

Good MODLIN



JACEK
PONIEDZIAŁEK

NR (63) 2026

FREE COPY

pobierz na lotnisku
AIRPORT-FREE-WIFI



ARCHE HOTEL

LOTNISKO GDAŃSK



Lotnisko Gdańsk
Rębiechowo



Stacja kolejki
PKM



Centrum Handlowe
Forum Gdańsk



Dworzec PKP
Gdańsk Główny



Gdańsk
Stare Miasto

Twój przystanek w podróży...

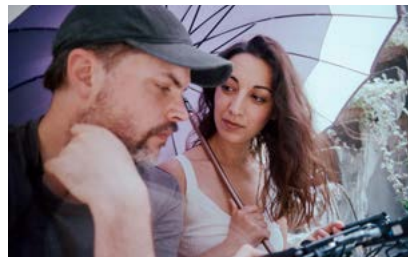
- Bliskość lotniska (300 m): jeden z kluczowych atutów - wygoda i oszczędność czasu.
- Komfortowy sen: Hotel zaprojektowany z myślą o wypoczynku Gości. Wysokiej jakości pościel, materace, odpowiednio wyciszone i zaciemnione pokoje, a także specjalne Pillow menu zapewnią regenerujący sen.
- Relaks: klimatyczne wnętrza, sauna, strefa fitness, a także specjalna oferta masażu w pokoju pozwolą oderwać się od codzienności i poczuć pełen spokój przed czy po podróży.
- Wybitna kuchnia: starannie wyselekcjonowane lokalne składniki, autorskie menu i wyjątkowa dbałość o smak.
- Nowoczesne zaplecze konferencyjne: cztery sale konferencyjne o powierzchni 350 m² jako idealne miejsce na konferencje, szkolenia, bankiety i spotkania biznesowe, dostęp do szybkiego Wi-Fi, nowoczesnych systemów AV, możliwość dowolnej aranżacji sal konferencyjnych. Każda konferencja jest zarządzana przez wykwalifikowanego event managera, dbającego o najmniejsze detale.
- Otoczenie hotelu: zielone otoczenie hotelu z rozbudowaną siatką tras rowerowych.

Good MODLIN

6



32



56



58



62



71



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

e-mail: biuro@anywhere.pl
kom: 882 072 755.

Wydawca: Marcin Ranuszkiewicz
Redaktor naczelny: Jakub Wejszner
Sprzedaż i Marketing: Angelika Balbuza
Grafika: Jakub Wejszner
Dział IT: Aleksander Domański
Współpraca fotograficzna: Michał Buddabar,
Bartosz Maciejewski, Piotr Sobik, Karolina Nowaczyk,
Paulina Pawłowska, Łukasz Dziewic

Na licencji: asz-reklama / biuro@asz-reklama.eu

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.

NA ZLECENIE



Mazowiecki Port Lotniczy
Warszawa-Modlin Sp. z o.o.
ul. gen. Wiktora Thommee 1a
05-102 Nowy Dwór Mazowiecki
www.modlinairport.pl
www.facebook.com/LotniskoWarszawaModlin
twitter.com/WMI_Airport
e-mail: bh@modlinairport.pl

ANYWHERE. PL | PLATFORMA
MEDIALNA

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

6 STREFA VIP Jacek Poniedziałek - Cały czas muszę walczyć
VIP ZONE Jacek Poniedziałek - I have to fight all the time

32 STREFA VIP II HELENA GANJALYAN I BARTOSZ SZPAK -
"GLORIOUS SUMMER" JEST POZA CZASEM

VIP ZONE II HELENA GANJALYAN I BARTOSZ SZPAK -
"GLORIOUS SUMMER" IS BEYOND TIME

56 BIZNES JAK BIURO WSPIERA ONBOARDING I PIERWSZE
MIESIĄCE PRACY NOWYCH OSÓB W ZESPOLE

58 MOTO Cupra jest kobietą. Recenzja Leon Cupra
Sportstourer Phev 204 km

62 BIZNES JAK ŻYĆ ZDROWO I MĄDRZE - WYWIAD Z JAKUBEM
MAURICZEM

71 FOR HER MADE IN ITALY: VALENTINO GARAVANI -
Z CINECITTÀ NA CZERWONE DYWANY HOLLYWOOD



Warszawa - Modlin Gdańsk NFC Poznań Szczecin Łódź Olsztyn

Nasze magazyny lotniskowe

SPRAWDŹ
na anywhere.pl

alessandro
hand & nail bar



hand & nail care



Poznaj kompleksową pielęgnację
dłoni i paznokci od alessandro

JACEK PONIEDZIAŁEK

CAŁY CZAS MUSZĘ WALCZYĆ

TEKST KINGA BURZYŃSKA
ZDJĘCIA BARTOSZ MACIEJEWSKI



Kinga Burzyńska: Nie wiem, jak to się stało, że przez cztery lata, odkąd prowadzę ten program, Jacek Poniedziałek był w Anywhere, ale nie ze mną. Nie miałam przyjemności z tobą porozmawiać – i to moja wina.

Jacek Poniedziałek: Unikałem cię, jak mogłem. (śmiej)

Kinga Burzyńska: Ale się nie udało. Bardzo miło było, gdy zadzwoniłam do ciebie, a ty powiedziałeś, że lubisz do nas przychodzić, bo panuje dobra atmosfera i jest kolorowo.

Jacek Poniedziałek: I można się wygadać.

Kinga Burzyńska: Za nami wisi zdjęcie sprzed kilku lat. Powiedziałeś mi przez telefon przed rozmową: „to już nie ja”. To było bardzo interesujące.

Jacek Poniedziałek: Raczej ze skromności. Chciałbym być młodszy, a już nie jestem. W pewnym momencie starszy człowiek zauważył, jak szybko postępują zmiany. A u takiej osoby panicznej jak ja...

Kinga Burzyńska: Naprawdę się tego boisz?

Jacek Poniedziałek: Boję się starości. A najbardziej niedoświadczenia. Nie samego wyglądu – choć to też ma znaczenie – ale tego, że czegoś nie dam rady. Niedawno miałem artroskopię, bo mam krzywe nogi.

Kinga Burzyńska: Zaczęliśmy rozmawiać o chorobach, więc chyba nadszedł ten moment...

Jacek Poniedziałek: W gruncie rzeczy to rozmowa o zdrowiu – o jego pozytywnych i negatywnych aspektach, także w kontekście sportu. Dużo biegam, dużo się ruszam. W wakacje biegałem nie na bieżni, lecz po Toskanii – to moje drugie miejsce na świecie. I nabawiłem się kontuzji kolana, co się skończyło odbyciem niedawno zabiegami. I już znowu jest dobrze.

Kinga Burzyńska: Czyli póki co nie ma niedoświadczenia.

Jacek Poniedziałek: Nie ma. Ale zanim udało się zrobić zabieg, przez kilka miesięcy nie mogłem się ruszać. Nie mogłem biegać, jeździć na rowerze, chodzić na orbitreku czy pływać – a to jest dla mnie bardzo ważne.

Kinga Burzyńska: Jesteś niecierpliwy? Wkurzało cię to?

Jacek Poniedziałek: Nawet nie, bo byłem zajęty i wiedziałem, że nie mogę sobie na to pozwolić. Ale generalnie, jeśli czegoś nie mogę, to jest to bolesne. Nic oryginalnego – chyba każdy tak ma.

Kinga Burzyńska: Nie wiem, to zależy od ambicji człowieka.

Jacek Poniedziałek: Chcę być szczupły, sprawny, młody, piękny, bogaty, dowcipny...

Kinga Burzyńska: Czego jeszcze nie masz? Wszystko masz. A propos wieku i urodzin – kiedy się urodziłeś?

Jacek Poniedziałek: 6 sierpnia.

Kinga Burzyńska: Ja też 6 sierpnia. Czyli jesteśmy lwami.

Jacek Poniedziałek: Ale Ty akurat ładnych parę lat po mnie.

Kinga Burzyńska: Nie aż tak wiele. Jeśli chodzi o ciało i sprawność – kiedy przychodzę do waszego teatru, mam wrażenie, że jesteście bardzo sprawni fizycznie. Praca aktora to przecież praca ciałem, trzeba mieć sprawny organizm. Wiem, że uprawiasz sport – pływasz, jeździsz, biegasz – ale mam

poczucie, że ten zawód wręcz wymusza na tobie bycie w formie.

Jacek Poniedziałek: Chodzę często do teatru i kina i widzę, że nie wszyscy są tak sprawni. Czasem z niesprawności czy „misiowatości” robi się wręcz atut. I trochę zazdroszczę tym aktorom. Zazdroszczę im wolności – braku tego wewnętrznego sędziwego, który mówi: „musisz wyglądać tak, musisz być sprawny, musisz to umieć, musisz stanąć na głowie...”. Bo ja właściwie cały czas stoję na głowie. Na rękach już trochę się boję, ale na głowie jeszcze stoję. Ćwiczę jogę i różne inne rzeczy, bo wciąż sobie powtarzam: musisz, musisz, musisz. A są aktorzy, którzy mają w sobie święty spokój i wolność. Choć oczywiście organizm bez ruchu szybciej poddaje się chorobom – nikomu tego nie życzę.

Kinga Burzyńska: W waszym zespole widać ogromną dyscyplinę. Wszyscy zdrowi, wszyscy wysportowani. Patrzy się na was i myśli: ile wy nad tym pracujecie.

Jacek Poniedziałek: Może dlatego w Nowym Teatrze jest tak mało młodych aktorów – tak kurczowo my sami trzymamy się młodości.

Kinga Burzyńska: Przecież wy cały czas jesteście młodzi. A może to kwestia strachu? To, moim zdaniem, najlepszy zespół teatralny w kraju, więc może po prostu nie chcecie młodych? (śmiej)

Jacek Poniedziałek: Chcemy. Nasz pryncypał artystyczny, Krzysztof Warlikowski, przez lata nie chciał przyjmować młodych ludzi, ale to się zmienia. Po pierwsze – będą przyjmowani. Po drugie – brakuje nam osób do obsadzenia wielu ról. Nie wszystko w literaturze jest napisane dla osób w wieku 40, 50 czy 60+. Teraz mamy wznowić „Anioły w Ameryce”, które miały premierę w 2007 roku. Klócimy się z Krzysztofem, że my – umownie mówiąc – pięćdziesięcio- czy sześćdziesięciolatekowie, nie powinniśmy już obsługiwać miłosnych perypetii. Trochę nam wstyd.

Kinga Burzyńska: To trochę jak w szkole teatralnej, gdy młodzi grają dziadków.

Jacek Poniedziałek: Jest w tym też aspekt estetyczny. Widziałem nagranie swojego dyplomu z 1990 roku. Krystian Lupa zrobił z nami spektakl w Krakowie, „Szkice z Człowieka bez właściwości”, na podstawie prozy Roberta Musila. Byliśmy tak piękni, tak nawiśni, pełni pasji. Może nie do końca rozumieliśmy, o czym mówimy – to bardzo filozoficzna książka – ale to schodziło na dalszy plan. Na młode twarze patrzy się z większą radością. To nie kwestia urody, lecz pewnej dziewiczej otwartości i czystości. A kiedy ma się już kilka lat na karku, ma się też swoje historie – coś się nabroiło, coś skłamało, coś przeżyło. To zmienia rysy twarzy. Uśmiech nie jest już w pełni szczery. Dzieci śmieją się bezbrinnie i czysto. My często cwaniakujemy. Coś ukrywamy. Uśmiechamy się, choć nie mamy na to ochoty, bo wypada być miłym – zawodowo i towarzysko.

Kinga Burzyńska: Ale ty chyba nie uśmiechasz się na siłę?

Jacek Poniedziałek: Mówię, co myślę – niestety. Ale oczywiście jestem zafalszowany jak wszyscy. Tyle że jestem trochę wariatem, trochę nieokielznanym. Czasem coś po prostu palnę.

Kinga Burzyńska: Ja lubię, jak coś palniesz.





Jacek Poniedziałek: Dzisiaj na próbie coś palnąłem, a potem jechałem tutaj z duszą na ramieniu i myślałem: „po co ja to powiedziałem?”.

Kinga Burzyńska: Ale nie sprawiłeś nikomu przykrości?

Jacek Poniedziałek: W zapale tworzenia roli – to główna rola w spektaklu „Pulverkopf”, nowym przedstawieniu Katarzyny Kalwat – coś palnąłem. „Pulverkopf” to gigantyczna powieść Edwarda Paśewicza – kompozytora, poety i prozaika. Oparta na autentycznych wydarzeniach historycznych, ale i osobistej biografii autora. Akcja rozpięta jest na wiele pokoleń: od przedwojnia, przez wojnę i powojnie, lata 90. i dwutysięczne, aż po współczesność. To piękny, bardzo skomplikowany, cudowny, ale trudny tekst. W ferworze pracy, niemal w trakcie mówienia swojej kwestii, powiedziałem coś koleżance – i teraz tego żałuję. Ona to zauważyła. Z jednej strony Carl Jung mówi, że nie należy tłumaczyć swoich prawdziwych nastrojów, uczuć i myśli. Ale z drugiej – ten sam Jung radzi, by pierwszą reakcją zachować dla siebie. Bo ta pierwsza reakcja może być trudnym potem do zrealizowania zobowiązaniem.

Kinga Burzyńska: Ja się tego nauczyłam przez lata pracy jako dziennikarka – asertywności.

Jacek Poniedziałek: Ludzie walczą o swoje sprawy – i ja to rozumiem. Nawet jeśli powiesz niepewnie, że pomożesz, a potem się nie odzywasz, oni się przypominają. Bo wszyscy walczymy o siebie.

Kinga Burzyńska: My też kiedyś tacy byliśmy.

Jacek Poniedziałek: Ja cały czas muszę walczyć.

Kinga Burzyńska: Cały czas? O co?

Jacek Poniedziałek: O ciekawe role. W teatrze nie, ale w kinie – tak. Bywa, że jesteś zapraszany na castingi czy do obsad, a potem nagle coś się urywa. Teraz mam taki moment, że zagrałem coś dla Netflixa – premiera dopiero za rok. Rola średniej wielkości. Ostatnio większe role miałem w „Anieli” czy w „Udarze”. A teraz pojawiają się mniejsze propozycje albo nie ma ich wcale. I muszę to z pokorą znieść. Niedawno wygrałem casting z jednym aktorem, a z innym przegrałem – o bardzo dużą rolę jednego z bohaterów naszej zbiorowej świadomości narodowej. Nie mogę powiedzieć, kogo. Byłem bardzo blisko. To duża, międzynarodowa produkcja. Andrzej Chyra ze mną wygrał.

Kinga Burzyńska: Czyli to jednak ciągła walka. Ale zagrałeś w bardzo dobrym serialu „Piekło kobiet”. To świetna produkcja – wyprodukowana przez Ewę Puszczyńską, laureatkę Oscara, a wyreżyserowana przez Annę Maliszewską. Serial opowiada o tym, jak traktowano kobiety w latach 30.

Jacek Poniedziałek: I jak są traktowane do dziś. Mówimy o prawie do decydowania o własnym ciele, o tym, że kobieta bywa postrzegana jako własność mężczyzny, jak przedmiot. W obyczajowości tamtych czasów – i w niektórych środowiskach także dziś – naturalne było przekonanie, że kobieta jest „przy mężu”. Tytuł nawiązuje też do broszur Tadeusza Boya-Żeleńskiego, który już w międzywojniu pisał o prawie kobiet do decydowania o sobie. W kwestii aborcji na przykład dyskusja była wtedy bardzo zażarta – padały argumenty siłowe, zastraszania, pobicia, a nawet morderstwa.

Kinga Burzyńska: Ten wątek jest w serialu mocno zaznaczony. Twoja postać jest ważna i dość kontrolerska.

Jacek Poniedziałek: Tak, gram lekarza ginekologa. Wszyscy koledzy zagraли fantastycznie – wybitna rola Agaty Turkot. Grają też Mateusz Damięcki, Borys Szyc, Piotr Trojan, Jacek Beler...

Kinga Burzyńska: I wspomniała Katarzyna Herman.

Jacek Poniedziałek: Tak, rewelacyjna rola. Serial jest bardzo atrakcyjny i nieoczywisty. Widzę w nim inspiracje fenomenalnym niemieckim serialem „Babilon Berlin” – jednym z najlepszych, jakie powstały o tamtej epoce. Podobne jest współczesne podejście do obyczajowości, tańca czy muzyki, która choć czerpie z wzorców tamtej epoki, często przekształca się w elektroniczną i bardzo dzisiejszą. Muzycznie o tę produkcję zadbał Wojciech Urbański, znakomity kompozytor i producent. Ogląda się to tak, jakby działo się dziś. Bo w pewnym sensie rzeczywiście dzieje się dziś.

Kinga Burzyńska: I to jest niestety bardzo smutne. Ale inscenizacyjnie, aktorsko, scenograficznie...

Jacek Poniedziałek: Wszystko jest dopracowane. Od dawna nie mamy się czego wstydzić w polskich produkcjach, już choćby „Heweliusz” był taką kropką nad i. Duże produkcje z rozmachem, z imponującą inscenizacją, rozbudowaną obsadą, zapierającymi dech scenami zbiorowymi, fenomenalnymi kostiumami i muzyką mamy już od jakiegoś czasu, ale to kolejny serial, który to potwierdza. Tu muszę też wspomnieć o Hubercie Miłkowskim. Trudno oko od niego oderwać. Zresztą właściwie każdy aktor i każda aktorka tam to strzał w dziesiątkę. Jest też bardzo dużo osób, których nazwisk jeszcze nie znam, ale widać, ile mamy dziś fenomenalnych młodych aktorek i aktorów. Jak się teraz mówi – osób aktorskich. Słyszałaś kiedyś określenie: „osoby aktorskie socjalizowane do ról męskich”?

Kinga Burzyńska: Nie, nie znam tego.

Jacek Poniedziałek: Jedna z koordynatorek intymności powiedziała kiedyś, że pracowała z osobami aktorskimi socjalizowanymi do ról męskich. Pytam: z kim? A ona powtarza to samo. Mówię: czyli z aktorami? Tak. (śmiech) Ale wracając do sedna – szkoły aktorskie... Nie wiem, czy zmieniła się atmosfera, podejście czy materiał, który się studiuje, ale wychodzi z nich naprawdę wielu znakomitych artystów.

Kinga Burzyńska: Myślę, że w szkołach bardzo dużo się zmieniło. Mam przyjemność współpracować ze szkołą filmową w Łodzi i w Krakowie. Widać nowe podejście, wymianę kadry, chęć rozwoju, otwartość na nowe technologie. To bardzo wpłynęło na młodych ludzi. Oni też bardzo chcą.

Jacek Poniedziałek: I są bardzo odważni.

Kinga Burzyńska: I nie mają kompleksów.

Jacek Poniedziałek: Moje pokolenie wychowywało się w czasach, gdy tych kompleksów było sporo – wynikających z biedy, z zahakania, z izolacji.

Kinga Burzyńska: Także z wychowania. Nie masz takiego poczucia?

Jacek Poniedziałek: Ja się właściwie sam wychowywałem – na szczęście.

Kinga Burzyńska: Jak to: sam się wychowywałeś?

Jacek Poniedziałek: Sam, bo nikt nie miał czasu.





Tata zmarł, gdy miałem cztery lata, a mama była bardzo zapracowaną robotnicą, samotnie wychowującą czwórkę dzieci. Nie miała czasu – i nie mówię tego, żeby się skarżyć. Jakoś sobie poradziłem, ale rzeczywiście wychowywałem się na podwórku. A kompleksy były ogromne – wynikały z odcięcia od świata, braku wymiany myśli, treści, innych narracji, innego podejścia do obyczajowości, do ubioru, do tego, jak można wyglądać. Wszystko było dość sztywne, skodyfikowane – co jest męskie, co żeńskie. Z kółkiem w PRL-u nie mógłbym chodzić, bo dostałbym po głowie. Ale wracając do pokolenia Z, bo to jest teraz ciekawe – u Kasi Kalwat na próbach są młode osoby. Jest na przykład Karolina Rzepa, która zagrała jedną z głównych ról w filmie „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej” w reżyserii Emi Buchwald. Karolina zapytała mnie, jak podobał mi się film. Widziałem go i powiedziałem, że jest naprawdę dobry, wszystko jest w nim na swoim miejscu, ale mam poczucie – choć Karolina akurat nie jest zetką – że ich pokolenie przeszło przez doświadczenie #MeToo, przez atmosferę lęku, przez medialne nagłaśnienie tego, co działo się w teatrach i szkołach teatralnych. Moim zdaniem ten problem potwornie wyolbrzymiono, ale mam też wrażenie, że część bardzo młodych osób ze środowiska aktorskiego wystudziła swoje emocje.

Kinga Burzyńska: Właśnie to chciałam powiedzieć. Dla mnie ten film też jest wystudzony.

Jacek Poniedziałek: Wystudzony i wystylizowany. Brakuje mi w nim zgrzytu czy zwrotu akcji, wyraźnego punktu kulminacyjnego. Może poza sceną pożaru w pracowni, gdzie ma się odbyć wystawa bohaterki granej przez Karolinę – tam rzeczywiście wydarza się coś traumatycznego, z czym bohaterka musi się skonfrontować. Ale poza tym wszystko jest dość... homeopatyczne. To ładny film, bardzo dobre kino, ale – szczerze mówiąc – mnie nie dotyka. Nie uruchamia we mnie emocji. A jest bardzo nagradzany, ma wiele nominacji do Orłów.

Kinga Burzyńska: Najwięcej miał chyba „Dom do bry”, potem „Ministranci”, a „Nie ma duchów...” też sporo – bodaj osiem nominacji.

Jacek Poniedziałek: Ale cieszymy się, bo to młode kino, młodzi ludzie. To przecież debiut Emi Buchwald. I film niskobudżetowy, wyprodukowany przez Studio Munka. Chwała im za to, że tworzą takie projekty i dają młodym szansę.

Kinga Burzyńska: Bo oni mają swój język.

Jacek Poniedziałek: Tak, inny. A u nas wciąż duże pieniądze trafiają głównie do reżyserów z dużym bagażem doświadczeń. Nie ryzykuje się – mało inwestuje w rzeczy odważne, zupełnie nowe, jeszcze nierozpoznane, które pobudzają ciekawość.

Kinga Burzyńska: Ale tu wchodzimy w inny temat. Muszą być ludzie i instytucje, które to wychują – a to już rozmowa o Polskim Instytucie Sztuki Filmowej i całym systemie. Powiedziałeś wcześniej o waszym teatrze. Pretekstem naszego spotkania jest też „Europa”, którą przetłumaczyłeś. Pomyślałam, że w 2005 roku był „Krum” – ostatni spektakl Krzysztof Warlikowski oparty na jednej sztuce. Minęło ponad dwadzieścia lat. Potem były już – przepraszam za określenie – składanki. „Kruma” też tłumaczyłeś. Czy rozmawialiście o tym z Krzysztofem? Dlaczego w ogóle sięgnął po ten

tekst? Dlaczego przyszedł do ciebie i powiedział: „Jacek, przetłumacz to”?

Jacek Poniedziałek: Tak, powiedział mi to w sierpniu, kilka tygodni przed rozpoczęciem prób, która zaczęły się w październiku. Sztuka jest krótka, więc przetłumaczyłem ją w trzy tygodnie.

Kinga Burzyńska: To typowe dla Krzysztofa? Przychodzi i mówi: „Jacek, przetłumacz, masz trzy tygodnie”?

Jacek Poniedziałek: On raczej mówi: „Kiedy zdążysz, wtedy będzie”. Ale musiałem zrobić to szybko, bo miałem już kolejny projekt, dużo tekstu do nauki i zaczynałem pracę nad „Pulverkopfem”. W międzyczasie realizowałem też gościnny projekt w Krakowie. Powód był prosty – zmiana dyrekcji w teatrze. I września dyrektorem naczelnym został Michał Merczyński. Wcześniej przez kilka tygodni rozmawiał z Krzyskiem o tym, co będzie dalej. W napiętym, międzynarodowym kalendarzu Krzysztofa Warlikowskiego – opera w Monachium, w Paryżu, we Włoszech, Austrii czy Szwajcarii – nagle pojawiło się kilka wolnych miesięcy. Mamy nowego dyrektora naczelnego, o którego bardzo walczyliśmy. To ktoś, kogo znamy jeszcze z czasów TR Warszawa, założyciel Ninateki i Malta Festival Poznań. Kompetentny człowiek, ale też ktoś, kto kocha ludzi teatru, kina i muzyki. Krzysiek chciał więc wyraźnie wesprzeć nową dyrekcję i dać nam wszystkim nowe otwarcie. To pierwszy od wielu lat spektakl Krzysztofa w Polsce, w którym nie gram. Trochę mi było przykro, ale i tak nie mógłbym wystąpić – zobowiązałem się do pracy w Krakowie. Poza tym nie było tam dla mnie roli. Obsada jest bardzo mała: sześciu aktorów i jeden performer, tancerz. Krótki okres prób – dwa miesiące, premiera i gotowe. Dlatego trzeba było działać szybko. Część wakacji spędziłem, tłumacząc tekst w moim małym, tokańskim raju. Zamiast patrzeć na pinie i wzgórze, siedziałem przy komputerze. Ale dobrze mi się tłumaczyło. Lubię takie teksty – zahaczające o tragedię grecką, o obszary psychoterapii. To wszystko dotyka tego, w czym dziś tkwimy: żyjemy spokojnie w Polsce, a kilkaset kilometrów stąd ludzie codziennie giną. Rozmawiamy przy kawie i...

Kinga Burzyńska: ...nie bierzemy za to odpowiedzialności. Spektakl stawia pytanie: czy jesteśmy odpowiedzialni za to, co czujemy? Czy jesteśmy winni? W niektórych recenzjach pojawiały się opinie, że to tekst stworzony wprost dla Warlikowskiego – z tym osadzeniem w antyku. Ja to uwielbiam. Uwielbiam odnajdywać te tropy, dopowiadać je sobie, zanurzać się w tej warstwie. Mówisz, że dobrze ci się tłumaczyło. Jak właściwie pracujesz? Nigdy wcześniej nie miałam okazji zapytać cię o te tłumaczenia, a przecież to już pewnie kilkadziesiąt tekstów. Wiem, że to najprostsze pytanie, ale zawsze mnie to fascynuje.

Jacek Poniedziałek: Dużo, bardzo dużo. Jest też proza, ale w większości to dramaty, sztuki teatralne. Przede wszystkim muszę mieć książkę w papierze. Muszę ją trzymać w ręku. Zupełnie inaczej tłumaczy się z pliku. Kiedy tekst jest online albo w PDF-ie, trzeba dzielić ekran albo ciągle przeskaکیwać między oknami, to bardzo męczące. Opieram więc książkę o monitor i zdanie po zdaniu tłumaczę. Oczywiście wcześniej czytam całą sztukę, cza-

allegro

Jesteśmy też
w social
mediach -
dołączysz?



sem nawet kilka razy. To bardzo ważne. Jeśli czegoś nie rozumiem, zaglądam do słowników. Gdy mam większy problem, wtedy korzystam z AI. Choć ona czasem potrafi wypuścić kompletne bzdury. I bywa że się myli. A jeśli nie ma już żadnego innego sposobu, żeby dowiedzieć się, o co chodzi – na przykład przy jakimś turbo rzadkim idiomie – wtedy dzwonię do zaprzyjaźnionej native speakerki z Krakowa, Amerykanki, i ona mi pomaga. Ustalam sobie rytm – w zależności od tego, czy gram spektakle, mam próby albo zdjęcia. Zwykle tłumaczę od dwóch do sześciu godzin dziennie. W takim tempie w miesiąc można przetłumaczyć nawet obszerną rzecz.

Kinga Burzyńska: Zaskoczyło mnie to z papierową książką. Myślałam, że masz jakieś specjalne oprogramowanie, że tłumaczysz w jakimś systemie.

Jacek Poniedziałek: Jest mnóstwo narzędzi, ale każde ma swoje ograniczenia. Prędzej czy później to widać.

Kinga Burzyńska: A jak uczyłeś się języków obcych? To przecież nie było oczywiste w tamtych czasach.

Jacek Poniedziałek: W podstawówce nie miałem angielskiego, ale w technikum już tak – to była jeszcze głęboka komuna. Trafiłem na świetną nauczycielkę. Bardzo inspirowała mnie też znajomość z Korą Jackowską. Świetnie mówiła po angielsku, śpiewała w tym języku, nagrała tak w latach 80. kilka płyt, między innymi Lipstick on the Glass, wydaną przez RCA Records. To był wtedy ewenement. W jej otoczeniu pojawiali się ludzie z całego świata, rozmawiali po angielsku, a ja – niewiele rozumiejąc – próbowałem się w tym odnaleźć. To mnie inspirowało. Słuchałem też Programu Trzeciego Polskiego Radia, słynnej „Listy Przebojów”. Marek Niedźwiecki czasem tłumaczył nie tylko tytuły, ale całe fragmenty piosenek. Zapisywałem sobie słówka w zeszycie – często z błędami. W szkole teatralnej angielski był już na wyższym poziomie. Potem chodziłem na prywatne kursy, a w końcu szkoła wysłała mnie do Oksfordu na program letni „Midsummer in Oxford Programme”. Miałem wtedy dwadzieścia parę lat i zostałem wrzucony na głęboką wodę. Angielski, którego uczyłem się w Polsce, nie miał nic wspólnego z tym, jak mówiło się tam – zwłaszcza że pracowałem nad Szekspirem. Mam duży zasób słów i dobrą pamięć. Ale jeśli chodzi o tłumaczenie ze słuchu – nie podjąłbym się tego. Mam problem z natychmiastowym rozumieniem słów. Jeżeli jest to amerykański angielski, to jeszcze ok, ale brytyjskiego angielskiego czasem nie rozumiem. Jestem więc tłumaczem w jedną stronę – z angielskiego na polski – i tylko z tekstu pisanego.

Kinga Burzyńska: Pamiętasz, co pierwszego przetłumaczyłeś i dlaczego w ogóle? Kto cię do tego namówił?

Jacek Poniedziałek: To byli „Oczyszczeni”. Przekonała nas – już dziś nieżyjąca – Krystyna Meissner, wieloletnia dyrektorka Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego Dialog, związana z Wrocławskim Teatrem Współczesnym, przez chwilę dyrektorka Starego Teatru, a jeszcze wcześniej Teatru Horzycy w Toruniu. Wszędzie tam ją spotykałem. Kiedy w 1999 roku została dyrektorką teatru we Wrocławiu, zaproponowała Krzyżkowi, żeby zainscenizował sztukę Sarah Kane „Cleansed”. Krzysiek

tłumaczył z francuskiego, ja z angielskiego, a potem stworzyliśmy wspólną wersję. Pani Meissner była tym przekładem zachwycona. Później pojawiały się kolejne propozycje – nie tylko od Krzysztofa Warlikowskiego, lecz też od innych reżyserów i reżyserów, dyrektorek i dyrektorów teatrów, producentek i producentów.

Kinga Burzyńska: A propos języka, muszę ci opowiedzieć historię. Profesor Miodońska-Brookes pokazywała nam kiedyś nagiego mężczyznę i mówiła, że to „osoba o nieukonstytuowanej konstrukcji kostiumologicznej”. Uczyla mnie antyku. Jako studentka teatrologii zdawałam u niej egzamin. Pamiętam, że była zawstydzona, kiedy widziała nagiego mężczyznę. Pięknie to nazwała.

Jacek Poniedziałek: To pokazuje pewien rodzaj purytanizmu czy hipokryzji. Mam wrażenie, że dziś bywa on większy niż kiedyś.

Kinga Burzyńska: To jest to, o czym mówiłeś, o wychłodzeniu ekspresji.

Jacek Poniedziałek: Tak. Oczywiście są kwestie prawne – podpisywanie różnych deklaracji przed rozpoczęciem produkcji, zgody na określone sceny. Zawsze odbywa się spotkanie z koordynatorem czy koordynatorką intymności i to jest dobre. To daje poczucie bezpieczeństwa. Mam jednak wrażenie, że zaczęliśmy się trochę samoograniczać. I nie chodzi tylko o atmosferę związaną z #MeToo czy ujawnianiem kolejnych skandali. To dobrze, że potworne rzeczy wychodzą na jaw, to nas leczy. Z drugiej strony to także pokłosie ruchu JP2 i powrotu do tradycji oraz pewnego rodzaju „zdrowo pojętego” konserwatyzmu – nie oceniam tego, byle nie przeradzało się to w fanatyzm i hipokryzję. To nie mieści się w obrębie uprawiania sztuki. Jeśli artysta nie ma odwagi, nie wierzy w siebie, uważa się za gorszego i nie ma ego, to niech tego nie robi. Jeśli nie kocha siebie, jak ktoś inny ma go pokochać? To samo dotyczy autocenzury. Nie możemy dać się zapędzić w koki róg poprawności – czy politycznej, czy jakiegokolwiek innej.

Kinga Burzyńska: Poprawność nigdy nie służyła tworzeniu.

Jacek Poniedziałek: Nigdy. To jak kaganiec, który sami sobie zakładamy. Smycz, knebel. Są rzeczy, których nie powiemy, których nie zrobimy. Nie mówię o naruszaniu czyjejś prywatności czy granic. Mówimy o uprawianiu sztuki.

Kinga Burzyńska: To teraz mam pytanie: czy ty czujesz się wolny u siebie w tej Toskanii?

Jacek Poniedziałek: Tak, ale w jakim sensie? Obyczajowym?

Kinga Burzyńska: W każdym. Mówisz, że czasami musisz się uśmiechnąć, bo wypada, że jesteś obserwowany, że musisz być „jakiś”. Czy Toskania jest miejscem, gdzie możesz być po prostu sobą? Odaty ze wszystkiego?

Jacek Poniedziałek: I przejść nago przez miasteczko? (śmiech) Włosi – jak każdy naród – mają wady, ale mają też coś niezwykłego: ogromny luz wobec tego, kto z kim i co robi. To ciekawe, bo to kraj katolicki. Przecież tam jest Stolica Apostolska, a włoski jest językiem Kościoła. Wielu ludzi deklaruje się jako osoby tego wyznania. A mimo to mają o wiele więcej luzu w podejściu do obyczajowości, seksualności, transgresji. I – co u nas może być dla artysty niebez-





pieczne – mają też wielką gotowość, nie tolerancję (bo tolerancja to znoszenie z trudem), lecz akceptację najbardziej szalonych pomysłów artystycznych. Widać to choćby w modzie – w projektach takich marek jak Dolce & Gabbana czy Versace – w tej zmysłowości, podkreślaniu cielesności. Widać to w sztuce, w malarstwie, rzeźbie, w całym włoskim renesansie. W śmiałości architektury, w odważnej formie. Kiedy patrzysz na renesansowe budowle w Toskanii – czasem surowe, niemal bez okien – widzisz, jak wielką odwagę mieli twórcy, proponując nowe formy, nowe kształty i ujęcia człowieka, chociażby u Leonarda. Ciało nie jest tam tabu. Więc tak, czuję się tam wolny. Absolutnie wolny. Pytają mnie, czy jestem już rentierem albo emerytem. Odpowiadam, że nigdy nie przejdę na emeryturę. Nie zamierzam przestać pracować. Chcę tam często mieszkać i zapraszać znajomych. W te wakacje odwiedziło mnie tam wielu przyjaciół. I jest tam taka postać, którą uwielbiam – starsza właścicielka restauracji. Niewysoka, energiczna. Gotuje, podaje, zarządza. A kiedy między miejscowymi chłopakami dochodzi do jakiegoś konfliktu, wychodzi z chochelką i robi porządek. I oni natychmiast się rozchodzą. Jest w tych ludziach coś rozczulającego – siła, bezczelność, a jednocześnie delikatność i ogromna wrażliwość na drugiego człowieka.

Kinga Burzyńska: I wszystko to jest proste, nienachalne, szczerze. A nauczyłeś się już włoskiego?

Jacek Poniedziałek: Uczę się. To nie jest proste w moim wieku, ale uczę się.

Kinga Burzyńska: Zaczęliśmy od wieku i na wieku kończymy. „Europę” – choć pewnie nie ma już biletów – można oglądać w Nowym Teatrze. Nie zobacz tam państwo Jacka Poniedziałka, ale go usłysz. W innych spektaklach Nowego Teatru gra już osobiście. Pracuje też nad kolejną premierą: „Pulverkopf” w reżyserii Kasi Kalwat.

Jacek Poniedziałek: Tak, zapraszamy 9 kwietnia. II

ENGLISH

I HAVE TO FIGHT ALL THE TIME

Kinga Burzyńska: I don't know how it happened that for four years, since I've been hosting this program, Jacek Poniedziałek has been to Anywhere, but not with me. I didn't have the pleasure of talking to you – and that's my fault.

Jacek Poniedziałek: I avoided you whenever I could. (laughter)

Kinga Burzyńska: But you didn't manage to. It was very nice when I called you and you said you like coming to us because there's a good atmosphere and it's colorful.

Jacek Poniedziałek: And you can talk things out.

Kinga Burzyńska: Behind us hangs a photo from a few years ago. You told me on the phone before the interview: “that's not me anymore.” That was very interesting.

Jacek Poniedziałek: Probably out of modesty. I'd like to be younger, but I'm not anymore. At a certain point an older person notices how quickly changes progress. And for someone as anxious as me...

Kinga Burzyńska: Are you really afraid of that?

Jacek Poniedziałek: I'm afraid of old age. And most

of all of frailty. Not appearance itself – though that matters too – but the fact that I might not be able to do something. Recently I had arthroscopy because I have crooked legs.

Kinga Burzyńska: We've started talking about illnesses, so I guess that moment has come...

Jacek Poniedziałek: In fact, it's a conversation about health – about its positive and negative aspects, also in the context of sport. I run a lot, I move a lot. During the holidays I wasn't running on a treadmill but in Tuscany – that's my second place in the world. And I injured my knee, which ended in a recent procedure. And now it's good again.

Kinga Burzyńska: So for now there's no frailty.

Jacek Poniedziałek: There isn't. But before I managed to have the procedure, for several months I couldn't move. I couldn't run, cycle, use the elliptical, or swim – and that's very important to me.

Kinga Burzyńska: Are you impatient? Did it make you angry?

Jacek Poniedziałek: Not really, because I was busy and I knew I couldn't afford it. But generally, if I can't do something, it's painful. Nothing original – I think everyone has that.

Kinga Burzyńska: I don't know, it depends on a person's ambition.

Jacek Poniedziałek: I want to be slim, fit, young, beautiful, rich, witty...

Kinga Burzyńska: What don't you have? You have everything. Speaking of age and birthdays – when were you born?

Jacek Poniedziałek: August 6.

Kinga Burzyńska: Me too, August 6. So we're Leos.

Jacek Poniedziałek: But you're quite a few years after me.

Kinga Burzyńska: Not that many. When it comes to body and fitness – when I come to your theater, I feel like you're very physically fit. An actor's work is physical work, after all; you need a capable body. I know you do sports – you swim, cycle, run – but I have the feeling that this profession almost forces you to stay in shape.

Jacek Poniedziałek: I often go to the theater and the cinema and I see that not everyone is that fit. Sometimes lack of fitness or “teddy-bear-ishness” is even turned into an asset. And I'm a bit jealous of those actors. I envy them their freedom – the lack of that inner judge who says: “you must look like this, you must be fit, you must know this, you must stand on your head...” Because I'm basically standing on my head all the time. On my hands I'm a bit afraid now, but on my head I still stand. I practice yoga and various other things because I keep telling myself: you must, you must, you must. And there are actors who have inner peace and freedom. Though of course a body without movement gives in to illness faster – I wish that on no one.

Kinga Burzyńska: In your ensemble you can see enormous discipline. Everyone healthy, everyone athletic. You look at you and think: how much work you must put into this.

Jacek Poniedziałek: Maybe that's why there are so few young actors at Nowy Teatr – we ourselves cling so tightly to youth.

Kinga Burzyńska: But you're still young. Or maybe it's fear? In my opinion, it's the best theater ensemble in the country, so maybe you just don't want

young people? (laughter)

Jacek Poniedziałek: We do. Our artistic director, Krzysztof Warlikowski, for years didn't want to admit young people, but that's changing. First – they will be admitted. Second – we lack people to cast many roles. Not everything in literature is written for people in their 40s, 50s, or 60+.

We're about to revive "Angels in America," which premiered in 2007. We argue with Krzysztof that we – let's say fifty- or sixty-year-olds – shouldn't be handling romantic entanglements anymore. We're a bit embarrassed.

Kinga Burzyńska: That's like drama school, when young people play grandfathers.

Jacek Poniedziałek: There's also an aesthetic aspect. I saw a recording of my graduation performance from 1990. Krystian Lupa did a production with us in Kraków, "Sketches from The Man Without Qualities," based on Robert Musil's prose. We were so beautiful, so naïve, full of passion. Maybe we didn't fully understand what we were saying – it's a very philosophical book – but that faded into the background. You look at young faces with greater joy. It's not about beauty, but about a certain virginal openness and purity.

And when you've got a few years behind you, you also have your stories – you've messed up, lied, lived through things. It changes your facial features. The smile is no longer fully sincere. Children laugh defenselessly and purely. We often act smart. We hide something. We smile though we don't feel like it, because it's appropriate to be nice – professionally and socially.

Kinga Burzyńska: But you don't smile by force, do you?

Jacek Poniedziałek: I say what I think – unfortunately. But of course I'm falsified like everyone. Only I'm a bit of a madman, a bit untamed. Sometimes I just blurt something out.

Kinga Burzyńska: I like when you blurt something out.

Jacek Poniedziałek: Today at rehearsal I blurted something out, and then I drove here with my heart in my throat thinking: "why did I say that?"

Kinga Burzyńska: But you didn't hurt anyone?

Jacek Poniedziałek: In the heat of creating the role – it's the main role in the play "Pulverkopf," a new production by Katarzyna Kalwat – I blurted something out.

"Pulverkopf" is a gigantic novel by Edward Paświcz – composer, poet, and prose writer. Based on authentic historical events, but also the author's personal biography. The action spans many generations: from pre-war times, through the war and post-war period, the 1990s and 2000s, to the present day. It's a beautiful, very complicated, wonderful but difficult text. In the frenzy of work, almost while delivering my line, I said something to a colleague – and now I regret it. She noticed.

On one hand Carl Jung says you shouldn't suppress your true moods, feelings, and thoughts. But on the other – the same Jung advises keeping your first reaction to yourself. Because that first reaction may later become a difficult commitment to fulfill.

Kinga Burzyńska: I learned that through years of

work as a journalist – assertiveness.

Jacek Poniedziałek: People fight for their own matters – and I understand that. Even if you say uncertainly that you'll help and then don't follow up, they'll remind you. Because we all fight for ourselves.

Kinga Burzyńska: We used to be like that too.

Jacek Poniedziałek: I still have to fight all the time.

Kinga Burzyńska: All the time? For what?

Jacek Poniedziałek: For interesting roles. Not in theater, but in film – yes. Sometimes you're invited to castings or for roles, and then suddenly something falls apart. Right now I'm at a moment where I shot something for Netflix – the premiere is only next year. A medium-sized role. Recently I had bigger roles in "Aniela" or "Udar." And now smaller offers appear or none at all. And I have to bear that with humility.

Recently I won a casting against one actor and lost against another – for a very big role, one of the heroes of our collective national consciousness. I can't say who. I was very close. It's a big, international production. Andrzej Chyra won over me.

Kinga Burzyńska: So it really is a constant struggle. But you played in the very good series "Women's Hell." It's a great production – produced by Oscar winner Ewa Puszczyńska and directed by Anna Maliszewska. The series tells the story of how women were treated in the 1930s.

Jacek Poniedziałek: And how they are treated to this day. We're talking about the right to decide about one's own body, about the fact that a woman is sometimes perceived as a man's property, as an object. In the morality of those times – and in some circles even today – it was natural to believe that a woman belongs "with her husband."

The title also refers to brochures by Tadeusz Boy-Żeleński, who already in the interwar period wrote about women's right to decide about themselves. On the issue of abortion, for example, the debate was then very fierce – there were forceful arguments, intimidation, beatings, even murders.

Kinga Burzyńska: That thread is strongly marked in the series. Your character is important and quite controversial.

Jacek Poniedziałek: Yes, I play a gynecologist. All my colleagues played fantastically – an outstanding role by Agata Turkot. Mateusz Damięcki, Borys Szyc, Piotr Trojan, Jacek Beler also appear...

Kinga Burzyńska: And the wonderful Katarzyna Herman.

Jacek Poniedziałek: Yes, a phenomenal role. The series is very attractive and not obvious. I see inspirations from the phenomenal German series "Babylon Berlin" – one of the best ever made about that era. Similar is the contemporary approach to morality, dance, or music, which although drawing from patterns of that era, often transforms into electronic and very modern forms. The music for this production was handled by Wojciech Urbański, an excellent composer and producer. You watch it as if it were happening today. Because in a way it really is happening today.

Kinga Burzyńska: And that is unfortunately very sad. But staging-wise, acting-wise, scenographi-



cally...

Jacek Poniedziałek: Everything is polished. For a long time we've had nothing to be ashamed of in Polish productions; even "Heweliusz" was such a dot over the i. Large-scale productions with impressive staging, expanded casts, breathtaking crowd scenes, phenomenal costumes and music have been with us for some time, but this is another series that confirms it.

I must also mention Hubert Milkowski. It's hard to take your eyes off him. In fact, practically every actor and actress there is a perfect choice. There are also many people whose names I don't yet know, but you can see how many phenomenal young actresses and actors we have today. As they say now – acting persons. Have you ever heard the term: "acting persons socialized into male roles"?

Kinga Burzyńska: No, I don't know that.

Jacek Poniedziałek: One of the intimacy coordinators once said she worked with acting persons socialized into male roles. I ask: with whom? And she repeats the same. I say: so with actors? Yes. (laughter). But returning to the point – acting schools... I don't know whether the atmosphere, the approach, or the material studied has changed, but a lot of truly excellent artists are coming out of them.

Kinga Burzyńska: I think a lot has changed in the schools. I have the pleasure of working with the film schools in Łódź and Kraków. You can see a new approach, a change of faculty, a desire for development, openness to new technologies. It has greatly influenced young people. They really want it too.

Jacek Poniedziałek: And they're very brave.

Kinga Burzyńska: And they don't have complexes.

Jacek Poniedziałek: My generation grew up in times when there were plenty of those complexes – resulting from poverty, intimidation, isolation.

Kinga Burzyńska: Also from upbringing. Don't you feel that?

Jacek Poniedziałek: I basically raised myself – fortunately.

Kinga Burzyńska: What do you mean, you raised yourself?

Jacek Poniedziałek: On my own, because no one had time. My father died when I was four, and my mother was a very busy factory worker, raising four children alone. She didn't have time – and I'm not saying this to complain. Somehow I managed, but I really grew up in the courtyard. And the complexes were enormous – stemming from being cut off from the world, from the lack of exchange of thoughts, content, other narratives, different approaches to morality, clothing, to how one could look. Everything was quite rigid, codified – what is masculine, what is feminine. In the PRL I wouldn't have been able to wear an earring, because I would have been hit for it.

But returning to Generation Z, because that's interesting now – at rehearsals with Kasia Kalwat there are young people. For example Karolina Rzepa, who played one of the main roles in the film "There Are No Ghosts in the Apartment on Dobra Street," directed by Emi Buchwald. Karolina asked me how I liked the film. I saw it and said it's really good,

everything is in its place, but I have the feeling – although Karolina herself isn't Gen Z – that their generation went through the #MeToo experience, through an atmosphere of fear, through the media exposure of what was happening in theaters and drama schools. In my opinion that problem was terribly exaggerated, but I also have the impression that some very young people from the acting community cooled down their emotions.

Kinga Burzyńska: That's exactly what I wanted to say. For me that film is cooled down too.

Jacek Poniedziałek: Cooled down and stylized. I miss a crack in it, or a twist, a clear climax. Maybe except for the fire scene in the studio, where the exhibition of the character played by Karolina is supposed to take place – there something truly traumatic happens, something the heroine has to confront. But apart from that everything is rather... homeopathic. It's a pretty film, very good cinema, but – honestly – it doesn't touch me. It doesn't trigger emotions in me. And yet it's highly awarded, with many Eagle nominations.

Kinga Burzyńska: I think "Dom dobry" had the most, then "Ministranci," and "There Are No Ghosts..." also quite a lot – eight nominations, I believe.

Jacek Poniedziałek: But let's be glad, because it's young cinema, young people. After all, it's Emi Buchwald's debut. And a low-budget film produced by Studio Munka. Kudos to them for creating such projects and giving young people a chance.

Kinga Burzyńska: Because they have their own language.

Jacek Poniedziałek: Yes, a different one. And here, big money still mainly goes to directors with a large baggage of experience. There's no risk-taking – little investment in bold, completely new, still unrecognized things that stimulate curiosity.

Kinga Burzyńska: But now we're entering a different topic. There have to be people and institutions that can sense it – and that's already a conversation about the Polish Film Institute and the whole system.

You mentioned your theater earlier. The pretext for our meeting is also "Europa," which you translated. I thought that in 2005 there was "Krum" – the last performance by Krzysztof Warlikowski based on a single play. More than twenty years have passed. After that there were – forgive the term – compilations. You also translated "Krum." Did you talk about it with Krzysztof? Why did he reach for this text at all? Why did he come to you and say: "Jacek, translate this"?

Jacek Poniedziałek: Yes, he told me in August, a few weeks before rehearsals began in October. The play is short, so I translated it in three weeks.

Kinga Burzyńska: Is that typical for Krzysztof? He comes and says: "Jacek, translate it, you have three weeks"?

Jacek Poniedziałek: He rather says: "Whenever you manage, that's when it will be." But I had to do it quickly because I already had another project, a lot of text to learn, and I was starting work on "Pulverkopf." In the meantime I was also doing a guest project in Kraków.



Koszt energii w firmie może być zyskiem!

W Reo.pl od lat dostarczamy firmom w całej Polsce czystą energię elektryczną, pochodzącą w 100% z OZE, pomagając nie tylko obniżyć rachunki, lecz także budować wizerunek odpowiedzialnego i nowoczesnego biznesu.

Dzięki naszym rozwiązaniom przedsiębiorstwa znacząco redukują ślad węglowy, zwiększają efektywność energetyczną i zyskują stabilność kosztową w długim okresie.

Stawiamy na pełną transparentność i partnerskie podejście, dopasowując ofertę do indywidualnych potrzeb każdego klienta. Wybierając Reo.pl, inwestujesz w przyszłość swojej firmy – bardziej ekologiczną, tańszą i konkurencyjną.



Sprawdź!



The reason was simple – a change in the theater's management. On September 1 Michał Merczyński became the general director. For several weeks before that he had been talking with Krzysiek about what would happen next. In Krzysztof Warlikowski's tight, international calendar – opera in Munich, in Paris, in Italy, Austria or Switzerland – suddenly a few free months appeared. We have a new general director, for whom we fought very hard. Someone we've known since the days of TR Warszawa, the founder of Ninateka and the Malta Festival Poznań. A competent person, but also someone who loves people of theater, cinema and music. So Krzysiek wanted to clearly support the new management and give all of us a new opening.

This is the first Krzysztof production in Poland in many years in which I'm not acting. I was a bit sad, but I wouldn't have been able to perform anyway – I had committed to work in Kraków. Besides, there was no role for me there. The cast is very small: six actors and one performer, a dancer. A short rehearsal period – two months, premiere, and done. So we had to act quickly. I spent part of the holidays translating the text in my little Tuscan paradise. Instead of looking at pine trees and hills, I was sitting at the computer. But I translated well. I like such texts – touching on Greek tragedy, on areas of psychotherapy. It all touches on what we are stuck in today: we live peacefully in Poland, and a few hundred kilometers from here people are dying every day. We talk over coffee and...

Kinga Burzyńska: ...we don't take responsibility for it. The performance asks: are we responsible for what we feel? Are we guilty? Some reviews suggested it's a text created directly for Warlikowski – with that anchoring in antiquity. I love that. I love finding those clues, supplementing them myself, immersing myself in that layer.

You say you translated well. How do you actually work? I've never had the chance to ask you about these translations before, and it's probably already dozens of texts. I know it's the simplest question, but it always fascinates me.

Jacek Poniedziałek: A lot, very much. There's prose too, but mostly dramas, plays. First of all I have to have the book on paper. I need to hold it in my hand. Translating from a file is completely different. When the text is online or in a PDF, you have to split the screen or constantly switch between windows – it's very tiring. So I lean the book against the monitor and translate sentence by sentence. Of course I read the entire play beforehand, sometimes even several times. That's very important.

If I don't understand something, I look into dictionaries. When I have a bigger problem, then I use AI. Though it can sometimes spit out complete nonsense. And it makes mistakes. And if there's absolutely no other way to find out what something means – for example with some ultra-rare idiom – then I call a friendly native speaker from Kraków, an American woman, and she helps me. I set my rhythm – depending on whether I'm performing, rehearsing, or filming. Usually I translate from two to six hours a day. At that pace, in a month you can translate even a substantial work.

Kinga Burzyńska: I was surprised about the paper book. I thought you had some special software, that you translated in some system.

Jacek Poniedziałek: There are plenty of tools, but each has its limitations. Sooner or later you see it.

Kinga Burzyńska: And how did you learn foreign languages? It wasn't obvious in those times.

Jacek Poniedziałek: In primary school I didn't have English, but in technical school I did – it was still deep communism. I happened upon a great teacher. I was also very inspired by my acquaintance with Kora Jackowska. She spoke English brilliantly, sang in that language, recorded several albums in the 1980s, among others *Lipstick on the Glass*, released by RCA Records. That was exceptional at the time. People from all over the world appeared in her circle, they spoke English, and I – understanding little – tried to find my place in it. It inspired me.

I also listened to the Third Program of Polish Radio, the famous "Top Chart." Marek Niedźwiecki sometimes translated not only titles but whole fragments of songs. I wrote down vocabulary in a notebook – often with mistakes.

In drama school English was already at a higher level. Then I took private courses, and finally the school sent me to Oxford for the summer "Midsummer in Oxford Programme." I was in my twenties and was thrown in at the deep end. The English I had learned in Poland had nothing to do with how it was spoken there – especially since I was working on Shakespeare.

I have a large vocabulary and a good memory. But when it comes to translating by ear – I wouldn't undertake it. I have a problem with immediate comprehension. If it's American English, it's still okay, but British English I sometimes don't understand. So I'm a one-way translator – from English into Polish – and only from written text.

Kinga Burzyńska: Do you remember what you translated first and why at all? Who persuaded you?

Jacek Poniedziałek: It was "Cleansed." We were persuaded by – now deceased – Krystyna Meissner, long-time director of the International Theatre Festival Dialog, associated with the Wrocław Contemporary Theatre, for a time director of the Stary Theatre, and earlier of the Horzyca Theatre in Toruń. I met her in all those places. When in 1999 she became director of the theatre in Wrocław, she proposed to Krzysiek that he stage Sarah Kane's play "Cleansed." Krzysiek translated from French, I from English, and then we created a joint version. Mrs. Meissner was delighted with that translation. Later more proposals appeared – not only from Krzysztof Warlikowski, but also from other female and male directors, theater directors, producers.

Kinga Burzyńska: Speaking of language, I have to tell you a story. Professor Miodońska-Brookes once showed us a naked man and said that it was "a person with an unconstituted costume construction." She taught me antiquity. As a theater studies student I took an exam with her. I remember she was embarrassed when she saw a naked man. She named it beautifully.

Jacek Poniedziałek: That shows a certain kind of puritanism or hypocrisy. I have the impression that

today it can be even greater than before.

Kinga Burzyńska: That's what you were talking about, the cooling of expression.

Jacek Poniedziałek: Yes. Of course there are legal issues – signing various declarations before starting a production, consent for specific scenes. There's always a meeting with an intimacy coordinator and that's good. It gives a sense of safety. But I have the impression that we've started to self-limit a bit. And it's not only about the atmosphere related to #MeToo or the revealing of further scandals. It's good that terrible things come to light, it heals us.

On the other hand, it's also the aftermath of the JP2 movement and a return to tradition and a certain kind of "properly understood" conservatism – I'm not judging it, as long as it doesn't turn into fanaticism and hypocrisy. That doesn't fit within practicing art. If an artist has no courage, doesn't believe in themselves, considers themselves inferior and has no ego, then they shouldn't do it. If they don't love themselves, how is someone else supposed to love them? The same applies to self-censorship. We cannot allow ourselves to be driven into a corner of correctness – political or any other.

Kinga Burzyńska: Correctness has never served creation.

Jacek Poniedziałek: Never. It's like a muzzle we put on ourselves. A leash, a gag. There are things we won't say, we won't do. I'm not talking about violating someone's privacy or boundaries. We're talking about practicing art.

Kinga Burzyńska: So now I have a question: do you feel free there in your Tuscany?

Jacek Poniedziałek: Yes, but in what sense? Moral?

Kinga Burzyńska: In every sense. You say sometimes you have to smile because it's appropriate, that you're observed, that you have to be "somehow." Is Tuscany a place where you can simply be yourself? Stripped of everything?

Jacek Poniedziałek: And walk naked through the town? (laughter) Italians – like every nation – have flaws, but they also have something extraordinary: enormous ease about who does what with whom. It's interesting, because it's a Catholic country. After all, the Apostolic See is there, and Italian is the language of the Church. Many people declare themselves of that faith. And yet they have far more ease in their approach to morality, sexuality, transgression. And – which here may be dangerous for an artist – they also have great readiness, not tolerance (because tolerance is enduring with difficulty), but acceptance of the most crazy artistic ideas.

You can see it in fashion – in the designs of brands like Dolce & Gabbana or Versace – in that sensuality, the emphasis on the body. You see it in art, in painting, sculpture, in the whole Italian Renaissance. In the boldness of architecture, in the courage of form. When you look at Renaissance buildings in Tuscany – sometimes austere, almost without windows – you see how much courage creators had in proposing new forms, new shapes and visions of the human being, for example in Leonardo. The body is not taboo there. So yes, I feel free there. Absolutely free.

They ask me if I'm already a rentier or retired. I answer that I will never retire. I don't intend to

stop working. I want to live there often and invite friends. This summer many friends visited me there. And there's a character there whom I adore – an older restaurant owner. Short, energetic. She cooks, serves, manages. And when a conflict arises between local boys, she comes out with a ladle and restores order. And they immediately disperse. There's something touching in those people – strength, cheekiness, and at the same time delicacy and enormous sensitivity to another person.

Kinga Burzyńska: And all of it is simple, unobtrusive, sincere. And have you learned Italian yet?

Jacek Poniedziałek: I'm learning. It's not easy at my age, but I'm learning.

Kinga Burzyńska: We started with age and we end with age. "Europa" – though there are probably no tickets left – can be seen at Nowy Teatr. You won't see Jacek Poniedziałek there, but you will hear him. In other Nowy Teatr productions he performs in person. He's also working on another premiere: "Pulverkopf," directed by Kasia Kalwat.

Jacek Poniedziałek: Yes, we invite you on April 9. ■



HELENA GANJALYAN I BARTOSZ SZPAK

"GLORIOUS SUMMER" JEST POZA CZASEM

TEKST KATARZYNA CZAJKA-KOMINIARCZUK
ZDJĘCIA TOMASZ WOŹNICZKA



Nagrodzony Szafirowymi Lwami film "Glorious Summer" można już oglądać w kinach. Przyominamy rozmowę z reżyserami Heleną Ganjalyan i Bartoszem Szpakiem przeprowadzoną w studiu festiwalowym w Gdyni.

Katarzyna Czajka-Kominiarczuk: Są ze mną twórcy filmu *Glorious Summer*, czyli Helena Ganjalyan i Bartosz Szpak – na początek chciałam wam pogratulować. To film zupełnie inny niż wszystko, co oglądaliśmy na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – i powiedziałabym, że to ogromny plus. Chciałabym pogratulować jeszcze jednej rzeczy: mam wrażenie, że był to film z najlepszym dźwiękiem na całym festiwalu. Mam wrażenie, że jakość dźwięku była dla was w tym projekcie bardzo ważna.

Bartosz Szpak: Tak, rzeczywiście tak było, więc cieszymy się, że jest to zauważalne. Warto było w procesie pracy nad sound-designem czelować każdy detal i wracać do niektórych elementów, żeby znaleźć jak najlepsze brzmienie.

Helena Ganjalyan: Od początku wiedzieliśmy, że dźwięk, obok obrazu, będzie dla nas równorzędną warstwą narracyjną i będzie w pewnym sensie tworzył dodatkową płaszczyznę odbioru, kreowanego przez nas świata.

Katarzyna: Dla mnie niesamowite jest też to, jak ten film wygląda. Kręciliście na taśmie.

Helena: Tak, 16 mm.

Katarzyna: I przy małym budżecie... Miałam taką myśl: kto wam na to pozwolił? (śmiech)

Helena: Nasze wspaniałe producentki... (śmiech)

Bartosz: ...czyli Maria Gołoś i Monika Matuszewska, które na szczęście nawet nie musiały „pozwałać”. Same zafascynowały się tym pomysłem. To było cudowne, że w żadnym momencie nie zakwestionowały tego założenia. Mimo, że wszyscy zdawaliśmy sobie sprawę, jak małym budżetem dysponujemy i byliśmy gotowi zrezygnować z innych rzeczy, to tego jednego elementu nie chcieliśmy odpuszczać. Taśma filmowa daje ogrom charakteru – także takiego, o jaki nam chodziło narracyjnie. Ten wybór estetyczny po prostu daje na wejściu coś bardzo unikatowego.

Helena: Tekstura, sposób, w jaki pracuje ze światłem, kolory – wszystko to miało podbijać sensualność tego filmu, sprawić, by widz mógł go odbierać też mocno na poziomie zmysłowym i by ten obraz był trochę „poza czasem”.

Katarzyna: Tak, to było dla mnie niesamowite – że taśma daje mu właśnie taką ponadczasowość. Jakby wyciąga tę narrację i izoluje ją od jakiegos konkretnego punktu w czasie.

Bartosz: Dokładnie taki był nasz zamysł: poprzez to, jak film wygląda i co znajduje się w kadrze, stworzyć poczucie bycia poza czasem – podobnie jak w przypadku naszych bohaterów, oderwanych od świata zewnętrznego. Chcieliśmy, żeby nie było czuć, czy ten film

powstał trzydzieści lat temu czy współcześnie. Szukaliśmy też jak największej uniwersalności pod kątem geograficznym, tak, by mimo, że wiodącym językiem jest polski, to można było go rozumieć równie dobrze poza naszym lokalnym kontekstem.

Katarzyna: No i to się chyba udało, bo pokazywaliście swój film w Stanach na festiwalu, byliście w Gdyni. Mam takie wrażenie, że niezależnie od tego, gdzie widz ogląda ten film, nie myśli: „A, Polska, znam to wzgórze”.

Helena: Zdecydowanie. Mieliśmy już przyjemność spotkać się z widzami w różnych miejscach w Europie, Ameryce Północnej czy Południowej i dla nas, jako twórców, to wspaniałe doświadczenie – niezależnie od tego, gdzie film jest oglądany, otwierają się zupełnie inne „szufladki”: inne skojarzenia, inne referencje. Ale na poziomie emocjonalnym dla wszystkich jest on dostępny i dekodowalny.

Katarzyna: Dla mnie fascynująca była przestrzeń, w której rozgrywa się ta historia. To film osadzony w zamkniętej przestrzeni – i to zamknięcie jest tu kluczowe. Po pierwsze: gdzie znaleźliście ten pałac? Z tego, co rozumiem, to renesansowa budowla, a takich nie ma w Polsce wiele. Po drugie – wszystko wygląda bardzo bogato, a wiem, że budżet nie był ogromny. Miałam skojarzenia z high wellness, z przestrzeniami, w których nikt nie kładzie tynku na ścianie, bo akurat jest to modne. Jak znaleźliście tę lokację, która w dużym stopniu tworzy film? I jaki był klucz do tego, że wszystko wygląda tak bogato, mimo ograniczonego budżetu?

Helena: Jeśli chodzi o sam pałac – znajduje się on na Dolnym Śląsku, w Gorzanowie. Trafiliśmy na tę lokację kilka lat temu, realizując teledysk. Już wtedy mieliśmy poczucie, że ta lokacja zasługuje na więcej uwagi i więcej czasu ekranowego, bo pięknie się fotografuje. W pewnym momencie wpadliśmy na pomysł, żeby uczynić ją głównym tłem historii, którą chcieliśmy opowiedzieć w *Glorious Summer*.

A jeśli chodzi o drugą część pytania – tu ogromne ukłony w stronę naszej scenografki, Kasi Tomczyk. Od początku zakładaliśmy, że chcemy stworzyć klimat hotelu-spa, w którym stare łączy się z nowym: renesansowa przestrzeń zestawiona z minimalistycznymi, współczesnymi meblami. Kasia z całym zespołem stworzyła nowy materiał – którego nazwy może nie będziemy teraz przytaczać, bo jest trochę niecenzuralna – i było to bardzo skrzętne „oszustwo”. Team scenograficzny przygotował swoistą „papkę”, z której wykonano wszystkie te obiekty.

Katarzyna: A zastanawiałam się, czy nie sprzedaliście duszy producentowi ekskluzywnych mebli.

Bartosz: Nie, nie. Część mebli była wypożyczona w ramach barteru, ale na przykład ten duży „kamienny” stół...

Helena: ...nie jest kamienny. (śmiech)





Katarzyna: Rozbijacie moją iluzję. Przyznam, że kiedy go zobaczyłam, pomyślałam: „Boże, takie stoły kosztują setki tysięcy”.

Bartosz: To wspaniały komplement dla Kasi i jej zespołu. Stół powstał właśnie z tego autorskiego materiału, który został potem oszlifowany i odpowiednio spatynowany.

Warto tu jednak podkreślić, że mieliśmy pełną świadomość tego, co zastaniemy w pałacu. Scenariusz pisaliśmy już z myślą o tej konkretnej przestrzeni, wiedzieliśmy dokładnie jak ją chcemy wykorzystać. Mieliśmy też świadomość, że jeśli pojedziemy tam z taśmą filmową – jak przy realizowanym tam uprzednio teledysku – to już na starcie dostaniemy pewne production value. Gdybyśmy chcieli budować taką scenografię od zera, nasz budżet by tego nie udźwignął.

Katarzyna: Właśnie to mnie zafascynowało – że to jest kino, które wyciąga nas z czasu, w pewnym sensie dystopijne. Zastanawiałam się, czy to przyszłość, przeszłość, alternatywna rzeczywistość. A jednocześnie te elementy wystroju – zestawienie nowoczesnego ze starym – bardzo mocno kojarzą mi się z kulturą wellness, z tymi wszystkimi pałacami, z brakiem tynku jako dowodem na to, co jest „cool”, kiedy jest się bogatym.

Mam też inne pytanie o stronę wizualną. Zauważyłam kolory, ta pełnia światła, to wspaniałe lato. A przecież kręciliście to w Polsce. Jak często to lato nie było wspaniałe?

Bartosz: Bardzo często. (śmiejąc)

Helena: Codziennie prowadziliśmy wieczorne narady. Kręciliśmy w lipcu, tuż przed powodzią.

Katarzyna: A kręciliście przecież na Dolnym Śląsku...

Helena: Tak, dokładnie. Z resztą sam pałac kilka miesięcy później został zalany. A w czasie pracy nad filmem każdego wieczoru, po zdjęciach około 23:00, siadaliśmy z kalendarzem i prognozą pogody.

Bartosz: I „nawigowaliśmy” scenami – te, które mogły dziać się we wnętrzach, planowaliśmy na czas deszczu, a te wymagające słońca i plenerów ustawialiśmy w „okienkach pogodowych”.

Helena: To było bardzo trudne, szczególnie, że do pewnego momentu mogliśmy jeszcze żonglować kolejnością scen. Natomiast jest w filmie pewien punkt – bez spoilerów – po którym nie ma już odwrotu.

Bartosz: Ten segment zdjęć musiał zostać zrealizowany na końcu.

Katarzyna: Brzmi bardzo stresująco. Uzależnienie od – zwłaszcza, powiedzmy sobie szczerze – polskiej pogody w lipcu.

Bartosz: Postawiliśmy sobie dość karkołomne zadanie: wieczne lato, wieczne słońce. Co istotne – ono w tym filmie jest tematem, nie tylko czymś, co ma ładnie wyglądać.

Katarzyna: I rzeczywiście tak to wygląda. Międzynarodowy widz może pomyśleć, że w Polsce zawsze jest takie lato. Dobrze, że nie ma dokładnie określonej lokacji.

Mówimy o filmie bardzo kameralnym. Przez większość czasu na ekranie są tylko trzy aktorki – trzy dziewczyny. Bardzo podoba mi się to, jak są zróżnicowane. Już po kilku scenach wiemy, która jest bardziej naiwna, która zdeterminowana, a która próbuje nawigować pomiędzy nimi. To musiało wymagać niesamowitego zgrania – widać, że każdy gest i każde spojrzenie mają znaczenie. Czy to był długi casting? Czy pisaliście scenariusz z myślą o konkretnych aktorkach? Mam wrażenie, że to było dopracowane bardziej niż zazwyczaj w filmie. Była w tym jakaś organiczność.

Helena: Super, że tak to odebrałaś. Z Magdą Fejdasz-Hanczewską i Danielą Komęderą studiowałam w szkole teatralnej – z Magdą byłam na roku, Daniela była rok niżej. Obie były moimi aktorskimi „crushami”. Bardzo lubię z nimi pracować – zarówno jako aktorka, jak i reżyserka.

Początkiem tego filmu był spektakl, który zrobiliśmy z Bartkiem kilka lat temu, w czasie pandemii. Już wtedy pracowaliśmy w tym trio.

Katarzyna: Tematycznie był podobny?

Helena: Tak i nie. Był blisko – pewne motywy i wątki już się tam pojawiły, ale przepisując historię na film, wiele rzeczy rewidowaliśmy i zmienialiśmy. To, że ta trójka była już wcześniej w spektaklu, było ogromnym luksusem. Mialiśmy czas na długie próby, improwizacje, na budowanie relacji. Dzięki temu dynamika między naszymi postaciami mogła się naturalnie wykształcić. Później brakowało nam tylko czwartego elementu – Nowej - i do tej roli odbył się casting.

Katarzyna: To ciekawe, bo rzeczywiście widać moment wejścia tej czwartej postaci. Nie zdradzając za wiele – to pewien zwrot – ale czuć inną energię. Jest jeszcze coś, co mnie szczególnie zafascynowało. Wiem, że twórcy czasem nie lubią porównań, ale język filmu bardzo skojarzył mi się z twórczością Yorgosa Lanthimos. Jak stworzyliście język, który jednocześnie komunikuje i nie komunikuje, jest przesunięty względem rzeczywistości? Miałam moment, w którym pomyślałam – nie chcę was w żaden sposób urazić – że te dialogi brzmią tak, jakby napisał je ChatGPT. To było po ludzku... ale niekoniecznie. Jak to osiągnęliście? Czy to było precyzyjnie zapisane w scenariuszu, czy był w tym element improwizacji? Ten język naprawdę mnie zafascynował.

Bartosz: Porównania do Lanthimos są jak najbardziej uprawnione, chociaż świat „Glorious Summer” jest dużo subtelniej budowany, nie ma w nim jawnej przemocy czy groteski, która często pojawia się w jego filmach.

Jeśli chodzi o sam tekst, to już w pracy nad spektaklem zaczęliśmy od tematu manipulacji słowem jako narzędzia do budowania opresji. Zastanawialiśmy się, co znaczy dla bohaterek być zamkniętymi przez całe życie w jednej przestrzeni – i że wszystko, co wiedzą o świecie, jest ograniczone do tego miejsca. Łącznie z ję-

Jedyne Takie Kino w Polsce

Sprawdź repertuar na
www.bilety.kinogram.pl

KINOGRAM

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



zykiem i tym, jak nazywają to, co widzą i czego doświadczają – jak nazywają przeżycia i emocje. Naszym punktem wyjścia było założenie, że ich język jest ograniczony. Stąd wynikała nasza intencja, żeby, przepisując scenariusz, utrzymać w nim pewną prymitywność i swoistość. Dziewczyny próbują nazywać rzeczy, ale w trochę inny sposób, niż my nazwalibyśmy je naturalnie.

Helena: W trakcie prób przeprowadzaliśmy też taki eksperyment: tłumaczyliśmy daną kwestię kilka razy na różne języki, a potem wracaliśmy do polskiego. I nagle wyłaniała się jakaś esencja danej frazy, ale w dziwnym przesunięciu, momentami lekkim wypaczeniu. Dlatego została też scena nauki języków – fakt, że bohaterki posługują się różnymi językami i uczą się ich, choć bezcelowo. Nigdy z nich nie skorzystają, bo nigdy nie opuszczają tej przestrzeni.

Bartosz: Uczą się pewnych haseł, które w jakiś sposób formatują ich myślenie.

Katarzyna: Dla mnie bardzo ciekawa była właśnie ta nauka języka, kompletnie oderwanego od rzeczywistości. To przesunięcie języka, który jest hermetyczny, zamknięty i to my musimy go odszyfrować. Ale jednocześnie połączyłam to ze współczesną kulturą – trochę wellness, trochę coachingu – gdzie ludzie mówią zdania złożone ze słów, które nie do końca cokolwiek znaczą. Jest bardzo dużo treści, bardzo dużo słów – jak ta nauka języka do świata, w którym nie będziesz. Miałam poczucie, że to wpisuje się łącznie z tą przestrzenią.

Myszę, że wiele osób będzie to odnosić do pytania, czy posiadanie wszystkiego i życie w bezpieczeństwie jest warte poświęcenia wolności. A trochę tak jest, że żyjemy w świecie, w którym coraz więcej ludzi szuka komfortu, którego nie widzi jako dyskomfort, mimo że gdzieś po drodze traci sporo wolności.

Helena: Dla nas ważny był ten dualizm: rozgraniczenie na „tutaj” – świat komfortu i „tam” – nieznanne, niebezpieczne. Zastanawiał nas ten stan ciągle rosnącego uspienia czujności i empatii w tym komforcie, ztracania się w nim. Bohaterki mają zapewnione wszystko. Są pozornie świadome – uczą się uważności, bycia tu i teraz, dostrzegania piękna w małych rzeczach – wszystkich tych praktyk, które nam współcześnie wpaja pop – psychologia. Jednak ten system rozładnia ich zdolność do podważania status quo, zamyka je w ramach wiecznej niedojrzałości i braku gotowości.

W naszym filmie zadajemy m.in. pytanie o to jak możemy ustawić się wobec tego, co dzieje się w tym „drugim świecie”, poza naszą bezpieczną przestrzenią.

Katarzyna: To rzeczywiście bardzo międzynarodowe pytanie. Z jednej strony mindfulness i koncentracja na małych rzeczach, z drugiej – moment, w którym dowiadujesz się, co dzieje się poza twoją bańką. I nagle pojawia się pytanie: czy jesteś za to odpowiedzialny? Co masz

z tym zrobić? Pod tym względem film trochę wytrąca z poczucia, że masz prawo się w tym zamknąć i że to jest w porządku.

Mówiliście, że nie chcecie koncentrować się tylko na tego rodzaju kinie. Jak było przyjechać na festiwal filmowy w Gdyni z filmem tak odmiennym od pozostałych? Na Nowych Horyzontach mogliście czuć się jak „swojaki” – to festiwal dziwnych filmów. W Gdyni mieliśmy biografie, w których ludzie umierają na gruźlicę... a wy przyjechaliście z czymś zupełnie innym.

Helena: Mamy świadomość tego, co proponujemy. Działamy w obszarze sztuki – a w sztuce jednemu coś się podoba, innemu nie. Z jednym zarezonuje, inny się wynudzi. Dla mnie najciekawsze są te momenty, kiedy widzę jak ludzie dają sobie przestrzeń na to, żeby dialogować z tym filmem, dzielić się swoimi interpretacjami. Albo kiedy wracają do mnie po kilku dniach z nowymi przemyśleniami. Myszę, że w świecie szybkich treści fakt, że ten film zostaje z niektórymi widzami na dłużej jest ogromną wartością.

Katarzyna: Już za chwilę moment konfrontacji z szerszą widownią. Myszę, że reakcje będą pozytywne – to jednak coś innego niż większość filmów trafiających do szerszej dystrybucji. Powiedzieliście, że chcecie zachować autorski sznyt niezależnie od gatunku. Czy to znaczy, że rodzi się już coś nowego?

Bartosz: Tak. O szczegółach tej historii nie możemy jeszcze mówić, ale plan jest taki, by





nasz drugi po Glorious Summer film był anglojęzyczny, energiczny w tonie i dużo bardziej dialogowy.

Helena: To będzie dramedy – trochę bardziej obyczajowo, ale wciąż z elementem absurdu.

Bartosz: Natomiast o ile Glorious Summer można określić mianem absurdałnego ze względu na sam setting, to w nowym projekcie ten absurd wykorzystujemy bardziej w jego gorzko-komediowym potencjale.

Katarzyna: Już teraz brzmi to fantastycznie. Zachęcamy państwa do oglądania Glorious Summer w kinach — będzie można zobaczyć, jakie piękne renesansowe pałace mamy w Polsce.

ENGLISH

TYTUŁ

Katarzyna Czajka-Kominiarczuk: The creators of Glorious Summer are here with me – Helena Ganjalyan and Bartosz Szpak. To start, I'd like to congratulate you. This is a film completely different from everything we watched at the Polish Feature Film Festival in Gdynia — and I would say that's a huge advantage. I'd also like to congratulate you on one more thing: I have the impression it had the best sound of the entire festival. It felt like sound quality was very important to you in this project.

Bartosz Szpak: Yes, that's true, so we're happy it's noticeable. It was worth polishing every detail during the sound design process and returning to certain elements to find the best possible tone.

Helena Ganjalyan: From the very beginning we knew that sound, alongside the image, would be an equal narrative layer for us and would in a sense create an additional plane of reception of the world we were building.

Katarzyna: What's also incredible to me is how the film looks. You shot on film.

Helena: Yes, 16mm.

Katarzyna: And with a small budget... I had this thought: who allowed you to do that? (laughter)

Helena: Our wonderful producers... (laughter)

Bartosz: ...Maria Gołoś and Monika Matuszewska, who fortunately didn't even have to "allow" it. They were fascinated by the idea themselves. It was wonderful that at no point did they question this assumption. Even though we were all aware of how small the budget was and were ready to give up other things, this one element we didn't want to let go of. Film stock gives enormous character – also the kind we were aiming for narratively. This aesthetic choice simply gives you something very unique right from the start.

Helena: The texture, the way it works with light, the colors – all of it was meant to enhance the sensuality of the film, to allow the viewer to experience it strongly on a sensory level and to make the image feel somewhat "out of time."

Katarzyna: Yes, that was amazing to me – that

film gives it precisely that timeless quality. As if it pulls the narrative out and isolates it from a specific point in time.

Bartosz: That was exactly our intention: through how the film looks and what's in the frame, to create a sense of being outside time – just like our protagonists, detached from the outside world. We wanted it not to be clear whether the film was made thirty years ago or today. We were also looking for as much geographical universality as possible, so that even though Polish is the leading language, it could be understood just as well outside our local context.

Katarzyna: And I think that worked, because you showed the film in the United States at a festival, you were in Gdynia. I have the feeling that wherever the viewer watches it, they don't think: "Ah, Poland, I know that hill."

Helena: Definitely. We've already had the pleasure of meeting audiences in various places in Europe, North America, and South America, and for us as creators it's a wonderful experience – regardless of where the film is watched, completely different "drawers" open: different associations, different references. But on an emotional level it's accessible and decodable for everyone.

Katarzyna: I was fascinated by the space in which the story takes place. It's set in a closed space – and that closure is crucial. First: where did you find that palace? From what I understand, it's a Renaissance building, and there aren't many like that in Poland. Second – everything looks very rich, and I know the budget wasn't huge. I had associations with high wellness, with spaces where no one puts plaster on the walls because it's fashionable. How did you find a location that largely creates the film? And what was the key to making everything look so rich despite limited funds?

Helena: As for the palace itself – it's located in Lower Silesia, in Gorzanów. We came across this location a few years ago while shooting a music video. Even then we felt it deserved more attention and more screen time, because it photographs beautifully. At some point we came up with the idea of making it the main backdrop of the story we wanted to tell in Glorious Summer.

As for the second part of your question – huge thanks to our production designer, Kasia Tomczyk. From the beginning we assumed we wanted to create the atmosphere of a hotel-spa, where old meets new: a Renaissance space combined with minimalist, contemporary furniture. Kasia and her entire team created a new material – whose name we perhaps won't quote now because it's a bit indecent – and it was a very meticulous "deception." The art department prepared a kind of "mash" from which all those objects were made.

Katarzyna: I was wondering whether you'd sold your souls to a luxury furniture producer.

Bartosz: No, no. Some furniture was borrowed in barter deals, but for example that large "stone" table...



SKLEP INTERNETOWY stworzony specjalnie dla przyjaciół anywhere.pl

anywhere.pl B-U-Y T-O-O

► 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

Helena: ...is not stone. (laughter)

Katarzyna: You're breaking my illusion. I have to admit that when I saw it, I thought: "God, tables like that cost hundreds of thousands."

Bartosz: That's a wonderful compliment for Kasia and her team. The table was made from that proprietary material and then sanded and properly patinated. It's worth emphasizing, though, that we were fully aware of what we would find in the palace. We wrote the script already thinking about this specific space; we knew exactly how we wanted to use it. We also knew that if we went there with film stock – as with the music video previously shot there – we'd get certain production value from the start. If we had wanted to build such a set from scratch, our budget wouldn't have handled it.

Katarzyna: That's exactly what fascinated me – that this is cinema that pulls us out of time, in a sense dystopian. I wondered whether it was the future, the past, an alternative reality.

And at the same time those design elements – combining modern with old – strongly remind me of wellness culture, of all those palaces, of exposed walls as proof of what's "cool" when you're rich.

I also have another question about the visual side. I was delighted by the colors, the fullness of light, that wonderful summer. And yet you shot it in Poland. How often was that summer not wonderful?

Bartosz: Very often. (laughter)

Helena: Every day we held evening meetings. We shot in July, just before the floods.

Katarzyna: And you were shooting in Lower Silesia...

Helena: Yes, exactly. The palace itself was flooded a few months later.

During production every evening, after shooting around 11 p.m., we'd sit down with the calendar and the weather forecast. Bartosz: And we "navigated" the scenes – those that could take place indoors we planned for rainy periods, and those requiring sun and exteriors we scheduled in "weather windows."

Helena: It was very difficult, especially since up to a certain point we could still juggle the order of scenes. But there is a point in the film – no spoilers – after which there's no turning back.

Bartosz: That segment had to be shot at the end.

Katarzyna: That sounds very stressful. Being dependent on – let's be honest – Polish July weather.

Bartosz: We set ourselves quite a daunting task: eternal summer, eternal sun. Importantly, in this film it's a theme, not just something that looks pretty.

Katarzyna: And it really looks that way. An international viewer might think it's always like that in Poland. Good thing the location isn't precisely defined.

We're talking about a very intimate film.



For most of the time, only three actresses – three girls – are on screen. I really like how differentiated they are. After just a few scenes we know which one is more naïve, which determined, and which tries to navigate between them. That must have required incredible harmony – you can see that every gesture and glance matters. Was it a long casting? Did you write the script with specific actresses in mind? I have the impression it was more refined than usual in film. There was something organic about it.

Helena: I'm glad you felt that. I studied at drama school with Magda Fejdasz-Hanczewska and Daniela Komędera – Magda was in my year, Daniela a year below. Both were my acting “crushes.” I love working with them – both as an actress and as a director.

The beginning of this film was a play we made with Bartek a few years ago during the pandemic. We were already working in this trio then.

Katarzyna: Was it thematically similar?

Helena: Yes and no. It was close – certain motifs and threads were already there, but when rewriting the story into a film, we revised and changed many things. The fact that this trio had already existed in the play was a huge luxury. We had time for long rehearsals, improvisations, building relationships. Thanks to that, the dynamic between our characters could develop naturally. Later we only lacked a fourth element – the New One – and for that role there was a casting.

Katarzyna: That's interesting, because you can really see the moment that fourth character enters. Without giving too much away – it's a kind of turning point – but you can feel a different energy. There's something else that particularly fascinated me. I know creators sometimes don't like comparisons, but the language of the film strongly reminded me of Yorgos Lanthimos. How did you create a language that simultaneously communicates and doesn't communicate, that is shifted in relation to reality? I had a moment when I thought – and I don't mean to offend you in any way – that the dialogues sounded as if they were written by ChatGPT. It was human... but not entirely. How did you achieve that? Was it precisely written in the script, or was there an element of improvisation? That language truly fascinated me.

Bartosz: Comparisons to Lanthimos are absolutely justified, although the world of *Glorious Summer* is built much more subtly; there's no overt violence or grotesque that often appears in his films.

As for the text itself, already during work

on the play we started with the theme of manipulation through language as a tool for building oppression. We wondered what it means for the protagonists to be closed in one space their entire lives – and that everything they know about the world is limited to that place. Including language and how they name what they see and experience – how they name experiences and emotions. Our starting point was the assumption that their language is limited. From that came our intention, when rewriting the script, to maintain a certain primitiveness and distinctiveness in it. The girls try to name things, but in a slightly different way than we would naturally.

Helena: During rehearsals we also conducted an experiment: we translated a given line several times into different languages, and then returned to Polish. Suddenly an essence of the phrase would emerge, but in a strange shift, sometimes slightly distorted. That's why there's also the language-learning scene – the fact that the protagonists use different languages and learn them, though purposelessly. They





will never use them, because they will never leave that space.

Bartosz: They learn certain phrases that in some way format their thinking.

Katarzyna: I found that language learning very interesting – completely detached from reality. That shift of language, hermetic and closed, which we have to decode. At the same time, I connected it with contemporary culture – a bit of wellness, a bit of coaching – where people speak sentences composed of words that don't entirely mean anything. There's a lot of content, a lot of words – like learning a language for a world you'll never be in. I felt it all fit together with that space.

I think many people will relate it to the question of whether having everything and living in safety is worth sacrificing freedom. And in a way we live in a world where more and more people seek comfort that they don't see as discomfort, even though along the way they lose quite a bit of freedom.

Helena: For us this dualism was important: the division between "here" – the world of comfort – and "there" – the unknown, the dangerous. We were interested in that state of constantly growing dormancy of vigilance and empathy within comfort, losing oneself in it. The protagonists have everything provided. They are seemingly aware – they learn mindfulness, being here and now, noticing beauty in small things – all those practices contemporary pop psychology instills in us.

However, this system dilutes their ability to question the status quo; it traps them in a framework of eternal immaturity and lack of readiness.

In our film we ask, among other things, how we can position ourselves toward what is happening in that "other world," outside my safe space.

Katarzyna: That really is a very international question. On the one hand mindfulness and focus on small things, on the other – the moment when you learn what's happening outside your bubble. And suddenly the question appears: are you responsible

for it? What are you supposed to do with it? In that sense the film somewhat unsettles the feeling that you have the right to close yourself off and that it's okay.

You said you don't want to focus only on this type of cinema. What was it like to come to the film festival in Gdynia with a film so different from the others? At New Horizons you could feel at home – it's a festival of strange films. In Gdynia we had biopics where people die of tuberculosis... and you came with something completely different.

Helena: We're aware of what we propose. We operate in the realm of art – and in art, one person likes something, another doesn't. It resonates with one, another gets bored. For me the most interesting moments are when I see people give themselves space to dialogue with the film, share their interpretations. Or when they come back to me after a few days with new reflections. I think that in a world of fast content, the fact that this film stays with some viewers longer is a huge value.

Katarzyna: Soon comes the moment of confrontation with a wider audience. I think the reactions will be positive – it's something different from most films reaching wider distribution. You said you want to maintain an authorial signature regardless of genre. Does that mean something new is already being born?

Bartosz: Yes. We can't yet talk about details of the story, but the plan is for our second film after *Glorious Summer* to be in English, energetic in tone, and much more dialogue-driven.

Helena: It will be a dramedy – a bit more grounded in everyday life, but still with an element of absurdity. Bartosz: While *Glorious Summer* can be described as absurd due to its setting, in the new project we use absurdity more in its bitter-comedic potential.

Katarzyna: That already sounds fantastic. We encourage everyone to watch *Glorious Summer* in cinemas – and to see what beautiful Renaissance palaces we have in Poland.



JAK BIURO WSPIERA ONBOARDING I PIERWSZE MIESIĄCE PRACY NOWYCH OSÓB W ZESPOLE



TEKST I ZDJĘCIA MAT. PRAS.

HARMONOGRAM PRACY ZESPOŁU NIE ZACZYNA SIĘ OD KALENDARZA SPOTKAŃ. ZACZYNA SIĘ OD PRZESTRZENI. DO KTÓREJ PRACOWNICY WCHODZĄ RANO. ODKŁADAJĄ KURTKI. PARZĄ KAWĘ I WYBIERAJĄ MIEJSCE DO PRACY. TO WŁAŚNIE TE DROBNE. POWTARZALNE GESTY BUDUJĄ CODZIENNOŚĆ FIRMY I W DŁUŻSZEJ PERSPEKTYWIE WPŁYWAJĄ NA SPOŚÓB KOMUNIKACJI. POZIOM ENERGII I RELACJE.

Przyjazne biuro porządkuje dzień w naturalny sposób. Jasne, dostępne kuchnie sprzyjają porannym rozmowom i krótkim spotkaniom zespołów. Wydzielone do pracy w ciszy strefy umożliwiają wejście w tryb koncentracji, a sale spotkań i sale warsztatowe nadają rytm projektom wymagającym współpracy. Przestrzeń staje się scenariuszem dnia – podpowiada, gdzie warto odpocząć, a gdzie pracować intensywniej. Tak działa Puzzle Office w Fabryce Norblina. Nowoczesna przestrzeń biurowa klasy A w centrum Warszawy została zaprojektowana jako zróżni-

cowany ekosystem pracy. 457 biurek, 21 sal konferencyjnych, pokoje do wideokonferencji, sale warsztatowe oraz strefy relaksu pozwalają zespołom swobodnie zmieniać tryb działania. Trzy kuchnie sprzyjają integracji, a strefy z roślinami i miejsca do pracy w ciszy wspierają regenerację uwagi. Codziennosc zespołów dopełniają specjalnie wydzielone strefy: sala gier z ping-pongiem i darterem, przestrzeń odpoczynku z zielenią oraz pokój dla rodziców z dzieckiem. Te miejsca wprowadzają naturalne pauzy w ciągu dnia, sprzyjają nieformalnym rozmowom i budują poczucie równowagi pomię-

dzy intensywną pracą a regeneracją. Codzienne rytuały kształtują również otoczenie. Fabryka Norblina – z restauracjami, wydarzeniami i miejskim życiem – naturalnie wplata przerwy, spotkania po pracy i spontaniczne rozmowy w rytm dnia zespołów. Biuro nie jest tu odcięte od miasta, lecz funkcjonuje w jego krajobrazie. Przestrzeń wspiera uważność, autonomię i współpracę, pozwalając zespołom wypracować własny rytm. To właśnie w tych codziennych, niepozornych momentach powstaje kultura organizacyjna – tworzona przez miejsce, które sprzyja pracy ludzi.

NOWOCZESNY KSIĘGOWY – ANALITYK, TECHNOLOG I DORADCA W JEDNYM. JAK ZMIENIA SIĘ OBLICZE BIUR



TEKST MAT. PRAS. ZDJĘCIA MICHAŁ ORLIŃSKI

Rola księgowego w ostatnich latach ulega fundamentalnej zmianie. Współczesne biuro rachunkowe to już nie tylko miejsce ewidencjonowania dokumentów, ale centrum analityczne i doradcze, które aktywnie wspiera przedsiębiorców w podejmowaniu decyzji biznesowych. Automatyzacja procesów, sztuczna inteligencja, zaawansowana analiza danych oraz praca w chmurze stały się standardem, który realnie wpływa na jakość i tempo obsługi firm. W tym modelu księgowy łączy kompetencje finansowe z technologicznymi, potrafiąc korzystać z nowoczesnych systemów i narzędzi cyfrowych, które eliminują powtarzalne czynności i ograniczają ryzyko błędów. Jednym z kluczowych filarów nowoczesnej księgowości jest pełna digitalizacja. Elektroniczne faktu-

ry, cyfrowe archiwa dokumentów, e-teczki pracownicze oraz zdalna komunikacja z urzędami skarbowymi i ZUS-em zastępują papierowy obieg dokumentów. Praca w chmurze zapewnia przedsiębiorcom stały dostęp do danych finansowych, niezależnie od miejsca i czasu, a jednocześnie podnosi poziom bezpieczeństwa informacji. To rozwiązania, które nie tylko usprawniają zarządzanie firmą, ale również wspierają ekologiczne podejście do prowadzenia biznesu. Równolegle rośnie znaczenie specjalizacji w ramach biur rachunkowych. Wyraźny podział pomiędzy księgowością a działem kadr i płac pozwala zespołom skupić się na swoich obszarach kompetencyjnych, szybciej reagować na zmiany w przepisach i zapewniać wyższą jakość obsługi. Przedsiębiorca otrzymuje dzięki temu

spójne i kompleksowe wsparcie – od rozliczeń podatkowych, przez analizy finansowe, po obsługę kadrowo-płacową – bez konieczności koordynowania pracy wielu podmiotów. Well Group Accounting Services konsekwentnie rozwija właśnie taki model działania. Łącząc nowoczesne technologie z wiedzą wyspecjalizowanych zespołów, firma oferuje klientom nie tylko poprawnie prowadzone księgi, ale realne wsparcie w zarządzaniu finansami i rozwoju przedsiębiorstwa. Nowoczesny księgowy w Well Group to analityk, doradca i partner biznesowy, który wykorzystuje cyfrowe narzędzia, dba o bezpieczeństwo danych i działa w sposób efektywny oraz ekologiczny. To właśnie w tym kierunku mierza przyszłość biur rachunkowych.

CUPRA JEST KOBIETĄ. RECENZJA LEON

CUPRA SPORTSTOURER PHEV 204 KM



TEKST I ZDJĘCIA ANGELIKA BALBUZA

Można zaryzykować stwierdzenie „Cupra, to ONA!”. Dlaczego? Chodzi o dynamikę funkcjonowania i multizadaniowość.

Kiedyś usłyszałam „auto powinno być przedłużeniem ciebie”. Faktycznie, podczas tygodniowego testowania ma się możliwość, by z tym samochodem trochę pobyc, poznać i zobaczyć, czy „coś” z tego będzie. Z Cuprą to dopiero początek.

JEST WIELE W STANIE UDŹWIGNĄĆ

ONA, Cupra Leon ST to pojemne auto, z bagażnikiem kombi o pojemności 470l. Auto testowałam na odcinku Warszawa-Północ, do Trójmiasta. Nie miałam okazji pojechać aż na Półwysep, z racji, chociażby, „zimy stulecia”, ale od razu pomyślałam, że to model dobry na weekendowy wyjazd. Na autostradzie spalał średnio 9l, z zaznaczeniem, że nie oszczędzałam na grzaniu. – 10°C, mam nadzieję, że wybaczycie. Auto bardzo intuicyjne, zegar na desce rozdzielczej zmienny, można go dostosować do np. pory dnia. O wsparciu parkowania nie wspomnę. Jeśli ciasne, ciemne przestrzenie parkingów podziemnych dla Ciebie są kłó-

potliwe, kamera cofania i czujniki parkowania są świetne.

MULTIZADANIOWA

Jeżeli chodzi o spalanie na mieście i w okolicach – bardzo ładnie, 7-8l, pomimo korków na słynnej Marszałkowskiej i niekörtkiego wyjazdu z Warszawy w stronę Trójmiasta.

Z opcji ładowania nie korzystałam, niemniej perspektywa trasy i konieczność posiadania specjalnych aplikacji nie zachęcały mnie to do zrobienia tego. Na jednym pełnym ładowaniu elektrycznym auto przejeżdża ok. 100 km.

Poruszanie się po mieście, progi zwalniające i ostre zakręty zdała bardzo dobrze, to stabilne auto.

Wersja, którą testowałam posiadała rozsuwany, panoramiczny dach SKYLINE oraz podgrzewaną kierownicę. Tak!

DYNAMICZNA

Publikując w trakcie testów zdjęcia JEJ w sieci, miałam dużo zapytań o samochód – „O, to sportowe!”, „W ile osiąga 100km/h?”. Oczywiście doksztalciłam się w historii marki – nazwa Cupra pochodzi, z eng.od

„cup” i „racing” – czyli puchar i wyścigi. Marka z doświadczeniem w sportach motorowych.

Nie testowałam auta na torze, niemniej to, co mnie najbardziej przekonuje, to bezpieczeństwo. Ponadto, na lusterkach przednich pojawia się lampka, gdy na pasie obok zbliża się pojazd – bardzo przydatne na trasie.

PEWNA SIEBIE

Cupra Leon ST to model który nie krzyczy, nie potrzebuje przykuwać uwagi, bo wie, że spełnia swoje zadanie. Matowa karoseria świetnie to oddaje. W drugą stronę, nie ma obawy, czy „udźwignie” się ten pojazd. System jest na tyle intuicyjny, że bez problemu zostajesz z NIĄ na dłużej. Bez potrzeby sięgania po dodatkowe instrukcje.

DLACZEGO CUPRA TO ONA?

Świetnie poradziła sobie w cięższych warunkach. Będąc w środku, zdążyłam zapomnieć nawet o tej zimie. To połączenie skuteczności i bezpieczeństwa.

A Kobieta, koniec końców, lubi kojarzyć się ze spokojem, choć zostawia też apetyt na więcej.



CUPRA LEON ST e-HYBRID
204 KM, HYBRYDA PLUG-IN,
SPORTSTOURER

0–100 km/h: 7,9 s

Napęd: przedni (FWD)

Skrzynia: 6-biegowa DSG

Pojemność baterii: 25,8 kWh

Bagażnik: 470 l

Prędkość maksymalna: ok. 220 km/h

Tryb EV: do ok. 100 km/h



IMPLANTY KOMFORT ŻYCIA

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

Jakie można zaproponować leczenie dla pacjentów pojedynczymi brakami lub całkowitym 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. Wieleletnia praktyka wskazuje na minimalny procent powikłań lub odrzutu ciała obcego. W początkowym okresie gojenia objawy te łatwo skorygować.

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



DENTAL IMPLANT ACADEMY

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



JAK ŻYĆ ZDROWO I MĄDRZE - WYWIAD Z JAKUBEM MAURICZEM



Natalia Jakuła: Moim gościem jest znany dietetyk Jakub Mauricz. Kuba, spotykamy się z okazji premiery twojej nowej książki „Jedz mądrze, żyj zdrowo! Kompleksowy przewodnik świadomego odżywiania”. Ponieważ prowadzę program #CiałoMentalnie i sama patrzę na zdrowie nie tylko od strony fizycznej, ale także mentalnej, chciałabym poruszyć właśnie ten wątek. Zajmuję się również zaburzeniami odżywiania, czyli bardziej psychodietetyką niż samą dietetyką – choć, jak wiemy, te obszary mocno się przenikają. Powiedz mi: z twojego doświadczenia, jak często trafiają do ciebie osoby z wyraźnymi zaburzeniami odżywiania i słyszą od ciebie: „Chwileczkę, najpierw psychodietetyk, potem ja – gdy unormuje się kompulsja, wtedy ułożymy prawdziwy plan żywieniowy”?

Jakub Mauricz: Myślę, że na początku warto wyodrębnić elementy związane z problemami „w głowie”, które dotyczą odżywiania. Bo nie powinniśmy zaliczać do nich wyłącznie ano-

reksji, bulimii czy ortoreksji, ale także osoby, które mają ogólny problem z utrzymaniem diety. To często całe życie w schemacie jojo: schudli pięć kilogramów, potem przytyli siedem, schudli dziesięć, przytyli dwanaście. I nieustannie się usprawiedliwiają – że mają dużo pracy, małe dziecko, że nie śpią po nocach, dojadają po dziecku. Na każde rozwiązanie znajdują wymówkę. I to nie jest figura retoryczna – takie sytuacje naprawdę zdarzają się nagminnie. Podobnie jest z kompulsywnym objadaniem się pod wpływem stresu. Oczywiście ma to swoje wytłumaczenie fizjologiczne, ale – jak często powtarzamy – wszystkie procesy zaczynają się w głowie. O ile osoby z typowymi zaburzeniami, takimi jak anoreksja, bulimia czy ortoreksja rzeczywiście odsyłam do psychodietetyków, by nauczyły się na nowo postrzegać siebie i połączyć to z żywieniem, o tyle powiedziałbym, że większość osób, które są na tyle świadome, by pójść do dietetyka czy sięgnąć po książkę, ma już jakiś „zaczyn” refleksji.

Jak to się mówi: wiedzą, że dzwonią, ale nie wiedzą, w którym kościele.

Natalia: Czy planujesz w przyszłości książkę, która jeszcze mocniej połączy kompleksowy przewodnik świadomego odżywiania z poziomami świadomości i procesem poznawania siebie? Taką, która pokaże, że warto zacząć od autorefleksji – by zrozumieć, dlaczego na przykład źle się odżywiamy, dlaczego nie traktujemy swojego ciała jak świątyni i że właśnie od tego wszystko się zaczyna. Że mindset jest kluczem do równowagi psychofizycznej, dobrego wyglądu i zdrowej relacji z jedzeniem. Bo bez tego – jeśli sami siebie nie traktujemy z szacunkiem – dieta nie pomoże. Wciąż będziemy wracać do nieszanowania siebie: poprzez śmieciowe jedzenie, wewnętrzną autodestrukcję. Prawda?

Jakub: Zdecydowanie. Wchodzimy tu w bardzo ciekawy i wdzięczny temat „ciała życzliwości”, którego nie należy mylić z „ciałem pozytywności”. Ciało pozytywności bywa bowiem mylona z przyzwoleniem na to, by zaburzenia

i choroby metaboliczne – takie jak cukrzyca typu 2, insulinooporność czy dyslipidemia – „imały się” nas, ponieważ nasze nawyki żywieniowe są kiepskie, a ciało traktujemy bardziej jak śmietnik niż świątynię. Jeśli chodzi o przyszlą książkę, jestem na to jak najbardziej otwarty. Widzę ją jednak jako projekt współautorski. Lubię koncentrować się na swojej stronie, czyli metodyce – w tym czuję się najmocniejszy i najbardziej komfortowo. Natomiast aspekt wspierania psychiki i nauki małych kroków chętnie oddałbym innemu autorowi lub autorce, żeby książka była naprawdę kompleksowa.

Natalia: Mówię o tym, bo pracując z przywracaniem równowagi wewnętrznej u osób z kompulsją jedzeniową, widzę, że bardzo często źródłem problemu są niezaspokojone potrzeby i emocje. Ludzie nauczyli się traktować jedzenie jako sposób na ich rozładowanie – nagrodę za szóstkę w szkole, pocieszenie po złej ocenie. Emocje zaczęły równać się jedzeniu. I właśnie stąd w dużej mierze biorą się problemy z nadwagą. Kiedy porządkujemy emocje i układamy się wewnątrz, wszystko zaczyna ze sobą współgrać. Przestajemy obsesyjnie myśleć o jedzeniu – trafia ono na swoje miejsce w życiu, pojawia się też pasja i energia. Chciałam cię zapytać również o mężczyzn. Słyszałam, że sam miałeś kiedyś zaburzenia odżywiania. Czy to prawda?

Jakub: Nie, nie miałem.

Natalia: Czyli to plotki – demontujemy. A czy spotkałeś wielu mężczyzn, którzy mówili: „Mam albo miałem zaburzenia odżywiania i nie radzę sobie z tym. Czy zwykła dieta wystarczy”?

Jakub: Jeśli chodzi o zaburzenia odżywiania, można tu zahaczyć o temat kompulsji. Nie ukrywam, że mam tzw. „żołądek deserowy” – lubię słodczyce. Bywały okresy wzmożonego stresu albo intensywnej pracy, kiedy musiałem mocno się spać czasowo, np. przy nagrywaniu materiałów. Wtedy glukoza była potrzebna jako paliwo dla mózgu i pojawiały się ciastka czy precelki. Ale nie chciałem być szewcem, który chodzi bez butów, więc pewnego dnia powiedziałem sobie „basta” i przeszedłem na bardzo czystą dietę. Jeśli już jem coś słodkiego, wybieram produkty dobrej jakości – np. rzemieślnicze lody. W moim rodzinnym Szczecinie mam takie miejsce, do którego zaglądam raz na dwa tygodnie, czasem raz na trzy miesiące. Jeśli

chodzi o mężczyzn, często muszą być „silni na siłę”. To coś, co wynika z naszej kultury: „Nie becz, jesteś chłopem, musisz dać radę”. W efekcie podlegają silnemu stresowi wewnętrznemu i próbują rozładować frustrację poprzez nawyki żywieniowe: hot dogi, lody, alkohol czy używki. Można więc powiedzieć za Terencjuszem: człowiekiem jestem i nic, co ludzkie, nie jest mi obce. Pisząc tę książkę, chciałem uwzględnić problemy typowego „pana Kowalskiego”: jak radzić sobie ze snem, stresem, szybkim jedzeniem i brakiem czasu. W książce znajdują się proste, praktyczne wskazówki, jak „spić” cały ekosystem – nie tylko żywienie i suplementację, ale przede wszystkim nawyki zgodne z naszym zapotrzebowaniem, które minimalizują ryzyko kompulsji.

Natalia: Dokładnie – w tym wszystkim ogromną rolę odgrywa sen, prawda? Żeby sen był naprawdę regenerujący, warto wrócić do „diety mentalnej”: umiejętności wyciszania się i regulowania emocji, tak aby stresu było mniej. Bo czym właściwie jest stres? Czasem ma w sobie coś iluzorycznego – nie

zawsze musimy tak bardzo gonić. Jeśli zwolnimy, świat się nie zawali. Warto poukładać priorytety, bo to przekłada się na jakość snu. Kiedy się nie wyspimy, większość osób próbuje nadrobić brak energii jedzeniem – a to nie jest dobre rozwiązanie. Sen jest więc naprawdę kluczowy. I właśnie tutaj często pojawia się pytanie o suplementy wspomagające sen – nie tylko melatoninę.

Jakub: Przede wszystkim trzeba pamiętać, że higiena snu to temat, który warto rozłożyć na czynniki pierwsze. Wiele osób podczas wizyty u dietetyka mówi: „Proszę pana, ja źle śpię”. Kiedy pytamy: „A co pan robi, żeby spać lepiej?”, często słyszymy: „Nie wiem, po to tu jestem, żeby mi pan pomógł”. Dlatego zaczynamy od podstaw – pytamy m.in. o ekspozycję na sztuczne światło niebieskie: telewizory, telefony, laptopy, tablety. Około 90% ludzi przed snem jeszcze sprawdza maila, TikToka, Instagrama, YouTube albo ogląda seriale. To duży błąd, bo światło niebieskie imituje słońce w zenicie i wysyła organizmowi sygnał: „Czas na produkcję kortyzolu”.



Tymczasem wieczorem chcemy odwrotnego efektu – wysoki poziom kortyzolu obniża melatoninę, która jest potrzebna do snu. Przeszkadza nie tylko światło, ale też nadmiar substancji pobudzających: kofeina z kawy, teina z herbaty, składniki napojów energetycznych – ekstrakt z guarany, yerba mate – a także środki przedtreningowe. Nawet w popularnych shotach obok karnityny znajdziemy kofeinę, guaranę czy inne stymulanty, które metabolizują się nawet do ośmiu godzin. Dlatego dobrze, by ostatni pobudzający napój wypić około godziny 14. Wtedy organizm zdąży go „przerobić” do wieczora i możemy naturalnie zasnąć. Suplementy wspomagające sen są dziś szeroko dostępne: melatonina, witamina B6 w formie P5P, cynk, różne formy magnezu (taurynian, treonian, biglicynian), passiflora, olejki CBD. To szerokie spektrum, ale jeśli ktoś mówi: „Testowałem, nie działa”, zawsze pytam: „Co robiłeś przed snem?”. Samo łykanie tabletek nie wystarczy, jeśli jednocześnie korzystamy z telefonu czy tabletu – wtedy efekt będzie zerowy. Natomiast jeśli zrobimy coś od siebie: ograniczymy światło niebieskie, poczytamy książkę, przytulimy partnera lub partnerkę, pogłaszczemy psa, weźmiemy relaksującą kąpiel – okaże się, że elektronika nie rządzi światem, a my możemy w prosty sposób poprawić jakość snu i codzienne funkcjonowanie.

Natalia: Dokładnie. Książka też świetnie relaksuje, prawda? Wzrok męczy się w zdrowy sposób, bez ekspozycji na światło niebieskie. Suplementy i minerały mogą dodatkowo wspierać układ nerwowy i poprawiać jakość snu. Dlatego tak ważne jest, aby stosować suplementację, która uspokaja układ nerwowy, a nie go pobudza.

Jakub: Wspomniałaś wcześniej o stresie i gonitwie myśli – samokontrola jest ważna, mam różne techniki oddechowe, ale czasami łatwo powiedzieć, trudniej zrobić, szczególnie gdy nasz płac czołowy działa jak chomik w kołowrotku, wkręcony w spiralę myśli. Wtedy świetnie działają suplementy, które uspokajają korę czołową – magnez w formie treonianu lub taurynianu, albo L-teanina, ekstrakt z liści zielonej herbaty. L-teanina zwiększa aktywność fali alfa w mózgu, odpowiedzialnych za relaksację, jak podczas medytacji czy tuż przed snem. Czyli czy robimy sesję oddechową, medytujemy, czy stosujemy L-teaninę – osoby, które mają problem z nadmiernym myśleniem, dopiero wtedy mogą się wyciszyć i poczuć relaks.

Natalia: Dokładnie. Medytacja i oddech pomagają wyłączyć spiralę myśli i wejść w pół-hipnozę przed snem, pozwalając odciąć się i zasnąć. A czy ashwagandha też pomaga? Jak ją stosować, żeby była skuteczna?

Jakub: Szczerze mówiąc, nie jestem wielkim fanem ashwagandhy.

Nie dziwi mnie, że w Danii jej stosowanie jest częściowo reglamentowane. Ashwagandha działa bowiem bardzo różnie – u jednych osób pobudza, u innych działa sedacyjnie i usypiająco. Zdarza się, że ktoś testuje jedno opakowanie, bierze dwie kapsułki i odstawia suplement, bo nie wie, czego się spodziewać. Zасыpia bardzo szybko, ale po przebudzeniu czuje się jak „uderzony obuchem” – potrzebuje godziny czy dwóch, żeby dojść do siebie. Podobny efekt obserwuje się przy zbyt dużych dawkach melatoniny – 5 czy 10 mg to naprawdę dużo i wtedy wiele osób nie czuje się najlepiej. Czasami ashwagandha wchodzi w szranki z metabolizmem serotoniny. U osób z nastrojami depresyjnymi nie zawsze jest najlepszym rozwiązaniem. Może również zwiększać aktywność TH2, więc przy Hashimoto czy innych chorobach autoimmunologicznych potrafi przynieść więcej szkody niż pożytku. Dlatego osobiście nie jestem jej fanem.

Natalia: Znowu wracamy tu do układu nerwowego – jeśli dobrze się wysypiamy, łatwiej uniknąć kompulsji i zajądania emocji. A czy trudno połączyć dietę z codziennym życiem? Jak radzą sobie twoi podopieczni – gotują sami, korzystają z diet pudełkowych, noszą jedzenie ze sobą? Jaki jest mniej więcej podział między tymi rozwiązaniami?

Jakub: W praktyce jest to pół na pół. Zawsze wychodzę z założenia,

że dieta powinna być dla pacjenta, a nie pacjent dla diety. Jeśli ktoś musi wywracać lodówkę do góry nogami, żeby się do niej dostosować, to znaczy, że coś jest nie tak. Chodzi o stworzenie prostych, powtarzalnych i łatwych do wdrożenia zaleceń żywieniowych, które nie będą ogromnym wyzwaniem. Dieta nie powinna dokładać kolejnego problemu, tylko być systemem, w którym przygotowanie posiłków jest możliwe do pogodzenia z codziennym życiem – czasem bardziej, czasem mniej zróżnicowanym. Życie Kowalskiego nie wygląda jak cookbook dietetyczny – salatki z kozim serem, zielone smoothie czy wymyślne dania są świetne dla pasjonatów kulinariów, ale dla pracującej matki, która jednocześnie opiekuje się dziećmi, często są po prostu nie-realne do zrobienia. Naszą misją numer jeden jest odżywienie organizmu. Można więc korzystać z cateringu jako wsparcia – np. w formie lunchboxów – a część posiłków przygotowywać samodzielnie: śniadanie w domu, obiad i podwieczorek w pracy, a później kolację. Część robimy sami, część „oddajemy” cateringowi – tak, aby lodówka nie służyła wyłącznie do chłodzenia napojów. W książce opisuję prosty system żywieniowy, który można wdrożyć bez rewolucji: zrozumieć, gdzie są kluczowe produkty – źródła białka, węglowodanów i tłuszczów – wybrać kilka najlepszych i na tej bazie budować posiłki, które staną się fundamentem codziennego odżywiania. A potem dopracować ten system dodatkami: przyprawami, warzywami, grzybami, owocami i innymi produktami.

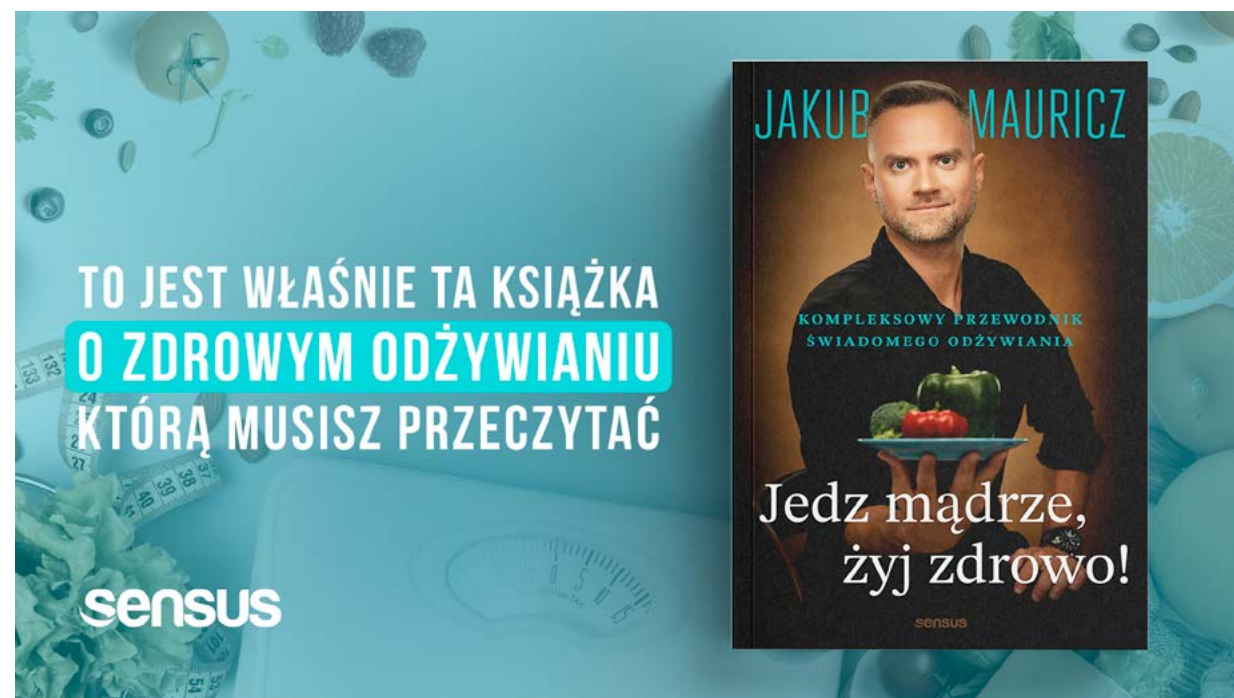
Natalia: Tak, świadomość to także łatwość wyboru, prawda? Czyli wiedza – jeśli mam do wyboru kilka produktów i muszę coś wybrać na szybko, wiem, czy lepiej sięgnąć po coś białkowego czy węglowodanowego. Mając taką świadomość, wybiorę coś zdrowszego, mniej przetworzonego. Bo chyba właśnie w zdrowej diecie kluczowe jest jedno: im mniej przetworzone jedzenie, tym lepiej. Niestety niewiele osób zwraca na to uwagę. To, że jedzenie jest drogie, czasem oznacza, że jest zdrowsze, ale często to tylko marketing. Dziś bywa tak, że im droższy produkt, tym bardziej „naturalny” – dlatego trzeba patrzeć nie tylko na cenę, ale przede wszystkim na stopień przetworzenia. Bo to właśnie on



może zepsuć nawet najlepiej zapowiadającą się dietę.

Jakub: Dokładnie. Z pustego i Salomon nie naleje – musimy wiedzieć, co wybieramy. Weźmy choćby kurczaki, które rosły wolniej, zjadały więcej naturalnego ziarna i miały dostęp do ruchu. To wpływa na stabilniejszy wzrost, jakość mięsa i – siłą rzeczy – nieco wyższą cenę. Osoba świadoma, nawet jeśli ma małe „wykolejenie dietetyczne”, będzie wiedziała, że w lodówce vendingowej może sięgnąć po baton proteinowy, który rzeczywiście jest proteinowy, a nie taki, w którym na pierwszym miejscu składu widnieje syrop glukozowo-fruktozowy. To samo dotyczy mięsa, ryb czy owoców morza – nawet dobrej jakości wędzona ryba może być świetną przekąską. Żyjemy w czasach, w których kawałek

cukru, pszenicy, tłuszczów trans i mleka w proszku w postaci wafelka czy batonika kosztuje 5–6 złotych. Czasem lepiej dołożyć 1–2 złote i zjeść coś, co naprawdę nas nasyci i dostarczy wartościowego budulca. Nie powinniśmy sprowadzać białka wyłącznie do roli budowania masy mięśniowej. W książce tłumaczę, że zdrowe żywienie samo w sobie jest ważne, ale w połączeniu z aktywnością fizyczną przynosi jeszcze więcej korzyści: ułatwia dbanie o sylwetkę, zmniejsza ryzyko powikłań takich jak insulinooporność, cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe, a także ogranicza dolegliwości bólowe. Białko ma znaczenie nie tylko dla mięśni, ale też dla skóry, włosów, paznokci, stawów i całej tkanki łącznej,



a także dla funkcji poznawczych. Jeśli ktoś chce poprawić koncentrację, zdolności oratorskie czy produktywność, białko odgrywa tu kluczową rolę. Istotne jest również dla budowania odporności – co ma szczególne znaczenie u osób z Hashimoto i innymi chorobami autoimmunologicznymi.

Natalia: Mam wrażenie, że szczególnie kobiety często nie doceniają roli białka w diecie. Myślą: „Nie chcę się rozbudowywać, po co mi białko?”. A przecież w wieku około czterdziestu lat białko jest kluczowe, żeby ciało wyglądało dobrze, a włosy i paznokcie były w dobrej kondycji. Nie bójmy się dobrej jakości odżywek białkowych – to jeden z prostych sposobów, aby utrzymać odpowiednią ilość białka w ciągu dnia.

Jakub: To prawda. Ludzie wciąż boją się odżywek, być może przez lata, gdy sklepy z suplementami kojarzyły się wyłącznie z kulturystami i strongmanami – agresywne okładki, napięte sylwetki, mocny przekaz marketingowy. To mogło odstraszać. Dziś wiemy, że białko serwatkowe czy inne odżywki białkowe mogą być świetnym sposobem na zwiększenie podaży proteiny. Czasem coś się rozsypie, czasem nie mamy możliwości przygotowania pełnowartościowego posiłku – wtedy odżywka białkowa może dostarczyć 20–30 gramów białka w jednej porcji. W książce piszę też, że do każdego głównego posiłku – śniadania, obiadu i kolacji – warto dostarczać około 30 gramów białka. Warto jednak pamiętać, że „30 gramów białka” nie oznacza „30 gramów mięsa”. Przykładowo: 100 gramów piersi kurczaka to około 20 gramów białka – reszta to głównie woda i niewielka ilość tłuszczu. Nie każdy zje jajecznicę z pięciu jaj czy 150–200 gramów mięsa lub ryby na obiad. Dlatego odżywki białkowe są praktycznym rozwiązaniem, które pomaga utrzymać odpowiednią ilość białka w diecie. Białko wspiera nie tylko mięśnie, ale także skórę, włosy, paznokcie, układ odpornościowy, funkcje poznawcze i ogólne zdrowie metaboliczne. To podstawowy budulec wszystkiego, co dzieje się w naszym organizmie.

Natalia: Dokładnie tak. Fajnie, że o tym mówimy i że przelamujemy mit wokół odżywek białkowych. Sama nie jestem w stanie zjeść tyłu jajek czy twarogu, więc odżywką świetnie uzupełniam niedobory – oczywiście taką z naj-

czystszym składem. Mam jeszcze pytanie o twoje wybory zakupowe. Wyobraźmy sobie, że idziesz do supermarketu i patrzysz na skład – bo zapewne zawsze to robisz. Jakie składniki sprawiają, że odkładasz produkt z powrotem na półkę? Co jest dla ciebie sygnałem ostrzegawczym, że produkt jest zbyt przetworzony lub po prostu niezdrowy? Co jest na tak, a co na nie?

Jakub: Nie ukrywam, że w sklepie poruszam się z dużą łatwością. Wiem, że około 80% produktów, które trafiają do mojego koszyka, to produkty nieprzetworzone: warzywa, owoce, bulwy – jak ziemniaki czy bataty – zboża, takie jak kasza gryczana, ryż czy komosa ryżowa. Do tego dobre źródła białka i zdrowych tłuszczów: oliwa z oliwek, awokado, mięsa, ryby, jaja, owoce morza, podroby. Czasem trochę sera żółtego, rukoli, rozszponki czy sera koziego – żeby przygotować prostą sałatkę. Gdybyśmy magicznym pstryknięciem usunęli z dyskontów produkty, w których cukier jest głównym składnikiem albo istotnym dodatkiem, zniknęłoby ponad 80% asor-

tymentu. Nawet parówki czy paszety zawierają glukozę, dekstrozę czy inne formy cukru, które poprawiają smak. Jeśli chodzi o budowanie bazy zakupowej, pewien stopień przetworzenia bywa w porządku. Ktoś co prawda powie, że przecież odżywka białkowa to mleko „prześciśnięte przez prasę”: oddzielona laktoza i tłuszcz, skoncentrowane i wysuszone białka. I tak – to prawda, ale właśnie w ten sposób powstaje esencja, która jest zdrowa. Podobnie w suplementach diety – winogrona mają resweratrol w skórce. Mogę wypić butelkę wina, która dostarczy dużo alkoholu, cukru i kalorii, a daję tylko 2 mg resweratrolu lub sięgnąć po kapsułkę suplementu, która zawiera go 100 mg. Tak samo z białkiem serwatkowym – może być w formie gotowego napoju albo proszku do rozrobienia z wodą, mlekiem bez laktozy czy napojem roślinnym. Passata to kolejny przykład – żeby ułatwić szybkie przygotowanie posiłku, np. spaghetti. Generalnie uważam, że jeśli ktoś ma w głowie prosty schemat: tu białka, tu tłuszcz, tu węglowodany, a obok widzi

długą listę dodatków typu E, to już wie, że lepiej taki produkt ominąć. W mojej książce jest cały rozdział poświęcony temu, czy E to jest coś, czego należy unikać, czy coś, co występuje naturalnie. Ale jeżeli skład danego produktu zaczyna się od „woda, E...” i długiej listy dodatków, to tak naprawdę wiemy, że ten produkt powinien zostać na półce sklepowej.

Natalia: Czyli zasada jest prosta: im mniej „E” i nazw, których nie rozumiemy, tym lepiej. Im krótszy skład, tym lepiej. Im mniej „podejrzanych” dodatków, tym zdrowszy wybór.

Jakub: Widzę, że ktoś tu uważnie czytał książkę (śmiech).

Natalia: To trochę wiedza intuicyjna, a trochę dietetyka, której sama kiedyś się uczyłam. Oczywiście do książki jeszcze wrócę – szczególnie do rozdziału o dodatkach „E”, bo zawsze mnie intrygowały i nigdy nie potrafię zapamiętać tych numerów. Na pewno będzie to dla mnie taka encyklopedia, do której będę wracać. A jeśli ty masz gorszy dzień i ochotę na coś niezdrowego – taki bad day, cheat meal – czy zdarza ci się po prostu „chapnąć” coś słodkiego albo niezdrowego?

Jakub: Tak, miewam takie dni. Staram się wtedy świadomie walczyć ze sobą – przypominam sobie, że mam wiedzę i dyscyplinę, wiem, że to puste kalorie, które nasilają stan zapalny. Jasne, to smakuje, ale później pojawiają się gazy i inne nieprzyjemne efekty. Staram się zrozumieć mechanizm, dlaczego tak się dzieje. Psychika jest bardzo ważna, ale nasze ciało kompensuje wiele rzeczy fizjologicznie. Na przykład chwilowy stres organizm próbuje zrównoważyć poprzez uwalnianie insuliny. Możemy wtedy sięgnąć po ciastko albo po bogaty, zrównoważony posiłek, który dostarczy węglowodanów i aminokwasów – z nich organizm wytworzy dopaminę. Weźmy pod uwagę to, że w dzisiejszych czasach istnieje taki termin jak anhedonia, czyli „niechcica” i niestety związana z nią bardzo często „musica”. To jest plaga naszych czasów – bardzo często mamy duży brak, jeżeli chodzi o siłę naszego mózgu, aby podolać trudom dzisiejszego dnia. Dlatego dobrze wiedzieć, że lepiej zjeść prosty, odżywczy posiłek, na przykład dwa-trzy jajka sadzone z ziemniakami, niż podjadać słodkie rarytasy, na które akurat mamy ochotę.



Natalia: Czyli jeśli mamy ochotę na cheat meal, lepiej zrobić domowego burgera albo pizzę – na przykład z rukolą, dobrą bułką i jakościowym mięsem. I to wcale nie będzie zły posiłek, który nam zaszkodzi.

Jakub: Dokładnie. Zamiast majonezu o 80% zawartości tłuszczu możemy wybrać gęsty skyr albo jogurt bałkański, odpowiednio doprawiony. Będzie kremowy, dobrze skomponuje się z bułką, mięsem i cheddarem, a jednocześnie będzie miał znacznie mniej kalorii niż burger kupiony na mieście. W książce łamię stereotyp, że dieta to jedzenie bez smaku – gotowane na parze, bez przypraw. Kluczem jest mądre stosowanie zamienników, dzięki którym smak zostaje zachowany.

Natalia: Czy w zdrowej diecie coś słodkiego może być „legalne” na co dzień? Jeśli tak, to co jest lepszym wyborem: cukier, miód, słodziki, a może najlepiej całkowicie z nich zrezygnować?

Jakub: Powiem tak – sam należę do tych, którzy lubią coś słodkiego, ale w kontrolowanej ilości.

Trzeba jednak pamiętać, że nie możemy stawiać znaku równości między cukrem, miodem a substancjami słodzącymi. Intensywne substancje słodzące, takie jak sukraloza, sacharyna, cyklamian sodu czy aspartam mają zero kalorii, ale nie pozostają obojętne dla organizmu – mogą wpływać na mikrobiotę i układ nerwowy. Miód natomiast uwielbiam: nektarowy, spadziowy, jasny, ciemny, polski czy importowany. Jest też produktem stosunkowo drogim, bo mówimy o tym z pasiek, a nie z marketów, więc używamy go z reguły oszczędnie. Ma składniki prozdrowotne: zawiera polifenole i inne składniki, które wspierają odporność i obniżają markery stanu zapalnego, np. CRP nawet o połowę. Cukier działa prozapalnie, miód – przeciwapalnie. To ogromna różnica.

Natalia: Czyli coś słodkiego w diecie może się pojawić, ale najlepiej w połączeniu z miodem, owocami i białkiem, żeby wyrównać indeks glikemiczny. Najważniejsze są wiedza i świadomość – wtedy możemy zachować równowagę.



Kuba, prowadzisz też sportowców. Powiedz, na ile ich sukces to kwestia diety, a na ile mindsetu? Czy te elementy się łączą?

Jakub: To naprawdę ogromna zagwozdzka. Wszystko zależy od tego, jak dany podopieczny podchodzi do diety. Pracowałem ze sportowcami bardzo świadomymi – wiedzieli, że trzeba dopasować żywienie do siebie i że istnieje wiele dróg do sukcesu. Ale byli też tacy, którzy nawet po latach wątpili, czy ich dieta była odpowiednia. Czasem traktowali ją jak eksperyment, bo raz była taka, innym razem zupełnie inna. Umówmy się – każdy organizm jest inny. Potrzeba czasu, doświadczenia i pewnego rodzaju eksperymentowania. To trochę jak w związku – trzeba się dotrzeć. Jedna osoba lepiej reaguje na dietę wysokowęglowodanową, inna na wyższą podaż tłuszczów. Dużo zależy też od rodzaju wysiłku. W jednym z pierwszych rozdziałów mojej książki porównuję to do dwóch typów silników: diesla i benzynowego. Sportowcy glikolityczni, czyli większość zawodników sportów drużynowych – piłka nożna, koszykówka, siatkówka, ale też sporty walki, crossfit czy dyscypliny siłowe, potrzebują większej ilości węglowodanów. Z kolei osoby trenujące bardziej wytrzymałościowo, np. marsz, marszobieg, nordic walking czy pływanie, mogą w większym stopniu opierać się na tłuszczach. U wielu sportowców trudno jednoznacznie określić, ile procent sukcesu zależy od diety. Byli tacy, którzy mówili: „Pod twoimi skrzydłami lepiej się regeneruję, łatwiej robię limit wagowy i ogólnie mam jakieś plus 15% w stosunku do tego, co było”. Ale byli też zawodnicy, którzy odradzali się jak feniks z popiołów. W ich przypadku dieta była czynnikiem kluczowym, ważniejszym niż zmiana treningu czy dodanie przysiadów. Uporządkowane i konsekwentne podejście do żywienia potrafi wynieść sportowca na zupełnie inny poziom. Każdy z nas jest inny, ale warto pamiętać, że nasze ciało jest jak samochód, którym jedziemy przez całe życie. Do dobrego auta wlewamy najlepsze paliwo i regularnie je serwisujemy.

Natalia: Czasem lepiej traktujemy samochód niż własny organizm. Sportowcy są tu ciekawym przykładem – często mogą jeść niemal wszystko, bo dużo spalają. Młodzi

ludzie nie zauważają różnic, ale one wychodzą po trzydziestce czy czterdziestce. Świadomi sportowcy mają swoje nawyki żywieniowe – jedni prowadzą się bardzo dobrze, inni trochę mniej, bo wiedzą, że „i tak wszystko spalą”. Często większy nacisk kładą na spokój i mindset niż na dietę, choć tak naprawdę wszystko jest równie ważne. Czy masz kontakt ze sportowcami, którzy po latach wracają i mówią: „Miałeś rację, teraz jest trudniej, może coś podkręcimy”? Widać, że z wiekiem to się zmienia?

Jakub: Tak, metabolizm dwudziestolatka jest zdecydowanie bardziej efektywny niż czterdziesto- czy pięćdziesięciolatka. Ale z drugiej strony ogromne znaczenie ma to, jak dbaliśmy o ciało przez całe życie. Metabolizm zwalnia wyłącznie z powodu wieku – to po prostu chodzi o mniejszą ilość masy mięśniowej i niższą aktywność fizyczną, co sprawia, że podstawowa przemiana materii spada. Mamy dwa rodzaje przemiany materii: podstawową i całkowitą. Podstawowa przemiana materii to energia potrzebna do funkcjonowania narządów i utrzymania masy mięśniowej – stanowi około 60–70% dziennego zapotrzebowania. A nawiązując do stylu życia, w tym spontanicznej aktywności: wybrania schodów zamiast windy czy dojścia do sklepu pieszo, to taka codzienna aktywność może to może podkręcić metabolizm o około 10%, czyli 160–200 kcal dziennie. Sportowcy, którzy przez lata prowadzili się „na bakier” – weekendowe hulaj dusza, alkohol, brak suplementacji czy drobne kontuzje, po czasie odczuwają tego skutki. Pojawiają się niedobory magnezu, witaminy D, witamin z grupy B, konsekwencje przewlekłego stresu czy ekstremalnych redukcji masy ciała. To wszystko zostawia pewną „szramę” na metabolizmie i sprawia, że każda kolejna redukcja tkanki tłuszczowej jest coraz trudniejsza. Nie powiedziałbym więc, że metabolizm zwalnia z wiekiem. Raczej że ciało zawsze wystawi nam rachunek – dla jednego łaskawszy, dla drugiego mocno oprocentowany.

Natalia: Dokładnie. A jak to wygląda u kobiet w perimenopauzie i menopauzie? Czy ciało zawsze musi się zmienić? Jeśli mamy tę samą dietę – ale jesteśmy młodsze albo starsze – jaka jest różnica między kobietami, które prowadzą się niemal idealnie, ruszają się i dobrze odżywiają, a tymi, które mają złą dietę i brak ruchu? Czy w okresie menopauzalnym ta różnica jest wyraźna? Czy hormony po prostu zawsze muszą nas „rozregulować”?

Jakub: Powiedziałbym, że ta zmiana

będzie diametralna. Nie chcę mówić, że wszystko dzieje się na własne życzenie, ale często wynika to z nieświadomości i lekceważącego podejścia do zdrowia. Hormony grają pierwszoplanową rolę, jeśli chodzi o zdolność naszego ciała do adaptacji, zmian proporcji masy mięśniowej i tkanki tłuszczowej. Dlatego od wielu lat skutecznie łamię mity dotyczące tego, że dieta to tylko kalorie. Jest spora grupa dietetyków, która wyznaje zasadę: „jedz, co chcesz, wyglądaj, jak chcesz – ważne, żeby był deficyt”. Czyli może być biała bułka z majonezem, byleby zmieścić się w 1500 kcal zamiast 2000. Dla mnie to jest coś, co powoduje wywracanie oczami. Takie posiłki są wysokoglikemiczne, przetworzone, ubogie w błonnik i powodują duże wahania poziomu glukozy we krwi. Gospodarka glukozowo-insulinowa staje się rozchwiana, a insulina „łączy się” z hormonami takimi jak estradiol czy hormony o działaniu androgenowym. Pojawiają się problemy: tłusta cera, trądzik, szybsze „zużycie” hormonów. U kobiet wchodzących w okres perimenopauzy czy menopauzy oznacza to silniejsze objawy – uderzenia gorąca, zimne poty, wahania nastroju, które mają bardzo sinusoidalny charakter.

Natalia: Świetnie, że o tym mówisz, bo to bardzo popularny temat, szczególnie w mojej grupie wiekowej. Dieta i ruch to podstawa, żeby dobrze się czuć i dobrze wyglądać. Nie jesteśmy skazane na ciało, którego nie chcemy mieć – pod warunkiem, że o siebie dbamy. Kluczowa jest dieta oparta na nieprzetworzonych produktach. A co z regularnością posiłków? Teorii jest mnóstwo: jeden posiłek dziennie, cztery, pięć... Uważam, że każdy powinien słuchać swojego organizmu, ale czy nauka daje tu jakieś konkretne wskazówki?

Jakub: Bardzo trafnie ujęła to Izabela Wentz, mówiąc, że dietetyka jest chyba jedyną nauką ścisłą, w której na jedno pytanie może istnieć kilka prawidłowych odpowiedzi jednocześnie. To dobrze tłumaczy mit pięciu mniejszych, ale częstszych posiłków dziennie. Potem jednak pojawia się ktoś, kto je tylko śniadanie, obiad i kolację – i zaczynamy się zastanawiać, co jest prawdą: „prawda ekranu” czy dopasowanie do indywidualnych predyspozycji. Dziś modne są diety typu intermittenent fasting, posty okresowe, 16:8. To tak naprawdę powrót do korzeni – stary produkt w nowym opakowaniu. Nasze mamy i babcie mówiły po prostu: śniadanie, obiad, kolacja i brak podjadania. Były przerwy między posiłkami, człowiek zdążył zgłod-

nieć, zjadł i dał organizmowi odpocząć. To korzystne rozwiązanie dla osób z nieswoistymi zmianami w układzie pokarmowym. Wielu pacjentów mówi: „Chyba mam refluks, IBS albo SIBO, bo ciągle coś się dzieje w brzuchu”. Nic dziwnego, skoro ktoś je cztery główne posiłki, trzy przekąski i dwa razy café latte – czyli prawie dziesięć posiłków dziennie. Układ pokarmowy nie ma kiedy odpocząć, a MMC czyli kompleks motoryczny wędrujący nie ma szans się aktywować. Z drugiej strony mamy sportowca, który ma trening podwójnie dzielony, czyli trenuje dwa razy dziennie. Te dwa treningi to dwa pobudzenia kortyzolu, więc trzeba zadbać o posiłki przed i po wysiłku. Same posiłki okołotreningowe dają cztery spożycia a łącznie wychodzi nawet siedem posiłków dziennie – i to jest bardzo często spotykane w sporcie wyczynowym. Warto też pamiętać, że posiłek to wszystko, co wkładamy do ust, nawet odżywka białkowa po treningu.

Natalia: Dokładnie. Jeśli mamy ochotę coś zjeść i jeszcze coś dołożyć, zrobmy to od razu, a nie za pół godziny. Chodzi o to, by nie podjadać, bo organizm potrzebuje czasu na trawienie i regenerację. Dlatego fasting wraca do łask – stany zapalne regenerują się w nocy, a dłuższe przerwy między posiłkami mogą ten proces wspierać. Jak długie powinny być takie przerwy, zwłaszcza nocne, żeby rzeczywiście miały efekt prozdrowotny?

Jakub: Tu pojawia się problem. Wiele osób mówi, że nie jest w stanie utrzymać modelu 16:8. Pytam: dlaczego? „Bo nie dam rady mieć 8-godzinnej okna żywieniowego i 6 godzin postu”. A przecież to może oznaczać śniadanie o 10, obiad o 14–15 i kolację o 18. Ktoś inny woli zjeść o 8 i skończyć o 20 – wtedy można zastosować model 14:10 albo 12:12. Chodzi o to, by nie jeść od razu po przebudzeniu i nie kończyć dnia posiłkiem tuż przed snem. Żeby posiłków było trzy, a nie siedem. To naprawdę takie proste. Nie ma tu żadnych sztywnych ram – wszystko powinno być dopasowane do życia i możliwości danej osoby. Gdybyśmy oparli dietę na realnej, nieprzetworzonej żywności, pełnotłustej, bogatej w błonnik oraz białko, a ograniczyli podjadanie, cukier i alkohol to można byłoby ograniczyć w ten sposób około 90% chorób cywilizacyjnych. Pojawiają się jednak dwa pytania. Po pierwsze: czy ktoś jest gotowy zrezygnować z chipsów, piwa i produktów, które od lat dostarcza organizmowi? A po drugie: komu zależałoby na tym, by taki model żywienia stał się powszechny?

Umówmy się – ani państwo, ani farmacja nie zarabiają na pacjentach, którzy nie wymagają pewnej opieki. Ekonomia jest bezlitosna.

Natalia: To zderzenie dwóch światów: lekarzy, którzy próbują edukować i firm farmaceutycznych, które bronią swojego biznesu. Dlatego tak ważne jest szerzenie świadomości. Warto interesować się jedzeniem, znać podstawy dotyczące białek, węglowodanów i tłuszczów. Wtedy w sklepie wystarczy rzut oka na skład i już wiemy, czy coś jest dla nas dobre. Inwestujemy chwilę, by zadbać o swoją przyszłość. Bo możemy mówić, że jemy, co chcemy, ale konsekwencje przychodzą po latach. Tak naprawdę budujemy dziś ostatnie 10 lat naszego życia: albo będziemy sprawni, radośni i pełni energii, albo spędzimy je niesprawni i wyłączeni z aktywności. Kiedyś widziałam materiał z mocnym przekazem: to, co robisz dziś, buduje ostatnią dekadę twojego życia. Zgadzasz się z tym?

Jakub: Tak, choć to bardzo optymistyczny scenariusz. Wśród moich pacjentów są osoby, które chorują przewlekłe od trzydziestu lat. Problemy zaczęły się około trzydziestki, dziś mają ponad sześćdziesiąt lat i z zazdrością

patrzą na swoich rówieśników. Myślą: „Fajnie byłoby nie mieć bólu stawów, nadciśnienia, mieć sprawne nogi”. Fajnie byłoby dwadzieścia lat temu zacząć biegać czy ćwiczyć, zamiast dziś poruszać się na wózku inwalidzkim. Nie chcę, żeby to zabrzmiało krzywdząco – że „jak kto dba, tak ma”. Ale bardzo często kluczowa jest profilaktyka. Warto zadbać o siebie teraz z myślą o tym, czy pod koniec życia będziemy zależni od innych, czy samodzielni i w dobrej formie.

Natalia: Myślę, że dziś potrzeba mocnego przekazu, a trochę go brakuje w mediach. Lepiej zadbać o siebie teraz niż żałować za kilka czy kilkanaście lat – zwłaszcza że zależy nam nie tylko na zdrowiu, ale też na wyglądzie i samopoczuciu. Wszyscy tego chcemy, a jednak często nieświadomość pcha nas w autodestrukcyjną. Sięgamy po chipsy zamiast po zdrowsze alternatywy. Bardzo polecam twoją książkę – dieta nie musi być nudna, rygorystyczna ani niesmaczna. Może być pozytywna, naturalna i naprawdę smaczna. Z czasem dobre wybory stają się nawykami i przestają wymagać wysiłku. Kuba, bardzo dziękuję za rozmowę. Gratuluję książki i wiedzy – zawsze wspaniale cię słuchać. ■



a n y
w h e
r e © | F O R
H E R

Fot: enwato



TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY
SIĘ DZIELIĆ

MADE IN ITALY: VALENTINO GARAVANI – Z CINECITTÀ NA CZERWONE DYWANY HOLLYWOOD



RZYM LAT 60. PRZYCIĄGAŁ AKTORÓW, REŻYSERÓW I PRODUCENTÓW. A W CINECITTÀ POWSTAWAŁY FILMY, KTÓRE KSZTAŁTOWAŁY WYOBRAŻNIĘ EUROPEJSKIEGO I AMERYKAŃSKIEGO KINA. W TYM CZASIE FEDERICO FELLINI NAKRĘCIŁ LA DOLCE VITA. FILM, KTÓRY STAŁ SIĘ IKONĄ STYLU I ESTETYKI EPOKI. W TYM ŚRODOWISKU POJAWIŁ SIĘ MŁODY VALENTINO GARAVANI, PROJEKTANT, KTÓREGO WYCZUCIE FORMY I KRAWIECTWO, CZĘŚCIOWO KSZTAŁTOWANE PRZEZ FASCYNACJĘ KINEM, WNIOSŁO NOWĄ JAKOŚĆ DO WŁOSKIEJ MODY. ZMARŁ W STYCZNIU 2026 ROKU W RZYMIE, POZOSTAWIAJĄC PO SOBIE DZIEDZICTWO, KTÓRE PRZEZ DEKADY MIAŁO WPŁYW NA WSPÓŁCZESNĄ ESTETYKĘ.

TEKST ALICJA KUBÓW ZDJĘCIA HEUTE AT

Valentino związany był z kinem od samego początku – dosłownie. Imię otrzymał na cześć Rudolfa Valentino, gwiazdy kina niemego, symbolu ekranowej zmysłowości. Urodzony w 1932 roku, dorastał w północnych Włoszech, ale to Rzym stał się jego miastem inicjacyjnym. Jako młody chłopak godzinami przesiadywał w kinach, często towarzysząc starszej siostrze. To właśnie tam nauczył się patrzeć na kobiety jak na bohaterki opowieści – nie jako sylwetki, lecz postaci z charakterem i historią. Gdy po studiach w Paryżu wrócił do Rzymu pod koniec lat 50., Cinecittà była już pełnoprawnym odpowiednikiem Hollywood, a miasto tętniło międzyar-

dowym życiem artystycznym. W 1960 roku Valentino otworzył własny dom mody przy Via Condotti. Jego pierwsze projekty – prezentowane dwa lata później we Florencji, w Palazzo Pitti – wyróżniały się na tle włoskiej mody tamtego czasu. Podczas gdy wielu projektantów eksperymentowało z formą, Valentino stawiał na absolutną dyscyplinę kroju, szlachetne tkaniny i kolory, które miały działać jak światło na ekranie. Najważniejszy z nich – intensywna czerwień – „Rosso Valentino” – szybko stał się jego znakiem rozpoznawczym.

Już na początku kariery jego klientkami były aktorki – nieprzypadkowo. Elizabeth Taylor,

pracująca w Rzymie przy monumentalnych produkcjach historycznych, zamawiała u niego suknie także poza planem filmowym – do życia prywatnego, na premiery i przyjęcia. Miała opinię divy, a ze względu na przyjaźń z projektantem część kreacji chciała otrzymywać za darmo. Sophia Loren nosiła Valentino nie tylko na czerwonych dywanach, ale również podczas oficjalnych występów w kraju i za granicą. Ich relacja była czymś więcej niż relacją projektant-muza: Loren ucieleśniała ten typ kobiecości, który Valentino rozumiał najlepiej – zmysłowy, silny, świadomy własnej obecności. To właśnie dla takich kobiet projektował. Prawdziwym momentem przełomowym

była jednak relacja z Jacqueline Kennedy. Po śmierci Johna F. Kennedy'ego pierwsza dama zamówiła u Valentino serię prostych, czarno-białych sukien, które odpowiadały jej nowej, zdystansowanej roli publicznej. Kilka lat później to on zaprojektował jej suknię ślubną na ceremonię z Aristotelisem Onassisem. Ten gest – wybór włoskiego projektanta na tak symboliczny moment – ugruntował międzynarodową pozycję Valentino jako kreatora elegancji ponad polityką i modą sezonową. Złuszczą, że zamiast tradycyjnej długiej sukni, Jackie wybrała koronkową bluzkę z wysoką szyją połączoną z plisowaną spódnicą, co nadawało całości nowoczesnego, minimalistycznego charakteru, zgodnego z wiosno-lętnią kolekcją Valentino z 1968 roku. Kreaacja wyróżniała się lekkością i elegancją, pokazując zdolność Valentino do łączenia klasycznej kobiecości z awangardową świeżością. Ta stylizacja Jackie jest do dziś uznawana za jeden z najważniejszych momentów współpracy ikon stylu z haute couture Valentino, a sama kreaacja stanowi ceniony obiekt kolekcjonerski.

W kolejnych dekadach lista kobiet noszących Valentino stała się zapisem historii kultury popularnej: od gwiazd kina europejskiego, przez hollywoodzkie aktorki, aż po księżne i arystokratki. Jego suknie pojawiały się na Oscarach, galach w Nowym Jorku i premierach filmowych – zawsze rozpoznawalne, choć nigdy krzykliwe. Charakterystyczne było to, że Valentino nie projektował „strojów na czerwony dywan” – projektował suknie, które miały dobrze wyglądać w ruchu, w świetle fleszy, w obiektywie kamery. I rzeczywiście, jego najbardziej ikoniczne kreaacje pojawiły się jednak na czerwonym dywanie: Jackie Kennedy Onassis w 1979, Sophia Loren w 1991, Princess Diana w 1992, Sharon Stone w 1995, Julia Roberts w 200, Reese Witherspoon w 2002, Jennifer Lopez w 2003 czy Scarlett Johansson w 2006. Jego suknie zawsze były posągowe, eleganckie, z pozoru minimalistyczne, ale zawierające awangardowe i zapadające w pamięć elementy.

Choć Rzym pozostał jego emocjonalnym centrum, życie Valentino toczyło się również poza Włochami. W Nowym Jorku bywał regularnie od lat 60., a w latach 70. i 80. stał się częścią międzynarodowego życia towarzyskiego, które łączyło modę, sztukę i nocne życie. Studio 54 było jednym z tych miejsc, gdzie spotykały się różne światy: artyści, fotografowie, aktorzy i projektanci. Valentino pojawiał się tam w towarzystwie Giancarla Giammettiego, swojego wieloletniego partnera życiowego i biznesowego. Jego prywatność – rezydencje, podróże, kolekcje dzieł sztuki i wystawne życie towarzyskie – była przedłużeniem estetyki, którą tworzył. Przykładowo, podczas przelotów prywatnym odrzutowcem bagaże i psy Valentino wymagały osobnej organizacji transportu. Aby dotrzeć do samolotu, konieczna była więc aranżacja trzech autobusów. Nie była to ekstrawagancja dla samej ekstrawagancji, lecz konsekwencja stylu życia, w którym perfekcja obowiązywała wszędzie – od sukni po wnętrza. Bo Valentino projektował nie tylko ubrania. Już od lat 70. angażował się

w tworzenie dodatków, akcesoriów, perfum, a także aranżacji wnętrz prywatnych rezydencji i przestrzeni reprezentacyjnych. Organizował także wesela katarskiej rodziny królewskiej – tej samej, która po przejściu Valentino na emeryturę kupiła jego markę. Włoskie publikacje poświęcone jego domom podkreślają, że traktował przestrzeń jak kolejną formę scenografii – taką, w której kobieta miała poruszać się z tą samą gracją co w jego sukni.

Gdy w 2007 roku zaprezentował swój ostatni pokaz haute couture, było jasne, że kończy się coś więcej niż kariera jednego projektanta. Rok później film dokumentalny Valentino: The Last Emperor pokazał kulisy tego świata bez upiększeń, koncentrując się na relacji biznesowej i osobistej Valentino i Giammettiego. To właśnie tam widzimy, jak Karl Lagerfeld mówi do Valentino: „W porównaniu z nami reszta robi po prostu szmaty”. Autor dokumentu, Matt Tyrnauer, w jednym z wywiadów przyznał, że udało mu się uchwycić nieśmiertelny moment w historii mody. To byli ostatni cesarze i doskonale o tym wiedzieli.

Emerytura Valentino nie była zniknięciem, lecz świadomym zamknięciem rozdziału. Już w jej trakcie, w 2012 roku, pracował nad wystawą Valentino: Masters of Couture w londyńskim Somerset House, która prezentowała ponad 130 stylizacji couture z okresu niemal pięćdziesięciu lat działalności projektanta. Dziś, patrząc z perspektywy czasu i po jego śmierci, widać wyraźnie, że Valentino Garavani był jednym z ostatnich projektantów, którzy rozumieli modę jako część kultury wysokiej. Jego estetyka wyrastała z kina, ale go nie kopiowała – tłumaczyła język filmu na język tkaniny. I właśnie dlatego jego suknie do dziś wyglądają jak zatrzymane kadry z filmu o elegancji.



GDYBYM MOGŁA BYĆ MĘŻCZYZNĄ JEDEN DZIEŃ – RECENZJA „ROSE” (BERLINALE 2026)



TEKST KAROLINA KOŁODZIEJCZYK ZDJĘCIA MAT. PRAS.

Na festiwalach klaszcze się po każdym seansie, ale po Rose na tegorocznych Berlinalach te brawa wybrzmiały jakby głośnie. Najgłośniejsz zwłaszcza dla Sandry Hüller, która w filmie reżysera Markusa Schleinzera, kradnie pierwszy plan (i każdy kolejny).

Akcja filmu rozgrywa się w XVII wieku w małej wiosce, do której dociera pewien żołnierz, twierdząc, że jest spadkobiercą opuszczonej farmy. Udaje mu się stopniowo zyskiwać zaufanie i akceptację mieszkańców, a tym samym osiedlić się tam na dłużej. Daje pracę w gospodarstwie, przygarnia zwierzęta w czasie wielkiej zawieruchy, ratuje sąsiada przed niedźwiedziem. Ale najważniejsze, czyli to, co naprawdę czyni go mężczyzną – żeni się i „płodzi” dziecko. A „płodzi”, a nie płodzi, bo Rose to kobieta, skrupulatnie ukrywająca się za męską maską (historia nawiązuje zresztą do przykładów znanych nam z historii wczesnonowoczesnej Europy). Im dalej w las, tym jednak cała ta misternie zaplanowana konstrukcja zdaje się coraz bardziej krucha.

Rose zrobiła to, by poczuć większą wolność. I by wszyscy dali jej względny spokój.

A jak wiadomo, założenie spodni dużo w tej kwestii daje. Tym bardziej w wieku XVII, kiedy niezamężna kobieta była społeczną anomalią i raczej nie mogła liczyć na swoje długo i szczęśliwie z kilkoma kotami. Rose pożyczyla więc tożsamość zmarłego żołnierza, by chociaż przez chwilę żyć po swojemu. Być może dalej w świecie pozorów, ale w mniejszym uwięzieniu niż jako kobieta.

A kto zrozumie kobietę w XVII wieku lepiej niż jej żona Suzanna (nawet jeżeli z aranżowanego małżeństwa)? W tej roli występuje równie świetna Caro Braun, która nawet po poznaniu sekretu Rose, nie porzuca jej. W tamtych czasach taka lojalność to akt największej odwagi i buntu przeciwko społeczności. Ale to właśnie zamknięte w czterech ścianach, te kobiety przez kilka chwil mogły czuć się sobą, z dala od ciekawskich oczu, z dala od społecznych wymagań. Ich relacja nie musi tu być erotyczna, nie musi być sprecyzowana, by wzruszała bardziej niż niejedno love story. W filmie wiele rzeczy zresztą pozostaje w niedopowiedzeniach, a twórcy zgrabnie balansują między subtelnością kadrów a ostrością tego kobiecego manifestu.

Historia Rose demaskuje prawa rządzące binarnym światem: małżeństwo – pożądane, staropanieństwo – nieakceptowane, mężczyzna – podmiot, kobieta – przedmiot (transakcji społecznych), dzieci – obowiązki, brak dzieci – ostracyzm. Te uproszczenia oczywiście mają odbicie w tamtych czasach, ale można je odczytywać również przez pryzmat współczesności. W wielu miejscach na świecie kobiety nie mają prawa do samostanowienia (wystarczy zresztą wyjrzeć przez polskie okno), w wielu marzą o tym, by założyć te przysłowiowe spodnie i zdobyć decyzyjność, której nigdy nie miały. Reżyser Markus Schleinzer opowiada nam to marzenie bez efekciarstwa, stawiając na czarno-białe kadry (i znowu – binarność), poruszający casting, a momentami nawet i humor – którego zresztą mogłoby być tu i więcej, bo zaskakująco pasował do absurdów tej XVII-wiecznej wsi.

Rose mówi o tym, jak przetrwać na własnych zasadach i zachować w tym godność od początku do końca – bo mimo upokarzającej rozprawy za to „oszustwo”, upokorzyć Rose nie sposób. Nawet przemoc, nawet perspektywa śmierci – nic nie odbiera jej prawa do napisania własnej historii.



KULTURA W WARSZAWIE – PIERWSZE CHWILE WIOSNY

TEKST Julia Trojanowska ZDJĘCIA Wikimedia Commons

Jesteśmy już po początku roku, najgorszych mrozach i Świącie Zakończonych – a to oznacza, że wiosna jest tuż za rogiem! Wyjście na zewnątrz nie będzie już wymagało zakładania pięciu warstw ubrań, parki powoli zazielenią się, a Warszawa odetchnie z ulgą, zapraszając wszystkich do korzystania ze swoich atrakcji.

Co będzie się działo w najbliższych tygodniach? Jakie ciekawe wydarzenia przygotowało miasto na przedwiosnie? Zapraszamy do krótkiej lektury.

PANIE I PANOWIE NA PARKIET

Zacznijmy od wydarzeń już na początku miesiąca, a dokładniej od Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn. Nie chcemy jednak proponować klasycznych sposobów świętowania tych dni – zamiast tego przygotowaliśmy pewien kompromis tuż przed samymi obchodami. W nocy z 7 na 8 marca, w Barze Studio, odbędzie się kolejna edycja wydarzenia Panie proszą panów, organizowanego przez Techno jest Kobietą i Instytut. Po raz kolejny polskie artystki przejmą tę noc muzykę elektroniczną i zachęcą do długiej zabawy. I, wbrew tradycji, to wła-

śnie panie zaproszą panów do tańca.

ZACHWYTY W ŁAZIENKACH KRÓLEWSKICH I BOTANICZNY PO GODZINACH

Do 15 marca można oglądać dwie wystawy czasowe: Łazienki w zachwyce w Łazienkach Królewskich oraz L'art du jardinier – Botaniczny po godzinach w Ogródzie Botanicznym Uniwersytetu Warszawskiego. Pierwsza z nich to podróż przez doświadczenie zachwyty w Łazienkach Królewskich, składająca się z 10 tematycznych przestrzeni dotyczących różnych źródeł wspomnianego zachwyty – od natury, przez muzykę, aż po ruch. W Ogródzie Botanicznym natomiast czeka coś wyjątkowego: twórczość pracowników Ogrodu, którzy łączą codzienną pracę z pasją artystyczną po godzinach.

TARGI, TARGI I...TARGI

Czym byłby ten artykuł, gdyby zabrakło choć jednego akapitu poświęconego warszawskim targom? Zacznijmy od kolejnej edycji znanej i lubianej serii Targi WZORY. Wiosenna odsłona wydarzenia odbędzie się w dniach 14–15 marca w Elektrowni

Powisłe. Tydzień później, tym razem na Mysiej 3, odbędzie się targi zapachów – Aromaty. Jak podają organizatorzy, jest to idealne miejsce dla miłośników perfum, świec, olejków i innych zapachowych akcesoriów. W ten sam weekend co Aromaty, w Hali Koszyki będzie można odwiedzić Targi Glam Vintage – dwa dni pełne buszowania wśród stoisk wystawców oferujących prawdziwe perełki z drugiego obiegu, czyli coś dla siebie i dla planety.

NOWOŚCI W ZACHĘCIE

Od 19 lutego w Zachęcie można oglądać dwie nowe wystawy: Ja dla siebie nie istnieje Krystyny Wojtyny-Drouet oraz Kartografia macierzyństwa Karoliny Wiktor. Pierwsza z nich, jak podają organizatorzy, „prezentuje dorobek jednej z kluczowych reprezentantek polskiej szkoły tkaniny”. Składa się z 20 prac artystki powstałych na przestrzeni ponad 70 lat – między 1958 a 2018 rokiem. Druga wystawa porusza temat rodzicielstwa i neuro różnorodności. Opowiada z perspektywy osoby z doświadczeniem afazji o wyzwaniach rodzicielstwa kobiet z niepełnosprawnościami. Wystawę Ja dla siebie nie istnieje można oglądać do 4 kwietnia, natomiast Kartografię macierzyństwa – do 3 maja.



warsaw
modlin
airport

STAŁY DODATEK PORTU
LOTNICZEGO WARSZAWA/MODLIN
REGULAR SECTION OF WARSAW MODLIN/AIRPORT

SZTOKHOLM –

MIASTO 14 WYSP



KOLOROWE KAMIENICE GAMLA STAN, MAJESTATYCZNY PAŁAC KRÓLEWSKI, MUZEUM Z XVII-WIECZNYM OKRĘTEM CZY REJS PO ARCHIPELAGU SZTOKHOLMSKIM – W STOLICY SZWECJI NIE SPOSÓB SIĘ NUŻDZIĆ. NAZYWANE WENECJĄ PÓŁNOCY CZY MIASTEM 14 WYSP, ZACHWYCA NA KAŻDYM KROKU.

TEKST Julia Trojanowska ZDJĘCIA Envato Elements

Zainteresowani taką podróżą? Od grudnia do stolicy Szwecji doleciecie z Lotniska Warszawa/Modlin, a poniżej znajdziecie kilka (z naprawdę wielu) atrakcji, które warto mieć na swojej liście.

HISTORIA MIASTA

Zacznijmy od historycznego serca Sztokholmu, czyli od Gamla Stan – Starego Miasta. Na pewno wyróżnia się tym, że położone jest na wyspach: Stadsholmen, Riddarholmen, Strömsborg oraz Helgeandsholmen. Warto wybrać się tam na spacer wzdłuż wąskich, brukowanych uliczek, by podziwiać charakterystyczne budynki z kolorowymi fasadami. Dodatkowo, w okolicy znajduje się wiele zabytków, między innymi Pałac Królewski, jeden z największych tego typu obiektów w Europie. Jest to oficjalna rezydencja Króla Szwecji, miejsce pracy rodziny królewskiej oraz urzędów królewskiego dworu. Większa część pałacu jest otwarta dla zwiedzających, ale koniecznie zaplanujcie swoją wizytę tak, bo trafić na zmianę warty na dziedzińcu Zamku Królewskiego.

Będąc na Gamla Stan nie zapomnijcie o Stortorget, czyli zabytkowym placu w centrum

Starego Miasta, a także o znajdujących się przy nim Kościele św. Marka (Storkyrkan), który ma ponad 700 lat oraz o Muzeum Nobla, gdzie znajdziecie wystawy poświęcone Alfredowi Nobelowi, samej nagrodzie oraz jej laureatom i ich wybitnym osiągnięciom.

DJURGÅRDEN – WYSPA ATRAKCJI

Djurgården to sztokholmska wyspa, na której nie da się nudzić – atrakcje znajdzie tu każdy, niezależnie od wieku czy zainteresowań. Miłośnikom szwedzkiego popu (albo muzyki popularnej niezależnie od szerokości geograficznej) polecamy ABBA The Museum.

Znajdziecie tam historie wszystkich członków jednej z najsłynniejszych grup muzycznych na świecie, ich pamiątki i przedmioty osobiste, a przede wszystkim – dzięki interaktywnemu charakterowi muzeum – będziecie mogli poczuć się jak członkowie zespołu, a nawet pochwalić się swoimi wokalnymi umiejętnościami. Świetna zabawa gwarantowana, bo jak czytamy na stronie muzeum: Walk In. Dance Out.

Oprócz ABBA Museum na wyspie Djurgården znajduje się także Vasa Museum, czyli muzeum morskie, którego ekspozycja koncentruje się wokół królewskiego galeonu. Vasa, szwedzki

okręt zbudowany w XVII wieku, został wydobyty w latach 60. XX wieku i stał się jednym z najsłynniejszych obiektów muzealnych w Sztokholmie. Miłośnikom historii na pewno spodoba się również położony na Djurgården Skansen, czyli najstarsze na świecie muzeum na świeżym powietrzu. Dzięki historycznym budynkom, obiektom i prezentacjom rzemiosła zobaczycie tam, jak kiedyś wyglądało życie i praca w różnych częściach Szwecji. Skansen to także ogród zoologiczny oraz miejsce licznych wydarzeń i obchodów szwedzkich świąt.

To wciąż nie wszystko! Na Djurgården znajdzie się również Gröna Lund słynny park rozrywki zarówno dla młodszych, jak i starszych. Na miejscu można znaleźć kolejki górskie i najróżniejsze karuzele, a także restauracje oraz piękne widoki na nabrzeże i okoliczne wyspy. W sezonie letnim w Gröna Lund odbywają się również koncerty, więc warto śledzić kalendarium wydarzeń, aby wiedzieć, co aktualnie się tam dzieje. Pamiętajcie – park działa od późnej wiosny do wczesnej jesieni.

ATRAKCJE DLA KAŻDEGO

Co jeszcze czeka na was w Sztokholmie? Nazwa „Miasto 14 wysp” zobowiązuje, więc warto wybrać się na rejs po przepięknym Archipelagu Sztokholmskim, by podziwiać tamtejsze wyspy, wysepki oraz nagie skały. Kto wie – może uda się gdzieś zaobserwować foki szare? Warto również poznać miasto z perspektywy wody, wybrać się na rejs po kanałach, skorzystać z sauny lub odwiedzić jedno z miejskich kąpielisk.

A co dla miłośników jedzenia? Oczywiście świeże owoce morza i ryby, których warto spróbować na jednej z okolicznych wyseppek – zazwyczaj to właśnie w tych najmniej turystycznych miejscach można zjeść najlepsze lokalne przysmaki. Koniecznie skosztujcie gravlax, czyli surowego łosia marynowanego w soli z odrobiną cukru i koperku. Jeżeli nie przepadacie za rybami, w Sztokholmie czekają na Was uwielbiane na całym świecie słynne mięsne klopsiki köttbullar, podawane z ziemniaczanym puree, sosem pieczeniowym i konfiturą z borówek. Na koniec oczywiście fika, czyli przerwa na kawę i coś słodkiego. Koniecznie spróbujcie kanelbulle, czyli cynamonowej bułeczki i rozkoszujcie się pięknym Sztokholmem.

ENGLISH

STOCKHOLM – THE CITY OF 14 ISLANDS

COLORFUL TOWNHOUSES OF GAMLA STAN, THE MAJESTIC ROYAL PALACE, A MUSEUM FEATURING A 17TH-CENTURY SHIP, OR A CRUISE

THROUGH THE STOCKHOLM ARCHIPELAGO—THERE'S NO CHANCE OF GETTING BORED IN THE SWEDISH CAPITAL. KNOWN AS THE VENICE OF THE NORTH OR THE CITY OF 14 ISLANDS, IT DELIGHTS AT EVERY TURN.

Interested in such a trip? From December, you can fly to the Swedish capital from Warsaw/Modlin Airport, and below you'll find a few (out of very many) attractions worth adding to your list.

THE CITY'S HISTORY

Let's start with the historical heart of Stockholm—Gamla Stan, the Old Town. What makes it stand out is that it is located on several islands: Stadsholmen, Riddarholmen, Strömsborg, and Helgeandsholmen. It's well worth taking a walk along the narrow, cobblestone streets to admire the characteristic buildings with colorful façades. Nearby you'll also find many historic landmarks, including the Royal Palace, one of the largest of its kind in Europe. It is the official residence of the King of Sweden, the workplace of the royal family, and the seat of the royal court offices. Most of the palace is open to visitors, but be sure to plan your visit so you can catch the changing of the guard in the courtyard of the Royal Palace.

While in Gamla Stan, don't forget to visit Stortorget, the historic square in the center of the Old Town, as well as Storkyrkan (the Church of St. Mark), which is over 700 years old, and the Nobel Prize Museum, where you'll find exhibitions dedicated to Alfred Nobel, the prize itself, and its laureates and their outstanding achievements.

DJURGÅRDEN – THE ISLAND OF ATTRACTIONS

Djurgården is a Stockholm island where boredom is impossible—there's something for everyone, regardless of age or interests. Fans of Swedish pop (or popular music in general) should visit ABBA The Museum. You'll find the stories of all members of one of the world's most famous music groups, their memorabilia and personal items, and—thanks to the museum's interactive character—you can feel like a band member yourself and even show off your vocal skills. Great fun is guaranteed, because as the museum's website says: Walk In. Dance Out.

In addition to ABBA The Museum, Djurgården is also home to the Vasa Museum, a maritime museum whose exhibition centers on a royal galleon. Vasa, a Swedish ship built in the 17th century, was salvaged in the 1960s and has become one of Stockholm's most famous museum exhibits. History lovers will also

enjoy Skansen, located on Djurgården—the world's oldest open-air museum. Thanks to historic buildings, objects, and craft demonstrations, you can see what life and work once looked like in different parts of Sweden. Skansen is also a zoo and a venue for numerous events and celebrations of Swedish holidays.

And that's still not all! Djurgården is also home to Gröna Lund, a famous amusement park for both younger and older visitors. You'll find roller coasters and a wide variety of rides, as well as restaurants and beautiful views of the waterfront and nearby islands. In the summer season, concerts are also held at Gröna Lund, so it's worth checking the events calendar to see what's happening there. Remember—the park operates from late spring to early autumn.

ATTRACTIONS FOR EVERYONE

What else awaits you in Stockholm? The name “City of 14 Islands” sets expectations, so it's worth taking a cruise through the beautiful Stockholm Archipelago to admire its islands, islets, and bare rock formations. Who knows—you might even spot gray seals somewhere. It's also worth exploring the city from the water, taking a canal cruise, enjoying a sauna, or visiting one of the city's bathing areas.

And what about food lovers? Of course, fresh seafood and fish, which are best tried on one of the nearby islands—usually it's in the least touristy places that you can find the best local delicacies. Be sure to try gravlax, raw salmon cured in salt with a touch of sugar and dill. If you're not fond of fish, Stockholm also offers the world-famous meatballs, köttbullar, served with mashed potatoes, gravy, and lingonberry jam. And finally, of course, fika—a coffee break with something sweet. Be sure to try kanelbulle, the cinnamon bun, and savor beautiful Stockholm.





ATRAKCYJNA OFERTA PARKINGOWA

LOTNISKO WARSZAWA/MODLIN DYSONUJE PONAD 1500
MIEJSCAMI POSTOJOWYMI NA PARKINGACH 1, 3 I 7

TEKST Mat. Prasowe ZDJĘCIA pixabay.com

Parking 1

P1 dedykowany jest dla podróżnych, którzy cenią sobie czas i wygodę. Jest to doskonałe rozwiązanie dla osób, które udają się w kilkudniową podróż lub jednodniową podróż w celach biznesowych. Kompaktowa budowa terminala oraz bliskość parkingu sprawiają, że dotarcie do zaparkowanego samochodu zajmuje nie więcej niż kilkanaście minut od wylądowania. Parking dysponuje 600 miejscami postojowymi.

Parking 3

P3 dedykowany jest dla podróżnych, którzy cenią sobie oszczędności i wygodę. Jest to doskonałe rozwiązanie dla osób, które udają się w kilkudniową podróż. Bliskość parkingu sprawia, że dotarcie do zaparkowanego samochodu zajmuje nie więcej niż kilkanaście minut od wylądowania. Parking dysponuje 200 miejscami postojowymi. Zlokalizowany jest w odległości 500 metrów od budynku terminala.

Czas parkowania liczony jest od momentu wjazdu pojazdu na parking. Parking jest wyposażony w system automatycznego poboru opłat, gwarantujący możliwość wnoszenia

opłat zarówno kartą płatniczą jak i gotówką (system nie przyjmuje opłat mieszanych tj. karta + gotówka oraz walut obcych). Przed wyjazdem z parkingu należy uiścić w kasie parkingowej.

Ważne informacje

- P1, P3 i P7 to jedyne parkingi rekomendowane przez Lotnisko Warszawa/Modlin.
- Na terenie parkingów obowiązują przepisy ruchu drogowego.
- Zatrzymywanie oraz parkowanie pojazdów poza miejscami do tego wyznaczonymi jest zabronione.
- Obsługa parkingu dostępna jest 7 dni w tygodniu 24h na dobę.
- Wjazd pojazdów o masie całkowitej powyżej 3,5 tony po wcześniejszym kontakcie z obsługą parkingową.

Kontakt z obsługą parkingów
telefon +48 506 455 734 | e-mail:
parking@modlinairport.pl | lub poprzez
formularz kontaktowy.

Regulamin promocji parkingowej dostępny jest na stronie www.modlinairport.pl

ENGLISH

Great parking deal

Warsaw Modlin Airport has over 1500 parking spaces at Parking Lots 1, 3 AND 7.

Parking 1

P1 is dedicated for passengers who cherish time and convenience. It is a perfect solution for those, who go on a few days or one day trip for business. Compact terminal build and closeness of the parking lot enable you to get to your car in less than few minutes from arrival. Parking lot has over 600 parking spaces.

Parking 3

P3 is dedicated for passengers who want convenience and also like to save some money. It is a perfect solution for those, who go on a few day trip. Closeness of the parking lot enable you to get to your car in less than few minutes from arrival. Parking lot has 200 parking spaces. It is located 500 meters from the terminal.

Important information

- P1, P3 and P7 are the only parking lots recommended by Warsaw Modlin Airport
- On parking lots, traffic laws should be abided
- Stopping and parking a vehicle in places other than designed areas are prohibited
- Parking staff are available 24/7
- Arriving in a vehicle with mass exceeding 3,5 tons is permissible only after contacting parking staff



CENNIK OPŁATY PARKINGOWEJ – PARKING 1 CAR PARK TARIFF – PARKING 1 *

Strefa krótkiego postoju / Kiss & Drop	
do 10 minut, 3 wjazdy w ciągu doby jeżeli długość postoju przekroczy 10 minut, naliczona jest opłata - zgodnie z cennikiem - od momentu wjazdu up to 10 minutes, 3 times a day if the parking time exceeds 10 minutes, a fee is charged - according to the car park tariff - from the moment of entry	bezpłatnie free of charge
czwarty oraz każdy następny wjazd tego samego pojazdu w ciągu doby 4 th and every next entry of the same car during a day	opłata według taryfy godzinowej/dobowej hourly/daily tariff fee +20 PLN

Taryfa godzinowa / Hourly parking	
do 1 godziny / up to 1 hour	20 PLN
od 1 do 2 godzin / 1 to 2 hours	25 PLN
od 2 do 8 godzin / 2 to 8 hours	40 PLN
od 8 do 24 godzin / 8 to 24 hours	80 PLN
każda następna rozpoczęta doba ^a / every next day started ^a	25 PLN

^a Cena za parkowanie w ściśle określonych przedziałach czasowych. Rozpoczęcie następnej doby parkowania w kolejnym przedziale czasowym powoduje naliczenie odpowiednio wyższej opłaty parkingowej. Długość należy zmniejszyć jako okres wynoszący 24 godziny od momentu wjazdu na parking.
^a The price for parking during specified time slots. Commencement of another parking day within another time slot results in charging a higher parking fee, accordingly. A parking day is a period of 24 hours from the moment of entering the car park.

Opłaty ogólne, kary dotyczące każdego z parkingów / General fees, additional charges for each car park	
Kara za utratę biletu parkingowego / Lost parking ticket fee	400 PLN
Opłata za odblokowanie karty parkingowej / Parking card unblocking fee	50 PLN
Prowadzenie działalności gospodarczej, handlowej lub marketingowej bez zgody Zarządzającego / Running business activities, commercial or advertising activities without the Operator's consent	5 000 PLN
Opłata za wykreślenie z listy nieuczciwych klientów / The fee for the deletion from the dishonest customers register	300 PLN

CENNIK OPŁATY PARKINGOWEJ – PARKING 3 CAR PARK TARIFF – PARKING 3

Strefa krótkiego postoju / Kiss & Drop	
do 10 minut, 3 wjazdy w ciągu doby jeżeli długość postoju przekroczy 10 minut, naliczona jest opłata - zgodnie z cennikiem - od momentu wjazdu up to 10 minutes, 3 times a day if the parking time exceeds 10 minutes, a fee is charged - according to the Car Park Tariff - from the moment of entry	bezpłatnie free of charge
czwarty oraz każdy następny wjazd tego samego pojazdu w ciągu doby 4 th and every next entry of the same car during a day	opłata według taryfy godzinowej/dobowej hourly/daily tariff fee +15 PLN

Taryfa godzinowa* / Hourly parking	
do 1 godziny / up to 1 hour	15 PLN
od 1 do 2 godzin / 1 to 2 hours	20 PLN
od 2 do 8 godzin / 2 to 8 hours	35 PLN
od 8 do 24 godzin / 8 to 24 hours	60 PLN
każda następna rozpoczęta doba ^a / every next day started ^a	20 PLN

^a Cena za parkowanie w ściśle określonych przedziałach czasowych. Rozpoczęcie następnej doby parkowania w kolejnym przedziale czasowym powoduje naliczenie odpowiednio wyższej opłaty parkingowej. Długość należy zmniejszyć jako okres wynoszący 24 godziny od momentu wjazdu na parking.
^a The price for parking during specified time slots. Commencement of another parking day within another time slot results in charging a higher parking fee, accordingly. A parking day is a period of 24 hours from the moment of entering the car park.

Opłaty ogólne, kary dotyczące każdego z parkingów / General fees, additional charges for each car park	
Kara za utratę biletu parkingowego / Lost parking ticket fee	400 PLN
Opłata za odblokowanie karty parkingowej / Parking card unblocking fee	50 PLN
Prowadzenie działalności gospodarczej, handlowej lub marketingowej bez zgody Zarządzającego / Running business activities, commercial or advertising activities without the Operator's consent	5 000 PLN
Opłata za wykreślenie z listy nieuczciwych klientów / The fee for the deletion from the dishonest customers register	300 PLN

ROZKŁAD LOTÓW SEZON ZIMA 2025/2026

FLIGHT SCHEDULE SEASON WINTER 2025/2026



● Ryanair ● WizzAir ● AirArabia

	PON MON	WT TUE	ŚR WED	CZW THU	PT FRI	SOB SAT	NIEDZ SUN
ALBANIA							
TIRANA		+	+	+		+	
ARABIA SAUDYJSKA							
SHARIJAH	+	+	+	+	+	+	+
BELGIA							
BRUKSELA		+	+	+			+
BULGARIA							
SOFIA	+	+	+	+	+	+	+
CYPR							
PAFOS	+	+		+	+	+	
DANIA							
KOPENHAGA			+				+
FINLANDIA							
HELSINKI	+		+	+	+		+
FRANCJA							
PARYŻ	+	+		+		+	+
HOLANDIA							
EINDHOVEN	+				+		
HISZPANIA							
ALICANTE	+	+	+	+			
BARCELONA	+	+	+	+	+	+	+
MADRYT					+		+
MALAGA		+	+		+		
TENERYFA		+	+	+		+	+
IRLANDIA							
DUBLIN	+	+	+	+	+	+	+

	PON MON	WT TUE	ŚR WED	CZW THU	PT FRI	SOB SAT	NIEDZ SUN
MALTA							
MALTA	+	+	+	+	+	+	+
MOŁDAWIA							
KISZYNIÓW		+		+		+	
NORWEGIA							
BERGEN	+		+	+	+		+
PORTUGALIA							
LIZBONA		+	+				+
SZWECJA							
SZTOKHOLM		+	+				
WĘGRY							
BUDAPESZT	+	+			+	+	+
WIELKA BRYTANIA							
LONDYN STANSTED	+	+	+	+	+	+	+
WŁOCHY							
BERGAMO	+	+	+	+	+	+	+
BARI	+	+	+	+	+	+	
BOLONIA	+	+	+		+		+
BRINDISI		+		+		+	
MEDIOLAN	+	+	+	+	+	+	+
PALERMO	+	+		+		+	+
RZYM	+	+	+	+	+	+	+
WENECJA	+			+			+
GRECJA							
ATENY	+		+	+	+		+

Tabela z rozkładem lotów ma jedynie charakter informacyjny. Dane pochodzą od Ryanair i mogą ulec zmianie. Prosimy zainteresowanych o bieżącą kontrolę rozkładu lotów z Lotniska Warszawa/Modlin, na stronie przewoźnika.

ENGLISH This flight schedule is only informative. Information from Ryanair can be changed. We advise to check on the current flight schedule from Warsaw Modlin Airport on the website of the carrier.



UTRUDNIENIA DROGOWE PRZY DOJEźDZIE NA LOTNISKO WARSZAWA/MODLIN

W związku z rozbudową drogi ekspresowej S7 na odcinku Płońsk - Czosnów, mogą nastąpić okresowe utrudnienia i wydłużenie czasu dojazdu na Lotnisko Warszawa/Modlin. Rekomendujemy rozpoczynanie podróży do Portu Lotniczego ze stosownym wyprzedzeniem, tj. w czasie uwzględniającym potencjalne utrudnienia komunikacyjne na drodze.

Wszystkie zmiany w organizacji ruchu są na bieżąco podawane na stronie: S7 Płońsk - Czosnów (s7plonsk-czosnow.pl). Jednocześnie zachęcamy wszystkich zainteresowanych do korzystania podczas podróży z/do Lotniska z połączeń kolejowych oferowanych przez Koleje Mazowieckie KM sp. z o.o.

TRAFFIC IMPAIRMENTS WHEN GETTING TO THE WARSAW/MODLIN AIRPORT

Because of the expansion of the S7 road, the Płońsk-Czosnów segment, there can be temporary traffic impairments and lengthened arrival time to the Warsaw/Modlin Airport.

We recommend planning the journey to the Airport ahead, considering those impairments.

All the changes to the traffic organization can be found on the S7 Płońsk - Czosnów website (s7plonsk-czosnow.pl).

We also encourage all interested in traveling from and to the airport to use the Koleje Mazowieckie KM sp. z o.o. train connections.

ROZKŁADY JAZDY BUSÓW MIĘDZY TERMINALEM A STACJĄ W MODLINIE

BUS TIMETABLES BETWEEN THE TERMINAL AND THE STATION IN MODLIN

Koleje Mazowieckie			
Rozkład jazdy komunikacji autobusowej (shuttle bus timetable / расписание маршрутных автобусов)			
Port Lotniczy Modlin (Modlin airport / аэропорт Модлин)		Stacja kolejowa Modlin (Modlin train station / железнодорожный вокзал Модлин)	
↓		↓	
Stacja kolejowa Modlin (Modlin train station / железнодорожный вокзал Модлин)		Port Lotniczy Modlin (Modlin airport / аэропорт Модлин)	
minuty / minutes / минуты		minuty / minutes / минуты	
0	15 **	3	56
4	10	4	25
5	10	5	29
6	10	6	23
7	33	7	16
8	34	8	16
9	33	9	16
10	33	10	16
11	33	11	16
12	33	12	16
13	33	13	16
14	34	14	16
15	33	15	16
16	34	16	22
17	33	17	22
18	33	18	16
19	33	19	22
20	33	20	16
21	34	21	16
22	20 *	22	35 *
23		23	16 *

* - nie kursuje 25.12
** - nie kursuje 26.12

ważny/valid/важный 14.12.2025 - 7.03.2026

POKAŻ SIĘ Z DOBREJ STRONY
zareklamuj się na lotnisku



tel: +48 22 346 40 26 | e-mail: bh@modlinairport.pl

ponad **12 000** osób dziennie

blisko **300 000** pasażerów miesięcznie

ponad **3 000 000** pasażerów rocznie

60 destynacji



Złap najlepszą ofertę Wielkanocną



Spraw, by tegoroczne Święta Wielkanocne były pełne spokoju, radości i niezapomnianych wspomnień.

U

ARCHE

DWÓR UPHAGENA
GDAŃSK

OFERTA -> ZŁAP



Zaproszenie

KUŹNIA MISTRZÓW
MOWY POLSKIEJ
PROM
KULTURY SASKA KĘPA

Galeria Prom
wernisaż wystawy fotografii



Wojciech Zaremba
Ulice Ghany

waw4free

26 marca 2026 / godz. 19:00 / wstęp wolny
wystawa potrwa do 23 kwietnia
ul. Brukselska 23 / www.promkultury.pl