

MAGAZYN PORTU LOTNICZEGO POZNAŃ-ŁAWICA
POZNAŃ-ŁAWICA AIRPORT MAGAZINE

a n y
w h e
r e



Let's fly



PIOTR
POLAK

NR [79] | 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



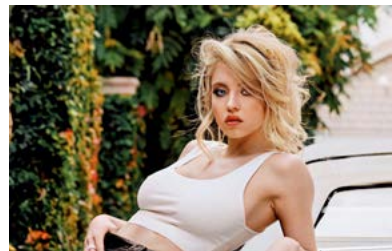
60



62



67



70



Let's fly

Anywhere.pl Platforma Medialna Sp. z o. o.
z siedzibą w Sopocie 81-717 ul. Hoffnera 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: **Szymon Poszwa**
Współpraca fotograficzna: **Michał Buddabar,**
Bartosz Maciejewski, Piotr Sobik, Karolina Nowaczyk,
Paulina Pawłowska, Łukasz Dzievic

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

Port Lotniczy Poznań-Ławica sp. z o.o.
im. Henryka Wieniawskiego
ul. Bukowska 285
60-189 Poznań
Błażej Patryk
e-mail: bpatryk@airport-poznan.com.pl



ANYWHERE.PL | PLATFORMA MEDIALNA

www.anywhere.pl
www.facebook.com/anywherepl
www.twitter.com/anywherepl
www.instagram.com/anywherepl
www.linkedin.com/company/anywhere-pl

any
where
reco

6
STREFA VIP Piotr Polak - Muszę Ograniczać
Ciekawość
VIP ZONE Piotr Polak - I have to limit my curiosity

31
STREFA VIP II MARY PAWŁOWSKA - SCENA DAJE MI GŁOS
VIP ZONE II Mary Pawłowska - Stage Gives me a Voice

68
BIZNES MIASTO JAKO CZĘŚĆ BIURA: JAK URBAN
LIFESTYLE WSPIERA CODZIENNĄ PRACĘ

72
MOTO Nie zawsze spotkasz Pumę na Mazurach [TEST]

76
FOR HER I PODSUMOWANIE 2025

80
FOR HER II PREZENTOWNIK L'ORÉAL

Nasze magazyny lotniskowe



Warszawa - Modlin Gdańsk NFC Poznań Szczecin Łódź Olsztyn

SPRAWDŹ
na anywhere.pl

LA BIOSTHETIQUE®

PARIS

THE CULTURE OF BEAUTY





PIOTR POLAK

MUSZĘ OGRANICZAĆ CIEKAWOŚĆ

TEKST ALICJA PRUSZYŃSKA
ZDJĘCIA MICHAŁ BUDDABAR

Alicja Pruszyńska: Piotr Polak – aktor, człowiek pełen energii i humoru. Widzowie oglądają cię dziś przede wszystkim w polskiej wersji The Office, która doczekała się już piątego sezonu. Powiedz, czy wchodząc na plan pierwszego sezonu – o ile pamiętasz – spodziewałeś się, że ta przygoda potrwa tak długo?

Piotr Polak: Nie spodziewałem się nawet, że po zrobieniu pierwszego odcinka to w ogóle pójdzie dalej. To było w trakcie COVID-u – wszyscy siedzieliśmy w domu i dostałem pierwszy casting do nagrania właśnie w takich domowych warunkach. Kiedy usłyszałem, że robimy polskie The Office, byłem... no, zalamany. Pomyślałem: „gdzie my, nie róbmy tego sobie ani nikomu”. Potem przeczytałem trzy sceny i po pierwsze ucieszyłem się, że to w ogóle nie jest kopia żadnej wersji, a po drugie – że to jest naprawdę śmieszne. Pamiętam, że wysłałem te sceny siostrze i napisałem: „Ej, siostra, to jest śmieszne czy mi się wydaje?”. A ona odpisała: „Ej, to jest bardzo śmieszne”. I tak się to zaczęło. Cały czas jednak miałem w głowie, że to pewnie jakiś błąd w wyliczeniach i zaraz wybiorą kogoś innego. Potem przyszedł jeden callback, potem drugi, potem jeszcze kilka... aż w końcu okazało się, że naprawdę bardzo mnie chcą. Nadal byłem zdziwiony, że to „pykło”. A kiedy już pykło, przestałem się zastanawiać, czy się nadają, tylko po prostu próbowałem zrobić to jak najlepiej.

Myszę sobie, że The Office to była nowa konwencja, która pewnie wymagała od was – aktorów – sporo pracy, żeby nauczyć się specyficznego rytmu i relacji z kamerą.

Tak, ale to nie dotyczyło tylko aktorów. Pamiętam, że Maciek Bochnia, który to reżyserował, i operator Paweł Chorzępa też się tego uczyli. Paweł wcześniej robił dokumenty, co było ogromnym atutem, bo ten dokumentalny styl bardzo tu pasował. Wszyscy na początku się uczyliśmy i próbowaliśmy to sobie jakoś nazwać. Maciek kiedyś fajnie powiedział, że kamera jest jedną z postaci – taką, z którą się współgra. To zajęło nam chwilę. Zresztą widać to w pierwszym sezonie – jesteśmy tam jeszcze trochę „w powijkach”, czasem przesadzamy. Niesamowite jest to, jak ta mikrosekunda – czy spojrzę w kamerę przed tekstem, czy po – robi gigantyczną różnicę, bo zmienia komentarz. To są bardzo małe rzeczy, ale robimy to już pięć lat, więc już się tym bardzo bawimy. I to jest super.

Domyślam się też, że stworzyliście już taką paczkę osób, które świetnie czują się razem na planie.

Totalnie. Jesteśmy strasznie szczęśliwi i nie możemy się doczekać, aż ktoś powie, że robimy szósty sezon, bo nie możemy się doczekać, żeby się znowu zobaczyć. Mamy ze sobą ogromną frajdę i wielką przyjemność z przebywania razem i z robienia tego projektu. Zdjęcia trwają trzydzieści kilka dni, a my przez cały ten czas chodzimy z uśmiechem na twarzy. To jest takie: „O, jak fajnie”.

A jak to wygląda w przypadku nowych postaci, które dołączają do obsady? W tym sezonie pojawiła się między innymi Joanna Kulig. Jak wam się razem pracowało?

Wspaniale. Askę znam od dawna, bo byliśmy razem na etacie w Starym Teatrze w Krakowie. Graliśmy

tam nawet parę kochanków w Śnie nocy letniej, więc już się znaliśmy, choć później długo się nie widzieliśmy. Aska jest świetną aktorką, więc po prostu weszła w ten świat idealnie. Rzeczywiście jest jednak coś takiego, że gdy pojawiają się nowe postacie – nawet tylko na chwilę, na jeden dzień – aktorzy czują, że my jesteśmy już bardzo zbudowani jako zespół. Zawsze tak jest, kiedy wchodzi się na plan w połowie zdjęć, powiedzmy dwudziestego dnia – wszyscy są już „rozkręceni”. Przez moment czujesz się nowy. Do tego jeszcze przez cztery lata studiów uczą cię, żeby nie patrzeć w kamerę, potem przez całe życie zawodowe tego nie robisz – a tutaj nagle to się wydarza. Na początku to bywa dziwne, bo nie do końca wiesz, jak to wyczuć. Ale Aska była wspaniała. Tak samo nasz informatyk – to też nowa postać w piątym sezonie – i on również świetnie sobie poradził. Ja w ogóle bardzo się cieszę, gdy pojawiają się nowe postacie, bo to zawsze wnosi coś świeżego: nową energię, nową dynamikę, coś zaczyna się dziać.

Twój bohater, Michał – zdecydowanie można powiedzieć, że jest postacią cringe’ową, co zresztą często pojawia się w komentarzach. Z jednej strony ma to wywoływać śmiech, z drugiej – lekkie poczucie dyskomfortu. Czy budując taką postać w komedii, zastanawiasz się nad granicą między tym, co śmieszne, a tym, co dla widza może być już too much?

Nieszczególnie się nad tym zastanawiam – robię to, co jest napisane, i już tak mam. A ja strasznie lubię takie sytuacje. To mnie kręci i bardzo mnie śmieszy. Zawsze lubiłem takie momenty. Już w liceum miałem sytuacje, kiedy chciałem się schować pod ziemię, bo palnąłem jakieś głupie zdanie albo zrobiłem coś durnego, zawstydziłem się i do dziś mam to w głowie. Ale potem myślę sobie: to jest strasznie śmieszne. To jest bardzo ludzkie, że czasem coś nam po prostu nie wychodzi. Tylko że Michał, moja postać, robi to codziennie, na każdym kroku. I to jest w gruncie rzeczy fajne, bardzo śmieszne uczucie. Bo z jednej strony można takie sytuacje strasznie przeżywać i potem chodzić na terapię, a z drugiej – można się z nich potwornie śmiać. Są tak głupie, że da się je nawet polubić.

No właśnie – jak sam powiedziałeś – to jest bardzo ludzkie. Bo z jednej strony myślę o akceptacji. Michał ma chyba ogromną potrzebę bycia lubianym. Właśnie. Z jednej strony jest to trochę „holcove”, a z drugiej bardzo ludzkie.

Każdy tak ma. On tak naprawdę trochę odpycha od siebie ludzi, bo za bardzo się stara, a do tego nie ma żadnej refleksji. Nie zastanawia się, co zrobił albo powiedział źle. Zawsze jest przekonany o swojej świetności i geniuszu. A jednocześnie to jest taka postać, że chyba każdy zna kogoś takiego. Kogoś, przy kim myślisz: „ojejku, niech on już się uspokoi”... albo wręcz przeciwnie: „chodźmy go przytulić”.

A powiedz mi – w kontekście zawodu aktora i akceptacji. To przecież profesja, w której jesteście wystawieni na ocenę, na spojrzenia z zewnątrz. Zastanawiam się, czy oddzielasz bycie sobą od osoby publicznie ocenianej. Czy to kiedykolwiek sprawiało ci trudność?





Oddzielam, bo w ogóle mnie to nie interesuje.

Czyli po prostu cię to nie dotyka?

Nie. W pewnym momencie się od tego odcinam. Nie pielęgnuję tego – na przykład z Facebooka uciekłem już dobrych kilka lat temu. Na Instagramie też w zasadzie nie udostępniam tego, co robię. Wrzucam głównie swoje zdjęcia, bo lubię fotografować. Bardziej chwalebę się tym, że zrobiłem ładne zdjęcie. Nie interesuje mnie też, jacy prywatnie są inni aktorzy. Czasem może ktoś mnie zaciekać, ale nigdy nie śledzę plotek ani ich nie czytam. Są po prostu inne, fajniejsze rzeczy do dowiadywania się. **A czy granie w komedii pomaga trochę zbudować dystans? Do świata albo do siebie?**

Ten dystans miałem zawsze. W życiu jest mnóstwo komedii, które same z siebie dają dystans. Nie łączę tego bezpośrednio z pracą – po prostu oddzielam.

Ale to chyba też coś, czego trzeba się nauczyć.

Chyba tak. Kiedyś bardziej to przeżywałem – na przykład to, co ludzie powiedzą po premierze spektaklu. Na początku robiłem głównie teatr, dopiero później zacząłem pracować z kamerą i wtedy na pewno bardziej to przeżywałem. Z czasem nauczyłem się, że to jest zupełnie niepotrzebny stres. Zresztą, gdy spojrzysz się na to z perspektywy, wiele stresów w życiu okazuje się zupełnie niepotrzebnych. I to jest fajne, zdrowe.

A jak patrzysz na swój zawód – czy jest jakaś cecha w tobie prywatnie, która pomaga ci być lepszym aktorem albo czasem przeszkadza?

Każdy aktor ma swój zestaw cech. Na pewno coś czasem przeszkadza... ale myślę, że ciekawość jest taką cechą, którą bardzo lubię.

Ciekawość w ogóle pomaga – także w cieszeniu się nowymi projektami. Tak, to chyba daje dużo energii, kiedy się w coś wchodzi.

Bardzo. Czasami wręcz trzeba ją ograniczać, ale ja po prostu strasznie lubię to, co robię. Niezależnie od tego, czy to jest Office, komedia, czy zupełnie coś innego. To zawsze jest rajujące – można pograć, pobawić się, poudawać kogoś innego niż się jest, proponować jakieś dziwne rzeczy, których normalnie by się nie zrobiło, albo uczyć się do projektu, na przykład jeździć ciężarówką. To wszystko daje ogromną frajdę. **Czyli po prostu lubisz to, co robisz. A czy to jest to miejsce, które sobie wyobrażałeś – może od dziecka – jeśli chodzi o aktorstwo? Wiesz co, rzeczywiście od dziecka mnie to kręciło. Pamiętam, że jakoś około ósmego roku życia, kiedy zobaczyłem film E.T... tylko kompletnie nie miałem pojęcia, jak ten świat naprawdę wygląda i jak się nad rolą pracuje. Nie spodziewałem się też, że praca na planie jest tak ciężka. Pewnie wyobrażałem sobie, że będę robił hollywoodzkie filmy, ale z czasem przyszła rzeczywistość. Teraz po prostu dzieje się to, co się dzieje – dziś i może jutro.**

Ale czujesz satysfakcję z miejsca, w którym jesteś?

Bardzo. Ogromną.

A rozpoznawanie na ulicy – to jest fajne?

Bardzo miłe. Bo hejterzy raczej nie podchodzą, więc to są same dobre sytuacje. Miło zobaczyć, że dało się komuś dać coś przyjemnego.

Pamiętasz moment, kiedy pierwszy raz poczułeś, że ludzie zaczynają cię kojarzyć?

Przy pierwszym sezonie The Office jeszcze nie

bardzo. Bardziej przy drugim. Ale tak zupełnie pierwszy raz wydarzyło się to zaraz po szkole, kiedy zagrałem w serialu Telewizji Polskiej Nad rozlewiskiem. Zauważyłem wtedy, że kiedy wjeżdżałem do mniejszych miasteczek, ludzie mnie rozpoznawali – to był serial, który trafił do tych „mniejszych światów”. Grałem tam Oresta – rzeźbiarza z brodą, trochę szalonego. Wtedy doświadczyłem tego pierwszy raz. Zawsze jest to fajne i przyjemne. Nie jest to skala, że nie mogę wyjść z domu do sklepu, więc jest dobrze.

Wspomniałeś wcześniej o robieniu zdjęć i przyszło mi do głowy pytanie – czy jesteś dobrym obserwatorem ludzi?

Być może. Nie mam czegoś takiego, że chodzę i świadomie obserwuję ludzi. Natomiast zauważyłem, że w pierwszej sekundzie potrafię całkiem dobrze wyczuć, jakim ktoś jest typem człowieka. Oczywiście potem okazuje się, że ten człowiek ma tysiące warstw. Ja to bardzo lubię, bo w naszym zawodzie – przy szukaniu ról i budowaniu postaci – to jest trochę praca detektywistyczna. Patrzysz, jak ktoś działa, jak funkcjonuje, i to jest dokładnie to, co uwielbiam.

A czy reżyser powinien być dobrym obserwatorem?

Trochę powinien. Chociaż nie wiem, czy tylko obserwatorem. Obserwatorem albo kimś, kto potrafi dobrze nazwać świat – albo mikroświat filmu czy spektaklu, który robi. Takim dobrym komentatorem.

Pytam o to, bo niedawno odbyła się premiera twojego spektaklu – debiut reżyserski. Jak się czujesz po tej drugiej stronie?

Bardzo ciekawie. To wydarzyło się trochę niechcący. Zostałem wybrany przez dyrekcję teatru, żeby dokończyć projekt, a wszystko było dość niełatwe – mało czasu, nie do końca było wiadomo, o czym to ma być. Zawsze gdzieś z tyłu głowy chciałem spróbować reżyserii, ale bardzo się bałem, że nie podołam, że nie mam „genu reżysera”. Ale kiedy zostałem w to wrzucony, niesamowicie było obserwowanie tego, co się ze mną dzieje. Jako aktor zawsze masz reżysera, który zajmuje się całością, więc możesz sobie rzucać pomysłami: „a może tak, a może tak”. A nagle znalazłem się po tej stronie, która musi wiedzieć, czego chce. Pierwsze dwa dni były bardzo ciężkie. Nie wiedziałem, jak rozmawiać z aktorami – kolegami i koleżankami – bo oni dawali mi pytania, a ja nagle zdałem sobie sprawę, że to ja muszę mieć odpowiedzi. To było jednocześnie bardzo śmieszne. Pamiętam, że nie mogłem spać – kładłem się i cały czas w głowie miałem: „a może tak, a może tak...”. Zupełnie inaczej pracuje wtedy mózg. Ciągłe wyobrażanie sobie: a co, gdyby to złamać, zmienić. Do samej premiery tak miałem – człowiek jako reżyser myśli zupełnie inaczej. To było super doświadczenie. Muszę przyznać, że jestem dumny z całej ekipy i z siebie, bo nagle okazało się, że potrafię to wszystko zamknąć w jakąś klamrę.

A kiedy byłeś już po tej drugiej stronie, spojrzawsz inaczej na zawód aktora?

Na sam zawód aktora – nie. Ale inaczej spojrziałem na to, jak reżyser na nas patrzy i jak z nami rozmawia. Bardzo wyraźnie widać, że są różni re-



MOLTON

molton.pl



żyserzy. Czasem czujesz, że ktoś ma swoje zasady, czegoś nie mówi i to się od razu wyczuwa. Wtedy w głowie pojawia się myśl: „kurczę, nie traktuj mnie tak, powiedz mi to wprost”. Teraz widzę to bardzo wyraźnie. Raczej więc nie zmieniło to mojego spojrzenia na samego aktora, ale chapeau bas za bycie reżyserem, bo to zupełnie inna robota.

A o czym dla ciebie jest ten spektakl? Pieśni Piekarzy Polskich – pojawia się tam też wątek środowiska pracy.

Tak. Tekst napisał chłopak, który pracował chyba w sześciu rzemieślniczych piekarniach, w różnych miastach. Pisał z własnego doświadczenia. Zauważył, że w każdym z tych miejsc pojawia się ten sam problem: nie da się do końca dogadać z szefem. Hierarchia sprawia, że trudno stworzyć taką fajną, wolną, równościową piekarnię. Do tego dochodzi jego miłość do hip-hopu. Był piekarzem, który wstawał o drugiej w nocy, pracował do rana, piekł chleb, a jednocześnie z kolegą robił muzykę. Z braku czasu zdecydowałem się opowiedzieć tę historię w formie koncertu. Ważne było dla mnie, żeby to było krótkie, około czterdziestu dwóch minut, i żebyśmy się wszyscy dobrze bawili. To były moje dwa główne priorytety – i oboje się udały. Jest głośno, jest muzycznie. Wyrzuciłem krzesła, żeby oglądać go na stojąco. Deklamujemy trochę ten tekst tak, jakby ktoś głośno śpiewał na koncercie. Spektakl jest bardzo żywy, aktorzy miksują sobie muzykę na żywo.

A dla ciebie muzyka odgrywa dużą rolę w życiu?

Chyba najważniejszą. Bez muzyki po prostu bym... zwiądl. To jest rodzinne – u mnie w domu zawsze leciała muzyka: tata, mama, siostra. Mam nawet coś takiego, że do każdego projektu wybieram kilka utworów, które mi towarzyszą. Jadę do pracy i słucham jednego albo dwóch kawałków, które w jakiś sposób „pasują” do projektu.

Czyli wyobrażasz sobie, że twój bohater słucha tej muzyki?

Nie, niekoniecznie. Wybieram sobie jeden utwór, który ustawia mi rutynę.

A teraz, na tym etapie życia, czego słuchasz?

Teraz mam taką mieszaną playlistę. Wróciłem do The Black Keys – klasyczne, rockowe brzmienia: gitara, naturalne instrumenty. Odkryłem też zespół Geese – są trochę dziwni, freakowi, ale genialni. Bardzo chciałbym zobaczyć ich na żywo. W ogóle mógłbym godzinami rozmawiać o muzyce. Marzy mi się własna audycja radiowa.

W internecie przecież też możesz – nawet przez media społecznościowe.

Wyobrażam sobie, że mógłbym wstać o szóstej rano i dzielić się z ludźmi jadącymi do pracy: „Słuchajcie tego, słuchajcie tego”. Zawsze coś mi gra – nawet kiedy zasypiam.

Ale na koncerty też chodzisz?

Tak.

A na jakim koncercie byłeś ostatnio?

Byłem chyba w Pardon, To Tu, na jakimś dzikim, brazylijskim koncercie. Nie pamiętam nazwy zespołu, ale grali w maskach, zamieniali się nimi, tańczyli – totalna brazylijska witalność. Było ich chyba z dziesięćciu. Zupełnie inny klimat. Wspaniałe doświadczenie.

A ty sam – chciałbyś grać muzykę?

Bardzo. Trochę żałuję, że się wstydzilem. W liceum

kilka razy próbowaliśmy założyć zespół. Gram na pianinie, ale jestem totalnym samoukiem. Żałuję też, że moi rodzice mnie posłuchali, kiedy byłem mały. Poszedłem do szkoły muzycznej i po dwóch dniach stwierdziłem, że to nudne i beznadziejne – więc mnie wypisali. A kiedy dziesięć lat później to samo powiedziała moja siostra, rodzice już jej nie posłuchali. Została w szkole, ma teraz drugi stopień, czyta nuty – jest poziom wyżej.

Powiedz mi jeszcze o reżyserii. Chciałbyś iść w tym kierunku?

Pewnie. Tylko muszę się odważyć.

Czyli brakuje ci odwagi?

Totalnie. Boję się wychylać. Jestem raczej z tych, którzy siedzą schowani i wychodzą tylko wtedy, kiedy mają pracę. Bardzo bym chciał spróbować, ale wiem, że to ode mnie zależy – żebym powiedział na głos: „słuchajcie, chcę”. Nie tylko w swojej głowie.

To już powiedziałeś pierwsze słowo. Widziałem też, że szykuje się serial Piekło kobiet. To zupełnie inny gatunek. Możesz coś o nim powiedzieć?

Tak, chociaż na razie chyba niewiele. To serial, który zrobiliśmy w tym roku. To bardzo ciekawy projekt. Serial kostiumowy, osadzony w latach dwudziestych. Uwielbiam takie rzeczy, więc to było wspaniałe doświadczenie. Bardzo lubię filmy kostiumowe, i to jest zupełnie inna rola niż Michał Holc. Tutaj jestem jednym z mężczyzn, którzy realizują to tytułowe „piekło kobiet”. Nie jestem tam za sympatyczny, ale to było super. Właśnie za to lubię ten zawód: że można robić bardzo różne rzeczy, jeśli ktoś da ci szansę.

Super. Nie wszyscy mają okazję pokazać taki wachlarz możliwości.

To prawda. Dużo zależy od szczęścia. Ja nigdy się nie wypchałem – jakoś wszystko przychodziło do mnie przypadkiem i bardzo się z tego cieszę.

W takim razie czekamy z niecierpliwością na kolejne rzeczy. A powiedz jeszcze – czy jest jakiś projekt aktorski, którego jeszcze nie spróbowałeś, a bardzo byś chciał?

Chciałem powiedzieć: film animowany... ale właściwie już grałem z animowanymi postaciami w Diplodoku. Była taka bajka dla dzieci, w której wpadałem do rysunku. A poza tym... horror. II

ENGLISH

I HAVE TO LIMIT MY CURIOSITY

Alicja Pruszyńska: Piotr Polak—an actor, a man full of energy and humor. Today audiences primarily watch you in the Polish version of The Office, which has already reached its fifth season. Tell me—when you stepped onto the set of the first season, if you remember—did you expect this adventure to last so long?

Piotr Polak: I didn't even expect that after making the first episode it would continue at all. It was during COVID—we were all sitting at home, and I got the first casting to record in those very home conditions. When I heard we were doing a Polish The Office, I was... well, devastated. I thought, “Why us? Let's not do this to ourselves or to anyone else.” Then I read three scenes and, first of all,



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!



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

I was happy that it wasn't a copy of any version, and second—that it was actually really funny. I remember sending those scenes to my sister and writing, "Hey sis, is this funny, or am I imagining it?" And she replied, "Hey, this is very funny." And that's how it started. Still, all the time I had it in my head that this was probably some kind of miscalculation and that they'd pick someone else any moment. Then came one callback, then another, then a few more... until it turned out they really, really wanted me. I was still surprised that it "clicked." And once it did, I stopped wondering whether I was right for it and just tried to do it as well as I could.

Alicja Pruszyńska: I imagine that *The Office* was a new convention that probably required a lot of work from you—the actors—to learn the specific rhythm and relationship with the camera.

Piotr Polak: Yes, but it wasn't just the actors. I remember that Maciek Bochnia, who directed it, and the cinematographer Paweł Chorzępa were learning it too. Paweł had previously made documentaries, which was a huge asset, because that documentary style fits perfectly here. At the beginning we were all learning and trying to somehow name what we were doing. Maciek once said something really nice—that the camera is one of the characters, one you interact with. That took us a while. You can see it in the first season—we're still a bit "in diapers" there, sometimes we overdo it. What's amazing is

how that microsecond—whether I look into the camera before the line or after—makes a gigantic difference, because it changes the commentary. These are very small things, but we've been doing this for five years now, so we're really having fun with it. And that's great.

Alicja Pruszyńska: I also assume you've already formed a kind of group that feels really comfortable together on set.

Piotr Polak: Totally. We're incredibly happy and we can't wait for someone to say that we're doing a sixth season, because we can't wait to see each other again. We have a huge amount of fun together and a lot of pleasure from being together and from making this project. The shoot lasts a bit over thirty days, and for that entire time we walk around with smiles on our faces. It's very much like, "Oh, this is so nice."

Alicja Pruszyńska: And what does it look like when new characters join the cast? This season, among others, Joanna Kulig appeared. How was it working together?

Piotr Polak: Wonderful. I've known Asia for a long time, because we were both on staff at the Old Theatre in Kraków. We even played a pair of lovers in *A Midsummer Night's Dream*, so we already knew each other, although later we didn't see each other for a long time. Asia is a great actress, so she simply entered this world perfectly. There is, however, something like this: when new characters ap-





pear—even just for a moment, for one day—actors feel that we are already very well built as a team. It's always like that when you come onto a set in the middle of shooting, say on the twentieth day—everyone is already “warmed up.” For a moment, you feel new. On top of that, for four years of studies you're taught not to look into the camera, then throughout your entire professional life you don't do it—and here suddenly it happens. At first it can feel strange, because you don't quite know how to sense it. But Asia was wonderful. The same goes for our IT guy—that's also a new character in the fifth season—and he handled it great as well. I'm generally very happy when new characters appear, because it always brings something fresh: new energy, new dynamics, something starts happening.

Alicja Pruszyńska: Your character, Michał—it's definitely fair to say he's a cringe character, which often comes up in comments. On the one hand it's meant to provoke laughter, on the other a slight sense of discomfort. When building such a character in comedy, do you think about the boundary between what's funny and what might be too much for the viewer?

Piotr Polak: I don't really think about it—I do what's written, and that's it. And I really like such situations. They excite me and make me laugh a lot. I've always liked moments like that. Back in high

school I had situations where I wanted to crawl underground because I blurted out something stupid or did something dumb, got embarrassed, and to this day I still have it in my head. But then I think: this is incredibly funny. It's very human that sometimes things just don't work out for us. Only Michał, my character, does this every day, at every step. And that's actually nice—a very funny feeling. Because on the one hand you can experience such situations very intensely and then go to therapy, and on the other—you can laugh at them terribly hard. They're so stupid that you can even grow to like them.

Alicja Pruszyńska: Right—and as you said—it's very human. On the one hand I'm thinking about acceptance. Michał seems to have a huge need to be liked.

Piotr Polak: Exactly. On the one hand it's a bit “Holic-like,” and on the other very human. Everyone has that. He actually pushes people away a bit, because he tries too hard, and on top of that he has no reflection at all. He doesn't think about what he did or said wrong. He's always convinced of his own greatness and genius. And at the same time, he's the kind of character that I think everyone knows someone like. Someone where you think, “Oh dear, please let him calm down already”... or, on the contrary, “Let's go hug him.”



Alicja Pruszyńska: And tell me—in the context of the acting profession and acceptance. It's a job where you're exposed to evaluation, to outside gazes. I wonder whether you separate being yourself from the person who is publicly judged. Has that ever been difficult for you?

Piotr Polak: I separate it, because it doesn't interest me at all.

Alicja Pruszyńska: So it simply doesn't affect you?

Piotr Polak: No. At a certain point I cut myself off from it. I don't cultivate it—for example, I left Facebook a good few years ago. On Instagram I also basically don't share what I do. I mostly post my photos, because I like photography. I'm more proud of the fact that I took a nice photo. I'm also not interested in what other actors are like privately. Sometimes someone might catch my attention, but I never follow gossip or read it. There are simply other, nicer things to learn about.

Alicja Pruszyńska: And does acting in comedy help build some distance? From the world or from yourself?

Piotr Polak: I've always had that distance. Life is full of comedy that gives you distance all by itself. I don't connect it directly with work—I just separate it.

Alicja Pruszyńska: But that's probably also something you have to learn.

Piotr Polak: I think so. I used to take it more personally—for example, what people would say after a theatre premiere. At the beginning I worked mainly in theatre; only later did I start working with the camera, and that's when I definitely took it more to heart. Over time I learned that it's completely unnecessary stress. Besides, when you look at it from a broader perspective, many stresses in life turn out to be entirely unnecessary. And that's nice—healthy. And when you look at your profession—are there any traits you have privately that help you be a better actor, or sometimes get in the way? Every actor has their own set of traits. Surely some things get in the way sometimes... but I think curiosity is a trait I really like. Curiosity helps in general—also in enjoying new projects. Yes, it probably gives you a lot of energy when you step into something new. Very much so. Sometimes you even have to limit it, but I simply really like what I do—regardless of whether it's *The Office*, comedy, or something completely different. It's always exciting—you can act, play around, pretend to be someone other than yourself, propose some strange things you'd never normally do, or learn something for a project, like driving a truck. All of that gives me enormous joy.

Alicja Pruszyńska: So you simply like what you do. And is this the place you imagined for yourself—maybe since childhood—when it comes to acting?

Piotr Polak: You know, it really did excite me from childhood. I remember that around the age of eight, when I saw the film *E.T.*... I had absolutely no idea what that world really looked like or how you actually work on a role. I also didn't expect work on set to be so hard. I probably imagined I'd be making Hollywood films, but over time reality arrived. Now things just happen as they happen—today, and maybe tomorrow.

Alicja Pruszyńska: But do you feel satisfaction with

where you are?

Piotr Polak: Very much so. Enormous.

Alicja Pruszyńska: And being recognized on the street—is that nice?

Piotr Polak: Very nice. Haters usually don't come up to you, so these are all good situations. It's nice to see that you managed to give someone something pleasant.

Alicja Pruszyńska: Do you remember the moment when you first felt that people were starting to recognize you?

Piotr Polak: During the first season of *The Office*, not really. More during the second. But the very first time it happened was right after school, when I acted in the TVP series *Nad rozlewiskiem*. I noticed then that when I went into smaller towns, people recognized me—it was a series that reached those "smaller worlds." I played Orestes—a sculptor with a beard, a bit crazy. That's when I experienced it for the first time. It's always nice and pleasant. It's not on the scale where I can't leave the house to go to the store, so it's good.

Alicja Pruszyńska: You mentioned taking photos earlier, and it made me think—are you a good observer of people?

Piotr Polak: Maybe. It's not like I walk around consciously observing people. But I've noticed that in the first second I can sense quite well what type of person someone is. Of course, later it turns out that a person has thousands of layers. I really like that, because in our profession—when searching for roles and building characters—it's a bit like detective work. You watch how someone acts, how they function, and that's exactly what I love.

Alicja Pruszyńska: And should a director be a good observer?

Piotr Polak: To some extent, yes. Although I don't know if only an observer. An observer, or someone who can name the world well—or the micro-world of the film or performance they're making. A good commentator.

Alicja Pruszyńska: I'm asking because recently there was the premiere of your play—your directing debut. How do you feel on the other side?

Piotr Polak: Very interesting. It happened a bit by accident. I was chosen by the theatre management to finish a project, and everything was quite difficult—little time, it wasn't entirely clear what it was supposed to be about. Somewhere in the back of my mind I'd always wanted to try directing, but I was very afraid that I wouldn't manage, that I didn't have the "director gene." But when I was thrown into it, it was amazing to observe what was happening to me. As an actor you always have a director who handles the whole thing, so you can throw out ideas: "maybe this, maybe that." And suddenly I found myself on the side that has to know what it wants. The first two days were very hard. I didn't know how to talk to the actors—my colleagues—because they were asking me questions, and I suddenly realized that I was the one who had to have the answers. At the same time, it was very funny. I remember I couldn't sleep—I'd lie down and constantly have in my head: "maybe this, maybe that..." Your brain works completely differently then. Constantly imagining: what



if we break this, change that. Up until the premiere it was like that—a person thinks completely differently as a director. It was a great experience. I have to admit I'm proud of the whole team and of myself, because suddenly it turned out that I could close it all into some kind of frame.

Alicja Pruszyńska: And once you were on that other side, did you look differently at the profession of acting?

Piotr Polak: At the profession of acting itself—no. But I looked differently at how a director looks at us and talks to us. You can see very clearly that there are different kinds of directors. Sometimes you feel that someone has their own rules, doesn't say certain things, and you sense it immediately. Then a thought appears in your head: "damn, don't treat me like that—just tell me directly." Now I see this very clearly. So it didn't really change my view of the actor as such, but hats off to being a director, because it's a completely different job.

Alicja Pruszyńska: And what is this play about for you? *Pieśni Piekarzy Polskich*—there's also a workplace theme there.

Piotr Polak: Yes. The text was written by a guy who had worked in, I think, six artisanal bakeries in different cities. He wrote from his own experience. He noticed that in every one of those places the same problem appeared: you can't fully come to an understanding with the boss. Hierarchy makes it hard to create a nice, free, egalitarian bakery. On top of that, there's his love of hip-hop. He was a baker who got up at two in the morning, worked until morn-

ing, baked bread, and at the same time made music with a friend. Due to lack of time, I decided to tell this story in the form of a concert. It was important to me that it be short—around forty-two minutes—and that we all have a good time. Those were my two main priorities—and both were achieved. It's loud, it's musical. I threw out the chairs so it's watched standing up. We declaim the text a bit as if someone were singing loudly at a concert. The performance is very lively; the actors mix the music live.

Alicja Pruszyńska: And does music play a big role in your life?

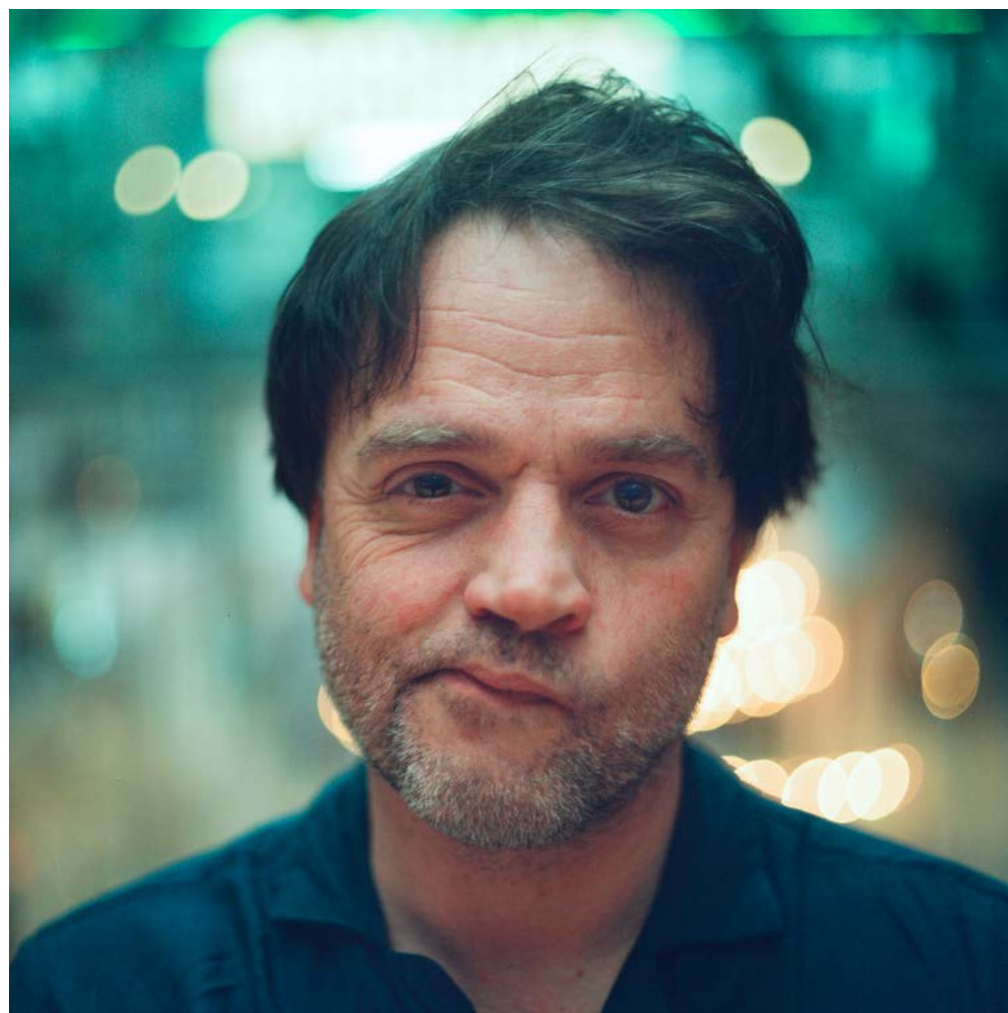
Piotr Polak: Probably the biggest. Without music I would just... wither. It runs in the family—in my home there was always music playing: my dad, my mom, my sister. I even have a thing where for every project I choose a few tracks that accompany me. I drive to work and listen to one or two pieces that somehow "fit" the project.

Alicja Pruszyńska: So you imagine that your character listens to that music?

Piotr Polak: No, not necessarily. I choose one track that sets my routine.

Alicja Pruszyńska: And now, at this stage of life, what are you listening to?

Piotr Polak: Right now I have a mixed playlist. I've gone back to The Black Keys—classic rock sounds: guitar, natural instruments. I've also discovered the band Geese—they're a bit weird, freaky, but brilliant. I'd really love to see them live. I could talk about music for hours. I dream of having my own



Jedynie Takie Kino w Polsce



Sprawdź repertuar na
www.bilety.kinogram.pl

KINOGRAM

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



radio show.

Alicja Pruszyńska: You can do that online too—even through social media.

Piotr Polak: I imagine I could get up at six in the morning and share things with people on their way to work: “Listen to this, listen to this.” There’s always something playing for me—even when I’m falling asleep.

Alicja Pruszyńska: But you go to concerts too?

Piotr Polak: Yes.

Alicja Pruszyńska: And what concert were you at most recently?

Piotr Polak: I think it was at Pardon, To Tu, at some wild Brazilian concert. I don’t remember the band’s name, but they played in masks, swapped them, danced—total Brazilian vitality. There were probably about ten of them. A completely different vibe. A wonderful experience.

Alicja Pruszyńska: And you yourself—would you like to make music?

Piotr Polak: Very much so. I regret a bit that I was shy about it. In high school we tried a few times to start a band. I play the piano, but I’m a total self-taught musician. I also regret that my parents listened to me when I was little. I went to music school and after two days I said it was boring and pointless—so they withdrew me. And when ten years later my sister said the same thing, my parents didn’t listen to her anymore. She stayed in school, now has a second-level diploma, reads sheet music—she’s on a whole other level.

Alicja Pruszyńska: Tell me more about directing. Would you like to go in that direction?

Piotr Polak: Probably. I just need to dare.

Alicja Pruszyńska: So it’s a lack of courage?

Piotr Polak: Totally. I’m afraid to stick my neck out. I’m more the type who stays hidden and only comes out when there’s work. I’d really like to try, but I know it depends on me—on saying out loud: “Listen, I want to.” Not just in my head.

Alicja Pruszyńska: You’ve already said the first word. I also saw that a series titled *Piekiło kobiet* is coming up. That’s a completely different genre. Can you tell us something about it?

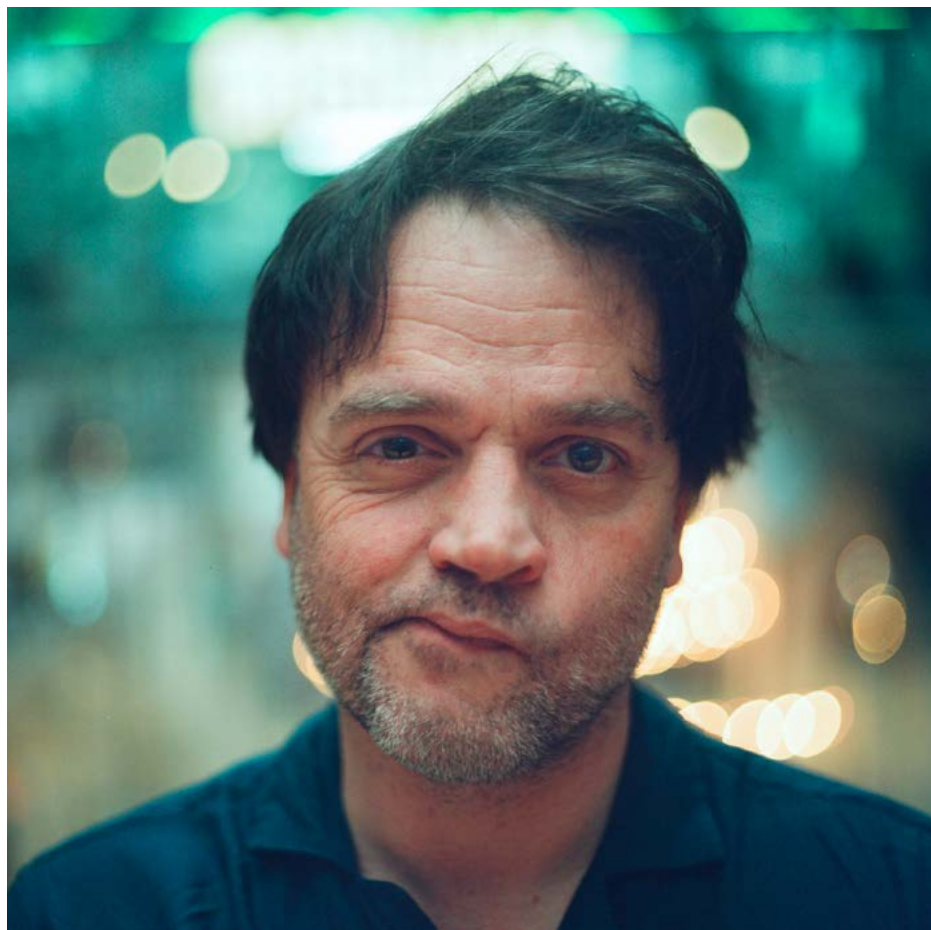
Piotr Polak: Yes, although for now probably not much. It’s a series we made this year. It’s a very interesting project—a period drama set in the 1920s. I love that kind of thing, so it was a wonderful experience. I really like period films. And it’s a completely different role from Michal Holc. Here I’m one of the men who create that titular “hell for women.” I’m not very likeable there, but it was great. That’s exactly why I like this profession: you can do very different things, if someone gives you a chance.

Alicja Pruszyńska: Great. Not everyone gets the chance to show such a range of possibilities.

Piotr Polak: That’s true. A lot depends on luck. I’ve never pushed myself forward—somehow everything came to me by accident, and I’m very happy about that.

Alicja Pruszyńska: In that case, we’re eagerly waiting for what’s next. And tell me one more thing—is there any acting project you haven’t tried yet but would really like to?

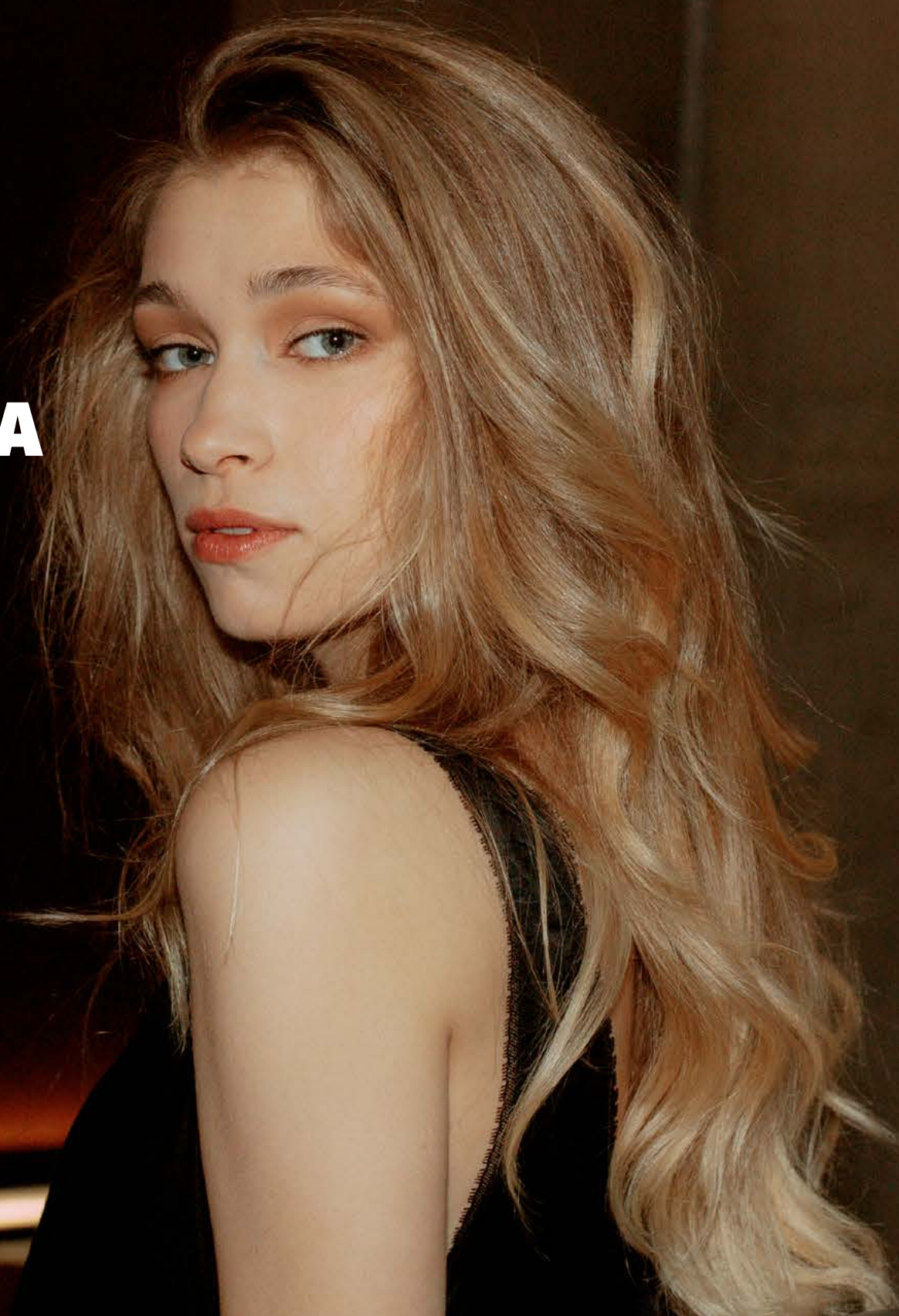
Piotr Polak: I wanted to say: an animated film... but actually I’ve already acted with animated characters in *Diplodok*. It was a children’s animation where I fell into a drawing. And besides that... horror. ■



MARY PAWŁOWSKA

SCENA DAJE MI GŁOS

TEKST ALICJA PRUSZYŃSKA
ZDJĘCIA MICHAŁ ORLIŃSKI



Alicja Pruszyńska: Dzień dobry. Moim gościem jest dziś Mary Pawłowska, debiutująca na wielkim ekranie w fi lmie „Wielkowska”. Powiedz, czymiejsce, w którym teraz jesteś – zawodowo – to coś, o czym marzyłaś?

Mary Pawłowska: Myślę, że nawet nie miałam śmiałości marzyć o tym na tak wczesnym etapie. Nigdy bym się nie spodziewała, że trafi ę tu jeszcze w trakcie kończenia szkoły. To wszystko trochę przerasta moje marzenia, ale jest przepiękne. Jestem ogromnie wdzięczna, że mogę tu być.

Twój debiut jest naprawdę wyjątkowy. Opowiedz proszę o swojej bohaterce, Ewie — przyjaciółce głównego bohatera, Krzyska. Jak byś ją opisała? Ewa ma swoje marzenia i jest w nich wytrwała, ale też świadoma tego, że jest zależna od ludzi, którzy ją otaczają.

Wspomniałaś o trudnościach kobiet — w fi lmie widać to także z perspektywy mężczyzn. Sceny w szatni są bardzo mocne. A co dopiero pomyśleć o młodych, ambitnych dziewczynach, które chciały startować. Jak przygotowywałaś się do tej roli? Myślałaś o tym, żeby podkreślić kobiecą perspektywę? Jest tam przecież scena, w której się buntujesz. Tak, jest taka scena. Zastanawiałam się, czy będzie wogóle przestrzeń, żeby opowiedzieć o tym szerzej. Ale myślę, że to po prostu jest wpisane w moją bohaterkę — w Ewie widać tę potrzebę walki. Ona nie czuje się ani trochę gorsza od mężczyzn. Wie, że mogłaby galopować po torze i brać udział w wyścigu. Tylko że to jeszcze nie jest jej czas i nie to miejsce.

A jeśli chodzi o casting — jak to się właściwie zaczęło? Jak trafi łaś do tego projektu?

Casting obiegł całą szkołę — byłam wtedy na drugim roku Akademii Teatralnej. Wszyscy nagrywali się do Wielkiej Warszawskiej, a mnie ten casting jakoś ominął. Zapytałam więc agentki, czy jest jeszcze szansa, żeby się dograć. Powiedziała: „Mary, poczekaj, zobaczymy. Castingi trwają, nic nie jest jeszcze postanowione”. Dwa tygodnie później, kiedy wszyscy już zdążyli o tym zapomnieć, ja dostaję maila z castingiem i prośbą o nagranie scen. Od razu poczułam tę Ewkę — że ona musi być trochę sarkastyczna. W jej relacji z Krzyskiem nie może być tak, że od razu jest w nim zakochana.

No właśnie, tam jest ten dystans.

Tak, i moim zdaniem on jest fundamentem tej relacji. Ona się napędza przez to, że Krzysiek tak bardzo chce, a Ewka jest bardziej: „Uspokój się, stary, czego ty ode mnie chcesz?”. Ale jednocześnie coś do

niego czuje. Może nawet sama przed sobą nie chce się do tego przyznać, ale myślę, że delikatnie coś tam się pojawia. Po self-tape'ie udało się spotkać na żywo na castingu. A kiedy potem odebrałam telefon od agentki, że wygrałam — że się udało — to, jak to ja, rozplakałam się ze wzruszenia. To było bardzo piękne, bo to projekt marzeń. Od dziecka byłam „koniarą”. Marzyłam o dwóch rzeczach: chciałam zostać aktorką i mieć swojego konia. Więc ten projekt jest dla mnie jakimś takim... spełnieniem dwóch światów naraz.

Czyli połączyłaś to już na starcie, w swoim debiucie. Dopytam cię o konie, bo mówisz, że są ci bliskie. Czy to ułatwiało pracę na planie?

Myślę, że tak. Kaskaderzy, z którymi pracowałam, mówili, że jazda konno jest trochę jak jazda na rowerze — jeśli kiedyś próbowałaś i trochę jeździłaś, ciało wszystko pamięta. Miałam kilkuletnią przerwę od jeżdżenia, a kiedy znów wsiadłam na konia, moje ciało dosłownie wiedziało, co robić i jak się ustawić. To bardzo pomogło. Poza tym uspokajało mnie to, że choć wiadomo — koń może się czegoś przestraszyć i na pewne rzeczy nie ma się wpływu — to kluczowe jest, żeby się go nie bać, tylko się z nim zaprzyjaźnić. Konie bardzo wyczuwają stres.

Mieliście na planie takie momenty przerwy, że mogłaś po prostu pojeździć? Czy plan był bardzo intensywny?

Plan był raczej intensywny, więc nie było na to za bardzo przestrzeni. Może na zdjęciach wyjazdowych zdarzały się chwile, kiedy po pracy chodziłam z kaskaderami do koni — ale to nie po to, żeby jeździć, tylko żeby się nimi zaopiekować: nakarmić, pobyć z nimi. Więc samej jazdy konnej nie, ale kontaktu z tymi stworzeniami — jak najbardziej.

A jeśli chodzi o obsadę — jest tam dużo ciekawych, wyjątkowych nazwisk. Jak wam się pracowało? Czegoś ciekawego się nauczyłaś? Domyślałam się, że nowości było sporo.

Tak, bardzo dużo. Kiedy dostałam informację o obsadzie, pomyślałam, że nie mogłam sobie wymarzyć lepszego debiutu. Obserwowanie ludzi z tak ogromnym doświadczeniem, tak utalentowanych — jestem za to naprawdę ogromnie wdzięczna. Większość scen miałam z Tomkiem Ziętkiem. Tomek jest absolutnie precudownym człowiekiem.

Złapaliście fl ow?

Tak, zdecydowanie. Czulałam się przez Tomka bardzo zaopiekowana. Jeśli miałam jakiegokolwiek stresy — czy to związane ze scenami, czy z funkcjonowaniem na planie, bo to wciąż było dla mnie coś nowego — on naprawdę się tym zajmował





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

i bardzo mi pomagał. Jestem mu za to ogromnie wdzięczna. To było wspaniałe doświadczenie.

Ale z reżyserem to było już wasze drugie spotkanie, prawda?

Z Bartkiem Ignaciukiem pierwszy raz spotkaliśmy się przy Wielkiej Warszawskiej, a później bardzo płynnie przeszliśmy do realizacji drugiego sezonu Pati. Tylko że Pati zdążyła już wyjść, a Wielka Warszawska ma premierę później. Ale tak – spotkaliśmy się z Bartkiem dwa razy i naprawdę go uwielbiam. Mam ogromne szczęście do ludzi. Nie wiem, skąd to się bierze, ale trafiłam na osoby niezwykle wspierające. Nie mogę powiedzieć żadnej negatywnej rzeczy o pracy na planie z Bartkiem — ani Wielkiej Warszawskiej, ani Pati.

Może o to właśnie chodzi: kwestia doceniania, wdzięczności — i ta energia wraca.

Pewnie tak, to się jakoś wymienia.

Mary, skąd u ciebie to aktorstwo? Kiedy poczułaś tę miłość?

Myszę, że od małego miałam coś takiego — na co dzień jestem osobą raczej nieśmiałą. Paradoksalnie nie przepadam za byciem w centrum uwagi, nie lubię zwracać jej na siebie.

To jesteś w idealnym miejscu (śmiech).

Idealnym, prawda? (śmiech) Ale zawsze miałam tak, że kiedy wychodziłam na scenę, wiedziałam, że mogę się za coś schować — że mogę coś stworzyć. To jest przestrzeń, w której głos jakby zostaje mi przyznany. Moment, w którym chcę coś od siebie powiedzieć, ale nie muszę robić tego przez wrywanie się. Ludzie na widowni wiedzą, że będą mnie oglądać i obserwować — sytuacja jest jasna od początku. I to sprawia, że jest mi łatwiej. Od zawsze czułam, że ciągnie mnie na scenę, że mam coś, o czym chcę porozmawiać — w tym dialogu między widzem a artystą. I scena, czy kamera, w jakiś sposób tę rozmowę ułatwia.

A jeśli chodzi o Wielką Warszawską — miałaś tam jakieś aktorskie wyzwanie? Co było dla ciebie najtrudniejsze?

Myszę, że największym wyzwaniem była scena, która otwiera film. Galopowanie po plaży o wschodzie słońca. Brzmi jak scena marzeń, ale w praktyce... Pobudka o 3:30, transport na plażę. Było zimno i wietrznie. Konie kaskaderskie, choć pracują na planach i są przyzwyczajone do chaosu, kompletnie nie znały morza. Bały się szumu fal, wiatru. Kaskaderzy musieli je najpierw przygotować, sami

przejechać trasę kilka razy, a dopiero potem ja z Tomkiem wsiedliśmy na konie. Myslałam tylko o tym, żeby utrzymać się na koniu. A jednocześnie dostawaliśmy konkretne wskazówki: „trzymaj półtora metra odstepu, potem zwiększ do dwóch, a potem delikatnie wyprzedź Tomka”. To wymagało ogromnej podzielności uwagi i maksymalnego skupienia. Ale było też fascynujące. I pamiętam, że byłam z siebie bardzo dumna, kiedy ta scena się udała. Bartek podrzucał nam jeszcze aktorskie uwagi — na przykład: „na 68. metrze rzuć delikatny uśmiech”. To było naprawdę wyzwaniem. A do tego dochodził sam wschód słońca — mieliśmy bardzo ograniczony czas. Nie było komfortu, że możemy kręcić dwie godziny. Trzeba było się zmieścić w 40 minutach, żeby złapać idealne światło.

Była na planie jakaś improwizacja, czy trzymaliście się scenariusza?

Raczej trzymaliśmy się scenariusza, ale zawsze wcześniej rozmawialiśmy o scenach — ja, Tomek i Bartek. To było piękne, bo wchodząc w projekt miałam jeszcze mentalność studentki: byłam najmłodsza na planie, wśród ludzi z ogromnym doświadczeniem, więc zakładałam, że będę trzymać się z tyłu i po prostu robić swoje. Tomek bardzo zachęcał mnie, żeby proponowałam swoje pomysły — żeby mówić o tym, co czuję i jak widzę scenę. Był naprawdę ciekawy mojego zdania. Czułam się niesamowicie zaopiekowana. To było super — widzieć, że ktoś z tak dużym dorobkiem, ktoś, kto jest dla mnie wzorem, naprawdę chce usłyszeć, co mam do powiedzenia.

Film będzie miał premierę w styczniu, ale ty widziałas go już na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Jaki był odbiór?

Słyszałam właściwie same dobre rzeczy. Wszyscy bardzo mnie uspokajają... to nie jest złe słowo, bo u mnie zawsze stres łączysz się z ekscytacją. Ludzie mówią, że film totalnie ich wciąga, że kibicują Krzyskowi, i że wątek mój i Tomka bardzo im się podobał. Zobaczymy co będzie w styczniu. Wiem jednak, że nie jestem sama w stanie ocenić tego obiektywnie.

A będąc na planie i przygotowując postać — jaki efekt chciałaś osiągnąć? Co chciałaś przekazać widzom?

Myszę, że najbardziej inspirującą cechą mojej bohaterki jest jej wytrwałość. Chciałabym, żeby choć trochę zaraziła nią innych — dziewczyny, chłopaków, każdego, kto może czasem wątpi w siebie i swoje marzenia. Żeby czuli, że warto być wytrwałym. Bo choć w Wielkiej Warszawskiej Ewa nie





ma do końca przestrzeni, żeby te marzenia zrealizować, to nawet bez spektakularnego efektu ta jej determinacja jest bardzo ważna. **A jest ci bliska ta postać?**

Myślę, że tak. Zazdroszczę Ewce odwagi, bo chyba nie mam jej aż tak dużo. Ale jesteśmy do siebie podobne — tak mi się wydaje. Ta pewność siebie jest jeszcze do zbudowania.

Jeśli chodzi o samo aktorstwo — ty już skończyłaś szkołę, czy jesteś na końcówce? Jestem na końcówce. We wrześniu zaczęłam czwarty rok, rok dyplomowy. W październiku ruszyły próby do dyplomu, więc została mi już tylko chwilka.

A jak myślisz o niedalekiej przyszłości — jak siebie widzisz?

Mam tak, że nie zamierzam się na nic z góry nastawiać. Mam swoje marzenia i cele, które chciałabym osiągnąć i i po prostu powoli będę na nie pracować. Do dziś nie potrafię wybrać między teatrem a filmem — to dwa zupełnie różne, ale równie piękne światy. Kiedy zdawałam do szkoły, miałam gdzieś z tyłu głowy marzenie o filmie, choć planu filmowego właściwie nie znalazłam. Za to kochałam teatr. A gdy trafiłam na pierwszy dzień zdjęciowy, zakochałam się w tym, jak to wygląda i jaką tworzy społeczność.

Przecież można to ze sobą połączyć.

Można — wielu ludzi to robi, więc czemu nie? Dlatego nie nastawiam się na nic. Chcę konsekwentnie dążyć do realizacji marzeń.

To czego mogą ci życzyć?

Pogodzenia jednego z drugim? Może... wytrwałości. I odwagi. I nieustawiania w budowaniu pewności siebie.

To tego ci życzę. I zapraszamy na Wielką Warszawską. Premiera w kinach 23 stycznia. II

ENGLISH

STAGE GIVES ME A VOICE

Alicja Pruszyńska: Good morning. My guest today is Mary Pawłowska, making her big-screen debut in the film *Wielka warszawska*. Tell me—where you are now, professionally—is this something you dreamed of?

Mary Pawłowska: I think I didn't even dare to dream about it at such an early stage. I never would have expected to end up here while still finishing school. All of this goes beyond my dreams a bit, but it's beautiful. I'm incredibly grateful that I can be here.

Alicja Pruszyńska: Your debut is truly exceptional. Please tell us about your character, Ewa—the friend of the main character,

Krzysiek. How would you describe her?

Mary Pawłowska: Ewa has her dreams and is persistent in pursuing them, but she's also aware that she depends on the people around her.

Alicja Pruszyńska: You mentioned the difficulties faced by women—in the film we also see this from the men's perspective. The locker-room scenes are very powerful. And then to think about young, ambitious girls who wanted to start out. How did you prepare for this role? Did you think about emphasizing the female perspective? There is, after all, a scene where you rebel.

Mary Pawłowska: Yes, there is such a scene. I wondered whether there would be space at all to tell that story more broadly. But I think it's simply built into my character—into Ewa, you can see that need to fight. She doesn't feel even a little bit inferior to men. She knows she could gallop on the track and take part in the race. It's just that it's not her time yet, and not the right place.

Alicja Pruszyńska: And as for the casting—how did it actually begin? How did you get involved in this project?

Mary Pawłowska: The casting went around the entire school—I was in my second year at the Theatre Academy at the time. Everyone





was recording self-tapes for Wielka Warszawska, and somehow that casting passed me by. So I asked my agent whether there was still a chance to submit something. She said, "Mary, wait, we'll see. Castings are ongoing, nothing has been decided yet." Two weeks later, when everyone had already forgotten about it, I received an email with the casting and a request to record scenes. I immediately felt that Ewa—that she had to be a bit sarcastic. In her relationship with Krzysiek, it couldn't be that she was instantly in love with him.

Alicja Pruszyńska: Right—there's that distance.

Mary Pawłowska: Yes, and in my opinion it's the foundation of their relationship. She's fueled by how much Krzysiek wants her, while Ewa is more like: "Calm down, man, what do you want from me?" But at the same time she does feel something for him. Maybe she doesn't even want to admit it to herself, but I think something gently starts to appear there. After the self-tape, we managed to meet in person at the casting. And when I later got a call from my agent saying that I'd won—that it worked out—I, being me, burst into tears from emotion. It was very beautiful, because it's a dream project. Since childhood I've been a "horse girl." I dreamed of two things: I wanted to be an actress and to have my own horse. So this project is, for me, a kind of... fulfillment of two worlds at once.

Alicja Pruszyńska: So you combined it right at the start, in your debut. Let me ask you about horses, since you say they're close to you. Did that make working on set easier?

Mary Pawłowska: I think so. The stunt performers I worked with said that horse riding is a bit like riding a bike—if you've tried it before and ridden a little, the body remembers everything. I had a several-year break from riding, and when I got back on a horse, my body literally knew what to do and how to position itself. That helped a lot. Besides, it was calming to know that although, of course, a horse can get startled and there are things you can't control, the key is not to be afraid of it but to befriend it. Horses sense stress very strongly.

Alicja Pruszyńska: Did you have moments of downtime on set when you could just ride, or was the schedule very intense?

Mary Pawłowska: The schedule was rather intense, so there wasn't really space for that. Maybe during location shoots there were moments when after work I'd go with the stunt performers to the horses—but not to ride, rather to take care of them: feed them, spend time with them. So not riding itself, but contact with these creatures—absolutely.

Alicja Pruszyńska: And when it comes to

the cast—there are many interesting, outstanding names there. What was it like working together? Did you learn anything interesting? I imagine there were many new things.

Mary Pawłowska: Yes, very many. When I got the information about the cast, I thought I couldn't have dreamed of a better debut. Watching people with such enormous experience, such talent—I'm truly incredibly grateful for that. Most of my scenes were with Tomek Ziętek. Tomek is an absolutely wonderful person.

Alicja Pruszyńska: Did you catch a flow?

Mary Pawłowska: Yes, definitely. I felt very well taken care of by Tomek. If I had any stresses—whether related to scenes or to functioning on set, because it was still something new for me—he really addressed them and helped me a lot. I'm enormously grateful to him for that. It was a wonderful experience.

Alicja Pruszyńska: But with the director, this was already your second meeting, right?

Mary Pawłowska: I first met Bartek Ignaciuk on Wielka Warszawska, and then we very smoothly moved on to making the second season of Pati. Only Pati has already been released, while Wielka Warszawska premieres later. But yes—we've met Bartek twice, and I truly adore him. I'm incredibly lucky with people. I don't know where it comes from, but I come across extremely supportive individuals. I can't say a single negative thing about working on set with Bartek—neither on Wielka Warszawska nor on Pati.

Alicja Pruszyńska: Maybe that's exactly it—the issue of appreciation, gratitude—and that energy comes back.

Mary Pawłowska: Probably—it somehow circulates.

Alicja Pruszyńska: Mary, where does acting come from for you? When did you feel that love?

Mary Pawłowska: I think from an early age I had something like this—on a daily basis I'm rather a shy person. Paradoxically, I don't like being the center of attention; I don't like drawing attention to myself.

Alicja Pruszyńska: Then you're in the perfect place (laughs).

Mary Pawłowska: The perfect place, right? (laughs) But I always felt that when I stepped onto a stage, I knew I could hide behind something—that I could create something. It's a space where a voice is somehow granted to me. A moment when I want to say something of my own, but I don't have to do it by pushing myself forward. People in the audience know that they're going to watch me and observe me—the situation is clear from the start. And that makes it easier for me. I've always felt drawn to the stage, that I have something I want to talk about—in that dialogue between view-

SKLEP INTERNETOWY stworzony specjalnie dla przyjaciół anywhere.pl

anywhere.pl BUY TOO

► MOLTON



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

► MOLTON



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

► Farys DESIGN



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

więcej na

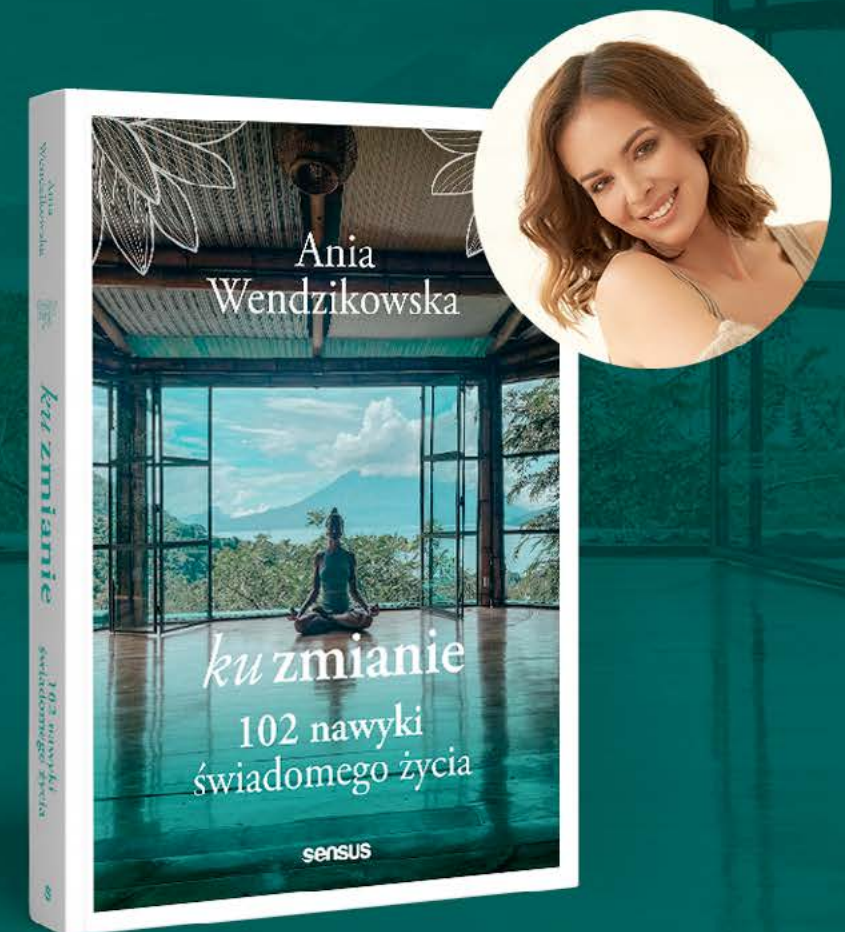
buytoo.pl





SIŁA SPOKOJU

w codziennych nawykach



Książkę kupisz na [Sensus.pl](https://www.sensus.pl), [Empik.com](https://www.empik.com)
i w dobrych księgarniach!

sensus — PREMIERA 10 GRUDNIA! —

er and artist. And the stage, or the camera, in some way makes that conversation easier. **And when it comes to *Wielka Warszawska*—did you face any particular acting challenges there? What was the hardest part for you?**

I think the biggest challenge was the scene that opens the film. Galloping along the beach at sunrise. It sounds like a dream scene, but in practice... a 3:30 a.m. wake-up call, transport to the beach. It was cold and windy. The stunt horses, even though they're used to working on film sets and to chaos, were completely unfamiliar with the sea. They were scared of the sound of the waves and the wind. The stunt riders first had to prepare the horses and ride the route themselves several times, and only then did Tomek and I get on. I was thinking only about staying on the horse. At the same time, we were getting very specific instructions: "keep a meter and a half distance, then increase it to two meters, then gently overtake Tomek." That required enormous multitasking and maximum focus. But it was also fascinating. And I remember feeling very proud of myself when the scene finally worked. Bartek was also giving us acting notes—for example: "at the 68-meter mark, give a subtle smile." That was really challenging. And on top of that there was the sunrise itself—we had a very limited window. There was no comfort of shooting for two hours. We had to fit everything into about 40 minutes to catch the perfect light.

Was there any improvisation on set, or did you stick closely to the script?

We mostly stuck to the script, but we always discussed the scenes beforehand—me, Tomek and Bartek. That was beautiful, because when I entered the project I still had a student mentality: I was the youngest on set, surrounded by people with huge experience, so I assumed I would stay in the background and just do my job. Tomek really encouraged me to propose my own ideas—to talk about what I feel and how I see the scene. He was genuinely curious about my opinion. I felt incredibly taken care of. It was amazing—to see that someone with such an extensive body of work, someone who is a role model for me, truly wanted to hear what I had to say.

The film will premiere in January, but you've already seen it at the Polish Film Festival in Gdynia. What was the reception like?

I've heard basically only good things. Everyone keeps reassuring me... which isn't a bad word, because for me stress is always mixed with excitement. People say the film

completely pulls them in, that they root for Krzysiek, and that they really like the storyline with me and Tomek. We'll see what happens in January. I know, though, that I'm not able to judge it objectively myself.

When you were on set and preparing your character—what effect did you want to achieve? What did you want to convey to the audience?

I think the most inspiring trait of my character is her perseverance. I'd like her to pass at least a bit of that on to others—to girls, boys, anyone who sometimes doubts themselves and their dreams. I want them to feel that it's worth being persistent. Because even though in *Wielka Warszawska* Ewa doesn't fully have the space to realize her dreams, that determination—despite the lack of a spectacular outcome—is still very important.

Is this character close to you personally?

I think so. I envy Ewa her courage, because I don't think I have quite that much of it yet. But we are similar—I believe so. That self-confidence is still something I need to build.

When it comes to acting school—have you already graduated, or are you nearing the end?

I'm nearing the end. I started my fourth year in September—my diploma year. Rehearsals for the graduation performance began in October, so there's really just a little bit left. **And when you think about the near future—how do you see yourself?**

I don't like setting expectations too far in advance. I have my dreams and goals that I want to achieve, and I'll just keep working toward them step by step. To this day I still can't choose between theater and film—they're two completely different but equally beautiful worlds. When I was applying to school, I had a dream of film somewhere in the back of my mind, even though I barely knew what a film set looked like. I loved theater. But when I arrived on set for my first shooting day, I fell in love with how it works and with the community it creates.

You can combine the two, after all.

You can—and many people do, so why not? That's why I'm not setting myself up for anything specific. I just want to consistently pursue my dreams.

So what can I wish you? Reconciling the two? Maybe... perseverance. And courage. And not stopping in building self-confidence.

That's what I wish you. And we invite you to *Wielka Warszawska*. The theatrical premiere is on January 23. ■









MW

MUZEUM POLSKIEJ WÓDKI

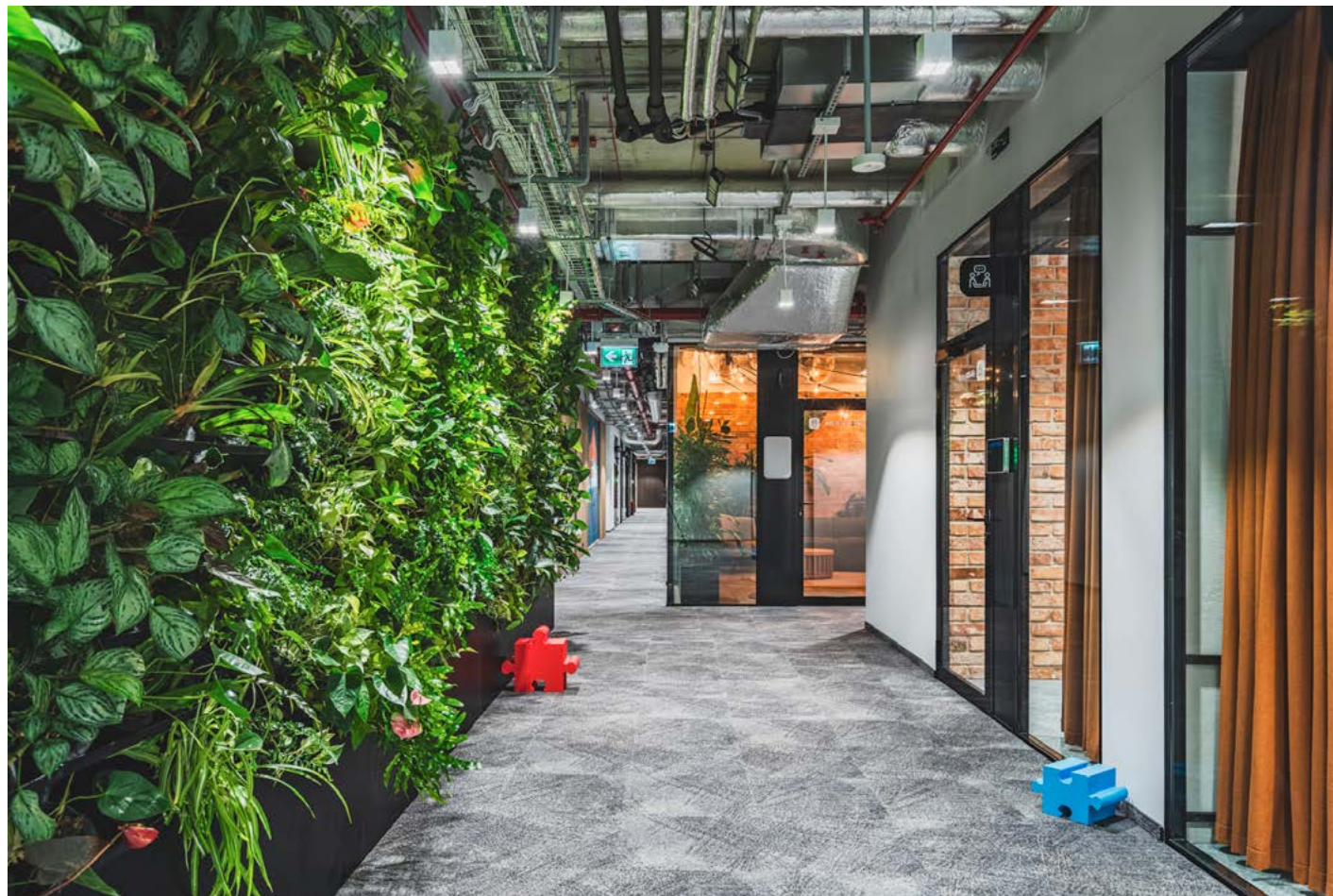


CERTYFIKAT NAJLEPSZEGO PRODUKTU
TURYSTYCZNEGO 2025

#MUSTSEE W WARSZAWIE
KUP TANIEJ ONLINE

WEJDŹ NA MUZEUMPOLSKIEJWODKI.PL

MIASTO JAKO CZĘŚĆ BIURA: JAK URBAN LIFESTYLE WSPIERA CODZIENNĄ PRACĘ



TEKST I ZDJĘCIA MAT. PRAS.

GRANICA MIĘDZY ŻYCIEM ZAWODOWYM A PRYWATNYM CORAZ BARDZIEJ SIĘ ZACIERA. DLA MAŁYCH FIRM I ZESPOŁÓW KREATYWNYCH BIURO STAŁO SIĘ NIE TYLKO MIEJSCEM PRACY. ALE PRZESTRZENIĄ, KTÓRA REALNIE WPŁYWA NA RELACJE, MOTYWACJĘ I DOBROSTAN PRACOWNIKÓW. WSPÓŁCZESNE BIURA NIE SŁUŻĄ JUŻ WYŁĄCZNIE PRODUKTYWNOŚCI – STAJĄ SIĘ CZĘŚCIĄ KULTURY ORGANIZACYJNEJ I NARZĘDZIEM WSPIERAJĄCYM WORK-LIFE BALANCE.

Model pracy zmienił się na dobre. Dla wielu zespołów biuro nie jest już jedynym miejscem aktywności w ciągu dnia, lecz jednym z elementów miejskiego rytmu. Współczesny pracownik szuka przestrzeni, które pozwalają płynnie łączyć obowiązki zawodowe z życiem miasta – spotkaniami, gastronomią, kulturą i chwilą regeneracji pomiędzy zadaniami. To właśnie dlatego biura zlokalizowane w żywych, wielofunkcyjnych częściach miasta stają się naturalnym wyborem firm.

Przestrzeń biurowa osadzona w miejskim kontekście realnie wpływa na dobrostan i efektywność zespołów. Dostęp do restauracji, kawiarni, usług i wydarzeń skraca czas potrzebny na codzienne sprawy, ułatwia sponta-

niczne spotkania i sprzyja budowaniu relacji. Przerwa na lunch czy szybkie wyjście po pracy przestają być logistycznym wyzwaniem, a stają się naturalną częścią dnia. Miasto zaczyna pracować razem z zespołem.

Puzzle Office doskonale wpisuje się w ten model. Zlokalizowane w samym centrum Warszawy, w zrewitalizowanej Fabryce Norblina, oferuje nowoczesną przestrzeń biurową klasy A w otoczeniu restauracji, food hallu, galerii, wydarzeń kulturalnych i biznesowych. To miejsce, w którym praca funkcjonuje w bezpośrednim sąsiedztwie miejskiego życia – bez konieczności przemieszczania się czy planowania dnia wokół dojazdów.

Sama przestrzeń Puzzle Office została zaprojektowana tak, by wspierać ten

miejski rytm. 457 biur, 21 sal konferencyjnych, pokoje do wideokonferencji, sale warsztatowe i strefy spotkań umożliwiają elastyczną organizację pracy. Trzy kuchnie sprzyjają integracji, a strefy relaksu, sala gier, pokój roślin oraz przestrzeń dla rodziców pozwalają na chwilę oddechu w ciągu dnia. Całość działa 24/7, dając zespołom pełną swobodę.

Fabryka Norblina, z jej industrialnym charakterem i bogatą ofertą gastronomiczno-kulturalną, staje się przedłużeniem biura. W takim środowisku praca nie jest odcięta od miasta – jest jego częścią. To właśnie ten model odpowiada dziś na potrzeby firm i pracowników, którzy szukają nie tylko miejsca do pracy, ale spójnego ekosystemu codziennego funkcjonowania



NIE ZAWSZE SPOTKASZ PUMĘ NA MAZURACH!



TEKST I ZDJĘCIA MARCIN RANUSZKIEWICZ

No nie zawsze.

GEN-E to druga Puma, którą zabrałem na Mazury. Pierwsza Puma nie była elektryczna ani hybrydowa — była po prostu Pumą. Mała, szybka, zwinna, dużo mocy i skok do „ataku” na trasy. Trzeba przyznać, że jak na motoKota, producent idealnie oddał charakter tego zwierzaka. Czy tęsknię? Tak! Jeszcze raz to pytanie poproszę: czy tęsknię? TAK! Jak widać — odpowiedź przychodzi automatycznie. Taki odruch bezwarunkowy.

Pumę Gen-E odebrałem z pełnym naładowaniem. Na zegarach 322 km deklarowanego zasięgu — czyli realnie 180–200 km na trasie, co oznacza konieczność przynajmniej jednego ładowania po drodze. Wszyscy wiemy, że ładowarek na trasie Warszawa–Giżycko jak na lekarstwo. A przy samochodzie elektrycznym planowanie takiej trasy to konieczna konieczność, bo inaczej można „skończyć” na lawecie. Niestety nie dojechałem na Mazury. Na 88. kilometrze postanowiłem doładować auto — zostało mi

mniej-więcej pół baterii. To był dobry ruch. Coś mnie tknęło. Okazało się bowiem, że był problem z gniazdem w samochodzie i mimo usilnych prób, wspólnie z GreenWay Polska, nie udało się rozpocząć ładowania. Podjąłem więc decyzję o powrocie. Dojechałem na styk z zapasem 8 km. Cudem okazało się, że ładowarka w Fabryce Norblina współpracuje z gniazdem w aucie. ULGA! Samochód oddałem dzień przed terminem.

Żeby nie było, że wszystko jest źle, to chcę dodać, że to auto do miasta jest idealne. Mimo małej baterii, w codziennym użytkowaniu miejskim w zupełności wystarcza. Jest oszczędna i efektywna. Przestrzeń w kabinie nadal imponuje, a bagażnik zaskakuje praktycznością. Do tego komfort jazdy i pełny pakiet elektroniki w tej wersji robią naprawdę dobrą robotę.

Reasumując: Gen-E to raczej kompaktowy, miejski crossover niż samochód do długich podróży lub wypraw przez całą Europę.





IMPLANTY KOMFORT ŻYCIA

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

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

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

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



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

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

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

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

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



DENTAL IMPLANT ACADEMY

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



a n y | F O R
w h e | H E R
r e ©

Fot: envato



TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY
SIĘ DZIELIĆ

CZEGO NAUCZYŁ NAS 2025? POPKULTUROWE PODSUMOWANIE ROKU



JEŻELI 2024 ROK BYŁ ROKIEM BARBENHEIMER. TAK KOŃCZĄCY SIĘ ROK OBFITOWAŁ RACZEJ W WIELE MIKROMOMENTÓW. WŚRÓD KTÓRYCH CIĘŻKO WSKAZAĆ TEN JEDEN DOMINUJĄCY. TO. CO ROZPALAŁO NAS W JEDNYM TYGODNIU. W KOLEJNYM BYŁO ZASTĘPOWANE PRZEZ NOWY WYBUCH. ALE OSTATECZNIE KILKA WYDARZEŃ ZOSTAŁO Z NAMI NA DŁUŻEJ. CO MÓWIĄ ONE O NASZEJ (POP)KULTURZE I JEJ EWIDENTNYM PRZESILENIU?

TEKST KAROLINA KOŁODZIEJCZYK ZDJĘCIA GOODFON/HEUTE.DE/WIKIMEDIA COMMONS

1. SYDNEY SWEENEY MOŻE I MA ŚWIETNE GENY, ALE NIE GWARANTUJE PEŁNYCH KIN.

Sydney Sweeney była tą aktorką, która w 2025 roku zdecydowanie najbardziej podzieliła Amerykę. To jednak nie za sprawą występów aktorskich, a reklamy, w której zachwycamy się jej gena... jeansami.

Hasło „Sydney Sweeney has great jeans” oburzyło część odbiorców, którzy zarzucili mu rasistowskie konotacje. I tak, American Eagle może mówić, że chodziło o jeansy. Sydney tak może mówić. Sam Donald Trump może zachwycać się reklamą. Ale jeżeli coś wywołało tak duże oburzenie, zwłaszcza wśród grup dyskryminowanych, warto ich wysłuchać. Reklamy nie powstają w kulturowej próżni, a są odzwierciedle-

niem społecznych nastrojów, dlatego też tak wiele osób zaniepokoiło się potencjalnym ukrytym przekazem.

A na koniec dnia reklama, mimo kontrowersji, a tym samym ogromnych zasięgów, nie przyniosła Sweeney aż takiej popularności, bo film Christy, w którym gra główną rolę, zaliczył ostatnio bardzo kiepskie otwarcie. Według Box Office Mojo był to jeden z 12 najgorszych debiutów kinowych w historii filmów wypuszczanych na ponad 2000 ekranów.

2. PIJEMY Z PAPIEROWYCH SŁOMEK I KUPUJEMY Z DRUGIEGO OBIEGU, A POTEM NIE MOŻEMY SIĘ OPRZEĆ PLUSZOWEMU POTWORKOWI

Mowa oczywiście o Labubu, który był trendowym produktem numer jeden w 2025 roku. Wszystko zaczęło się od Lisy, wokalistki K-popowego zespołu Blackpink, która w kwietniu została zauważona z maskotką przypiętą do torebki. A potem... z Labubu było już wszystko. Torty, koszulki, piosenki, matcha Labubu rave'ę. To viral w najczystszej postaci, który jednak zdradza nam też dość smutną prawdę o nas samych: możemy mówić o „modzie” na ekologię, ale jednocześnie bardzo łatwo jesteśmy w stanie wytłumaczyć sobie zakup bryloczkowego potworka, który być może już za kilka miesięcy wylądzuje na śmietniku albo na Vinted.

3. LEPIEJ NIE ZABIERAĆ SWOJEJ KOCHANKI NA KONCERT COLDPLAY

Koncertowe kiss-camy wydają się niewinną, stadionową rozrywką, a potrafią zniszczyć małżeństwo. Przekonaliśmy się o tym na przykładzie milionera Andrew Byrona, który został przyłapany na koncercie Coldplay wraz ze swoją kochanką – była dyrektorką do spraw personalnych w tej samej firmie. I faktycznie zrobiło się bardzo personalnie, bo Andrew miesiąc po wydarzeniu zobaczył papiery rozwodowe. Nie tylko w Internecie nic nie ginie. Na stadionach również.



4. SKRZYWDZONE KOBIETY ŚPIEWAJĄ NAJGŁOŚNIEJ

2024 należał do Taylor Swift, a 2025 to wielki powrót Lily Allen i jej muzyczny manifest „West End Girl”, w którym rozprawia się z rozstaniem z Davidem Harbourem. Nie ma tu miejsca na półśłówka i metafory – Lily prosto w twarz wyśpiewuje to, co ją boli, odzyskując swój własny głos. Na płycie nawiązuje do tajemniczej Madeline, z którą miał zdradzać ją aktor, opowiada o męskiej świątyni Davida, która zamiast jego „dojo” okazała się „pussy palace”. Nie boi się wylekać małżeńskich brudów, co przez jednych może być potraktowane jako małostkowa zemsta, a przez innych – potrzebny, feministyczny krzyk.

5. NIEKTÓRE GWIAZDY SĄ TAK ODKLEJONE, ŻE AŻ WYLECIAŁY W KOSMOS

Mowa oczywiście o inicjatywie Jeffa Bezosa, dzięki której 6 kobiet wybrało się na 11-minutowy lot w kosmos. To pierwsza taka w pełni kobieca misja, ale zamiast oklasków, panie spotkały się jednak



z powszechną krytyką i zarzutami hipokryzji. Jak bowiem można mówić o miłości do planety, całując przy tym symbolicznie ziemię, a jednocześnie przyczyniać się do ogromnej emisji CO₂? Katty Perry mogła zostać przy całowaniu dziewczyn.

6. NIKT NIE SŁUCHA MUZYKI AI, A POTEM KUTAS RECORDS ŚWIĘCI TRIUMFY NA POLSKIM SPOTIFY

Możemy się oburzać, ale tak – AI zaczyna zastępować sztukę. Albo przynajmniej mocno z nią konkurować. Coraz więcej najpopularniejszych utworów na Spotify to te stworzone przez sztuczną inteligencję. Jednym z najnowszych trendów na Instagramie jest generowanie „zdjęć” w klimacie winter wonderland z miejsc, w których nie tylko się nie było, ale z miejsc nawet nieistniejących. Pierwsza aktorka AI – Tilly Norwood – po swoim „debiucie” na Festiwalu Filmowym w Zurychu, zapowiada dalsze kroki i szuka agencji. I jako wisienka na torcie – w Polsce ostatnio głośno było o wątpliwych przypisach w pewnej publikacji oraz o grafikach wygenerowanych do... książki z przepisami do air fryera.

Nawet twórcy „Black mirror” by tego nie wymyślili, a bez próby wzięcia w prawnicze ryzy rozhasanej sztucznej inteligencji, niewiele zmienimy.

7. POSIADANIE CHŁOPAKA STAŁO SIĘ WSTYDLIWE

A przynajmniej tak głosi tytuł viralowego artykułu brytyjskiego Vogue’a, który był chyba najszerzej komentowanym tekstem 2025

roku. Chanté Joseph mówi w nim, że celem nie jest oczywiście bycie samą, ale bycie niewymazaną przez własny związek – już tak. Przez tysiące lat to mężczyzna miał nie tylko dopełniać kobietę, ale wręcz ją definiować. Narracja zaczyna się odwracać, w wielu przypadkach zależności ekonomiczne znikają, kobiety stają się niezależne, a tym samym bardziej wymagające. Te nastroje wyczuła Chanté, kontrowersyjnym tytułem testując przy okazji umiejętność czytania ze zrozumieniem całego tekstu.

8. PO PONAD 3 LATACH CZEKANIA WCIAŻ JESTEŚMY PODEKSCYTOWANI NA FINAŁ STRANGER THINGS

W świecie, gdzie trendy zmieniają się z dnia na dzień, a algorytmy karmią nowościami, przywiązanie do określonego tytułu wydaje się wyjątkiem. A właściwie – fenomenem. Ten najdroższy serial w historii od pierwszego

sezonu skradł serca widzów i nawet zaliczając po drodze różne mniejsze wpadki (jak na przykład wątek rebelianckiej grupy z drugiego sezonu, który, nomen omen, wrócił w piątej odsłonie), nie tracił ich sympatii.

Rok 2025 to rok wielkiego finału, który, jak wydaje się po 4 pierwszych odcinkach, nie rozczaruje widzów (jak choćby „Gra o tron”), a tylko zwiłokrotni ich ekscytację. Finałowi towarzyszą zresztą szeroko zakrojone akcje promocyjne – również w Polsce, gdzie przez jeden weekend mogliśmy przejść się po Hawkins odtworzonym z rozmachem w warszawskim Domu Towarowym Braci Jąbkowskich. Ostatni (naprawdę ostatni...) odcinek to z kolei idealne pożegnanie ze starym rokiem – obejrzymy go w nocy z 31 grudnia na 1 stycznia. Jeżeli dowiedzie, to mam nadzieję, że sprawdzi się powiedzenie: Nowy Rok jaki, cały rok taki. Choć 2026 (i każdy kolejny) już bez Stranger Things [*].



L'ORÉAL PARIS PREZENTOWNIK 2025

NAJBARDZIEJ POŻĄDANE PREZENTY W TE ŚWIĘTA.
PIĘKNO, KTÓRYM WARTO SIĘ DZIELIĆ



W POSZUKIWANIU IDEALNEGO PREZENTU DLA BLISKICH ŁATWO POGUBIĆ SIĘ W NADMIARZE MOŻLIWOŚCI. PRZYGOTOWALIŚMY PRZEWODNIK PO NAJBARDZIEJ TRAFIONYCH UPOMINKACH – ZARÓWNO DLA NIEJ, JAK I DLA NIEGO. ZEBRALIŚMY INSPIRACJE, KTÓRE ZACHWYCA MIŁOŚNICZKI PIELĘGNACJI SKÓRY, FANÓW STYLOWEJ FRYZURY CZY OSÓB KOCHAJĄCYCH MAKIJAŻ. TO PRAKTYCZNA MAPA PO PREZENTACH, KTÓRE ŁĄCZĄ CHWILĘ DLA SIEBIE, TROSKĘ, PRZYJEMNOŚĆ I PIĘKNO, KTÓRYM WARTO SIĘ DZIELIĆ.

DLA NIEJ

- Podkład pielęgnujący True Match, 30 ml / sugerowana cena: 69,99 zł
- Pomadka do ust Color Riche Satin, 4,8 g / sugerowana cena: 63,99 zł



DLA MAMY

- Revitalift Laser krem na dzień przeciw oznakom starzenia, 50 ml / sugerowana cena: 53,99 zł



DLA NIEGO

- Men Expert Pure Carbon Total Clean Żel pod prysznic, 400 ml / sugerowana cena: 19,99 zł
- Men Expert Hydra Energetic Krem nawilżający przeciw oznakom zmęczenia, 50 ml / sugerowana cena: 50,99 zł
- Men Expert Power Age Rewitalizujący krem nawilżający 24H, 50 ml / sugerowana cena: 72,99 zł



PRZYGOTUJ SIĘ NA ŚWIĘTOWANIE

- Revitalift Filler Serum wygładzające do twarzy z 1,5% czystego kwasu hialuronowego, 30 ml / sugerowana cena: 61,99 zł
- Revitalift Filler Water-Cream Ujędrniający krem do twarzy, 50 ml / sugerowana cena: 94,99 zł



DLA WŁOSÓW

- Elseve Hyaluron Plump Szampon wypełniający nawilżeniem do włosów odwodnionych, 400 ml / sugerowana cena: 21,99 zł
- Elseve Hyaluron Plump Odżywka nawilżająco-scalająca do włosów, 200 ml / sugerowana cena: 18,49 zł
- Elseve Hyaluron Plump Serum nawilżająco-wypełniające do włosów, 150 ml / sugerowana cena: 32,99 zł



RODZINNE FERIE W GDAŃSKU

Centrum miasta i morze atrakcji

- Nocleg w komfortowym pokoju o wybranym standardzie w cenie specjalnej z **rabatem 15% lub 20% lub 25%** (im dłużej z nami zostaniesz tym większy rabat uzyskasz)
- Dwoje dzieci do 12 lat nocleg **GRATIS!***
- **PARKING HOTELOWY GRATIS!**
- Pyszne śniadania w formie obfitego bufetu
- **10% rabatu** na menu a la carte w Restauracji Stara Kuchnia

U

ARCHE

DWÓR UPHAGENA
GDAŃSK

Sprawdź ofertę

*Promocja dotyczy maksymalnie 2 dzieci w pokoju z rodzicami, w konfiguracji 1 dziecko śpiące w łóżku z rodzicami, 1 dziecko na sofie/dostawce w zależności od standardu pokoju. Pobyt GRATIS dotyczy noclegu (nie dotyczy śniadania i obiadokolacji, które objęte są stawką specjalną).

Let's fly

112
№12
2025



STAŁY DODATEK PORTU LOTNICZEGO POZNAŃ-ŁAWICA
REGULAR SECTION OF POZNAŃ-ŁAWICA AIRPORT
www.airport-poznan.com.pl



Let's fly

W POSZUKIWANIU ZIMOWEGO
SŁOŃCA
IN PURSUIT OF WINTER SUNSHINE

Let's look around

Z POZNANIA
PRZEZ WARSZAWĘ W POLSKĘ I ŚWIAT
FROM POZNAŃ VIA WARSAW TO POLAND
AND THE WORLD

W POSZUKIWANIU ZIMOWEGO SŁOŃCA



ZIMOWE MIESIĄCE POTRAFIĄ DAĆ SIĘ WE ZNAKI – KRÓTKIE DNI, NISKIE TEMPERATURY I OGRANICZONY DOSTĘP DO NATURALNEGO ŚWIATŁA SPRAWIAJĄ, ŻE WIELU Z NAS ODCZUWA SPADEK ENERGII, MOTYWACJI I NASTROJU. DLACZEGO WARTO ZAPLANOWAĆ URLOP WŁAŚNIE WTEDY, GDY AURA NAJBARDZIEJ DOSKWIERA I DOKĄD SIĘ WYBRAĆ Z PORTU LOTNICZEGO POZNAŃ-ŁAWICA, O TYM PONIŻEJ.

TEKST: HELENA MARCINIAK ZDJĘCIA: WIKIMEDIA COMMONS

ZIMA A KONDYCJA ORGANIZMU – CZEGO BRAKUJE NAM NAJBARDZIEJ?

Zimowy wyjazd – choćby krótki – może być czymś więcej niż tylko przyjemnością. To realna inwestycja w zdrowie fizyczne, psychiczne i odporność. Azja Południowo-Wschodnia i Zanzibar kuszą zielenią, zapachami i spokojnym morzem. Półwysep Arabski – elegancją, błękitem nieba i rytmem pustyni. Wyspy Kanaryjskie wieczną wiosną, a Egipt tajemnicami faraonów. To czas, kiedy egzotyka jest łagodniejsza, bardziej przystępna, a podróż staje się prawdziwą ucieczką od pochmurnej codzienności.

Zimą naturalnie nasza ekspozycja na słońce spada poniżej minimum, a to przekłada się na obniżoną produkcję witaminy D, kluczowej dla pracy układu odpornościowego, kości i gospodarki hormonalnej. Krótkie dni zaburzają także rytm dobowy – organizm produkuje więcej melatoniny odpowiedzialnej za senność, a mniej serotoniny wpływającej na dobre samopoczucie. Nie bez powodu wtedy wiele osób zmagają się z tzw. sezonowym spadkiem nastroju. Zimowy odpoczynek, szczególnie w miejscu z większą ilością słonecznego światła, może realnie odwrócić ten proces.

Siatka kierunków czarterowych

z poznańskiej Ławicy jest naprawdę imponująca: Tajlandia, Wietnam, Dubaj, Oman, Sri Lanka, Zanzibar, Maroko, Wyspy Kanaryjskie (Gran Canaria, Fuerteventura, Teneryfa), Egipt (Hurghada, Marsa Alam, Sharm el Sheikh, El Alamein) oraz także rejsowo Dubaj – z linią lotniczą flydubai. Jest zatem w czym wybierać, by wzmocnić zdrowie i poprawić samopoczucie.

DLACZEGO ZIMOWY URLOP DZIAŁA LEPIEJ NIŻ LETNI?

Choć lato naturalnie kojarzy się z wypoczynkiem, to właśnie zimą nasze ciała

i psychika najbardziej potrzebują regeneracji. Powodów jest kilka.

W chłodniejszych miesiącach poziom energii naturalnie spada. Zimowe wakacje stają się zatem przerwą w trudnym okresie, a nie dodatkiem do i tak sprzyjającego sezonu letniego. Badania psychologiczne pokazują, że najsilniejsze efekty odpoczynku pojawiają się wtedy, gdy przerwa następuje w okresie największego obciążenia – czyli właśnie zimą.

Organizm w tych miesiącach pracuje na wyższych obrotach, by utrzymać ciepło, walczyć z infekcjami i radzić sobie z niedoborem światła. Wyjazd – szczególnie w słoneczne miejsca – daje mu chwilę wytchnienia. Nawet krótka ekspozycja na intensywne słońce potrafi zdziałać cuda. Zwiększa się w sposób naturalny poziom witaminy D i serotoniny, a to wpływa na poprawę odporności, lepszy nastrój, większą energię i sprawniejsze funkcjonowanie układu hormonalnego.

Wakacje zimą poprawiają też relacje rodzinne i partnerskie. Wspólny wyjazd, odcięcie się od pracy i codziennych obowiązków to okazja, by spędzić więcej czasu z dziećmi, wzmocnić więzi partnerskie, odbudować bliskość i budować wspólne wspomnienia. Zimą jest szczególnie potrzebna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, o co trudno w naszej strefie klimatycznej. Dzięki niej wzmocnimy naszą odporność, dotlenimy organizm, poprawimy nastrój dzięki endorfinom, wesprzemy metabolizm, który teraz może zwolnić. Urlop w ciepłych krajach pomaga też obniżyć poziom kortyzolu (hormonu stresu), odetchnąć od



pracy i obowiązków, ustabilizować rytm dobowy, skrócić czas zasypiania i poprawić jakość snu.

DOKĄD WYLECIEĆ Z ŁAWICY?

Wehodzimy w czas, w którym podróż działa jak reset. Już kilkugodzinny bezpośredni lot potrafi przenieść nas z szarości w pełnię barw – do Dubaju gdzie po kilku godzinach lądujemy w ciepłym, słonecznym mieście kontrastów, albo jeszcze dalej – do Tajlandii czy Wietnamu, dokąd dolecimy wygod-

nym, szerokokadłubowym samolotem, bez męczących przesiadek. Każdy z tych kierunków oferuje inną odsłonę zimowej ucieczki, od futurystycznych panoram Emiratów, po aromatyczne, pulsujące życiem ulice Azji.

Zimą najbardziej brakuje nam światła. Kilka dni pod innym niebem wystarczy, by organizm znów przypomniał sobie, co to energia. A do tego – zimowe wyjazdy nierzadko są optymalniejsze, bo kurorty są mniej zatłoczone i bardziej przystępne cenowo.

Zimowa podróż to zanurzenie się w świat, który stoi w kontrze do tego, co zostawiamy za sobą. W Wietnamie, na wyspie Phú Quốc pachnie dżunglą, a powietrze ma wilgotną miękkość, która koi zmysły. To tutaj, wśród białych plaż i turkusowych fal, przyroda ma całoroczną intensywność, która w kilku chwilach regeneruje umysł i ciało. Z kolei Bangkok wybucha kolorami i zmysłami – złote świątynie w świetle tropikalnego słońca, aromaty streetfodu unoszące się nad kanałami Chao Phraya, rytm miasta, które nie zasypia ani na moment. To idealna przeciwwaga dla wielkopolskiej stagnacji. Herbaciane gaje Sri Lanki ukoją rozedrgane pracą zmysły, a jeśli ktoś woli ucieczkę w przeszłość – Egipt zimą jest jak otwarta księga dawnych cywilizacji. Pogoda łagodniejsza, a starożytne ruiny – piramidy, świątynie i grobowce można zwiedzać bez letnich upałów i tłumów. W Maroku w tym okresie jest także bar-



dziej sprzyjająca pogoda, a na Wyspach Kanaryjskich panuje wieczna wiosna – jednak bez wszechobecnych tłumów z całej Europy.

SŁOŃCE, ŚWIATŁO I CIEPŁO, KTÓRE DZIAŁAJĄ JAK LEKARSTWO

Choć nauka tego nie tłumaczy, każdy zna to uczucie – pierwszy krok na ciepłej płycie lotniska i uderzenie powietrza pachnącego solą, przyprawami albo pustynią. Czy jest to Oman, Zanzibar czy Sri Lanka pozytywny zawrót głowy gwarantowany.

Dubaj zimą ma temperatury idealne do plażowania i spacerów, a wieczory są przyjemne i pełne światła. Nasze zmysły pod wpływem nowych bodźców wybudzają się z zimowego snu. W wietnamskim Phú Quốc spacer wśród tropikalnej zieleni potrafi zastąpić kilka miesięcy roku – z szarości od razu przechodzimy w soczystą intensywność przyrody. W Tajlandii monumentalne świątynie Wat Phra Kaew czy Wat Pho przypominają o ciągłości tradycji, a życie na ulicach Bangkoku niesie ze sobą energię, której zimą tak bardzo brakuje.

Kultura i potrawy to przecież zimowa terapia dla zmysłów. Jedzenie zawsze smakuje lepiej tam, gdzie pachnie słońcem. W Bangkoku czy Colombo

zapach chili, imbiru i soków z limonki unosi się nad każdą ulicą. Tajlandia i Sri Lanka zachwycają świeżością składników i prostotą, która kryje w sobie wielowarstwowe smaki – ostre, słodkie i kwaśne jednocześnie. W Wietnamie czy na Zanzibarze świeże owoce morza, aromatyczne zupy i zioła przywracają energię po zimowych miesiącach. Kuchnia jest lekka, pożywna i tak naturalna. Z kolei w krajach kultury arabskiej kawa pachnie kardamonem, a lokalne potrawy przygotowywane są z serdecznością, której trudno szukać w europejskim pośpiechu.

WYKORZYSTAJ SPRZYJAJĄCY KLIMAT

Gdy w Polsce przychodzą krótkie dni, mróz i szarość, na drugim końcu świata zaczynają się zupełnie inne pory roku. W Azji Południowo-Wschodniej trwa najprzyjemniejsza pora sucha, a na Półwyspie Arabskim – chłodniejsza, idealna turystyczna „zima”. To właśnie wtedy słońce świeci najładniej, morza są ciepłe, a podróż staje się ucieczką w zupełnie inny klimat. Zima w Polsce pokrywa się z czasem, który w wielu egzotycznych krajach uchodzi za absolutnie najlepszy na podróż. Temperatury są stabilne, nie ma monsunów,

a wilgotność – choć obecna – nie męczy tak jak latem.

Tajlandia, Wietnam i Sri Lanka – w tych krajach czas naszej zimy to pora sucha. Powietrze staje się przejrzyste, niebo błękitne, a tropikalna zieleń nabiera świeżości po jesiennych deszczach. Rankiem czuć rześkość, która w ciągu dnia ustępuje przyjemnemu ciepłu około 28–32 °C. W miastach pulsuje życie a morskie wybrzeża od Tajlandii po Wietnam mają najpiękniejsze turkusy w roku. To klimat sprzyjający zwiedzaniu: spacery po świątyniach nie męczą, a eksploracje dżungli stają się łatwiejsze. Woda w morzu jest ciepła, a wspiarskie krajobrazy – przejrzyste po zakończeniu monsunu.

Na Półwyspie Arabskim zima zmienia wszystko. Upały ustępują, panuje temperatura 22–28 °C, z lekką wieczorną bryzą. W powietrzu czuć słony zapach Zatoki Perskiej, a pustynia o tej porze nabiera miodowych barw. W miastach, takich jak Dubaj, spacer bulwarem staje się przyjemnością, a nie wyczynem – światło jest miękkie, a słońce nie pali. To idealny moment na pustynne wycieczki, rejsy wzdłuż wybrzeża, odkrywanie starej arabskiej zabudowy czy po prostu – luksusowe plażowanie.

ŚWIEŻOŚĆ WITAMIN NA TALERZU

Zima w Polsce nie kojarzy się z obfitością owoców, natomiast w różnych częściach świata właśnie w tych miesiącach zaczyna się prawdziwy urodzaj. Gdy w Polsce spożywamy jabłka z chłodni czy cytrusy z dojrzałymi, w Azji Południowo-Wschodniej i na Półwyspie Arabskim trwają zbiory pełnych smaku owoców, słodkich daktyli czy pachnących przypraw. Jakie owoce dojrzewają zimą w wybranych destynacjach i czego możemy się spodziewać na półmisku przy basenie?

W krajach Oceanu Indyjskiego wiele owoców osiąga najlepszą jakość, wśród nich:

- Mango – aromatyczne, bogate w beta-karoten i witaminę C.
- Rambutan i longan – słodkie, delikatne, pełne antyoksydantów.
- Papaja – zimą szczególnie słodka, wspiera trawienie dzięki papainie.
- Banany – liczne odmiany, zimą wydają bardzo obfite plony.
- Cytrusy – pomarańcze, limonki i mandarynki są w szczyście sezonu.
- Durian i jackfruit – ogromne i energetyczne.

W krajach takich jak Oman czy Zjednoczone Emiraty Arabskie zimy są łagodne i sprzyjają dojrzewaniu owoców, które nie tolerują letnich upałów. Wśród nich:

- Daktyle – choć zbierane latem, zimą są najdoskonalsze smakowo; źródło błonnika i potasu.
- Pomarańcze i mandarynki – wyjątkowo słodkie dzięki dużej ilości światła.
- Granaty – sezon trwa do stycznia; to moc antyoksydantów.
- Guawa – pełna witaminy C, najlepsza od listopada do marca.
- Figi – późne odmiany dostępne są zimą szczególnie na północy Półwyspu.

We wszystkich destynacjach doświadczymy intensywnych przypraw, zapachu świeżo palonej kawy czy stu odmian herbaty, daktyli miękkich jak karmel i aromatu grillowanych ryb na plaży. Zimą jedzenie pod gołym niebem staje się przyjemną codziennością. Masz apetyt na wakacje? Spakuj walizkę i leć w świat z Poznania.. II

■ IN ENGLISH

IN PURSUIT OF WINTER SUNSHINE

THE WINTER MONTHS CAN TAKE THEIR TOLL – SHORT DAYS, LOW TEMPERATURES AND LIMITED ACCESS TO NATURAL LIGHT



CAUSE MANY OF US TO EXPERIENCE A DROP IN ENERGY, MOTIVATION AND MOOD. WHY IS IT WORTH PLANNING A HOLIDAY WHEN THE WEATHER IS AT ITS WORST, AND WHERE TO GO FROM POZNAŃ-ŁAWICA AIRPORT? READ ON TO FIND OUT.

WINTER AND OUR PHYSICAL CONDITION – WHAT WE NEED MOST?

A winter trip – even a short one – can be more than just a pleasurable experience. It is a real investment in physical and mental health, as well as immunity. Southeast Asia and Zanzibar tempt visitors with their greenery, scents and calm seas. The Arabian Peninsula – with its elegance, blue skies and desert beats. The Canary Islands with their eternal spring, and Egypt with the mysteries of the pharaohs. This is a time when the exotic is gentler, more accessible, and travel becomes a real escape from cloudy everyday life.

In winter, our exposure to the sun naturally falls below the minimum, which translates into reduced production of vitamin D, which is crucial for the immune system, bones and hormone balance. Short days also disrupt the circadian rhythm – the body produces more melatonin, that is responsible for sleepiness, and less serotonin, which affects well-being. It is not without reason that many people struggle with the so-called seasonal mood decline at this time of year. A winter break, especially in a place with more sunlight, can really reverse this

process.

The network of charter destinations from Poznań-Ławica Airport is truly impressive: Thailand, Vietnam, Dubai, Oman, Sri Lanka, Zanzibar, Morocco, the Canary Islands (Gran Canaria, Fuerteventura, Tenerife), Egypt (Hurghada, Marsa Alam, Sharm el Sheikh, El Alamein) and also Dubai with flydubai. So there is plenty to choose from in order to boost your health and improve your well-being.

WHY DOES A WINTER HOLIDAY WORK BETTER THAN A SUMMER ONE?

Although summer is naturally associated with relaxation, it is in winter that our body and mind need regeneration the most. There are several reasons for this.

During the colder months, our energy levels naturally drop. Winter holidays therefore become a break in a difficult period, rather than an addition to the already favourable summer season. Psychological studies show that the strongest effects of rest occur when the break takes place during the period of greatest stress – i.e. in winter.

During these months, the body works harder to stay warm, fight infections and cope with the lack of light. A trip – especially to sunny places – gives it a moment of respite. Even brief exposure to intense sunlight can work wonders. Vitamin D and serotonin levels increase naturally, which improves immunity, mood, energy levels and the functioning of the endocrine system.

Winter holidays also improve family and partner relationships. A joint trip,



cutting yourself off from work and everyday responsibilities, is an opportunity to spend more time with your children, strengthen your relationship with your partner, rebuild intimacy and create shared memories. Physical activity in the fresh air is particularly important in winter, which is difficult in our climate zone. It strengthens our immunity, oxygenates the body, improves our mood thanks to endorphins, and supports our metabolism, which can slow down at this time of year. A holiday in warm countries also helps to lower cortisol (stress hormone) levels, take a break from work and responsibilities, stabilise the circadian rhythm, shorten the time it takes to fall asleep and improve the quality of sleep.

WHERE TO FLY FROM ŁAWICA?

We are entering a time when travel acts as a reset. Even a few hours' direct flight can transport us from greyness to a world of colour – to Dubai, where after a few hours we land in a warm, sunny city of contrasts, or even further afield – to Thailand or Vietnam, where we fly in a comfortable, wide-body aircraft without any tiring transfers. Each of these destinations offers a different take on a winter getaway, from the futuristic panoramas of the Emirates to the aromatic, vibrant streets of Asia.

What we miss most in winter is light. A few days under a different sky are enough for the body to remember what energy is. What is more, winter trips are often more optimal because resorts are less crowded and more affordable.

A winter trip is an immersion into a world that is the opposite of what we leave behind. In Vietnam, on the island of Phú Quốc, the jungle smells sweet and the air has a moist softness that soothes the senses. Here, among white beaches and turquoise waves, nature has a year-round intensity that regenerates the mind and body in a matter of moments. Bangkok, on the other hand, explodes with colours and sensations – golden temples in the tropical sun, the aromas of street food wafting over the Chao Phraya canals, the rhythm of a city that never sleeps. It is the perfect counterbalance to the stagnation of Greater Poland. The tea plantations of Sri Lanka will soothe your work-weary senses, and if you prefer to escape into the past, Egypt in winter is like an open book of ancient civilisations. The weather is milder, and ancient ruins – pyramids, temples and tombs – can be visited without the summer heat and crowds. Morocco also has more favourable weather at this time of year, and the Canary Islands enjoy eternal spring – but without the ubiquitous crowds from all over Europe.

SUNSHINE, LIGHT AND WARMTH THAT ACT AS MEDICINE

Although science cannot explain it, everyone knows the feeling – the first step onto the warm tarmac at the airport and the rush of air smelling of salt, spices or desert. Whether it is Oman, Zanzibar or Sri Lanka, a positive rush is guaranteed.

Dubai in winter has ideal tempera-

tures for sunbathing and walking, and the evenings are pleasant and full of light. Under the influence of new stimuli, our senses awaken from their winter slumber. In Phú Quốc, Vietnam, a walk among tropical greenery can replace several months of the year – we immediately move from greyness to the lush intensity of nature. In Thailand, the monumental temples of Wat Phra Kaew and Wat Pho remind us of the continuity of tradition, and life on the streets of Bangkok brings with it an energy that is so lacking in winter.

Culture and food are, after all, winter therapy for the senses. Food always tastes better where it smells of sunshine. In Bangkok or Colombo, the smell of chilli, ginger and lime juice wafts over every street. Thailand and Sri Lanka delight with the freshness of their ingredients and simplicity, which conceals multi-layered flavours – spicy, sweet and sour at the same time. In Vietnam or Zanzibar, fresh seafood, aromatic soups and herbs restore energy after the winter months. The cuisine is light, nutritious and so natural. In Arab countries, on the other hand, coffee smells of cardamom, and local dishes are prepared with a warmth that is hard to find in the European rush.

TAKE ADVANTAGE OF THE FAVOURABLE CLIMATE

When short days, frost and grey skies arrive in Poland, completely different seasons begin on the other side of the world. Southeast Asia is enjoying its most pleasant dry season, while the Arabian



Peninsula is experiencing a cooler, ideal tourist 'winter'. This is when the sun shines most gently, the seas are warm, and travelling becomes an escape to a completely different climate. Winter in Poland coincides with the time that is considered the absolute best for travelling in many exotic countries. Temperatures are stable, there are no monsoons, and the humidity, although present, is not as tiring as in summer.

Thailand, Vietnam and Sri Lanka – in these countries, our winter is the dry season. The air becomes clear, the sky blue, and the tropical greenery takes on a freshness after the autumn rains. In the morning, there is a crispness in the air, which gives way to pleasant warmth of around 28–32 °C during the day. The cities are bustling with life, and the coastlines from Thailand to Vietnam are at their most beautiful turquoise. It is a climate conducive to sightseeing: walks around temples are not tiring, and exploring the jungle becomes easier. The sea water is warm and the island landscapes are clear after the monsoon season.

On the Arabian Peninsula, winter changes everything. The heat subsides, with temperatures ranging from 22 to 28 °C and a light evening breeze. The salty scent of the Persian Gulf is in the air,

and the desert takes on honey colours at this time of year. In cities such as Dubai, a stroll along the boulevard becomes a pleasure rather than a feat – the light is soft and the sun is not scorching. It is the perfect time for desert excursions, cruises along the coast, exploring old Arab buildings or simply enjoying a luxurious day at the beach.

FRESH VITAMINS ON YOUR PLATE

Winter in Poland cannot pride itself on its abundance of fruit, but in other parts of the world, these months mark the beginning of a real harvest. While in Poland we eat apples from cold stores or citrus fruits from ripening rooms, in Southeast Asia and the Arabian Peninsula, the harvest of flavourful fruits, sweet dates and fragrant spices is in full swing. What fruits ripen in winter in selected destinations and what can we expect to find on a platter by the pool?

In the Indian Ocean countries, many fruits reach their best quality, including:

- mangoes – aromatic, rich in beta-carotene and vitamin c.
- rambutan and longan – sweet, delicate, full of antioxidants.
- papaya – especially sweet in winter, aids digestion thanks to papain.
- bananas – numerous varieties, very

abundant in winter.

- citrus fruits – oranges, limes and mandarins are in peak season.
- durian and jackfruit – huge and energetic.

In countries such as Oman and the United Arab Emirates, winters are mild and conducive to the ripening of fruits that cannot tolerate summer heat. These include:

- dates – although harvested in summer, they taste best in winter; a source of fibre and potassium.
- oranges and mandarins – exceptionally sweet thanks to the abundance of light.
- pomegranates – the season lasts until January; a powerful source of antioxidants.
- guava – full of vitamin C, best from November to March.
- figs – late varieties are available in winter, especially in the north of the peninsula.

In all destinations, you will experience intense spices, the smell of freshly roasted coffee or a hundred varieties of tea, dates as soft as caramel and the aroma of grilled fish on the beach. In winter, eating outdoors becomes a pleasant everyday experience. Are you hungry for a holiday? Pack your suitcase and fly into the world from Poznań. II

Z POZNANIA PRZEZ WARSZAWĘ W POLSKĘ I ŚWIAT



LOTY Z PORTU LOTNICZEGO POZNAŃ ŁAWICA (POZ) NA LOTNISKO CHOPINA W WARSZAWIE (WAW) TO NIE TYLKO ALTERNATYWA DLA TRANSPORTU DROGOWEGO CZY SZYNOWEGO W SZYBKIM I WYGODNYM DOTARCIU DO CENTRUM STOLICY. TO TAKŻE SPOSÓB, BY KORZYSTAJĄC Z SIATKI POŁĄCZEŃ KRAJOWYCH, SPRAWNIE I KOMFORTOWO ZNALEŹĆ SIĘ W ODLEGŁYM MIEJSCU POLSKI LUB RÓWNIE KORZYSTNIE DOTRZEĆ DO WYBRANEGO MIEJSCA NA ZIEMI. 27 LOTÓW TYGODNIOWO POZWALA ELASTYCZNIE ZAPLANOWAĆ NAJBARDZIEJ OPTYMALNE POŁĄCZENIA.

TEKST: **BEATA NOWAK** ZDJĘCIA: **MAT. PRAS.**

W przypadku podróży wymagającej jednej lub więcej przesiadek możliwość jednej odprawy bagażu (przy wylocie z Poznania) i odebrania go w porcie docelowym jest wartością trudną do przecenienia, podobnie jak odbicie jej na jednej rezerwacji. Takie rozwiązanie jest możliwe przy wylocie z Poznania Lotem do Warszawy i kontynuowanie podróży naszym polskim przewoźnikiem lub jakąkolwiek linią stowarzyszoną w Star Alliance. Ten największy sojusz lotniczy na świecie, od 1997 roku łączy przewoźników, by umożliwić pasażerom podróżowanie po całym globie w ramach jednej, spójnej siatki połączeń. Do tego sojuszu należy także LOT Polish Airlines – przewoźnik, który od 2003 roku pełni kluczową rolę włączeniu Europy Środkowo-Wschodniej z resztą świata. Dziś Star Alliance to ponad 25 linii lotniczych, ponad 1300 lotnisk i aż około 19 tysięcy lotów dziennie,

dzięki czemu startując z Poznania do Warszawy można dotrzeć wygodnie niemal na każdy kontynent.

EUROPA – GĘSTA SIĘĆ POŁĄCZEŃ

Lotnisko Chopina w Warszawie (WAW) oferuje szeroką siatkę tras europejskich LOT-u oraz partnerów Star Alliance. Bezpośrednio lub z dogodną przesiadką można dotrzeć nie tylko do europejskich stolic, ale także do wielu innych miast – od Skandynawii po wyspy Morza Śródziemnego. Rozpoczynając podróż z Poznania przez Warszawę mamy możliwość dotarcia też na inne kontynenty – LOT jest jednym z przewoźników długodystansowych obsługujących trasy z Warszawy. Siatka lotów obejmuje m.in. Amerykę Północną – liczne połączenia pozwalają dotrzeć do wielu miast w USA i Kanadzie; Azję – możliwe są podróże do Japonii, Korei, Indii, krajów Azji

Centralnej czy Południowo-Wschodniej. Także Bliski Wschód i Afryka są w zasięgu wygodnych lotów – sieć partnerów sojuszu otwiera drogę do destynacji arabskich, północnoafrykańskich i afrykańskich.

KORZYŚCI Z LATANIA LINIAMI STAR ALLIANCE

Podróżując liniami należącymi do Star Alliance, pasażer Ławicy zyskuje nie tylko czas; otrzymuje szereg udogodnień, w tym globalny zasięg i dostęp do setek połączeń na świecie na jednej rezerwacji. Atrakcyjne są też programy lojalnościowe – mile zdobyte w jednej linii można wykorzystać w całym sojuszu, a wiążą się z tym priorytety i wygoda dla statusowych pasażerów: Fast Track, priorytetowy boarding, dodatkowy bagaż, wspólne salony Star Alliance Lounge – dostępne na wielu lotniskach świata, uproszczone przesiadki (koordynowane operacje lotniskowe i sprawniejsze odprawy) i wiele innych.

HISTORIA STAR ALLIANCE

Star Alliance powstał 14 maja 1997 roku jako pierwszy globalny sojusz lotniczy zrzeszający wiodących światowych przewoźników. Ideą była integracja siatek połączeń, uspołnienie standardów obsługi pasażera oraz zapewnienie globalnego zasięgu, którego żadna pojedyncza linia nie mogłaby osiągnąć. W 2003 roku do sojuszu dołączył LOT, wzmacniając obecność Star Alliance w Europie Środkowo-Wschodniej. Kolejne lata przyniosły rozbudowę sieci o przewoźników z Azji, Ameryki Południowej i regionu Pacyfiku. Dziś Star Alliance pozostaje największym sojuszem lotniczym na świecie, obsługując setki milionów pasażerów rocznie. II

■ IN ENGLISH

FROM POZNAŃ VIA WARSAW TO POLAND AND THE WORLD

FLIGHTS FROM POZNAŃ-ŁAWICA AIRPORT (POZ) TO WARSAW-CHOPIN AIRPORT (WAW) ARE NOT ONLY AN ALTERNATIVE TO ROAD OR RAIL TRANSPORT FOR QUICK

AND CONVENIENT ACCESS TO THE CENTRE OF THE CAPITAL. THEY ARE ALSO A WAY TO USE THE DOMESTIC NETWORK TO EFFICIENTLY AND COMFORTABLY REACH A DISTANT LOCATION IN POLAND OR, EQUALLY CONVENIENTLY, ANY OTHER DESTINATION IN THE WORLD. WITH 27 FLIGHTS A WEEK, YOU CAN FLEXIBLY PLAN THE MOST OPTIMAL CONNECTIONS.

In the case of a journey requiring one or more transfers, the possibility of checking in your luggage once (when departing from Poznań) and collecting it at your destination airport is a value that cannot be overestimated, as is the possibility of making a single booking. This solution is possible when departing from Poznań with LOT to Warsaw and continuing your journey with our Polish carrier or any Star Alliance member airline. Since 1997, this largest airline alliance in the world has been connecting carriers to enable passengers to travel around the globe within a single, coherent network of connections. LOT

Polish Airlines is also a member of this alliance – an airline that has played a key role in connecting Central and Eastern Europe with the rest of the world since 2003. Today, Star Alliance comprises over 25 airlines, more than 1,300 airports and as many as 19,000 flights a day, making it possible to fly from Poznań to Warsaw and then on to almost any continent in comfort.

EUROPE – A DENSE NETWORK OF CONNECTIONS

Warsaw-Chopin Airport (WAW) offers an extensive network of European routes operated by LOT and Star Alliance partners. Direct or convenient connecting flights are available not only to European capitals, but also to many other cities – from Scandinavia to the Mediterranean islands. Starting your journey from Poznań via Warsaw, you can also reach other continents – LOT is one of the long-haul carriers operating routes from Warsaw. The flight network includes, among others North America – numerous connections allow you to reach many cities in the USA and Canada; Asia – travel to Japan, Korea, India, Central Asia and South-East Asia is possible. The Middle East and Africa are also within easy reach – the alliance's network of partners opens the way to Arab, North African and African destinations.

BENEFITS OF FLYING WITH STAR ALLIANCE AIRLINES

When travelling with Star Alliance airlines, Ławica passengers not only save time, but also enjoy a range of amenities, including global coverage and access to hundreds of connections around the world on a single booking. Loyalty programmes are also attractive – miles earned with one airline can be used throughout the alliance, and this comes with priorities and convenience for status passengers: Fast Track, priority boarding, additional baggage allowance, shared Star Alliance Lounges – available at many airports around the world, simplified transfers (coordinated airport operations and more efficient check-in) and much more.

HISTORY OF STAR ALLIANCE

Star Alliance was established on 14 May 1997 as the first global airline alliance bringing together the world's leading carriers. The idea was to integrate route networks, harmonise passenger service standards and provide global coverage that no single airline could achieve on its own. In 2003, LOT joined the alliance, strengthening Star Alliance's presence in Central and Eastern Europe. The following years saw the network expand to include carriers from Asia, South America and the Pacific region. Today, Star Alliance remains the world's largest airline alliance, serving hundreds of millions of passengers annually. II



ŚWIĘTUJ Z NAMI 107. ROCZNICĘ



JAK CO ROKU BĘDZIEMY ŚWIĘTOWAĆ 107. ROCZNICĘ ZDOBYCIA ŁAWICY. OBCHODY, KTÓRE PORT LOTNICZY POZNAŃ-ŁAWICA BĘDZIE TRADYCYJNIE REALIZOWAŁ, WPISUJĄ SIĘ W CYKL WYDARZEŃ UPAMIĘTNIAJĄCYCH POWSTANIE WIELKOPOLSKIE 1918-1919 I BĘDZIE SYMBOLICZNYM ZWIĘCZENIEM COROCZNYCH UROCZYŚTOŚCI POŚWIĘCONYCH TEMU PATRIOTYCZNEMU ZRYWOWI, A JEDNOCZEŚNIE PRZYPOMNIENIEM O KORZENIACH POLSKIEGO LOTNICTWA WOJSKOWEGO I HISTORII DZISIEJSZEGO PORTU LOTNICZEGO.

6 stycznia 1919 roku, w wyniku dwudziestominutowej akcji, powstańcy wielkopolscy zdobyli niemieckie lotnisko w podpoznańskiej wsi Ławica, przejmując sprzęt o wartości 200 milionów marek niemieckich – największy łup wojenny w historii polskich walk. Zdobyte samoloty zostały później wykorzystane w walkach o Lwów oraz w wojnie z Rosją Sowiecką w 1920 roku.

Zapraszamy wszystkich w dniu 6 stycznia 2026 roku. Start o godzinie 12:00 przy Pomniku Zdobycwców Ławicy, obok historycznego terminalu Portu Lotniczego Poznań-Ławica (obecny terminal General Aviation), przy ul. Bukowskiej.

Od sześciu lat obchody wzbogacamy o piknik historyczny, który przybliży historię wydarzeń sprzed ponad stulecia i angażuje liczne grupy rekonstrukcyjne, przedstawiciele 15. Pułku Ułanów Poznańskich, a także instytucje wojskowe i kulturalne. Zaplanowane są m. in. prezentacje grup rekonstrukcyjnych i ich wyposażenia, konkurs jazdy konnej o „Nagrodę Zdobycwców Ławicy” II edycja i przede wszystkim rekonstrukcja walk o Ławicę w 1919 r. Oprócz tego prezentacja sprzętu militarnego i pojazdów historycznych, defilada kawalerii, stoiska

kolekcyjarskie, pamiątkowe i cateringowe. Zakończenie festynu przewidziano na godz. 16:00. (r) II

■ IN ENGLISH

CELEBRATE THE 107TH ANNIVERSARY OF THE CAPTURE OF ŁAWICA WITH US!

AS EVERY YEAR, WE WILL CELEBRATE THE 107TH ANNIVERSARY OF THE CAPTURE OF ŁAWICA. THE CELEBRATIONS, WHICH ŁAWICA-POZNAŃ AIRPORT WILL TRADITIONALLY ORGANISE, ARE PART OF A SERIES OF EVENTS COMMEMORATING THE GREATER POLAND UPRISING OF 1918-1919 AND WILL BE A SYMBOLIC CULMINATION OF THE ANNUAL CELEBRATIONS DEDICATED TO THIS PATRIOTIC UPRISING, AS WELL AS A REMINDER OF THE ROOTS OF POLISH MILITARY AVIATION AND THE HISTORY OF TODAY'S AIRPORT.

On 6 January 1919, as a result of a twenty-minute operation, Greater Poland insurgents captured a German airfield in the village of Ławica near Poznań, seizing

equipment worth 200 million German marks – the largest war booty in the history of Polish warfare. The captured aircraft were later used in the battles for Lviv and in the war with Soviet Russia in 1920.

We invite everyone on 6 January 2026. The event will start at 12:00 noon at the Monument to the Conquerors of Ławica, next to the historic terminal of Poznań-Ławica Airport (now the General Aviation terminal) on Bukowska Street.

For six years, we have been enriching the celebrations with a historical picnic, which brings the history of events from over a century ago closer to the public and involves numerous reenactment groups, representatives of the 15th Poznań Cavalry Regiment, as well as military and cultural institutions. The plans include presentations by reenactment groups and their equipment, the second edition of the 'Ławica Conquerors' Award' horse riding competition, and, above all, a reenactment of the battles for Ławica in 1919. In addition, there will be a presentation of military equipment and historical vehicles, a cavalry parade, collectors' stands, souvenir stands and catering. The festival is scheduled to end at 4:00 p.m. (r) II



WARTO ZOBACZYĆ! TADEUSZ KANTOR W MUZEUM NARODOWYM W POZNANIU

TEKST: KATARZYNA LOREK FOT: MNP

Tadeusz Kantor to jeden z najwybitniejszych twórców II połowy XX wieku. Uznawany za artystę totalnego, był nie tylko malarzem, reżyserem i scenografem, ale także teoretykiem sztuki. Był też twórcą Teatru Cricot 2, który nawiązywał do przedwojennego Teatru Artystów Cricot.

W kolekcji Muzeum Narodowego w Poznaniu znajduje się 12 obrazów Kantora. Na szczególną uwagę zasługuje powstałe w 1968 r. dzieło *Ambalaze*, przedmioty, postacie. W połowie lat 60. artysta rozpoczął tworzenie tzw. ambalazy. Nazwa „ambalaz” pochodzi z języka francuskiego (*emballage*) i oznacza opakowanie. Kantor wykorzystywał w swoich pracach rzeczy, które z pozoru nie miały nic wspólnego ze sztuką wysoką. W jego twórczości codzienne przedmioty, oderwane od pierwotnej funkcji, zyskiwały nowe, artystyczne znaczenie.

Postaci w twórczości Kantora często są ukryte i zagubione wśród geometrycznych form. Na omawianym obrazie od razu rzuca się w oczy ludzka sylwetka „opakowana” w figurę geometryczną. Po lewej stronie znajduje się pudełko – element charakterystyczny dla kantorowskich ambalazy. U góry artysta umieścił parasol, typowy dla jego twórczości. Nie jest to namalowany motyw, lecz prawdziwy przedmiot przyklejony do płótna, co nawiązuje do działań Marcela Duchampa i koncepcji ready-made, w której przedmiot codziennego użytku zyskuje nowe

znaczenie dzięki artystycznej ingerencji.

W tym okresie Kantor wykorzystywał różne elementy, takie jak splaszczone parasole, koszule, torby czy koperty – zawsze zużyte i zniszczone. Twórczość Tadeusza Kantora, łącząca codzienne przedmioty z artystyczną wizją, ukazuje jego niezwykłą zdolność nadawania nowego znaczenia temu, co zwykle i efemeryczne. II

■ IN ENGLISH

WORTH SEEING!

Tadeusz Kantor is one of the most outstanding artists of the second half of the 20th century. Considered a total artist, he was not only a painter, director and set designer, but also an art theorist. He was also the founder of the Cricot 2 Theatre, which referred to the pre-war Cricot Artists' Theatre.

The collection of the National Museum in Poznań includes 12 paintings by Kantor. Particularly noteworthy is the 1968 work *Ambalaze*, *przedmioty, postacie* (*Packaging, Objects, Figures*). In the mid-1960s, the artist began creating so-called ambalaze. The name 'ambalaz' comes from the French language (*emballage*) and means packaging. Kantor used objects in his works that seemingly had nothing to do with high art. In his work, everyday objects, detached from their original function, gained new artistic meaning.

The figures in Kantor's work are often hidden and lost among geometric forms. In the painting in question, the human



FOT. TADEUSZ KANTOR, *AMBALAZE, PRZEDMIOTY, POSTACIE*, 1968, NR INW. MNP MP 2447

silhouette 'wrapped' in a geometric figure immediately catches the eye. On the left is a box – a characteristic element of Kantor's ambalaz works. At the top, the artist placed an umbrella, typical of his work. It is not a painted motif, but a real object attached to the canvas, which refers to Marcel Duchamp's actions and the concept of ready-made, in which an everyday object gains new meaning thanks to artistic intervention.

During this period, Kantor utilised various elements, such as flattened umbrellas, shirts, bags and envelopes – always worn and damaged. Tadeusz Kantor's work, combining everyday objects with artistic vision, demonstrates his extraordinary ability to give new meaning to the ordinary and ephemeral. II

UWAGA: ARCYDZIEŁO!

ATTENTION: A MASTERPIECE!

WŁADYSŁAW PODKOWIŃSKI

„MOKRA WIEŚ”

1892

TEKST: KATARZYNA LOREK

Obraz Władysława Podkowińskiego pt. *Mokra wieś* należy do tzw. ogrodowych obrazów namalowanych przez artystę, które uznawane są za arcydzieła malarstwa polskiego.

Dzieło powstało w 1892 r., w okresie kiedy Podkowiński lubił spędzać wakacje u swoich przyjaciół w ziemskich majątkach Mokra Wieś i Chrzęsne na Mazowszu. Pobyt w tych miejscach był dla malarza niezwykle inspirujący. Oprócz malowidła *Mokra wieś* z tego okresu pochodzą takie obrazy jak: *Dzieci w ogrodzie* (MN w Warszawie), a także *Sad w Chrzęsnem* (MN w Poznaniu).

Mokra wieś jest przykładem recepcji impresjonizmu w polskim malarstwie. Podkowiński zetknął się z tym kierunkiem będąc w Paryżu w 1889 r. Centrum pola obrazowego zajmuje staw. Na pierwszy plan wysuwa się postać chłopca brodzącego w wodzie. Cechą charakterystyczną jest budowanie kompozycji bardziej barwą niż kształtem. Poprzez nakładanie farby krótkimi uderzeniami pędzla Podkowiński stworzył na płótnie efekt rozedrżania. II

FOT. WŁADYSŁAW PODKOWIŃSKI, *MOKRA WIEŚ*, 1892, NR INW. MNP FR 97

■ IN ENGLISH

WŁADYSŁAW PODKOWIŃSKI

MOKRA WIEŚ

1892

Władysław Podkowiński's painting entitled *Mokra Wieś* belongs to the so-called garden paintings created by the artist, which are considered masterpieces of Polish painting.

The work was created in 1892, at a time when Podkowiński liked to spend his holidays with his friends on their estates in Mokra Wieś and Chrzęsne in Mazovia. Staying in these places was extremely

inspiring for the painter. Apart from *Mokra Wieś*, other paintings from this period include *Children in the Garden* (National Museum in Warsaw) and *Orchard in Chrzęsne* (National Museum in Poznań).

Mokra Wieś is an example of the reception of Impressionism in Polish painting. Podkowiński encountered this movement while in Paris in 1889. A pond occupies the centre of the picture. In the foreground, there is a figure of a boy wading in the water. A characteristic feature is the composition being built more with colour than with shape. By applying paint with short brushstrokes, Podkowiński created a vibrating effect on the canvas.

WŁADYSŁAW PODKOWIŃSKI, *MOKRA WIEŚ*, 1892, INVENTORY NO. MNP FR 97 II



PODARUJ MUZYCZNE EMOCJE NA ŚWIĄTOWYM POZIOMIE

Świąteczny czas sprzyja temu, by obdarowywać bliskich czymś naprawdę wyjątkowym – na przykład przeżyciem, które zostanie z nimi na długo.

Doskonałą okazją ku temu jest rozpoczęta właśnie sprzedaż karnetów na 17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. Henryka Wieniawskiego, jedno z najważniejszych wydarzeń muzycznych w Polsce. Kolejna edycja tego prestiżowego wydarzenia odbędzie się w Poznaniu w dniach 8–25 października 2026 roku. Do rywalizacji staną młodzi, utalentowani skrzypkowie z całego świata. Ich występy oceni jury pod przewodnictwem Bartłomieja Nizioła, znakomitego polskiego skrzypka i laureata I nagrody 10. edycji Konkursu Wieniawskiego.

Dla melomanów przygotowano dwa rodzaje karnetów: na wszystkie przesłuchania konkursowe (9–22 października) oraz na cały Konkurs – obejmujący zarówno przesłuchania, jak i koncerty (8–23 października). Karnety można nabyć w siedzibie organizatora przy ul. Świętosławskiej 7 w Poznaniu, a także mailowo lub telefonicznie. Ich ceny zależą od wybranej opcji oraz strefy i mieszczą się w przedziale od 1 000 zł do 3 500 zł. Ponadto w sprzedaży online dostępne są indywidualne bilety na Koncert Inauguracyjny, poszczególne przesłuchania, Galę Konkursową oraz Koncerty Laureatów (23 i 24 października). Dla grup przygotowano grątkę – przy zakupie online minimum 10 biletów na przesłuchania obowiązuje 10% zniżka, która nalicza się automatycznie w koszyku.

Konkurs Wieniawskiego to wydarzenie, które od ponad dziewięć dekad przyciąga melomanów spragnionych najwyższego poziomu skrzypcowego wykonawstwa i niepowtarzalnych emocji. Warto zaplanować udział już dziś.

Szczególne informacje: www.wieniawski.pl

WIELKIE SKRZYPCOWE ŚWIĘTO W POZNANIU

Rozpoczęła się sprzedaż karnetów na 17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. Henryka Wieniawskiego, jedno z najbardziej renomowanych wydarzeń muzycznych na świecie.

Kolejna edycja tego prestiżowego Konkursu odbędzie się w Poznaniu w dniach 8–25 października 2026 roku. Do rywalizacji staną młodzi, utalentowani skrzypkowie z całego świata. Ich występy oceni jury pod przewodnictwem Bartłomieja Nizioła, znakomitego polskiego skrzypka i laureata I nagrody 10. edycji Konkursu Wieniawskiego.

Dla melomanów przygotowano dwa rodzaje karnetów: na wszystkie przesłuchania konkursowe (9–22 października) oraz na cały Konkurs – obejmujący zarówno przesłuchania, jak i koncerty (8–23 października).

Karnety można nabyć w siedzibie organizatora przy ul. Świętosławskiej 7 w Poznaniu, a także mailowo lub telefonicznie. Ich ceny zależą od wybranej opcji oraz strefy i mieszczą się w przedziale od 1 000 zł do 3 500 zł.

Ponadto w sprzedaży online dostępne są indywidualne bilety na Koncert Inauguracyjny, po-



szczególne przesłuchania, Galę Konkursową oraz Koncerty Laureatów (23 i 24 października).

Dla grup przygotowano grątkę – przy zakupie online minimum 10 biletów na przesłuchania obowiązuje 10% zniżka, która nalicza się automatycznie w koszyku.

Konkurs Wieniawskiego to wydarzenie, które od ponad dziewięć dekad przyciąga melomanów spragnionych najwyższego poziomu skrzypcowego wykonawstwa i niepowtarzalnych emocji. Warto zaplanować udział już dziś.

Szczególne informacje: www.wieniawski.pl

■ IN ENGLISH

GIVE THE GIFT OF WORLD-CLASS MUSICAL EXCITEMENT

The festive season is the perfect time to give your loved ones something truly special – for example, an experience that will stay with them for a long time.

The sale of tickets for the 17th Henryk Wieniawski International Violin Competition, one of the most important musical events in Poland, which has just begun, is an excellent opportunity to do so. The next edition of this prestigious event will take place in Poznań on 8–25 October 2026. Young, talented violinists from around the world will compete. Their performances will be judged by a jury chaired by Bartłomiej Nizioł, an outstanding Polish violinist and winner of the 1st prize at the 10th edition of the Wieniawski Competition.

Two types of passes are available for music lovers: one for all competition auditions (9–22 October) and one for the entire Competition, covering both auditions and concerts (8–23 October). Passes can be purchased at the organiser's office at 7 Świętosławska Street in Poznań, as well as by email or telephone. Their prices depend on the option and zone selected and range from PLN 1,000 to PLN 3,500. In addition, individual tickets for the Opening Concert, individual auditions, the Competition Gala and the Winners' Concerts (23 and 24 October) are available for purchase online. There is a special offer for groups – when purchasing a minimum of 10 tickets for the

auditions online, a 10% discount is automatically applied in the shopping basket.

The Wieniawski Competition is an event that has been attracting music lovers eager for the highest level of violin performance and unique emotions for over nine decades. It is worth planning your participation today.

For more details and updates, go to www.wieniawski.pl.

A GRAND VIOLIN CELEBRATION IN POZNAŃ

Tickets are now on sale for the 17th Henryk Wieniawski International Violin Competition, one of the most prestigious musical events in the world.

The next edition of this prestigious competition will take place in Poznań from 8 to 25 October 2026. Young, talented violinists from around the world will compete. Their performances will be evaluated by a jury chaired by Bartłomiej Nizioł, an outstanding Polish violinist and winner of the 1st prize at the 10th edition of the Wieniawski Competition.

Two types of passes are available for music lovers: for all competition auditions (9–22 October) and for the entire Competition, including both auditions and concerts (8–23 October).

Passes can be purchased at the organiser's office at 7 Świętosławska Street in Poznań, as well as by email or telephone. Their prices depend on the option and zone selected and range from PLN 1,000 to PLN 3,500.

In addition, individual tickets for the Opening Concert, individual auditions, the Competition Gala and the Winners' Concerts (23 and 24 October) are available for purchase online.

There is a special offer for groups – when purchasing a minimum of 10 tickets for the auditions online, a 10% discount is automatically applied in the shopping basket.

The Wieniawski Competition is an event that has been attracting music lovers eager for the highest level of violin performance and unique emotions for over nine decades. It is worth planning your participation today.

For more details and updates, go to www.wieniawski.pl ||

SPOTTERZY SPOTTERS



Boeing 737-8-200 MAX - SP-RZE - Buzz by Ryanair - Okiem Spottera Fot. Karol Jegliczka



Boeing 737, SkyUp Airlines - Fot. Anna Denhel



Airbus A319, Lufthansa - Fot. Anna Denhel

Boeing 737, Mavi Gök Airlines - Fot. Anna Denhel

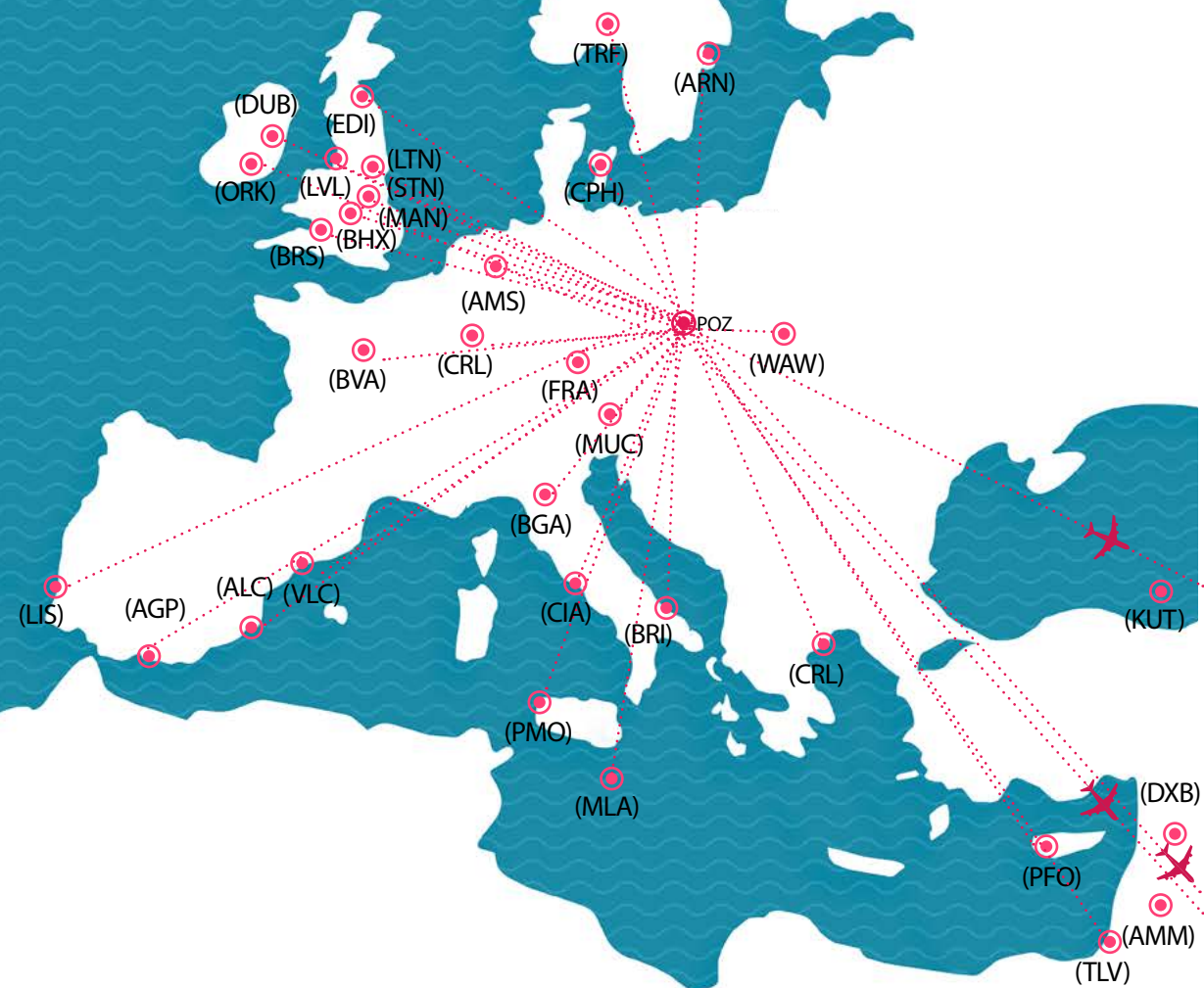


Dokąd polecisz z poznańskiego lotniska?*

Where Can You Fly from Poznań Airport?*



Wszystkie kierunki oraz aktualny rozkład lotów znajdują Państwo na naszej stronie www.airport-poznan.com.pl
All the destinations and the current timetable are available on our website www.airport-poznan.com.pl



WYKAZ REGULARNYCH POŁĄCZEŃ LOTNICZYCH Z PORTU LOTNICZEGO POZNAŃ-ŁAWICA ZNAJDUJĄCYCH SIĘ W SPRZEDAŻY NA SEZON ZIMA 2025/2026

LIST OF REGULAR AIR CONNECTIONS FROM THE AIRPORT POZNAŃ-ŁAWICA SALE FOR SEASON WINTER 2025/2026

- Alicante (ALC)**
www.ryanair.com
- Amman Jordan (AMM)**
www.ryanair.com
- Amsterdam (AMS)**
www.klm.com
- Bari (BRI)**
www.ryanair.com
- Birmingham (BHX)**
www.ryanair.com
- Bristol (BRS)**
www.ryanair.com
- Bruksela - Charleroi (CRL)**
www.ryanair.com
- Cork (ORK)**
www.ryanair.com
- Dubaj (DXB)**
www.flydubai.com
- Dublin (DUB)**
www.ryanair.com
- Edinburgh (EDI)**
www.ryanair.com
- Frankfurt (FRA)**
www.lufthansa.com
- Kopenhaga (CPH) / Copenhagen**
www.ryanair.com
www.flysas.com
- Kutaisi (KUT)**
www.wizzair.com
- Liverpool (LPL)**
www.ryanair.com
- Lisbon (LIS)**
www.ryanair.com
- Londyn Luton (LTN) London Luton**
www.wizzair.com
- Londyn Stansted (STN) London Stansted**
www.ryanair.com
- Malaga (AGP)**
www.ryanair.com
- Malta (MLA)**
www.ryanair.com
- Mediolan - Bergamo (BGY)**
www.ryanair.com
- Manchester (MAN)**
www.ryanair.com
- Monachium (MUC) / Munich**
www.lufthansa.com
- Oslo Torp (TRF)**
www.ryanair.com
- Palermo (PMO)**
www.ryanair.com
- Pafos (PFO)**
www.ryanair.com
- Paryż Beauvais (BVA) Paris Beauvais**
www.ryanair.com
- Rzym - Ciampino (CIA)**
www.ryanair.com
- Sztokholm (ARN)**
www.ryanair.com
- Tel-Aviv (TLV)**
www.ryanair.com
- Thessaloniki (SKG)**
www.ryanair.com
- Walencja (VLC)**
www.ryanair.com
- Warszawa (WAW) Warsaw**
www.lot.com

Dokąd polecisz z poznańskiego lotniska?*

Where Can You Fly from Poznań Airport?*



Wszystkie kierunki oraz aktualny rozkład lotów znajdą Państwo na naszej stronie www.airport-poznan.com.pl
All the destinations and the current timetable are available on our website www.airport-poznan.com.pl



POŁĄCZENIA CHARTEROWE W SEZONIE ZIMA 2025/2026

CHARTERS DESTINATIONS FOR SEASON WINTER 2025/2026

EGIPT/EGYPT:

- Hurghada (HRG)
- Marsa Alam (RMF)
- Sharm-El-Sheikh (SSH)

HISZPANIA/SPAIN:

- Fuerteventura (FUE)
- Gran Canaria (LPA)
- Teneryfa (TFS)

MAROKO/MOROCCO:

- Agadir (AGA)

OMAN/OMAN:

- Salalah (SLL)

PORTUGALIA/PORTUGAL:

- Madera (FNC)

SRI LANKA/SRI LANKA:

- Colombo (CMB)

TANZANIA/TANZANIA:

- Zanzibar (ZNS)

TAJLANDIA/THAILAND:

- Bangkok (BKK)

TURCJA/TURKEY:

- Antalya (AYT)

WIETNAM/VIETNAM:

- Phu Quoc (PQC)

UAE/ZE:

- Dubaj (DWC)