

a n y  
w h e  
r e .pl

# magazine

LESZEK  
MOŹDŻER



NR (51) 2024

**FREE COPY**

pobierz darmowy  
magazyn [anywhere.pl](http://anywhere.pl)



Czytaj **#AnywhereYouAre**

*Farys.*  
DESIGN

---

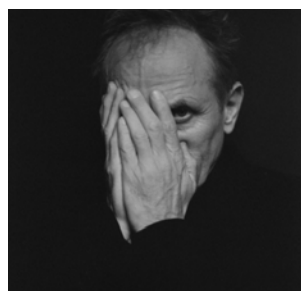
[www.farysdesign.pl](http://www.farysdesign.pl)

 Farys  farysdesign



any  
where  
ree magazine

6



36



ZDJĘCIE NA OKŁADCE  
Bartosz Maciejewski

## WYDAWCA

Anywhere.pl Platforma Mediarna Sp. z o. o.  
z siedzibą w Warszawie 00-831, ul. Żelazna 51/53,  
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.

Producent: Marcin Ranuszkiewicz  
Redaktor Naczelny: Jakub Wejksznar  
Redaktorka prowadząca ForHer/Producentka: Julia Trojanowska  
Szef zespołu sprzedaży i marketing: Angelika Balbuza  
Social-Media Manager: Sandra Wieszowska  
Grafik: Jakub Wejksznar  
Dział IT: Aleksander Domański  
Współpraca fotograficzna: Michał Buddabar,  
Bartosz Maciejewski, Łukasz Dziewic,  
Marcin Bosak, Mateusz Lewocz

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

any  
where  
ree

## PARTNER

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



## PATRONAT



42



50



58



55



**6**  
**STREFA VIP** | Andrzej Chyra - Boks był formą patriotyzmu  
**VIP ZONE** | Andrzej Chyra - Boxing was a form of patriotism

**26**  
**STREFA VIP** | Leszek Możdżer - Odpocznę od pier w trumnie  
**VIP ZONE** | Leszek Możdżer - I will rest only in my coffin

**42**  
**KULTURA** Kameralna siła teatru, czyli jak Kamil Maćkowiak zmienia nasze spojrzenie na sztukę

**50**  
**LIFESTYLE** PREZENTOWNIK ŚWIĄTECZNY! WYBÓR REDAKCJI  
ANYWHERE.PL

**55**  
**FOR HER I** OKRES NA SPRZEDAŻ, CZYLI O APLIKACJACH, KTÓRE  
MIAŁY NAM POMÓC, A MOGĄ ZASZKODZIĆ

**58**  
**FOR HER II** POCZUJ KINO JAK KATARZYNA CZAJKA-  
KOMINIARZYK — RECENZUJEMY „FILMY NA ŻYCIĘ”

Nasze magazyny lotniskowe



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

TEATR  
KAMILA  
MAĆKOWIAKA  
ZAPRASZA

22.11-  
20.12

FESTIWAL  
TEA:  
TRO  
KAMERALNEGO

TEATR KAMILA  
MAĆKOWIAKA

KRYSTYNA  
JANDA

12 I 13 GRUDNIA  
BIAŁA BLUZKA

TEATRMACKOWIAKA.PL



**ANDRZEJ  
CHYRA**

BOKS BYŁ FORMĄ  
PATRIOTYZMU

TEKST KINGA BURZYŃSKA  
ZDJĘCIA MICHAŁ BUDDABAR

**Kinga Burzyńska:** Andrzej Chyra – aktor Nowego Teatru, „Papa” Feliks Stamm w filmie „Kulej. Dwie strony medalu” w reżyserii Xawerego Żuławskiego. Andrzej, czy masz jeszcze siły opowiadać o tym filmie po tylu premierach?

Andrzej Chyra: Dzisiaj z tobą dam radę.

**Kiedy więc Papa Stamm pojawił się w twoim życiu?**

Nie przyszedł do mnie w konkretny sposób. Marta Kownacka, która prowadziła casting, zapytała mnie, czy zgodziłbym się przytyć do jakiejś roli. Nie miałem na to ochoty, bo w moim wieku przybieranie i zrzucanie kilogramów to już wyzwanie. Potem przyszła pandemia i temat zniknął. Wrócił dopiero krótko przed rozpoczęciem zdjęć, może miesiąc wcześniej. Granie postaci, którą wciąż wielu pamięta jest onieśmielające. Zwłaszcza w Polsce, gdzie starsze pokolenie ma jeszcze żywe wspomnienia o Feliksie Stammie, chociaż on sam nie udzielał się medialnie, był znany głównie z fotografii. Po onieśmieleniu nadeszło poznawanie Feliksa Stamma, bo ja również pamiętam go jako wyjątkową osobę, postać obdarzoną estymą. Mój ojciec w młodości trenował sport, a później, choć sam przestał być aktywny fizycznie, zajmował się organizacją sekcji sportowych, w tym bokserskiej. Na przykład przez pewien czas był kierownikiem sekcji pięściarskiej w Górniku Polkowice, który boksował wtedy w drugiej lidze.

**Żył więc sportem?**

Tak, absolutnie. Potem poznałem relacje od Pauli Stamm, prawnuczki Papy. Zasięgnąłem też języka w innych źródłach, obejrzałem zdjęcia i nagle pojawiła mi się postać, której nie znałem.

**Zupełnie inna, niż ta z wyobrażeń.**

Tak, z wyobrażeń i z tego, co Papa nam dał. Mam wrażenie, że Papa działał pod przykrywką Papy.

**Aż tak?**

Tak. To były inne czasy, dużo działa się pod przykrywką. Stamm był niezwykle nowoczesnym zarówno trenerem, jak i człowiekiem.

**Nowoczesny człowiek?**

Był niezwykle nowoczesnym i absolutnym rewolucjonistą, innowatorem w dziedzinie systemów trenerskich. Stworzył Cetniewo i zbudował całą wielką szkołę boks, która przyniosła Polsce złote medale. Pięściarze, których trenował, odnosili sukcesy przez wiele lat, a on sam był trenerem reprezentacji Polski już przed wojną. Przenieść swoje doświadczenie i metody sprzed wojny na okres wojenny to naprawdę ogromne osiągnięcie – świadectwo jego fachowości i skuteczności działania. W scenariuszu postać Papy nie jest szczegółowo rozwinięta, jeśli chodzi o ukazanie jego działalności. Widzimy go głównie w kontekście współpracy z Kulejem oraz jego metod pracy. Z jednej strony był trenerem w kwestiach sportowych, ale też jednym z pierwszych, którzy zajmowali się psychologią sportową w Polsce. Niech nas nie zmyli jego przydomek ani wygląd. Dlatego mówię, że Stamm działał pod przykrywką Papy. To właśnie sprawiło, że mój początkowy niepokój z czasem zmalował. Pomyślałem, że widzowie filmów biograficznych oczekują pewnego podobieństwa – nie czułem, żebym

był bardzo podobny, ale w jakiś dziwny do wytłumaczenia sposób myślę, że coś z tego Papy do mnie przeniknęło, poza moją świadomością.

**Wygląda na to, że Stamm w jakiś sposób wszedł w ciebie.**

Dokładnie. Pamiętam te czasy, choć urodziłem się w 1964 roku – roku pierwszej olimpiady, na której Kulej zdobył złoto w Tokio.

**Tam też zaczyna się akcja filmu.**

Tak, w tym momencie. Znam dobrze estetyczny i mentalny sznyt tamtych czasów. Wpakowałem to wszystko w postać Stamma i może rzeczywiście udało mi się jakoś zbliżyć do tej postaci.

**Wspomniałeś, że Marta Kownacka pytała cię, czy przytyjesz do roli. Czy chodziło właśnie o Stamma?**

Tak, Stamm miał bardziej pełne rysy twarzy, co nadawało mu charakterystyczny wygląd. Był jednak typem trenera, który uważał, że aby być wiarygodnym i być partnerem dla zawodników, musi sam utrzymywać ich poziom formy fizycznej – nawet w późnym wieku. Robił wszystko, by nikt nie mógł powiedzieć mu: „Co z tobą, dziadku?”.

**Czyli cały czas trenował?**

Tak, cały czas był w formie. Nie chciał odpaść. Myślę, że w momencie, gdy poczuł, że jego wydolność przestaje wystarczać, zaczął rozważać wycofanie się. I rzeczywiście, po długiej i bardzo owocnej karierze, zakończył swoją działalność najlepszego trenera w historii polskiego boks.

**Mówisz o złotych latach polskiego boks. Nigdy przedtem ani potem nie osiągnęliśmy takich sukcesów. Dziś cieszymy się z jednego medalu bokserskiego – na ostatnich igrzyskach zdobyła go dziewczyna.**

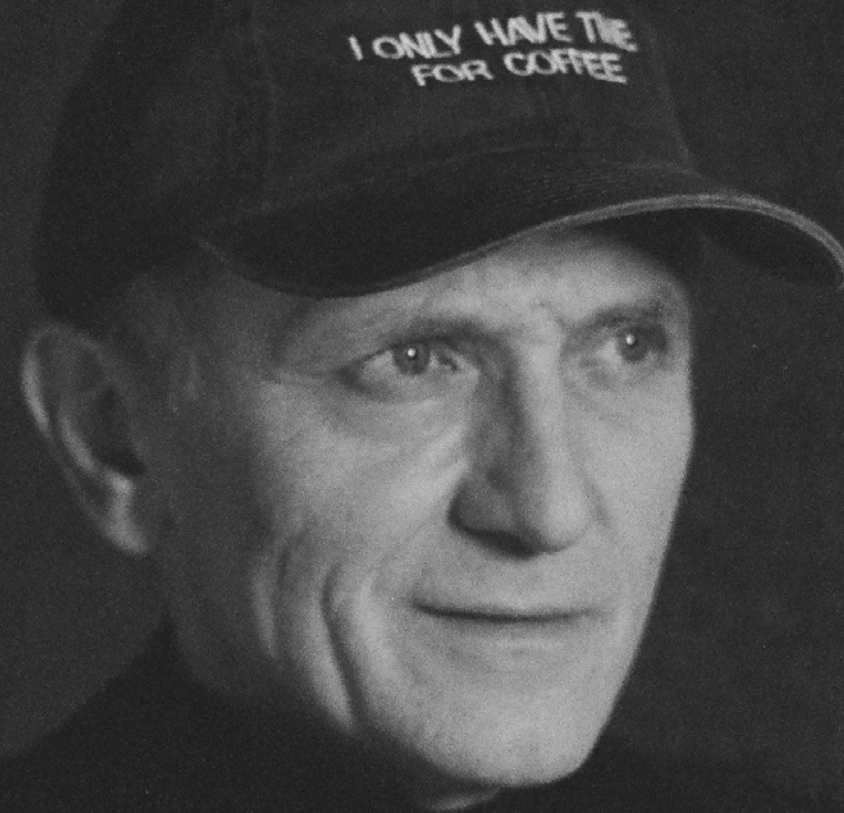
Pojechaliśmy z tym filmem do Paryża na pokaz. Żartowałem – wtedy nie mieliśmy jeszcze żadnego złotego krążka – że oby te dwa złote medale w filmie rozpoczęły coś i żeby nie zostały jedynymi złotymi medalami na tegorocznej Olimpiadzie. Na szczęście nie były.

**Jak wyglądał ten pokaz?**

To było zaproszenie do udziału w wydarzeniu, które odbywało się w Domu Polskim – miejscu spotkań, gdzie można było przyjść, obejrzeć transmisję, uczestniczyć w spotkaniach ze sportowcami. Dla filmu był to rodzaj pierwszego sprawdzianu, ponieważ prezentowano jego wersję roboczą. Obraz i dźwięk nie były jeszcze w pełni ukończone, brakowało też muzyki.

**Czy sportowcy go oglądali? Zastanawia mnie odbiór tego środowiska.**

Oglądało go kilku sportowców, trochę działaczy i przypadkowych osób. Szczerze mówiąc, nie wiem do końca kto był na tej sali. Środowisko sportowe było bardziej pochłonięte igrzyskami, niż oglądaniem filmu o Kuleju. Dla mnie ta wyprawa była jednak ciekawym doświadczeniem, bo zetknąłem się ze sportowym światem, z którym nie mam na codzień kontaktu. Zrozumiałem, że sport jest dziedziną niedoinwestowaną, to ciągle poszukiwanie sponsorów, a ciągle nie ma u nas mody na wspieranie mniej politycznie istotnych dyscyplin. Piłka nożna ma pieniądze, bez względu na prezentowany



poziom, chyba, że to też tylko złudzenie. Sport i kultura nie mają Polsce łatwo.

**Wracając do Kuleja i boksu – nie musiałeś przytyć do roli Stamma, a mimo to stworzyłeś niezwykle przekonującą postać. Intryguje mnie to, co powiedziałeś o jego nowoczesności. Jak budowałeś tego Feliksa Stamma? Z czego go „złożyłeś”?**

Myszę, że boks był dla Stamma życiem. Przed wojną był trenerem reprezentacji, po wojnie nim pozostał. Był człowiekiem pożytecznym dla władzy, ale interesowało go to tylko dlatego, by móc trenować zawodników. Wydobywał pięściarzy z różnych środowisk – z ulic, podwórek, a nawet więzień. Potrafił znaleźć naprawdę utalentowanych facetów, miał do tego niesamowity instynkt. To on odkrył Kuleja, jeszcze jako młodzika. Była taka sytuacja z 1953 roku, kiedy na mistrzostwach Europy w Hali Gwardii polska reprezentacja zdobyła aż pięć złotych medali. Były wtedy telefony z KC z pytaniem, czy nie przesadzamy z „laniami po buźkach” towarzyszy radzieckich. Stamm podobno odpowiedział: „To oni boksuje, nie ja”. To pokazuje, w jaki sposób, nie robiąc nic wbrew nikomu, starał się nie oddawać pola i doprowadzać rzeczy do końca. Trenowanie z jak największą ilością fantastycznych polskich pięściarzy było formą patriotyzmu, przejętego jeszcze z warszawskiej rodziny oficerskiej. Myszę, że Stamm był człowiekiem kultury, człowiekiem z elegancją. Nie tą popisową, ale elegancją człowieka, który doskonale wie, jak funkcjonować w świecie.

**W twoim wykonaniu Stamm jest właśnie taki wycofany, elegancki – wystarczy jedno jego słowo.**

To coś, co starałem się zrozumieć i oddać. Pamiętam ludzi z tamtych czasów – ich mentalność, wygląd, styl. To byli ludzie, którzy robili swoje, niezależnie od kraju, w którym żyli. Rok 1968, w którym rozgrywa się finał filmu, był przecież niezwykle ważny politycznie w Polsce. To było ciągle działanie, pomimo ówczesnej sytuacji.

**Mam swoją misję i ją wykonuję.**

Nawet w trudnych sytuacjach. Historie z życia Kuleja są naprawdę niezwykle, wręcz nieprawdopodobne.

**Tak, gdy oglądałam film pomyślałam, że niektóre rzeczy musieli wymyślić scenarzyści, bo brzmią jak fabuła „Jamesa Bonda”.**

Ta historia jest rzeczywiście niezwykła. Film ma wyjątkowy charakter – niecodzienny, jak na polskie kino.

**Jest wręcz hollywoodzki.**

Dokładnie. Xawery, który od lat marzył o adaptacji „Złego” Tyrmanda, wreszcie znalazł historię, która była bliska jego wizji. „Zły” to powieść o latach 50., warszawskim półświatku, nielegalnych zakładach sportowych, ale i wyższych sferach. Film o Kuleju przenosi nas do lat 60., ale duch opowieści pozostaje podobny. Xawery wreszcie znalazł historię, która była bliska jego wizji. Siegnął do wzorców lat 60. – kina przygodowego, musicalowego, nieoczywistego. Zrobił coś więcej: stworzył mieszanke gatunków. Może nawet przypomina to koreańskie kino, dezynwolturę, przeskakujemy między konwencjami. Niektórzy zarzucają mu, że nie wiadomo na jaki film się zdecydował, co to jest za film – Xa-

wery zdecydował się na film totalny. Film, na który przychodzisz do kina i...

**... dostajesz wszystko.**

Tak, jesteś zaopiekowany przez te dwie godziny. Ten film jest wręcz wypakowany wszystkim, co najlepsze. Tomek Włosok w roli głównej boksuje, dosłownie, na złoty medal. Michalina Olszańska, niezwykle ważna postać w filmie, żona głównego bohatera, odgrywa niezwykle istotną rolę. Film, oprócz bycia historią lotrzykowską o niepokornym, ale genialnym pięściarzu, jest też romansem. Wychodzisz z kina z uśmiechem, poczuciem mocy sprawczej. Wychodzisz z wiarą, że nawet z najbardziej beznadziejnej sytuacji, jeśli tylko masz wolę, można się podnieść. Kulej to miał – nieopanowany mus zwyciężania, co Stamm zauważył już na początku.

**Prowadził go trochę jak po sznureczku, ale był też cieniem.**

Dopóki wiedział, że może go prowadzić sam, to to robił. Gdy zrozumiał, że Kulej mu się wymyka, potrafił zmienić strategię. Czasem działał z daleka, interweniując tylko wtedy, gdy miał pewność, że będzie skuteczny. Gdy trzeba było, wysyłał innych.

**Jak reżyser?**

Tak, to jest właśnie nowoczesne trenerstwo – rozumieć wszystkie aspekty działania zawodnika, od fizycznych, przez psychiczne, po nastroje, predyspozycje i osobowość. W filmie Stamma nie ma aż tak dużo, ale jego obecność jest stale wyczuwalna.

**A jak to wygląda w twoim życiu? Mówiłeś, że twój tata był związany ze sportem. Masz w sobie „przymus zwyciężania”?**

Mam mus zwyciężania, ale może nie w kontekście sportu. Jak większość w młodości próbowałem różnych rzeczy. Byłem na przykład na trzech treningach rzutu oszczepem.

**Naprawdę? Tego o tobie nie wiedziałam.**

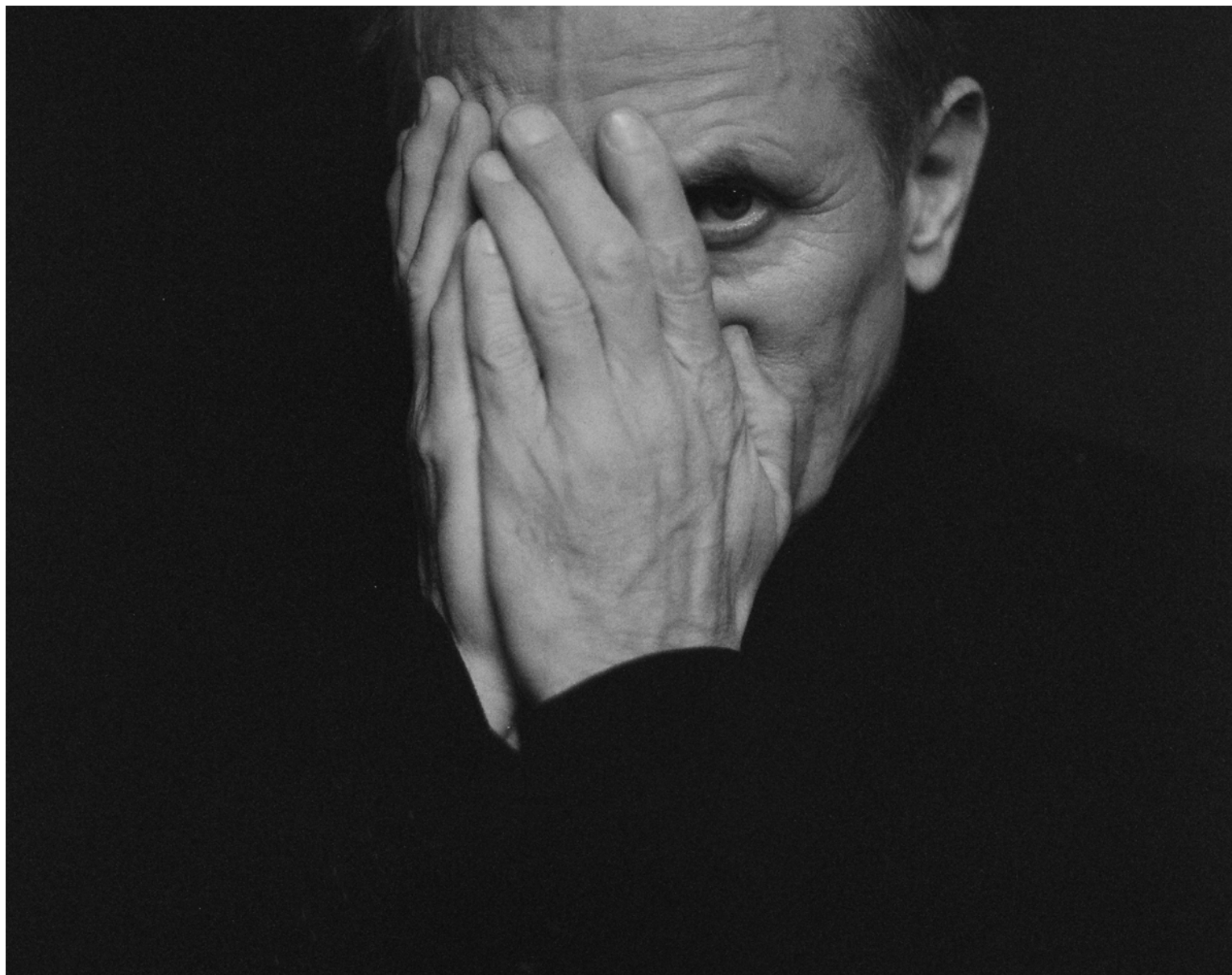
Tak, w liceum trener z klubu lekkoatletycznego Zagłębia Lubin zauważył, że mam szybką rękę – chyba po ojcu, który pechał kulą. Poszedłem na kilka treningów, ale szybko się to skończyło. Chodziłem po wielkim stadionie i próbowałem opanować technikę. Potem przyszły wakacje i już nie wróciłem. Uprawiam sport, ale nie wyczynowo – jeżdżę na nartach, pływam, kiedyś więcej żeglowałem. Czasem nurkuję – to są dyscypliny, które nie wymagają takiej codziennej regularności.

**Ale twój zawód wymaga ciągłego zaangażowania.**

Tak, mój zawód mnie nie oszczędza. Wystarczy, że zaigram trzy razy „Costello” i mam tygodniowy trening z głowy.

**Powiem ci, że dla mnie te cztery godziny w Nowym Teatrze mijają jak półtorej. Ale wracając do sportu, wspomniałeś, że masz „mus zwycięzcy”, tylko w innej dziedzinie. Gdzie go odczuwasz?**

Chodzi o to, żeby zrobić co mam do zrobienia najlepiej, jak mogę. Kiedy gram główną postać, mój wpływ na całość jest większy, muszę się wówczas posługiwać pewnym wewnętrznym czujnikiem – co jest dobre, co wartościowe, w co warto inwestować czas. Czasami nie zgadzam się z jakąś opinią, dyskutujemy. Ale staram się nie odpuszczać, bo ostatnio za mało robię, żeby pozwalać sobie na traktowa-



CHODZI O TO, ŻEBY ZROBIĆ CO MAM DO ZROBIENIA NAJLEPIEJ, JAK MOGĘ. KIEDY GRAM GŁÓWNĄ POSTAĆ, MÓJ WPŁYW NA CAŁOŚĆ JEST WIĘKSZY, MUSZĘ SIĘ WÓWCZAS POSŁUGIWAĆ PEWNYM WEWNĘTRZNYM CZUJNIKIEM – CO JEST DOBRE, CO WARTOŚCIOWE, W CO WARTO INWESTOWAĆ CZAS. CZASAMI NIE ZGADZAM SIĘ Z JAKĄŚ OPINIĄ, DYSKUTUJEMY.

nie rzeczy jako wypełnienie czasu lub zarobienie pieniędzy. Nie lubię japońskiego wstydu – sytuacji, gdy wstydzisz się za coś, czego nawet nie zwinieś. W przypadku „Kuleja” tak nie mam.

**Powiedziałeś, że grasz na tyle mało, że nie możesz niczego traktować po lebkach, ale masz ten ten głód, że chciałbyś więcej.**

Tak jak każdy muszę pracować, ale też czuję, że wchodzę w kolejną kategorię wiekową jako aktor. I może nieskromnie, ale wydaje mi się, że z każdym rokiem więcej umiem. Chciałbym to wykorzystać, zaryzykować, sięgnąć po nowe wyzwania. Dla mnie każda rola jest ryzykiem – nigdy nie wiem, czy trafisz, czy nie. Prawniczka Feliksa Stamma bardzo dba o jego pamięć. To dzięki niej niedaleko Hali Gwardii stoi jego pomnik. Powiedziała mi, że zachowuję się dokładnie tak jak on, osiągnąłem ten sam rodzaj motoryki. W takich momentach czujesz, że coś „złapałeś” – czasem nie wiesz nawet skąd: z powietrza, ze wspomnień, z różnych drobiazgów. W tym przypadku mi się poszczęściło.

**Myszę, że to nie tylko kwestia szczęścia, ale też charyzmy i talentu.**

Może, ale ja myślę o tym bardziej jako o know-how. Czuję, że w pewnym sensie jestem trochę jak Stamm. Rozpoznaję wiele rzeczy. Jestem reżyserem – filmów może nie robię, ale reżyserowałem spektakle. Gram w teatrze i filmie. To wszystko sprawia, że wydaje mi się, że...

**...spokojnie mógłbyś już zostać trenerem.**

Mógłbym być trenerem, ale to mnie nie interesuje. To fascynująca rola, którą pewnie mógłbym się zająć, ale...

**...są jeszcze role do zagrania.**

Pracowaliśmy nad „Długiem”...

**Ile to już lat minęło?**

To było 25 lat temu. Zrobiłem ten film właściwie po skończeniu szkoły, po niemal 12 latach bez grania. W tamtym czasie miałem poczucie, że polskie kino jest w fatalnym stanie – lata 90. to był naprawdę trudny okres. W polskim aktorstwie królował styl kabaretowo-popisowy. Gangsterzy w filmach byli przerysowani, jakby wyjęci z kreskówek. W przypadku „Długu” długo pracowaliśmy nad zupełnie innym podejściem – nad stylem gry, który był przezroczysty, pozbawiony popisów, bez gangsterskiej frazeologii. Chcieliśmy stworzyć wielowarstwową, ludzką konstrukcję – postaci tajemnicze, interesujące. Takie, którymi losami można się przejąć. Próbuję wprowadzać ten styl gry przez całe moje życie. **I to jest coś, co widzimy w twoich rolach, również w Nowym Teatrze.**

Tak, dokładnie. I to jest robota, która w moim odczuciu wciąż nie jest skończona. Patrząc na polskie filmy, widzę, że jest coraz więcej dobrych produkcji, ale nadal wiele brakuje. To nie jest tylko problem Polski – na świecie też jest różnie. U nas robi się mało filmów, a dużo seriali – serialowy styl jest aktorsko skrótowy, jest tam mniej czasu na budowanie postaci. Opowiadamy akcję, a nie ludzi. I wiesz, można powiedzieć, że on się trochę przenosi do filmu. Mam na myśli to, że aktorzy, którzy bardzo dużo grają w serialach, tracą pewną uważność, a nabierają nawyków. Ciężko im się odnaleźć

w filmie na wysokim poziomie. Ale pamiętam doskonale epizod Marty Żmudy-Trzebiatowskiej u Xawerego w „Mowie ptaków”. To było coś niezwykłego. Widać było, że gdzieś pod warstwą serialowych ról drzemał wulkan, więc takie sytuacje też się zdarzają. **Trzeba rozdzielić te seriale, bo mówimy też o zupełnie innej sytuacji w filmie która zmieniła się przez pandemię i streaming. Dla mnie smutne jest to, że tak mało ludzi chodzi do kina.**

To znaczy, że nie dostają czegoś więcej, czegoś innego, niż w serialach. Nawet kiedy gram w serialu, staram się robić film. Nie traktuję ludzi tak, jak chcą tego stacje telewizyjne – którym trzeba wszystko podać na tacy. Chcę prowadzić związek-gre, bez znaczonej kart, zaskakująco, bo wierzę w inteligencję widza.

**Dlatego myślę, że „Kulej. Dwie strony medalu”, który stworzyliście razem z Xawerym Żuławskim, jest właśnie takim przykładem jakościowego dzieła, które naprawdę warto zobaczyć.**

To jest film popularny, nie ma w nim bardzo pogłębionego portretu Kuleja, a mimo to masz poczucie jakości. To jak z filmem o Freddie Mercury – wiele osób pytało, dlaczego nie pokazano w nim jego świństw. Ale przecież każdy chciałby opowiedzieć inną historię. To jest pewnego rodzaju konwencja. O danym czasie i człowieku można powiedzieć kilka różnych historii.

**O takim Eltonie Johnie mogłoby powstać piętnaście filmów.**

Kwestia tego, czy ktoś chciałby te piętnaście filmów oglądać.

**Byłeś niedawno służbowo w Chinach z Nowym Teatrem, wyjechaliście całą ekipą ze spektaklem „Wyjeżdżamy”. Miałeś już wcześniej okazję grać dla azjatyckiej publiczności?**

Tak grałem w Korei Południowej, w Seulu. Graliśmy „Apolonię”.

**To jest inne granie? Jak do tego podchodzisz?**

Nie, nie jest inne. Paradoksalnie, widownia azjatycka – czy to południowokoreańska, chińska, czy tajwańska – bardzo dobrze odbiera nasze spektakle. Myślę, że to dlatego, że wojna, którą opowiadamy, jest uniwersalnym tematem. Nasza historia przechodzi od antyku, przez Holokaust, aż po współczesność. Wojna była wszędzie na świecie. Każdy z tych krajów ma w swojej historii momenty triumfu, ale także chwile pełne cierpienia. To sprawia, że publiczność azjatycka świetnie rozumie te historie, czasem odkrywając w nich rzeczy, które nam umykają. Na przykład, gdy byłem z filmem „11 minut” Skolimowskiego w Indonezji, ich odbiór był dla mnie zaskakujący. Dla nich ten film miał wymiar głęboko duchowy. Odbierali go jako opowieść bliską ich filozofii, z elementami transcendencji, które dla nas były bardziej formalnymi zabiegami.

**Rezonowanie z publicznością jest niezwykle istotne.**

Tak, ale kiedy masz przed sobą widzów o zupełnie innych rysach twarzy, mówiących innym językiem, z innym kodem kulturowym, to grasz trochę w ciemno. Ale kiedy słyszysz, jak widownia reaguje, to to cię do niej zbliża. Granie daleko od domu przynosi niespodzianki.







## ENGLISH

**ANDRZEJ CHYRA: BOXING WAS A FORM OF PATRIOTISM**

Kinga Burzyńska: Andrzej Chyra – actor of the Nowy Teatr, playing "Papa" Feliks Stamm in the film *Kulej. Two Sides of the Medal*, directed by Xawery Żuławski. Andrzej, do you still have the energy to talk about this film after so many premieres?

Andrzej Chyra: Today, with you, I can manage. When did Papa Stamm enter your life?

He didn't come to me in any specific way. Marta Kownacka, who was running the casting, asked me if I'd be willing to gain weight for a role. I wasn't keen on the idea because, at my age, gaining and losing weight is quite a challenge. Then the pandemic hit, and the topic disappeared. It only came back shortly before filming started, maybe a month in advance. Playing a character who is still vividly remembered by many is intimidating—especially in Poland, where older generations still have vivid memories of Feliks Stamm, even though he wasn't a public figure. He was known mainly from photographs. After the initial intimidation, I began getting to know Feliks Stamm because I, too, remember him as an extraordinary figure, someone held in high esteem. My father used to do sports in his youth, and later, though he stopped being physically active himself, he organized sports clubs, including a boxing section. For example, he was the manager of the boxing section at Górnik Polkowice for a while, which competed in the second league at the time.

So you were immersed in sports?

Yes, absolutely. Later, I learned about Stamm through Paula Stamm, Papa's great-granddaughter. I also explored other sources, looked at photographs, and suddenly, a person I didn't know emerged—completely different from the one I had imagined.

Entirely different from the image in your mind?

Yes, from the image and from what Papa gave us. I feel that Papa operated under the guise of "Papa."

That much?

Yes. Those were different times, and much was done covertly. Stamm was an incredibly modern figure, both as a coach and as a person.

A modern man?

He was exceptionally modern and a true revolutionary, an innovator in coaching systems. He created Cetniewo and built an entire school of boxing that brought Poland gold medals. The boxers he trained were successful for many years, and he himself was the coach of the Polish national team even before the war. Transferring his experience and methods from the pre-war period to the post-war era was a remarkable achievement—a testament to his expertise and effectiveness. In the screenplay, Papa's character isn't deeply developed in terms of his work. We mostly see him in the context of his collaboration with Kulej and his training methods.

On one hand, he was a sports coach, but he was also among the first to delve into sports psychology in Poland. His nickname and appearance shouldn't mislead us. That's why I say Stamm operated under the guise of "Papa." This realization helped ease my initial anxiety. I thought to myself that viewers of biographical films expect a certain resemblance—I didn't feel I looked very similar, but in a strange, inexplicable way, I think some essence of Papa seeped into me, beyond my conscious awareness.

It seems Stamm somehow became part of you.

Exactly. I remember those times, even though I was born in 1964—the year of the first Olympics where Kulej won gold in Tokyo.

That's also where the film begins.

Yes, at that moment. I'm very familiar with the aesthetic and mindset of those times. I poured all of that into the character of Stamm, and perhaps I managed to get closer to him in some way.

You mentioned that Marta Kownacka asked if you'd gain weight for the role. Was this for Stamm?

Yes, Stamm had fuller facial features, which gave him a distinctive appearance. However, he was the kind of coach who believed that to be credible and a true partner for the athletes, he needed to maintain their level of physical fitness—even at an older age. He did everything to ensure no one could say, "What's with you, old man?"

So he trained constantly?

Yes, he stayed in shape the whole time. He didn't want to fall behind. I think when he felt his stamina wasn't enough anymore, he started considering stepping back. And indeed, after a long and very fruitful career, he retired as the best coach in Polish boxing history.

You're talking about the golden age of Polish boxing. We've never achieved such success before or since. Today, we celebrate just one boxing medal—recently won by a woman at the last Olympics.

We took this film to Paris for a screening. I joked—at that time, we hadn't yet won any gold medals—that I hoped the two gold medals in the film would kickstart something and wouldn't be the only golds of this year's Olympics. Fortunately, they weren't.

What was that screening like?

It was an invitation to participate in an event held at the Polish House—a meeting place where people could come, watch broadcasts, and attend discussions with athletes. For the film, it was a kind of first test since it was a rough cut. The picture and sound weren't fully finished, and the music was missing.

Did athletes watch it? I'm curious about the sports community's reception.

A few athletes, some officials, and random attendees watched it. Honestly, I'm not sure who exactly was in the audience. The sports community was more focused on the Olympics than on watching a film about Kulej. For me, this trip was an interesting experience because I got to engage with the sports world, which I don't normally interact with. I realized that sports are underfunded, always searching for sponsors, and that there's no real

# IDEALNA PRZESTRZEŃ NA ŚWIĘTA

## Zorganizuj najbardziej świąteczną imprezę firmową w mieście!



EVENT HALL



### Kontakt

Event Hall w Fabryce Norblina  
ul. Żelazna 51/53, Warszawa

event@eventfn.pl  
Tel. +48 532 363 570



trend in Poland to support less politically significant disciplines. Football has money, regardless of the level of performance—unless that’s just an illusion, too. Sports and culture don’t have it easy in Poland.

**Returning to Kulej and boxing—you didn’t have to gain weight for Stamm, yet you created an incredibly convincing character. I’m intrigued by what you said about his modernity. How did you build your portrayal of Feliks Stamm? What pieces did you use to “assemble” him?**

I think boxing was Stamm’s life. Before the war, he was the national team coach, and he remained so after the war. He was useful to the authorities, but his interest in them was purely about being able to train athletes. He scouted boxers from all walks of life—streets, backyards, even prisons. He had an incredible instinct for spotting talent. He was the one who discovered Kulej, back when he was just a kid. There’s a story from 1953 during the European Championships at the Gwardia Hall when the Polish team won five gold medals. They got calls from the Communist Party headquarters asking if they weren’t being too rough on the Soviet comrades. Stamm reportedly replied, “They’re the ones boxing, not me.” This shows how, without defying anyone, he managed to stand his ground and see things through. Training as many outstanding Polish boxers as possible was his way of showing patriotism, inherited from his Warsaw officer family background. I think Stamm was a man of culture, a man of elegance—not flashy elegance but the kind that comes from knowing how to navigate the world.

**In your portrayal, Stamm is reserved and elegant—his words carry weight.**

That’s something I tried to understand and convey. I remember people from that era—their mindset, appearance, style. They just did their job, regardless of the country they lived in. The year 1968, when the film’s climax takes place, was a politically crucial time in Poland. It was about persevering despite the circumstances.

**Having a mission and fulfilling it.**

Even in difficult situations. Kulej’s life stories are truly extraordinary, almost unbelievable.

**Yes, while watching the film, I thought some events must have been made up by the screenwriters because they sound like something out of a James Bond movie.**

That story is indeed remarkable. The film has a unique character—uncommon for Polish cinema.

**It’s almost Hollywood-like.**

Exactly. Xawery Żuławski, who had dreamed of adapting Tyrmand’s *The Man with the White Eyes* for years, finally found a story close to his vision. *The Man with the White Eyes* is a novel about the 1950s, Warsaw’s underworld, illegal sports betting, and high society. The film about Kulej takes us to the 1960s, but the spirit of the story remains similar. Xawery finally found a story close to his vision. He drew inspiration from 1960s cinema—adventure, musicals, unconventional approaches. He created something more: a genre blend. It even resembles Korean cinema in its bold shifts

between conventions. Some criticize it for lacking a clear identity, for not sticking to one genre—but Xawery aimed for a total film. A film you watch in the theater and...

**...you get everything.**

Exactly, you’re taken care of for those two hours. This film is packed with everything great. Tomek Włosok in the lead role boxes, quite literally, for a gold medal. Michalina Olszańska plays an extremely significant role as the wife of the protagonist. Besides being a roguish story about a rebellious yet brilliant boxer, the film is also a romance. You leave the cinema with a smile and a sense of empowerment. You leave believing that even from the most hopeless situation, if you have the will, you can rise again. Kulej had that—an unstoppable urge to win, which Stamm recognized early on.

**He guided him like a thread but also remained in the background.**

As long as he felt he could guide him himself, he did. When he realized Kulej was slipping away, he adjusted his strategy. Sometimes he acted from afar, stepping in only when he was sure it would be effective. When necessary, he sent others.

**Like a director?**

Exactly, that’s modern coaching—understanding all aspects of an athlete’s performance, from physical and psychological to moods, predispositions, and personality. In the film, Stamm doesn’t have much screen time, but his presence is always felt.

**What about your life? You mentioned your father was involved in sports. Do you have an “urge to win”?**

I do, but maybe not in the context of sports. Like most people, I tried different things in my youth. For instance, I went to three javelin training sessions.

**Really? I didn’t know that about you.**

Yes, in high school, a coach from the athletics club at Zagłębie Lubin noticed I had a fast arm—probably inherited from my father, who used to throw the shot put. I went to a few training sessions, but it didn’t last long. I walked around the big stadium trying to master the technique. Then summer vacation came, and I didn’t go back. I do sports, but not competitively—I ski, swim, and used to sail more. Sometimes I dive. These are activities that don’t require daily commitment.

**But your profession demands constant engagement.**

Yes, my job doesn’t spare me. Playing Costello three times feels like a week’s worth of training.

**For me, those four hours at Nowy Teatr feel like an hour and a half. But going back to sports, you mentioned you have the “urge to win,” just in a different field. Where do you feel it?**

It’s about doing what I have to do as best as I can. When I play a lead role, my influence on the whole project is greater. I have to rely on an internal sensor—what’s good, valuable, and worth investing time in. Sometimes I disagree with certain opinions, and we discuss them. But I try not to let things slide because I don’t take on enough projects to allow myself to treat anything as just a way to pass the time or make money. I hate the feeling of “Japanese shame”—being embarrassed for



# Jedynie Takie Kino w Polsce



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

U NAS ROBI SIĘ MAŁO FILMÓW, A DUŻO SERIALI  
– SERIALOWY STYL JEST AKTORSKO SKRÓTOWY,  
JEST TAM MNIEJ CZASU NA BUDOWANIE POSTACI.  
OPOWIADAMY AKCJĘ, A NIE LUDZI. I WIESZ, MOŻNA  
POWIEDZIEĆ, ŻE ON SIĘ TROCHĘ PRZENOSI DO  
FILMU. MAM NA MYŚLI TO, ŻE AKTORZY, KTÓRZY  
BARDZO DUŻO GRAJĄ W SERIALACH, TRACĄ  
PEWNĄ UWAŻNOŚĆ, A NABIERAJĄ NAWYKÓW.

KINOGRAM

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

something you didn't even do. With Kulej, I don't feel that at all.

**You said you act so little now that you can't treat anything lightly, but you still have this hunger to do more.**

Like everyone, I need to work, but I also feel that I'm entering a new age category as an actor. And maybe it's not modest, but I feel I'm getting better every year. I want to use that, take risks, and take on new challenges. For me, every role is a risk—you never know if it will work or not. Stamm's great-granddaughter is very protective of his memory. Thanks to her, there's a monument to him near Gwardia Hall. She told me that I behaved exactly like him, achieving the same kind of physicality. Moments like that make you feel you've "caught" something—you don't even know from where: the air, memories, or tiny details. In this case, I got lucky.

**I think it's not just a matter of luck but also charisma and talent.**

Perhaps, but I see it more as know-how. In some sense, I feel a bit like Stamm. I recognize many things. I'm a director—not of films, but I've directed plays. I act in theater and film. All of this makes me feel like...

**...you could easily become a coach.**

I could, but it doesn't interest me. It's a fascinating role, one I could probably handle, but...

**...there are still roles to play.**

We worked on Debt...

**How many years ago was that?**

That was 25 years ago. I made that film right after finishing school, following nearly 12 years of not acting. At the time, I felt that Polish cinema was in terrible shape—the '90s were a really tough period. Polish acting at the time was dominated by a cabaret-like, showy style. Gangsters in movies were caricatures, almost cartoonish. With Debt, we worked for a long time on a completely different approach—a transparent acting style, devoid of theatrics, with no clichéd gangsterisms. We wanted to create multilayered, human characters—mysterious, engaging figures whose fates you could genuinely care about. I've been striving to maintain this style throughout my career.

**And it's evident in your roles, especially at the New Theatre.**

Exactly. And it's work that, in my view, is still unfinished. Looking at Polish films, I see that there are more good productions now, but there's still a lot lacking. This isn't just a Polish issue—it's a global one. Here, we produce few films but a lot of TV series. The serial style of acting tends to be shorthand, with less time for character development. It's more about driving the plot than delving into people. And that style sometimes seeps into cinema. Actors who work extensively in TV often lose a certain precision and develop habits that make it hard for them to adapt to high-quality film roles. But I remember Marta Żmuda-Trzebiatowska's cameo in Xawery's Bird Talk. It was extraordi-

nary. Beneath the layers of serial roles, there was a volcano of talent waiting to erupt. Such moments do happen.

**There's a clear divide between TV series and films, especially with the changes brought about by the pandemic and streaming. I find it sad that so few people go to the cinema nowadays.**

It means they aren't getting something different or more meaningful than they find in series. Even when I work on a series, I try to treat it like a film. I don't cater to what TV networks demand—that everything be served on a platter. I want to create a relationship, a game with the audience, without marked cards, something surprising. I believe in the viewer's intelligence.

**That's why I think Kulej: Two Sides of the Medal, which you made with Xawery Żuławski, is an example of a quality work worth seeing.**

It's a popular film; it doesn't offer a deeply nuanced portrait of Kulej, yet you still feel its quality. It's like the film about Freddie Mercury—many people questioned why his darker sides weren't shown. But everyone wants to tell a different story. It's a particular convention. You can tell many different stories about a time or a person.

**Like Elton John, about whom 15 different films could be made.**

The question is whether anyone would want to watch all 15.

**You recently went on a work trip to China with the New Theatre, performing We're Leaving. Have you acted for Asian audiences before?**

Yes, I performed in South Korea, in Seoul. We staged Apollonia.

**Is it a different experience? How do you approach it?**

No, it's not different. Paradoxically, Asian audiences—whether South Korean, Chinese, or Taiwanese—respond very well to our performances. I think it's because the war we portray is a universal theme. Our story spans from antiquity, through the Holocaust, to the present day. War has touched every corner of the globe. Each of these countries has moments of triumph and profound suffering in its history. This creates a strong connection, sometimes revealing interpretations we might overlook. For instance, when I was in Indonesia with Jerzy Skolimowski's 11 Minutes, their reception of the film surprised me. They perceived it as deeply spiritual, aligning it with their philosophy, finding elements of transcendence that, for us, were more formal techniques.

**Connecting with the audience is incredibly important.**

Yes, but when you're in front of viewers with entirely different facial features, speaking another language, and living within a different cultural code, you perform somewhat blindly. However, when you hear the audience react, it draws you closer to them. Performing far from home brings many surprises.



TRENOWANIE Z JAK NAJWIĘKSZĄ ILOŚCIĄ FANTASTYCZNYCH  
POLSKICH PIĘŚCIARZY BYŁO FORMĄ PATRIOTYZMU, PRZEJĘTEGO  
JESZCZE Z WARSZAWSKIEJ RODZINY OFICERSKIEJ. MYŚLĘ, ŻE  
STAMM BYŁ CZŁOWIEKIEM KULTURY, CZŁOWIEKIEM  
Z ELEGANCJĄ. NIE TĄ POPISOWĄ, ALE ELEGANCJĄ CZŁOWIEKA,  
KTÓRY DOSKONALE WIE, JAK FUNKCJONOWAĆ W ŚWIECIE.

Serdeczne podziękowania dla Kina Kinogram  
i Fabryki Norblina za udostępnienie  
przestrzeni na sesję zdjęciową



**LESZEK  
MOŹDŻER**  
ODPOCZNĘ DOPIERO  
W TRUMNIE

**TEKST** KAROLINA CIESIELSKA  
**ZDJĘCIA** BARTOSZ MACIEJEWSKI



**Karolina Ciesielska:** Moim dzisiejszym gościem jest pianista, wybitny muzyk jazzowy, kompozytor, a także – można powiedzieć – muzyczny poszukiwacz, który nieustannie szuka nowych możliwości i brzmień – Leszek Możdżer.

Leszek Możdżer: Bardzo dziękuję za zaproszenie

Zacznijmy może od przyczyny naszego spotkania – od nowej płyty, „Beamo”. Jest to płyta, którą nagraliście ze swoimi wieloletnimi muzycznymi partnerami, czyli z Larsem Danielssonem i z Zoharem Fresco. Gracie razem już od ponad 20 lat – wasz pierwszy występ odbył się podczas festiwalu Jazz na Starówce w Warszawie.

To właśnie wtedy po raz pierwszy spotkałem się z Larsem Danielssonem. Rok po tym wydarzeniu poznałem także Zohara i wkrótce potem wyobraziłem sobie, że byłibyśmy idealnym składem. Z jednym i drugim rozumiemy się doskonale – to takie mistyczne doświadczenie, kiedy spotykasz muzycznego partnera i wiesz, że to „to”. Pomyślałem, że jeśli stworzymy zespół, to na pewno będzie doskonały.

**Pamiętasz te pierwsze spotkania? Można powiedzieć, że była to miłość od pierwszego brzmienia?**

Od razu wszystko zabrzmiało tak, jakbyśmy zawsze grali razem. Nasz pierwszy koncert odbył się w Sopocie, w Sali Kameralnej Opery Leśnej. Pamiętam, że Lars miał opóźniony samolot, więc na próbę zostało nam tylko pół godziny. Nigdy wcześniej nie graliśmy tego repertuaru, więc szybko przećwiczyliśmy główne tematy, które przyniosłem w nutach i... koncert wyszedł doskonale! To było pasjonujące i elektryzujące spotkanie. Ta atmosfera pozostała do dziś – za każdym razem dzieją się nieoczekiwane rzeczy. Ostatnio grałem z Larsem w duecie trasę w Szwecji. Po jednym z koncertów, schodząc ze sceny, szepciem rozmawialiśmy, jakbyśmy coś zbroili. **Czy to były uwagi na temat tego, co zagraлиście?**

Tak! Szepciem, wszystko po cichu, żeby nikt nie usłyszał – czuliśmy się, jakbyśmy właśnie ukradli komuś jabłko z ogródka! Świetnie się z nimi bawię. Oprócz tego są to wybitni fachowcy i wirtuozi w swoich dziedzinach, a także doświadczeni muzycy. Dzięki nim muszę się mobilizować, żeby ich dogonić. Jest w tym miłość i „chuliganeria”, które sprawiają, że to świetny zespół.

**Czy wasza muzyczna znajomość ewoluowała przez te 20 lat? Zmieniliście się muzycznie, czy wciąż pozostajecie tymi „dzieciakami”?**

Zdecydowanie dostrzegam zmiany. Kiedy zaczynamy grać, w pewnym sensie wszyst-

ko jest po staremu, ale jednak zauważam różnice w naszych osobowościach. W międzyczasie Larsowi urodziła się córka, co przyniosło zmiany w jego życiu rodzinnym, a Zohar przeszedł poważną chorobę, co wpłynęło na jego świadomość. Nasze osobowości ewoluują i zmieniają się cały czas. Ja też przeszedłem pewne doświadczenia, już jestem poniekąd kimś innym. Jeśli chodzi o naszą współpracę, tzw. „ego” każdego z nas dobrze się dociera. Widzę, że się rozwijamy i, co ciekawe, nigdy nie mieliśmy większych konfliktów czy presji. Oczywiście bywają trudne momenty – gdy studio wynajęte jest tylko na trzy dni, a trzeciego dnia każdy z nas daje z siebie absolutne maksimum, to psychika czasem trochę siada. Ale Lars i Zohar to ludzie wielkiej klasy, doskonali muzycy, z którymi współpraca to prawdziwa przyjemność. **Wróciliście z nową płytą „Beamo”. To ciekawy tytuł – w zależności od języka można go rozumieć różnie, jako „promień”, „miłość” albo „zachwyt”. Jak myśleliście o tym tytule?**

Wybór tytułu był dla mnie wyzwaniem. Odpowiedzialność spoczywała trochę na mnie, ponieważ to ja stworzyłem większość utworów i wspólnie z Dorotą z Wink Management odpowiadałem za całą produkcję, decyzja leżała więc głównie po mojej stronie. Produkcjejnie to było duże przedsięwzięcie: wynajem sal, transport różnych instrumentów – Zohar zażyczył sobie specyficzne instrumenty afrykańskie, a ja miałem do dyspozycji aż trzy fortepiany. To było logistycznie duże przedsięwzięcie. Miałem problem z wyborem tytułu, ale „Beamo” ma w sobie pewną abstrakcję i tajemnicę. To słowo jest intrygujące, każdy pyta, co oznacza. Ma w sobie coś pięknego, coś z błogosławieństwa. Jasne, przyjemne i zagadkowe słowo.

**Trochę tak, jak wasza muzyka – ona też jest zawsze nacechowana nutką tajemniczości, jakiejś nastrojowości. Czy tym razem też tak jest?**

Na pewno. Można też powiedzieć „be amo” – bądź „amo”, czyli istotą, która emituje fale miłości wokół siebie, zamiast działać punktowo jak laser. Bycie taką osobą wymaga dużej pracy wewnętrznej, więc to też ma dla nas znaczenie. Nasza muzyka ma w sobie coś nostalgicznego, to coś wpisane w nas. Lars i ja jesteśmy Europejczykami, co przekłada się na klasyczne brzmienie, poszukiwanie pięknych melodii, stosowanie pauzy. Z kolei Zohar, pochodzący z innej kultury, wnosi rytm. Nie ingeruje w harmonię ani melodię, a gdy już to robi, to śpiewa z nami. Pływa jest awangardowa na swój sposób, ale przy tym piękna.

**Wspomniałeś o awangardowości i poszukiwaniu melodii. Gdy rozmawiam**



o sztuce, to często mówią o tym, że artysta potrafi zmieniać proporcje, zaburzać je, by obraz czy dzieło stały się piękniejsze, ciekawsze. W waszej muzyce może nie chodzi o proporcje, ale o tonalność – nie jest to jej zmiana, lecz wygięcie. Jak to wygląda?

Rzeczywiście, tonalność też ma swoje proporcje. Czy tego chcemy czy nie, codziennie słuchamy dwunastkowego systemu.

Może wyjaśnijmy, o co chodzi z tym systemem – bo na tej płycie pojawia się pewien eksperyment. Wprowadzasz trzy różne tonalności zamiast jednej, wykorzystując trzy różne fortepiany, prawda? Używam trzech różnych fortepianów, każdy z nich jest inaczej strojony, ale traktowane są jako jeden instrument – gram na nich jednocześnie. Dwa z nich są strojone w systemie równomiernie temperowanym, tylko w dwóch standardach: jeden w stroju 440 Hz, a drugi w 432 Hz. Fascynuje mnie dyskusja, która toczy się w internecie wokół promowanego stroju 432 Hz. W internecie jest sporo treści promujących ten strój jako bardziej „oczyszczający”. Przeostroilem jeden fortepian do 432 Hz, aby sprawdzić, czy faktycznie jest „czyszczący” i rzeczywiście, jest to inne środowisko rezonansowe. Ten strój to trochę innych świat, ale dalej jest światem matematycznym, dwunastkowym, tylko przesunięty nieco „niżej”.

**A ten trzeci fortepian to fortepian deka-foniczny – autorski projekt, prawda?**

Tak, deka-foniczny, czyli dziesięcotonowy. Dziesiątka nie jest autorskim pomysłem – ta liczba funkcjonuje w systemie dziesiątkowym, choć bardziej naturalnym dla ludzi jest dwunastkowy. Dziesiątka jest trochę mniej wydajny, bardziej się zaczyna, bo trójka częściej jest w okresie. Z kolei dwunastkowy system jest bardziej wydolny jeżeli chodzi o budowę.

**Czym różni się fortepian deka-foniczny od tradycyjnego? Jakie ma brzmienie i czy słychać wyraźną różnicę?**

Tak, zdecydowanie. Jego brzmienie jest abstrakcyjne i potrzeba chwili, by się do niego przyzwyczaić. Z mojego doświadczenia wynika, że gdy gram na nim podczas koncertów, publiczność potrzebuje około 15–20 minut, by oswoić się z odległościami między dźwiękami.

**Można to jakoś opisać?**

To są troszkę większe stopnie, inna rozdzielczość i mniej danych do analizy, choć są bardziej abstrakcyjne. W oktawie jest mniej dźwięków – w standardowym systemie jest ich dwanaście, tutaj jest ich tylko dziesięć.

**Czy to przypomina dawne instrumenty?**

Nie, brzmi bardzo abstrakcyjnie. Na początku wręcz absurdalnie, jednak po kil-

kunastu minutach staje się to „normalne.” Co ciekawe, powrót do dwunastkowego systemu też przez chwilę wydaje się dziwny, bo to jest matematyka, tylko w innej rozdzielczości.

**Wszystko jest kwestią przyzwyczajenia.**

Dokładnie. Mózg szybko się uczy tych odległości. To jest dziesięć klocków, które po około 15–20 minutach zaczyna rozpoznawać, segregować i układać w spójną całość. **Jak łączysz te trzy różne światy, trzy różne instrumenty w czasie jednego utworu? Czy Lars i Zohar mieli problem, żeby się w tym odnaleźć?**

Zoharowi bardzo się to spodobało – mówił, że przypomina mu to jego dalekowschodnie brzmienia. W Indiach zdarzają się systemy z 40 dźwiękami w oktawie, kiedy ja łączę ze sobą te trzy fortepiany, to mam w sumie około 30 dźwięków – dla Zohara brzmiało to znajomo.

**Czyli słyszemy pewne indyjskie klimaty?**

Trochę tak, więc Zohar dobrze się w tym odnalazł. Lars też był zadowolony – odległości na gryfie były inne, ale dzięki temu miał więcej swobody, mógł częściej lawirować między tonacjami. Gra na instrumencie, który ma podstrunnice bez progów wymaga bardzo dokładnego manewrowania palcami, by trafić w ten matematyczny system. W tym przypadku jest on na tyle zniekształcony, że czego by Lars nie uchwycił, to zawsze można coś z tym zrobić. Niektóre utwory na płycie są tradycyjne, ale w momentach, kiedy można było coś „poryskować”, zaczyna grać nowe rzeczy, na przykład charakterystyczne glissanda.

**Skąd wziął się pomysł na stworzenie fortepianu deka-fonicznego?**

Interesuje mnie makrosocjalne zarządzanie – doszedłem do wniosku, że system dziesiątka został nam podany do wierzenia odgórnie, badałem też różne stroje. W ogóle interesuje mnie natura „zła” i makrosocjalne techniki manipulacyjne.

**Czyli lepszy jest system dwunastkowy?**

Dwunastkowy jest bardziej zręczny. Pikselizacja jest w nim mniejsza.

**Wydawałoby się, że dla słuchaczy prostsze jest mniej dźwięków. Często mówi się, że największe przeboje są oparte na pięciu dźwiękach. Tutaj mamy ich dwanaście, choć w deka-fonicznym układzie jest ich dziesięć.**

Zestaw pięciu dźwięków to najczęściej pentatonika – jest to system, na którym opierają się niemal wszystkie przeboje. W naturze występuje on mniej lub bardziej zniekształcony. Na przykład skala bluesowa jest pentatoniką, w wyższych rejestrach alikwoty również się w nią układają. Na fortepianie pentatoniką jest 5 czarnych, wystających klawiszy. To podstawowy moduł dźwiękowy większości wielkich przebojów.



# MOLTON





W tym roku mija 30 lat od twojego debiutu fonograficznego – to były impresje Chopina, a teraz dekonstruujesz jego ukochany instrument. Czego szukasz w tej muzyce?

Szukam wolności. Proszę mi wierzyć, gram na fortepianie od piątego roku życia – tam jest tylko 12 klawiszy i ani jednego więcej.

**Tutaj słowo „klawisz” nabiera nowego znaczenia – jak więzienny strażnik.**

Dokładnie – pilnuje cię 5 czarnych i 7 białych, tylko 12 klawiszy przez całe życie. Ciągłe się o nie potykasz – dosłownie, bo tu dwa wystają, tam trzy, i tak w kółko. Tę harmonię można penetrować bez końca. Zauważyłem jednak, że są pianiści improwizujący, którzy zaszli już tak daleko w harmonice funkcyjnej, czyli operowaniu tymi dwunastoma klawiszami, że mógłbym spędzić kolejne 10 lat na ich doganianiu. Dogoniłbym i usiadł z nimi na jednej półce. A przecież można to rozbić, rozszcześcić, znaleźć więcej. Pierwszym tropem był ten strój 432 Hz, który minimalnie opuszcza całość. Kiedy pierwszy raz usiadłem przy dwóch fortepianach o różnych strojach to zorientowałem się, że faktycznie można coś z tym zrobić. Że stroje ze sobą nie walczą – tak jak na przykład medycyna środka z medycyną alternatywną, gdzie i jedna i druga mają bardzo dużo do zaproponowania. Często mówi się, że różne stroje ze sobą walczą, ale one się nie gryzą – wzajemnie się uzupełniają, co moim zdaniem pokazałem na tej płycie.

**Wspominasz o medycynie. Chcesz, żeby idea współpracy różnych, pozornie sprzecznych elementów, służyła jako metafora dla reszty świata?**

Polemizowałbym ze stwierdzeniem, że one czymś się od siebie różnią. Medycyna klasyczna, farmacja jest oparta na opatentowanych substancjach chemicznych, często trujących. Pharmacus w łacinie to truciciel – wiele trucizn przerabia się na leki, które w odpowiednich dawkach są skuteczne. W naturze też są trucizny i nie tylko, ale wszystko zależy od dawki i wymieszania. Zasady i filozofia są te same, problemem jest prawo patentowe. W przypadku muzyki gram na dwóch fortepianach, właśnie w tych alternatywnych rzeczywistościach.

**Na trzech nawet...**

Na trzech, tak, ale ten trzeci, dziesiąty, nie wszędzie da się zastosować. Dla mnie to ma znaczenie symboliczne – to, że te wszystkie światy mogą się łączyć. Jeśli umiejętnie się je zsynchronizuje, to naprawdę można wytworzyć piękną rzeczywistość.

**Mówisz, że to ty głównie odpowiadałeś za produkcję płyty. A jak jest w przy-**

**padku kompozycji? Są twoje, czy pracowaliście nad nimi wspólnie z Larsem i Zoharem?**

Niektóre kompozycje są wspólne. Było tak, że dzień wcześniej spotkałem się z Larsem, przyniosłem niedokończony utwór i razem go dopracowywaliśmy. Pytałem go konkretnie o pewne rzeczy, na przykład co by lepiej brzmiało na basie, żeby wypełnić brakujące takt. Jest trochę utworów Larsa, a jedna kompozycja jest Zohara – przyniósł melodię i koncepcję, a ja ją zharmonizowałem. Na tej płycie akurat Zohar napisał najmniej, najczęściej skomponowałem ja.

**Co było główną inspiracją, jeśli chodzi o melodie?**

Muszę przyznać, że najpiękniejsze melodie napisał Lars. Jest mistrzem pisania ballad chwytających za serce.

**Czyli miłość była główną inspiracją?**

To trzeba by było zapytać Larsa. Nie wiem, jak on to robi – może ma na to swój sposób, ale pisze piękne, chwytające za serce melodie, bardzo wygodne do grania. Ja nie mam takiego daru, ale staram się go gonić i liczę, że przynajmniej ze dwa moje tematy się spodobają słuchaczom. Mnie się podobają, a przecież o to chodzi, by podobać się samemu sobie. Na płycie jest też jeden przebój Depeche Mode – „Enjoy the Silence”.

**Oprócz płyty jest jeszcze winyl, prawda?**

Tak, jest winyl z dodatkowymi utworami – chyba trzy albo cztery, wcześniej niepublikowane na kompaktce.

**Listopad należał do was – premiera płyty i start trasy koncertowej. Gdzie graliście?**

Zaczęliśmy w Luśławicach, graliśmy też w Bielsku-Białej, Warszawie, Gdyni, Łodzi, Wrocławiu i Katowicach.

**Czyli odwiedziliście nowoczesne sale koncertowe.**

Tak! Może nie są już aż tak nowe, ale w dalszym ciągu nowoczesne. Mają swoją pozycję, więc jesteśmy wdzięczni, że mogliśmy zagrać w tak dobrych salach koncertowych.

**Podróżowanie z trzema fortepianami musi być logistycznie sporym wyzwaniem, prawda?**

To trzy razy więcej pracy, dźwigania, strojenia, mikrofonowania i trzykrotnie dłuższy soundcheck, przynajmniej z mojej strony. Daliśmy też Larsowi dwa kontrabasy w dwóch różnych strojeniach, więc wszystko się trochę skomplikowało. Ale działaliśmy y z Dorotą, żeby wszystko się udało.

**Macie już za sobą kilka płyt, jesteście rozpoznawalni, więc pojawiły się też pewne oczekiwania.**

Myszę, że sprostamy tym oczekiwaniom, bo to coś nowego, nowe otwarcie, nowy

**W tym roku mija 30 lat od twojego debiutu fonograficznego – to były impresje Chopina, a teraz dekonstruujesz jego ukochany instrument. Czego szukasz w tej muzyce?**

Szukam wolności. Proszę mi wierzyć, gram na fortepianie od piątego roku życia – tam jest tylko 12 klawiszy i ani jednego więcej.

**Tutaj słowo „klawisz” nabiera nowego znaczenia – jak więzienny strażnik.**

Dokładnie – pilnuje cię 5 czarnych i 7 białych, tylko 12 klawiszy przez całe życie. Ciągłe się o nie potykasz – dosłownie, bo tu dwa wystają, tam trzy, i tak w kółko. Tę harmonię można penetrować bez końca. Zauważyłem jednak, że są pianiści improwizujący, którzy zaszli już tak daleko w harmonice funkcyjnej, czyli operowaniu tymi dwunastoma klawiszami, że mógłbym spędzić kolejne 10 lat na ich doganianiu. Doгонiłbym i usiadł z nimi na jednej półce. A przecież można to rozbić, rozszepić, znaleźć więcej. Pierwszym tropem był ten strój 432 Hz, który minimalnie opuszcza całość. Kiedy pierwszy raz usiadłem przy dwóch fortepianach o różnych strojach to zorientowałem się, że faktycznie można coś z tym zrobić. Że stroje ze sobą nie walczą – tak jak na przykład medycyna środka z medycyną alternatywną, gdzie i jedna i druga mają bardzo dużo do zaproponowania. Często mówi się, że różne stroje ze sobą walczą, ale one się nie gryzą – wzajemnie się uzupełniają, co moim zdaniem pokazałem na tej płycie.

**Wspominasz o medycynie. Chcesz, żeby idea współpracy różnych, pozornie sprzecznych elementów, służyła jako metafora dla reszty świata?**

Polemizowałbym ze stwierdzeniem, że one czymś się od siebie różnią. Medycyna klasyczna, farmacja jest oparta na opatentowanych substancjach chemicznych, często trujących. Pharmacus w łacinie to truciciel – wiele trucizn przerabia się na leki, które w odpowiednich dawkach są skuteczne. W naturze też są trucizny i nie tylko, ale wszystko zależy od dawki i wymieszania. Zasady i filozofia są te same, problemem jest prawo patentowe. W przypadku muzyki gram na dwóch fortepianach, właśnie w tych alternatywnych rzeczywistościach.

**Na trzech nawet...**

Na trzech, tak, ale ten trzeci, dziesiąty, nie wszędzie da się zastosować. Dla mnie to ma znaczenie symboliczne – to, że te wszystkie światy mogą się łączyć. Jeśli umiejętnie się je zsynchronizuje, to naprawdę można wytworzyć piękną rzeczywistość.

**Mówisz, że to ty głównie odpowiadałeś za produkcję płyty. A jak jest w przy-**

**padku kompozycji? Są twoje, czy pracowaliście nad nimi wspólnie z Larssem i Zoharem?**

Niektóre kompozycje są wspólne. Było tak, że dzień wcześniej spotkałem się z Larssem, przyniosłem niedokończony utwór i razem go dopracowywaliśmy. Pytałem go konkretnie o pewne rzeczy, na przykład co by lepiej brzmiało na basie, żeby wypełnić brakujące takt. Jest trochę utworów Larsa, a jedna kompozycja jest Zohara – przyniósł melodię i koncepcję, a ja ją zharmonizowałem. Na tej płycie akurat Zohar napisał najmniej, najwięcej skomponowałem ja.

**Co było główną inspiracją, jeśli chodzi o melodie?**

Muszę przyznać, że najpiękniejsze melodie napisał Lars. Jest mistrzem pisania ballad chwytających za serce.

**Czyli miłość była główną inspiracją?**

To trzeba by było zapytać Larsa. Nie wiem, jak on to robi – może ma na to swój sposób, ale pisze piękne, chwytające za serce melodie, bardzo wygodne do grania. Ja nie mam takiego daru, ale staram się go gonić i liczę, że przynajmniej ze dwa moje tematy się spodobają słuchaczom. Mnie się podobają, a przecież o to chodzi, by podobać się samemu sobie. Na płycie jest też jeden przebój Depeche Mode – „Enjoy the Silence”.

**Oprócz płyty jest jeszcze winyl, prawda?**

Tak, jest winyl z dodatkowymi utworami – chyba trzy albo cztery, wcześniej niepublikowane na kompakcie.

**Listopad należał do was – premiera płyty i start trasy koncertowej. Gdzie graliście?**

Zaczęliśmy w Lusławicach, graliśmy też w Bielsku-Białej, Warszawie, Gdyni, Łodzi, Wrocławiu i Katowicach.

**Czyli odwiedziliście nowoczesne sale koncertowe.**

Tak! Może nie są już aż tak nowe, ale w dalszym ciągu nowoczesne. Mają swoją pozycję, więc jesteśmy wdzięczni, że mogliśmy zagrać w tak dobrych salach koncertowych.

**Podróżowanie z trzema fortepianami musi być logistycznie sporym wyzwaniem, prawda?**

To trzy razy więcej pracy, dźwigania, strojenia, mikrofonowania i trzykrotnie dłuższy soundcheck, przynajmniej z mojej strony. Daliśmy też Larsowi dwa kontrabasy w dwóch różnych strojeniach, więc wszystko się trochę skomplikowało. Ale działaliśmy y z Dorotą, żeby wszystko się udało.

**Macie już za sobą kilka płyt, jesteście rozpoznawalni, więc pojawiły się też pewne oczekiwania.**

Myszę, że sprostamy tym oczekiwaniom, bo to coś nowego, nowe otwarcie, nowy





rozdział. Bardzo się cieszę, bo zespół rozwinął skrzydła w kierunku, którego się nie spodziewałem. Uciekliśmy od tonalności, ale zachowując to, co najlepsze w naszym zespole. Dalej będziemy poszukiwać w abstrakcyjnych rejonach, nie tracąc przy tym naszego charakteru. To wielki atut zespołu. Pewnie pomaga nam też dwadzieścia lat współpracy – dobrze się znamy, nie musieliśmy się szukać od nowa. To, co działało, wciąż działa, a do tego mogliśmy dodać nowe elementy.

**Jestem ciekawa odbioru tego dziesiętnego fortepianu. Jakie były reakcje słuchaczy?**

Odbiór jest bardzo pozytywny, choć nie jest to łatwa podróż dla słuchacza. Ciekawym tematem, jest też to, na ile system jest częścią pianistyki, bo okazało się, że aby przekonać słuchacza do fortepianu dziesiętnego trzeba mieć naprawdę świetną artykulację, dźwięk, doskonałą synchronizację obu rąk i idealnie opanowaną pedalizację. Jeżeli tam coś zawiedzie, to nie brzmi to dobrze. Ciekawe było odkrycie, jaką częścią pianistyki jest mój aparat wykonawczy, czyli mięśniowe opanowanie synchronizacji wszystkich uderzeń i ruchów, a na ile jest to system sam w sobie, który ukrywa wiele rzeczy. Podświadomość wiele sobie dopowiada i jeśli znamy te utwory, bo gramy je po raz setny, to gdy coś nie wyjdzie, to nie boli aż tak bardzo. W dziesiętnym wszystko jest słyszalne, więc jeśli coś się nie uda, to to słychać.

**Czyli profesjonalizm, profesjonalizm i jeszcze raz profesjonalizm. Teraz czas na odpoczynek, czy może planujecie już nowe muzyczne eksperymenty?**

Planuję odpocząć w trumnie, a do tego chyba jest jeszcze trochę czasu.

#### ENGLISH

#### **LESZEK MOŹDŻER: I WILL REST ONLY IN MY COFFIN**

Karolina Ciesielska: My guest today is a pianist, a renowned jazz musician, composer, and—one could say—a musical explorer who constantly seeks new possibilities and sounds: Leszek Możdżer.

Leszek Możdżer: Thank you very much for having me.

Let's start with the reason for our meeting—your new album, *Beamo*. This is a record you created with your longtime musical partners, Lars Danielsson and Zohar Fresco. You've been playing together for over 20 years, with your first performance taking place during the Jazz on the Old Town festival in Warsaw. That was indeed when I first met Lars Da-

nielsson. A year after that event, I also met Zohar, and shortly afterward, I envisioned that we'd make an ideal trio. I felt an immediate connection with both of them—it's a mystical experience when you meet a musical partner and know that "this is it." I thought, if we form a group, it will undoubtedly be exceptional.

**Do you remember those initial meetings? Would you say it was love at first sound?**

Everything clicked immediately, as if we'd always been playing together. Our first concert was in Sopot, in the Chamber Hall of the Forest Opera. I remember Lars had a delayed flight, so we had only half an hour for rehearsal. We had never played the repertoire before, so we quickly went through the main themes I brought in sheet music, and... the concert turned out amazing! It was a thrilling and electrifying experience. That atmosphere has stayed with us to this day—unexpected things happen every time. Recently, Lars and I toured Sweden as a duo, and after one of the concerts, we whispered to each other as we left the stage, as if we'd done something mischievous.

**Were you whispering about what you had just played?**

Yes! Whispering quietly so no one could hear—we felt like we had just stolen apples from someone's garden! I have so much fun with them. Beyond that, they are outstanding professionals, virtuosos in their fields, and experienced musicians. Thanks to them, I have to push myself to keep up. There's love and a kind of "playful mischief" that makes this an excellent trio.

**Has your musical relationship evolved over the 20 years? Have you changed musically, or are you still those "kids" at heart?**

I definitely see changes. When we start playing, in some ways, everything feels the same, but I notice differences in our personalities. In the meantime, Lars became a father, which brought changes to his family life, and Zohar experienced a serious illness, which affected his awareness. Our personalities evolve and change constantly. I've also been through certain experiences; I'm not quite the same person anymore. As for our collaboration, our "egos" have harmonized well. I see that we're growing, and interestingly, we've never had significant conflicts or crises. Of course, there are challenging moments—like when the studio is booked for just three days, and by the third day, everyone is giving their absolute maximum, and our psyches can waver a bit. But Lars and Zohar are people of great character and class, excellent musicians who are a true pleasure to work with.

**Your new album, *Beamo*, has an intriguing title. Depending on the language, it can mean “beam,” “love,” or “delight.” What was your thought process behind it?**

Choosing the title was a challenge. The responsibility fell somewhat on me because I created most of the pieces and, together with Dorota from Wink Management, oversaw the entire production. So, the decision was mainly mine. The production was a significant undertaking—renting halls, transporting various instruments—Zohar requested specific African instruments, and I had access to three pianos. Logistically, it was a big project. I struggled with the title, but *Beamo* carries a certain abstraction and mystery. The word is intriguing; everyone asks what it means. It has something beautiful, almost like a blessing. A bright, pleasant, and enigmatic word.

**A bit like your music—it’s always imbued with a touch of mystery and atmosphere. Is that the case this time as well?**

Certainly. You could also interpret it as *amo*—to be “amo,” a being that emits waves of love around itself, instead of acting like a focused laser beam. Being such a person requires significant inner work, so that’s meaningful to us too. Our music has something nostalgic about it—it’s an intrinsic part of us. Lars and I are Europeans, which translates into a classical sound, a search for beautiful melodies, and the use of pauses. On the other hand, Zohar, coming from a different culture, brings rhythm. He doesn’t interfere with harmony or melody, but when he does, he sings along with us. The album is avant-garde in its way but also beautiful.

**You mentioned avant-garde elements and a search for melody. When discussing art, I often hear that artists alter proportions to make a piece more beautiful or interesting. In your music, it might not be about proportions but tonality—it’s not about changing it but bending it. How does that work?**

Indeed, tonality also has its proportions. Whether we like it or not, we listen to the twelve-tone system daily.

**Could you explain this system—because your album features an experiment. You introduce three tonalities instead of one, using three different pianos, correct?**

Yes, I use three pianos, each tuned differently, but they’re treated as one instrument—I play them simultaneously. Two of them are tuned in equal temperament but at different standards: one at 440 Hz and the other at 432 Hz. I’m fascinated by the online debate surrounding the 432 Hz tuning, which is promoted as more “clean-

ing.” I retuned one piano to 432 Hz to test if it truly is “cleansing,” and indeed, it creates a different resonant environment. It’s a slightly different world but still a mathematical one, still twelve-tone, just shifted “lower.”

**And the third piano is a decaphonic piano—your custom project, right?**

Yes, decaphonic, meaning ten-tone. The number ten isn’t my invention—it exists in the decimal system, though the twelve-tone system feels more natural for humans. The ten-tone system is less efficient and more prone to hiccups because threes tend to recur in its cycles. The twelve-tone system is more robust in structure.

**How does a decaphonic piano differ from a traditional one? What’s its sound like, and is the difference noticeable?**

Yes, definitely. Its sound is abstract, and it takes some time to get used to. From my experience, when I play it during concerts, the audience needs about 15–20 minutes to familiarize themselves with the intervals between the notes.

**Can you describe it in some way?**

The steps are slightly larger, offering a different resolution with fewer data points to analyze, although it’s more abstract. In an octave, there are fewer notes—12 in the standard system, but only 10 here.

**Does it resemble old instruments?**

No, it sounds very abstract. At first, almost absurd. But after a dozen minutes or so, it feels “normal.” Interestingly, switching back to the 12-tone system also feels strange for a moment, because it’s all mathematics, just in a different resolution.

**It’s all a matter of getting accustomed to it.**

Exactly. The brain quickly learns these intervals. It’s like having 10 blocks that, after 15–20 minutes, it starts to recognize, sort, and arrange into a cohesive whole.

**How do you combine these three different worlds, three different instruments, within a single piece? Did Lars and Zohar find it challenging to adapt to this?**

Zohar really liked it—he said it reminded him of his distant Eastern soundscapes. In India, there are systems with 40 tones per octave. When I combine these three pianos, I end up with about 30 tones in total—this felt familiar to Zohar.

**So we can hear some Indian influences?**

A little, yes, so Zohar adapted well. Lars was happy too—the distances on the fretboard changed, but this gave him more freedom to navigate between keys. Playing an instrument with a fretless fingerboard requires very precise finger placement to align with this mathematical system. In this case, it’s so distorted that whatever Lars captured, there was always

something to do with it. Some pieces on the album are traditional, but in moments where things could be “twisted,” Lars started playing new things, like his characteristic glissandos.

**What inspired the idea to create a decaphonic piano?**

I’m interested in macro-social governance—I came to the conclusion that the decimal system was handed down to us as a belief system. I’ve also studied various tuning systems. I’m fascinated by the nature of “evil” and macro-social manipulation techniques.

**So is the 12-tone system better?**

The 12-tone system is more efficient. Its pixelation is finer.

**It would seem that fewer notes would be simpler for listeners. People often say that the greatest hits are based on five notes. Here, we have 12, but in the decaphonic system, it’s reduced to 10.**

A set of five notes is usually pentatonic—it’s the system behind almost all hits. It appears in nature in various forms. For example, the blues scale is pentatonic, and higher overtones also align with it. On the piano, pentatonic consists of the five black keys. It’s the fundamental musical module for most great hits.

**This year marks 30 years since your recording debut—Chopin’s impressions. And now, you’re deconstructing his beloved instrument. What are you searching for in this music?**

I’m looking for freedom. Believe me, I’ve been playing the piano since I was five years old—there are only 12 keys, not a single one more.

**Here, the word “key” takes on new meaning—like a prison guard.**

Exactly—five black and seven white keys watch over you. Just 12 keys your entire life. You keep stumbling over them—literally, because here two stick out, there three, and so on. This harmony can be endlessly explored. But I’ve noticed that some improvising pianists have advanced so far into functional harmony—mastering those 12 keys—that I could spend another 10 years trying to catch up with them. I might succeed and sit on the same shelf as them. But why not break it, split it, find more? My first clue was the 432 Hz tuning, which slightly shifts everything down. When I first sat at two pianos with different tunings, I realized there was something to it. That the tunings don’t clash—just like traditional medicine and alternative medicine, where both have a lot to offer. It’s often said that different tunings conflict, but they don’t—they complement each other, which I think I’ve demonstrated on this album.

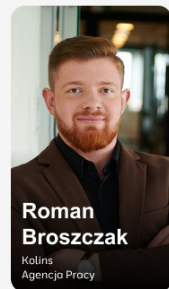


"KONFERENCJA **KOLINS LIDERZY BIZNESU:**  
ZMIENIAJ. ROZWIJAJ. ZWYCIĘŻAJ." –  
**BIZNESOWY START NOWEGO ROKU** POD  
SZLACHETNĄ GWIAZDĄ

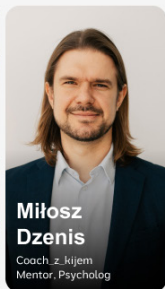
## Konferencja **KOLINS**

## Liderzy Biznesu

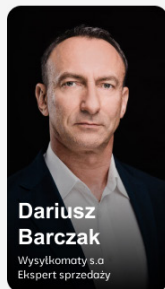
Zmieniaj. Rozwijaj. Zwyciężaj.



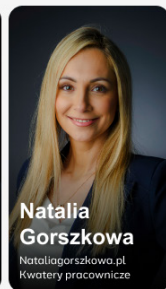
**Roman Broszczak**  
Kolins  
Agencja Pracy



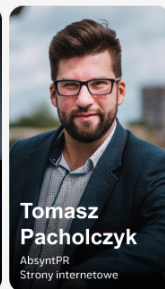
**Miłosz Dzenis**  
Coach z\_kijem  
Mentor, Psycholog



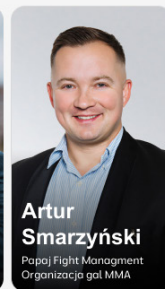
**Dariusz Barczak**  
Wysłkamaty s.a  
Ekspert sprzedaży



**Natalia Gorszkowa**  
Natalia.gorszkowa.pl  
Kwatery pracownicze



**Tomasz Pacholczyk**  
AbsyntPR  
Strony internetowe



**Artur Smarzyński**  
Popaj Fight Management  
Organizacja gal MMA

### Organizatorzy



### Patronat medialny



### Partner Główny



09.01.2025 / godz. 17:00 - 22:00

Novotel Gdańsk Marina

Jelitkowska 20

JUŻ 9 STYCZNIA 2025 R. W NOVOTELU GDAŃSK MARINA ODBĘDZIE SIĘ WYJĄTKOWA „KONFERENCJA KOLINS LIDERZY BIZNESU: ZMIENIAJ. ROZWIJAJ. ZWYCIĘŻAJ.”. KTÓRA ZGROMADZI PRZEDSTAWICIELI ŚRODOWISKA BIZNESOWEGO Z CAŁEJ POLSKI. WYDARZENIE TO, ORGANIZOWANE Z MYŚLĄ O LIDERACH RÓŻNYCH BRANŻ. TO NIE TYLKO SZANSA NA WARTOŚCIOWY NETWORKING. ALE TAKŻE MOŻLIWOŚĆ WSPARCIA WAŻNEGO CELU CHARYTATYWNEGO. CAŁKOWITY DOCHÓD Z BILETÓW ZOSTANIE PRZEKAZANY NA RZECZ POMORSKIEGO HOSPICIUM DLA DZIECI W GDAŃSKU – PARTNERA GŁÓWNEGO KONFERENCJI.

TEKST I ZDJĘCIA MAT. PRAS

### CEL KONFERENCJI: BIZNES I FILANTROPIA W JEDNYM

Pod hasłem „Zmieniaj. Rozwijaj. Zwyciężaj” organizatorzy – Kolins Agencja Pracy, Wetmilk Agency oraz Miłosz Dzenis (Coach z\_kijem) – pragną zainspirować uczestników do noworocznych działań, które z pewnością będą miały realny wpływ na ich rozwój zawodowy. „Konferencja KOLINS” to nie tylko platforma wymiany wiedzy, ale również przestrzeń do nawiązywania nowych relacji zawodowych i odkrywania skutecznych strategii rozwoju.

Wydarzenie wspierają prestiżowe media – Anywhere.pl Platforma Medialna, Prestiż Magazyn Trójmiejski oraz Dzień Dobry Sopot (esopot.pl) – co podkreśla jego wagę i zasięg. Organizatorzy zapowiadają inspirujące prelekcje tematyczne oraz panel dyskusyjny, którego uczestnikami będą doświadczeni eksperci i liderzy biznesu, m.in. Natalia Gorszkowa, Roman Broszczak, Dariusz Barczak, Tomasz Pacholczyk i Artur Smarzyński. Całą konferencję oraz panel poprowadzi Miłosz Dzenis.

### BIZNESOWE INSPIRACJE I NETWORKING W WYSOKIEJ JAKOŚCI

Konferencja to dla uczestników również szansa na rozwój osobisty i zawodowy, dzięki wyjątkowemu panelowi złożonemu z osób o bogatym doświadczeniu w różnych obszarach działalności gospodarczej. Tematy, które zostaną poruszone, obejmują innowacje w biznesie, strategię rozwoju i budowanie marki, a także trendy, które będą miały kluczowe znaczenie w nadchodzącym roku. Wydarzenie ma formę umożliwiającą uczestnikom nie tylko słuchanie prelegentów, ale także aktywną interakcję z nimi, co pozwoli nawiązać nowych kontaktów i dyskutować nad konkretnymi wyzwaniem, przed jakimi stoją polscy przedsiębiorcy.

### PEŁNE ZAANGAŻOWANIE – UDZIAŁ W CELU CHARYTATYWNYM

Wyjątkowym aspektem konferencji jest jej misja filantropijna. Dochód z biletów zostanie w całości przekazany Pomorskiemu Hospicjum dla Dzieci, co nadaje wydarzeniu dodatkowy, głęboki wymiar. Pomorskie Hospicjum dla Dzieci, będące Partnerem Głównym

Konferencji, od lat oferuje kompleksową pomoc dzieciom nieuleczalnie chorym i ich rodzinom, a każda forma wsparcia pozwala na kontynuowanie tej ważnej misji.

### ZOSTAŃ PARTNEREM WYDARZENIA

Dodatkowo, organizatorzy zapraszają potencjalnych partnerów do nawiązania współpracy – zainteresowani mogą dołączyć do programu partnerskiego, co stanowi doskonałą okazję do zwiększenia widoczności marki.

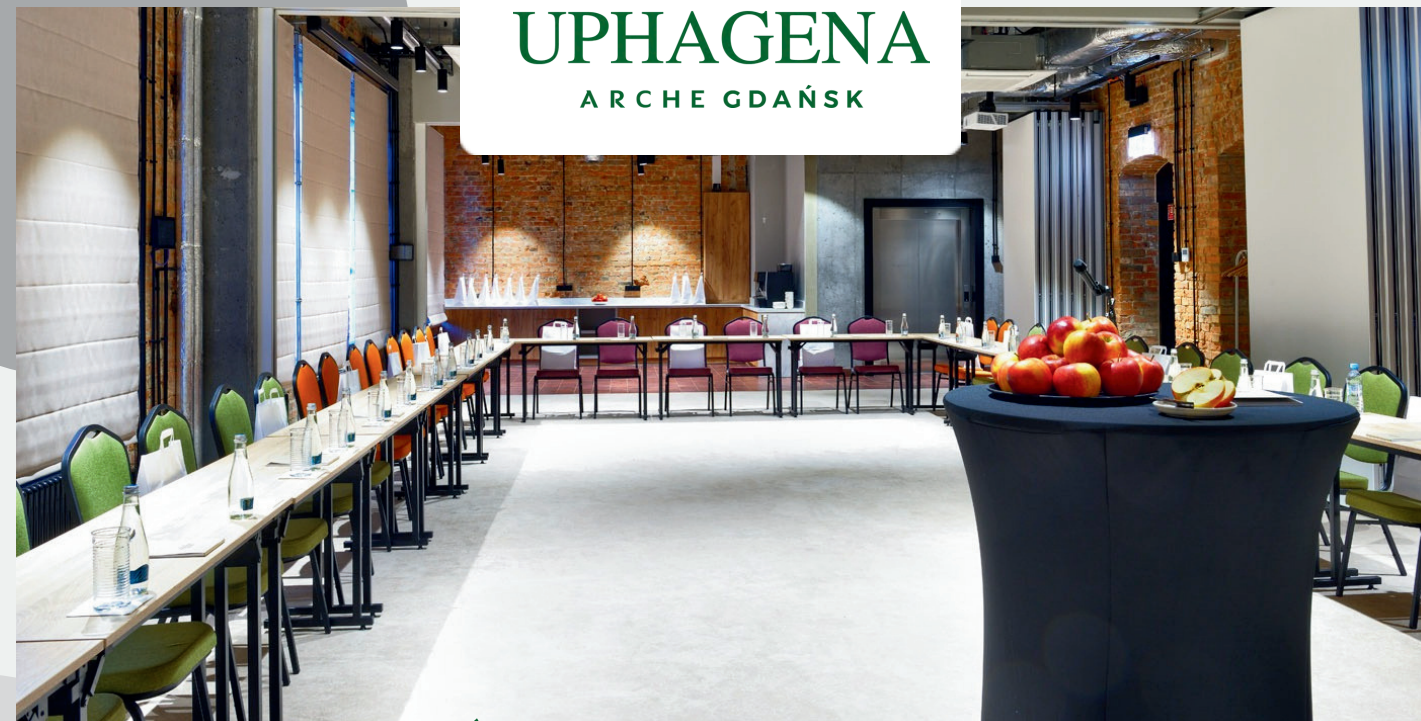
### INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Konferencja odbędzie się w czwartek, 9 stycznia 2025 r., w godzinach od 17:00 do 22:00 w Novotel Gdańsk Marina. Bilety dostępne są pod linkiem: <https://app.evenea.pl/event/999999-9/>. Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego warto zarezerwować swój udział już teraz, by rozpocząć nowy rok z solidną dawką inspiracji i wartościowych kontaktów.

Link do wydarzenia na facebooku: <https://fb.me/e/8EZwHTb70>  
Serdecznie zapraszamy do udziału!

DWÓR  
UPHAGENA  
ARCHE GDAŃSK

Obserwuj nas: [f](#) [in](#) [ig](#)



## PRZESTRZEŃ DLA TWOJEGO SUKCESU W GDAŃSKU



256

pokoje oraz  
apartamentów

598

miejsc  
noclegowych

9

sal konferencyjnych  
(dla 464 osób)



strefa fitness & spa



zielony  
dziedziniec



2 restauracje,  
lobby bar & cukiernia



Stare Miasto  
spacerem 15 minut

[konferencje@archedworuphagena.pl](mailto:konferencje@archedworuphagena.pl) +48 58 506 55 92

Join the story

## KAMERALNA SIŁA TEATRU. CZYLI JAK **KAMIL MAĆKOWIAK** ZMIENIA NASZE **SPOJRZENIE NA SZTUKĘ**



JEST W POLSCE WYJĄTKOWY TEATR. O WIELKIEJ SIŁE RAŻENIA. TO TEATR KAMILA MAĆKOWIAKA W ŁODZI. KTÓRY UKAZUJE SZTUKĘ W JEJ NAJCZYSTSZEJ POSTACI. BEZ ULEPSZEŃ I ROZPRASZACZY. DODAJĄC DO KAMERALNEJ ATMOSFERY WIRTUOZERIĘ GRY AKTORSKIEJ WYBITNYCH OSOBOWOŚCI POLSKIEJ SCENY – DOŚWIADCZAMY SPOTKAŃ NIEZWYKLE GŁĘBOKICH I INTENSYWNYCH W EMOCJE. OD WRZEŚNIA TEATR KAMILA MAĆKOWIAKA WYSTĘPUJE GOŚCINNIE NA DESKACH TEATRU POLONIA W WARSZAWIE. A DO ŁODZI ZAPRASZA NA FESTIWAL TEATRU KAMERALNEGO

TEKST I ZDJĘCIA MAT. PRAS

**H**istoria Teatru Kamila Maćkowiaka jest nietypowa, ponieważ powstał on dzięki ogromnemu wsparciu widzów, którzy nie wyobrażali sobie łódzkiej sceny teatralnej bez młodego aktora, absolwenta Państwowej Szkoły Baletowej w Gdańsku i Szkoły Filmowej w Łodzi. - Kiedy 10 lat temu postanowiłem zrezygnować z etatu w państwowym teatrze i zaryzykować stworzenie własnej inicjatywy, sam do końca nie wierzyłem, że będzie to czymś więcej, niż chwilowym fajerwerkem. Miałem w głowie wiele pomysłów, marzeń, zero pieniędzy i grupę pasjonatów wokół, którzy dotąd z teatrem, poza byciem widzami, nie mieli nic wspólnego – opowiada Kamil Maćkowiak.

Minęło 11 lat, w trakcie których Kamil Maćkowiak zrealizował 16 premier. - To również niezliczone godziny śmiechu i wzruszeń, ale przede wszystkim niezwykła więź z naszymi Widzami – dodaje. Pierwsza była „Diva Show”, która skradła

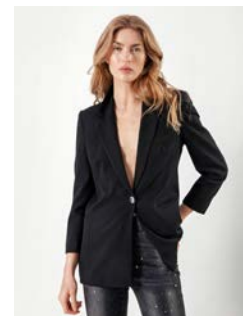


SKLEP INTERNETOWY stworzony specjalnie dla przyjaciół anywhere.pl

anywhere.pl

BUY TOO

### ► 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

### ► Farys 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

serca publiczności, zaś teatr został okrzyknięty „najbardziej emocjonującym w mieście”. Kolejne realizacje wychodziły naprzeciw różnorodnym gustom odbiorców i były tworzone w wielu konwencjach, od komedii, przez thrillery psychologiczne, po dramaty. Wszystkie tytuły łączą dbałość o niepowierzchony przekaz i komunikatywność obranej formy. Kluczowe są również aktualność podejmowanych tematów, współgranie z dręczącymi nas tu i teraz lękami, czy niepokojami, ale i z niosącymi nadziejami i radościami.

Mocą Teatru Kamila Maćkowiaka jest jego kameralność. Aktor staje się lustrem, dając szansę widzom na przejrzenie się w nim i spojrzenie w głąb siebie. Realne i bliskie spotkanie jednego człowieka z drugim człowiekiem, w czasach rzeczywistości wirtualnej, staje się naszym wielkim przywilejem. Cierpimy na deficyt ważnych rozmów. Okazuje się, że teatr, szczególnie ten kameralny, oferujący niezwykle bliski kontakt widza z aktorem, znakomicie odpowiada na potrzeby pędzącego świata. Można się pokusić nawet o teorię, że będzie on coraz bardziej potrzebny. Drugą ważną cechą Teatru Kamila Maćkowiaka jest jego niezależność. Tematyka podejmowana w spektaklach niejednokrotnie wzbudza ogromne emocje. Tu widz ma po prostu usiąść wygodnie w fotelu, odetchnąć głęboko, chłonąć wiedzę, analizować, poznawać, rozsmakować się i odszukać sedno podejmowanych spraw.



## TEREN INWESTYCYJNY NA SPRZEDAŻ

W OBSZARZE TERENÓW USŁUGOWO-PRODUKCYJNYCH (IUP) Z PRZEZNACZENIEM NA USŁUGI LOGISTYCZNE, Z MOŻLIWOŚCIĄ ZABUDOWY OBIEKTAMI PRODUKCYJNYMI, SKŁADAMI, MAGAZYNAMI, O MAKSYMALNEJ WYSOKOŚCI 15M

POWIERZCHNIA CAŁKOWITA

**52.000m<sup>2</sup> (5,2 ha)**

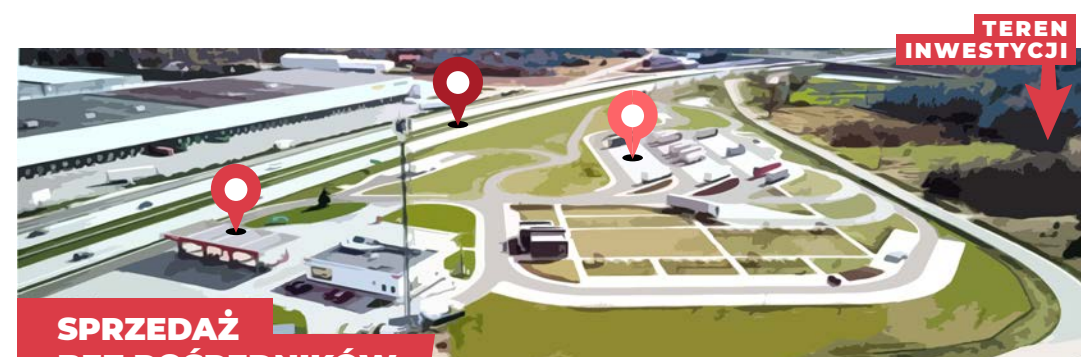
- **Na sprzedaż** teren inwestycyjny o powierzchni 52.000m<sup>2</sup> (5,2 ha) położony w miejscowości Zalesie powiat grodziski, gmina Żabia Wola – 23 km od Warszawy w sąsiedztwie drogi ekspresowej S8 (Warszawa – Katowice).
- **Działka** objęta jest miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, oznaczona symbolem UP 1 (teren usługowo – produkcyjny) na którym można postawić obiekty produkcyjne, magazyny czy składy.
- **Uwarunkowania** dla prezentowanego terenu zgodnie z MPZP określają wskaźnik powierzchni zabudowy jako max. 60% powierzchni działki, powierzchnia biologiczna czynna to co najmniej 15% powierzchni działki, a maksymalna wysokość zabudowy to 15m.



POŁOŻENIE → **ZALESIE**  
Przy drodze ekspresowej S8 (Warszawa – Katowice)  
23km od Warszawy



- **Prezentowany teren** jest suchy i płaski. Znajduje się przy asfaltowej drodze blisko MOP i parkingu TIR oraz stacji benzynowej Orlen. Na przeciwko hale logistyczne Transgourmet Polska i Greenyard Logistics Poland.
- **Teren inwestycyjny** z bardzo ogromnym potencjałem i możliwościami wykorzystania ze względu na idealne położenie jak i możliwości które daje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego oraz połączenie z drogą ekspresową S8.



**SPRZEDAŻ  
BEZ POŚREDNIKÓW**

Cena za m<sup>2</sup>:

**229PLN**

Powierzchnia działki:

**52 000m<sup>2</sup>, 5,2 ha**

Ukształtowanie działki:

**płaska**



PRZYKŁADOWE PROJEKTY

# GDAŃSKIE SZLAKI PAMIĘCI – MAPA MIEJSC WAŻNYCH DLA

## HISTORII OJCZYZNY



▲ Pomnik Obrońców Wybrzeża na Westerplatte to jeden z najświetniejszych pomników świata.

INTERAKTYWNA MAPA GDAŃSKICH SZLAKÓW PAMIĘCI ZOSTAŁA STWORZONA, BY PRZYBLIŻYĆ MIESZKAŃCOM I TURYSTOM HISTORIĘ MIASTA I REGIONU. ZAZNACZONO NA NIEJ MIEJSCA WAŻNE DLA PAMIĘCI ZARÓWNO NARODOWEJ, JAK I LOKALNEJ. SĄ TO POMNIKI, TABLICE UPAMIĘTNIAJĄCE CZY MIEJSCA MĘCZEŃSTWA Z OKRESU II WOJNY ŚWIATOWEJ.

TEKST ALICJA PRUSZYŃSKA ZDJĘCIA UM GDAŃSK

Każdy punkt na mapie zawiera informacje o ważnych wydarzeniach, postaciach i miejscach, pozwalając tym samym na lepsze poznanie historii Pomorza. Jakie szlaki zostały zatem wyróżnione i dlaczego?

### SZLAK GDAŃSKIEJ POLONII

Na tym szlaku znajduje się 12 obiektów. To między innymi Koszary w Nowym Porcie, gdzie po wybuchu II wojny światowej mieścił się obóz dla aresztowanych na terenie Gdańska Polaków, w tym także kobiet i dzieci. Na szlaku natrafić możemy również na Cmentarz Ofiar Hitleryzmu, na którym pochowani są polscy bohaterowie wojenni. Zmierając Szlakiem Gdańskiej Polonii dotrzemy także do kilku charakterystycznych pomników m.in.: Pomnika ks. M. Góreckiego; Obrońców Poczty Polskiej czy Pomnika ks. Bronisława Komorowskiego.

### SZLAK ŻOŁNIERSKI

Kolejny szlak to 11 obiektów, które związane są przede wszystkim z obroną Westerplatte. To tam znajduje się Pomnik Obrońców, tablice upamiętniające i Cmentarz Żołnierzy Wojska Polskiego. Z myślą o żołnierzach odkrywamy na szlaku również Pomniki Obrońców Wybrzeża 1939 i Żołnierzy Wyklętych. Znajdziemy po drodze również Cmentarz Garnizonowy, Pomnik-czołg, a także upamiętnienie na Cmentarzu Łostowickim żołnierzy Armii Krajowej, którzy w czasie II wojny światowej walczyli o wyzwolenie Polski.

### SZLAK MARTYROLOGII

Najwięcej wyznaczonych miejsc pamięci posiada jednak Szlak Martyrologii. Na ten moment obejmuje on aż 17 punktów, związanych z upamiętnieniem ofiar. Wśród wielu monumentów znajdujących się na Cmentarzu Łostowickim szczególne miejsce w historycznej świadomości

gdańszczan zajmuje ustawiony na obszarze kwatery Sybiraków Pomnik Golgoty Wschodu. Szlak obejmuje również tablicę upamiętniającą męczeństwo Polaków w Victoriashule i tablicę poświęconą zamordowanym harcerzom. Okres II wojny światowej przyniósł polskiej ludności Pomorza wiele cierpień i prześladowań. Wśród miejsc, które zapisały się na kartach wojennej historii najczarniejszymi zgłoskami, bodaj najważniejszym jest obóz koncentracyjny Stutthof (obecnie Sztutowo) – przemierzając tym szlakiem również znajdziemy Pomnik Więźniów Podbozu.

### SZLAK ŻOŁNIERZY PODZIEMIA ANTYKOMUNISTYCZNEGO

To najkrótszy szlak na mapie, bowiem obejmuje na tę chwilę tylko 4 punkty. Znajdziemy na nim symbol przywrócenia do świadomości społecznej postaci bojowników, którzy po II wojnie światowej

stanęli do walki z reżimem komunistycznym o polską niepodległość. Równie ważnym punktem jest Areszt Śledczy, gdzie przetrzymywano polskich żołnierzy organizacji podziemnych, a także najstarsze gdańskie cmentarze, na których spoczywają polscy kombatanci.

### ENGLISH

### GDAŃSK MEMORY TRAILS – A MAP OF PLACES IMPORTANT TO THE NATION'S HISTORY

THE INTERACTIVE MAP OF GDAŃSK MEMORY TRAILS WAS CREATED TO BRING THE CITY'S AND REGION'S HISTORY CLOSER TO RESIDENTS AND TOURISTS. IT HIGHLIGHTS PLACES SIGNIFICANT TO BOTH NATIONAL AND LOCAL MEMORY, SUCH AS MONUMENTS, COMMEMORATIVE PLAQUES, AND SITES OF MARTYRDOM FROM WORLD WAR II.

Each point on the map provides information about significant events, figures, and locations, helping users gain a deeper understanding of Pomerania's history. So, which trails have been highlighted, and why?



▲ Wzbudzający kontrowersje pomnik - czołg przy alei Zwycięstwa. Fot. Piotr Wittman

*- Zachęcam do zgłaszania miejsc, które z Waszego punktu widzenia powinny znaleźć się na tej mapie. Nie chcemy ograniczać się jedynie do świadectw tragicznej przeszłości, równie cenne są miejsca zwycięstw i chwały. Naszym obowiązkiem jest bowiem podtrzymywanie pamięci o wydarzeniach z przeszłości, aby móc złożyć hołd ofiarom, potępić sprawców i wywyżżyć bohaterów, wreszcie dać podwaliny pojednania opartego na prawdzie. Pamięć o przeszłości jest potrzebna naszej przyszłości – mówi Aleksandra Dulcikiewicz, prezydent Gdańska.*



▲ Na Cmentarzu Ofiar Hitleryzmu pochowani są polscy bohaterowie wojenni. Fot. Lech Parell



### THE GDAŃSK POLISH COMMUNITY TRAIL

This trail features 12 locations, including the barracks in Nowy Port, which housed a camp for arrested Poles from Gdańsk, including women and children, after the outbreak of World War II. The trail also includes the Cemetery of Victims of Nazism, where Polish war heroes are buried. Notable monuments along this path include those of Father M. Górecki, the Defenders of the Polish Post Office, and Father Bronisław Komorowski.

### THE SOLDIER'S TRAIL

This trail features 11 sites primarily connected to the defense of Westplatte. Key landmarks include the Monument to the Defenders, commemorative plaques, and the Polish Army Soldiers' Cemetery. Along the way, visitors will also find the Monuments to the Defenders of the Coast 1939 and the Cursed Soldiers, as well as the Garrison Cemetery, a tank monument, and tributes at Łostowicki Cemetery to the Home Army soldiers who fought for Poland's liberation during World War II.

### THE MARTYRDOM TRAIL

The Martyrdom Trail encompasses the largest number of commemorative sites, currently numbering 17. These include numerous monuments, such as the Golgotha of the



▲ Cmentarz Garnizonowy jest jednym z 11 elementów Szlaku Żołnierskiego.  
Fot. Dominik Paszliński

East Memorial in the Sybiraks' section of Łostowicki Cemetery, which holds a special place in the historical consciousness of Gdańsk's residents. Other sites include plaques commemorating the martyrdom of Poles at Victoriaschule and murdered scouts. Among the most poignant places on this trail is the Stutthof concentration camp (now Sztutowo), where visitors will find the Monument to Prisoners of the Subcamp.

### THE ANTI-COMMUNIST UNDERGROUND SOLDIERS' TRAIL

This is the shortest trail on the map, currently comprising just four points. It commemorates the fighters who stood against the communist regime after World War II in the struggle for Poland's independence. Key sites include the Investigative Detention Center, where underground soldiers were held, and the oldest cemeteries in Gdańsk, where Polish veterans are buried.



▲ Cmentarz Łostowicki w Gdańsku, pomnik Golgoty Wschodu.  
Fot. Grzegorz Mehring

*We encourage suggestions for places that, in your view, should be added to this map. We don't want to limit it solely to testimonies of a tragic past; places of victory and glory are equally valuable. Our duty is to preserve the memory of past events, to honor victims, condemn perpetrators, and elevate heroes. Ultimately, we aim to lay the foundations for reconciliation rooted in truth. Memory of the past is essential for our future - says Aleksandra Dulciewicz, Mayor of Gdańsk.*

## LA BIOSMETIQUE® PARIS

# THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

Nowa vitalność dla suchych,  
strukturalnie zniszczonych włosów.

Odżywcza pielęgnacja przywracająca włosom  
uwodzicielską, zdrową miękkość, wygładzenie i blask.



**Firma neutralna**  
dla klimatu

W wybranych salonach fryzjerskich oraz na [www.labiosthetique.pl](http://www.labiosthetique.pl)



**PREZENTOWNIK  
ŚWIĄTECZNY**

**2024**

**WYBORY REDAKCJI  
ANYWHERE.PL!**

## ZEGAREK

# VOSTOK EUROPE

52-47

### ZEGAREK VOSTOK EUROPE JEZIORAK NH38A-225A480

To elegancki czasomierz inspirowany najdłuższym jeziorem w Polsce, Jeziorakiem. Wyposażony jest w automatyczny mechanizm Seiko Epson NH38 z 24 kamieniami i 42-godzinną rezerwą chodu, co zapewnia precyzyjne odmierzenie czasu. Stalowa koperta o średnicy 46 mm i grubości 17 mm, z zakręcaną koronką i dekle, gwarantuje trwałość i odporność na uszkodzenia.

Niebieska tarcza typu open heart, ozdobiona motywem fal oraz współrzędnymi GPS jeziora Jeziorak, nadaje zegarkowi unikalny charakter. Indeksy i wskazówki pokryte są powłoką Super-LumiNova, co zapewnia doskonałą czytelność w ciemności. Szkło mineralne utwardzane z powłoką antyrefleksyjną. Zegarek posiada wodoodporność do 200 metrów, co pozwala na swobodne pływanie i nurkowanie. Niebieski silikonowy pasek zapewnia komfort noszenia. Model jest limitowany do 200 sztuk, co czyni go wyjątkowym kolekcjonerskim egzemplarzem. Do zegarka dołączana jest sportowa torba.

Sugerowana Cena Detaliczna 1990 PLN

### VOSTOK EUROPE JEZIORAK NH38A-225A480 WATCH

This elegant timepiece is inspired by Jeziorak, the longest lake in Poland. It features an automatic Seiko Epson NH38 movement with 24 jewels and a 42-hour power reserve, ensuring precise timekeeping. The stainless steel case, with a diameter of 46 mm and a thickness of 17 mm, includes a screw-down crown and case back, providing durability and resistance to damage.

The blue open-heart dial, adorned with wave motifs and the GPS coordinates of Lake Jeziorak, gives the watch a unique character. The indices and hands are coated with Super-LumiNova, ensuring excellent legibility in the dark. It is equipped with hardened mineral glass with an anti-reflective coating.

The watch is water-resistant up to 200 meters, making it suitable for swimming and diving. A blue silicone strap ensures comfortable wear. This model is limited to 200 pieces, making it a unique collector's item. A sporty bag is included with the watch.

Suggested Retail Price: 1990 PLN



## ZEGAREK

# AVIATOR

### ZEGAREK AVIATOR V.3.35.0.281.4 PL

To limitowany zegarek męski, inspirowany samolotem Douglas DC-3. Wyposażony w szwajcarski mechanizm automatyczny AV-1000 z 41-godzinną rezerwą chodu i 26 kamieniami łożyskującymi. Koperta ze stali szlachetnej o średnicy 41 mm chroni białą tarczę z datownikiem dni tygodnia w języku polskim. Szkło szafirowe z powłoką antyrefleksyjną zapewnia doskonałą czytelność. Wskazówki i indeksy pokryte są powłoką Super-LumiNova, umożliwiającą odczyt czasu w ciemności. Przeszklony dekiel ukazuje wahnik w kształcie orła, nawiązujący do godła Polski. Zegarek jest wodoodporny do 100 metrów i posiada czarny skórzany pasek z zapięciem motylkowym. Limitowana edycja 450 sztuk.

Sugerowana cena detaliczna 5900 PLN

### AVIATOR V.3.35.0.281.4 PL WATCH

This limited-edition men's watch is inspired by the Douglas DC-3 airplane. It features a Swiss automatic AV-1000 movement with a 41-hour power reserve and 26 jewel bearings. The stainless steel case, measuring 41 mm in diameter, protects a white dial with a day-of-the-week display in Polish.

Sapphire crystal with an anti-reflective coating ensures excellent legibility. The hands and indices are coated with Super-LumiNova, allowing easy time reading in the dark. The transparent case back reveals a rotor shaped like an eagle, a nod to the Polish national emblem.

The watch is water-resistant up to 100 meters and comes with a black leather strap featuring a butterfly clasp. This model is limited to 450 pieces.

Suggested Retail Price: 5900 PLN



## SESJA

53-53

# COACHINGOWA/MENTORINGOWA



### COACH Z KIJEM!

Podaruj bliskim coś naprawdę wyjątkowego na Święta – voucher na coaching lub mentoring, który otwiera nowe możliwości rozwoju osobistego i zawodowego. To idealny prezent dla tych, którzy chcą świadomie zaplanować swoją przyszłość, zyskać pewność siebie, odkrywać swoje talenty, rozwijać kompetencje managerskie lub budować własny biznes. Sesje prowadzone przez doświadczonego psychologa, coacha i mentora, dostępne online lub stacjonarnie, to połączenie motywacji, wiedzy i praktycznych narzędzi. Podaruj inspirację, zmianę i sukces – podaruj rozwój na te Święta!

### COACH Z KIJEM!

Give your loved ones something truly special this Christmas – a coaching or mentoring voucher that opens the door to personal and professional growth. It's the perfect gift for those who wish to plan their future with purpose, build confidence, discover their talents, enhance managerial skills, or create their own business. Sessions with an experienced psychologist, coach, and mentor – available online or in person – combine motivation, knowledge, and practical tools. Give the gift of inspiration, transformation, and success this holiday season!

# COACH! ZKIJEM!

## POLAR

# ZIMNO



### POLAR ZIMNO UNISEX

Ciepły polar to must-have dla każdego miłośnika aktywnego stylu życia i natury. Lekki, szybkoschnący, a przy tym dający mnóstwo ciepła, sprawdzi się zarówno podczas letnich wędrówek po górach, jak i jako dodatkowa warstwa wkładana pod kurtkę na nartach. W tym modelu ZIMNO postawiło na klasyczną czerń, praktyczne kieszenie zapinane na suwaki i luźny, uniseksowy krój, dzięki czemu będzie on idealnym prezentem i dla niej, i dla niego. Wybierając ZIMNO, masz pewność najwyższej jakości, bo marka wszystkie swoje bluzy projektuje i szyje w Polsce.

### ZIMNO UNISEX FLEECE

A warm fleece is a must-have for anyone who loves an active lifestyle and the outdoors. Lightweight, quick-drying, and wonderfully warm, it's equally perfect for summer mountain hikes as it is for winter ski trips, serving as an extra layer under a jacket. This ZIMNO model comes in classic black, with practical zippered pockets and a relaxed unisex fit, making it an ideal gift for both him and her. By choosing ZIMNO, you can count on the highest quality, as all of the brand's sweatshirts are designed and made in Poland.

## CZAPKA

# ZIMNO

### CZAPKA MERINO ZIMNO

Prezent, który sprawi frajdę мамie, siostrze i dziewczynie? Ciepła, gruba i przyjemna w dotyku różowa czapka ZIMNO zrobiona w 100% z wełny merino. Wełna z merynosów ma wyjątkowe właściwości termoregulacyjne, które sprawiają, że czapka idealnie sprawdzi się podczas wszelkich zimowych aktywności – ochroni przed zimą, a jednocześnie zapobiegnie przegrzewaniu. Do tego nie gryzie, nie uczula, jest oddychająca i nie łapie nieprzyjemnych zapachów. ZIMNO ma w swojej ofercie czapki merino również w innych kolorach – od zieleni po szarość i czerń, więc dla chłopaka też coś się znajdzie!

### ZIMNO MERINO BEANIE

Looking for a gift that will delight your mom, sister, or girlfriend? The warm, thick, and soft-to-the-touch pink ZIMNO beanie, made from 100% merino wool, is the perfect choice. Merino wool's exceptional thermoregulatory properties make this beanie ideal for all winter activities—it shields against the cold while preventing overheating. Plus, it's non-itchy, hypoallergenic, breathable, and odor-resistant. ZIMNO also offers merino beanies in other colors—from green to gray and black—so there's something for the guys, too!



# ZIMNO

Oddychaj głęboko

any  
where  
re

FOR  
HER



Fot. pexels.com

TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY  
SIĘ DZIELIĆ

## OKRES NA SPRZEDAŻ, CZYLI O APLIKACJACH, KTÓRE MIAŁY NAM POMÓC, A MOGĄ ZASZKODZIĆ



COMIESIĘCZNĄ WALKĘ Z OKRESEM OD PEWNEGO CZASU UŁATWIAJĄ KOBIECIOM APLIKACJE DO MONITOROWANIA I ANALIZY CYKLU MIESIĄCZKOWEGO. APLIKACJE TE POJAWIŁY SIĘ NAGLE I PO CICHU. A ICH ZBAWIENNA FUNKCJONALNOŚĆ CZY PRZYDATNOŚĆ NIE WZBUDZIŁA NA RYNKU ZNACZNYCH WĄTPLIWOŚCI. ALE CZY TAK BYĆ POWINNO?

TEKST Aleksandra Jaworska **ZDJĘCIA** MAT. PRAS.

**W**dobie głośnych afer takich jak Cambridge Analytica i powtarzających się stale wycieków danych z Instagrama czy TikToka zaczynamy przecież kwestionować bezpieczeństwo wykorzystywanych przez nas cyfrowych platform. A więc dlaczego nie zadajemy także kluczowych pytań w sprawie aplikacji dotyczących tak intymnej i wrażliwej sprawy, jaką jest okres?

### DO WYBORU DO KOLORU

Od 2016 roku rynek aplikacji do śledzenia cyklu menstruacyjnego ciągle rośnie. Na ten moment użytkownicy mogą wybierać spośród tysiąca różnych aplikacji z podobnym wachlarzem funkcjonalności. Aplikacje te należą do kategorii femtech, czyli technologii przeznaczonych do zajmowania się różnymi aspektami zdrowia kobiecego. Ułatwiają one kobietom prowadzenie kalendarza śledzącego termin okresu, owulacji czy dni płodnych i nieplodnych. Ta podstawowa funkcja

poszerzona jest nierzadko o możliwość rejestrowania aktywności seksualnej, przyjmowania antykoncepcji, a także innych danych wrażliwych dotyczących zdrowia i samopoczucia kobiety, takich jak temperatura ciała, nastrój czy nawet stan słuzy szyjkowego.

Podczas wprowadzania szczegółów dotyczących cyklu menstruacyjnego do aplikacji zdrowotnych – takich jak nastrój, apetyt, zmiany wagi, stan włosów i wydzieliny szyjkowej – aplikacja może oferować użytkownikom przydatne wskazówki i przewidywane terminy konkretnych objawów. Z jednej strony informacje te mogą pomóc kobietom lepiej zrozumieć swoje ciało i zmiany nastroju. Z drugiej, sugestie tych aplikacji nie zawsze są dokładne i mogą wprowadzać użytkowniczki w błąd, wywołując niepotrzebny niepokój i stres, przekonując, że coś jest nie tak. Według badaczy z Uniwersytetu Columbia

to właśnie aplikacje do śledzenia miesiączki zajmują czwarte miejsce pod względem popularności wśród dorosłych i drugie wśród nastoletnich kobiet w kategorii „aplikacje zdrowotne”. Z kolei dane Narodowych Instytutów Zdrowia (NIH) wskazują, że na całym świecie korzysta z nich aż 50 milionów kobiet. Nie budzi to znacznego zdziwienia, bo przecież w obecnej rzeczywistości to właśnie telefon stał się powiernikiem wszystkich naszych najważniejszych danych i informacji, począwszy od internetowej bankowości, przez służbową korespondencję mailową, aż po monitorowanie własnego zdrowia i stanu fizycznego.

### ZBAWIENIE CZY ZMORA KOBIECI?

Istnieje niezliczona liczba powodów, dla których kobiety powinny być bardziej ostrożne przy wyborze aplikacji, której chcą zaufać. Decydując się na korzystanie z takich aplikacji, udostępniamy przecież

nasze najbardziej wrażliwe informacje w cyfrowy eter. Raport Mozilla Firefox pokazuje, że 18 z 25 najpopularniejszych aplikacji do śledzenia miesiączki nie zabezpiecza odpowiednio danych swoich użytkowników. Choć aplikacje te są w teorii darmowe, to przecież ich właściciele muszą czerpać z nich jakiś zysk. Lucia Savage z Omada Health ostrzega: „Jeśli aplikacja jest darmowa – a firma zarabia na danych – to ty jesteś produktem!”. Zazwyczaj przedmiotem handlu są bowiem właśnie dane użytkowników.

Co więcej, w niektórych przypadkach to w pełni legalne, gdyż niczego nieswiadoma użytkowniczka sama wyraziła na to zgodę, zaznaczając niewinny zapis małym druczkiem, w którym oświadcza, że „zapoznała się z Regulaminem i/ lub Polityką Prywatności aplikacji”. Czy więc wszystkiemu winna jest kobieta? W świetle prawa – czasami może się tak okazać, ale warto wspomnieć, że aplikacje te często celowo wydłużają i komplikują treść regulaminów tak, aby stały się one nieczytelne dla zwykłego laika, co ma w efekcie poskutkować przedwczesną akceptacją i jak najszybszym rozpoczęciem użytkowania aplikacji. W najgorszych przypadkach można natrafić też na całkowity brak odpowiednich dokumentów i regulacji chroniących prywatność użytkownika.

Przykłady z życia wzięte? Yes sir! Weźmy na warsztat aplikację Glow, z której korzysta kilka milionów kobiet na całym świecie. W 2016 roku ujawniono, że umożliwiając użytkowniczkom łączenie swojego konta z kontem partnera, aplikacja nie zabezpieczyła danych swoich użytkowników. Każda osoba, która podała e-mail osoby, z której kontem Glow chciałaby się połączyć, otrzymywała automatyczny dostęp do jej prywatnych danych, którego owa użytkowniczka nie musiała nawet zaakceptować. W ten sposób wielu stalkerów lub internetowych „creepów” uzyskiwało pełną gamę danych nieznanym kobietom – od powiadomień o owulacji, po czas spędzony w saunie czy proces starań o dziecko.

Gdy menstruacja staje się sprawą publiczną W krajach o restrykcyjnej polityce antykoncepcyjnej lub aborcyjnej, kobiety powinny jeszcze ostrożniej podchodzić do tematu. Według raportu Mozilla Firefox wiele aplikacji do śledzenia cyklu miesięczkowego prawdopodobnie współpracuje z organami ścigania. Dane śledzone i udostępniane przez aplikacje mogą dotyczyć nie

tylko długości cyklu menstruacyjnego, jego daty rozpoczęcia, aktywności seksualnej lub ciąży, ale także adresu e-mail, adresu pocztowego, deklarowanej płci, unikalnego identyfikatora urządzenia i adresów IP. Dane te mogą więc na przykład wyraźnie wskazywać, że kobieta przygotowuje się do aborcji, co może spowodować na nią konsekwencje prawne. Niedawne badanie opisane w „The Guardian” ujawniło, że wiele kobiet w USA usuwa swoje aplikacje do śledzenia miesiączki, ponieważ obawiają się, że informacje gromadzone przez te aplikacje mogą zostać wykorzystane przeciwko nim w miejscach, w których aborcja jest nielegalna. Obawy te wzrosły po ważnej decyzji sądu, która zmieniła prawa aborcyjne w całym kraju. Na przykład aplikacja Femm, mająca blisko pół miliona użytkowników, według dochodzenia „The Guardian”, okazała się być w dużym procencie tajnie, prywatnie dofinansowywana przez antyaborcyjne, antyhomoseksualne lub inne skrajnie konserwatywne firmy aktywistyczne, które mogą zbierać dane kobiet w wątpliwych celach.

#### POZORNIE ZABEZPIECZONE

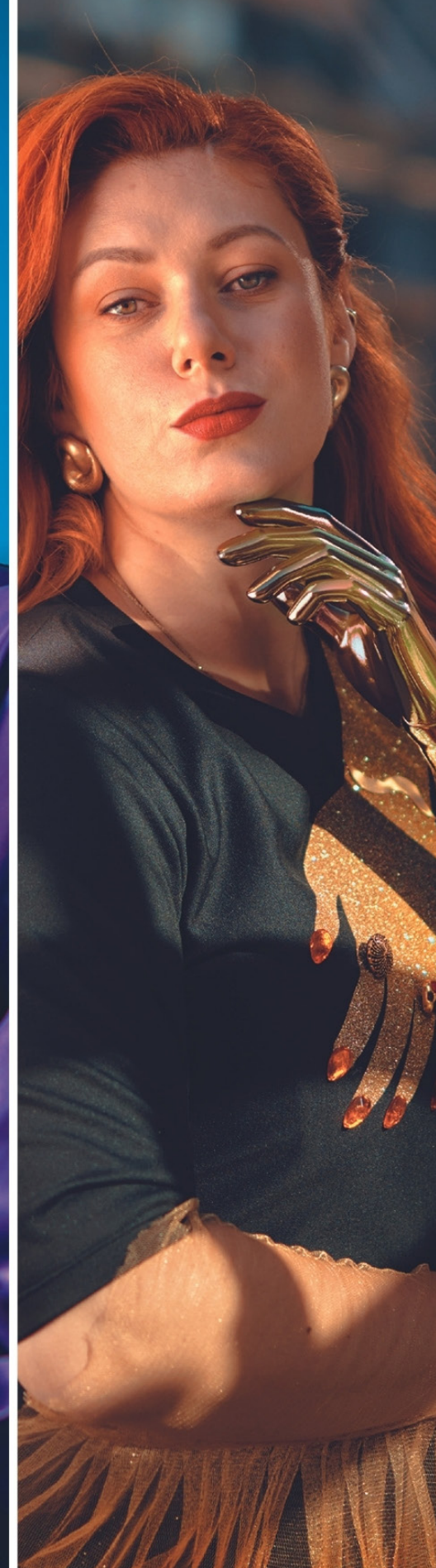
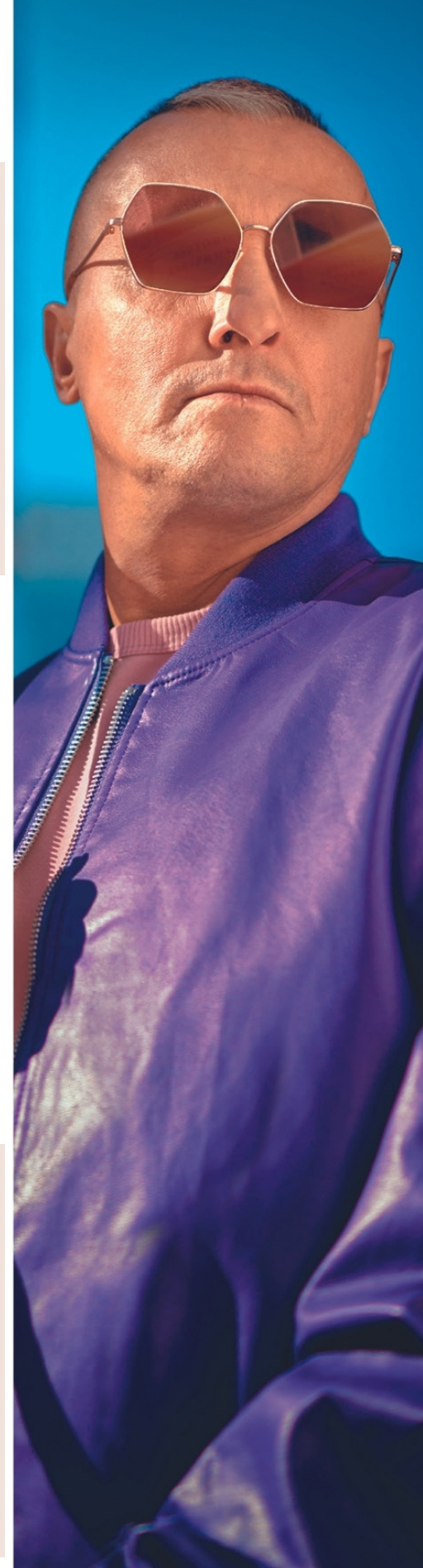
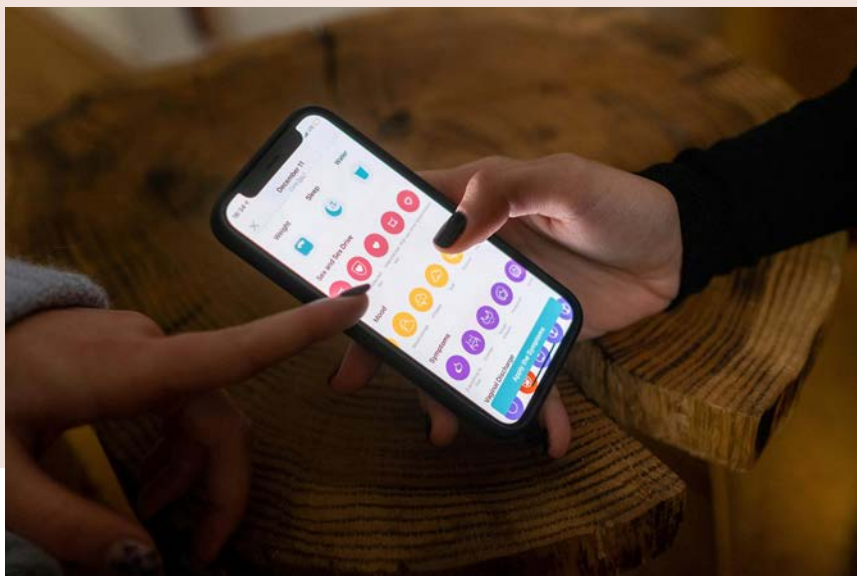
Aplikacje do monitorowania okresu często stosują zwodniczą taktykę – zwykle nie proszą o podanie adresu e-mail, zapewniając fałszywe poczucie bezpieczeństwa. Aplikacje te mają jednak dostęp do adresu e-mail podanym w miejscu ściągnięcia aplikacji (np. App Store czy Google Play), co pozwala na łączenie użytkownika bezpośrednio z danymi wprowadzonymi przez niego w aplikacji. Dobrym przykładem aplikacji, która wykorzystywała taką strategię jest MyCalendar – chińska aplikacja, która przez długi czas była jedną

z pierwszych propozycji pojawiających się w wyszukiwaniach, pobraną ponad 50 milionów razy w sklepie Google Play.

Więci te nie są zbyt kolorowe, a przecież potrzeba użytkowania tego typu aplikacji jest niezaprzeczalna. Jak więc zachować bezpieczeństwo, jednocześnie nie pozabawiając się tego życiowego ułatwienia? Świetnym pierwszym krokiem jest już uświadomienie sobie tych zagrożeń. Zaraz za tym powinno iść szybkie sprawdzenie regulaminu dotyczącego aplikacji, z której korzystacie. Jeśli cokolwiek wydaje się zbyt skomplikowane, niejasne lub budzi obawy, to znak, że należy poszukać dobrego zamiennika. Istnieje wiele rankingów, które oceniają dostępne aplikacje pod kątem bezpieczeństwa danych użytkowników, więc warto z nich skorzystać i zadbać o swój okres także w świecie cyfrowym.

Źródła:

<https://wearemooncup.com/blogs/the-bloody-bulletin/period-tracker-apps-when-technology-meets-menstruation>  
<https://kffhealthnews.org/news/article/period-tracking-apps-data-privacy/>  
<https://foundation.mozilla.org/en/privacy-notincluded/articles/why-mozilla-is-scrutinizing-the-privacy-of-pregnancy-apps/>  
<https://www.consumerreports.org/electronics-computers/mobile-security-software/glow-pregnancy-app-exposed-women-to-privacy-threats-an100919965/>  
<https://www.theguardian.com/world/2022/jun/28/why-us-woman-are-deleting-their-period-tracking-apps>  
<https://chupadados.codingrights.org/en/menstruapps-como-transformar-sua-menstruacao-em-dinheiro-para-os-outros-2/>



# POCZUJ KINO JAK KATARZYNA CZAJKA-KOMINIARCZYK – RECENZUJEMY „FILMY NA ŻYCIE”



KIEDY DOWIEDZIAŁAM SIĘ, ŻE KATARZYNA CZAJKA-KOMINIARCZYK (ZNAWA W INTERECIE JAKO ZWIERZ POPKULTURALNY) PISZE KOLEJNĄ KSIĄŻKĘ O FILMACH. WIEDZIAŁAM, ŻE MUSZĘ JĄ MIEĆ. DLACZEGO? KASIA NIE TYLKO POLECA KULTURĘ, ALE JĄ PRZEDZ WSZYSTKIM ROZUMIE. I. SPOILER. WŁAŚNIE TAK JEST W „FILMACH NA ŻYCIE”.

TEKST Karolina Kołodziejczyk ZDJĘCIA Mat. Pras.

Koncepcja książki jest dość prosta: mamy 10 filmowych kategorii i po kilka poleceń do każdej z nich. Nie idziemy jednak kodem klasycznych gatunków, a raczej filmami na różne okazje – czyli na przykład dostajemy Filmy na złamane serce, Filmy na stratę pracy czy Filmy do oglądania z dziadkami. Polecajki poprzedzone są krótkim wyjaśnieniem kryteriów doboru określonych tytułów i to te wyjaśnienia najlepiej oddają to, jak Kasia myśli o kinie. A myśli o nim mocno kontekstowo – sprawnie żongluje tytułami, dopasowując je do odpowiedniego momentu w naszym życiu, a filmowe sytuacje (nawet te najbardziej abstrakcyjne) bez problemu przekłada na nasze codzienne wybory i dylematy. Właśnie dlatego „Filmy na życie” czyta się tak dobrze.

Najnowsza książka Kasi wie, czym jest i nie aspiruje wcale do bycia wyszukaną krytyką filmową, zrozumiałą tylko dla nielicznych. Autorka wierzy w kulturowy egalitaryzm, więc nie ma tu miejsca na snobizm. Owszem, wśród poleceń znajdziemy cenione klasyki jak „Casablanca”, ale nie zabrakło też „Paddingtona 2” czy „Czasu na miłość”. Dzięki temu książka dobrze nada się na świąteczny prezent nie tylko dla kinofilów, ale po prostu dla każdego, kto jest zmęczony godzinnym scrollowaniem Netflixa tylko po to, by ostatecznie puścić „The Office”.

Czytając „Filmy na życie”, nie mogłam nie porównywać ich z również niedawno wydaną przez WAB „Pierwszą młodością” Karoliny

# Ramaro

Zaprojektuj swoje wymarzone meble.



[www.ramaro.pl](http://www.ramaro.pl)

Korwin-Piotrowskiej, która także opiera się na kulturalnych poleceniach. To, co jednak dużo bardziej przekonuje mnie u Kasi, to porządek. Mamy jasne kategorie, a więc i brak powtórzeń tematycznych – do tego filmów jest akurat tyle, że po przeczytaniu danego rozdziału nie czujemy się przytłoczeni, nie wpadamy w filmowe FOMO, a po prostu wiemy, co obejrzeć wieczorem. Natomiast przy „Pierwszej młodości”, miałam wrażenie tak dużego chaosu, że ostatecznie nie potrafiłam zdecydować się na nic. Not cool. „Filmy na życie”, wbrew tytułowi, nie są pozycją, która to życie zmieni. Może jednak zmienić nasze myślenie o kulturze, zachęcić do dialogu z emocjami twórców (ale i tymi własnymi) albo przynajmniej dostarczyć film na sezonową chandrę (to właśnie od tego rozdziału zaczęłam czytanie). Moja mała frustracja w stosunku do tej książki wynika jedynie z faktu, że gdy po przeczytaniu jednego z rozdziałów chciałam odpalić polecane „Mebelki”, to nie byłam w stanie nigdzie legalnie ich znaleźć. Cóż, może kiedyś! Na dobre kino przecież warto poczekać.

## BONUS

Nie mogłam się oprzeć i stworzyłam dla Was moją krótką listę filmowych poleceń – po jednym tytule do każdego rozdziału z „Filmów na życie”. Częstujcie się!

Film na złamane serce: „500 dni miłości” (2009)  
 Film na wejście w dorosłość: „Biedne istoty” (2023)  
 Film na stratę pracy: „Sound of Metal” (2019)  
 Film na zwątpienie: „Dzika droga” (2014)  
 Film na lęk przed przyszłością: „Wszystko wszędzie naraż” (2022)  
 Film na sezonową chandrę: „Perfect Days” (2023)  
 Film na złamaną nogę: „Popiół i diament” (1958)  
 Film na tęsknotę za tym, co minione: „Mój piękny syn” (2018)  
 Film do oglądania na pierwszej randce: „W głowie się nie mieści” (2015)  
 Film do oglądania z dziadkami: „Thelma” (2024)

# 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 PRZEDĘ WSZYSTKIM ESTETYKA PROWADZĄ DO ZAINTERESOWANIA IMPLANTACJĄ PRZEZ PACJENTÓW. ROZWIĄZANIE ZNAJDUJE LEKARZ STOMATOLOG DARIUSZ SROKOWSKI.**

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

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 bezzębiem. 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 PERIODONTOLOGICZNE
- 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 umożliwienie implantacji. Implanty przyjmują się raczej bezproblemowo. Wieloletnia 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

