

a n y
w h e
r e @

MAGAZYN PORTU LOTNICZEGO WARSZAWA/MODLIN
WARSAW MODLIN AIRPORT MAGAZINE



Good MODLIN

A black and white portrait of Ireneusz Czop, a middle-aged man with short, dark hair, looking slightly upwards and to the left. He is wearing a dark leather jacket with a fur collar over a dark hoodie.

IRENEUSZ
CZOP

NR (59) 2025

FREE COPY

pobierz na lotnisku
AIRPORT-FREE-WIFI



Czytaj #AnywhereYouAre

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.



6



32



56



60



73



76



6
STREFA VIP Ireneusz Czop - Więcej uczymy się od dzieci niż rodziców
VIP ZONE Ireneusz Czop - We learn more from kids than parents

32
STREFA VIP II Agata Turkot - TRUDNO JEST CZASEM ODRÓŻNIĆ STRES OD EKSCYTACJI
VIP ZONE II Agata Turkot - It's hard to differntiate between stress and excitment sometimes

56
NAUKA PRAWDZIWI ROZWÓJ ZACZYNA SIĘ TAM, GDZIE ROBI SIĘ NIWYGODNIE

60
MOTO Ford Tourneo – łoża małżeńskie to pikus [TEST]

73
FOR HER I FILMOWY PRZEWODNIK DLA JESIENIAR

75
FOR HER II CZY AKTORZY AI NAPRAWDĘ ZWIASTUJĄ UPADEK KINA? CASE TILLY NORWOOD

Nasze magazyny lotniskowe



SPRAWDŹ
na anywhere.pl

Good MODLIN

WYDAWCA
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 Wydział 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 Wejkszner
Sprzedaż i Marketing: Angelika Balbuza
Grafika: Jakub Wejkszner
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 Thommée 1a
05-102 Nowy Dwór Mazowiecki
www.modlinairport.pl
www.facebook.com/LotniskoWarszawaModlin
twitter.com/WMI_Airport
e-mail: biuro@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

PATRONAT



THE CULTURE OF BEAUTY
LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

HAIR & SCALP CARE
Méthode Clarifiante

Skuteczne rozwiązanie dla tłustej
i potliwej skóry głowy.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS
Méthode Clarifiante

HAIR & SCALP CARE
Balancing Lipokerine A Shampoo
Shampooing équilibrant
Ausgleichendes Shampoo

250 ml e 8.4 fl.oz.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS
Méthode Clarifiante

HAIR & SCALP CARE
Moisture Control Shampoo
Shampooing régulateur d'humidité
Feuchtigkeit regulierendes Shampoo

250 ml e 8.4 fl.oz.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS
Méthode Clarifiante

SCALP CARE
Moisture Control Scalp Lotion
Lotion cuir chevelu pour réguler l'humidité
Feuchtigkeit regulierende Kopfhautlotion

100 ml e 3.38 fl.oz.

LA BIOSTHETIQUE®
MARCEL CONTIER
Méthode Clarifiante

SCALP CARE
Refreshing Aroma Complex
Complexe aromatique rafraichissant
Erfrischender Aromakomplex

50 ml e 1.01 fl.oz.

IRENEUSZ CZOP

WIĘCEJ UCZYMY SIĘ OD
DZIECI NIŻ OD RODZICÓW

TEKST PIOTR MOSAK
ZDJĘCIA MICHAŁ BUDDABAR



Ireneusz Czop: Mam niewielkie przemyślenie. Wszyscy jesteśmy częścią swoich rodów — dziadkowie, ojcowie, synowie. Jak już jesteśmy dorośli, to co my właściwie ze sobą niesiemy i jak czasem pozbyć się tego balastu?

Piotr Mosak: Przede wszystkim niesiemy emocje. W opowieściach o tym, że „niesiemy historię”, że „nie możemy zapominać o historii”, najważniejsze są właśnie emocje. Bo jeśli pamiętamy o zwycięstwach, o wojnach, o tym, że nasi przodkowie coś osiągnęli, zdobyli, wygrali — to nie pamiętamy tylko dat i miejsc. My pamiętamy dumę. Pamiętamy nadzieję. To daje nam poczucie własnej wartości. To właśnie są te rzeczy, które niosą rody. Rody, w których ludzie są pewni siebie. Pamiętam fabularyzowany dokument o rodzinie Kennedych. Jedli śniadania wspólnie — od najstarszego, stuletniego członka rodziny, po noworodka. Zaczynali od modlitwy, a potem najstarszy pytał: „Kto jest najlepszy?“, i wszyscy chórem odpowiadali: „My, Kennedy!”. Kto w Polsce tak jada śniadania? Mówimy tu o ogólnonarodowej dumie. Amerykanie są dumni — „Jestem Amerykaninem. Mogę być prostym człowiekiem, mogę nie skończyć szkoły, ale jestem dumny”. Ich poczucie własnej wartości jest ogromne. A nasze? My przez wieki kombinowaliśmy, byliśmy pod różnymi uciskami przez trzysta lat. Ciągłe musieliśmy coś sobie wypracowywać. Dlatego my, Polacy, rozsiani po całym świecie, jesteśmy sprytni. Poradzimy sobie, obejdziemy, załatwimy, bo potrafimy. Ale poczucia własnej wartości nie mamy. Dlatego lubimy wracać do przeszłości, lubimy tylko zwycięskie wojny, nie wyciągamy wniosków — to właśnie buduje nasze poczucie własnej wartości. Bo jako naród mamy z tym problem.

Ireneusz Czop: Zobaczmy taką sytuację: powiedzmy, że mężczyźni w Polsce są potrzebni do pięćdziesiątki... no dobrze, do czterdziestki plus. Super fajterzy, duży potencjał w różnych dziedzinach — clever boys. Poradzają sobie w Wielkiej Brytanii, w Finlandii, w Polsce też. Są waleczni, zaradni, szarmanccy wobec kobiet, koleżeńscy. A potem nagle coś się dzieje. Nagle, gdy mają czterdzieści, pięćdziesiąt lat, przestają być potrzebni. Dlaczego?

Piotr Mosak: Wchodzą kolejni. Ulegamy też presji świata, że młody jest lepszy — bo sprawniejszy, silniejszy. To są takie współczesne oszustwa. Istnieją programy, zwłaszcza światowe, które skupiają się na wymianie informacji, żeby jedni mogli korzystać z doświadczeń drugich. Na przykład w Unii Europejskiej są przepisy, które wymagają transferu wiedzy w dużych firmach. To znaczy, że jeśli mamy pięćdziesięciolatka, to nie zwalniamy go, tylko przesuwamy na stanowisko, gdzie już nie musi „biegać sprintem” — mówiąc metaforycznie — bo młody i tak go przegoni. Ale ten doświadczony może powiedzieć młodemu, na co ma uważać: co działa, co nie działa, jaka jest kultura firmy, jak się załatwia pewne rzeczy. Wtedy nadal jesteśmy potrzebni. Tylko że my daliśmy się oszukać w tym pędzie końca XX wieku — uwierzyliśmy, że mamy być w tym samym miejscu aż do śmierci. A tak nie jest. Nasze miejsce się zmienia, nasze umiejętności się zmieniają. Nabywamy wiedzy. Nie możemy być

mentorami w wieku dwudziestu czy trzydziestu lat, ale powinniśmy być nimi w wieku pięćdziesiąt plus. Nie powinniśmy udawać młodych. Bo jeśli to robimy, to przegrywamy — młody zawsze wygra.

Ireneusz Czop: Połączmy te dwie kropki — to, co dzieje się w wieku dojrzałym, z tym, co wydarzyło się wraz ze spadkiem rodów. Bo jeśli widzimy, że tak postępował nasz dziadek, tak żył nasz ojciec, to my też zaczynamy działać w podobny sposób. I w momencie, gdy zaczynamy to akceptować, wchodzimy w ten margines, przestajemy walczyć. Pytanie brzmi: co możemy z tym zrobić?

Piotr Mosak: Już odpowiedziałeś — przestajemy walczyć. W tym naszym narodowym braku poczucia własnej wartości nie ufamy sobie. Dlatego wciąż podlegamy starym zasadom. Niesiemy tę fałę, jak w wojsku, zamiast powiedzieć jej: „stop, mamy XXI wiek, pewne rzeczy się zmieniły”. Mamy już wiedzę, nowe umiejętności, a wciąż pojawiają się kolejne. Mamy profesorów, którzy opowiadają bzdury, bo mówią o rzeczach sprzed dwudziestu lat, a wszystko przecież się zmieniło. Nie mamy odwagi, bo cały czas nas „dociskali” — starsi wiedzą lepiej. A my nie mamy odwagi powiedzieć: „Tak, jesteście starsi, mieliście swoje fajne życie, ale teraz jest czas na nas, świat się zmienił. Teraz są nowe warunki, chcę od was akceptacji i wiary we mnie”. Nie mamy tego. Nadal jest: „Masz się słuchać. Taka jest tradycja rodzinna”. Tylko że to już tak nie działa. „Ale zawsze tak robiliśmy” — słyszymy. Jest taka piękna przypowieść o garnku na szynkę, nie wiem, czy ją znasz.

Ireneusz Czop: Nie.

Piotr Mosak: Córka pyta matkę: „Mamo, dlaczego, kiedy gotujemy albo pieczemy szynkę, obcinasz jej końcówki?” A matka odpowiada: „Nie wiem, moja mama tak robiła, babcia też tak robiła”. No to dzwonią do babci: „Mamo, słuchaj, wnuczka pyta, dlaczego obcinamy końcówki szynki?”. A babcia mówi: „Nie wiem, moja mama też tak robiła”. Zaczynają więc zgadywać — może chodzi o powietrze, może o soki, może o temperaturę? W końcu dzwonią do prababci: „Babciu, słuchaj, bo od osiemdziesięciu lat obcinamy te końcówki szynki. Ty masz już ponad sto lat, powiedz, o co w tym chodzi — o smak, o zapach, o powietrze?”. A prababcia zaczyna się śmiać: „Nie, ja obcinałam końcówki, bo miałam za mały garnek”. I właśnie o to chodzi — bezmyślnie powtarzamy pewne rzeczy. Nie mamy odwagi powiedzieć: „Ja czuję inaczej. Ja chcę inaczej. Mam nowoczesną wiedzę, są na to badania. To, co mówisz, 20 lat temu było prawdą i wtedy działało, może nawet ratowało ludziom życie, ale dziś mamy nowe dane”.

Ireneusz Czop: Jesteśmy przecież w ogromnym naporze informacji. Młody człowiek ma elastyczność patrzenia, ma inną percepcję. Ma ochotę działać, ma flow do wszystkiego, nie boi się, czasem podejmuje ryzyko — nawet graniczące z brawurą. Natomiast im dalej w las, tym bardziej nasza wyobraźnia zaczyna nas wstrzymywać. Patrzymy na ojców, dziadków i myślimy: „Skoro oni się wycofali, to może ja też już powinienem”.

Piotr Mosak: Mamy tu jeszcze inny problem.





W Polsce często jest tak, że nasi ojcowie czy dziadkowie odnieśli naprawdę duży sukces — biznesowy, naukowy. Ponieważ byli prekursorami, pierwszymi w rodzinie, którym świat dał szansę, którzy mieli smykałkę i trafili w dobry moment, dziś — mając pięćdziesiąt, sześćdziesiąt, osiemdziesiąt lat — wciąż to trzymają. „Ja wiem lepiej” — mówią. Tymczasem wchodzą wnukowie: „Jestem po studiach w Stanach, we Francji, w Anglii, znam nowe technologie, zrobię to szybciej”. Odpowiadają wtedy: „Nie, ja to robię od 40 lat, nie pozwolę ci”.

Ireneusz Czop: Stary kierownik.

Piotr Mosak: Mam w gabinecie dorosłe dzieci przedsiębiorców czy milionerów — ludzi w wieku od trzydziestu do pięćdziesięciu lat — których nikt nie dopuszcza do głosu. I oni przeżywają osobiste tragedie. Niektórzy są bardzo wykształceni, inni w ogóle nie, bo przecież przejmą firmę. Mówią: „Mam pięćdziesiąt lat — to kiedy ja to wreszcie przejmę? Mam leżeć na jachcie? Ja chcę się czuć potrzebny”. Więc rezygnują, popadają w depresję, uciekają w używki. Wiemy przecież, że tablety pełne są historii o dzieciach milionerów i ich głupotach. Dzieje się tak, bo ojciec nie ufa. Nie mówi: „Wierzę w ciebie. Pokaż mi, jak to dzisiaj działa. Naucz mnie”. Problem ze starszymi ludźmi jest taki, że oni nie chcą się niczego uczyć. I tu przypomina mi się taka wschodnia opowieść. Pewien uczony z Zachodu przyjechał do Tybetu, do mędrców, i mówi: „Słyszałem, że macie tu mądrą filozofię. Chciałbym się czegoś nauczyć, bo na Zachodzie mam już profesury, medale, wszystko”. Oni odpowiadają: „Dobrze, napij się kawy”. Mnich nalewa mu kawę do filiżanki, aż ta zaczyna się przelewać. Zachodni uczoney oburza się: „Co, chcesz mnie obrazić?”. A mistrz spokojnie mówi: „Nie, chciałem pokazać, że jeśli filiżanka jest pełna, to nic więcej nie można do niej dolać”. I to jest właśnie problem starszych ludzi w Polsce — mają pełne filiżanki.

Ireneusz Czop: Dobrze, mamy zatem diagnozę. A czy jest jakieś wyjście?

Piotr Mosak: Odwaga do bycia sobą. Nie chodzi mi o to, żeby robić wojnę, kłócić się, walczyć czy zabierać sobie majątki, tylko o to, by mówić, co się myśli, kształcić się, mieć odwagę, żeby zacząć. Bo ja cały czas wierzę, że w Polsce — właśnie dlatego, że lubimy być w rodzinie, mamy tę kulturę wspólnoty i przywiązanie do tradycji — ten dziadek czy ojciec, gdy zobaczy, że idziemy własną drogą i noga nam się powinie, w większości przypadków nie będzie się śmiał, mówiąc: „A nie mówiłem?”, tylko zapyta: „Jak ci pomóc, córko? Jak ci pomóc, synu?”. Dlatego odważmy się — bo mimo wszystko dobro w ludziach jest.

Ireneusz Czop: Myślę, że to jest pewien constans. Relacji: dziadkowie-ojcowie, czyli my kontra nasi rodzice, raczej nie zmienimy. Starych drzew się nie przesadza. Kochajmy te drzewa, ale róbmy swoje. Mam jednak pewien kłopot. Są już jakieś zasoby, doświadczenia, możemy się czymś podzielić, coś jeszcze zdobyć. Możemy być — przepraszam za słowo — mentorami. Albo przynajmniej jesteśmy już na tyle kompetentni, żeby nimi bywać. A jednak ta relacja z młodszym pokoleniem, które chcieliśmy

wychować w kulturze miłości, wolności, elastyczności, swobody wyboru i bez stresu — może nawet za bardzo — trochę się rozjechała. Oni mają poczucie, że jak coś nawywiają, to i tak mają spadochron. Pojadą do Anglii na zmywak, kupią sobie używane BMW — jakoś to będzie. Ale nie mają w sobie tego myślenia, że jesteśmy w sztafecie, że trzeba być odpowiedzialnym — nie tylko za swoje życie.

Piotr Mosak: Bo to wszystko zaczyna się od rodziców. Zobacz — w twoim filmie Zapiski śmiertelnika właśnie to widać. On płynie powoli, ale pokazuje coś bardzo ważnego — brak połączenia między pokoleniami. Mamy milionera, który nie ma żadnej relacji — ani z dzieckiem, ani z żoną. Nikt nie żyje w jego świecie. Bo my, ojcowie i dziadkowie XX i XXI wieku, zapomnieliśmy o tym, że trzeba mieć czas na bycie w swoim życiu. Mamy położyć się z dziećmi na dywan, a nie tylko wynająć najlepszą opiekunkę w okolicy. Mamy ich pytać, co robią, zainteresować się, jakie są zasady tej gry, w którą grają — nawet jeśli ich nie rozumiemy. Film pokazuje nudę człowieka, który może mieć wszystko. Że dążymy do czegoś, nie wiedząc nawet do czego. Myślimy: „Jak będę miał pieniądze, to coś się zmieni”. Guzik się zmieni. Historia świata pokazuje, że wielu naprawdę bogatych ludzi — tych z Zachodu, z miliardami na koncie — w pewnym momencie strzela sobie w łeb, bo to nie o to chodziło, nadal nie są szczęśliwi. Zacząłeś od rodów. Tam już nie ma rodu — żona żyje oddzielnie, dziecko oddzielnie, on również. I nikt tego nie zauważa, nikt o to nie dba. Na końcu bohater coś kupuje dziecku — ostatni prezent. Ale czy on w ogóle wie, jakie to dziecko ma potrzeby? Nie. Każdy żyje oddzielnie. A tu przecież nie chodzi o to, żeby być mentorem. Połóżmy się na tym dywanie, zapytajmy: „Jak to się robi?”. Powyglupiajmy się, pójdźmy na spacer, zagrajmy w planszówki. Żebyśmy wiedzieli, jak to dziecko w ogóle wygląda. Bo kiedy siedzi zamknięte w swoim pokoju, mam wrażenie, że dorośli zupełnie tego nie wiedzą.

Ireneusz Czop: W Zapiskach śmiertelnika relacja głównego bohatera z ojcem i z Maćkiem Żakiem, reżyserem filmu, była dla nas bardzo ciekawa. Dużo rozmawialiśmy z Marianem Dziędzielem, który gra ojca. To było przyjemne, bo nagle okazało się...

Piotr Mosak: Ale zobacz — kiedy on ma prawdziwą relację z ojcem? To dzieje się dopiero wtedy, kiedy wreszcie jest wobec niego szczerzy. A ojciec — mimo tej sytuacji — nadal nie potrafi być szczerzy wobec niego. Czego mają się dzieci od nas nauczyć, jeśli my sami nie jesteśmy wobec nich szczerzy? Powinniśmy mówić dziecku: „Zarabiamy na tym, tu mamy problemy, tu sprawę sądową, tu podatki. Tak wygląda życie — bywa trudno”. Pamiętam, jak moja córka — wtedy miała cztery lata — była przy mnie, gdy rozmawiałem przez telefon o szkoleniu: temat, termin, cena. Kończę rozmowę, odkładam telefon, a ona mówi: „Tato, pamiętaj: plus VAT!”. Mamy uczestniczyć w swoim życiu, bo kiedy mam się tego nauczyć i od kogo?

Ireneusz Czop: Nagle okazuje się, że więcej uczymy się od dzieci niż od rodziców. Bo u naszych rodziców była przepaść. Oni pracowali, zakładali nam



MOLTON

molton.pl



klucz na szyję...

Piotr Mosak: No właśnie — bo ci rodzice nas opuścili, mając swoje cele, swoje sukcesy, będąc w swoim świetle. Zawsze byli i wciąż są tacy ludzie — więcej mężczyzn, kobiety mniej — którzy mówią: „Ja to robię dla was”. Ale co tak naprawdę robią? „Nie ma mnie w domu, pracuję dla was po dwanaście godzin, macie na wszystko”. A dziecko chciałoby po prostu czasu. Są różne anegdoty, przykłady — jak to dziecko chce „kupić” czas ojca, żeby go spędzić razem. Ale przychodzi moment, w którym to dziecko już tego czasu nie potrzebuje. Myślę, że to trwa mniej więcej do szesnastego, siedemnastego, może osiemnastego roku życia. A potem to oni mają już swój świat. Pamiętam pewien dowcip — ojciec mówi do osiemnastolatka: „Słuchaj, chyba to jest czas, żebyśmy porozmawiali o seksie”. A syn odpowiada: „No dobra, a co chcesz wiedzieć?”.

Ireneusz Czop: To trochę taka „klinczowa” sytuacja. Bo jeśli nikt nas nie nauczył smaku pomarańczy, to jak mamy o tej pomarańczy opowiadać? Jeśli nikt nas nie nauczył, jak to jest, gdy ktoś cię położy do łóżka i opowie bajkę... Pamiętamy tylko pewne powidoki z dzieciństwa. Jak mieliśmy trzy, może cztery lata — babcia przeczytała książeczkę, albo mama opowiedziała coś na szybko, bo tata był w pracy, zajęty kolejnym zawodowym wyzwaniem.

Piotr Mosak: Jako psycholog nie mogę się z tym zgodzić. Uwierzyliśmy w tę dwudziestowieczną narrację, która zaczęła się od Freuda — że wszystko jest w dzieciństwie. A ja dziś mówię: okej, może za czasów Freuda nie było Internetu, filmów, YouTube'a, książek, podcastów, ale dziś, kiedy rozmawiam z dorosłymi ludźmi, pytam: czego wy właściwie nie wiecie? Przecież wiecie wszystko. Wiecie, jak czytać bajki, jak rozmawiać z dziećmi, jak wygląda wychowanie — oglądacie filmy, czytacie książki, słuchacie mądrych ludzi wokół. Wy wszystko wiecie. Ale cudownie jest mieć wymówkę typu: „Mi mama nie czytała, więc ja też nie czytam”. Naprawdę nie wiesz, że warto czytać? Nie wiesz, że to ważne? Jest taki piękny przykład: Chcesz wiedzieć, jak wychować swoje dzieci? Pomyśl, że są cudze. Natychmiast będziesz miał tysiąc rad. Wszystko będziesz wiedział. Tylko że kiedy chodzi o ciebie — wtedy nagle to za trudne, niewygodne, „nie mam czasu”, „mam projekt na jutro, muszę go skończyć”. A na pytanie: „Dlaczego nie czytasz swojemu dziecku?” — pada odpowiedź: „Bo mi matka nie czytała”. To nie do końca jest prawda.

Ireneusz Czop: W naszym filmie, Zapiski śmiertelnika, główny bohater nie ma w sobie takiego „wdruku”. Nie nosi pamięci ciała, pamięci komórkowej ani pamięci rodu. Bo skoro — jak sam mówisz — nie ma rodu, to jak miałby mieć jego pamięć? Co miałyby się w nim uruchomić? Jak miałyby się w nim rozpakować ta czułość?

Piotr Mosak: Zadałeś przed chwilą pytanie: co zrobić, jeśli nie mieliśmy wzorców? Otworzyć się. Powiedzieć dziecku: „Nie wiem, a jak ty myślisz? Co proponujesz? Jak uważasz?”. Bądźmy ciekawi tego dziecka. Dzieci są kreatywne, twórcze, mają dostęp do takich mediów, że potrafią nas zaskoczyć. Są niesamowite i bardzo inteligentne. Więc jeżeli ja nie wiem, mogę zapytać dziecko albo po-

wiedzieć: „Słuchaj, rób, jak uważasz, ja cię wesprę. Ja nie mam pomysłów, ale ty działaj. Ja tylko sprawdzę, czy nas na to stać, zostawię sobie margines na emeryturę. Jedziesz, synu, jedziesz, córko. Ja się nie znam — robiłem biznes trzydzieści lat temu, dziś wszystko się zmieniło”. Podręczniki biznesowe sprzed trzydziestu lat możemy wyrzucić do śmietnika — marketing, strategię, cokolwiek.

Ireneusz Czop: Z psychologii też?

Piotr Mosak: Tak, z psychologii też. Wszystko się zmieniło. Więc co możemy zrobić dla naszych dzieci, kiedy nie mamy wszystkich umiejętności albo zśliśmy utartą ścieżką? Rób, jak podpowiada ci sumienie. Bądź intuicyjny. Uwierz w siebie, bo ja w ciebie wierzę — że z twoimi pomysłami, odwagą i moim wsparciem osiągniesz sukces. Ale sukces definiowany przez ciebie.

Ireneusz Czop: Oczywiście. Bo często narzucamy im marzenia, które nam narzucono. Potem budzisz się w wieku pięćdziesięciu lat i myślisz: „Czy ja naprawdę marzyłem o tym domu albo o tym samochodzie? Przecież tak naprawdę lubię jeździć konno, chodzić w góry, mieszkać w namiocie albo nie mam wcale korzeni osadnika — jestem człowiekiem wędrującym”.

Piotr Mosak: Chodzi o to, żeby się wybijać z kolejnych schematów. Do tego na przykład służy psycholog, terapia.

Ireneusz Czop: Rozmawiam z moim synem. Pamiętam, jak pewnego razu poszliśmy na spacer — dorosły już człowiek, dwadzieścia kilka lat.

Pytam go: „Masz jakieś autorytety?”.

A on tylko macha ręką: „Tato, daj spokój, jakieś dziwne pytania zadajesz”.

Więc mówię: „No dobrze, ale spróbujmy pogrzebać trochę głębiej. Jest ktoś taki? Profesor, nauczyciel, trener, ksiądz... ktokolwiek?”.

Piotr Mosak: Youtuber.

Ireneusz Czop: Youtuber — jesteś blisko. A on na to: „Nie, rówieśnik”.

„Rówieśnik? Dlaczego?”

„Wiesz co, imponuje mi, że tak szybko zrobił karierę. Pieniądze, oglądalność, popularność. Jest kozak”. „Czyli sportowiec, który przez pięć, dziesięć, piętnaście lat oddawał się pasji i coś osiągnął?”.

„Nie do końca. Bardziej chodzi o to, co szybkie, efektowne, co ma dużo klików”.

Powiedziałem: „Cholera — a ja się tam gdzieś zmieszczę?”.

„Nie, tato — ja cię podziwiam. Jesteś wytrwały, dasz radę. To jest super, naprawdę super. Ale autorytet... nie, nie, nie”.

„Dobrze. To wybierz sobie sam, co ci jest potrzebne”.

Ta rozmowa otworzyła mi oczy. Zacząłem myśleć o nas — o tym, co naprawdę chcemy powiedzieć. Czy tylko mówimy o sobie, czy naprawdę zależy nam na tej sztafecie pokoleń? Co przekazujemy dalej — temu, kto biegnie po nas? Bo przecież chodzi o to, by nie przekazywać deficytów, genetycznych skrzywień... tylko coś więcej.

Piotr Mosak: Ale my mamy pokazywać drogę. Jeśli nie mamy kontaktu z dziećmi, nie mówimy o trudach, o sukcesach, o szarej rzeczywistości — o tym, że czasem nie wyrabiamy, bo musimy jechać do ZUS-u czy zrobić zakupy, to młody człowiek



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!



myśli: „On imponuje tym, gdzie jest dzisiaj”. Rozmowa ojca powinna wyglądać tak: „O, świetnie, ale rozumiem, że on dwanaście godzin dziennie robi content, ma ludzi do pomocy, montuje, nagrywa, ma takie i takie umiejętności. Więc jak ty będziesz to robił, w pocie czoła, bo przecież wiesz, że nikt przecież tych klików nie daje bez powodu, to też będziesz miał to samo”. A tak, to jednak już nie. „Ja chcę być tylko w jego miejscu”. Mam pewne powiedzenie – już nie pracuję z młodzieżą, czuję, że jestem za stary, nie mam wiedzy, bo świat się zmienia. Konsultuję z moimi dziećmi: „Słuchajcie, opowiedzcie, jak wygląda wasz świat, bo ja w nim nie uczestniczę”. Mówią, że nie chcą się uczyć, tylko chcą mieć pieniądze. Pokazuję im okno – dwudziestolatek jedzie furą za cztery bańki. Pytam: „Zamieniasz się?”. „Pewnie”. „Ale na wszystko?”. Jasne”. O tym już nie myślą – pojedą tu po bandzie, przeproszą, jeżeli kogoś obruszą. Mówię wtedy: „Okej, no dobrze, ale jego historia jest taka, że jak miał dwanaście lat uczestniczył w wypadku samochodowym swoich rodziców, a mózg matki opryskał mu twarz. Ojciec zginął, tylko on przeżył. Pod opiekę wziął go dziadek pedofil, który go wykorzystywał. Potem zarobił mnóstwo pieniędzy, kupił ten drogi samochód, ale umarł na AIDS. Wcześniej został gwiazdorem pornografii pedofilskiej, powiedzmy, że jeszcze homoseksualnej, a po umierającym na HIV dziadku sam odziedziczył wirusa. Nadal się zamieniasz?”. „Nie, nie, ja chciałem tylko samochód.” A ja mówię: „Ale nikt nie rozdaje samochodów”.

Ireneusz Czop: Może być też trochę inny przykład. Chłopak, który świetnie gra na fortepianie, tworzy muzykę, wygrywa międzynarodowe konkursy, dostaje stypendium, na przykład w Japonii. Budują dla niego katedrę, żeby grał tam na swoim klawesynie. To może być Masaaki Suzuki. Jego życie pewnie wyglądało inaczej, ale chciałem pokazać, że można też dojść do czegoś uczciwą drogą.

Piotr Mosak: Tak, oczywiście, że można. Tylko że zawsze to jest albo fart i szczęście, albo konsekwencja i praca. Nikt niczego nie rozdaje za darmo.

Ireneusz Czop: Pewnie dochodzi jeszcze kwestia perspektywy – kiedy ta nagroda przychodzi. Czy wtedy, gdy mam dwadzieścia parę lat, czy trzydziści, a może pięćdziesiąt? Bo przecież nigdy nie wiadomo.

Piotr Mosak: Kiedy pokazujemy dzieciom swoją drogę – gdzie jesteśmy, co robimy, jak żyjemy – dajemy im szansę, by też się czegoś nauczyły. Że przyjemne życie to nie cel, lecz droga. Fajnie mieć marzenia, ale to, że żyjemy, pozwala nam wchodzić na kolejne stopnie – szczeble kariery czy własnego sukcesu. Tym sukcesem mogą być pieniądze, może to być sława, ale równie dobrze święty spokój, domek w lesie, w którym nikt nie przeszkadza, pisanie książek. Albo po prostu bycie kimś, kto ma swoją pracę przez osiem godzin dziennie, a potem robi, co chce – nawet leżąc przed telewizorem. Bo to jest nasza osobista definicja szczęścia, naszych marzeń. Wtedy dzieciom jest łatwiej w życiu. Bo dziś wielu młodych ludzi, mając trzydzieści lat, ma problem z tym, że nie posiadają tego, co inni. Myślą: „Jestem do niczego, bo mój kolega czy koleżanka ma firmę, trzy samochody, żonę, dziecko. A ja nie mam fir-

my, nie mam samochodów, nie mam rodziny – więc jestem do niczego”. Nieprawda. Każdy ma swoją drogę.

Ireneusz Czop: Pojawiają mi się pewne szczeliny w myśleniu. Mówię sobie: fajny, mądry, wykształcony, rodzinny, dobrze sytuowany człowiek, który potrafi jasno wyrażać emocje. To taki wizerunek, który po prostu jest okej. Dobry przykład na to, że można iść tą drogą, powtarzać te schematy, wspinać się po tych samych stopniach. Prawda? Zauważam to też u studentów. Oni potrzebują wyzwania, które wycho- dzą od profesorów. Nagle okazuje się, że ci profesorowie oddają całe swoje życie, serce, umysł, ciało, zdrowie. Chorzy przychodzą na zajęcia, nie mogą sobie pozwolić na wolne, bo przecież kilku studentów jednak przyjdzie na wykład albo na warsztaty. Podjeżdżają tą swoją mizerną gablotą pod uniwersytet. A student patrzy i mówi: „Kurczę, ja mam być doktorem habilitowanym i potem tym jeździć? Nie, to ja wolę jeździć tym samochodem za cztery bańki”. Okazuje się, że ta wiedza, którą ma w sobie ten pedagog, ten człowiek budujący wzór – czy ona jest naprawdę potrzebna, skoro w materialnym świecie wydaje się nieużyteczna, nieskuteczna?

Piotr Mosak: Ona jest potrzebna do jednej rzeczy: żeby osiągnąć – moim zdaniem – swoje marzenia, jakkolwiek je definiujemy, potrzebujemy pewnego rodzaju pasji. Przyjemności, radości, czegoś, czym możemy się chwalić. Ja przecież od trzydziestu lat pracuję z ludźmi. Każdy nowy człowiek, który do mnie przychodzi, to dla mnie: „Wow, co teraz?”. I wszyscy pytają: „Boże, skąd ty masz tę energię?”. Odpowiadam: „Nie wiem, widocznie jestem do tego stworzony”. Po prostu to lubię. Jeśli ktoś, na przykład, chce zostać aktorem, ale patrzy tylko na samochody, a profesor mówi mu o technikalach – to to nie zadziała. Moim zdaniem profesor powinien opowiadać o swojej pasji. O tym, co mu to daje, jak żyje, jak się czuje, kiedy są brawa w teatrze, jak schodzi ze sceny i mówi: „Kurde, to jest lepsze niż seks”.

Ireneusz Czop: Nie przesadzałbym (śmiech).

Piotr Mosak: Wtedy uczymy się od tej osoby, że nie tylko samochód jest ważny. Podziwiamy ją i myślimy: „Kurde, on jest szczęśliwy. A nie ma samochodu”. To co on takiego ma? I nagle okazuje się, że zazdrościmy mu właśnie tego – że nie ma samochodu ani kasy, a mimo to widać, że jest szczęśliwy. Że żyje z pasją, że jest w swoim świecie. Że jest uśmiechnięty – wewnątrz i zewnątrz. Że podchodzi do ludzi z życzliwością. Wtedy my, młodzi ludzie, możemy właśnie na studiach sobie to zweryfikować.

Ireneusz Czop: W takim razie mnie uspokoiłeś. Jeśli to faktycznie we mnie uruchamia radość, jeśli sama droga daje satysfakcję... To dobrze. Bo ja po prostu lubię być aktorem. Zwłaszcza w pracy. Tu nie chodzi tylko o brawa – choć je też lubię, są przyjemne. Ale samo podążanie tą drogą jest fantastyczne.

Piotr Mosak: Dokładnie. Właśnie mi przypomniałeś, że w liceum i tuż po nim byłem w kółku teatralnym — w moim liceum im. Władysława IV w Warszawie oraz w klubie „Zacisze”. I wiesz co? Najprzyjemniejsze w tym wszystkim nie było przedstawienie, tylko próby. Boże, ja na te próby

Święta first minute!

BEST
CHRISTMAS
MARKET
2025
★GDANSK★



U

**DOŁĄCZ
DO ŚWIĄTECZNEJ
OPOWIEŚCI!**

ARCHE
DWÓRUPHAGENA
GDAŃSK



leciałem jak niektórzy na siłownię! Tam były żarty, wygłupy, praca z tekstem, próbowanie sceny z jednej i z drugiej strony. Rozmowy — bo wszystko robiliśmy sami: stroje, scenografię. To było fantastyczne. A sama premiera? Ech, chrzanić tę premierę! To właśnie te próby były super.

Ireneusz Czop: Świetnie jest podzielić się tym z widownią — z tym, co powstało. Bo widzowie zabierają to ze sobą do domu i tam to w nich powoli musi być, pęcznieje. To, co udało nam się zaproponować, zaczyna w nich rozkwitać. A przy okazji twojej drogi i mojej — ja nie chodziłem do żadnych kółek teatralnych i nigdy nie marzyłem o tym, żeby zostać aktorem. Bliżej mi było do literatury czy innych dziedzin. Ale to, co mówisz o psychologii w praktyce, bardzo do mnie trafia. Mam wrażenie, że aktor to „polewacz polany” — jednocześnie materia, którą bada, i badacz. Mogę z tobą rozmawiać trochę jak przedmiot badany. Przy okazji zapraszam na Zapiski śmiertelnika, bo to właśnie o tym. O samotności, o poczuciu humoru, o dystansie wobec rzeczy ostatecznych. O tym, że można szukać tego, co jest w rodach, czego w nich nie ma i dlaczego tych rodów po prostu nie ma.

Piotr Mosak: Bo mówimy cały czas o drodze. Jeżeli nasze dzieci, młodzi ludzie, będą wiedzieli coś o nas, to zrozumieją, że ta droga wcale nie była łatwa. Że czasem do pierwszego było sto złotych, choć był dopiero dziesiąty. Że po drodze coś się posypało — padła jedna firma, potem druga — ale myśmy się podnieśli. To uczy dzieci, że kryzys nie oznacza końca świata. A jeśli dziecko widzi tylko, że rodzice mają miliony i trzy samochody, to kiedy noga im się powinie, dla niego to już tragedia. „To koniec świata! Wy mnie nie rozumiecie!” — słyszę czasem. Uwielbiam, jak taki osiemnastolatek mówi: „Wy życia nie znacie.” Bo on w tę drogę nigdy nie został wciągnięty. Nie uczestniczył w niej, nie rozumiał, co się działo. A wystarczyłoby, żeby rodzice powiedzieli: „Słuchaj, w tym roku nie jedziemy na wakacje, bo coś się wydarzyło. Ale jeśli chcesz, mamy znajomych — może pojedziesz nad morze albo w góry, powiedz, co wolisz.”

„Ale jak to?”

„Bo przepisy się zmieniły, tu wycofali program, tam zapomnieliśmy zapłacić VAT, a tu przekroczyliśmy próg podatkowy.”

„Aha... ale ja mam dwanaście lat.”

„Dobrze, to posłuchaj — to działa tak i tak...”

Pamiętam, jak moja córka powiedziała w liceum, że ma przedsiębiorczość. Ucieszyłem się: na studiach słyszałem, że na świecie lekcje przedsiębiorczości polegają na zakładaniu firm. W Kanadzie jest liceum, które handluje rybami z Japonią — szkoła dodatkowo na tym zarabia! A moja córka mówi: „Na jutro mam wypełnić PIT-36 dla małżeństwa z jednym dzieckiem.” Ja: „Słucham?! Dawaj to, idź spać! Przecież to bzdura. Nie o to chodzi w przedsiębiorczości!” Pytam: „A co jeszcze robicie? Uczycie się, jak założyć firmę, jak rozwiązywać problemy?”

„Nie, nie — tylko pity wypełniamy.”

„Ale ty masz siedemnaście lat! Po co ci PIT dla małżeństwa z dzieckiem?”

„No właśnie nie wiem...”

Ireneusz Czop: To było trochę jak wtedy, gdy za-

brakło prądu. Moja córka przyszła i mówi: „Tato, chciałam zobaczyć bajkę”. A ja na to: „Nie ma prądu, nie włączysz telewizora”.

„To może laptopa?”

„Nie mogę ci dać laptopa, córku. Potem nie będę miał jak go naładować — chyba że przez samochód albo prądnicę”.

„To tablet?”

„Nie, kochanie, też nie. Nie ma prądu i nie wiem, kiedy będzie. Może przez dwa dni nie będzie”.

„Dwa dni?! Dwa dni?!”

I wtedy padło to cudowne pytanie: „A skąd się właściwie bierze prąd?”

To było wspaniałe. Nagle okazało się, że siedziemy razem już kilka godzin. Czytamy, bawimy się, wszystko kręci się wokół tego tematu — wokół prądu. Jestem po technikum elektrycznym, więc było mi trochę łatwiej tłumaczyć zasadę lewej i prawej dłoni. Ale było tam też wiele rzeczy, które nas oboje zaskakiwały. Gdy mamy ten „kompot”, to się nie odzywamy. Nie przebijamy rzeczy w swoje ręce, głowę czy serce. Dopiero gdy tego zabraknie, musimy na nowo zaakceptować coś zupełnie naturalnego. Bo przecież trochę oszukujemy w tym naszym życiu, prawda? Wystarczy pójść do sklepu na rogu i kupić jedzenie. Nie musimy o nie zaważać. Nie musimy czekać.

Piotr Mosak: Widziałem niedawno badania w Stanach Zjednoczonych — współczesne — dotyczące czytania godzin ze wskazówek na zegarku. 90% młodych Amerykanów, nastolatków w wieku 15–18 lat, nie potrafi odczytać godziny z zegara wskazówkowego.

Ireneusz Czop: Może trzeba wrócić do źródeł. Zgasić światło?

Piotr Mosak: Nie znając drogi, nie znamy życia. Jesteśmy w jakimś miejscu, ale nie mamy pojęcia, skąd się tu wzięliśmy ani jak do tego doszło. I właśnie dlatego dbanie o rody, o naszą drogę, daje nam przewagę jako narodowi — mimo niskiego poczucia własnej wartości. Pozytywnie skończę: my sobie poradzimy. My się dowiemy. Myślę, że w Polsce dzieci, które nie potrafią odczytać godziny ze wskazówek, jest mniej — bo my to mamy w programie, mamy to też w domu. Jeszcze nie jesteśmy tacy jak, na przykład, Chińczycy, których w filmach widzimy całkowicie otoczonych elektroniką, która za nich myśli i działa. A potem — jak wracają od dentysty, to nie mogą wejść do domu, bo system nie rozpoznaje głosu. I stoją na deszczu. My sobie radzimy i dlatego mamy wierzyć, że nasze dzieci też sobie poradzą — tylko trzeba je w to życie wprowadzać nie w wieku trzydziestu czy pięćdziesięciu lat, ale od razu. Przecież już Korczak mówił, że dziecko trochę marnuje czas na nudnej zabawie. A kiedy uczestniczy w czymś — wali w garnki w kuchni, pomaga wyżymać pranie, siedzi z ojcem na spotkaniu, liczy coś na liczydło albo przygotowuje papier do drukarki — właśnie wtedy jest to dla niego rozwojowe. Przygotowuje je do życia bardziej, niż siedzenie na podłodze i przeglądanie kolejnych modnych figurek.

Ireneusz Czop: Czyli naszym dziadkom się udało, rodzicom też się udało, nam się udało — więc niech i im się uda.

Piotr Mosak: Niech im się uda. Mamy ich akceptować, wspierać, mówić im: „Bądź odważny, bądź odważna. Rób po swojemu. Ja jestem poręczą przy schodach — ale schody są twoje. Jak będziesz spadać, złap się, ja cię przytrzymam.”

Ireneusz Czop: Piotrze, bardzo ci dziękuję. Ja w was wierzę.

Piotr Mosak: Ja też w was wierzę. II

ENGLISH

WE LEARN MORE FROM KIDS
THAN PARENTS

Ireneusz Czop: I have a small reflection. We are all part of our families—grandparents, fathers, sons. Once we are adults, what are we actually carrying with us, and how can we sometimes get rid of that burden?

Piotr Mosak: Above all, we carry emotions. In stories about “carrying history,” about “not being able to forget history,” what matters most are exactly the emotions. Because if we remember victories, wars, the fact that our ancestors achieved something, conquered, won—we are not just remembering dates and places. We remember pride. We remember hope. That gives us a sense of self-worth.

These are the things that families carry. Families in which people are confident. I remember a dramatized documentary about the Kennedy family. They had breakfast together—from the oldest, a hundred-year-old family member, to the newborn. They started with a prayer, and then the eldest would ask: “Who’s the best?” and everyone would reply in unison: “We are, the Kennedys!” Who in Poland eats breakfast like that? We are talking about national pride. Americans are proud—“I am an American. I can be a simple person, I might not finish school, but I am proud.” Their sense of self-worth is enormous.

And ours? For centuries, we had to improvise, we were under various oppressions for three hundred years. We constantly had to work something out. That’s why we Poles, scattered around the world, are clever. We can handle things, find a way around, manage it, because we know how. But we don’t have self-esteem. That’s why we like to look back at the past, we like only the victorious wars, we don’t draw lessons—this is what builds our sense of self-worth. As a nation, we struggle with this.

Ireneusz Czop: Let’s consider a situation: say men in Poland are needed until fifty... well, forty-plus. Great fighters, high potential in various fields—clever boys. They’ll manage in the UK, Finland, and Poland too. They are brave, resourceful, chivalrous toward women, friendly. And then suddenly something happens. Suddenly, when they are forty or fifty, they are no longer needed. Why?

Piotr Mosak: Others come in. We also succumb to the pressure of the world that youth is better—because they are fitter, stronger. These are modern deceptions. There are programs, especially worldwide, that focus on knowledge transfer so that some can

benefit from the experiences of others. For example, in the European Union, there are regulations requiring knowledge transfer in large companies.

That means if we have a fifty-year-old, we don’t fire them, we move them to a position where they don’t have to “sprint”—metaphorically speaking—because the young will outrun them anyway. But the experienced person can tell the young one what to watch out for: what works, what doesn’t, what the company culture is, how certain things are handled. Then we are still needed.

It’s just that we were tricked in the rush at the end of the 20th century—we believed we had to stay in the same place until death. But that’s not true. Our place changes, our skills change. We gain knowledge. We can’t be mentors at twenty or thirty, but we should be at fifty-plus. We shouldn’t pretend to be young. Because if we do, we lose—the young will always win.

Ireneusz Czop: Let’s connect these two dots—what happens in mature age with what happened as families declined. Because if we see that our grandfather behaved a certain way, that our father lived a certain way, we start acting similarly. And the moment we start accepting it, we step aside, we stop fighting. The question is: what can we do about it?

Piotr Mosak: You’ve already answered—it’s that we stop fighting. In our national lack of self-worth, we don’t trust ourselves. That’s why we still follow old rules. We carry that wave, like in the army, instead of saying: “Stop, it’s the 21st century, some things have changed.”

We already have knowledge, new skills, and more keep appearing. We have professors who talk nonsense because they speak about things from twenty years ago, and everything has changed. We lack courage because we’ve been “pressured”—the older know better. And we don’t have the courage to say: “Yes, you are older, you had your great life, but now it’s our time, the world has changed. Now the conditions are new, I want your acceptance and belief in me.” We don’t have that. It’s still: “You must obey. That’s family tradition.” But it doesn’t work like that anymore. “But we’ve always done it this way”—we hear. There’s a beautiful parable about a pot for ham; I don’t know if you know it.

Ireneusz Czop: No.

Piotr Mosak: A daughter asks her mother: “Mom, why do you cut the ends off the ham when we cook or bake it?” The mother replies: “I don’t know, my mother did it, my grandmother did it too.” So they call the grandmother: “Mom, listen, the granddaughter is asking why we cut the ends off the ham.” And the grandmother says: “I don’t know, my mother did it too.” So they start guessing—maybe it’s about air, maybe about juices, maybe temperature? Finally, they call the great-grandmother: “Grandma, listen, for eighty years we’ve been cutting the ends off the ham. You’re over a hundred, tell us—what is it about, taste, smell, air?” And the great-grandmother laughs: “No, I cut the ends because I had too small a pot.”

And that’s the point—we mindlessly repeat certain things. We don’t have the courage to say: “I feel dif-



ferently. I want it differently. I have modern knowledge, there are studies. What you said twenty years ago was true and worked then, maybe even saved lives, but today we have new data.”

Ireneusz Czop: We are in an enormous flood of information. A young person has flexibility in perspective, a different perception. They are eager to act, have flow in everything, are unafraid, sometimes taking risks—even bordering on recklessness. But the deeper we go, the more our imagination holds us back. We look at our fathers, grandfathers, and think: “If they withdrew, maybe I should too.”

Piotr Mosak: There’s another problem. In Poland, often our fathers or grandfathers achieved great success—business, academic. Since they were pioneers, the first in the family, whom the world gave a chance, who had a knack and hit the right moment, today—at fifty, sixty, eighty—they still hold onto it. “I know better,” they say. Meanwhile, grandchildren come in: “I studied in the US, France, England, I know new technologies, I’ll do it faster.” They respond: “No, I’ve been doing this for forty years, I won’t let you.”

Ireneusz Czop: The old manager.

Piotr Mosak: In my office, I have adult children of entrepreneurs or millionaires—people aged thirty to fifty—whom no one lets speak. And they experience personal tragedies. Some are highly educated, others not at all, because they will take over the company. They say: “I’m fifty—when will I finally take over? Should I lie on a yacht? I want to feel needed.” So they give up, fall into depression, escape into substances. We know tabloids are full of stories about millionaire kids and their foolishness.

This happens because the father doesn’t trust. He doesn’t say: “I believe in you. Show me how it works today. Teach me.” The problem with older people is that they don’t want to learn anything. This reminds me of an Eastern story. A Western scholar went to Tibet to the sages and said: “I’ve heard you have wise philosophy here. I want to learn something, because in the West I already have professorships, medals, everything.” They said: “Good, have some coffee.” A monk pours coffee into a cup until it overflows. The Western scholar gets offended: “What, do you want to insult me?” And the master calmly says: “No, I wanted to show that if the cup is full, nothing more can be poured in.” That’s the problem of older people in Poland—they have full cups.

Ireneusz Czop: Alright, we have a diagnosis. Is there a solution?

Piotr Mosak: The courage to be yourself. I don’t mean making war, arguing, fighting, or taking each other’s property, but speaking your mind, educating yourself, having the courage to start.

Because I still believe that in Poland—precisely because we like being in family, we have a culture of community and attachment to tradition—that grandfather or father, when they see us going our own way and stumbling, in most cases won’t laugh saying: “Didn’t I tell you?” but will ask: “How can I help, daughter? How can I help, son?” So let’s be brave—because, after all, there is goodness in people.

Ireneusz Czop: I think this is a constant. The relationship: grandparents—fathers, that is, us versus our parents, we can’t really change. Old trees aren’t transplanted. Let’s love these trees, but do our own thing.

I have a concern. There are already some resources, experiences, we can share, we can still gain more. We can be—excuse my word—mentors. Or at least we are competent enough to be. Yet this relationship with the younger generation, whom we wanted to raise in a culture of love, freedom, flexibility, choice, and without stress—maybe even too much—has slightly diverged. They feel that if they mess up, they still have a safety net. They’ll go to England to wash dishes, buy a used BMW—somehow it’ll work out. But they don’t have the mindset that we are in a relay, that we have to be responsible—not only for our own lives.

Piotr Mosak: Because it all starts with parents. Look—your film *Notes of a Mortal* shows this exactly. It flows slowly, but shows something very important—a lack of connection between generations. We have a millionaire who has no relationship—neither with the child nor the wife. No one lives in his world. Because we, fathers and grandfathers of the 20th and 21st centuries, forgot that we need time to be in our own lives. We need to lie down on the carpet with the children, not just hire the best nanny in the area. We need to ask them what they are doing, take interest, understand the rules of the game they are playing—even if we don’t understand it.

The film shows the boredom of a man who can have everything. That we pursue something without even knowing what. We think: “When I have money, things will change.” Nothing changes. History shows that many truly rich people—those from the West, with billions—at some point shoot themselves because that wasn’t the point, they are still unhappy. You started with families. There is no family anymore—wife lives separately, child separately, he as well. And no one notices, no one cares. At the end, the protagonist buys the child something—the last gift. But does he even know what the child needs? No. Everyone lives separately. And it’s not about being a mentor. Let’s lie on the carpet, ask: “How is this done?” Be silly, go for a walk, play board games. So we know what this child is even like. Because when they sit closed in their room, I feel adults don’t know at all.

Ireneusz Czop: In *Zapiski śmiertelnika*, the relationship of the main character with his father and with Maciek Żak, the film’s director, was very interesting for us. We talked a lot with Marian Dziędział, who plays the father. It was enjoyable because suddenly it turned out...

Piotr Mosak: But look – when does he truly have a relationship with his father? It only happens when he finally is honest with him. And the father – despite the situation – still cannot be honest with him. What are children supposed to learn from us if we ourselves are not honest with them? We should tell a child: “This is how we earn money, here are our problems, here is a legal matter, here are taxes. This is life – it can be tough.” I remember my daughter

Jedynie Takie Kino w Polsce

Sprawdź repertuar na
www.bilety.kinogram.pl

KINOGRAM



– she was four years old then – standing next to me while I was on the phone about a training: topic, date, price. I finish the conversation, put down the phone, and she says: “Dad, remember: plus VAT!” We need to participate in our own life, because if not now, when? And from whom should we learn? **Ireneusz Czop: Suddenly it turns out that we learn more from children than from parents. Because with our parents there was a gap. They worked, they placed a metaphorical key around our neck...** Piotr Mosak: Exactly – because those parents left us with their own goals, their own successes, living in their own world. There have always been, and still are, such people – more men, fewer women – who say: “I do this for you.” But what do they really do? “I’m not home, I work twelve hours a day for you, you have everything.” But a child just wants time. There are various anecdotes, examples – how a child wants to “buy” the father’s time to spend it together. But then comes the moment when the child no longer needs that time. I think it lasts until around sixteen, seventeen, maybe eighteen years old. After that, they have their own world. I remember a joke – the father says to an eighteen-year-old: “Listen, I think it’s time we talk about sex.” And the son replies: “Okay, what do you want to know?” **Ireneusz Czop: It’s a bit of a “stalemate” situation. If nobody taught us the taste of an orange, how can we talk about that orange? If nobody taught us what it’s like when someone tucks you into bed and tells you a story... We only remember fragments from childhood. When we were three, maybe four years old – grandma read a little book, or mother told a story quickly because father was at work, busy with another professional challenge.** Piotr Mosak: As a psychologist, I cannot agree with that. We believed in that twentieth-century narrative, which started with Freud – that everything is in childhood. And today I say: okay, maybe in Freud’s time there was no Internet, films, YouTube, books, podcasts, but today, when I talk with adults, I ask: what do you really not know? You know everything. You know how to read stories, how to talk to children, what parenting looks like – you watch films, read books, listen to wise people around. You know everything. But it’s convenient to have an excuse like: “My mother didn’t read to me, so I don’t read either.” Do you really not know that reading is valuable? That it’s important? There’s a beautiful example: Want to know how to raise your children? Think of them as someone else’s. Immediately, you’ll have a thousand pieces of advice. You’ll know everything. But when it comes to your own child – suddenly it’s too difficult, inconvenient, “I don’t have time,” “I have a project tomorrow, I need to finish it.” And when asked: “Why don’t you read to your child?” – the answer is: “Because my mother didn’t read to me.” That’s not entirely true. **Ireneusz Czop: In our film, Zapiski śmiertelnika, the main character does not carry such an “imprint.” He does not carry body memory, cellular memory, or the memory of the family line. Because if – as you said – there is no lineage, how could he have its memory? What would be activated in him? How would tenderness unfold in him?**

Piotr Mosak: You just asked: what to do if we had no role models? Open up. Tell the child: “I don’t know, what do you think? What do you suggest? What’s your opinion?” Let’s be curious about the child. Children are creative, inventive, have access to media that can surprise us. They are amazing and very intelligent. So if I don’t know, I can ask the child or say: “Listen, do it your way, I will support you. I don’t have ideas, but you act. I’ll just check if we can afford it, leave a margin for retirement. Go ahead, son, go ahead, daughter. I don’t know – I did business thirty years ago, today everything has changed.” Business textbooks from thirty years ago can go in the trash – marketing, strategies, anything. **Ireneusz Czop: Even psychology?** Piotr Mosak: Yes, even psychology. Everything has changed. So what can we do for our children when we don’t have all the skills or have followed a set path? Do as your conscience suggests. Be intuitive. Believe in yourself, because I believe in you – that with your ideas, courage, and my support, you will succeed. But success defined by you. **Ireneusz Czop: Of course. Because we often impose on them the dreams that were imposed on us. Then you wake up at fifty and think: “Did I really dream of that house or that car? I actually enjoy horseback riding, hiking, living in a tent, or I have no roots at all – I’m a wandering person.”** Piotr Mosak: It’s about breaking free from successive patterns. That’s what, for example, a psychologist or therapy is for. **Ireneusz Czop: I had a talk with my son. I remember one time we went for a walk – he was already an adult, twenty-something. I ask him: “Do you have any role models?” And he just waves his hand: “Dad, come on, strange questions.”** So I say: “Okay, but let’s try to dig a bit deeper. Is there anyone? Professor, teacher, coach, priest... anyone?” Piotr Mosak: YouTuber. **Ireneusz Czop: YouTuber – close enough. And he says: “No, a peer.” “Peer? Why?”** “You know, I admire that he made his career so fast. Money, views, popularity. He’s awesome.” “So an athlete, who spent five, ten, fifteen years pursuing a passion and achieved something?” “Not exactly. More about what’s fast, flashy, what gets lots of clicks.” I said: “Damn – will I fit in somewhere there?” “No, Dad – I admire you. You are persistent, you can do it. That’s great, really great. But a role model... no, no, no.” “Alright. Then choose for yourself what you need.” This conversation opened my eyes. I began thinking about us – what we really want to convey. Are we just talking about ourselves, or do we truly care about this generational relay? What are we passing on to the one running after us? Because it’s about not transmitting deficits, genetic distortions... but something more. Piotr Mosak: But we have to show the way. If we don’t have contact with children, if we don’t talk about the struggles, the successes, the gray reali-

ty—about the fact that sometimes we can’t make it because we have to go to the social security office or do the shopping—then a young person thinks: “He’s impressive because of where he is today.” A father’s conversation should go like this: “Oh, great, but I understand that he works twelve hours a day creating content, has people helping him, edits, records, has these and those skills. So if you’re going to do it yourself, sweating over it, because you know nobody gives those clicks for free, you’ll get the same result.” Otherwise, it’s not the same: “I just want to be in his place.” I have a saying—I no longer work with youth, I feel I’m too old, I don’t have the knowledge, because the world changes. I consult with my children: “Listen, tell me what your world looks like, because I don’t take part in it.” They say they don’t want to study; they just want money. I show them a window—a twenty-year-old driving a car worth four million. I ask: “Would you swap?” “Sure.” “Everything?” “Of course.” They don’t think about this anymore—they just go all in, excuse me if I offend anyone. I then say: “Okay, fine, but his story is that at twelve, he was in a car accident with his parents, and his mother’s brain splashed onto his face. His father died, he survived. He was taken in by a pedophile grandfather who abused him. Later, he made a lot of money, bought that expensive car, but died of AIDS. Before that, he became a star in pedophilic pornography, let’s say also homosexual, and inherited the virus from his dying grandfather. Are you still swapping?” “No, no, I just wanted the car.” And I say: “But nobody gives away cars for free.” **Ireneusz Czop: There can also be a different example. A boy who plays the piano brilliantly, composes music, wins international competitions, receives a scholarship, for example, in Japan. They build a cathedral for him so he can play his harpsichord there. This could be Masaaki Suzuki. His life probably looked different, but I wanted to show that you can also achieve something the honest way.** Piotr Mosak: Yes, of course you can. But it’s always either luck and chance, or consistency and hard work. Nobody gives anything for free. **Ireneusz Czop: And there’s probably also the question of perspective—when that reward comes. When I’m in my twenties, or thirty, or maybe fifty? Because you never really know.** Piotr Mosak: When we show children our path—where we are, what we do, how we live—we give them a chance to learn something too. That a pleasant life is not a goal, but a path. It’s nice to have dreams, but living allows us to climb the next steps—career steps or our personal success. That success could be money, fame, but it could also be peace, a little house in the woods where no one bothers you, writing books. Or simply being someone who works eight hours a day and then does what they want—even just lying in front of the TV. Because that’s our personal definition of happiness, of our dreams. Then it’s easier for children in life. Today, many young people in their thirties have a problem with not having what others have. They think: “I’m useless because my friend has a business, three cars, a wife, a child. And I don’t have a busi-

ness, cars, or a family—so I’m worthless.” Not true. Everyone has their own path. **Ireneusz Czop: I notice some gaps in thinking. I tell myself: a nice, smart, educated, family-oriented, well-off person who can express emotions clearly. It’s an image that’s simply okay. A good example that you can follow that path, repeat those patterns, climb the same steps, right?** I notice this too with students. They need challenges that come from professors. Suddenly it turns out that these professors give their whole life, heart, mind, body, health. Sick students come to class; they can’t take a day off, because a few students will still attend the lecture or workshop. They drive their modest car to the university. And the student looks and says: “Wow, I have to become a habilitated doctor and then drive this? No, I’d rather drive that four-million car.” It turns out that the knowledge the teacher, this role model, possesses—is it really necessary if in the material world it seems useless, ineffective? Piotr Mosak: It’s needed for one thing: to achieve—my opinion—your dreams, however you define them, you need a certain kind of passion. Pleasure, joy, something you can be proud of. I’ve been working with people for thirty years. Every new person who comes to me, I think: “Wow, what now?” And everyone asks: “God, where do you get this energy?” I answer: “I don’t know, I guess I was made for this.” I just enjoy it. If someone, for example, wants to be an actor but only looks at cars, and the professor talks about technical details—it won’t work. I think the professor should talk about their passion. What it gives them, how they live, how they feel when there’s applause in the theater, when they leave the stage and say: “Damn, this is better than sex.” **Ireneusz Czop: I wouldn’t exaggerate (laughs).** Piotr Mosak: Then we learn from that person that it’s not just about the car. We admire them and think: “Wow, they’re happy. And they don’t even have a car.” What do they have? And suddenly we realize we envy that—the fact that they have neither car nor money, yet it’s clear they’re happy. They live with passion, are in their own world. They’re smiling—inside and out. They treat people with kindness. Then we, young people, can verify that in college. **Ireneusz Czop: Then you’ve reassured me. If it truly sparks joy in me, if the journey itself brings satisfaction... That’s good. Because I just like being an actor. Especially at work. It’s not just about applause—though I enjoy it too, it’s pleasant. But following that path itself is fantastic.** Piotr Mosak: Exactly. You reminded me that in high school and just after, I was in a theater club—at my high school, Władysław IV in Warsaw, and in the “Zacisze” club. And you know what? The most enjoyable part wasn’t the performance, but the rehearsals. God, I ran to those rehearsals like some people run to the gym! There were jokes, pranks, working with text, trying the scene from different sides. Conversations—because we did everything ourselves: costumes, scenery. It was fantastic. And the premiere? Eh, forget the premiere! It was the

rehearsals that were the best.

Ireneusz Czop: It's great to share that with the audience—what was created. Because the audience takes it home and it slowly simmers in them, grows. What we offered begins to bloom in them. And along with your path and mine—I didn't attend any theater clubs and never dreamed of becoming an actor. I was closer to literature or other fields. But what you say about psychology in practice really resonates with me. I feel that an actor is like a "sprinkler on the meadow"—both the material being studied and the researcher. I can talk to you a bit like a subject being studied. By the way, I invite people to *Notes of a Mortal*, because that's exactly what it's about. About loneliness, sense of humor, distance toward ultimate things. About seeking what exists in lineages, what doesn't, and why those lineages simply don't exist.

Piotr Mosak: Because we're always talking about the path. If our children, young people, know something about us, they'll understand that the path wasn't easy. That sometimes there was only a hundred zloty until the first place, even if you were tenth. That along the way something fell apart—one company failed, then another—but we got back up.

This teaches children that a crisis isn't the end of the world. And if a child only sees that their parents have millions and three cars, then when things go wrong, for them it's a tragedy. "It's the end of the world! You don't understand me!"—I hear sometimes. I love it when an eighteen-year-old says: "You don't know life." Because they were never involved in the path. They didn't participate, didn't understand what was happening. It would be enough if parents said: "Listen, we're not going on vacation this year because something happened. But if you want, we have friends—you could go to the sea or mountains, tell us what you prefer."

"But how?"

"Because the regulations changed, they canceled a program here, we forgot to pay VAT there, we exceeded the tax threshold here."

"Oh... but I'm twelve."

"Okay, so listen—this works like this and that..."

I remember when my daughter said in high school that she had entrepreneurship. I was happy: in college I heard that entrepreneurship classes worldwide involve starting companies. In Canada, there's a high school trading fish with Japan—the school even profits! And my daughter says: "For tomorrow, I have to fill out PIT-36 for a married couple with one child." Me: "Excuse me?! Give it here, go to sleep! That's nonsense. That's not what entrepreneurship is about!" I ask: "What else do you do? Do you learn how to start a business, solve problems?"

"No, no—we just fill out tax forms."

"But you're seventeen! Why do you need a PIT for a married couple with a child?"

"Exactly, I don't know..."

Ireneusz Czop: It was a bit like when the power went out. My daughter came and said: "Dad, I wanted to watch a cartoon." I said: "There's no power, you can't turn on the TV."

"Then maybe the laptop?"

"I can't give you the laptop, honey. I won't have a way to charge it—unless through the car or a generator."

"Then the tablet?"

"No, honey, not that either. There's no power and I don't know when there will be. Maybe for two days."

"Two days?! Two days?!"

And then came this wonderful question: "Where does electricity actually come from?"

It was amazing. Suddenly it turned out we'd been sitting together for hours. Reading, playing, everything revolving around that topic—electricity. I went to technical school for electrical engineering, so it was a bit easier to explain the right-hand and left-hand rule. But there were also many things that surprised both of us. When we have that "compote," we don't speak. We don't put things in our hands, head, or heart. Only when it's gone do we have to accept something completely natural again. Because we cheat a little in life, right? Just go to the corner store and buy food. We don't have to fight for it. We don't have to wait.

Piotr Mosak: I recently saw studies in the United States—modern ones—about reading time on analog clocks. 90% of young Americans, teenagers aged 15–18, cannot read time on a clock with hands.

Ireneusz Czop: Maybe we need to go back to basics. Turn off the lights?

Piotr Mosak: Without knowing the path, we don't know life. We're somewhere, but we have no idea how we got here or how it happened. That's why caring for lineages, for our path, gives us an advantage as a nation—even with low self-esteem.

I'll end positively: we will manage. We will find out. I think in Poland there are fewer children who cannot read time on a clock, because we have that in the curriculum, we also have it at home. We're not yet like, for example, the Chinese, who in films we see completely surrounded by electronics that think and act for them. And then—when they return from the dentist—they can't enter their house because the system doesn't recognize their voice. And they stand in the rain. We manage, and that's why we should believe that our children will manage too—but we need to introduce them to life not at thirty or fifty, but immediately.

After all, Korczak already said that a child wastes time with boring play. And when they participate in something—banging pots in the kitchen, helping wring laundry, sitting with their father in a meeting, calculating something on an abacus, or preparing paper for the printer—that's when it's developmental for them. It prepares them for life more than sitting on the floor flipping through trendy figurines.

Ireneusz Czop: So our grandparents managed, our parents managed, we managed—so let them manage too.

Piotr Mosak: Let them manage. We have to accept them, support them, tell them: "Be brave. Do it your way. I'm the handrail on the stairs—but the stairs are yours. If you fall, grab on, I'll hold you."

Ireneusz Czop: Piotr, thank you very much. I believe in you.

Piotr Mosak: I believe in you too. ■

**Film „Zapiski śmiertelnika”
od 30.01.2026 w kinach**



AGATA TURKOT

TRUDNO JEST CZASEM ODRÓŻNIĆ
STRES OD EKSCYTACJI

TEKST KINGA BURZYŃSKA
ZDJĘCIA HALINA JASIŃSKA



Kinga Burzyńska i Agata Turkot

Kinga Burzyńska: Jest z nami utalentowana, młoda, piękna i wspaniała Agata Turkot. „Dom dobry” w reżyserii Wojtki Smarzowskiego już za chwilę będzie miał premierę kinową. Stresujesz się, czy raczej ekscytujesz? Jakie emocje ci towarzyszą?

Agata Turkot: Trudno jest czasem odróżnić stres od ekscytacji, ale wydaje mi się, że w moim przypadku przeważa ekscytacja. To taki moment, kiedy wreszcie będę mogła skonfrontować się z widownią.

Widziałaś się z ekipą od czasu zdjęć? Pamiętam, że kręciliście „Dom dobry” w marcu i kwietniu 2024 roku.

Tak, zdjęcia skończyliśmy chyba w kwietniu. Większości osób od tamtej pory nie widziałam, ale z częścią ekipy mam kontakt.

Czy ta materia Wojtki Smarzowskiego sprawia, że jeszcze bardziej się ze sobą łączycie? Czy ten trud na planie sprawia, że chcesz być blisko każdego, by znaleźć jakieś pozytywne emocje?

Tak, zdecydowanie jest w tym coś takiego. Wojtek tworzy na planie naprawdę wyjątkową, wręcz magiczną atmosferę. I właśnie dlatego, że zajmujemy się tak trudnymi tematami i opowiadamy o tak ciężkich sprawach, mam poczucie, że każdy tam jest, bo chce — bo jest zaangażowany w ten projekt i w tę ideę. Wszyscy się wspieramy. Ja na przykład przy „Domu dobrym” dostałam ogromne wsparcie — zostałam dosłownie zalana miłością przez wszystkich. Czasami miałam wrażenie, że jesteśmy podłączeni jakby do jednego pola. Czułam się trochę jak reprezentantka całej ekipy, jakbym robiła coś w ich imieniu. Bo akurat tak się złożyło, że to ja byłam tym cielesnym przekątnikiem. To była wspólna myśl, wspólna emocja. Coś przepięknego.

Chciałoby się powiedzieć potocznie, że to właśnie ty najbardziej dostajesz w kość na tym planie — zarówno fizycznie, jak i psychicznie. To ty jesteś osobą, która powinna zostać zalana miłością, bo ten ogromny trud — fizyczny, psychiczny i emocjonalny — wzięłaś niemal w całości na siebie. Wojtek od początku wiedział, że to właśnie ty zagrasz, a cała obsada była dobierana pod ciebie. Czy nie miałaś choćby cienia wątpliwości, że chcesz podjąć się tego niezwykle trudnego zadania?

Nie miałam wątpliwości, czy chcę, ale miałam wątpliwość, czy mi się to uda. Na początku byłam bardzo podekscytowana — cieszyłam się, że będę mogła pracować z Wojtkiem nad czymś tak dużym. On zaprasza do współtworzenia, co jest piękne. Gdy zaczęliśmy zdjęcia próbne i szukaliśmy Grześka, czyli filmowego męża, pamiętam, że na castingu było wiele scen do zagrania. Za każdym razem, gdy tam przychodziłam, myślałam: „Co ja tu w ogóle robię? Jak mam to ugryźć?”. Wtedy dotarło do

mnie, że to naprawdę się dzieje. Poszłam więc do Wojtki i zapytałam: „Wojtek, czy ty jesteś tego pewien?”. A on odpowiedział: „Jestem pewien”. I tym mnie przekonał.

Pamiętam, że opowiadałaś o castingach — o tym, jak dobierano Grześka. Wojtek Smarzowski zastanawiał się, jak to zestawienie może wpłynąć na cały film — czy relacja młodej dziewczyny, Goški, z mężczyzną młodszym, starszym lub w jej wieku nie zmieniłaby zupełnie jego oblicza. Chciałabym na chwilę wrócić do tamtych castingów. Jak to wyglądało? Kogo właściwie szukaliście?

To było naprawdę bardzo ciekawe doświadczenie. Na tym castingu spotkałam wielu wspaniałych, polskich aktorów. Fascynujące było obserwować, jak w zależności od tego, kto się pojawiał, historia zaczynała skręcać w różne strony. Gdy partner był starszy, pojawiał się nowy wymiar tej opowieści — tylko pytanie, czy właśnie takiego wymiaru chcieliśmy? A jeśli był w moim wieku, znowu zmieniała się dynamika. Bardziej przystojny, bardziej charakterystyczny... Szukaliśmy i szukaliśmy, bo Wojtek sam do końca nie wiedział. Był bardzo otwarty — chciał zobaczyć, jak różne energie ze sobą współgrają, jak to działa w tym ludzkim układzie. W końcu stwierdził, a ja mu przyklasnęłam, że Tomek Schuchardt sprawdza się najlepiej.

To zdecydowanie rok Tomka Schuchardta. Mówiłaś, że po spotkaniu z nim stał się dla ciebie kimś bardzo bliskim, choć jego postać musiała być dla twojej bohaterki kimś naprawdę złym.

Tak, w filmie musiał być bardzo złym człowiekiem. Ale Tomek to cudowna iskierka w życiu — wspierający i życzliwy kolega. Dawno go nie widziałam, bo on cały czas pracuje. Tęsknię za nim i z przyjemnością bym się z nim spotkała, porozmawiała, przytuliła.

„Dom dobry” to kolejny świat — chciałoby się powiedzieć, kolejne uniwersum zła w reżyserii Wojtki Smarzowskiego. Tym razem opowiada o osobach doświadczających przemocy psychicznej, fizycznej i emocjonalnej. Wojtek w ekspresowym tempie prowadzi nas przez etap fascynacji w związku, gdy wszystko wydaje się cudowne i piękne, by potem odsłonić, że w tym pozornie normalnym domu kryje się piekło. Myślę, że to historia bardzo uniwersalna, mogąca być doświadczeniem setek tysięcy ludzi. Wojtek znów wsadza kij w mrowisko. Zastanawiam się, jak ty sobie tę bohaterkę w głowie ułożyłaś — jaka ona jest dla ciebie? Pamiętam, jak Arek Jakubik mówił mi po Wołyniu, że uciekał z planu, bo nie był w stanie znieść ogromu cierpienia. Co wydarzyło się z tobą?

Moja bohaterka i ta historia były przede wszystkim bardzo dobrze napisane — niezwykle szczegółowo. Dostałam od Wojtki potężny materiał, bo jego scenariusze są





dosyć specyficzne. Nie wyglądają jak typowe scenariusze filmowe, tylko raczej jak ciąg myśli, monolog wewnętrzny. Dzięki temu masz mnóstwo informacji, setki scen i sekwencji, które składają się w jedną całość. Wspaniale było to, że o roli dowiedziałam się bardzo wcześniej, więc miałam dużo czasu na przygotowanie. Wojtek był ogromnym wsparciem, a do pomocy przydzielono mi Anię Skorupę — coacha aktorskiego, która okazała się wyjątkowym człowiekiem. Z Anią pracowaliśmy nad pogłębianiem postaci, szukaniem różnych stanów emocjonalnych i wariantów zachowań, które mieściły się w jej świecie. Pracowaliśmy też nad tym, by te intensywne emocje nie pochłonęły mnie jak ocean — żebym raczej pływała z rękawkami, a nie skakała od razu na główkę.

Jak to się robi, żeby nie dać się pochłonać?

To temat na osobną rozmowę — to już technika. Ale okazuje się, że można wyćwiczyć sposoby, które pozwalają grać organicznie, a jednocześnie chronić własną psychikę. Bardzo się cieszę, że miałam szansę się tego nauczyć i doświadczyć, bo w szkołach teatralnych nie mówi się o tym. Tam często promuje się podejście, by sięgać do własnego cierpienia i doświadczeń. Efekty na scenie bywają wtedy świetne — ale pytanie: jakim kosztem?

Powiedz mi, co ty czujesz do tej Gośki? Jakie masz wobec niej emocje? Czy w ogóle tak się pracuje — musisz o niej jakoś myśleć?

Tak, starałam się z nią empatyzować. Mam dla niej ogrom współczucia, ale też podziwu — szczególnie dla tej części Gośki, która walczy, która postanawia z tego wszystkiego wyjść, uratować siebie i zacząć życie od nowa. Bo pokazujemy zarówno jej mrok, jak i jasność. Każdy może to interpretować na swój sposób, ale widać w filmie dwie wyraźne ścieżki psychiki. Wojtek rzeczywiście bardzo pielegnował tę mroczną stronę i mocno nad nią pracował, a ja postanowiłam, że moim zadaniem będzie wnoszenie w tę historię światła. Zależało mi na tym, by w filmie była też iskierka nadziei, miłości.

Film jest zmontowany w taki sposób, że czasem masz wrażenie, iż z tą pobitą, umęczoną Goską zasypiasz, a potem śniesz, że udaje jej się uciec z piekła. Nagle znowu się budzisz i widzisz ją w najgorszym momencie upodlenia. To bardzo ciekawa konstrukcja. Jak wy to graliście? Wiadomo, że w montażu wygląda to inaczej, ale czy te brutalne sceny kręciliście po kolei? Jak to wyglądało w praktyce?

To zależało od lokacji i terminów aktorów. Czasem jednego dnia grałam Goškę w szpitalu — w jednej wersji — a po obiedzie byłam już jej inną wersją. Grałam te same sceny, ale z zupełnie innym nastawieniem, opowiadając o czymś zupełnie innym. Scena w scenę. To

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

był emocjonalny rollercoaster i naprawdę jedno z najtrudniejszych wyzwań — żeby w ciągu jednego dnia udźwignąć ten emocjonalny bagaż i się w tym nie pogubić. Nie zgubić tego, co w danej chwili gramy. Na szczęście Wojtek jest bardzo mądrym reżyserem. Dodatkowo na planie wymyślaliśmy nowe warianty — mnożyliśmy sobie problemy, ale w efekcie, myślę, że to się opłaciło. Ten szalony, nielinearny montaż nie jest tylko zabiegiem technicznym — on oddaje zagubienie osoby doświadczającej przemocy. Tak jak ona gubi się w swoim świecie, tak widz gubi się razem z nią. **Tak, ja się z nią budzę, jestem w szpitalu, walczę. To bardzo emocjonalne doświadczenie. Nawet te stany zawieszenia — sen i przebudzenie — osoba doświadczająca przemocy fizycznej faktycznie może to przeżywać. Tak to sobie, przynajmniej ja, interpretowałam.**

Absolutnie. I to też ciekawe, bo w przypadku Wojtka nigdy do końca nie wiadomo, jaki będzie finalny efekt. W scenariuszu te sekwencje są zapisane, ale nie od razu ujęte w takim szybkim montażu. Nigdy nie wiadomo, które sekundy pojawią się w którym miejscu. Miałam pewną obawę, czy widz nie zgubi się w tej historii na tyle, że zacznie się od niej — i od mojej bohaterki — odklejać. To była jedna z moich głównych obaw. Drugą była intensywność i momentami brutalność tej historii. Kiedy jednak zobaczyłam już skończony film, poczułam ulgę — zmontowali go z Krzyskiem Komanderem tak wspaniale, że trzeba byłoby chyba pół seansu patrzeć w telefon, żeby się w tym filmie pogubić. W tym szaleństwie jest klarowność.

A wracając do brutalności – dlaczego się jej bałaś?

Z tego samego powodu – bałam się, że dla widza to będzie za dużo. Kręciliśmy te sceny jako pełne sekwencje, więc miałam w głowie cały obraz tego, co nakręciliśmy. Nie wiedziałam, które momenty Wojtek wybierze. Miałam taką bardzo prywatną obawę – czy dla widza to nie będzie za dużo. Czy nie zacznie się izolować od Gośki, chroniąc siebie i swoją emocjonalność. Teraz jednak, po obejrzeniu filmu, mam pełne przekonanie, że wszystkie sceny pełnią swoją funkcję i z tego też powodu nie ma w nich żadnej przesady.

Myszę, że w tym filmie nie da się siebie ochronić. Mnie wszystko bolało, dotykało – bardzo z nią empatyzowałam. Ten film nie pozostawia obojętnym.

I to jest najważniejsze – chodziło nam o to, żeby to zrobiło na ludziach wrażenie. W tym sensie, by widzowie zaczęli reagować i później o tym pomyśleli. Nie po to, żeby kogoś zszokować, ale żeby pokazać, czym ta przemoc tak naprawdę jest.

Tym bardziej, że ta przemoc jest pokazana bardzo szeroko. Są tam też ludzie dookoła





Dogodna lokalizacja
15 minut do Centrum, Wola, Mokotów



Lotnisko Chopina
3 km



Parking
podziemny



5 sal konferencyjnych
i szkoleniowych



Kameralna
restauracja i bar

Poznaj biznesowe oblicze hotelu w Warszawie

Standard ★★★★★
Konferencje do 800 os.

Ponad 700 miejsc noclegowych
Największa sala 700 m²

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

 rezerwacje@archehotelkrakowska.pl

 www.archehotelkrakowska.pl



Sprawdź nasze pakiety
konferencyjne na stronie

– głusi na wołanie o pomoc, w zмовie z oprawcą, jak choćby Zibi i jego koledzy. Jest też historia siostry Goški, Magdy, która również doświadcza pewnego rodzaju przemocy. Tych tematów jest mnóstwo. To nie jest efekciarskie. Nie jest to film publicystyczny, ale poruszający, prowokujący do dyskusji – jak zawsze u Wojtka Smarzowskiego. Pytanie: czy ty chcesz o tym mówić? Czy masz w sobie taką społeczną emocjonalność, tę prospołeczną duszę, by dziś głośno mówić o osobach doświadczających przemocy?

Uważam, że jeśli ktoś nie zna się na czymś dobrze, nie jest specjalistą w pewnej dziedzinie, to raczej powinien publicznie milczeć. Dziś mamy mnóstwo „ekspertów” od wszystkiego i nie wydaje mi się, żeby to było do końca uczciwe.

Jestem aktorką. I to jest dla mnie wspaniałe – że mogę o takich sprawach mówić przez swoje role. Że mogę występować i wyciągać pewne tematy na światło dzienne. Prywatnie zaczęłam działać we własnym świecie – rozmawiam z przyjaciółmi, znajomymi o tym, czym właściwie jest przemoc. Czy pewne zachowania są przemocą, czy nie. Mówię: „Słuchajcie, może trzeba jej pomóc?”. Staram się wzbudzać te iskierki świadomości w moim środowisku. Bo okazuje się, że naprawdę wielu z nas nie ma wiedzy albo ma w sobie dużo lęku.

Albo nie potrafi przyznać się przed sobą samym.

Dokładnie. I taka rozmowa może wiele zmienić. I właśnie w ten sposób chciałabym działać. **II**

ENGLISH

TRUDNO JEST CZASEM
ODRÓŻNIĆ STRES OD EKSCYTACJI

Kinga Burzyńska: With us is the talented, young, beautiful, and wonderful Agata Turkot. “Dom dobry” directed by Wojtek Smarzowski is about to have its theatrical premiere. Are you feeling nervous, or rather excited? What emotions are you experiencing?

Agata Turkot: Sometimes it’s hard to distinguish stress from excitement, but I think in my case excitement prevails. It’s that moment when I’ll finally be able to confront the audience.

Kinga Burzyńska: Have you seen the crew since filming? I remember you shot “Dom dobry” in March and April 2024.

Agata Turkot: Yes, we finished filming probably in April. I haven’t seen most of the crew since then, but I’m still in contact with some of them.

Kinga Burzyńska: Does Wojtek Smarzowski’s material make you feel even more connected with each other? Does the difficulty on set make you want to be close to everyone, to find some positive emotions?

Agata Turkot: Yes, there’s definitely something like that. Wojtek creates a truly unique, almost magical atmosphere on set. And because

we deal with such difficult topics and tell such heavy stories, I feel that everyone there is present because they want to be — because they’re invested in the project and in its idea. We all support each other. For example, while working on “Dom dobry”, I received tremendous support — I was literally showered with love by everyone. Sometimes I felt like we were connected to the same field. I felt a bit like the representative of the entire crew, as if I were doing something on their behalf. It just happened that I was the physical conduit. It was a shared thought, a shared emotion. Something beautiful.

Kinga Burzyńska: One might say, informally, that you’re the one who suffers the most on set — physically and mentally. You’re the person who should be showered with love, because you took on almost all of the enormous physical, mental, and emotional effort. Wojtek knew from the beginning that you would play this role, and the entire cast was chosen with you in mind. Did you ever have even a shadow of a doubt about taking on such a difficult task?

Agata Turkot: I didn’t doubt that I wanted to do it, but I doubted whether I could pull it off. At first, I was very excited — happy that I would get to work with Wojtek on something so big. He invites you to co-create, which is wonderful. When we started the test shoots and were looking for Grzesiek, the on-screen husband, I remember there were many scenes to perform at the casting. Every time I went there, I thought, “What am I even doing here? How am I supposed to approach this?” That’s when it hit me — this is really happening. So I went to Wojtek and asked, “Wojtek, are you sure about this?” And he replied, “I’m sure.” That convinced me.

Kinga Burzyńska: I remember you talking about the castings — about how Grzesiek was chosen. Wojtek Smarzowski was considering how the pairing might affect the whole film — whether the relationship between the young girl, Gosia, and a man younger, older, or the same age as her would completely change the story. I’d like to go back to those castings for a moment. What was it like? Who were you actually looking for?

Agata Turkot: It was really a very interesting experience. At that casting, I met many wonderful Polish actors. It was fascinating to watch how the story would shift depending on who appeared. If the partner was older, a new dimension of the story emerged — though the question was whether we actually wanted that dimension. If he was my age, the dynamics shifted again. More handsome, more distinctive... We kept looking because Wojtek didn’t know until the end. He was very open — he wanted to see how different energies interacted, how it worked within this human system. In the end, he decided, and I agreed, that Tomek Schuchardt was the best fit.

Kinga Burzyńska: Definitely Tomek Schuchardt’s year. You said that after meeting him, he became very close to you, even though his character had to be truly cruel to your char-





GLIWICE
BYTOM
TARNOWSKIE GÓRY
RACIBÓRZ

FESTIVAL

Bilety:
SPRZEDAŻ
jazovia.pl

PALM JAZZ XVI

www.palmjazz.pl

DYREKTOR ARTYSTYCZNY: KRZYSZTOF KOBYLŃSKI

PAŹDZIERNIK-LISTOPAD 2025

Organizator: FIAK
Partner: Województwo Śląskie
Współorganizator: Ars Camerata Superioris
Finansowane przez: GLIWICE
 Teatr Muzyczny Gliwice
 Organizator Centrum Kultury Victoria

acter.

Agata Turkot: Yes, in the film he had to be a very bad man. But Tomek is a wonderful spark in real life — a supportive and kind colleague. I haven't seen him in a long time because he's constantly working. I miss him and would love to meet him, talk to him, and hug him.

Kinga Burzyńska: "Dom dobry" is another world — one might say another universe of evil under Wojtek Smarzowski's direction. This time it tells the story of people experiencing psychological, physical, and emotional abuse. Wojtek quickly guides us through the stage of infatuation in a relationship, when everything seems wonderful, only to reveal that this seemingly normal home hides hell. I think it's a very universal story, one that could reflect the experiences of hundreds of thousands of people. Wojtek once again stirs things up. I'm curious — how did you envision your character in your mind? What is she like to you? I remember Arek Jakubik telling me after Wołyń that he ran away from set because he couldn't bear the extent of suffering. What happened to you?

Agata Turkot: My character and this story were first and foremost very well written — extremely detailed. I received an immense amount of material from Wojtek, because his scripts are quite unique. They don't look like typical film scripts, but more like a stream of thoughts, an internal monologue. That way, you have tons of information, hundreds of scenes and sequences that form a whole. It was wonderful that I learned about the role very early, so I had a lot of time to prepare. Wojtek was an enormous support, and I was assigned Ania Skorupa — an acting coach who turned out to be an exceptional person. With Ania, we worked on deepening the character, exploring different emotional states and behavioral variations that fit her world. We also worked on ensuring that the intense emotions didn't overwhelm me like an ocean — that I would rather "swim with floaties" than dive in headfirst.

Kinga Burzyńska: How do you make sure you don't get consumed?

Agata Turkot: That's a topic for a separate conversation — technical details. But it turns out that you can train methods that allow you to act organically while protecting your own psyche. I'm very glad I had the chance to learn and experience this, because theater schools don't teach it. They often promote the approach of digging into your own suffering and experiences. The stage results can be excellent — but at what cost?

Kinga Burzyńska: Tell me, how do you feel about Gosia? What emotions do you have toward her? Do you even have to think about her while working?

Agata Turkot: Yes, I tried to empathize with her. I feel a great deal of compassion for her, but also admiration — especially for the part of Gosia that fights, that decides to get out of all of it, to save herself and start life anew. Because we show both

her darkness and her light. Everyone can interpret it their own way, but in the film, you can clearly see two distinct paths of her psyche. Wojtek really nurtured that dark side and worked intensely on it, while I decided that my task would be to bring light into this story. I wanted there to be a spark of hope and love in the film.

Kinga Burzyńska: The film is edited in such a way that sometimes it feels like you fall asleep with the beaten, exhausted Gosia, and then you dream that she manages to escape from hell. Suddenly, you wake up again and see her at her lowest, most humiliated moment. It's a very interesting structure. How did you play it? Of course, it looks different in the editing, but did you shoot those brutal scenes sequentially? How did it work in practice?

Agata Turkot: It depended on locations and actors' schedules. Sometimes I would play Gosia in the hospital in one version in the morning — and after lunch, I would be portraying her in a completely different way. I played the same scenes but with a totally different mindset, telling a different story. Scene by scene. It was an emotional rollercoaster and truly one of the hardest challenges — to carry that emotional weight throughout a single day without losing focus, without losing what we were playing in that moment.

Fortunately, Wojtek is a very wise director. On top of that, we invented new variations on set — we multiplied our problems, but in the end, I think it was worth it. This crazy, nonlinear editing is not just a technical trick — it conveys the confusion of a person experiencing abuse. Just as she gets lost in her own world, so does the viewer get lost with her. Yes, I wake up with her, I'm in the hospital, I'm fighting. It's a very emotional experience. Even the suspended states — sleep and awakening — a person experiencing physical abuse can actually live through them. At least that's how I interpreted it.

Agata Turkot: Absolutely. And it's also interesting because with Wojtek, you never really know what the final effect will be. In the script, these sequences are written, but they aren't immediately captured in such fast-paced editing. You never know which seconds will appear where. I had a concern that the audience might get so lost in the story that they start to detach from her — and from my character. That was one of my main worries. Another was the intensity and sometimes brutality of this story. But when I finally saw the finished film, I felt relieved — the way he and Krzysiek Komander edited it was so brilliant that you'd have to spend half the screening looking at your phone to get lost in it. Amid this chaos, there is clarity.

Kinga Burzyńska: And returning to the brutality — why were you afraid of it?

Agata Turkot: For the same reason — I was afraid it might be too much for the viewer. We filmed those scenes as full sequences, so I had a complete picture of what we shot in my mind. I didn't know which moments Wojtek would choose. I had a very private concern — would it be too much for the audience? Would they start to distance them-

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 dodatkami wiskozy, który dobrze układa się na sylwetce. | Cena: 749 zł

► MOLTON



Czarno-biały golf w pepitkę z wełną
Mięsista 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



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

więcej na

buytoo.pl



selves from Gosia, protecting themselves and their emotions? Now, after seeing the film, I am fully convinced that every scene serves its purpose, and for that reason, there is no exaggeration in any of them.

Kinga Burzyńska I think in this film you can't protect yourself. Everything affected me, everything hurt — I empathized deeply with her. This film doesn't leave anyone indifferent.

Agata Turkot: And that's the most important thing — our goal was to make an impression on people. In the sense that the viewers would react and then reflect on it. Not to shock anyone, but to show what abuse really is.

Kinga Burzyńska: Especially since this abuse is shown very broadly. There are people around her as well — deaf to her calls for help, complicit with the abuser, like Zibi and his friends. There is also the story of Gosia's sister, Magda, who also experiences a form of abuse. There are many themes. It's not flashy. It's not a journalistic film, but thought-provoking, prompting discussion — as always with Wojtek Smarzowski.

Dyou want to talk about it? Do you feel a social, empathetic drive to speak out about people experiencing abuse?

Agata Turkot: I believe that if someone isn't knowledgeable about something, isn't a specialist in a field, they should probably remain silent publicly. Today we have countless "experts" on everything, and I don't think that's entirely fair. I am an actress, and it's wonderful for me that I can speak about such issues through my roles — that I can perform and bring certain topics to light.

Privately, I started working in my own sphere — talking with friends, acquaintances about what abuse actually is. Whether certain behaviors count as abuse or not. I say, "Listen, maybe she needs help?" I try to spark these small awareness moments in my environment. Because it turns out that many of us truly lack knowledge or are full of fear.

Kinga Burzyńska: Or simply cannot admit it to themselves.

Agata Turkot: Exactly. And such conversations can change a lot. That's precisely how I want to act. **II**





PRAWDZIWY ROZWÓJ ZACZYNA SIĘ TAM, GDZIE ROBI SIĘ **NIEWYGODNIE**



TEKST ANGELIKA BALBUZA ZDJĘCIA SEBASTIAN BADNAREK

ZMIENIAMY ZAWODY. PARTNERÓW. MIEJSCA ZAMIESZKANIA – ALE NAJTRUDNIEJ NAM ZMIEŃĆ SAMYCH SIEBIE. PROFESOR MAŁGORZATA DOBROWOLSKA. PSYCHOLOŻKA PRZYSZŁOŚCI ZE SZKOŁY BIZNESU POLITECHNIKI ŚLĄSKIEJ. PRZEKONUJE, ŻE TO NIE SZTUCZNA INTELIGENCJA. LECZ NASZE EMOCJE ZDECYDUJĄ O TYM. DOKĄD ZMIERZA ŚWIAT. BO KOMFORT USYPIA. A NIEWYGODA – UCZY ODWAGI.

Angelika Balbuza: Psychologia przyszłości – brzmi jak połączenie nauki i science fiction. Co to właściwie znaczy?

Prof. Małgorzata Dobrowolska: Psychologia przyszłości to kierunek, który próbuje przewidzieć przyszłość ludzkości, ale nie w kontekście technologii, a kompetencji. Sztuczna inteligencja, automatyzacja – to dla naszych rozważań tylko tło. Prawdziwe pytanie brzmi: jak człowiek odnajdzie się w świecie, w którym tempo zmian przekracza jego naturalną zdolność adaptacji. I tu wracamy do podstaw: do emocji, relacji, zaufania, komunikacji. Paradoksalnie, im bardziej cyfrowy staje się świat, tym bardziej potrzebujemy kompetencji miękkich – tych, które decydują o naszym człowieczeństwie. Bo one pozwalają żyć lepiej, mądrzej, spokojniej. Dzięki nim umiemy



rozwiązywać konflikty, radzić sobie z emocjami, adaptować się do zmian. A adaptacja to dziś kluczowa cecha – ważniejsza niż najbardziej dochodowy współcześnie zawód. To właśnie ona odróżnia ludzi reaktywnych od twórczych – tych, którzy tylko reagują na zmiany, od tych, którzy potrafią je współtworzyć.

Czyli to nie technologia, ale psychika, a dokładniej miękkie jej aspekty, będą nas determinować?

Transformacja cyfrowa wprowadziła wielką zmianę w naszym życiu, ale nie jest jedyną, w której uczestniczymy. Równolegle toczy się transformacja energetyczna i – o czym rzadko się mówi – kosmiczna. Tę ostatnią szczególnie lubię podkreślać, bo w Polsce dopiero raczkuje, a ma olbrzymi potencjał rozwojowy i edukacyjny. Te trzy procesy razem zmieniają świat pracy i sposób, w jaki myślimy o kompetencjach przyszłości. Studenci MBA, którzy wybierają na naszej uczelni – Politechnice Śląskiej, kierunek Transformacja Energetyczna i Cyfrowa, zdobywają między innymi właśnie te kompetencje, zgłębiając jednocześnie osiągnięcia wielu współczesnych dyscyplin, m.in: ekonomii, zarządzania, ale też prawa i psychologii.

Czyli już twarde kwalifikacje?

Tak, bo przyszłość zdecydowanie należy do nowoczesnej energetyki, cyfryzacji i przemysłu 4.0 – automatyzacji, robotyzacji, analizy big data, cyberbezpieczeństwa, wirtualnej rzeczywistości. Ale każda z tych dziedzin równocześnie tworzy zapotrzebowanie na coś znacznie ważniejszego – na ludzi, którzy potrafią współpracować, komunikować się i... myśleć. Firmy coraz rzadziej szukają wyłącznie specjalistów od narzędzi. Coraz częściej potrzebują ludzi, na których można polegać, którzy budują zespoły i kulturę organizacyjną. W świecie projektów, presji i nieustannej zmiany to właśnie kompetencje miękkie – empatia, odporność, zdolność do dialogu – stają się najtwardszą walutą. Kiedyś traktowano je jako „wartość dodatkową”. Dziś to fundament przetrwania.

A może właśnie dlatego coraz częściej szukamy wygody? Chcemy oddechu, spokoju, stabilności?

Oczywiście. Dlatego w ostatnich latach coraz częściej pracujemy i spotykamy się online. To zrozumiałe – wiele firm, jak pokazał choćby raport Allegro, dostrzega, że model czterech dni pracy stacjonarnej i jednego dnia zdalnego jest korzystny zarówno dla efektywności, jak i kosztów organizacji. I nie ma w tym nic złego – dopóki nie zamienia się to w uzależnienie. A właśnie z tym mamy dziś problem. Stali-



Prof. Małgorzata Dobrowolska – psycholożka, ekspertka w dziedzinie kompetencji przyszłości i przywództwa, dyrektor Szkoły Biznesu Politechniki Śląskiej.

Wykładowczyni akademicka, trenerka i mentorka liderów. Od lat bada wpływ technologii na funkcjonowanie człowieka oraz rozwój emocjonalny w erze cyfrowej.

śmy się uzależnieni od komfortu, od braku wysiłku, więc coraz częściej nie chce nam się jechać do biura, rozmawiać z ludźmi, wchodzić w interakcje. W czasie wolnym też wybieramy łatwiejsze rozwiązania, np. hotel zamiast wędrowki po górach, ekran smartfona zamiast rozmowy. Wygoda staje się filtrem naszych decyzji, a przecież rozwój zawsze zaczyna się poza nią. To właśnie niewygoda uczy odwagi, odporności, elastyczności. Komfort karmi nasze ego, ale nie rozwija charakteru. Człowiek, który unika trudności, nie rośnie – tylko trwa.

Czyli rozwój to świadome wychodzenie z tej strefy komfortu?

Tak, i ten proces wymaga wewnętrznej siły. W psychologii mówimy o locus of control – poczuciu kontroli. Ludzie z wewnętrznym poczuciem kontroli wiedzą, że nawet jeśli nie wszystko mogą zmienić, to zawsze mogą „coś” zrobić. Jeśli wiedzą, że to od nich zależy ich sukces, zdrowie, relacje – wtedy zaczynają działać. Zamiast czekać, że ktoś coś zrobi, robią to sami. Natomiast ci z zewnętrznym poczuciem kontroli – czekają, aż ktoś lub coś ich uratuje. I to właśnie odróżnia tych, którzy działają, od tych, którzy trwają. Wewnętrzne poczucie kontroli to nie nadmierne poczucie własnej wartości, pycha czy samozadowolenie – to świadomość sprawstwa. A z niej bierze się siła, przedsiębiorczość, samodzielność. Warto uczyć tego już dzieci, by wiedziały, że ich emocje, decyzje i wybory mają znaczenie. Bo kiedy czujemy, że nic od nas nie zależy, tracimy energię. A kiedy wiemy, że coś jednak możemy, odzyskujemy sens. To podstawa odporności psychicznej rozumianej jako aktywna postawa wobec życia.

„Odporność psychiczna” – to brzmi jak hasło z podręcznika rozwoju osobistego. Czy rzeczywiście można się jej nauczyć?

Absolutnie tak. Odporność nie jest darem od losu, a raczej techniką do opanowania. Da się ją zbudować, i to w każdym wieku. Sportowcy, menadżerowie, liderzy – oni wszyscy korzystają z konkretnych technik psychologicznych, by stać się bardziej odpornymi psychicznie. W tym celu codziennie pracują z emocjami, z myślami, z nastawieniem. I druga kompetencja, równie ważna, to umiejętność dialogu. Nie tylko z innymi, ale też z samym sobą. Ja nazywam to „dobrym dialogiem 5.0” – opartym na szczerości i otwartości. Umiejętność „dogadania się z każdym” zaczyna się od tego, że potrafię być w prawdziwym kontakcie z sobą. A to wymaga samoświadomości, autorefleksji i odwagi, by konfrontować się ze sobą, nie z iluzją własnego wizerunku.

Emocje to dla wielu z nas trudny temat...

Bo nie uczono nas ich rozumieć ani nazywać. W szkole nagradzano nas za kontrolowanie uczuć, nie za samoświadomość. A przecież emocje to nie problem, tylko informacja – sygnał, który pokazuje, co jest dla nas ważne, czego się boimy, co nas porusza. Ludzie, którzy potrafią z nimi pracować, są spokojniejsi, bardziej świadomi, mniej reaktywni. Odporność psychiczna nie polega na tłumieniu emocji, ale na umiejętnym zarządzaniu nimi. A tego można się nauczyć – samo-

dzielnie, poprzez obserwację i refleksję, albo z pomocą mentora czy psychologa. Emocje, podobnie jak mięśnie, można trenować każdego dnia. Tak jak ciało potrzebuje ruchu, tak psychika potrzebuje uważności i rozmowy. To codzienna higiena emocjonalna, o której wciąż zapominamy.

Wspomniała Pani o relacjach. Jak je budować w epoce smartfonowych ekranów i komunikacyjnych skrótów? Świadomie. Bo relacje to nie przypadek, to wybór. Każdy z nas otacza się trzema typami ludzi. Pierwsi to ci, którzy nas wspierają i mówią: „dasz

radę” – rodzina, przyjaciele, znajomi. Drudzy – to ci toksyczni, którzy odbierają nam energię i od nich trzeba się dystansować. Ale najważniejsza jest trzecia grupa: ludzie, którzy nas rozwijają, inspirują, uczą. To nasi mentorzy, nauczyciele, ale też konkurenci. Ci, którzy zawsze są krok przed nami, którzy nie są dla nas „wygodni”, ale są potrzebni. To oni prowokują nas do refleksji, uczą pokory, inspirują do zmiany. Czasem bardziej potrzebujemy kogoś, kto pokaże nam nasze ograniczenia, niż kogoś, kto powie, że wszystko jest dobrze. Rozwój to zmiana, a zmiana wymaga drugiego człowieka.

Czyli zazdrość, że ktoś wie lepiej, wie więcej – też może być siłą napędową?

Tak, ale trzeba odróżnić zazdrość od zawiści. Zazdrość mówi: „też tak chcę”, a zawiść: „chcę, żebyś ty tego nie miał”. To cienka granica, ale od niej zależy nasz rozwój. Problem w tym, że łatwiej nam współczuć niż cieszyć się cudzym sukcesem. Kiedy mamy coś do zaofiarowania, ludzie łatwo przychodzą, proszą o pomoc, korzystają z naszych zasobów. Ale nie zawsze unosimy sukcesy innych z uwagi na emocje, które temu towarzyszą. Dlatego lepiej znosić porażki naszych znajomych niż ich sukcesy. Nie każdy potrafi cieszyć się cudzym szczęściem, stąd często się mówi, że sukces potrafi być samotny. To także test naszej dojrzałości emocjonalnej.

Na koniec – skoro mówimy o przyszłości – co według Pani będzie największym wyzwaniem najbliższych lat?

Bycie dla siebie dobrym. To brzmi banalnie, ale wcale takie nie jest. Potrzebujemy nowego sposobu rozmowy – nie tylko z innymi, ale z samym sobą. Wewnętrznego dialogu, w którym potrafię powiedzieć sobie: „jestem wystarczający”, „poradzę sobie”. Psychologia przyszłości to w gruncie rzeczy nauka o człowieku, który wraca do siebie. Po latach gonitwy, rywalizacji, autoprezentacji powinniśmy uczyć się na nowo prostych rzeczy: jak rozmawiać, jak odpoczywać, jak być. To nie rewolucja technologiczna nas zdefiniuje, tylko rewolucja wewnętrzna.

Czyli klucz do przyszłości leży w człowieku, nie w technologii.

Dokładnie. Technologia jest tylko narzędziem. Najważniejszy wciąż jest człowiek.



Studia MBA na Politechnice Śląskiej – klucz do wielu drzwi, od możliwości zasiadania w radach nadzorczych, po awans poparty kompetencjami i lepsze zarobki. Obecnie trwa rekrutacja na profil MBA Transformacja Energetyczna i Cyfrowa. To 700 godzin nauki i sprofilowana ścieżka specjalizacyjna, łącznie z wyjazdami zagranicznymi. Partnerem biznesowym MBA na Politechnice Śląskiej jest Veolia, partnerem akademickim jest Nyenrode Business University. Studia trwają 4 semestry i są oparte o innowacyjną dydaktykę, przepełnioną wizytami studyjnymi w firmach i spotkaniami z praktykami. Więcej informacji na stronie www.mba.polsl.pl.

FORD TOURNEO – ŁOŻE MAŁŻEŃSKIE TO PIKUŚ [TEST]



TEKST I ZDJĘCIA MARCIN RANUSZKIEWICZ

Nawet nie wiecie, jaką radość miałem z jazdy i korzystania przez 7 dni z tego auta! W tytule chciałem napisać, że mógłbym w nim zamieszkać – i serio, mógłbym! Na testy tradycyjnie pojechałem na Mazury, do Rydzewa k. Giżycka. Stara, sprawdzona trasa.

Na miejscu przypomniałem sobie, że mam jeszcze pompowany materac, więc wpadłem na pomysł pikniku. Kiedyś pisałem, że najlepiej czuję się w dużych samochodach. Dlaczego? Bo dają mi poczucie bezpieczeństwa. I nie, nie chodzi tylko... wiecie o co. Suvy też lubię i czuję się w nich dobrze, ale ten model zaskoczył mnie całkowicie. Samochód w tej wersji osobowej to ogromna przyjemność – przede wszystkim ze względu na ilość miejsca i możliwości aranżacji. Sam fakt, że można przejść między przednimi fotelami na tył, pachnie

już ciężarówką w dobrym tego słowa znaczeniu. Ten wóz naprawdę zapadł mi w pamięć.

Przez 264 km miałem „banana na twarzy”. Następnego dnia postanowiłem sprawdzić, jak się w nim śpi – zrobiłem sobie popołudniową drzemkę na rozłożonych kanapach. Powiem Wam szczerze: łóżko małżeńskie to przy tym pikus. Nie znalazłem materaca pompowanego, więc wziąłem gąbkowy – i może to nawet lepiej. Przy takiej powierzchni pompowania pewnie płuca bym wypłuł.

Wiecie, co mnie rozwaliło najbardziej? Dach panoramiczny – ogromny, jak okna w Verso Tower. Leżysz, patrzysz w niebo, masz przestrzeń, powietrze i spokój. Odpływasz momentalnie. Kanapy i przednie fotele można modyfikować tak, że spokojnie zabierzesz rodzinę choćby do Chorwacji i przeżyjesz w komforcie.

Milion schowków pozwoli schować wszystko – nawet kilka butelek wina na wieczorne posiadówki na plaży. Przesuwane, sterowane obustronnie drzwi boczne dają ogromną satysfakcję przy parkowaniu w ciasnych miejscach.

Elektronika? Jest tu wszystko, co potrzebne – od systemu wykrywania pieszych i rowerzystów, przez mnóstwo czujników, po kamerę 360°, dzięki której manewrowanie jest banalne. Warto poprosić o jazdę próbną. Ja mógłbym mieć takie auto jako główne – jest wygodne, ekonomiczne, a na trasy wręcz idealne. Chcesz zabrać rowery? Proszę bardzo, ile chcesz. Kajak? Nie ma problemu. Spanie? Oczywiście. Dlatego każdemu, kto często wyjeżdża poza miasto albo organizuje dłuższe wyprawy po Europie, polecam to auto bez wahania. Kiedyś na pewno takim będę jeździł.

ARCHE HOTEL LOTNISKO GDAŃSK



Twój przystanek w podróży...



Lotnisko Gdańsk
Rębiechowo



Stacja kolejki
PKM



Centrum Handlowe
Forum Gdańsk



Dworzec PKP
Gdańsk Główny



Gdańsk
Stare Miasto



ul. Juliusza Słowackiego 197 D, 80-298 Gdańsk



+48 58 582 88 00



konferencje@archegdansklotnisko.pl



IMPLANTY KOMFORT ŻYCIA

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

Jakie można zaproponować leczenie dla pacjentów pojedynczymi brakami lub całkowitym bezzębieniem?

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 bezzębieniem. 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



ŻYCIE BEZ POŚPIECHU I PAPIEROSA, CZYLI CZEGO MOŻEMY NAUCZYĆ SIĘ OD **NAJDŁUŻEJ** ŻYJĄCYCH LUDZI ŚWIATA?



TEKST RED. ZDJĘCIA ENVATO ELEMENTS

Jak głosi znane powiedzenie, w życiu pewne są tylko śmierć i podatki. Choć żadnej z tych rzeczy nie da się całkowicie uniknąć, możemy podejmować świadome działania, by pozytywnie wpłynąć na nasze życie. Na świecie istnieją tzw. “strefy błękitne” – wyjątkowe miejsca, gdzie ludzie dożywają sędziwego wieku ciesząc się przy tym wysoką jakością życia. Opowiemy wam, na czym polega ich sekret – i dlaczego nie tkwi on wyłącznie w genach.

Przyglądamy się trzem wyjątkowym miejscom – japońskiej Okinawie, greckiej Ikarze i włoskiej Sardynii. To właśnie tam, mieszkańcy rzadko zapadają na choroby cywilizacyjne i pozostają aktywni oraz pogodni aż do późnej starości.

Sprawdzamy, jak możemy czerpać z ich prostych, ale skutecznych zwyczajów – nie tylko od święta, ale każdego dnia,



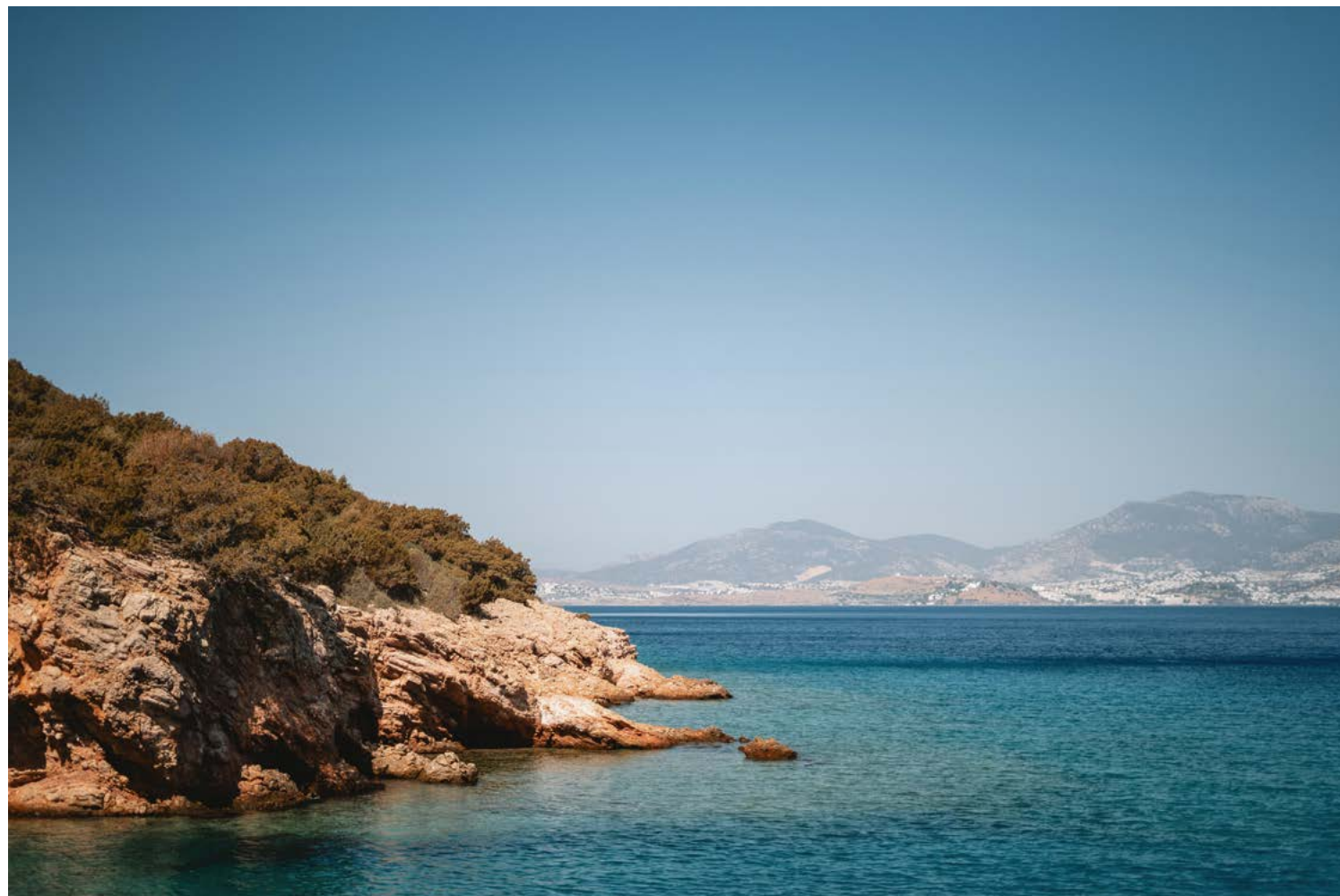
w trosce o długie, lepsze i spokojne życie.

OKINAWA: JAPOŃSKI RAJ DŁUGOWIECZNOŚCI

Ten archipelag na południu Japonii jest miejscem wyjątkowym. Mężczyźni żyją tam średnio aż 81, a kobiety ponad 88 lat. Dla porównania, te wyniki dla Polski to 73 lata dla mężczyzn i 81 dla kobiet. Dodatkowo, liczba stulatków przypadających na jednego mieszkańca jest na Okinawie największa na świecie. Skąd to się bierze?

Dieta: Okinawańska kuchnia jest bogata w warzywa, tofu, ryby i algi morskie. Kluczowym składnikiem jest tu jednak batat, który dostarcza wielu niezbędnych witamin i minerałów. Ważna jest także ilość spożywanych produktów. Trzeba jeść, ale nie przejadać się. Dieta na wyspach wynosi około 1800 kcal dziennie – tyle kalorii wystarcza mieszkańcom do zaspokojenia wszystkich potrzeb.

Styl życia: Mieszkańcy Okinawy praktykują “ikigai” – pojęcie, które można tłumaczyć jako “powód do życia”. Znajdowanie sensu i radości w codziennych czynnościach oraz silne więzi społeczne odgrywają kluczową rolę w ich długowieczności.





IKARIA: GRECKA WYSPA NIEŚMIERTELNYCH

Położna na Morzu Egejskim wyspa jest miejscem, gdzie większość cieszy się długim życiem. Niska liczba chorób przewlekłych w społeczeństwie i długowieczność mieszkańców wyspy jest obiektem zainteresowań wielu naukowców z całego świata.

Dieta: Tradycyjna śródziemnomorska kuchnia bogata w oliwę z oliwek, warzywa, owoce, rośliny strączkowe i niewielkie ilości mięsa. Mieszkańcy często piją napary ziołowe z lokalnych roślin, które mają działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne.

Styl życia: Ikarianie preferują powolne tempo życia, spokój i relaks. Mieszkańcy dbają o relacje międzyludzkie, często organizując wspólne posiłki i biesiady. Co ważne, lubią także chodzić po wzgórzach i uprawiać ogródki, zapewniając sobie wysiłek fizyczny każdego dnia.

SARDYNIA: WŁOSKA WYSPA DŁUGOWIECZNYCH

I na koniec – Sardinia, a konkretnie jej region – Barbagia! Mieszkańcy tych regionów często dożywają stu lat, a nierzadko nawet więcej – w pełni sił i z uśmiechem na twarzy.

Dieta: Co jedzą mieszkańcy Sardynii? Zdecydowanie nie tylko sardynki! Dieta na tej wyspie opiera się na spożywaniu pełnoziarnistych produktów, warzyw, owoców, orzechów i niewielkich ilości mięsa. O jej sile stanowią także ser pecorino oraz czerwone wino Cannonau, bogate w antyoksydanty.

Styl życia: W kontekście stylu życia, zdecydowanie należy wymienić silne więzi rodzinne

i społeczne, które są podstawą życia mieszkańców tego regionu. Fakt, że codziennie uprawiają aktywność fizyczną, która jest powiązana z pracą na roli, przyczynia się do ich długowieczności. Nie bez znaczenia jest także to, co w kulturze japońskiej określane jest mianem “ikigai”, czyli celem życia.

KLUCZ DO DŁUGOWIECZNOŚCI

Jak widzicie, długowieczność to nie tylko geny. W większości przypadków to dieta, styl życia i dobre wzorce przekazywane z pokolenia na pokolenie. Lekka dieta, nieprzejadanie się oraz silne relacje społeczne, aktywność fizyczna i poczucie sensu sprawiają, że mieszkańcy Okinawy, Ikarii czy Sardynii należą do najbardziej długowiecznych na świecie. Warto iść za ich przykładem w naszej szerokości geograficznej. Biegnij na lokalny targ po świeże warzywa i koniecznie zrezygnuj z nałogów, takich jak alkohol czy palenie papierosów...

Ten ostatni nałóg może być szczególnie trudny do rzucenia, ale nie jest to niemożliwe. Dobry plan to podstawa. Nieliczni potrafią z dnia na dzień odstawić papierosy, jednak większość potrzebuje dodatkowego wsparcia. Może to być np. akupunktura, gumy lub plastry z nikotyną dostępne w aptekach, czy nawet hipnoza. Na każdego może zadziałać coś innego, więc warto poszukać rozwiązań dostosowanych do naszego stylu życia. W trudniejszych przypadkach można sięgnąć po lek na receptę wypisaną przez lekarza specjalistę.

Być może najważniejszą lekcją, jaką możemy wynieść z tych miejsc na świecie, jest przekonanie, że styl życia to suma drobnych decyzji.



pierogarnia .MANDU

MASA

FORMA

RZEŻBA

www facebook

www.pierogarnia-mandu.pl

Mandu Oliwa
ul. Kaprów 19 D Gdańsk
58 340-55-44
516-749-725

Mandu Centrum
ul. Elżbietąńska 4/8 Gdańsk
58 300-00-00
536-809-110

Mandu Gdynia
ul. Starowiejska 1 Gdynia
58 380-11-33
530-935-344

NOWOCZESNY RYTM PRACY. DLACZEGO COWORKINGI STAJĄ SIĘ NATURALNYM WYBOREM FIRM I PRACOWNIKÓW

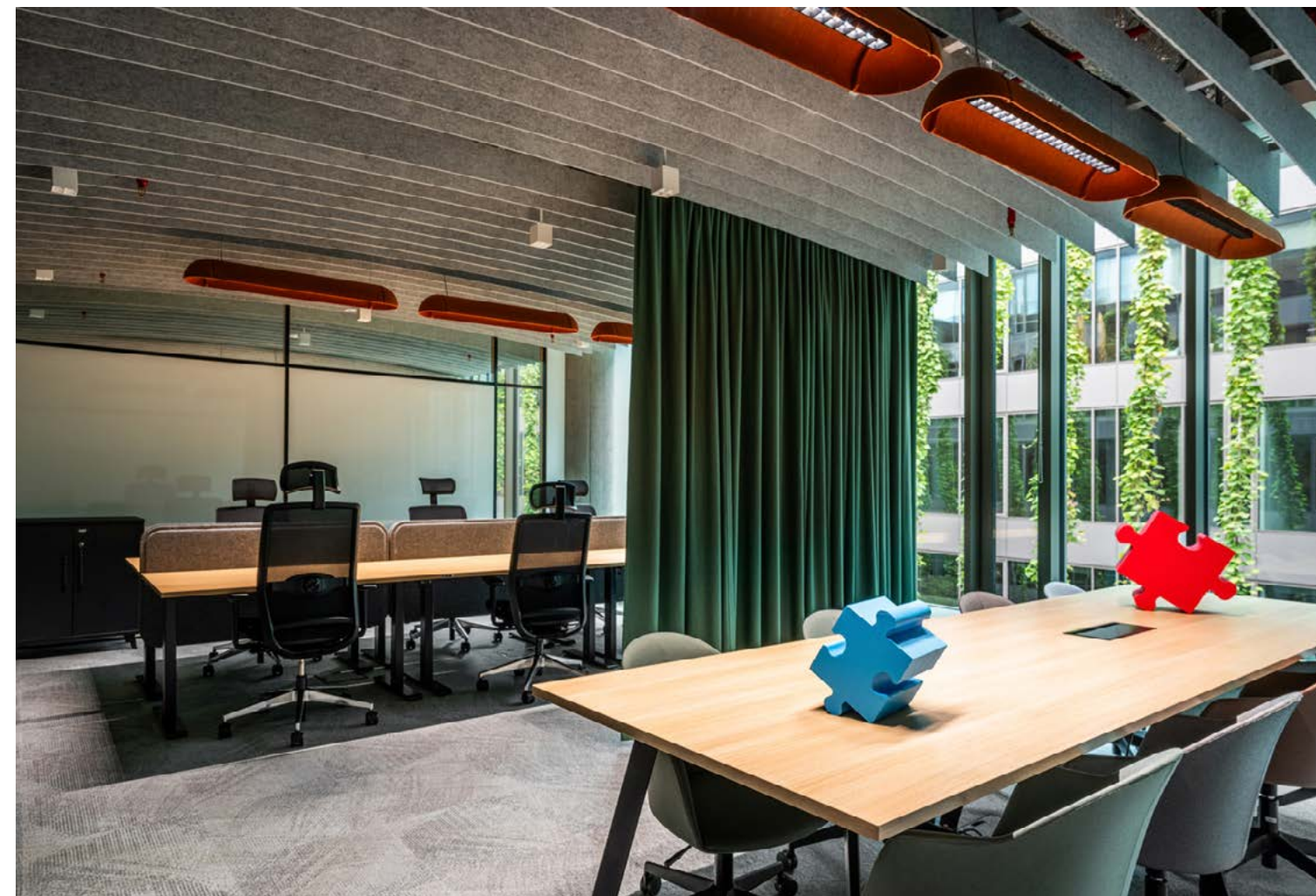


TEKST RED. ZDJĘCIA ENVATO ELEMENTS

Jeszcze kilka lat temu elastyczne przestrzenie biurowe kojarzyły się głównie z freelancerami i start-upami. Dziś stają się naturalnym wyborem dla coraz większej liczby firm – zespoły coraz częściej są mobilne, a organizacja codziennej pracy dopasowana jest nie tylko do potrzeb projektów, ale i pracowników. Zmiany te dotyczą też przestrzeni biurowych, które stały się centrami relacji, inspiracji i rozwoju, a dobrym tego przykładem jest Puzzle Office w warszawskiej Fabryce Norblina. Nowoczesne biura oferują swobodę – pełne zaplecze, technologię, obsługę i gotowość do pracy od pierwszego dnia oraz elastyczne warunki wynajmu. Ale zmiana nie dotyczy tylko modelu współpracy. Współczesne przestrzenie biurowe coraz częściej powstają na podstawie idei konceptualnego designu

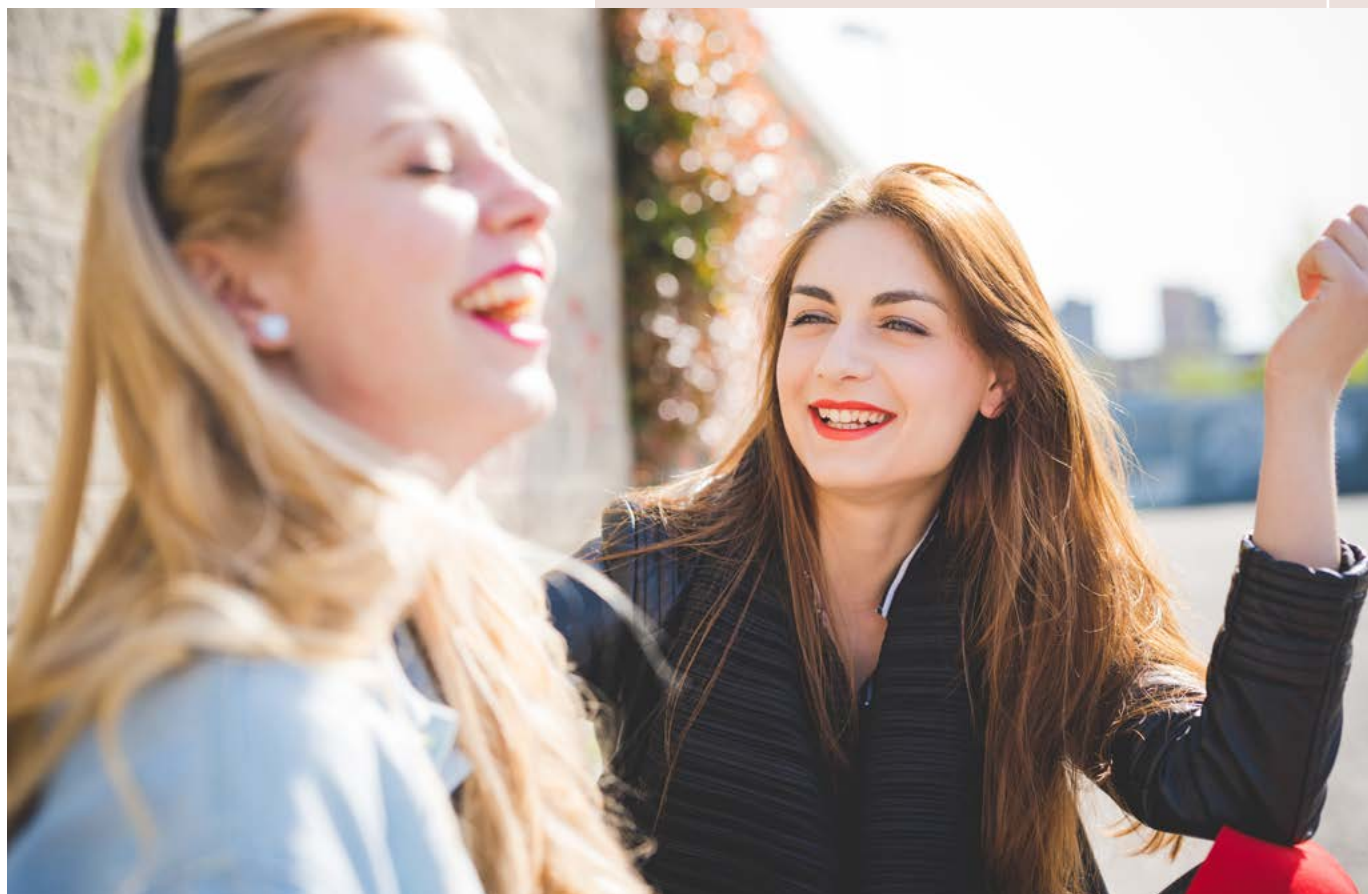
i wellbeingu. Jasne, naturalne światło, ergonomiczne meble, materiały inspirowane naturą i roślinność – wszystko to wpływa na samopoczucie i efektywność. Biuro staje się przestrzenią, w której dobrze się przebywa, a estetyka miejsca i poczucie komfortu odpowiadają na potrzeby różnych grup pracowników. Dla Puzzle Office to priorytet – 3 wyposażone kuchnie sprzyjają integracji i celebrowaniu posiłków. Wydzielone strefy relaksu i rozrywki, sala gier z ping-pongiem i darterem czy pokój roślin zachęcają do chwili na odpoczynek w ciągu dnia. Na potrzeby rodziców małych dzieci wydzielona jest osobna wyposażona przestrzeń, a oprócz tego dostępne są miejsca do pracy w ciszy. Puzzle Office pokazuje, że nowa generacja biur to także społeczność. Nie

open space, lecz środowisko, w którym spotykają się różne branże i style pracy. To przestrzenie sprzyjające wymianie doświadczeń i koncentracji – znajduje się tam 457 biurek, 21 sal konferencyjnych, strefy spotkań, pokoje do wideokonferencji, sale warsztatowe i miejsca do nieformalnych rozmów. Właśnie taki balans pomiędzy interakcją a prywatnością definiuje dziś jakość biura. Przestrzeń zlokalizowana w warszawskiej Fabryce Norblina, łączy industrialny charakter historycznych hal z nowoczesnym designem i komfortem klasy A. W tych murach przeszłość spotyka się z przyszłością – a praca zyskuje zupełnie nowy wymiar. A wszystko to z dostępem do pełnego zaplecza kulturalnego, gastronomicznego i rozrywkowego w centrum Warszawy.



a n y
w h e
r e  | F O R **HER**

Fot. envato



TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY
SIĘ DZIELIĆ

FILMOWY PRZEWODNIK DLA JESIENIAR



TEKST MARTA PŁOCHOCKA ZDJĘCIA CC

NADCHODZI IDEALNA PORA NA SIEDZENIE W DOMU BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA – JESIEŃ. GDY ZA OKNEM ROBI SIĘ SZARO I PONURO. DESZCZ UDERZA O PARAPET, A TEMPERATURA SPADA DO KILKU STOPNI. NIE MA NIC LEPSZEGO NIŻ ZASZYCIE SIĘ POD KOCYKIEM I ODPALENIE DOBREGO FILMU.

Dlatego przygotuj sobie dobrą, jesienną herbatkę, weź najgrubszy koc, zasiądź na kanapie i wybierz, co dziś obejrzysz!

TOTALNA MAGIA (1998)

Dwie siostry, po śmierci rodziców, trafiają pod opiekę ekscentrycznych ciotek, u których zgłębiają tajniki magii. Nie wiedzą jednak, że nad ich rodem od wieków ciąży klątwa — mężczyzna, którego pokocha kobieta z tej rodziny, umrze. Gdy dorastają, każda wybiera własną drogę: Sally rezygnuje z magii i próbuje żyć jak zwyczajna kobieta, natomiast Gillian wciąż eksperymentuje z czarami i uwodzi mężczyzn, na których czyha okrutny los.

Odrobina magii i romansu na jesienny wieczór brzmi jak plan idealny! To w końcu pora roku kojarzona z Halloween i Andrzejkami.

WIEK ADELINE (2015)

Historia młodej kobiety o imieniu Adeline, żyjącej w XX wieku, która na skutek wypad-



ku traci zdolność starzenia się. Choć początkowo nieśmiertelność wydaje się szansą na pełniejsze życie, z czasem Adeline zaczyna odczuwać samotność. Nie może nigdzie osiąść na stałe — jej bliscy umierają, a władze próbują ją pochwycić, by przeprowadzić na niej eksperymenty. Samotna Adeline nigdy nikomu nie ujawniła swojego sekretu, jednak gdy poznaje wyjątkowego mężczyznę, zaczyna rozważać, czy nie wyjawić mu największej tajemnicy swojego życia.

Ten film, choć nie kojarzy się jednoznacznie z jesienią, doskonale oddaje klimat tej pory roku. Dla romantyczek, które lubią sobie popłakać to strzał w dziesiątkę!

FANTASTYCZNY PAN LIS (2009)

Pan Lis nie należał do przykładnych obywateli, jednak gdy jego żona oznajmiła, że na świat przyjdzie ich syn, postanowił zerwać z kradzieżą drobiu i stać się porządnym członkiem społeczności. Zatrudnia się w gazecie, lecz jego teksty nie cieszą się popularnością. Zmęczony udawaniem



przed samym sobą, ulega swoim instynktom. Postanawia zebrać grupkę szemranych przyjaciół z przeszłości i zorganizować wielki skok na fermę drobiu należące do trzech potężnych i niegodziwych hodowców. Piękna, poklatkowa animacja Wesa Andersona to zdecydowany faworyt na jesienny wieczór. Odrobina śmiechu, akcji i wzruszeń — a do tego cudownie jesienny klimat sprawią, że twój wieczór będzie naprawdę udany.

WYŚNIONE MIŁOŚCI (2010)

Francis i Marie to najlepsi przyjaciele, jednak ich relacja zostaje wystawiona na próbę, gdy poznają Nicolasa. Młody chłopak przyjeżdża do Montrealu i od razu staje się obiektem zainteresowania zarówno Francisca, jak i Marie. Ich fascynacja nowym znajomym szybko przeradza się w obsesję, która staje się początkiem rywalizacji o jego uwagę. Nicolas nie pozostaje obojętny na ich zabiegi — co więcej, zdaje się świetnie bawić uczuciami tej dwójki.

Ten film zabierze was do przepięknego, jesiennego Montrealu, który zachwyci nie tylko swoim urokiem, ale i niesamowitą energią. Elektryzujące relacje między trójką bohaterów sprawią, że w pewnym momencie będziecie musieli wyjść spod koca i napić się czegoś zimnego, by nieco ochłoniąć.

Paterson (2016)

Paterson to kierowca autobusu w niewielkim miasteczku. Wie dzie spokojne i szczęśliwe życie u boku swojej żony, której głowa jest pełna pomysłów. Po pracy oddaje się codziennej rutynie — spacerom z psem czy

spotkaniom z ekscentrycznymi mieszkańcami miasteczka. Ta z pozoru zwyczajna codzienność sprawia, że Paterson odkrywa w sobie poetę. Na podstawie zdarzeń z pracy i drobnych sytuacji pisze wiersze, które odzwierciedlają jego sposób patrzenia na świat.

Ten tytuł to idealny przykład na to, jak romantyzować życie. A tak się składa, że jesień to doskonała pora, by właśnie to robić! Codzienność małżeństwa wydaje się tak poetycka i wyjątkowa, że aż robi się cieplej na sercu. Może ten film zainspiruje was do tego, by zacząć dostrzegać piękno w swojej własnej codzienności?

NA NOŻE (2019)

Pierwszy film z serii Na noże przedstawia detektywa Benoita Blanca, który przybywa do domu Harlana Trombleya — poczytnego pisarza kryminałów, który ginie w swojej posiadłości. Dzień przed jego śmiercią odbywa się huczna impreza z okazji jego 85. urodzin. Automatycznie każdy, kto znajdował się wtedy w domu, staje się podejrzanym. Detektyw stosuje nieszablonowe metody śledztwa, zamyka wszystkich podejrzanych w luksusowej rezydencji, a ci — pod presją — zaczynają ujawniać sekrety i zawiłości między członkami rodziny.

Coś dla miłośników true crime z elementami tajemnicy i humoru. Poza świetną fabułą i wciągającymi intrygami, akcja rozgrywa się w pięknym domu otoczonym ogrodem, który mieni się pięknymi, jesiennymi barwami.

ZMIERZCH (2008)

Nastoletnia Bella przeprowadza się do ojca, który mieszka w Forks — miejscu, gdzie przez 200 dni w roku pada deszcz. W nowej szkole poznaje ekscentrycznego Edwarda i jego rodzeństwo. Z czasem Bella odkrywa



sekrety rodziny Cullenów — nie bez powodu unikają słońca i cechują się nadludzką siłą. Związek Belli i Edwarda wydaje się skazany na niepowodzenie, ale zakochani postanawiają dać sobie szansę — mimo tego, kim naprawdę są.

Okej, z przymrużeniem oka proponuję ten tytuł, ale „Zmierzch” to i d e a l n a propozycja na jesień. Nawet popularna piosenka z filmu, Eyes On Fire zespołu Blue Foundation, znana szerzej jako „Hoa hoa hoa”, stała się nieoficjalnym hymnem jesieni — czyli „Hoa hoa season”. Może to dobry moment, żeby zrobić sobie maraton z całą serią i poczuć odrobinę nostalgii...(i lekkiego zażenowania)?



CZY AKTORZY AI NAPRAWDĘ ZWIASTUJĄ UPADEK KINA? CASE TILLY NORWOOD



TILLY JEST ŁADNĄ, PIEGOWATĄ BRUNETKĄ. TILLY STAWIA SVOJE PIERWSZE, AKTORSKIE KROKI. TILLY WYSTĄPIŁA W REKLAMIE. A TERAZ SZUKA AGENCJI. TYLKO ŻE... TILLY NIE ISTNIEJE.

TEKST Karolina Kołodziejczyk **ZDJĘCIA** [HTTPS://WWW.TILLYNORWOOD.COM/](https://www.tillynorwood.com/)

Tilly Norwood to wytwór AI, a konkretnie start-upu Particle6, założonego przez Eline Van der Velden – (o ironio) aktorkę i komiczkę. I chociaż na Instagramie Tilly działa już od kilku miesięcy, to dopiero na Festiwalu Filmowym w Zurychu zyskała większy rozgłos. Wszystko za sprawą ogłoszenia Van der Velden, że jej dzieło już niedługo „podpisze” kontrakt z którąś z agencji aktorskich. Jak możecie się domyślić, nie spotkało się to z zachwytem Hollywood. Oburzenia nie kryły chociażby Natasha Lyonne czy Emily Blunt, co poskutkowało z kolei oświadczeniem twórczyni Tilly.

Jak czytamy na Instagramie: „She is not replacement for a human being, but a creative work – a piece of art”. Dalej Tilly została też porównana do narzędzia, takiego jak na przykład animacje czy CGI. O co więc chodzi branży, która już nie pierwszy raz (warto przypomnieć strajki związane z klonowaniem przez sztuczną inteligencję stażystów tak, by móc wyko-



rzyszywać ich wizerunek ciągle i wciąż w kolejnych produkcjach) ostro reaguje na próby wprowadzenia rozwiązań AI?

SCARLETT JOHANNSON 2.0

Tym, że AI odbierze nam pracę, jesteśmy straszeni już od dawna. I chociaż w wielu przypadkach to zwykłe sianie paniki, tak gdy widzimy aktorkę AI z profilem w social mediach i z potencjalną agencją aktorską, to lampka ostrzegawcza może zapalić się nieco mocniej. Oto wytwór maszyny promptowanej przez człowieka, staje się konkurencją dla aktorów z krwi i kości. Konkurencją przede wszystkim finansową – Tilly się nie zmęczy, nie doświadczy wypalenia zawodowego, nie musi iść spać po całym dniu na planie, nie ma kryzysów rodzinnych, a o jej prawa nie upomną się związki zawodowe.

To one jednak mogą nie dopuścić do tego, by kariera Tilly (i jej podobnych) się w ogóle rozwinęła. W reakcji na potencjalną współpracę Tilly z agencjami aktorskimi amerykański związek zawodowy aktorów SAG-AFTRA (Screen Actors Guild-American Federation of Television and Radio Artists) oświadczył stanowczo, że Tilly „nie jest aktorką, jest postacią wygenerowaną przez program komputerowy, który został przeszkolony na podstawie pracy niezliczonych profesjonalnych wykonawców”.

Z tej wypowiedzi wyłania nam się kolejny, mocno wątpliwy etycznie aspekt takich tworów. Jak wyszkolić taką postać, by jej gra z powodzeniem imitowała tę prawdziwych aktorów? A no na ich dorobku artystycznym właśnie. Tak samo jak modele językowe

uczą się pisania czy grafiki na podstawie materiałów dostępnych online. Ofiarą tego padła już zresztą Scarlett Johansson, kiedy w zeszłym roku OpenAI wypuściło demo z trybem głosowym przypominającym charakterystyczny głos Scarlett, co spotkało się z protestem aktorki i wszczęciem kroków prawnych. Van der Velden, o ironio, właśnie do Scarlett przyrównała Tilly: „Chcemy, by Tilly była następną Scarlett Johansson albo Natalie Portman – taki jest nasz cel”. To jasny sygnał, że Tilly nie poprzestanie na reklamach. Ona chce trafić na duże ekrany. Czy jednak jej się to uda?

PUSTE OCZY KAPITALIZMU

Wspominałam o oburzeniu branży i o ostrej reakcji związków zawodowych. Koniec końców jednak żyjemy w świecie kapitalizmu platformowego i takie produkty jak Tilly się wielu gigantom najzwyczajniej w świecie opłacają.

Wierzę jednak, że aktorstwo to coś więcej niż odtwarzanie i że inni też to dostrzegają. Chodzimy do kina na filmy z określonymi aktorami nie tylko z uwagi na ich techniczne umiejętności, ale także osobowość, życiowe doświadczenie i autentyczne emocje, które wkładają w rolę. Tego się nie da spromptować. Wiele rzeczy rodzi się już na planie, w wyniku interakcji między twórcami i nowych okoliczności. Wtedy powstaje KINO. A filmy, które zdecydują się wykorzystywać takie narzędzia jak Tilly, pozostaną w kategorii produktów. Na szczęście jak na razie mamy wybór – zagłosujemy więc naszymi portfelami i wspierajmy sztukę, a nie jej odtwórczą, bezosobową wersję.



LISTOPAD W WARSZAWIE. WYDARZENIA, SZTUKA, MODA, INSPIRACJE



TEKST Julia Trojanowska ZDJĘCIA Wikimedia Commons

W listopadzie Warszawa zwalnia – ale tylko pozornie. Gdy dni stają się coraz krótsze, miasto ożywa dzięki muzyce, teatrowi i sztuce. Jesienną porą Warszawa zaprasza na kulturalną podróż, której nie można przegapić.

Co nas czeka przez najbliższe tygodnie? Koncerty, targi, wystawy i festiwale filmowe wypełniają kulturalny kalendarz miasta. Sprawdź, czym warto się zainspirować podczas jesiennego pobytu w stolicy.

WYSTAWA „NIECH NAS WIDZĄ”

W Zamku Królewskim, od 10 października, można oglądać wystawę „Niech nas widzą! Wizerunek, strój, ciało”, która pokazuje, że historia ubioru to także opowieść o kulturze i tożsamości. Wystawa obejmuje około 250 obiektów – od XVI wieku po współczesność – w tym dzieła dawnych mistrzów, królewskie artefakty i kreacje światowych projektantów, m.in. Chanel, Diora, McQueen czy Saint Laurenta. Zobaczymy tam między innymi płaszcze koronacyjny Stanisława Augusta, prace Natalii LL czy kreacje haute couture i prêt-à-porter największych, światowych projektantów. Zaintrygowani? Wystawa już robi furorę wśród warszawskich miłośników sztuki i mody, więc nie ma co czekać!

23 EDYCJA WARSZAW JEWISH FILM FESTIVAL

Skoro sztuka, to musi być i film – 3 listopada rozpocznie się 23. Warszawski Festiwal Filmów o Tematyce Żydowskiej „Kamera Dawida”, czyli największy w Polsce przegląd kina o szeroko rozumianej tematyce żydowskiej. W programie znalazły się filmy fabularne, dokumentalne i krótkometrażowe z całego świata. Pokazy odbywają się w dniach 3–9 listopada 2025 roku w Muzeum POLIN, kinie LUNA i JCC Warszawa, a od 15 do 30 listopada filmy będzie można obejrzeć online na VOD TVP.

BLISKI WSCHÓD, DALEKI ZACHÓD – KIJOWSKIE BIENNALE 2025

Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie zaprasza na szóstą edycję Kijowskiego Biennale 2025, zatytułowaną „Bliski Wschód, daleki Zachód”. Biennale zostało przygotowane przez międzynarodowy zespół kuratorów z konsorcjum L’Internationale, a zobaczyć na nim można siedem nowych realizacji artystycznych oraz liczne dzieła z kolekcji instytucji członkowskich L’Internationale. Jak piszą organizatorzy: Tytuł Bliski Wschód, daleki Zachód wskazuje na obecną rzeczywistość geopolityczną i wzywa do reorientacji pojęć Wschodu i Zachodu. Wystawa śledzi powiązane ze sobą historie w regionie, określanym przez kuratorów jako „Europa Bliskowschodnia”. Biennale dostępne jest w przestrzeni MSN od

3 października i oglądać je można do 18 stycznia 2026 roku.

EUFONIE 2025

W dniach 13 listopada – 7 grudnia 2025 roku odbędzie się 7. edycja Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Europy Środkowo-Wschodniej Eufonie. Tegoroczna odsłona, pod hasłem „Poświaty i powidoki”, zaprosi słuchaczy w podróż przez przełom wieków, narodziny nowoczesności i koniec wielkich muzycznych narracji. Koncerty odbędą się w 10 miastach: Warszawie, Krakowie, Katowicach, Gdańsku, Łodzi, Olsztynie, Opolu, Łusławicach, Dębicy oraz w Bukareszcie. W Warszawie w ramach festiwalu czekają nas między innymi koncert „Pokrewieństwa: Chopin / Moniuszko / Elsner / Lessel / Kurpiński” w Zamku Królewskim oraz koncert „Pasja: Penderecki” w Filharmonii Narodowej.

FESTIWAL BIŻUTERII

Na koniec coś dla prawdziwych miłośników błyskotek (lub fanów kupowania świątecznych prezentów z odpowiednim wyprzedzeniem). Już 22–23 listopada 2025 roku PGE Narodowy gościć będzie Festiwal Biżuterii i Dodatków. Podczas wydarzenia odwiedzający będą mogli zobaczyć tysiące unikatowych wzorów biżuterii, sztukę użytkową, a także spotkać utalentowanych jubilerów i rzemieślników z całej Polski. W programie znajdują się również inspirujące warsztaty i wykłady.

WIĘCEJ NA ANYWHERE.PL

warsaw
modlin
airport



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

SZARDŻA, KULTURALNE SERCE

ZJEDNOCZONYCH EMIRATÓW ARABSKICH



JĘŚLI MARZYSZ O ORIENTALNEJ PRZYGODZIE, ALE NIE PRZEPADASZ ZA PRZEPYCHEM DUBAJU CZY ABU ZABI, SZARDŻA – KULTURALNY OŚRODEK BLISKIEGO WSCHODU – BĘDZIE IDEALNYM WYBOREM. DZIĘKI NOWEMU POŁĄCZENIU Z LOTNISKA WARSZAWA-MODLIN, PODRÓŻ TAM BĘDZIE MOŻLIWA AŻ 7 DNI W TYGODNIU.

TEKST Julia Trojanowska ZDJĘCIA Envato Elements

Szardża, trzecie pod względem ludności miasto Zjednoczonych Emiratów Arabskich i stolica emiratu o tej samej nazwie, uznawana jest za kulturalne serce kraju. Nie dziwnego – to imponujące miasto łączy w sobie przepych Dubaju i Abu Zabi z bogatą historią oraz kulturą regionu. Szardża to idealny kierunek dla każdego: miłośników zwiedzania, plażowania, jak i aktywnego wypoczynku – od trekkingu po grę w golfa. Poniżej prezentujemy kilka miejsc i atrakcji, które zadowolą każdego podróżnika.

MUZEUM CYWILIZACJI ISLAMSKIEJ

Coś dla miłośników odkrywania kultur – Muzeum Cywilizacji Islamskiej to jedno

z najważniejszych miejsc prezentujących bogactwo i dorobek świata islamu. Muzeum ukazuje rozwój kultury, nauki i sztuki muzułmańskiej na przestrzeni wieków. Na miejscu można znaleźć między innymi rękopisy, w tym najważniejszej księgi Islamu, Koranu, różne dzieła sztuki, religijne artefakty, rzeźby, ceramikę, manuskrypty i o wiele, wiele więcej.

MECZET AL NOOR

Przepiękny meczet, jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli Szardży. Sama budowla wyróżnia się kaskadowymi kopułami i strzelistymi minaretami. Środek świątyni zdobi kaligrafia wersetów Koranu, czyli świętej księgi islamu. Wrażenie robi

również położenie meczetu – Al Noor znajduje się nad Laguną Khalid, zachwycając nie tylko w ciągu dnia, ale również po zmroku. Co ważne, meczet Al Noor otwarty jest dla turystów – świątynie można zwiedzać samemu, lub z przewodnikiem.

HEART OF SHARJAH

Odrestaurowana, zabytkowa dzielnica i kulturalne serce emiratu Szardża – kiedyś centrum miasta, dzisiaj miejsce historii, dziedzictwa i sztuki. Znajdziecie tam zabytkowe budynki dawnej Szardży, w których dzisiaj można znaleźć tradycyjne kawiarnie, rzemieślnicze warsztaty, muzea (na przykład kaligrafii), pamiątki na starodawnych soukach i wiele innych

atrakcji.

SHARJAH ART MUSEUM

Pozostając w klimacie zwiedzania, warto również wybrać się do Sharjah Art Museum, czyli jednego z najważniejszych centrów sztuki w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Znajdziecie tam bogatą kolekcję dzieł sztuki nowoczesnej i współczesnej artystów ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich i innych krajów Bliskiego Wschodu. Sharjah Art Museum to także różne wystawy czasowe, wydarzenia artystyczne czy warsztaty – miłośnicy nietuzinkowej sztuki na pewno będą zadowoleni.

BLUE SOUK

Ikona Szardży i jedno z miejsc w mieście, które po prostu trzeba odwiedzić. Blue Souk, znany również jako Centralny Stuk to tradycyjny arabski targ. Co znajdziemy na miejscu? Blue Souk to dwie kondygnacje i ponad 600 stoisk i sklepików, w których sprzedawcy i rzemieślnicy oferują absolutnie wszystko – biżuterię, zabawki, dywany, lokalne pamiątki, małe i większe dzieła sztuki czy najróżniejsze wyroby z kamieni i metali szlachetnych. Idealne miejsce na doświadczenie bliskowschodniej kultury

i zakup niepowtarzalnego suweniru.

COŚ DLA MAŁYCH I DUŻYCH

Szardża to świetne miejsce na podróże z dziećmi (ale dorośli miłośnicy dobrej zabawy również będą się dobrze bawić). Miasto oferuje wiele atrakcji dla rodzin, między innymi Al Montazah Parks, czyli połączenie parku wodnego i parku rozrywki. Na odwiedzających czekają między innymi parki tematyczne, karuzele, gokarty, baseny i zjeżdżalnie, miejsca na pikniki czy kawiarnie oraz restauracje.

NA DOKŁADKĘ

Zainteresowani rozrywką na świeżym powietrzu? Szardża oferuje naprawdę sporo atrakcji dla miłośników natury i aktywnego wypoczynku. Przede wszystkim plaże! W mieście znajdziecie na przykład Al Heera Beach, czyli najdłuższą plażę w Szardży, która zachwyca nie tylko swoją rozległością, ale również infrastrukturą – posiada między innymi ścieżkę rowerową, trasę do joggingu czy place zabaw dla dzieci. Chętnie wybieraną przez turystów jest także Al Mamzar Beach, z równie imponującą infrastrukturą. W Szardży odnajdą się również entuzjaści

trekkingów – emirat Szardży oferuje dużo szlaków trekkingowych, dostosowanych do różnych poziomów zaawansowania. Urlop w Szardży będzie również rozrywką dla golfistów – miłośnicy tego sportu spróbować swoich sił na malowniczo usytuowanym polu golfowym.

ENGLISH

SHARJAH – THE CULTURAL HEART OF THE UNITED ARAB EMIRATES

IF YOU DREAM OF AN ORIENTAL ADVENTURE BUT AREN'T FOND OF THE GLITZ OF DUBAI OR ABU DHABI, SHARJAH – THE CULTURAL HUB OF THE MIDDLE EAST – WILL BE THE PERFECT CHOICE. WITH A NEW CONNECTION FROM WARSAW-MODLIN AIRPORT, YOU CAN NOW TRAVEL THERE SEVEN DAYS A WEEK.

Sharjah, the third most populous city in the United Arab Emirates and the capital of the emirate of the same name, is regarded as the cultural heart of the country. And for good reason – this impressive city combines the





splendor of Dubai and Abu Dhabi with the region's rich history and heritage. Sharjah is an ideal destination for everyone: sightseeing enthusiasts, beach lovers, and active travelers alike – from trekking to golfing. Below are a few highlights and attractions that will satisfy every traveler.

SHARJAH MUSEUM OF ISLAMIC CIVILIZATION

A must for culture lovers – the Sharjah Museum of Islamic Civilization is one of the most important institutions showcasing the richness and achievements of the Islamic world. The museum illustrates the development of Muslim culture, science, and art over the centuries. Visitors can explore manuscripts – including copies of the Qur'an, the holy book of Islam – along with artworks, religious artifacts, sculptures, ceramics, and much more.

AL NOOR MOSQUE

A stunning mosque and one of Sharjah's most recognizable landmarks. The building stands out with its cascading domes and towering minarets. The interior is adorned with calligraphy featuring verses from the Qur'an. Its location is equally captivating – Al Noor Mosque sits along Khalid Lagoon, offering breathtaking views both during the day and at night. Importantly, Al Noor

Mosque is open to visitors – you can explore it on your own or join a guided tour.

HEART OF SHARJAH

This restored historic district is the cultural soul of the emirate – once the city's center, today it's a place of history, heritage, and art. Here you'll find the old buildings of Sharjah, now home to traditional cafés, artisan workshops, museums (such as the Calligraphy Museum), souvenir shops in ancient souks, and many other attractions.

SHARJAH ART MUSEUM

For those who love art and culture, the Sharjah Art Museum is one of the most significant art centers in the UAE. It houses a rich collection of modern and contemporary artworks by artists from the UAE and across the Middle East. The museum also hosts temporary exhibitions, art events, and workshops – a real treat for fans of unique and inspiring art.

BLUE SOUK

An icon of Sharjah and a must-visit spot in the city. The Blue Souk, also known as the Central Market, is a traditional Arabian bazaar. What can you find there? Two levels and over 600 stalls and shops where merchants and craftsmen offer just about everything – jewelry, toys, carpets, local souvenirs, small and large works of art, and all kinds of items made from precious stones and metals. It's the perfect place to experience Middle Eastern culture and pick up a one-of-a-kind keepsake.

FUN FOR ALL AGES

Sharjah is a great destination for family trips (though adults who love fun will also enjoy it!). The city offers plenty of attractions for families, including Al Montazah Parks, a combination of a water park and an amusement park. Visitors will find themed zones, carousels, go-karts, pools, slides, picnic areas, cafés, and restaurants.



NOWE TORY ROZWOJU – DECYZJA LOKALIZACYJNA DLA LINII KOLEJOWEJ DO LOTNISKA



TO JUŻ PEWNE! WOJEWODA MAZOWIECKI, MARIUSZ FRANKOWSKI, PODPISAŁ DECYZJĘ LOKALIZACYJNĄ DOTYCZĄCĄ BUDOWY DŁUGO WYCZEKIWANEJ LINII KOLEJOWEJ PROWADZĄCEJ BEZPOŚREDNIO DO LOTNISKA WARSZAWA/MODLIN. TO OGROMNY KROK W STRONĘ JESZCZE LEPSZEJ DOSTĘPNOŚCI KOMUNIKACYJNEJ PORTU I WYGODY PASAŻERÓW.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Pras.

Nowa inwestycja zapewni szybkie i bezpośrednie połączenie lotniska z Warszawą i innymi miastami regionu. To oznacza, że już wkrótce podróżni dotrą do terminala w komfortowy, szybki i ekologiczny sposób – bez przesiadek i korków. W ramach projektu powstanie nowa stacja kolejowa na terenie lotniska, w rejonie obecnego ronda – z bezpośrednim dojściem do terminala. Rozbudowa istniejącej stacji Modlin o dodatkowy tor i peron o długości 200 metrów, co zwiększy przepustowość i umożliwi sprawną obsługę pociągów. Szacowany koszt budowy to 256 mln zł, z czego na prace projektowe Sejmik Województwa Mazowieckiego zabezpieczył już 21 mln zł. Władze województwa planują ubiegać się o środki unijne na realizację robót budowlanych. To zdecydowany krok w przyszłość lotniska. Bezpośrednie połączenie kolejowe to nie tylko ułatwienie dla pasażerów – to także kolejny etap rozwoju Lotniska Warszawa/Modlin, które planuje zwiększenie przepustowości, poprawę infrastruktury i uruchomienie nowych tras.

To inwestycja, która połączy wygodę, ekologię i nowoczesność – a Modlin umocni swoją pozycję jako jedno z kluczowych lotnisk w Polsce Centralnej.

ENGLISH

NEW TRACKS OF DEVELOPMENT – LOCATION DECISION FOR THE RAILWAY LINE TO WARSAW/MODLIN AIRPORT SIGNED

It's official! The Mazovian Voivode, Mariusz Frankowski, has signed the location decision for the long-awaited railway line leading directly to Warsaw/Modlin Airport. This marks a major step toward even better transport accessibility and passenger convenience. The new investment will provide a fast and direct connection between the airport, Warsaw, and other cities in the region. This means that soon travelers will reach the terminal comfortably, quickly, and in an environmentally friendly way – without

transfers or traffic jams. As part of the project, a new railway station will be built on the airport grounds, near the current roundabout, with direct access to the terminal. The existing Modlin station will be expanded with an additional track and a 200-meter platform, increasing capacity and allowing for smooth train operations. The estimated cost of construction is PLN 256 million, of which the Mazovian Regional Assembly has already allocated PLN 21 million for design work. The regional authorities also plan to apply for EU funds to finance the construction phase. This is a decisive step toward the airport's future. The direct railway connection will not only make travel easier for passengers but also mark another stage in the development of Warsaw/Modlin Airport, which aims to increase capacity, improve infrastructure, and launch new routes. It's an investment that combines convenience, sustainability, and modernity – strengthening Modlin's position as one of the key airports in Central Poland.



ATRAKCYJNA OFERTA PARKINGOWA

LOTNisko WARSZAWA/MODLIN DYSPONUJE 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.

Parking 7 długoterminowy - NIECZYNNY
 P7 to oferta skierowana dla pasażerów udających się w dłuższą podróż lub dla osób

poszukujących ekonomicznych rozwiązań dla krótszego postoju. Parking znajduje się na terenie należącym do lotniska w odległości 3 kilometrów od terminala w kierunku Nowego Dworu Mazowieckiego, tuż przy drodze 62. Osoby korzystające z oferty P7 mają zapewniony bezpłatny transfer w obie strony pod sam terminal.

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 parkingu.

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

Regulamin promocji parkingowej dostępny jest na stornie 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.

Long-Term Parking – Car Park 7 - CLOSED
 P7 is dedicated to passengers going on a long trip or those who are looking for money-saving options for shorter-term parking. The car park is located in the airport area, within 3 kilometres from the terminal in the direction of Nowy Dwór Mazowiecki, right next to Road 62.

P7 users are given a free transfer to and from the terminal. Parking time counts from the moment of entering the car park. The car park features an automatic fee-charging system, which facilitates payments both by card and in cash (the system does not accept mixed payments, i.e. card + cash, or foreign currencies). Before leaving the car park, the user must pay the fee in the payment machine.

Important information
 • P1, P3 and P7 are the only parking lots recommended by Warsaw Modlin Airport

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* / every next day started*	25 PLN

* Cena za parkowanie w ściśle określonych przedziałach czasowych. Rozpoczęcie następnej doby parkowania w kolejnym przedziale czasowym powoduje naliczenie odpowiednio wyższej opłaty parkingowej. Dłuższe naliczenie następuje jako okres wynoszący 24 godziny od momentu wjazdu na parking.
 * 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

- 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

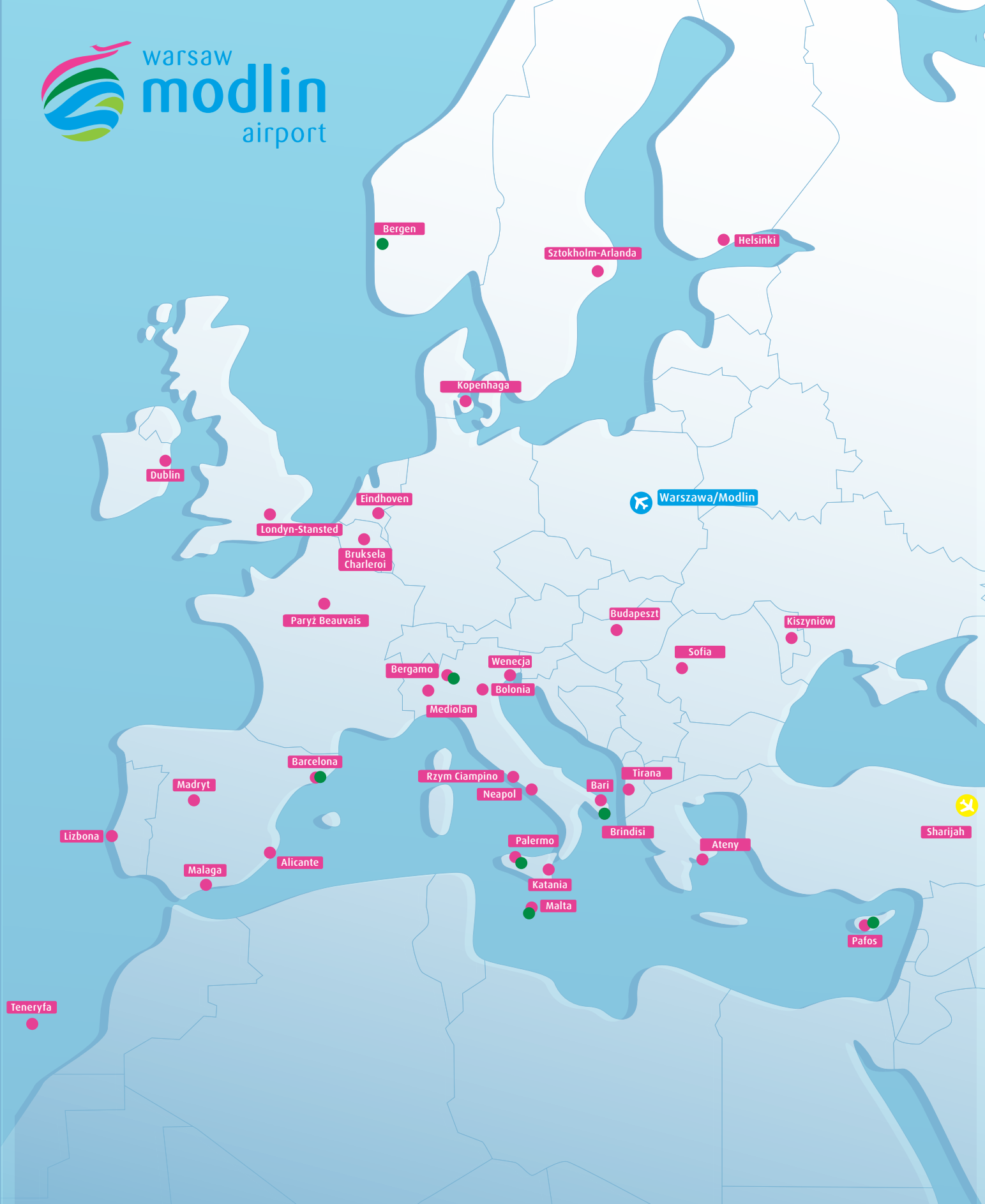
Parking staff contact
 Tel. +48 506 455 734 | e-mail: parking@modlinairport.pl | inquiry form.

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* / every next day started*	20 PLN

* Cena za parkowanie w ściśle określonych przedziałach czasowych. Rozpoczęcie następnej doby parkowania w kolejnym przedziale czasowym powoduje naliczenie odpowiednio wyższej opłaty parkingowej. Dłuższe naliczenie następuje jako okres wynoszący 24 godziny od momentu wjazdu na parking.
 * 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



● Ryanair ● WizzAir ● AirArabia

ROZKŁAD LOTÓW SEZON ZIMA 2025/2026

FLIGHT SCHEDULE SEASON WINTER 2025/2026

	PON MON	WT TUE	ŚR WED	CZW THU	PT FRI	SOB SAT	NIEDZ SUN
ALBANIA							
TIRANA		✈	✈	✈		✈	
ARABIA SAUDYJSKA							
SHARIJAH	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
BELGIA							
BRUKSELA		✈	✈	✈			✈
BUŁGARIA							
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 DOJĘDZIE 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

 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			
godzina odjazdu (departure time / время отправления)	0	05	
	4	10	40
	5	10	42
	6	13	54
	7	33	54
	8	33	54
	9	33	54
	10	33	54
	11	33	54
	12	33	54
	13	40	54
	14	33	54
	15	32	54
	16	34	54
	17	34	54
	18	33	50
	19	33	54
	20	33	54
	21	33	54
	22	21	58
	23		
minuty / minutes / минуты			
godzina odjazdu (departure time / время отправления)	3	55	
	4	25	55
	5	29	56
	6	28	56
	7	20	56
	8	18	56
	9	17	56
	10	17	56
	11	15	56
	12	17	56
	13	17	56
	14	16	56
	15	17	56
	16	20	56
	17	20	56
	18	17	56
	19	20	57
	20	17	56
	21	17	56
	22	40	
	23	17	

ważny/valid/важный 26.10.2025 - 13.12.2025

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

