrowiu psychicznym.

**Jak oceniasz spotkanie i warsztaty dla mediów i twórców internetowych?**

Wspaniale, że przyszło do nas tak dużo osób, które chcą mówić odpowiedzialnie i otwarcie o zdrowiu psychicznym. To już druga edycja warsztatów, które jako MŁODE GŁOWY organizujemy z agencją DDOB. Jestem tym naprawdę poruszona, bo często słyszę – na przykład od rodziców – że

młodym ludziom się nie chce angażować, że siedzą tylko z nosami w telefonach, że nie interesują ich ważne sprawy. Okazało się, że to nieprawda, młodzi są bardzo zaangażowani, chcą zmieniać świat, chcą uczyć się empatii, wrażliwości oraz brać odpowiedzialność za to, co robią i mówią. To jest poruszające.

**Asiu, dziś dowiedzieliśmy się wiele o tym, jak mówić o zdrowiu psychicznym. A jak twoim zdaniem o nim nie mówić?**

Warto unikać dezinformacji, stygmatyzującego języka, etykietowania, promowania niezdrowych postaw – wszystkiego, co jest niemerytoryczne i pozbawione empatii. Zdecydowanie unikać treści, które nie dają ludziom nadziei, szczególnie w kryzysie psychicznym. Dlatego przy tworzeniu ważnych publikacji warto pamiętać o trzech zasadach: M jak merytorycznie, O jak odpowiedzialnie, W jak wrażliwie. M–O–W. To proste, ale działa.

### Ile jeszcze przed Młodymi Głowami? Jak oceniaś tę drogę?

Myszę, że to praca na całe życie. Potrzeby związane ze zdrowiem psychicznym cały czas się zmieniają – dlatego musimy być cały czas otwarci na poszukiwanie nowych sposobów wspierania innych. Świat jest nieprzewidywalny i dynamiczny. Dlatego jako projekt MŁODE GŁOWY w Fundacji UNaweza skupiamy się na edukacji, profilaktyce, prowadzimy warsztaty i ogólnopolskie kampanie społeczne, które docierają do milionów osób w całej Polsce. Chcemy realnie zmieniać rzeczywistość i mówić o zdrowiu psychicznym otwarcie. Teraz również promując zasady Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego. Zapytam cię jeszcze, a propos zmian – jaka jest dziś jedna, kluczowa potrzeba młodzieży?

Bezpieczeństwo.

#### W sieci?

Też, ale chodzi o bezpieczeństwo w ogóle. Kiedyś młodzi czuli się bardziej chronieni – rodzice mieli realny wpływ na to, co działo się w szkole czy na podwórku. Dziś wielu dorosłych czuje się bezsilnych, wobec tego, co dzieje się online – a to właśnie tam młodzież spędza ogromną część swojego czasu. I coraz częściej słyszy: „nie mamy na to wpływu”. To właśnie brak bezpieczeństwa staje się jednym z głównych wyzwań, z jakimi mierzy się młode pokolenie.

#### Czy ma to również związek z brakiem granic?

Raczej w większym stopniu z brakiem odpowiednich regulacji prawnych dotyczących funkcjonowania w sieci. Ale też ze zbyt szybkim tempem zmian w świecie, za którym nie nadążamy jako społeczeństwo. Dochodzi do tego fakt, że



wielu rodziców jest przepracowanych, a młodzi często spędzają popołudnia samotnie – zamknięci w swoich pokojach. Jest wiele czynników, które wpływają na poczucie zagrożenia. Mamy też wielu dorosłych uzależnionych od mediów społecznościowych, coraz więcej rodzin patchworkowych, które wciąż uczą się, jak funkcjonować w nowej rzeczywistości. Bezpieczeństwo od zawsze było dla człowieka wartością deficytową – i to się nie zmieniło.

Joanna Flis – psycholożka o specjalności psychologia kliniczna i zdrowia, pedagogka resocjalizacyjna, pedagogka prewencji patologii społecznej, psychopedagogka. Specjalistka psychoterapii uzależnień i współuzależnienia, psychoterapeutka systemowa, doktorantka na Uniwersytecie Szczecińskim. Autorka książek „Gry rodzinne”, „Współuzależnieni”, „Co ze mną nie tak”, „Madame Monday – po dorosłemu”, podcastu „Madame Monday”. Ekspertka projektu MŁODE GŁOWY, Przewodnicząca Rady Fundacji UNaweza Martyny Wojciechowskiej oraz prowadząca podcast „Za moich czasów...”.

## ODPOCZYNEK W SŁUŻBIE KAPITALIZMU



TEKST Karolina Korodziejczyk i Julia Trojanowska ZDJĘCIA Mat. Pras.

ODPOCZYWAMY PRZED NOWYM TYGODNIEM. ZBIERAMY SIŁY. BY PRACOWAĆ BARDZIEJ EFEKTYWNIER. ŁADUJEMY BATERIE NA PONIEDZIAŁEK. WSZYSTKO PO COŚ. GŁÓWNIER PO TO. ŻEBY DALEJ KRĘCIĆ SIĘ JAK TEN CHOMIK W SWOIM KOŁOWROTKU. BEZ CHWILI REFLEKSJI NAD TYM. JAK ODPOCZYNEK SKOMERCJALIZOWALIŚMY I. O ZGROZO. ZOPTYMALIZOWALIŚMY.

### ZMIANA NARRACJI

Kilka lat temu social media przejęła narracja o tym, że każdy może być kim chce – zwłaszcza, jeżeli jesteś białą, wykształconą kobietą i popijasz swoją latte z kubka z napisem „girl boss”. Okazało się również, że każdy może robić to, co chce. Co prawda w tym celu musi na przykład pracować po 14 godzin dziennie, ale kto chciałby się szczegółów?

Nic więc dziwnego, że po latach tej kuszącej, ale i zakłamującej rzeczywistości obietnicy, w ludziach coś zaczęło się łamać. Nagle od girlbossowania ważniejsze stały się: selflove, selfcare, selfrest. Zrozumieliśmy, że słynny kult zapierdolu to droga donikąd, bo na jej końcu zobaczymy co najwyżej wypalenie zawodowe, rozregulowany organizm i emocje. Oczywiście zaraz obok podwyżki i kolejnego awansu, który, nie ukrywajmy, w stanie permanentnego zmęczenia już nawet nie cieszy.

### KIEDY MÓWIMY (POZORNE) STOP

W kapitalizmie jednak nie możemy wcisnąć



hamulca bez konsekwencji. Chcesz mniej pracować? Super, ale wykorzystaj wolny czas EFEKTYWNIE — by kolejnego dnia do pracy przyjść z większą energią i pokładami nowej kreatywności. Nauczeni, że wszystko musi mieć swój cel, przekładamy to na tak podstawową dla normalnego funkcjonowania rzecz jak odpoczynek. Optymalizujemy coś, co powinno nam być przynależne z powodu bycia człowiekiem, nie pracownikiem, który sobie na to „zasłużył”.

Gdy podchodzimy do relaksu jak do kolejnego zadania do wykonania, sami siebie zaczynamy traktować przedmiotowo. Sprowadzamy się do wskaźnika efektywności w Excelu, redukujemy do miesięcznego wyniku. Więc zanim przykłaśniesz kolejnemu raportowi o tym, jak dłuższa przerwa obiadowa poprawia skuteczność/kreatywność/uważność pracowników, zatrzymaj się na moment i zastanów, czy naprawdę to świat, w którym chcesz żyć.

#### **GALERIA HANDLOWA PEŁNA ODPOCZYNKU**

Kolejny przykład na to, jak kapitalizm zawłaszcza nasz odpoczynek, jest jego komercjalizacja. Firmy promują go jako coś, do czego potrzebujemy miliona produktów i usług. Nie wysypiasz się? Zamów lawendową mgiełkę, kołdrę obciążeniową i satynową opaskę na oczy. Twoja cera wygląda na zmęczoną, bo ciągle siedzisz przed laptopem? Postaw na azjatycką maseczkę w płachcie. Chcesz więcej się ruszać? Wspieramy cię w tym, ale tylko, jeżeli zaopatrzysz się w zegarek mierzący wszystkie niezbędne parametry, markowe buty do biegania i najnowszy model filtrującej butelki.

Czy od samego czytania tego nie poczułaś się bardziej zmęczona, niż zrelaksowana? Selfcare został tak przemielony przez marketingowe maszyny, że stał się tylko kolejnym modnym trendem, usprawiedliwiającym wydawanie wyplaty na zbędne nam produkty, bo w końcu „zasługuję na to”.

#### **ODPOCZYNEK MIERZONY W APLIKACJI**

Czy odpoczynek w ogóle się liczy, jeżeli go nie zmierzymy? Namawiają nas do tego trackery przeczytanych książek, krokomierze czy x/197 państw w BIO na Instagramie. I w efekcie: zamiast czytać – zaliczamy książki. Zamiast podziwiać okolice – zaliczamy kroki. Zamiast poznawać nowe miejsca – zaliczamy kraje. Mało w tym wszystkim refleksji, mało nas. A dużo mierzenia czegoś, co przecież mierzalne być nie musi.

Wiele firm próbuje też sprowadzić dbanie o siebie do dbania o wygląd. Może masz depresję, ale przynajmniej nie wyglądasz „staro” (czyli na swój wiek), dobrze? Zamiast zdekodować naszą przeoraną psychikę i nauczyć się odpoczywać tak po prostu, dla siebie, wolimy zapisać się na paznokcie i kupić drogi krem.

I nie twierdzę, że robienie miłych rzeczy dla swojego wyglądu nie może być odpoczynkiem. Problemem jest to, gdy usprawiedliwiamy tym nadmierny konsumpcjonizm. Gdy wybieramy SPA zamiast terapii. Gdy przesiąknięci przekazami reklamowymi zapominamy, jak to jest po prostu poleżeć na trawie. Nie po to, żeby mieć siłę wywieść pranie. Ale tak po prostu. Bo jesteśmy ludźmi.



any  
where  
Productions  
Platforma Mediałna

# Productions



**Streaming/Montaż**



**Grafika/Copywriting**



**Produkcja audio/video**



**Wynajem studia**  
Warszawa  
Fabryka Norblina



**Skontaktuj się z nami!**

**biuro@anywhere.pl**

**721 310 101**

# DWÓR UPHAGENA

ARCHE GDAŃSK

Polub nas:  



256 

pokoje oraz  
apartamentów

598 

miejsc  
noclegowych



2 restauracje,  
lobby bar & cukiernia



strefa fitness & spa



zielony  
dziedziniec



Stare Miasto  
spacerem 15 minut



sala zabaw  
dla najmłodszych

[rezerwacja@archedworuphagena.pl](mailto:rezerwacja@archedworuphagena.pl) +48 58 506 55 91

*Join the story*