

any
where

MAGAZYN PORTU LOTNICZEGO SZCZECIN-GOLENIÓW
SZCZECIN-GOLENIÓW AIRPORT MAGAZINE

Port lotniczy
Szczecin Goleniów
im. NSZZ Solidarność

SO SURFER



MAŁGORZATA
OHME

Nr [110] | 2024

FREE COPY
POBIERZ NA LOTNISKU
AIRPORT-FREE-WIFI



Czytaj #AnywhereYouAre

Farys.
DESIGN

www.farysdesign.pl

 Farys  farysdesign





6



28



50



54



61



64



6
STREFA VIP I Małgorzata Ohme: Moja Droga do Przebudzenia
VIP ZONE I Małgorzata Ohme: My Path to Awakening

28
STREFA VIP II Tomasz Jacyków: Jestem Egocentrykiem
VIP ZONE II Tomasz Jacyków: I am an Egocentric

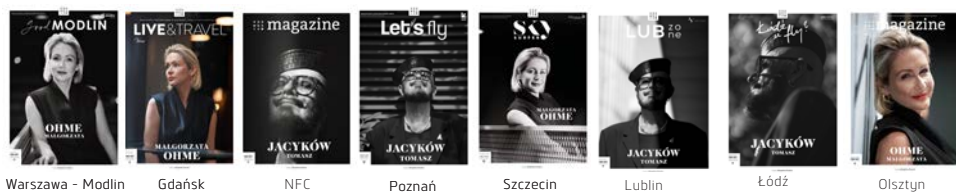
50
KULTURA Henryk Berlewi. Buntownik grafiki

54
MODA Pokaz Mody „UNIESIENIA”. Jarosława Ewerta.

61
FOR HER I Test naturalnych kosmetyków od marki Polemika – oto nasze hity na wakacyjny wyjazd

64
FOR HER II Nie-Przewodnik po Afryce Wschodniej – Etyczne safari, część I

Nasze magazyny lotniskowe



SPRAWDŹ
na anywhere.pl

WYDAWCA

Anywhere.pl Platforma Medialna Sp. z o. o.
z siedzibą w Warszawie 00-841, ul. Żelazna 51/53
zarejestrowana w Sądzie Rejonowym Gdańsk Północ
w Gdańsku, VIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru
Sądowego nr 0000856796.
NIP 5851492193. REGON 387084333.

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

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

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

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.

Port Lotniczy
Szczecin Goleniów
im. NSZZ Solidarność

NA ZLECENIE

Port Lotniczy Szczecin-Goleniów
im. NSZZ Solidarność, 72-100 Goleniów
www.airport.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
re

PARTNER

PROT
Brama Wyznna
Wały Jagiellońskie 2a
80-887 Gdańsk
www.prot.gda.pl

PATRONAT



Farys
DESIGN
MODIVO
SHARP
RUBIO
skotan

IDEALNA PRZĘSTRZEŃ NA ŚWIĘTA

Zorganizuj najbardziej świąteczną
imprezę firmową w mieście!



EVENT HALL



Kontakt

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

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



MAŁGORZATA OHME

MOJA DROGA
DO PRZEBUDZENIA

TEKST ANNA KAROLSKA
ZDJĘCIA BARTOSZ MACIEJEWSKI

Anna Karolska: Po raz pierwszy w moim życiu wcielam się w rolę osoby, która będzie zadawała pytania Małgosi. Jest ku temu wyjątkowa okazja – Gosia właśnie skończyła pisać książkę! Dla tych, którzy jeszcze nie wiedzą, kim jest Małgosia: to jedna z najbardziej cenionych dziennikarek i psycholożek w Polsce. Jest przedsiębiorcą, współzałożycielką i Chief Impact Officer w Mindgram, platformie wspierającej zdrowie psychiczne pracowników – z której sama korzystam zawodowo. Małgosia jest także właścicielką portalu Ohme.pl, prowadzi webinary i szkolenia jako psycholog dziecięcy i rodzinny. Mogłabym długo wymieniać jej liczne role, ale warto podkreślić, że wielu z was zna ją z TVN-u lub Onetu, gdzie współprowadziła wiele autorskich programów. Obecnie możecie ją spotkać w różnych formatach, takich jak „Kafka’15”, gdzie codziennie rano o 8:15 wita nas swoim uśmiechem i zmrużonymi oczami. Jest także autorką podcastu „Lajf no! makeup” – bez makijażu, bo to jedna z najbardziej autentycznych i inspirujących osób, jakie znam. Małgosia to moja siostra z wyboru i bardzo bliski mi człowiek. Witaj, Gosiu.

Małgorzata Ohme: Aniu, chyba nikt nigdy nie przedstawił mnie tak pięknie, więc twój debiut zaczyna się spektakularnie. Nie chodzi o to, że inni mieli złe intencje, ale trudno jest po prostu zapamiętać te wszystkie rzeczy, które zrobiło się, mając już ponad czterdzieści lat.

Skończyłaś pisać książkę. O czym jest i kiedy możemy się jej spodziewać?

Byłam kiedyś z artystą, który mówił, że gdy tworzy film, po zakończeniu pracy czuje się, jakby urodził dziecko. Projekt jest jak ciąża, którą nosi się przez cały czas jego realizacji. Podobnie miałam, gdy oddałam pierwszą wersję mojej książki wydawnictwu Marginesy. Poczulałam niewysłowioną ulgę, jakby ogromny ciężar spadł mi z ramion. Szczerze mówiąc, nie sądziłam, że uda mi się ten projekt doprowadzić do końca. Kiedyś zaczynałam już pisać kilka książek, podobnie jak pracę doktorską, i chociaż miałam mnóstwo materiału, jestem z tych osób, które mają trudności z kończeniem swoich projektów. Dlatego cieszę się, że tym razem udało mi się doprowadzić sprawę do końca. Książka nosi tytuł „Przebudzone” i trudno mi opisać ją w jednym zdaniu. Na pewno inspiracją do jej napisania były kobiety oraz mój powrót z telewizji do świata psychologii, rozwoju osobistego i duchowości. Ważnym momentem była „Kafka’15”, w ramach której zaczęłam mieć kontakt z tysiącami kobiet. W ich mailach i podczas spotkań coraz częściej pojawiało się słowo „przebudzenie”. Kobiety dziękowały za przestrzeń, którą wspólnie stworzyliśmy i mówiły, że czują się przebudzone. To słowo tak mocno weszło mi do głowy, że nie mogłam przestać o nim myśleć. Wiedziałam, że muszę napisać o tych przebudzonych kobietach i o tym, czym jest przebudzenie. Kiedy w końcu zdecydowałam się na ten temat, zdałam sobie sprawę, w jak ogromne wyzwanie się zaangażowałam. Znacznie łatwiej byłoby mi napisać książkę o czymś, co już dobrze znam i co jest bliskie mojemu sercu, jak na przykład miłość do

siebie czy poczucie własnej wartości, o mechanizmach, o rozwoju i warunkach. To tematy, które są dobrze opisane w psychologii – coś, co jest mi bardzo bliskie i co sprawiłoby, że książka byłaby ściśle psychologiczna. Kiedy zaczęłam szukać informacji, aby wypełnić książkę merytoryczną wiedzą, to zdałam sobie sprawę, że cały czas poruszam się w obszarze duchowości i oświecenia. Przebudzenie w duchowości często nazywane jest oświeceniem, ale w psychologii brakowało mi odpowiednika. W psychologii przebudzenie rozumiem jako świadomy umysł, czyli taki, który funkcjonuje w stanie świadomości i w konsekwencji prowadzi świadome, autentyczne i prawdziwe życie. Podobnie jak w duchowym oświeceniu, gdzie oświecony umysł prowadzi życie w zupełnie nowy, uważny sposób. W tych dwóch podejściach jest wiele zbieżności. Musiałam jednak sama opracować psychologiczną drogę do przebudzenia.

Czy dobrze rozumiem – przebudzenie jest odnalezieniem swojej tożsamości?

Trochę tak, a trochę nie. Odnalezienie własnej tożsamości to coś, co na etapie rozwoju po prostu się dzieje. Gdybyśmy mieli to uszczegółowić, to byłby to okres między 13. a 25. rokiem życia, kiedy młodzi ludzie intensywnie poszukują swojej tożsamości. W tym czasie organizm, psychika i umysł zaczynają zadawać pytanie: „Kim jestem?”. Proces ten zachodzi w drodze socjalizacji – z jednej strony tożsamość rozwija się zgodnie z indywidualnymi potrzebami, z drugiej zgodnie z oczekiwaniami innych, ponieważ żyjemy w kontekście społecznym. W duchowości ten proces polega na oczyszczeniu ego ze śmietniska, którym są oczekiwania innych, ich opinie na nasz temat oraz przekonania wynikające z negatywnych aspektów socjalizacji. Celem jest dotarcie do tego, co najprawdziwsze w człowieku – jego bijącego serca, oddechu, uważności, relacji z ludźmi. To najprostsze rzeczy, ale w psychologii również chodzi o coś podobnego. Chociaż w duchowości mówi się o odrzuceniu tego, co nie jest nasze, aby odkryć własną, dojrzałą tożsamość. W duchowości mówi się, że tożsamość już jest określeniem ego, więc zaśmiecaniem – po co w ogóle mówić o tożsamości, skoro człowiek jest w istocie najprostszym konstruktem, jest oddechem, jest „ja”. W psychologicznym przebudzeniu również chodzi o dojście do dojrzałej tożsamości, która nie jest obciążona maskami i rolami, czyli wszystkim tym, co narzuciło nam społeczeństwo. Wiele z naszych przekonań to w rzeczywistości coś nabytego w drodze rozwoju, wychowania, bycia z innymi – ktoś nam mówi, jak wygląda świat. Proces ten polega na oczyszczeniu się z tego, co nie jest moje, aby dotrzeć do momentu, w którym dotykasz najgłębszych warstw siebie, co prawie zawsze kończy się obiciem o pustkę – najpierw musisz wejść na tę pustynię niewiedzy i samotności, aby zbudować tam swoją autentyczność i prawdę.

O te samotne momenty chciałam cię zapytać. Kiedy jesteś sama i myślisz o swojej drodze do przebudzenia, o tych kluczowych momentach – czy masz takie chwile, które wracają do ciebie i którymi mogłabyś się z nami podzielić?



Tak, w książce wspominam, że przebudzenie, czyli otwarcie oczu na rzeczywistość, następuje wtedy, gdy to my się zmieniamy, a nie sama rzeczywistość. Dla niektórych osób jest to jedno krytyczne wydarzenie, takie jak choroba czy strata, które sprawia, że nagle dostrzegają, że sens i wartości życia znajdują się zupełnie gdzie indziej. Zaczynają wtedy dostosowywać swoje postrzeganie do rzeczywistości, w której odkrywają wartości i sensy. Dla niektórych – tak jak w moim przypadku i podobnie jak u ciebie – przebudzenie nie było związane z jednym krytycznym wydarzeniem, lecz stanowiło sumę wielu mniejszych przebudzeń. Nie zawsze były to kryzysy; często wynikały z nagromadzenia wiedzy i doświadczeń. Odpowiadając na twoje pytanie – było wiele takich momentów. Za każdym razem myślałam, że już się przebudziłam. Nie było we mnie pokory, która powiedziałaby mi, że przede mną kolejne momenty przebudzeń. Jednym z najbardziej przełomowych momentów było moje rozstanie z mężem. Wtedy zrzuciłam z siebie wiele masek i ról. Będąc z osobą starszą od siebie, sama ukształtowałam się w określony sposób – nie dlatego, że on tego ode mnie oczekiwał, ale dlatego, że ja sama taką rolę przyjąłam. Ostatnio wspominałam swoje zachowania z tamtego okresu i zdałam sobie sprawę, że jestem bardzo daleko od tej karykaturalnie uległej, wiecznie uśmiechniętej, unikającej konfliktów i zdolnej do kompromisów osoby. To był na pewno moment przełomowy. Mój pierwszy prawdziwy moment dorosłości nadszedł, gdy weszłam w związek z Rafałem. Moja tożsamość opierała się wtedy moeno na nim – Rafał jest silną osobowością, dużym autorytetem, więc łatwo było mi „przykleić się” do mądrego profesora psychologii i stać się po części nim. Z czasem zdałam sobie sprawę, że bardzo się w tym duszę. Czułam, że mam jeszcze tyle do przeżycia, że jestem tak młoda, a mój apetyt na życie spowodował, że próbowałam się wylamać i wyjść z tej relacji, co nie było łatwe. Momentem przełomowym była też śmierć mojej mamy. To skonfrontowało mnie z tym, co wymyślałam sobie na swój temat i zmusiło do przebudzenia – do pełnej dorosłości, pełnej odpowiedzialności za swoje życie i do miłości, której nie doświadczyłam w kierunku mojej mamy, bo byłam przepelniona złością. Zrozumiałam, czym jest odpowiedzialna dorosłość, w której nie zasłaniasz się bez przerwy argumentem syndromu DDA. Ci, którzy stracili rodziców, z pewnością rozumieją, że taka strata – nawet, jeśli rodzic nie był idealny – to utrata tej części siebie, która jest dzieckiem. Które zawsze może wrócić do mamy, stanąć w progu domu, dostać zupę i tę wyjątkową miłość, którą tylko rodzic jest w stanie dać. To był krok ku dorosłości. Jednym z ostatnich przełomowych momentów było odejście z telewizji. Już wtedy byłam na ścieżce duchowości, psychologia przestała mi wystarczać. Miałam przeczucie, że istnieje coś więcej, niż tylko życie i że muszę być podłączona pod większą całość, bo w innym przypadku to życie – od urodzenia do śmierci, z czasem tracąc siły i bliskich – jawi się jako żart. Duchowość, jakkolwiek sobie nie wybierzesz, jest trochę odpowiedzialnością na to, jak patrzysz na rzeczywistość i na

siebie, do czego przynależysz. Już wtedy czułam, że nie pasuję do świata telewizji, który wydawał mi się powierzchowny, pozbawiony duchowych wartości. Wbiłam się w gorset, który mnie krępował. Ktoś kiedyś napisał, że w trakcie programu wyszły mi palce z butów – pomyślałam sobie, że to chodzi o coś więcej, że nie tylko palce, ale ja cała wychodzę z tej roli. Nie mieściłam się w tej formacie. Przestrzeń telewizji mnie ograniczała, ponieważ nie mogłam tam funkcjonować w sposób autentyczny. Nie mówię tego, by się usprawiedliwiać, bo potrafię wcielać się w różne role – to przecież praca. Jednak ten element prawdziwości coraz bardziej mnie uwierał. Gdy zbliżałam się do czterdziestki, to zaczęłam robić wewnętrzne podsumowania i czułam, że jeśli mam być sobą, to teraz jest na to najlepszy moment. Pamiętam, że jeszcze przed odejściem z telewizji, przed tym kryzysem i przebudzeniem, zrobiłam pierwszy odcinek „Lajf no! makeup”, w maju albo w kwietniu. To było tak, jakbym się przygotowywała. Dzisiaj, utkana już z duchowości wierzę, że wysyłam energię wszechświatu.

Duchowość jest dzisiaj bardzo modna i często pozbawiona głębi. Obserwuję twoją drogę i oceniam ją, jeśli w ogóle mam prawo, jako niezwykle autentyczną. Jednak w tej autentycznej drodze, pełnej duchowości, psychologii i twoich licznych przebudzeń – jako osoba przebudzona – czy zdarza się, że tracisz czasem zaufanie do siebie? Czy wracasz do starych schematów, które już znałaś? Uważam, że powroty do starych schematów, pojawianie się wewnętrznego krytyka, czy powroty do „piwnicy” nie oznaczają, że znów zapadamy w sen. Osoba przebudzona nadal jest człowiekiem, takim jakim była wcześniej, a rzeczywistość, czy wręcz cały system, próbuje przywołać nas do porządku, do tego, co nazywamy homeostazą. System – to znaczy ludzie wokół nas, rodzina, społeczność, w której żyjemy – reagują, bo to my się wylamujemy. Zaczynamy nagle czegoś wymagać, mówić innym językiem. Wtedy system, czyli otaczający nas ludzie, zaczynają mówić: „Hej, hej, hej, zwariowałaś? Co się wydarzyło?”. Nie mówię, że tylko pod wpływem innych wracamy do starych schematów. Nasz umysł jest zaśmiecony różnymi przekonaniem. Trigger, jakaś sytuacja aktywizuje przekonanie, wywołując w nas głęboko zakorzenione negatywne myśli – o sobie, o relacjach. Wtedy do głosu dochodzi nasz wewnętrzny krytyk. Wyobraź sobie, że się przebudzasz – wiesz, że to, czego pragniesz, jest prawdziwe i dobre, a inni ludzie podążają podobną drogą. Spotykasz ich i widzisz, że postawili swoje życie na własnych zasadach. Umocniona tym doświadczeniem wracasz do swojej codzienności, ale wtedy inni mówią ci: „O czym ty mówisz? To jest tylko dla bogatych albo celebrytek, które mogą sobie pozwolić na wyjazd na Bali”. W ten sposób zaczynają fałszować tę rzeczywistość – nie z braku miłości czy złych intencji, ale z własnego strachu przed zmianą. Bo jeśli ty się zmieniasz, to system też musi się zmienić. Czy miałam takie momenty? Tak, i ostatnio myślałam o tym, że dziś już rzadko udaje się mnie „załonić” do tej piwnicy, chociaż kiedyś zdarzało się to często. Przez wiele lat z ła-



W PSYCHOLOGICZNYM PRZEBUDZENIU
RÓWNIEŻ CHODZI O DOJŚCIE DO DOJRZAŁEJ
TOŻSAMOŚCI, KTÓRA NIE JEST OBARCZONA
MASKAMI I ROLAMI, CZYLI WSZYSTKIM
TYM, CO NARZUCIŁO NAM SPOŁECZEŃSTWO.

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

twością wracałam do starych schematów, a wręcz czułam się w nich „bezpieczna”. Zdarzało się, że dzwoniłam do mojej przyjaciółki – jedynej, która jeszcze chciała mnie słuchać w tamtym momencie – mówiąc: „Wróciłam”. A ona odpowiadała: „Znowu? I jak ci tam w piwnicy?”. Jestem jej bardzo wdzięczna za wsparcie, jakie mi wtedy dała. To ona prowadziła mnie w drodze uwolnienia. Dla osoba DDA, zbudowanej z poczucia winy, wstydu i odpowiedzialności to było idealne miejsce. Dzisiaj bardzo rzadko się to we mnie odzywa. Ostatnio zdałam sobie sprawę, że kiedy jestem bardzo zmęczona, moja psychiczna odporność spada. W takich momentach nie mam wystarczającej obrony i łatwo popadam w stare schematy. Niedawno miałam taki moment, kiedy zbiegło mi się w czasie kilka rzeczy i zaczęłam się krytykować: „Jestem nieatrakcyjna, przytyłam, nie mogę schudnąć, starzeję się, nie trzymam moczu”. Wtedy pomyślałam: „Aha, cześć piwnico”.

Pytam cię o to, bo odpowiadasz na moje pytania, a ja nie boję się ich zadawać ani podążać za wskazówkami. Czasem chciałabym powiedzieć: „Nie, nie, nie, wiem lepiej, co jest dla mnie dobre, absolutnie się z tobą nie zgadzam.” Ale potem okazuje się, że w tym co mówisz jest troska, miłość, bezinteresowność i jedyny słuszny kierunek. To, co dajesz, inspiruje mnie do zadawania kolejnych pytań – bo tu nie chodzi o mnie, ale o ciebie. Kiedyś nauczo mnie jednej rzeczy – prawdziwe pytanie o autentyczność to nie jest kwestia tego, jak być autentycznym, ale raczej tego, kto zauważa, kiedy przestajemy być autentyczni. Jakbym stała się narratorem twojego życia, który mówi: „O matko, Ania, dlaczego znowu siebie opuściłaś, dlaczego mówiłaś takie głupoty?” Tak, jakbym w tym wywiadzie zaczęła wymyślać nieprawdziwe informacje o sobie, opowiadając ci jakieś iluzje. Potem wróciłabym do domu i pomyślała: „Gosia, co ty wyprawiałaś w tym wywiadzie? Dlaczego nie mówiłaś prawdy?”. To właśnie ta część mnie, która potrafi zauważyć, że nie byłam autentyczna, jest naprawdę autentyczna. Podobnie jest z przebudzeniem. Jeśli weszłaś do „piwnicy”, ale masz świadomość, że tam jesteś i zadajesz sobie pytanie, co się stało, że znowu tam trafiłaś, to właśnie ta część ciebie, która dostrzega ten regres, jest przebudzona. Ty jesteś dalej przebudzona.

Powiedziałaś kilka ważnych rzeczy: osoba przebudzona przekazuje to dalej, dzieli się z innymi. Kiedyś ktoś podał ci rękę, nadał kierunek, a teraz ty robisz to z innymi kobietami – masz ich dziesiątki tysięcy na „Kafce'15”, setki tysięcy oglądających „Lajf no! makeup”. Kochasz ludzi, ale ja cenię cię szczególnie za tę przestrzeń, którą tworzysz tylko dla siebie. Widzę cię w różnych odsłonach, w różnych rolach i maskach, obserwuję i uczę się. Masz wokół siebie grono osób – jak bardzo czujesz, że nie tylko biorą od ciebie energię, ale że wymieniacie się nią? Jak dużo bezinteresowności dostrzeżasz wokół siebie i czy to jest dla ciebie ważne? Jak chronisz siebie w tym wszystkim?

Ciężko mi odpowiedzieć na to pytanie. Nie zastana-

wiam się nad tym zbyt często. Jest kilka osób, które przeszły przez lata weryfikacji – wspólne trudności, zwrotne momenty – i te osoby pozostały, stając się dla mnie niepodważalnie czystymi. Są też osoby, które przychodzą i czegoś chcą, ale ja to postrzegam tak, że mam w sobie coś z rozdawnictwa. Rozdaję, bo nie mam z tym problemu – czuję, że wiele dostałam i nadal dostaję. Czuję się uprzywilejowana. Rozmawiałam z Ewą Woydyłło i czytałam jej nową książkę o zakrętach życia. Bardzo bliski był mi fragment, w którym pisze o kwestii patrzenia. Wspomina, że urodziła się w 1939 roku i wyjechała z mamą na Ukrainę, gdzie spędziły całą wojnę. Na Ukrainie nie było bomb i pod koniec wojny powiedziały sobie: „Przeszliśmy tę wojnę bez bomb”. Nie skupiały się na tym, co straciły, ale na tym, że przeżyły. Kiedy przyjechała do Polski pełnej gruzów, bunkrów i zniszczeń, Ewa opisała, że dla niej ten świat był piękny, bo mogła się bawić w tych bunkrach. Dlatego nie doznała traum, co dało jej zasoby, by pomagać innym. To mi jest bardzo bliskie. To jest kwestia interpretacji – dzieciństwo nie determinuje nas w takim stopniu, jak twierdził Freud – nie, masz jeszcze sporo możliwości określenia interpretacji tego, co się wydarzyło: jako sprzyjające nam lub przeciwnie. Oczywiście, miałam trudne chwile, były momenty, kiedy pogrążałam się w żalu nad sobą. Byłam jędnaczką, ojca nie było, mama popijała. Dziś wiem, że choć te doświadczenia mnie ukształtowały, to mam też mnóstwo pozytywnych wspomnień. Mój tata był prezesem Orbisu, mama pracowała, mieliśmy pieniądze, samochód, jamnika. Moi rodzice byli zabawni, jeździłam z tatą za granicę. Mama kochała mnie, choć w niedojrzały sposób, ale mnie chroniła. Doszłam do wniosku, że miałam dobre życie i nie czuję się strauumatyzowana. Od okresu nastoletniego do dorosłości robiłam to, co chciałam, miałam wspaniałe prace, opuszczałam te, które mi nie odpowiadały, dostałam tyle talentów, że mogłam być psychologiem, dziennikarką, prowadzić programy, pracować w gabinecie. Jestem ogromnie wdzięczna za to wszystko i uważam się za osobę uprzywilejowaną. To, że dzisiaj rozdaję coś komuś, kto na to nie zasługuje, jest naturalną wypadkową mojego życia. Mam pewien „czujnik”, choć przyznaję, że czasem bywam naiwna. Ale nie chcę tej naiwności stracić, wolę być po stronie światła, która widzi w każdym człowieku chęć wymiany i dobro. Tak, są osoby, które chcą coś czerpać, ale przyglądam się temu z uśmiechem. Te osoby mają coś, co mogą sobie wziąć w zamian. I wtedy myślę: „A ja ci to dam, taki gest z mojej strony”.

I nie masz poczucia straty.

Nie, nawet gdy myślę o tym, kogo zapraszam do naszej społeczności, to otaczają mnie wspaniałe kobiety. Nawet jeśli zdarza się, że ktoś egoistycznie coś weźmie, to jest to tylko niewielka część całej rzeczywistości. Ludziom wydaje się, że wystarczy raz przyjść i już – niektórzy sądzą, że jedno wystąpienie wystarczy, by stać się „Gosią Ohme”. A potem są zaskoczeni, że to tak nie działa. Od 20 lat jestem w mediach jako ekspert psycholog. Zapłaciłam za to wszystko wysoką cenę – to nie była





„wata cukrowa”, musiałam przejść całą drogę: od różnych programów, przez hejt, aż po liczne urealnienia. Jeżeli raz coś dostajesz, to nie znaczy, że jest na zawsze. Telewizja nie jest miejscem, do którego można się przywiązać, niczego tam nie można być pewnym, poza niepewnością. Dostałam wiele lekcji – także na własny temat – kiedy wydawało mi się, że mogę spocząć na laurach po jednym programie, ale potem okazywało się, że dalej nic nie ma. Okazało się, że można być rozpoznawalną na ulicy, a jednocześnie nie mieć za co zapłacić za gaz. Dlatego tym, brzydtko mówiąc, pasożytom, mówię: „Masz, bierz, idź, ale już nie wracaj”. Gorzej z tymi, którzy pasożytują na mojej społeczności i na ich otwartych sercach. Ci, którzy próbują zarobić w niemoralny sposób i udają samozwańców „pomagaczy”, mimo że nic za tym nie stoi. Chodzi mi głównie o tych, którzy nazywają się przewodnikami, mentorami, czasem trenerami, a niestety zdarza się, że także terapeutami. W takich przypadkach jestem szczególnie czujna. Nie podam nazwisk, ale zdarzyło mi się zaprosić na rozmowę kogoś, kto wydawał się niewinny, kogoś kto „śpiewa sobie” i żyje według własnych zasad – jeśli nie szkodzi innym, nie bierze za to pieniędzy i nie obiecuje ludziom spektakularnych zmian, to niech sobie działa. Jednak istnieje cała masa osób, które pojawiają się tylko po to, by komercyjnie wykorzystać tę społeczność. Chcą zarobić na kursach, które nie mają sensu, lub obiecują szybkie i spektakularne zmiany, a nawet otwierają traumy. Martwię się o ludzi, którzy słuchają takich osób i podążają za nimi. Zastanawiam się, czy nie dzieje im się krzywda. Czy ktoś nie otworzy traumy, której później nie zamknie, używając szybkich interwencji? Czy ktoś nie wyda pieniędzy na coś, co nie ma sensu, ufając osobie, której nie powinien? Aniu, jesteś dzisiaj w odpowiedzialnej roli – grasz na mnie, jestem twoim gościem. Jako gospodyni, zaprosiłaś mnie do swojej przestrzeni. Kiedy ktoś przychodzi na „Kafkę’15”, staje się moim gościem. Moją rolą nie jest podważanie jego autorytetu czy kompetencji – zaprosiłam ją z pełną odpowiedzialnością. Jeśli kogoś zaproszę, a potem okazuje się, że nie sprawdziłam tej osoby wystarczająco dobrze, mogę mieć pretensje tylko do siebie. Nigdy jednak publicznie nie zrobię nic przeciwko tej osobie. Mogę jedynie pomyśleć o tym w prywatnych refleksjach. Czasami mam myśl: „Szkoda, że nie mogę wysłać sygnału, byście nie podążali za tą osobą”. Wiem, że wokół mnie jest wiele osób, które chcą zaczerpnąć z mojego świata i wykorzystać go do własnych interesów.

To jak się czujesz w mojej przestrzeni?

Czuję się wspaniale. Rzadko udzielam wywiadów, bo często mam poczucie, że nie mam nic nowego do powiedzenia. Czasem, jak jestem w takiej „piwnicy” myśli, wydaje mi się, że wszystko już zostało powiedziane, a przecież spotkałam na swojej drodze wielu wspaniałych ludzi, a ich mądrość czasami mnie onieśmiela. Mimo to czuję, że moja „niepiwniczna” część, ta z „salonu”, mówi mi: „Gosia, przecież rozumiesz co mówią, podążasz za tym, jesteś partnerką w tych rozmowach”. Mam swoją mądrość, którą dziś się dzielę i jestem przekonana, że nie jest to pozbawione wartości. Dawno nie byłam na terapii, choć przez wiele lat regularnie na

nią chodziłam. Wtedy czułam ulgę, kiedy mogłam się wygadać, a teraz, jak zjadę po schodach w Fabryce Norblina, też pewnie poczuję tę ulgę, taką celebrację siebie. Dzięki temu, że dajesz mi tyle przestrzeni, czuję się bezpieczniej, jakbym rozmawiała z siostrą. To mój pierwszy wywiad od dłuższego czasu i cieszę się, że mogę go udzielić właśnie tobie, zwłaszcza w kontekście książki, która jest dla mnie bardzo ważna i której się jednocześnie bardzo boję.

Jak wyglądają poranki przebudzonej kobiety?

Poranek potraktujmy metaforycznie. To moment, kiedy otwierasz oczy i pierwszą osobą, którą zauważasz, jesteś ty. Budzisz się, bierzesz głęboki wdech i wydech, czujesz, że żyjesz i kierujesz uwagę na siebie. Zastanawiasz się, na co masz ochotę, jaką kawę wypijesz, jak się dzisiaj czujesz, czym oddychasz, co cię otacza. Następnie zaczynasz dostrzegać małe cuda. Może zauważasz, że za oknem rozkwitło drzewo wiśniowe i zachwycasz się jego kolorem. Może słyszysz niesamowity dźwięk lub włączasz przepiękną muzykę i myślisz, jak niewiarygodne jest to, że żyjesz w świecie, w którym ludzie tworzą takie piękne rzeczy. Jak mówi nasz kochany autor, to, co możemy dać innym, to nasza uważność. Tak naprawdę otwieramy oczy do tej samej rzeczywistości – dla kogoś może to być malutkie mieszkanie, skromna kanapa, ale gdy rozglądasz się i widzisz te małe cuda, jak uśmiechnięta córka i miłość w jej oczach, czy rozmowę z mamą, która drżącym, starszym głosem mówi „kocham cię, córeczko” to dostrzeżasz, jak wielki cud jest w byciu częścią tego życia. Otwarcie oczu to moment, w którym zauważasz małe cuda i postrzeżasz rzeczywistość inaczej. To chwila, kiedy mimo poczucia, że nic nie ma sensu, szukasz tych małych oczarowań i mikrodrgań, które oferują życie. Przebudzona kobieta to taka, która budzi się z radością do życia, świadoma, że życie jest cudem.

I ta kobieta, cytując Thich Nhat Hanh z książki „Jesteś tutaj”, mówi do siebie rano: Kochanie, jestem przy tobie.

A wieczorem, jak hawajska metoda Ho’oponopono mówi: Przepraszam, Proszę wybacz mi, dziękuję, kocham cię. Namaste.

ENGLISH

Anna Karolska: For the first time in my life, I'm taking on the role of someone who will be asking questions to Małgosia. There's a special reason for this—Gosia has just finished writing a book! For those who don't yet know who Małgosia is: she is one of the most respected journalists and psychologists in Poland. She's an entrepreneur, co-founder, and Chief Impact Officer at Mindgram, a platform supporting employees' mental health—which I personally use in my professional life. Małgosia is also the owner of the portal Ohme.pl, and she leads webinars and training sessions as a child and family psychologist. I could go on about her numerous roles, but it's worth highlighting that many of you know her from TVN or Onet, where she co-hosted many original programs. Nowadays, you can find her in various formats, like "Kafka'15," where she greets us every morning at 8:15 with her smile



TA BRANŻA JEST BEZLITOSNA, TRZEBA MIEĆ
 SPORO SZCZĘŚCIA. WALCZĘ JESZCZE O TO SWOJE
 WYOBRAŻENIE O SUKCESIE. JESTEM GOTOWA NA
 ZAGRANIE W FILMIE, W KTÓRYM MOGĘ OPOWIEDZIEĆ
 SWOJĄ HISTORIĘ, SWOJE CIERPIENIE.

LA BIOSMETIQUE®
PARIS

THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

Nowa vitalność dla suchych,
 strukturalnie zniszczonych włosów.

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

LA BIOSMETIQUE®
PARIS

Structure Repair

HAIR CARE
Nourishing Conditioner
Soin cheveux
nourissant express
Nährnde
Schwefelhaarpfle

200ml e 6.7 fl.oz.

LA BIOSMETIQUE®
PARIS

Structure Repair

HAIR CARE
Nourishing Shampoo
Shampooing nourrissant
Nährendes Shampoo

250ml e 8.4 fl.oz.

LA BIOSMETIQUE®
PARIS

Structure Repair

HAIR CARE
Hydrating Drops
Concentré hydratant
Feuchtigkeit spendendes
Konzentrat

30ml e 1.01 fl.oz.

Firma neutralna
dla klimatu

W wybranych salonach fryzjerskich oraz na www.labiosthetique.pl

and squinting eyes. She's also the author of the podcast "Lajf nol makeup"—no makeup, because she's one of the most authentic and inspiring people I know. Małgosia is my sister by choice and a very close person to me. Welcome, Gosia.

Małgorzata Ohme: Ania, I don't think anyone has ever introduced me so beautifully, so your debut starts spectacularly. It's not that others had bad intentions, but it's just hard to remember all the things you've done when you're over forty years old. You've finished writing a book. What's it about, and when can we expect it? I once dated an artist who said that when he makes a film, he feels like he's giving birth to a child when the work is done. The project is like a pregnancy that you carry throughout its realization. I felt the same way when I handed over the first version of my book to the Marginesy publishing house. I felt an indescribable relief, as if a huge weight had been lifted off my shoulders. Honestly, I didn't think I would manage to complete this project. I had started writing several books before, just like my doctoral dissertation, and although I had plenty of material, I'm one of those people who struggle to finish their projects. That's why I'm so happy that this time, I managed to see it through to the end. The book is titled "Przebudzone" ("Awakened") and it's hard for me to describe it in one sentence. The inspiration for writing it certainly came from women and my return from television to the world of psychology, personal development, and spirituality. A significant moment was "Kafka'15," during which I began interacting with thousands of women. In their emails and during meetings, the word "awakening" appeared more and more frequently. Women thanked me for the space we had created together and said they felt awakened. That word stuck in my head so much that I couldn't stop thinking about it. I knew I had to write about these awakened women and what awakening really is. When I finally settled on this topic, I realized what a huge challenge I had taken on. It would have been much easier for me to write a book about something I already know well and that is close to my heart, like self-love or self-worth, about mechanisms, development, and conditions. These are topics well-described in psychology—something very close to me, which would have made the book purely psychological. When I started looking for information to fill the book with substantial knowledge, I realized that I was constantly moving in the area of spirituality and enlightenment. Awakening in spirituality is often called enlightenment, but I couldn't find a counterpart in psychology. In psychology, I understand awakening as a conscious mind, one that operates in a state of awareness and consequently leads a conscious, authentic, and true life. Just like in spiritual enlightenment, where an enlightened mind leads life in a completely new, mindful way. There are many overlaps between these two approaches. However, I had to develop a psychological path to awakening on my own.

Anna Karolska: Do I understand correctly—awakening is finding your identity?

Małgorzata Ohme: Sort of yes, but also no. Finding your identity is something that happens at a certain stage of development. If we were to specify, it would be the period between the ages of 13 and 25, when young people are intensely searching for their identity. During this time, the body, psyche, and mind start asking the question: "Who am I?" This process happens through socialization—on one hand, identity develops according to individual needs, on the other, according to the expectations of others, because we live in a social context. In spirituality, this process involves cleansing the ego of the junk that is the expectations of others, their opinions about us, and beliefs resulting from the negative aspects of socialization. The goal is to reach what is most true in a person—their beating heart, breath, mindfulness, and relationships with people. These are the simplest things, but psychology also deals with something similar. Although in spirituality, it's about rejecting what isn't ours to discover our own, mature identity. In spirituality, it's said that identity is already an ego construct, so it's cluttering—why even talk about identity when a person is essentially the simplest construct, is breath, is "I." In psychological awakening, it's also about reaching a mature identity, which isn't burdened with masks and roles, that is, everything that society has imposed on us. Many of our beliefs are actually something acquired through development, upbringing, being with others—someone tells us what the world is like. This process involves cleansing oneself of what isn't mine to reach the point where you touch the deepest layers of yourself, which almost always ends in confronting emptiness—you first have to enter that desert of ignorance and loneliness to build your authenticity and truth there.

I wanted to ask you about those lonely moments. When you are alone and think about your path to awakening, about those key moments—do you have moments that come back to you and that you could share with us?

Yes, in the book I mention that awakening, that is, opening your eyes to reality, happens when we change, not the reality itself. For some people, it's one critical event, like illness or loss, that makes them suddenly realize that the meaning and values of life are completely different. They then begin to adjust their perception to a reality in which they discover values and meanings. For some people—like in my case and similar to yours—awakening wasn't tied to one critical event but was the sum of many smaller awakenings. They weren't always crises; they often resulted from accumulated knowledge and experiences. To answer your question—there were many such moments. Every time I thought I had already awakened. I lacked the humility to realize that more moments of awakening were still ahead of me. One of the most breakthrough moments was my separation from my husband. That was when I shed many masks and roles. Being with someone older, I shaped myself in a certain way—not because he expected it of me, but because I myself took on that role. Recently, I recalled my behaviors from that time and realized that I am

www.molton.pl



MOLTON



very far from that caricature of a submissive, always smiling, conflict-avoiding, and compromise-capable person. That was definitely a breakthrough moment. My first real moment of adulthood came when I entered into a relationship with Rafał. My identity at that time was strongly based on him—Rafał is a strong personality, a great authority, so it was easy for me to “stick” to a wise psychology professor and partly become him. Over time, I realized that I was suffocating in this. I felt that I still had so much to experience, that I was so young, and my appetite for life made me try to break free and leave this relationship, which wasn’t easy. Another breakthrough moment was my mother’s death. It confronted me with what I had been making up about myself and forced me to awaken—to full adulthood, full responsibility for my life, and to the love I hadn’t experienced toward my mother because I was filled with anger. I understood what responsible adulthood is, where you don’t constantly hide behind the argument of Adult Children of Alcoholics syndrome (DDA). Those who have lost their parents will surely understand that such a loss—even if the parent wasn’t perfect—is the loss of that part of yourself that is a child. That can always return to the mother, stand in the doorway, receive soup, and that unique love only a parent can give. That was a step toward adulthood. One of the most recent breakthrough moments was leaving television. By then, I was already on a spiritual path; psychology was no longer enough for me. I had a hunch that there was something more than just life and that I had to be connected to a greater whole because otherwise, life—from birth to death, gradually losing strength and loved ones—seemed like a joke. Spirituality, whichever one you choose, is kind of an answer to how you view reality and yourself, to what you belong to. By then, I felt that I didn’t fit into the television world, which seemed superficial, devoid of spiritual values. I squeezed myself into a corset that constrained me. Someone once wrote that during a program, my toes stuck out of my shoes—I thought to myself that it was about more than that, that not just my toes but all of me was outgrowing that role. I didn’t fit into that format. The space of television limited me because I couldn’t function there authentically. I’m not saying this to justify myself, because I can play different roles—it’s work, after all. But that element of truthfulness bothered me more and more, as if I had to constantly lie and pretend to be something I wasn’t. Spirituality, whatever form you choose, is somewhat a response to how you perceive reality, yourself, and where you belong. Even back then, I felt that I didn’t fit into the world of television, which seemed shallow and devoid of spiritual values. It felt like I was stuck in a corset that was too tight. Someone once wrote that during a program,

my toes were sticking out of my shoes—I thought it was about more than just my toes; it was like I was completely stepping out of my role. I didn’t fit into that mold. The television space was limiting because I couldn’t be authentic there. I’m not saying this to excuse myself because I can take on different roles—that’s my job. But the need for authenticity became more and more pressing. As I approached forty, I started to take stock of my life, and I felt that if I was ever going to be myself, now was the time. I remember that before I left television, before that crisis and awakening, I made the first episode of “Lajf noi makeup” in May or April. It was like I was preparing myself. Today, woven from spirituality, I believe I sent energy out into the universe.

Spirituality is very trendy today, but often lacks depth. I observe your journey and, if I have the right to judge, I find it incredibly authentic. But on this authentic path full of spirituality, psychology, and your many awakenings—as an awakened person—do you ever lose trust in yourself? Do you ever fall back into old patterns you already know?

I believe that returning to old patterns, the emergence of an inner critic, or falling back into the “basement” doesn’t mean we’re falling back asleep. An awakened person is still human, just as they were before, and reality, or rather the whole system, tries to bring us back into line, to what we call homeostasis. The system—meaning the people around us, our family, the community we live in—reacts because we are breaking away. We start to suddenly demand something, speak a different language. Then the system, the people around us, start saying: “Hey, hey, hey, have you gone crazy? What happened?” I’m not saying we return to old patterns only because of others. Our mind is cluttered with various beliefs. A trigger, some situation, activates a belief, bringing out deeply rooted negative thoughts—about ourselves, about relationships. That’s when our inner critic takes over. Imagine that you wake up—you know that what you desire is real and good, and others are on a similar path. You meet them and see that they have built their lives on their own terms. Empowered by this experience, you return to your daily life, but then others say to you: “What are you talking about? That’s only for the rich or celebrities who can afford a trip to Bali.” In this way, they begin to distort that reality—not out of a lack of love or bad intentions, but out of their own fear of change. Because if you change, the system has to change too. Have I had such moments? Yes, and recently I thought about how today it’s rare for me to be “dragged” back into that basement, though it used to happen often. For many years, I easily returned to old patterns, even feeling “safe” in them. There



were times when I would call my friend—the only one who still wanted to listen to me at that time—saying: “I’m back.” And she would reply: “Again? And how’s it going in the basement?” I’m very grateful to her for the support she gave me then. She guided me on the path to liberation. For someone like me, shaped by feelings of guilt, shame, and responsibility, it was an ideal place. Today, it rarely resurfaces in me. I recently realized that when I’m very tired, my mental resilience drops. In those moments, I don’t have enough defense, and I easily fall back into old patterns. Recently, I had a moment when several things coincided, and I started criticizing myself: “I’m unattractive, I’ve gained weight, I can’t lose weight, I’m getting old, I’m losing control of my body.” Then I thought: “Oh, hello basement.”

I’m asking you about this because you’re answering my questions, and I’m not afraid to ask them or to follow your guidance. Sometimes I want to say: “No, no, no, I know better what’s good for me, I absolutely disagree with you.” But then it turns out that what you say is full of care, love, selflessness, and the only right direction. What you offer inspires me to ask more questions—not about me, but about you.

I was once taught that the true question of authenticity is not about how to be authentic, but rather about who notices when we stop being authentic. As if I had become the narrator of your life, saying: “Oh my, Ania, why did you abandon yourself again, why did you say such silly things?” It’s like if I started making up false information about myself in this interview, telling you some illusions. Then I would go home and think: “Gosia, what were you doing in that interview? Why didn’t you tell the truth?” It’s that part of me that can notice that I wasn’t authentic that is truly authentic. The same goes for awakening. If you’ve entered the “basement,” but you’re aware that you’re there and you ask yourself what happened that brought you there again, it’s that part of you that recognizes this regression that is awakened. You are still awakened.

You said a few important things: an awakened person passes it on, shares it with others. Someone once gave you a hand, set you on the path, and now you do the same for other women—you have tens of thousands on “Kafce’15,” hundreds of thousands watching “Lajf noi make-up.” You love people, but I particularly appreciate you for the space you create just for yourself. I see you in various roles and masks, I observe and learn. You have a group of people around you—how much do you feel that they not only take energy from you but that you exchange it? How much selflessness do you see around you, and is it important to you? How do you protect yourself in all of this?

It’s hard for me to answer that question. I don’t think about it too often. There are a few people who have gone through years of verification—

shared difficulties, pivotal moments—and these people have remained, becoming undeniably pure to me. There are also people who come and want something, but I see it as if I have something of a giver in me. I give because I have no problem with it—I feel that I have received a lot and continue to receive. I feel privileged. I talked to Ewa Woydyłło and read her new book about life’s twists and turns. A passage that resonated with me was where she writes about perspective. She mentions that she was born in 1939 and went with her mother to Ukraine, where they spent the entire war. There were no bombs in Ukraine, and by the end of the war, they said to themselves: “We went through this war without bombs.” They didn’t focus on what they lost, but on the fact that they survived. When she returned to Poland, full of ruins, bunkers, and destruction, Ewa described that for her, this world was beautiful because she could play in those bunkers. That’s why she didn’t experience trauma, which gave her the resources to help others. This is very close to my heart. It’s a matter of interpretation—childhood doesn’t determine us to the extent that Freud claimed—you still have many opportunities to interpret what happened: either as something that helps us or something that opposes us. Of course, I’ve had difficult moments, times when I wallowed in self-pity. I was an only child, my father wasn’t around, my mother drank. Today, I know that although these experiences shaped me, I also have a lot of positive memories. My father was the president of Orbis, my mother worked, we had money, a car, a dachshund. My parents were fun; I traveled abroad with my father. My mother loved me, though in an immature way, but she protected me. I’ve concluded that I had a good life, and I don’t feel traumatized. From adolescence to adulthood, I did what I wanted, I had wonderful jobs, I left those that didn’t suit me, I was given so many talents that I could be a psychologist, a journalist, host programs, work in a clinic. I’m immensely grateful for all of it and consider myself privileged. The fact that today I give something to someone who doesn’t deserve it is a natural outcome of my life. I have a kind of “sensor,” though I admit that sometimes I can be naive. But I don’t want to lose that naivety; I prefer to be on the side of light, seeing in everyone the desire to exchange and goodness. Yes, there are people who want to take something, but I look at it with a smile. These people have something I can take in return. And then I think: “And I’ll give this to you, as a gesture from me.”

And you don’t feel a sense of loss.

No, even when I think about who I invite to our community, I am surrounded by wonderful women. Even if someone selfishly takes something, it’s only a small part of the whole reality. People think that just coming once is enough—and some believe that one appearance is enough to become “Gosia Ohme.” And then they are surprised that it doesn’t work that way. I have been in the media



OKAZAŁO SIĘ, ŻE MOŻNA BYĆ ROZPOZNAWALNĄ NA ULICY, A JEDNOCZEŚNIE NIE MIEĆ ZA CO ZAPŁACIĆ ZA GAZ. DLATEGO TYM, BRZYDKO MÓWIĄC, PASOŻYTOM, MÓWIĘ: „MASZ, BIERZ, IDŹ, ALE JUŻ NIE WRACAJ”.

as a psychological expert for 20 years. I paid a high price for all of this—it wasn't just "cotton candy"; I had to go through the entire journey: from various programs, through hate, to numerous realizations. If you receive something once, it doesn't mean it's forever. Television is not a place you can become attached to; nothing there can be certain except uncertainty. I received many lessons—including about myself—when it seemed to me that I could rest on my laurels after one program, but then it turned out that nothing followed. It turned out that you could be recognizable on the street and at the same time not have enough to pay for gas. Therefore, to those, to put it crudely, parasites, I say: "Take it, go, but don't come back." It's worse with those who parasitize my community and their open hearts. Those who try to earn money immorally and pretend to be self-proclaimed "helpers," even though they have no foundation. I mainly refer to those who call themselves guides, mentors, sometimes coaches, and unfortunately, it sometimes happens with therapists as well. In such cases, I am particularly vigilant. I won't mention names, but I have invited someone to a conversation who seemed innocent, someone who "sings to themselves" and lives by their own rules—if they do not harm others, do not take money for it, and do not promise people spectacular changes, then let them act. However, there are plenty of people who appear only to commercially exploit this community. They want to make money from courses that make no sense or promise quick and spectacular changes, and even open up traumas. I worry about the people who listen to such individuals and follow them. I wonder if they are being harmed. Could someone open a trauma that they later cannot close by using quick interventions? Could someone spend money on something that makes no sense, trusting a person they shouldn't? Ania, you are in a responsible role today—you are playing me, I am your guest. As a host, you invited me into your space. When someone comes to "Kafka'15," they become my guest. My role is not to undermine their authority or competence—I invited her with full responsibility. If I invite someone and then it turns out that I did not check that person well enough, I can only hold myself accountable. However, I will never do anything against that person publicly. I can only think about it in private reflections. Sometimes I think, "It's a shame I can't send a signal for you not to follow this person." I know that there are many people around me who want to draw from my world and exploit it for their own interests.

How do you feel in my space?

I feel wonderful. I rarely give interviews because I often feel that I have nothing new to

say. Sometimes, when I'm in such a "basement" of thoughts, it seems to me that everything has already been said, yet I have met many wonderful people on my path, and their wisdom sometimes overwhelms me. Nevertheless, I feel that my "non-basement" part, the one from the "living room," tells me: "Gosia, you understand what they are saying, you follow it, you are a partner in these conversations." I have my own wisdom, which I share today, and I am convinced that it is not devoid of value. I haven't been to therapy for a long time, although I attended regularly for many years. Back then, I felt relief when I could vent, and now, when I walk down the stairs in the Norblin Factory, I will probably feel that relief too, that celebration of myself. Thanks to the space you give me, I feel safe, as if I were talking to a sister. This is my first interview in a while, and I am glad that I can give it to you, especially in the context of a book that is very important to me and that I am also very afraid of.

What do the mornings of an awakened woman look like?

Let's treat the morning metaphorically. It is the moment when you open your eyes, and the first person you notice is yourself. You wake up, take a deep breath in and out, feel that you are alive, and direct your attention to yourself. You wonder what you feel like doing, what coffee you will drink, how you feel today, what you are breathing, what surrounds you. Then you begin to notice small miracles. Maybe you notice that a cherry tree has bloomed outside the window and marvel at its color. Maybe you hear an amazing sound or turn on beautiful music and think about how incredible it is that you live in a world where people create such beautiful things. As our beloved author says, what we can give to others is our mindfulness. In reality, we open our eyes to the same reality—for someone, it might be a tiny apartment, a modest sofa, but when you look around and see these small miracles, like a smiling daughter and the love in her eyes, or a conversation with your mother who trembles with an older voice saying, "I love you, my little daughter," you recognize how great a miracle it is to be part of this life. Opening your eyes is the moment when you notice small miracles and perceive reality differently. It is the moment when, despite feeling that nothing makes sense, you seek those small enchantments and micro-vibrations that life offers. An awakened woman is one who wakes up with joy for life, aware that life is a miracle.

And this woman, quoting Thich Nhat Hanh from the book "You Are Here," says to herself in the morning: "Darling, I am with you."

And in the evening, as the Hawaiian method Ho'oponopono says: "I'm sorry, please forgive me, thank you, I love you. Namaste."



AW
RT
E W E R T

X

PROMEES

27.09.2024 / 19:00

UNIESIENIA

FASHION SHOW

OFF

PIOTRKOWSKA
CENTER

WWW.POKAZ-UNIESIENIA.PL



TOMASZ JACYKÓW

JESTEM EGOCENTRYKIEM

TEKST Bartosz Maciejewski
ZDJĘCIA Bartosz Maciejewski

**Bartosz Maciejewski: Tomku, przesta-
wię cię, bo nie wszyscy mogą cię znać,
choć to mało prawdopodobne. To-
masz Jacyków, wybitny stylist.**

Tomasz Jacyków: Rzeczywiście, swoją ka-
rierę zawodową zaczynałem jako stylist. W
tej chwili jestem kostiumografem, pro-
jektantem, zajmuje się również architek-
turą wnętrz, czasem coś napiszę.

Jesteś też ekspertem od mody.

Ekspertem od mody przez zasiedzenie
oraz przez to, że cały czas biorę czyn-
ny udział w tworzeniu naszej ziemskiej
mody.

**Myślę, że będzie czas na pogadanie
o ziemskiej modzie. Skandalista?**

To jest ocena innych. Żyję tak, aby to ży-
cie sprawiało mi radość. Jeżeli mogę tym
sprawić radość innym osobom, to bardzo
mnie to cieszy i jak ten ślepy dżokej, nie
widzę przeszkód. Absolutna swoboda i to,
co dla mnie jest normą, dla drugich jest
skandalem. Są taicy, którzy uważają, że
skandalem jest to, że ktoś taki jak ja cho-
dzi po ziemi, a jeszcze jak chcą go o coś
zapytać i on odpowiada, to już jest w ogó-
le turbo-skandal. Na zdrowie, bo właśnie
o to chodzi. Myślę sobie, że walczymy
o różnorodność świata, więc niech ta róż-
norodność będzie, ale nie musimy wszyst-
kiego po prostu nazwać.

Może to się mieści w definicji wolności?

Być może – ja mam gigantyczne poczucie
wolności i własnej wartości.

**Czym jest dzisiaj wolność i w którą stro-
nę ewoluuje?**

Myślę, że wolność to głowa, która jest
naszym jedynym ograniczeniem. Mój naj-
bliższy przyjaciel, filozof, powiedział kie-
dyś zdanie, że każdy ma życie takie, jakie
chce. Jak patrzę na swoje życie i na życie
ludzi wokół mnie to myślę sobie, że nawet
jeżeli o tym nie wiemy, to podświadomie
ono właśnie jest takie, jakie chcemy. Jeże-
li chcemy mieć życie pełne udręk i kłopo-
tów, to nic nie zrobimy.

To jest taka emanacja naszego umysłu.

**To, co się tam nam kołaczę, wychodzi
na świat i tak nas prowadzi przez życie.**
**Tomasz, co cię ekscytuje w tym, co ro-
bisz?**

Zawodowo zajmuje mnie film i tworze-
niem kostiumów filmowych, co jest moją
główną pasją. Uwielbiam również praco-
wać nad kostiumami teatralnymi, choć
to zupełnie inny rodzaj pracy – film i teatr
różnią się od siebie znacząco. Skupiam
się przede wszystkim na projektowaniu
ubrań, bez względu na to, czy są abstrak-
cyjne, czy realistyczne. W pewnym sensie
stale koncentruję się na sobie – można
to nazwać egoizmem, ale jednocześnie
skupiam się na drugim człowieku. Jestem
istotą głęboko pro-ludzką, zaangażowaną
w pracę z ludźmi, dlatego interesuje mnie

wizerunek człowieka, a nie zwierząt. Nie
lubię strzyżonych zwierząt, przebranych
w ubranka. Wolę człowieka, którego – je-
żeli mogę – lepię z plasteliny na swoją mo-
dłę. Jeżeli druga strona tego nie chce, to
pomagam innym ludziom lepić się samo-
dzielnie, dając im różne narzędzia, które
mogą w tym pomóc.

Tworzysz dla polskich produkcji?

Głównie są to produkcje międzynarodo-
we, ale polski teatr i film również.

**To była chyba naturalna droga? Twoje
pierwsze działania były związane wła-
śnie ze stylizowaniem ludzi, kreowa-
niem ich wizerunku.**

Nie znoszę monotonii i nie stawiam sobie
ograniczeń jeśli mam pragnienie, by coś
stworzyć. Uwielbiam być debiutantem –
to jest dla mnie niezwykle ekscytujące.
Gdy pojawia się we mnie chęć zrobienia
czegoś i są ku temu możliwości, to nie
zastanawiam się, czy dam radę, po prostu
to robię. To jest właśnie fantastyczne – wi-
dzieć, że moje działania przynoszą efekty,
że to, co tworzę, podoba się innym.

**W tym co robiłeś, obraz był rzeczą
kluczową. Niezależnie od tego, czy był
to zapis fotograficzny, pokazy mody,
kino, czy teatr – zawsze obraz, zam-
knięty w kadrze, stanowił podsumo-
wanie twojej pracy, prawda?**

Wiesz, mam to szczęście, że pracuję
z artystami, którym odpowiada moja es-
tetyka, a arogancja nie przeszkadza. Mam
jednak świadomość, że jest duża grupa lu-
dzi, zwłaszcza introwertyków, których po
prostu w jakimś sensie przerażam swoją
radością i energią. Nie przerasta mnie to
i ja nie nie przerastam nikogo – po prostu
rosną sobie jak chwast. Rosną na swojej
działce, nikomu nic nie robiąc. Jak chcesz
się ukłuć, to podchodzisz i się kłujesz,
a jak nie chcesz, to pogłaszczesz.

**Czym jest ten perfekcyjny obraz, który
tworzysz? Czy może jest nieperfekcyj-
ny?**

Perfekcję zostawmy sztucznej intelligen-
cji. Fenomenalne jest to, że jako ludzie
twórcy – mówię o nas – nie jesteśmy
perfekcyjni. Jeśli staramy się być perfek-
cyjni, to stajemy się udawaczami, bo za-
czynamy coś imitować. Siła człowieczeń-
stwa tkwi właśnie w zgrzycie, w drobnych
niedoskonałościach. Dlatego wprawne
oko potrafi odróżnić rzemiosło od sztuki.
Sztuka w sztuce jest powietrzem. Artysta,
który tworzy, zawsze zostawia coś w swo-
jej głowie, a reszta może jedynie zastana-
wiać się, co chciał wyrazić. I to właśnie
jest sztuka. Rzemiosło jest doskonale,
perfekcyjne i nie ma w nim powietrza.

**Jak ten niedoskonały obraz będący sztu-
ką, zmieniał się na przestrzeni lat, kiedy
zajmowałeś się projektowaniem i kre-
owaniem wizerunku, również swojego?**

Wszystko składało się na mój wizerunek.
To jest pewna potrzeba okiełznania siebie,
swoich niedoskonałości. Jako że jestem
wizualny, to naturalnie przełożyło się to
na moją wizualność i cała sprawa jest przy
okazji. Pomimo, że wyglądam na osobi-
stego, indywidualnego, to tak naprawdę
lubię duety. Cenię pracę w grupie, bardzo
lubię inspirować się ludźmi, ich sposobem
myślenia – niekoniecznie rzeczami, które
stworzyli, bo jak coś jest już zrobione to
nie ma mowy o inspiracji, to jest kopio-
wanie. Fascynuje mnie przewrotność ich
umysłów, wieloznaczność. Dlatego też
w pewnym momencie swojego życia do-
szedłem do wniosku, że prawda nie istnie-
je – istnieją wyłącznie punkty widzenia.
Oczywiście ktoś może zarzucić, że „ten
budynek stoi, to jest prawda” lub „to, że
rozmawiamy, to jest prawda”. Tak, ale to
są wyjątki, które potwierdzają istnienie
innych prawd.

**Czym w takim razie jest miejsce? Prze-
strzeń dla sztuki zawęża się, czy jest dla
niej tyle samo miejsca, co kiedyś?**

Rozszerza się – właśnie o to chodzi,
wszystko się rozszerza. Kiedy wchodzę na
Instaگرام, algorytm podsyła mi głównie
artystów – wszyscy mają pod swoim pro-
filem napisane, że są właśnie artystami.
To oznacza, że mamy samych artystów.
A ja mówię: „Ludzie, nie brandzłujecie
się sztukiem, róbcie swoje”. Myślę, że
w wielu ludziach jest kreacja – realizujemy
więc te kreacje, ale nie nazywamy tego.
Mówimy przecież o wolności, po co to
w jakikolwiek sposób nazywać. Jeżeli re-
alizujesz się, czerpiesz z tego satysfakcję,
a innych też to satysfakcjonuje, to niech
tak zostanie – nie musi mieć nazwy. Ka-
żdy ma swoje imię i nazwisko.

**Żyjemy w czasach, w których jest taka
immanentna potrzeba nazywania i opi-
sywania sytuacji, podporządkowywania
jej jakimś schematom myślowym. Cal-
kiem niedawno byliśmy świadkami ce-
remonii otwarcia Igrzysk Olimpijskich.**
To jest absolutne targowisko próżności.
**Niektóre procesy w trakcie ceremonii
zostały nazwane w sposób odpowia-
dający jakimś przekonaniom. Braku-
je tego twórczego niedopowiedzenia,
o którym wcześniej wspomniałeś.**

Wiesz, jestem przekorny z charakteru
i często jestem w opozycji, nawet nie-
chcący. Dla mnie to przerost formy nad
treścią, targowisko próżności i ciągle dą-
żenie do przebicia Olimpiady z 1936 roku,
co się nie uda.

Rozmazania...

Rozmazywanie wszelkich obrazów – do
tego dąży świat. Cały czas wierzę w to, że
z chaosu rodzą się piękne rzeczy. Czuję,
że ten chaos panuje, ale liczę na to, że
jeszcze za mojego życia wyłoni się z niego



Jedynie Takie Kino w Polsce

Sprawdź repertuar na
www.bilety.kinogram.pl

KINOGRAM

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

coś naprawdę fenomenalnego.

Mimo wszystko jest to świat, w którym ludzie dążą do definiowania procesów. Może jednak warto czasem zostawić te procesy takie, jakie są, bez konieczności ich nazywania.

Jeśli ktoś chce je definiować, a to mu pomaga – i faktycznie pomaga wielu ludziom – niech to robi. Jeżeli ja daję przyzwolenie na nazywanie, to niech oni pozwolą mi na to samo, bo tak to właśnie działa.

Gdzie jesteśmy, z naszą potrzebą procesów artystycznych sztuki, podporządkowania ich swoim własnym definicjom? Gdzie jest polska opinia publiczna, a gdzie na przykład francuska? Są grupy docelowe – nie masz już ogólnych mediów, które docierają do wszystkich. Każdy teraz ma swoją grupę docelową. Świat się zmienił. Telewizja, jako zjawisko, też przestała już istnieć – teraz musi się jakoś przekształcić. Kiedyś praca w telewizji była zaszczytem, budowaniem swojej pozycji. Dziś to po prostu kolejna praca, jak każda inna, czy to w przedszkolu, sklepie, czy urzędzie. Telewizja, choć wydaje się być inkluzywna, niby dla mas, w rzeczywistości jest zjawiskiem bardzo ekskluzywnym. Aby pojawić się w telewizji, trzeba było coś zrobić – na przykład wydlubać komuś oko, najlepiej komuś ważnemu, zrobić coś wspaniałego, kontrowersyjnego lub mieć coś do powiedzenia. Jeszcze wcześniej, żeby móc coś powiedzieć, trzeba było zdać kartę mikrofonową. Dziś – i na tym telewizja się wyłożyła – nie ma podziału na państwo i chamstwo. Państwo robiło, co chciało, a chamstwo chciało być jak państwo. Kiedyś istniał wyraźny podział: elita i reszta. Elita robiła, co chciała, a reszta aspirowała do jej poziomu. Dziś każda grupa społeczna ma swoje własne high society, swoje elity, które mają podobny status finansowy. Internet daje tym grupom znak równości, a telewizja wybiera. Potem mamy afery telewizyjne, gdzie zaproszona do programu zostaje była burdelmama. Ta pani nie robi z tego problemu, ale media, które ją zaprosiły, wiedząc kogo zapraszają, nagle mają z tym problem. To jest schizofrenia. Potem wszyscy mówią, że nie wiedzieli – jeżeli ktoś jest burdelmamą na prowincji, to przecież częstują swoich gości szampanem i prosi swoje panie o to, żeby przecierały wilgotnymi chusteczkami pod z czoła. Ludzie, opamiętajmy się. **Ta segmentacja następuje na płaszczyźnie globalnej?**

Tak, globalnej. Jeżeli ktoś został aktorem, to nie znaczy, że nie może śpiewać, projektować mody, czy nawet stoczyć się. Teraz każdy może wszystko. Ja, niestety, nie mogę zatańczyć „Jeziora łabędziego”, chociaż gdybym się uparł, to dlaczego

nie? Nie mogę, bo umarłbym ze wstydu. Nie mogę śpiewać, ponieważ mój głos się do tego nie nadaje. Ale to tylko moje zdanie. Może ktoś inny uznałby, że mogę, choć gdybym próbował śpiewać, to byłaby tragedia.

Na jakiej linii w takim razie jest konflikt? Gdzie są te podziały, które się zarysowują?

One się zacierają, a nie zarysowują. Na tym to polega – kiedyś, żeby zrobić zdjęcie do miesięcznika musiałeś mieć aparat, body średniego formatu, najlepiej ze trzy obiektywy i tak dalej. W tej chwili nie nie musisz. Każdy ma smartfona, bierze i robi. Mamy ranking najlepszych fotografów świata – w pierwszej dziesiątce jest kilka osób, które nigdy w życiu nie miały aparatu fotograficznego w rękach. Sposoby na stylizowanie też się zmieniły. Był kanon urody i sylwetki, na których opierali się ludzie starej daty. W tej chwili tak nie jest.

Nie ma się na czym oprzeć?

Opieramy się o siebie.

Ale to powoduje, że ludzie są rozchwiani.

I dlatego są fantastyczni. Ja lubię to rozchwianie. Czasami, kiedy mamy do czynienia z kimś z tą sieczką w głowie, kto jest chaotyczny i budzi nasze zainteresowanie, staramy się go uspokoić. I nagle, kiedy ta koloratura zejdzie, okazuje się, że za tym wszystkim fantastyczny człowiek o dużej wrażliwości, z którym można porozmawiać – wystarczy go na chwilę wyciszyć. Oczywiście nie musimy skupiać się na każdym. Mało tego, nie każdy chce się skupić na każdym. Ja na przykład nie skupiam się na wszystkich ludziach. Skupiam się na ludziach interesujących, podejmuję z nimi dyskusję.

Ale powiedz, czy aby zrozumieć współczesne procesy zachodzące w mediach i sztuce, trzeba wymyślać się definicjom i w pewnym sensie unikać starzenia się? Czujesz, że się wymykasz definicjom i nie starzejesz się w ogóle?

Nie, nie czuję tego i w ogóle nie myślę, że się starzeję. Ludzie tego nie chcą, bronią się jak mogą przed tymi procesami. Dlatego często zadają bardzo młodym ludziom pytania, na które znam swoje odpowiedzi, ale chcę poznać ich opinię, żeby zweryfikować jak bardzo nie nadążam i jaki jest ten check-up. Niestety, różnie to bywa. Kiedy zadaję pytanie i zaczynam mówić, młodzi otwierają usta i słuchają – nie, to ma być na odwrót – ja chcę was posłuchać.

Jaki jest ten feedback od młodego pokolenia?

W każdym czasie, w tym szaleństwie, jest mnóstwo fantastycznych ludzi, którzy są wrażliwi na słowo i piękno. Są tacy,

k którzy chcą się rozwijać i mają trudności w odnalezieniu się w chaosie, ale mimo wszystko ten chaos ma pozytywny wymiar. Historia edukacji i wiedzy to rzecz niezwykle ekskluzywna. Dlatego nowe technologie i sztuczna inteligencja sprawiają, że jako gatunek jesteśmy coraz bardziej leniwi i po prostu nam się nie chce. Z przyjemnością wyręczamy się kimś i czymś. Podam przykład: Mój kolega, który nie ma talentu artystycznego, potrafi jednak zadać sztucznej inteligencji odpowiednie pytanie – tak, aby narysowała kółko z kreską. Powiedział: „Chcę, żeby to było słońce”, bo tak właśnie je sobie wyobraża. Sztuczna inteligencja wyobraża sobie to tak jak on. Mówi do mnie: „Zobacz, jakie słońce namalowałem”. No błagam, pomyślałem sobie. Straszne, to jest przypisywanie sobie czyjejsz zasługi. Możesz być kreatywny i coś wyprodukować – możesz być kreatorem, ale też kreaturą. **Czyli poprzez odpowiednie zadanie pytania, jesteś w stanie coś wytworzyć.**

Ale to nie ty wytwarzasz. Cieszysz się, że sztuczna inteligencja napisała świetny tekst w 20 sekund, a ja siedzę nad nim dwa tygodnie – chcę nad nim spędzić dwa tygodnie, bo dla mnie tekst jest finałem drogi, a to właśnie ta droga się liczy. Podczas tych dwóch tygodni mam 30 000 przemyśleń na różne tematy i finalnie tekst wychodzi słabszy merytorycznie niż ten od sztucznej inteligencji, ale багаż emocjonalny w tym tekście jest nie do podrobienia

Ostatnio miałem rozmowę na temat przyszłości fotografii i tego czy fotografia przetrwa w kontekście rozwoju generowania obrazów. Doszliśmy do wniosku, że odpowiedź jest raczej optymistyczna – i w pewnym sensie oczywista. Nie liczy się tylko końcowy efekt, czyli to, czy ktoś wytworzy konkretny obraz, ale o cały proces związany z robieniem zdjęć: towarzyszenie temu procesowi, bycie po drugiej stronie obiektywu oraz efekt, który powstanie. Sztuczna inteligencja nie jest w stanie tego w pełni zapewnić, prawda?

Rodzaje fotografii są różne – modowa, reportażowa, portretowa czy street. Jeśli mówimy o fotografii modowej, stylizacja i ubiór osoby to jedno, ale spojrzenie na stylizację i odbiór tego obrazu przez fotografa to zupełnie inna sprawa. Tworzenie fotografii to umowa między fotografem, osobą fotografowaną oraz zespołem, który współtworzy ten obraz – make-up, włosy i ubranie, które ma coś wyrażać lub nie. **Jest też designer.**

Oczywiście że tak, ale to kwestia rozmowy – w tym przypadku między stylistą, a fotografem. Chodzi o to, jak wyobrażamy sobie ten obraz, co chcemy osiągnąć:

SKLEP INTERNETOWY stworzony specjalnie dla przyjaciół anywhere.pl

anywhere.pl

BUYTOO

► MOLTON



Czarny żakiet o prostym fasonie w tenisowy prążek. Elegancki czarny zakiet 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 zwinnym krojem plisowanej spódnicy midi zapewnią 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 LEATHERBROWNBIT. Majestatyczna, wyrafinowana bransoletka wykonana z wysokiej jakości naturalnej skóry wykończona dużym wędzidłem w srebrze - próba 925. | Cena: 250 zł

więcej na

buytoo.pl

czy ma to być nostalgiczne, romantyczne, perwersyjne, wulgarne, lekkie, ciężkie, czy jeszcze inne. To proces, który zachodzi między dwójgim ludzi. Jeśli rozumieją, co do siebie mówią – a nie muszą, bo są niezależnymi bytami – powstaje obraz doskonały. Jeżeli się nie czują, nie ma pomiędzy nimi porozumienia, ale obie jednostki są świetne w swoich zawodach, to powstaje obraz bardzo dobry.

Który nie jest doskonały i nie jest perfekcyjny.

Właśnie, tak jak cały czas podkreślaliśmy – doskonałość tkwi w niedoskonałości. Jeżeli nie można się do niczego przyczepić, to w ogóle nie ma o czym mówić. Chodzi o to, że rzeczy które lechcą, drapią, świecą, przeszkadzają – zostają z nami.

Czyli jest nadzieja?

Cały czas. Kiedy otworzono Puskę Pandory i wszystkie okropieństwa rozprzestrzeniły się po świecie, na samym końcu pojawiła się maleńka, drżąca, prawie niezauważalna istotka – nadzieja. Wierzę w potęgę człowieka, w potęgę jego umysłu i wierzę w to, że z chaosu biorą się wspaniałe rzeczy. Ludzie mówią o tym, że chcą być równi i tacy sami, ale nie są i nigdy nie będą – to jest człowieczeństwo. Zawsze ktoś będzie chciał być bogatszy, mieć dłuższe nogi, gęstsze włosy, większe ego i tak dalej. Mamy różne aspiracje, różne oczekiwania od życia, inaczej się angażujemy i mamy różne priorytety. Nie da się nas wszystkich zrównać ze sobą. I stwierdzenie, że wszyscy mogą wszystko, nie jest prawdą.

Ale spójrz, to masz w spiskowej teorii dziejów. Można by powiedzieć, że sztuczna inteligencja nauczy się tej niedoskonałej doskonałości. Zakładamy, że sztuczna inteligencja będzie w przyszłości tworzyć perfekcyjne dzieła. Dziś jeszcze tego nie robi, bo ma różne problemy techniczne, ale kto wie, może w końcu opanuje sztukę „perfekcyjnej nieperfekcyjności”.

Dlatego moja druga książka, nad którą już pracuję i obiecałem sobie, że skończę ją do końca tego roku, jest tak ważna. Nie mogłem jej napisać, bo nie wiedziałem, po co chcę to zrobić. Wiedziałem, że chcę ją napisać i nosiłem ten pomysł w sobie przez kilka lat, nie wiedząc po co – teraz już wiem, że to jest ważne, bo będzie o kontekście. A to właśnie kontekst czyni człowieczeństwo. Sztuczna inteligencja może się nauczyć niedoskonałości, ale nie nauczy się czytania z kontekstu.

Jak rozumiesz czytanie z kontekstu? Tylko nie mówi mi, że muszę kupić twoją książkę i ją najpierw przeczytać.

Chodzisz po mieście, jeździsz na rowerze

i hulajnodge elektryczne, masz wszystko gdzieś i tak dalej. Widzisz, że wzbudzasz zainteresowanie, spojrzenia?

Czasami tak. Na warszawskiej ulicy to wcale nie jest takie proste.

Kiedy jesteś w tym samym anturazhu w Berlinie...

Mogę zginać w tłumie.

Jeżeli ktoś widzi i myśli „fajna postać”, uśmiechnie się...

To jest ten kontekst?

To jest kontekst. W Polsce jest duże przyzwolenie do wszelkich ekstrawagancji i odstępstw od tak zwanych przyjętych norm, ale pod warunkiem, że one nas nie dotyczą. Jesteśmy w stanie się tym zachwycić na świecie, ale jeżeli rzeczy się zdarzają u nas, to albo są gnanione, albo lekceważone. Dlaczego tak jest? Taką mamy naturę i już nie trzeba się nad tym zastanawiać.

Ale zastanów się Tomek...

Po co mam tracić energię na zastanawianie się. Nie uleczę tego społeczeństwa. Mogę się po prostu nad tym nie zastanawiać i mówić „Jestem Polakiem, tacy są moi rodacy”. Pewnie we mnie też są gdzieś takie cechy, jak we wszystkich. Ja w tym żyję, przyzwyczaiłem się do tego i już. Wolę rozkminiać sobie rzeczy, które są dla mnie fajne.

Czyli ten kontekst ulicy nie jest zbyt sympatyczny? Czy to jest to, czego nie chcesz rozkminiać, bo...?

Nie chcę o tym mówić, bo nie umiem. Nie znam słów, których mógłbym użyć i które nie byłyby obraźliwe dla wszystkich.

A nie chcesz być skandalistą.

Nie chcę. To nigdy nie było moim celem. Teraz dodatkowo świadomie wiem, że nie chcę nikogo obrażać.

Skupiasz się na tym, żeby żyć.

Dokładnie tak. Szukam sobie przestrzeni, gdzie mogę tworzyć swoje historie, które będą zachwycać, cieszyć, może onieśmielać. Lubię onieśmielać.

Czy to jest forma chronienia się i skupiania na swoich priorytetach, a niekonieczności na tym, co może ci przeszkodzić?

Wiesz, od momentu, kiedy ktoś - nie pamiętam już kto - po raz pierwszy powiedział do mnie „daj głos” publicznie, zawsze mówiłem, że żyję w swojej własnej bańce mydlanej, w swoim własnym świecie. Żyję tak już od 56 lat i to jest całkiem fajne życie. Czasem zetknę się z inną bańką i te bańki łączą, tworząc większą bańkę, która potem pęka i powstają nowe. Natomiast nie muszę brać fizycznego udziału w mieszanii się z tym światem. Żyję w swojej bańce, ze swoim habitatem i on jest mój. Wpuszczam tam kogo chcę. Nigdy nie potrafiłem udawać,

że jestem przyjacielem wszystkich. Jestem bardzo selektywny.

Łagodniejsz?

Na pewno – to jest właśnie fantastyczne w starzeniu się. Człowiek nabiera dystansu i w pewnym momencie może powiedzieć, że po co właściwie stroszyć te pióra.

Lepiej zostać w swojej bańce.

Nie, nie muszę nic udowadniać. Jeśli ktoś coś chce, to jest dużo alternatyw. Dlatego zawsze miałem problem z castingami. Mówiłem: „Niech się castingują ci, którzy startują, a ja jestem ja”. Jeśli jest 30 stylistów i wszyscy walczą o jakąś pracę, to ja nie chcę z nimi walczyć. Oni są świetni, niech robią swoją robotę. Jeśli ktoś naprawdę będzie chciał czegoś ode mnie, to mnie znajdzie. A jeśli mnie wybierze, to na pewno nie wybierze żadnego innego z tych stylistów. Dlaczego? Bo interesuje go coś, co jest dalekie, nieuchwytnie, ludzkie.

Na koniec – o czym marzysz?

Cały czas marzę o tym, żeby się realizować i o tym, żeby się cały czas coś działo. Żeby odkrywać w sobie nowe pokłady kreacji. Marzę o tym, żeby fajnie żyć.

Chciałem cię o to zapytać na początku – starzejesz się? Widzę, że jednak nie.

No właśnie starzeje się i to akceptuje. Inaczej – przyjmuję to z dobrocią inwentarza. To nie jest tak, że ja się nie starzęję. Oczywiście, że przeżywam młodość swojego wieku, absolutnie tak. Mam pełną świadomość, że jestem już po „drugiej stronie lustra” i nie będę robił rzeczy, które robią dwudziestolatki. Nie dlatego, że nie mogę, ale dlatego, że już nie chcę. Są rzeczy, które robi się w pewnym wieku. Mówię tutaj o fantastycznych, geriatrycznych rodzicach. Każdy ma swój moment na rodzicielstwo, macierzyństwo. Jednak jestem zdania, że wszystko ma swój czas. Jeśli pewnych rzeczy nie zrealizuje się we właściwym momencie, to nawet jeśli zrobi się je później, będą one zupełnie inne.

Podobnie jest z tobą w tym, co robisz?

Lubię, jak ludzie lubią to, co robię. Jestem egocentrykiem

Tu i teraz, na tym etapie?

Jestem egocentrykiem, zawsze byłem i zawsze miałem w sobie pewne narcystryczne historie, ale z pełną świadomością i kontrolą. Były się za bardzo nie narzucać. Dlatego staram się nie wybierać, a dawać się wybierać. Jeśli ktoś mnie wybiera, to mam poczucie, że nie jest głupi i wie, co bierze. W sytuacji w której coś zaigram albo poudaję, to ktoś może złapać „zonka”. Wolę jednak, jak ludzie łapią je na dzień dobry, niż na do widzenia.

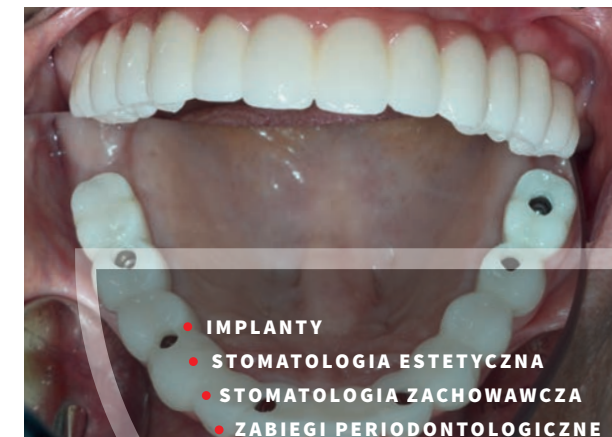
IMPLANTY KOMFORT ŻYCIA

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

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

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

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



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

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

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

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

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

DENTAL IMPLANT ACADEMY

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



ENGLISH

Bartosz Maciejewski: Tomek, let me introduce you because not everyone may know you, although that's unlikely. **Tomasz Jacyków,** a distinguished stylist.

Tomasz Jacyków: Indeed, I started my professional career as a stylist. Currently, I'm a costume designer, a designer, I also work with interior architecture, and sometimes I write.

You're also a fashion expert.

Tomasz: A fashion expert by long-standing experience and because I'm constantly involved in creating our earthly fashion.

I think there will be time to talk about earthly fashion. A scandal-maker?

That's others' judgment. I live in a way that brings me joy. If I can bring joy to others as well, that makes me very happy, and like a blind jockey, I don't see obstacles. Absolute freedom, and what is normal to me may be scandalous to others. There are those who think it's scandalous that someone like me walks the earth, and when they want to ask me something and I answer, that's an even bigger scandal. Well, cheers to that, because that's the point. I think we are fighting for a diverse world, so let there be diversity, but we don't need to name everything.

Maybe this fits within the definition of freedom?

Maybe— I have a huge sense of freedom and self-worth.

What is freedom today, and in which direction is it evolving?

I think freedom is in our minds, which is our only limitation. My closest friend, a philosopher, once said that everyone has the life they want. When I look at my life and the lives of the people around me, I think that even if we're not aware of it, subconsciously, life is exactly what we want it to be. If we want a life full of torment and troubles, there's nothing we can do about it.

It's an emanation of our mind. Whatever is rattling around in there comes out into the world and guides us through life. Tomasz, what excites you about what you do?

Professionally, I'm occupied with film and creating film costumes, which is my main passion. I also love working on theatrical costumes, though it's a completely different type of work—film and theater differ significantly. I mainly focus on designing clothes, whether they are abstract or realistic. In a way, I'm constantly focused on myself—you could call it selfishness, but at the same time, I focus on other people. I'm deeply pro-human, engaged in working with people, so I'm interested in the image of a person, not animals. I don't like groomed animals dressed in clothes. I prefer people, whom—if I can—I mold from clay in my own way. If the other person doesn't want that, I help others mold themselves by giving them various tools that might help.

Do you create for Polish productions?

Mostly, they are international productions, but also

Polish theater and film.

That was probably a natural path? Your first actions were related to styling people and creating their image.

I hate monotony and don't set limits for myself if I have the desire to create something. I love being a beginner—it's extremely exciting for me. When I feel the urge to do something and the opportunities are there, I don't question whether I can do it, I just do it. That's what's fantastic—seeing that my actions bring results, that what I create is appreciated by others.

In what you've done, the visual image was key. Whether it was a photographic record, fashion shows, cinema, or theater—always the image, captured in a frame, summed up your work, right?

You know, I'm lucky to work with artists who appreciate my aesthetic, and my arrogance doesn't get in the way. However, I'm aware that there's a large group of people, especially introverts, who are somehow terrified by my joy and energy. That doesn't overwhelm me, and I don't overwhelm anyone—I just grow like a weed. I grow in my own patch, without harming anyone. If you want to get pricked, you approach and get pricked, but if you don't want that, you can just stroke me.

What is the perfect image you create? Or perhaps it's imperfect?

Let's leave perfection to artificial intelligence. What's phenomenal is that as creative people—I mean us—we are not perfect. If we try to be perfect, then we become pretenders because we start imitating something. The strength of humanity lies precisely in the friction, in the small imperfections. That's why a trained eye can distinguish between craftsmanship and art. The art within art is in the air. An artist who creates always leaves something in their mind, and the rest of us can only wonder what they intended to express. And that is art. Craftsmanship is perfect, flawless, and has no air in it.

How has this imperfect image, which is art, evolved over the years as you've worked on designing and creating images, including your own?

Everything contributed to my image. It's a need to tame oneself, one's imperfections. Since I'm a visual person, it naturally translated into my visuality, and the whole matter came along with it. Although I seem personal and individual, I actually enjoy duets. I value teamwork, I love being inspired by people, their way of thinking—not necessarily by the things they've created, because once something is done, it's no longer inspiration; it's copying. I'm fascinated by the subversiveness of their minds, the ambiguity. That's why, at some point in my life, I concluded that truth doesn't exist—only points of view do. Of course, someone might argue, "This building stands, that's the truth," or "The fact that we're talking is the truth." Yes, but those are exceptions that confirm the existence of other truths.



What, then, is a place? Is space for art shrinking, or is there as much space as there used to be?

It's expanding—that's the point, everything is expanding. When I go on Instagram, the algorithm mainly sends me artists—everyone has "artist" written under their profile. This means we have nothing but artists. And I say, "People, don't indulge in your artistry, just do your thing." I think that creativity exists in many people—so let's fulfill those creative impulses, but don't label them. We're talking about freedom, so why label it in any way? If you're expressing yourself and deriving satisfaction from it, and it satisfies others as well, let it be—it doesn't need a name. Everyone has their own name.

We live in times where there's an inherent need to name and describe situations, to fit them into certain thought patterns. We recently witnessed the opening ceremony of the Olympic Games.

It's an absolute marketplace of vanity.

Some of the processes during the ceremony were labeled in a way that fit certain beliefs. It lacks the creative ambiguity you mentioned earlier.

You know, I'm contrary by nature and often find myself in opposition, even unintentionally. To me, it's an excess of form over substance, a marketplace of vanity, and a constant attempt to outdo the 1936 Olympics, which hasn't succeeded.

Blurring...

Blurring all images—that's where the world is heading. I still believe that beautiful things are born out of chaos. I feel that chaos prevails, but I hope that something truly phenomenal will emerge from it during my lifetime.

Still, it's a world where people strive to define processes. Maybe sometimes it's worth leaving those processes as they are, without the need to label them.

If someone wants to define them and it helps them—and it certainly helps many people—let them do it. If I allow them to name things, they should allow me to do the same because that's how it works.

Where do we stand with our need for artistic processes, for subordinating them to our own definitions? Where is the Polish public opinion, and where, for example, is the French?

There are target groups—you no longer have general media that reach everyone. Now, everyone has their own target group. The world has changed. Television, as a phenomenon, has ceased to exist—it now has to transform somehow. It used to be an honor to work in television, a way to build your position. Today, it's just another job, like any other, whether in a kindergarten, a store, or an office. Television, though seemingly inclusive, supposedly for the masses, is actually a very exclusive phenomenon. To appear on television, you had to do something—perhaps gouge someone's eye out, preferably someone important, do something amazing, controversial, or have something to say. Even earlier, to say something, you had to pass a microphone card exam. Today—and this is where television fell out—there is no longer a division between the elite and the common folk. The elite did

what they wanted, and the commoners aspired to be like them. In the past, there was a clear division: the elite and everyone else. The elite did what they wanted, and the rest aspired to reach their level. Today, every social group has its own high society, its own elite with a similar financial status. The internet equalizes these groups, and television makes choices. Then we have TV scandals where a former brothel madam is invited to a show. This woman doesn't see a problem with it, but the media, who invited her, suddenly do. It's schizophrenic. Then everyone claims they didn't know—if someone is a brothel madam in the provinces, they offer their guests champagne and ask their ladies to wipe the sweat from their foreheads with wet wipes. People, let's get a grip.

Is this segmentation happening on a global scale?

Yes, globally. If someone becomes an actor, it doesn't mean they can't sing, design fashion, or even fall from grace. Now everyone can do everything. Unfortunately, I can't dance "Swan Lake," although if I insisted, why not? I can't because I would die of shame. I can't sing because my voice isn't suitable for it. But that's just my opinion. Someone else might think I could, though if I tried to sing, it would be a disaster.

So where is the conflict line? Where are the divisions that are emerging?

They are blurring, not emerging. That's the point—once, to take a photo for a magazine, you needed a camera, a medium-format body, ideally three lenses, and so on. Now, you don't need anything. Everyone has a smartphone, takes it, and snaps a picture. We have a ranking of the best photographers in the world—several people in the top ten have never held a camera in their hands. The methods of styling have also changed. There used to be a standard of beauty and figure that people of the old school adhered to. That's not the case anymore.

Is there nothing to lean on?

We lean on ourselves.

But that causes people to be unsteady.

And that's why they're fantastic. I like this instability. Sometimes, when we encounter someone with this chaos in their mind, someone chaotic who piques our interest, we try to calm them down. And suddenly, when the coloratura fades, it turns out there's a fantastic person with great sensitivity behind it all, someone you can have a conversation with—you just need to quiet them down for a moment. Of course, we don't have to focus on everyone. Moreover, not everyone wants to focus on everyone. For example, I don't focus on all people. I focus on interesting people, I engage in discussions with them.

But tell me, to understand the contemporary processes in media and art, do you need to escape definitions and, in a sense, avoid aging? Do you feel that you escape definitions and don't age at all?

No, I don't feel that way, and I don't think about aging at all. People don't want that; they defend themselves against these processes as best they

DWÓR UPHAGENA

ARCHE GDAŃSK

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



256 

pokoje oraz
apartamentów

598 

miejsc
noclegowych



2 restauracje,
lobby bar & cukiernia



strefa fitness & spa



zielony
dziedziniec



Stare Miasto
spacerem 15 minut



sala zabaw
dla najmłodszych

rezerwacja@archedworuphagena.pl +48 58 506 55 91

Join the story

can. That's why I often ask very young people questions to which I know my own answers, but I want to know their opinions to check how much I'm keeping up and what that check-up is like. Unfortunately, it varies. When I ask a question and start talking, young people open their mouths and listen—no, it's supposed to be the other way around—I want to listen to you.

What feedback do you get from the younger generation?

In every era, in this madness, there are plenty of fantastic people who are sensitive to words and beauty. There are those who want to develop and have difficulty finding their way in the chaos, but despite everything, this chaos has a positive aspect. The history of education and knowledge is an extremely exclusive matter. That's why new technologies and artificial intelligence make us, as a species, increasingly lazy, and we just don't want to do things. We gladly delegate tasks to others or to something else. I'll give you an example: My friend, who has no artistic talent, can still ask artificial intelligence the right question—so that it draws a circle with a line. He said, "I want it to be the sun," because that's how he imagines it. Artificial intelligence imagines it just like him. He says to me, "Look at the sun I painted." Please, I thought. It's terrible, it's taking credit for someone else's work. You can be creative and produce something—you can be a creator, but also a creature.

So, by asking the right question, you can create something.

But it's not you who's creating. You're happy that artificial intelligence wrote a great text in 20 seconds, while I spend two weeks on it—I want to spend two weeks on it because, for me, the text is the final stage of a journey, and that journey is what matters. During those two weeks, I have 30,000 thoughts on various topics, and, in the end, the text may be weaker in terms of content than what artificial intelligence produces, but the emotional baggage in the text is impossible to replicate.

Recently, I had a conversation about the future of photography and whether it will survive in the context of the development of image generation. We concluded that the answer is rather optimistic—and in a certain sense, obvious. It's not just the final effect that matters, whether someone produces a specific image, but the entire process involved in taking photos: being part of that process, being on the other side of the lens, and the effect that is created. Artificial intelligence cannot fully provide that, right?

There are different types of photography—fashion, reportage, portrait, or street. If we're talking about fashion photography, the styling and the outfit of the person is one thing, but the photographer's perspective on the styling and their interpretation of the image is entirely different. Creating a photograph is an agreement between the photographer, the person being photographed, and the team that co-creates the image—make-up, hair, and clothing, which may or may not be meant to express something.

And there's also the designer.

Of course, but it's a matter of communication—in this case, between the stylist and the photographer. It's about how we imagine the image, what we want to achieve: should it be nostalgic, romantic, perverse, vulgar, light, heavy, or something else entirely? It's a process that happens between two people. If they understand each other—and they don't have to, because they are independent entities—a perfect image is created. If they don't connect, if there's no understanding between them, but both are excellent in their professions, a very good image is created.

Which is not perfect and not flawless.

Exactly, as we've always emphasized—perfection lies in imperfection. If there's nothing to criticize, there's nothing to talk about. It's about the things that tickle, scratch, itch, irritate—they stay with us.

So, there's hope?

Always. When Pandora's Box was opened and all the horrors spread across the world, at the very end, a tiny, trembling, almost invisible being appeared—hope. I believe in the power of humanity, in the power of the human mind, and I believe that wonderful things emerge from chaos. People talk about wanting to be equal and the same, but they're not and never will be—that's humanity. Someone will always want to be richer, have longer legs, thicker hair, a bigger ego, and so on. We have different aspirations, different expectations from life, we engage differently, and we have different priorities. We cannot be all equal. And the statement that everyone can do everything is not true.

But look, that's what you have in conspiracy theories. One could say that artificial intelligence will learn this imperfect perfection. We assume that artificial intelligence will create perfect works in the future. Today, it's not there yet, because it has various technical problems, but who knows, maybe it will eventually master the art of "perfect imperfection."

That's why my second book, which I'm already working on and promised myself to finish by the end of this year, is so important. I couldn't write it because I didn't know why I wanted to do it. I knew I wanted to write it, and I carried this idea with me for several years without knowing why—now I know it's important because it will be about context. And it is context that makes us human. Artificial intelligence may learn imperfection, but it won't learn to read context.

How do you understand reading context? Just don't tell me that I need to buy your book and read it first.

You walk around the city, ride a bike, and electric scooters, you don't care about anything, and so on. Do you notice that you attract attention, get looks? **Sometimes, yes. On the streets of Warsaw, it's not that easy.**

When you're in the same environment in Berlin...

I might disappear in the crowd.

If someone sees you and thinks, "cool person," and smiles...

Is that the context?



That's context. In Poland, there's a lot of tolerance for all kinds of extravagance and deviations from so-called accepted norms, but only as long as they don't concern us. We can admire these things abroad, but if they happen here, they're either condemned or ignored. Why is that? That's just our nature, and there's no need to ponder it.

But think about it, Tomek...

Why should I waste energy pondering it? I can't heal this society. I can simply choose not to dwell on it and say, "I'm Polish, this is what my fellow countrymen are like." Surely those traits are in me somewhere, just like in everyone else. I live in this reality, I've gotten used to it, and that's that. I prefer to think about things that I find enjoyable.

So the context of the street isn't very pleasant? Or is it something you don't want to think about because...?

I don't want to talk about it because I don't know how. I don't have the words that wouldn't be offensive to everyone.

And you don't want to be controversial.

I don't. That has never been my goal. Now, I consciously know that I don't want to offend anyone.

You're focused on living.

Exactly. I'm looking for spaces where I can create my own stories that will inspire, bring joy, maybe even intimidate. I like to intimidate.

Is this a way of protecting yourself and focusing on your priorities, rather than on things that could bother you?

You know, from the moment someone—I don't remember who—first told me to "speak up" publicly, I always said that I live in my own little bubble, in my own world. I've been living this way for 56 years, and it's a pretty good life. Sometimes I come into contact with another bubble, and those bubbles merge, forming a bigger bubble that eventually bursts, and new ones form. However, I don't have to physically participate in mixing with that world. I live in my bubble, in my habitat, and it's mine. I let in whoever I want. I've never been able to pretend to be everyone's friend. I'm very selective.

Are you softening?

Definitely—that's the wonderful thing about aging. You gain perspective, and at some point, you can say, "Why bother ruffling your feathers?"

Better to stay in your bubble.

No, I don't have to prove anything. If someone wants something, there are plenty of alternatives. That's why I've always had a problem with castings. I used to say, "Let those who are trying out for something audition, but I am who I am." If there are 30 stylists and they're all competing for a job, I don't want to compete with them. They're great, let them do their work. If someone really wants something from me, they'll find me. And if they choose me, they definitely won't choose any other stylist. Why? Because they're interested in something distant, elusive, human.

Lastly—what do you dream about?

I always dream about realizing myself and about always having something happening. About discovering new layers of creativity within myself. I dream about living well.

I wanted to ask you this at the beginning—are you aging? I see that you're not.

Well, I am aging, and I accept it. Or rather—I take it in stride. It's not that I'm not aging. Of course, I'm experiencing the youth of my age, absolutely. I'm fully aware that I'm already on the "other side of the mirror," and I won't be doing things that twenty-year-olds do. Not because I can't, but because I no longer want to. There are things you do at a certain age. I'm talking here about fantastic, geriatric parents. Everyone has their moment for parenthood. However, I believe that everything has its time. If you don't do certain things at the right moment, even if you do them later, they will be completely different.

Is it the same for you in what you do?

I like when people like what I do. I'm an egocentric. **Here and now, at this stage?**

I'm an egocentric, I always have been, and I've always had some narcissistic tendencies, but with full awareness and control. Just enough not to be too overbearing. That's why I try not to choose, but rather to let myself be chosen. If someone chooses me, I feel like they're not stupid and they know what they're getting. In a situation where I pretend or fake something, someone might get a "zonk" (a bad surprise). However, I prefer people to get it right from the start rather than as a farewell surprise.

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



MISTRZOWSKA PIĄTKA NA 49. FPFF



Po raz drugi na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych – Mistrzowska Piątka – pięcioro filmowców opowie o polskich filmach szczególnie dla nich ważnych; tytułach, które ich ukształtowały i do dziś fascynują. Zaproszenie do tegorocznej Piątki przyjęli Olga Chajdas, Wojciech Marczewski, Andrzej Seweryn, Mariusz Włodarski i Małgorzata Zajączkowska.

Prezentowane filmy złożą się na wyjątkowe spotkanie z klasyką – opowieść o filmach ciągle młodych, żywej tkance naszej kinematografii. Co istotne, każdy seans w tej sekcji będzie miał dwoje bohaterów: film i twórcę, który go wskazał. Po projekcji dowiemy się, co stało za wyborem właśnie tego tytułu, zadamy też twórcom pytania o to, jakimi są widzami i jak się kształtował ich filmowy świat. Rozmowy będą łączyć kinomanów – twórców i widzów. Bo filmowcy to również widzowie – wrażliwi i pełni pasji – choć stonkowo rzadko mamy okazję pytać ich o filmy inne niż te, które sami realizują.

Andrzej Seweryn wybrał Zezowate szczęście Andrzeja Munka, Wojciech Marczewski Panny z Wilka Andrzeja Wajdy, Olga Chajdas Całkowite zaćmienie Agnieszki Holland, Mariusz Włodarski Ostatni dzień lata Tadeusza Konwickiego, a Małgorzata Zajączkowska Imagine Andrzeja Jakimowskiego.

Olga Chajdas: „Zawsze uważałam, że filmy Agnieszki Holland mają w sobie siłę i energię opowiadania, skupioną na pasji, tożsamości, więzi. Całkowite zaćmienie to obraz pełny, o kondycji artysty, obsesji, miłości,

ścisłości, samotności, frustracji. Jest brutalny i ciepły, surowy i sensualny. Każdy z nas artystów marzy o karierze Rimbauda, ale nie każdy jest gotowy ponieść tego cenę”

Wojciech Marczewski: „Panny z Wilka to jeden z tych filmów, co to wcale nieproszone, wdzierają się do naszej pamięci i buszują w niej uparcie. Nie widziałem go od wielu lat, nie potrafię opowiedzieć fabuły, przypomnieć sobie imion bohaterów, ale nadal mam poczucie, jakbym tam kiedyś był, znał ten świat, rozumiał go i tęsknił za nim”

Andrzej Seweryn o Zezowatym szczęściu: „Film kręcony w Warszawie, na Żoliborzu, na moim podwórku. Mam wtedy 14 lat. Pierwszy raz jestem świadkiem zdjęć do filmu. Widzę Polańskiego, Kobiela, Ciesielską – to już wtedy były legendy. A potem sam film, którego oczywiście nie rozumiałem, oglądając go pierwszy raz. Po latach widzę w nim polskie losy. Piszczyk, grany wspaniale przez Kobiela, to jeden z nas. Los robi z nami nie to, o czym marzymy, a my jakże często, nie potrafimy mu się przeciwstawić”

Mariusz Włodarski: „Ostatni dzień lata to film o nieugaszonej potrzebie bliskości niemożliwej do zrealizowania z powodu przeszłych ran. Jego minimalistyczna forma i surowa sceneria pozwalają skupić się na emocjonalnym napięciu, które wciąga nie pozwalając oderwać wzroku. To wspaniałe kino, które nie tylko opowiada poruszającą historię, ale także zmusza do auto-refleksji, dotykając najgłębszych strun ludzkiej duszy”.

Małgorzata Zajączkowska o Imagine: „To film pełen magii. Wyrwał mnie z utartych, już oczy-

wistych myśli i rozwiązań, pobudził do szukania uważności. Przepięknie sfotografowana Lizbona, bohaterowie. To film o zaufaniu, odwadze, przekraczaniu swoich lęków po to, by czuć i nie tylko patrzeć, ale i widzieć”

„Po świetnym przyjęciu pierwszej Mistrzowskiej Piątki, przygotowaliśmy kolejną odsłonę tej sekcji. Znowu pięcioro wyjątkowych filmowców i filmowczyń pozwoli nam zajrzeć do światów swoich nie tylko filmowych fascynacji. Już cieszę się na te seanse i uważne rozmowy po nich, ciekawa przestrzeni, w które nas zabiorą, gotowa na odkrycia i zaskoczenia, które przyniosą” – mówi Dyrektorka Artystyczna Festiwalu Joanna Łapińska.

MISTRZOWSKA PIĄTKA:

Olga Chajdas – Całkowite zaćmienie, reżyseria: Agnieszka Holland | Spotkanie po filmie prowadzi Bogusława Schubert

Wojciech Marczewski – Panny z Wilka, reżyseria: Andrzej Wajda | Spotkanie po filmie prowadzi Anita Skwara

Andrzej Seweryn – Zezowate szczęście, reżyseria: Andrzej Munk | Spotkanie po filmie prowadzi Jan Holoubek

Mariusz Włodarski – Ostatni dzień lata, reżyseria: Tadeusz Konwicki | Spotkanie po filmie prowadzi Magdalena Kolesnik

Małgorzata Zajączkowska – Imagine, reżyseria: Andrzej Jakimowski | Spotkanie po filmie prowadzi: Lukasz Grzegorzek



TEREN INWESTYCYJNY NA SPRZEDAŻ

POWIERZCHNIA CAŁKOWITA

52.000m² (5,2 ha)

- **Na sprzedaż** teren inwestycyjny o powierzchni 52.000m² (5,2 ha) położony w miejscowości Zalesie powiat grodziski, gmina Żabia Wola – 23 km od Warszawy w sąsiedztwie drogi ekspresowej S8 (Warszawa – Katowice).

- **Działka** objęta jest miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, oznaczona symbolem UP 1 (teren usługowo – produkcyjny) na którym można postawić obiekty produkcyjne, magazyny czy składy.

- **Uwarunkowania** dla prezentowanego terenu zgodnie z MPZP określają wskaźnik powierzchni zabudowy jako max. 60% powierzchni działki, powierzchnia biologicznie czynna to co najmniej 15% powierzchni działki, a maksymalna wysokość zabudowy to 15m.

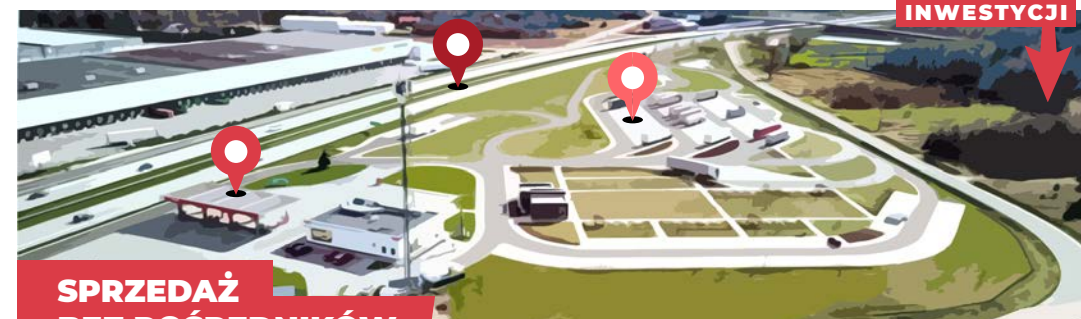
W OBSZARZE TERENÓW USŁUGOWO-PRODUKCYJNYCH (IUP) Z PRZEZNACZENIEM NA USŁUGI LOGISTYCZNE, Z MOŻLIWOŚCIĄ ZABUDOWY OBIEKTAMI PRODUKCYJNYMI, SKŁADAMI, MAGAZYNAMI, O MAKSYMALNEJ WYSOKOŚCI 15M



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

- **Prezentowany teren** jest suchy i płaski. Znajduje się przy asfaltowej drodze blisko MOP i parkingu TIR oraz stacji benzynowej Orlen.

- **Teren inwestycyjny** z bardzo ogromnym potencjałem i możliwościami wykorzystania ze względu na idealne położenie jak i możliwości które daje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego oraz połączenie z drogą ekspresową S8.



SPRZEDAŻ BEZ POŚREDNIKÓW

Cena za m²:

229PLN

Powierzchnia działki:

52 000m², 5,2 ha

Ukształtowanie działki:

płaska



PRZYKŁADOWE PROJEKTY

• KONTAKT TEL → **576 365 090** • WIĘCEJ INFORMACJI → **www.navarros.eu**

GDAŃSK UCZY, JAK NALEŻY SIĘ ZACHOWYWAĆ



▲ Jeden z plakatów kampanii na miejskim słupie ogłoszeniowym przy ulicy Korzennej.

„NIE KRZYCZ W NOCY. PŁOSZYSZ SYRENY”. A „GOŁA KLATA JEST MILE WIDZIANA TYLKO U NEPTUNA” – TO CYTATY Z MINIKAMPANII INFORMACYJNEJ „KULTURA ULICZNA PO GDAŃSKU”. ZASADY MIEJSKIEJ ETYKIETY ZOSTAŁY W NIEJ ZAPREZENTOWANE W ZARTOBLIWIY SPOSÓB W JĘZYKU POLSKIM ORAZ ANGIELSKIM. DZIĘKI WSPÓŁPRACY Z RYSOWNIKIEM ANDRZEJEM MILEWSKIM, ZNANYM JAKO ANDRZEJRYSUJE, TEMAT ZOSTAŁ POTRAKTOWANY Z PRZYMRUŻENIEM OKA.

TEKST DARIUSZ WOŁÓDŹKO ZDJĘCIA GRZEGORZ MEHRING

Celem miejskiej kampanii informacyjnej jest uświadomienie turystkom i turystom, jakie zachowania są lub nie są mile widziane w przestrzeni publicznej. Miasto prosi m.in. o nieśmiecenie, o nie nazbyt swobodne rezygnowanie z odzieży w czasie upału, przestrzeganie ciszy nocnej, prawidłowe parkowanie czy szanowanie zabytków. Ponieważ wszystkim nam zdarzają się gafy lub wpadki, kampania dzięki zabawnym grafikom przypomina, iż powinniśmy zachować poczucie humoru i dystans, ale jednocześnie być uważ-

nym na potrzeby innych i otaczającą nas przestrzeń.

ANDRZEJRYSUJE DLA KAMPANII

Dzięki współpracy z rysownikiem Andrzejem Milewskim, znanym jako andrzejrysuje, temat został potraktowany z przymrużeniem oka.

– Mam z Gdańska bardzo dobre wspomnienia i zawsze chętnie wpadam w odwiedziny, kiedy jestem nad morzem. Tym bardziej się ucieszyłem, iż jedno z moich ulubionych miast zaproponowało mi współpracę. Superzabawą było ry-

sowanie i wymyślanie tekstów do ikonek informacyjnych dla turystów – mówi Andrzej Milewski. – Teraz one nie tylko informują, ale też, mam nadzieję, wywołują uśmiech.

NA MIEŚCIE I W INTERNECIE

Kampania w pierwszej odsłonie realizowana była w postaci plakatów na miejskich słupach, obecnie przeniesiona została także do internetu. Zobaczyć ją można m.in. na kanale na YouTube na Portalu Miasta Gdańska.

„Kultura uliczna po Gdańsku” to minikampania w ramach miejskiej akcji

„Gdańsk. Miasto, które działa” przewidzianej na dwa lata.

ENGLISH

GDAŃSK TEACHES HOW TO BEHAVE

“DON'T SHOUT AT NIGHT. YOU'LL SCARE OFF THE MERMAIDS.” AND “BARE CHESTS ARE ONLY WELCOME ON NEPTUNE” ARE SOME OF THE QUOTES FROM THE MINI-CAMPAIGN “STREET CULTURE IN GDAŃSK” THE RULES OF CITY ETIQUETTE HAVE BEEN HUMOROUSLY PRESENTED IN BOTH POLISH AND ENGLISH. THANKS TO THE COLLABORATION WITH CARTOONIST ANDRZEJ MILEWSKI, KNOWN AS ANDRZEJRYSUJE. THE TOPIC HAS BEEN ADDRESSED WITH A TOUCH OF HUMOR.

The goal of the city's information campaign is to make tourists aware of which behaviors are or are not welcomed in public spaces. The city asks, among other things, not to litter, to avoid overly casual undressing during hot weather, to respect nighttime quiet hours, to park correctly, and to take care of historical monuments. Since we all sometimes make mistakes, the campaign, through its amusing graphics, reminds us to maintain a sense of humor and perspective while also being mindful of others and the space around us.

ANDRZEJRYSUJE FOR THE CAMPAIGN

Thanks to the collaboration with cartoonist Andrzej Milewski, known as andrzejrysuje, the topic has been approached with a light-hearted tone.

“I have very fond memories of Gdańsk and I always enjoy visiting when I'm by the sea. So I was even more pleased when one of my favorite cities offered me the chance to collaborate. It was a lot of fun drawing and coming up with texts for the informational icons for tourists,” says Andrzej Milewski. “Now, not only do they provide information, but I also hope they bring a smile.”

IN THE CITY AND ONLINE

The first phase of the campaign was carried out in the form of posters on city poles, and it has now been extended to the internet. You can see it on the Gdańsk City Portal's YouTube channel, among other places.

“Street Culture in Gdańsk” is a mini-campaign that is part of the city's broader initiative “Gdańsk. A City That Works,” planned to run for two years.

KULTURA ULICZNA PO GDAŃSKU STREET ETIQUETTE IN GDAŃSK

NIE PODLEWAD KRZAZŁKÓW, DESZCZ ZROBI TO ZA CIEBIE



DON'T WATER OUR PLANTS & SHRUBS, RAIN WILL DO IT FOR YOU

NIE PARKUJ, GDZIE POPADNIE



THINK BEFORE YOU PARK

NIE PRÓBUJ, CHYBA ŻE JESTES MICHAŁEM JORDANEM



DON'T TRY THIS UNLESS YOU'RE MICHAEL JORDAN

NIE KRZYCZ W NOCY, PŁOSZYSZ SYRENY



KEEP QUIET AT NIGHT OR YOU'LL SCARE THE MERMAIDS

EGZOTYCZNE ZWIERZĘTA ZOSTAW W SPOKOJU



DON'T PET WILD ANIMALS, GIVE THEM SPACE

GDAŃSK. MIASTO, KTÓRE DZIAŁA.

andrzejrysuje

KULTURA ULICZNA PO GDAŃSKU STREET ETIQUETTE IN GDAŃSK

GOŁA KLATA JEST MILE WIDZIANA TYLKO U NEPTUNA



REMEMBER! ONLY NEPTUNE HAS THE PRIVILEGE TO WALK BARE-CHESTED

PICIE W KNAJPIE, JEST TAŃSZE NIŻ W PLENERZE



A TIP IN A BAR IS CHEAPER THAN A FINE ON THE STREET

NIE TYKAJ ZABYTKÓW, ONE CIEBIE NIE TYKAJĄ



DON'T POKE MONUMENTS, THEY DON'T POKE YOU

KOMUNIKACJA MIEJSKA NIE GRZYBIE



USE PUBLIC TRANSPORT, IT WON'T BITE YOU

GDAŃSK. MIASTO, KTÓRE DZIAŁA.

andrzejrysuje

← Grafiki przygotowane przez rysownika Andrzeja Milewskiego, znanego jako andrzejrysuje.

HENRYK BERLEWI. BUNTOWNIK GRAFIKI



Tworzył plakaty i grafiki oszczędne w formie i kolorze, ale większości dał się poznać jako współtwórca „Bloku” i geniusz, który do prac na papierze dopuścił op-art. Henryk Berlewi był dla polskiej grafiki tym kim dla literatury stał się Marcel Proust.

TEKST Małgorzata Giermaz **ZDJĘCIA** Wikimedia Commons

AWANGARDA

„Dokonuję rewolucji typograficznej, która jest skierowana przeciwko (...) mdłej paseistycznej formie tomu poetyckiego, z jego ręcznie czerpanym papierem, z jego stylem rodem z XVI w., zdobionego galerami, Minerwami, Apollinami, wielkimi inicjałami, zawijasami i innym mitologicznym warzywem (...)” - wyznał Jan Tschichold, niemiecki typograf, pod słowami którego podpisałby się Henryk Berlewi. Dążący do stworzenia nowoczesnej ikonografii narodowej Berlewi sięgał po żydowskie symbole zanim rozsmakował się w biało-czerwono-czarnych kompozycjach. Związany z Warszawą, Berlinem i Paryżem grafik nie zauważył kiedy obwołano go geniuszem op-artu. Płaskie, linearne formy pasowały do stylu, w którym liczyła się oryginalność i niepowtarzalność. Dla Berlewiego sztuka była pasją, znojem i powietrzem. Nie potrafił żyć bez dizajnu, zamiast wzniosłych idei ważniej-

szy był minimalizm. Pozbawione zdobień plakaty stały się znakiem szczególnym Berlewiego. Urodzony 20 października 1894 roku w Warszawie błyskawicznie pojął, że art-déco odchodzi do lamusa. W przeciwieństwie do matki Hel Enri, która namalowała pierwszy obraz będąc staruszką, Berlewi postawił na akademickie wykształcenie. Studia w ASP w Warszawie, antwerpskiej Akademii, Szkole Sztuk Pięknych w Paryżu i warszawskiej Szkole Rysunkowej sprawiły, że odkrył ekspresjonizm, Marca Chagalla, futuryzm i grafikę. Nie przypuszczał, że stanie się ojcem op-artu.

W CENTRUM WSZECHŚWIATA

Połowa lat 20. należała do Waltera Gropiusa - despoty upraszczającego rzemiosło, artysty, który stworzył nowy styl. W Bauhausie to on mówił co wolno, a czego nie należy pokazać, jak uprościć sztukę i co z niej wyrzucić oraz szko-

lił uczniów powielających wzory mistrza. Mający opinię trudnego we współpracy, wyrzucającego za najmniejsze przewinienia Gropius kwestionował zasady i ograniczał do minimum zdobienia. Uznał za niepotrzebne. Obwołany Bogiem dizajnu stworzył podwaliny stylu, w którym liczyła się funkcjonalność. Henryk Berlewi jak urzeczony wpatrywał się w meble, ilustracje, naczynia i prace na papierze. Nie dostrzegł kiedy stworzył szablon i pierwszą dwuwymiarową kompozycję. Iluzja i kolory średnio go pociągały, możliwości dostrzegł za to w druku i inspirowanej maszynami sztuce. Miał szczęście: podobnie do niego myśleli też artyści pokroju Mieczysława Szczuki, Teresy Żarnower, Władysława Strzemińskiego czy Katarzyny Kobro. Wszystko co robił wcześniej - udział w Wilner Trupe, współpraca z żydowskim pismem „Albatros”, plakaty i grafiki na zamówienie - przestało mieć znaczenie.



49. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

GDYNIA 23-28.09.2024

ORGANIZATORZY



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



POLSKI
INSTYTUT
SZTUKI
FILMOWEJ



Stowarzyszenie
Filmowców
Polskich



PREZYDENT
MIASTA
GDYNI



MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA
POMORSKIEGO

WSPÓLORGANIZATORZY



NARODOWE
CENTRUM
KULTURY



TVP

PARTNERZY STRATEGICZNI

Mercedes-Benz
BMG Goworowski



Dr Irena Eris

OGÓLNOPOLSCY PATRONI MEDIALNI



TVP



Jedynka
POLSKIE RADIO



Trojka
POLSKIE RADIO

ELLE

VIVA!



FILMWEB

zwierciadło



KINO

interia

POLSKA
PRESS
GRUPA

LOKALNI PATRONI MEDIALNI

Radio Gdańsk

trojmiasto.pl

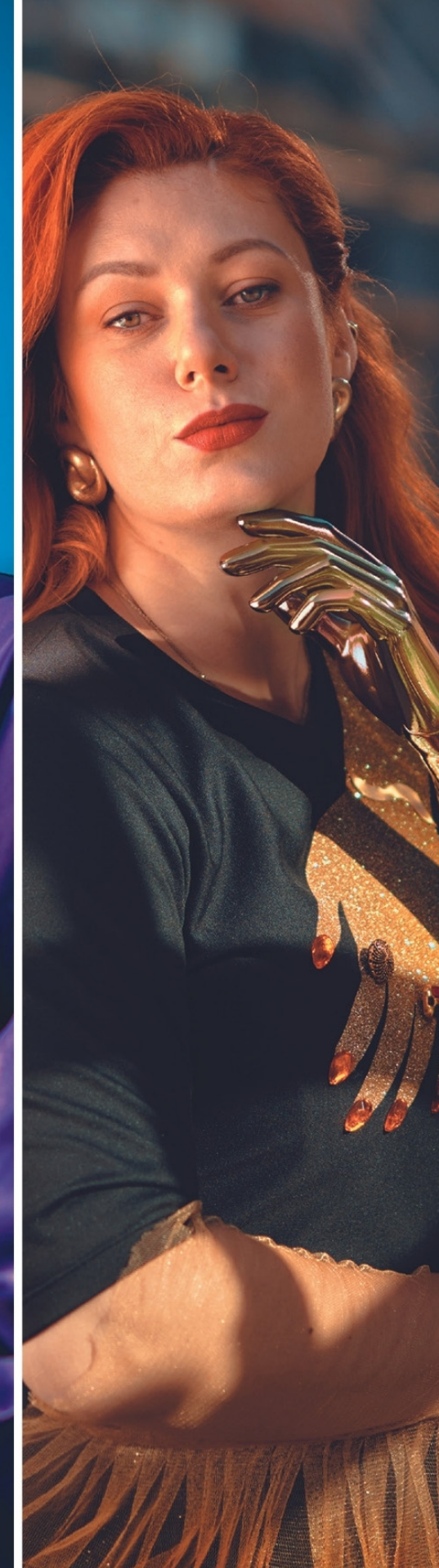
Dziennik
Bałtycki

TVP3
GDAŃSK

Zachęcony pierwszymi sukcesami Berlewi otwarcie przyznawał, że pociąga go konstruktywizm i suprematyzm, zadbał o to, by w magazynie nazwanym na cześć grupy „Blok” publikowali zagraniczni twórcy. Na łamach kilku numerów (potem grupa przestała istnieć) można było zapoznać się z traktatami Kazimierza Malewicza, Theo van Doesburga i Filippo Tomaso Marinietiego, autora „Manifestu futuryzmu”. Normą stało się przekładanie sztuki na arytmetykę i wytwarzanie spójnych, logicznych prac przypominających maszyny. Podporządkowane nim linie i geometryczne figury spajały kompozycje, czyniły je ciekawszymi. Kilka lat później każdy poszedł we własną stronę. Berlewi zapomniał o abstrakcji i wyjechał do Paryża.

DIZAJNER

Francję znał dość dobrze. Jeszcze przed emigracją Berlewi był w Paryżu, znał twórców i wiedział, że musi (przynajmniej na jakiś czas) zapomnieć o abstrakcjach. Zamiast „maszynowej” sztuki zajął się wykonywanymi na zamówienie portretami, niektóre trafiły na wystawy w Londynie, Zurychu, Berlinie i Nowym Jorku. Dzięki entuzjastycznym recenzjom Berlewi stał się jednym z najlepszych grafików i ilustratorów, marzył za to o powrocie do abstrakcji. Końcówka lat 50. znowu należała do Henryka Berlewiego: przetworzone czarno-białe przetykane czerwienią wzory kopiowano, a jego samego nazywano geniuszem abstrakcji i powstającego właśnie op-artu. Ale Berlewi nie zdążył wystawić prac w Polsce: zmarł 2 sierpnia 1967 roku w Paryżu pozostawiając dorobek w postaci ilustracji, plakatów, grafik, szkiców i artykułów. Był kimś bez kogo ciężko wyobrazić sobie współczesną sztukę. Ikoną, na pracach której uczą się artyści i usiłują zmienić sztukę. Bez Henryka Berlewiego ciężko wyobrazić sobie, czym byłby polski dizajn.



POKAZ MODY „UNIESIENIA”, JAROSŁAWA EWERTA, W OFF PIOTRKOWSKA CENTER W ŁODZI



TEKST I ZDJĘCIA Mat. Pras.

Jarosław Ewert to łódzki projektant mody, znany z oryginalnych form i odważnych konstrukcji, konsekwentnie buduje swoją markę już od 15 lat. Jego prace charakteryzują się precyzyjnym krawiectwem, niebanalnymi połączeniami materiałów oraz unikalnym podejściem do mody, które balansuje na granicy awangardy i użytkowości.

Od najmłodszych lat Jarosław Ewert marzył o tworzeniu. Jako dziecko projektował sukienki dla lalek Barbie, rywalizując z kuzynkami w tworzeniu najbardziej wyrafinowanych kreacji. To właśnie wtedy narodziła się jego pasja do mody, która z czasem przerodziła się w świadomą decyzję o założeniu własnej marki. "Decyzja o założeniu marki była intuicyjna, nie zastanawiałem się nad tym zbyt długo" – wspomina Ewert. Dziś, po latach pracy, jego nazwisko jest synonimem innowacji, precyzji i artystycznego wyrafinowania.

Ewert swoją edukację rozpoczął na Politechnice Łódzkiej. Już na etapie studiów zdobywał nagrody na krajowych konkursach mody, co umocniło jego pozycję na scenie mody. Po ukończeniu studiów postanowił założyć własną markę, która od początku miała się wyróżniać oryginalnością i odwagą w podejściu do projektowania.

Jego projekty można opisać jako połączenie klasycznej elegancji z nowoczesnymi formami. Charakterystyczne dla jego stylu są proste acz efektowne formy z wykorzystaniem dużej ilości materiałów oraz starannie dobrane tkaniny. Ewert przywiązuje ogromną wagę do detali, co sprawia, że każda jego kolekcja jest dopracowana w najmniejszym szczególe. Jego prace często nawiązują do kultury, sztuki oraz architektury, co nadaje im wyjątkowy charakter.

Nadchodzący pokaz "Uniesienia" to nie tylko prezentacja najnowszej kolekcji

Ewerta, ale również podsumowanie 15 lat jego twórczości. Wydarzenie, które odbędzie się w postindustrialnej przestrzeni dawnej fabryki Franciszka Ramischa w Łodzi przy OFF Piotrkowska Center, zapowiada się jako niezapomniane święto mody. OFF Piotrkowska to miejsce o wyjątkowym charakterze, które doskonale łączy przeszłość z teraźniejszością. Fabryka Ramischa, niegdyś tętniąca życiem produkcyjnym, dziś jest sercem kreatywnych inicjatyw, łącząc w sobie modę, sztukę, design i gastronomię. Surowość industrialnej architektury tego miejsca stanowi idealne tło dla awangardowych kreacji Ewerta, dodając im jeszcze większej mocy wyrazu.

Projektant prowadzi tu również własny butik "Ewert and Friends", którego celem jest promocja polskiej mody. Sam projektant opisuje "Uniesienia" jako bardzo osobistą kolekcję, stanowiącą swoiste résumé jego kariery. "Chciałbym, aby ta kolekcja była bardzo osobista – wkładam w nią dużo serca, pasji i wysiłku" – mówi Ewert. Kolekcja "Uniesienia" będzie utrzymana w kolorystyce bordo, błękitu, czerni i srebra. Projektant, mimo że nie śledzi światowych trendów, intuicyjnie podąża za nimi, tworząc kreacje, które są jednocześnie nowoczesne i ponadczasowe. W kolekcji pojawią się także autorskie druki oraz perły, co dodaje jej jeszcze bardziej ekskluzywnego charakteru.

Ewert podkreśla, że jego inspiracje są bardzo emocjonalne i wewnętrzne, czerpane z osobistych przeżyć i doświadczeń. "Uniesienia" symbolizują momenty wlotów i upadków, chwile, w których człowiek się podnosi. To właśnie te emocje są dla niego kluczowe w procesie twórczym. "Tworzenie



jest dla mnie kluczowe. To coś, co daje mi radość i spełnienie" – przyznaje projektant.

Pokaz "Uniesienia" to także okazja do świętowania 10-lecia pracy projektowej Marty Stawińskiej, współzałożycielki i głównej projektantki marki Promees. Stawińska, podobnie jak Ewert, wywodzi się z Łodzi i od lat związana jest z polskim rynkiem mody. Jej marka, znana głównie z odważnych i zmysłowych projektów bielizny, zyskała uznanie w całej Polsce.

Stawińska, przez blisko dekadę, kon-

sekwentnie rozwijała markę Promees, wprowadzając nowoczesne wzory, które łączą funkcjonalność z estetyką. Jej projekty to nie tylko bielizna, ale również zmysłowa odzież, która doskonale sprawdza się w różnych okolicznościach – od sypialni po eleganckie eventy. "Marta Stawińska zmienia oblicze polskiej bielizny dla kobiet, oferując projekty, które budują trendy zarówno w Polsce, jak i poza jej granicami" – czytamy w notce prasowej.

Wspólne świętowanie Ewerta i Stawińskiej to połączenie dwóch różnych, ale uzupełniających się światów mody – awangardowych kreacji i zmysłowej bielizny. Pokaz w Łodzi ma być hołdem dla ich dotychczasowej pracy oraz okazją do zaprezentowania najnowszych projektów obu marek. W tej wyjątkowej scenerii dawnej fabryki, gdzie surowość architektury spotyka się z nowoczesnym designem, moda ożywa na nowo, emanując historią, tajemniczością i aurą kreatywności.

Jarosław Ewert i Marta Stawińska, choć reprezentują różne nurty w modzie, mają wiele wspólnego – pasję, determinację i odwagę w wyrażaniu siebie. Ich nadchodzący pokaz "Uniesienia" to nie tylko prezentacja mody, ale także manifest artystyczny, który z pewnością na długo pozostanie w pamięci uczestników.



ODKRYJ POLSKĘ Z **PLL LOT** LOTY KRAJOWE PO POLSCE Z LOT – **PRZEWODNIK**



TEKST I ZDJĘCIA Mat. Pras.

Podróżowanie w czasie złotej jesieni to prawdziwa uczta dla zmysłów. Ta magiczna pora roku przyciąga wyjątkową paletą barw i zapachów, a polskie miasta tym samym stają się idealnym kierunkiem na weekendowy odpoczynek. Polska to kraj pełen różnorodnych krajobrazów, fascynujących miast i zabytków, które przyciągają turystów z całego świata. Aby ułatwić podróże po kraju, Polskie Linie Lotnicze LOT oferują szeroką gamę połączeń krajowych. Dzięki rozbudowanej siatce połączeń podróżowanie po Polsce nigdy nie było łatwiejsze i bardziej komfortowe. Polskie Linie Lotnicze LOT łączą Warszawę z aż 10 miastami w Polsce. Dzięki bezpośrednim połączeniom z lotniska Chopina w Warszawie pasażerowie mogą wy-

brać się do pięknych regionów naszego kraju i odkryć ich urokliwe zakątki, do których między innymi należy:

GDAŃSK – MIASTO WOLNOŚCI I SOLIDARNOŚCI

Idealny kierunek na długi weekend. Spacerując po Gdańsku, warto odwiedzić Długi Targ z kultowymi zabytkami – fontanną Neptuna czy Dworem Artusa. Podczas wizyty warto również zajrzeć do dwóch nowoczesnych muzeów - Europejskiego Centrum Solidarności i Muzeum II Wojny Światowej. W sezonie letnim połączenia PLL LOT na trasie WAW-GDN-WAW realizowane są do 40 razy w tygodniu.

POZNAŃ – STOLICA WIELKOPOLSKI

Stolica Wielkopolski ma wiele atrak-



cji do zaoferowania. Wycieczka do Poznania nie może obejść się bez zwiedzania pięknego Starego Miasta. W centralnej jego części znajduje się katedra z 1551 roku ze słynnymi Koziołkami. Będąc w Poznaniu, warto zobaczyć Termy Maltańskie i Stary Browar, który otrzymał nagrodę dla najlepszej galerii na świecie w kategorii średnich obiektów handlowych. W sezonie letnim połączenia PLL LOT na trasie WAW-POZ-WAW realizowane są do 26 razy w tygodniu.

SZCZECIN – ODKRYJ REGION POMORZA ZACHODNIEGO

Miasto pełne parków i zieleni. Kultowymi punktami w mieście są Wały Chrobrego, Filharmonia Szczecińska, Zamek Książąt Pomorskich czy Ogród Różany. Idealnym miejscem do odpoczynku jest także Jezioro Szmaragdowe, które przybrało przepiękny szmaragdowy odcień, dzięki dużemu nagromadzeniu węgla wapnia i odbijaniu światła od kredowego dna. W sezonie letnim połączenia PLL LOT na trasie WAW-SZZ-WAW realizowane są do 22 razy w tygodniu.

RZESZÓW – SERCE PODKARPACIA

Bezpośredni rejs łączący Warszawę



z Rzeszowem to okazja do odkrycia przepięknych regionów Podkarpacia. Rzeszów to dynamicznie rozwijające się miasto z bogatą historią i nowoczesną infrastrukturą. Będąc w regionie, warto wybrać się w Bieszczady, które dla wielu osób stały się synonimem wyciszenia i spokoju w bliskości natury. Podkarpacie to region, który z pewnością warto odwiedzić niezależnie od pory roku. W sezonie letnim połączenia PLL LOT na trasie WAW-RZE-WAW realizowane są do 34 razy w tygodniu.

LUBLIN – MIASTO INSPIRACJI

Perła Wschodu i miasto inspiracji. Malownicze Stare Miasto z imponującą Bramą Krakowską z XIV wieku zachwyca bogactwem kulturalnym – licznymi teatrami, galeriami, muzeami i wydarzeniami artystycznymi. Dzięki całorocznym międzynarodowym festiwalom miasto tętni kreatywną energią, co przyniosło mu tytuł Europejskiej Stolicy Młodzieży 2023. Wybierając połączenie do Lublina to także doskonała okazja, aby zanurzyć się w spokojnej atmosferze lubelskiego Roztocza, które w jesiennej odsłonie oczarowuje jeszcze bardziej. W sezonie letnim połączenia PLL LOT na trasie WAW-LUZ-WAW realizowane są do 5 razy w tygodniu. PLL LOT oferuje również bezpośrednie połączenia z Warszawy do portów



lotniczych w Krakowie, Wrocławiu, Zielonej Górze, Katowicach i Bydgoszczy. Ale to nie wszystko! Narodowy przewoźnik w swojej ofercie ma także regularne, bezpośrednie połączenia regionalne na trasach: Gdańsk-Rzeszów, Olsztyn-Kraków czy Bydgoszcz-Kraków.

Loty krajowe z Polskimi Liniami Lotniczymi LOT to idealne rozwiązanie dla osób, które chcą szybko i wygodnie przemieszczać się między

polskimi miastami, unikając długich podróży pociągiem lub samochodem. Dzięki szerokiej siatce połączeń, LOT stanowi idealny wybór niezależnie od tego, czy podróżujesz służbowo, czy planujesz krótki wypad weekendowy lub dłuższą podróż po kraju – z PLL LOT możesz codziennie spełniać swoje podróżnicze marzenia.

Bilety na połączenia krajowe są dostępne w kanałach sprzedaży na stronie lot.com, w LOT Contact Center i w biurach LOT Travel.



AVIATOR

THE MODERN-DAY PILOT'S WATCH

LIMITOWANA EDYCJA // 950

SZWAJCARSKI MECHANIZM AUTOMATYCZNY SELITA SW200-1
REZERWA CHODU DO 38 GODZIN



28.800 WAHNIĘĆ NA 1H, 4 HZ, 26 KAMIENI
SYSTEM ANTI-SHOCK

W. KRUK

1 8 4 0

Zegarki dostępne w wybranych salonach.

Warszawa: WOC Lotnisko Okęcie, Kraków: CH Bonarka, Poznań: CH Posnania, Gdynia: CH Riviera
oraz na www.wkruk.pl

any
where
re®

FOR
HER

Fot: pxhere.com



TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY
SIĘ DZIELIĆ

TEST **NATURALNYCH** KOSMETYKÓW OD MARKI **POLEMICA** – OTO NASZE HITY NA **WAKACYJNY** WYJAZD



W OSTATNICH KILKU DNIACH MIAŁYŚMY OKAZJĘ PRZETESTOWAĆ CZTERY KOSMETYKI OD MARKI POLEMICA. WSZYSTKIE O WYJĄTKOWYM ZAPACHU MATCHY I BAZUJĄCE NA NATURALNYCH SKŁADNIKACH. POGODA W TYM CZASIE BYŁA BARDZO ZMIENNA. CO POZWOLIŁO NAM SPRAWDZIĆ, JAK PRODUKTY RADZĄ SOBIE W RÓŻNYCH WARUNKACH. ALICJA

TEKST Alicja Kubów. **Gabriela Bartnik** **ZDJĘCIA** MAT. PRAS.

Alicja: Podczas wyjazdu w góry, gdzie pogoda płatała figle – raz padał deszcz, raz świeciło intensywne słońce, a wiatry wzmagały uczucie suchości – miałam okazję przetestować dwa kosmetyki od marki Polemika. W pielęgnacji zawsze zwracam uwagę na konsystencję oraz zapach kosmetyków, więc oprócz efektów nawilżenia i uczucia odżywienia, te dwa aspekty były dla mnie kluczowe podczas tego testu.

MASKA DO UST

Pierwszym produktem była regeneracyjna maska do ust z serii Matcha_Pro, która od razu przypadła mi do gustu. Opakowanie przypominające balsam do ust, wykonane jest z plastiku z recyklingu, co było dla mnie dużym plusem. Myślałam, że maska o konsystencji i kolorze zbliżonym do mleczka do demakijażu pozostawi

grubą warstwę i uczucie obciążenia, podobnie do tego, jakie zostawia posmarowanie ust kremem. A jednak myliłam się! Zaskoczyło mnie to, że maska wchłaniała się błyskawicznie, od razu pozostawiając usta miękkie, nawilżone i odżywione. Po kilku dniach testów zauważyłam, że skóra jest bardziej jędrna i mniej podatna na podrażnienia, nawet w tak zmiennych warunkach pogodowych.

Delikatny, kremowy zapach z nutą matchy był dla mnie przyjemnym dodatkiem do codziennej pielęgnacji. Dzięki składnikom takim jak masło cupuacu, hialuronian sodu i ekstrakt z herbaty matcha, maska nie tylko regeneruje, ale także chroni usta przed czynnikami zewnętrznymi. To świetny produkt dla tych, którzy potrzebują intensywnego nawilżenia, zwłaszcza jeśli, tak jak ja, noszą aparat ortodontyczny,

który może powodować dodatkowe wysuszenie.

Kolor: 4/5
Zapach: 5/5
Konsystencja: 4/5
Działanie: 5/5

INTENSYWNIE NAWILŻAJĄCY KREM DO SKÓRY SUCHEJ, ODWODNIONEJ I WRAŻLIWEJ

Drugim produktem, który miałam okazję przetestować, był intensywnie nawilżający krem do skóry suchej, odwodnionej i wrażliwej. Przyznaję, że do intensywniejszego, ziołowego zapachu matchy początkowo musiałam się trochę przyzwyczaić, ale ostatecznie doceniłam jego naturalny charakter. Krem ma gęstą konsystencję i zielonkawy kolor, a to

wraz z wygodnym dozownikiem sprawiło, że aplikowanie go było czystą przyjemnością. Moja skóra, która podczas biwaku w górach stała się jeszcze bardziej przesuszona i ściągnięta, od razu poczuła ulgę. Krem wchłaniał się szybko, co umożliwiło natychmiastowe nałożenie makijażu, a co najważniejsze – nie pozostawiał on tłustej warstwy. Skład kremu, w którym znajdziemy m.in. betainę, masło cupuacu, ceramidy i olej meadowfoam, doskonale nawilżał i chronił skórę, zmniejszając przy tym widoczność zaczerwienień. Dzięki temu produktowi moja cera była nie tylko nawilżona, ale również zabezpieczona przed trudnymi warunkami atmosferycznymi.

Kolor: 5/5

Zapach: 4/5

Konsystencja: 5/5

Działanie: 5/5

Podsumowując, oba produkty marki Polemika, dzięki swojemu naturalnemu składowi i efektywności, spełniły moje oczekiwania. Ich działanie można zauważyć już po pierwszym użyciu, a konsystencja i zapach zachęcają do regularnego stosowania. Jeśli szukacie kosmetyków, które nie tylko pielęgnują, ale też chronią skórę nawet w trudnych warunkach pogodowych, te produkty z pewnością Was nie zawiodą.



który jest bogaty w antyoksydanty. Czuję, że składniki zawarte w produkcie chronią moją skórę przed szkodliwym działaniem miejskiego zanieczyszczenia oraz dostarczają jej dawki energii i odświeżenia, co jest szczególnie ważne podczas wakacji. Mgiełka okazała się idealnym rozwiązaniem także dla mojej wrażliwej skóry, co było dla mnie miłym zaskoczeniem. Zazwyczaj muszę być bardzo ostrożna przy wyborze produktów, bo skóra szybko reaguje na wszelkie drażniące składniki. Mgiełka przywraca równowagę mikrobiomu skóry, działa kojąco i ujędrniająco. Zawartość fermentowanego ekstraktu z owsa oraz hydrolat z matchy zapewniają działanie antyoksydacyjne i przeciwstarzeniowe. To mój nowy, absolutny must have wakacyjny.

Kolor: 5/5

Zapach: 5/5

Konsystencja: 5/5

Działanie: 5/5

HYDROFILNE MASŁO OCZYSZCZAJĄCE

Testowanie hydrofilnego masła oczyszczającego okazało się dla mnie również ogromną przyjemnością i ukojeniem. Wieczorem, po całym dniu spędzonym na plaży, moja skóra potrzebowała dogłębnego oczyszczenia, a to maselko radziło sobie z tym zadaniem perfekcyjnie. Jego bogata konsystencja sprawiała, że aplikacja była łatwa i przyjemna, a nie ukrywam, że to właśnie wygoda i szybkie efekty są dla mnie często dobrym wyznacznikiem użyteczności kosmetyku. Maselko bez problemu usuwało wodoodporny makijaż i resztki kremu z filtrem, a po dodaniu wody zamieniało się w lekką emulsję, którą łatwo było splukać.

Myszę, że to, co szczególnie wyróżnia ten produkt, to jego formuła oparta na naturalnych olejach, które nie tylko skutecznie rozpuszczają zanieczyszczenia, ale także pielęgnują skórę. Olej ze słodkich migdałów i masło shea zapewniały mojej skórze intensywne nawilżenie i odżywienie po całym dniu spędzonym na słońcu i piasku. Po każdym oczyszczaniu moja cera była miękka, elastyczna i miała ten pożądany glow, który trudno osiągnąć w suchym, wakacyjnym klimacie.

Kolor: 5/5

Zapach: 5/5

Konsystencja: 4/5

Działanie: 5/5

Naturalne składniki to dla mnie bardzo ważny aspekt – nie tylko ze względu na korzyści dla mojej skóry, ale także dlatego, że wspieram świadome podejście do kosmetyków. Dzięki temu mogłam cieszyć się piękną, zdrową skórą, wiedząc, że używam produktu w zgodzie ze sobą i z naturą. Jestem na TAK i nie mogę doczekać się testowania kolejnych produktów marki.



Gabrysia: Miałam ogromną przyjemność przetestować produkty od marki Polemika, tj. mgiełkę tonizującą, antyoksydacyjną o odświeżającym zapachu matcha i masło hydrofilne oczyszczające podczas swojego wyjazdu do słonecznej Grecji. Myślę, że są to wręcz idealne warunki to testowania skuteczności kosmetyków i tego, jak w praktyce sprawdzają się w ekstremalnych aktualnie temperaturach (średnie temperatury 30-34 stopnie).

MGIEŁKA TONIZUJĄCA

Już po pierwszym użyciu mgiełki wiedziałam, że trafiłam na kosmetyczny hit i będzie to mój nowy wyjazdowy niezbędnik. Przede wszystkim zakochałam się w jej świeżym, delikatnym zapachu i delikatnej formule. To, co naprawdę mnie zachwycało, to dodatkowy efekt glow up mojej skóry – wygląda zdrowo, promiennie i jest idealnie nawilżona przez cały dzień, zwłaszcza w wymagających warunkach atmosferycznych. Opakowanie jest wygodne, poręczne, a pojemność 150 ml nie obciąża swoim gabarytem, więc mogę zabrać ją ze sobą absolutnie wszędzie, nawet do mniejszej torebki. To, co sprawiło, że mgiełka jest tak skuteczna, to zdecydowanie unikalne składniki, takie jak ekstrakt z matchy,



NIE-PRZEWODNIK PO AFRYCE WSCHODNIEJ – ETYCZNE SAFARI. CZĘŚĆ I



Costo Tours and Adventure Activities

JUMBO! TUTAJ MAJA I DAGMARA. NADAJEMY DO WAS Z MOMBASY W KENII I GÓR USAMBARA W TANZANII. PATRZĄC PRAKTYCZNIE CODZIENNIE NA ZDEZORIENTOWANYCH TURYSTÓW, KTÓRZY NICZYM DZIECI WE MGLE PRÓBUJĄ ROZGRZYĆ NIEZROZUMIAŁE IM ASPEKTY KULTUROWE KENII I TANZANII ZDAŁYŚMY SOBIE SPRAWĘ. JAK MAŁO JEST WIEDZY PRAKTYCZNEJ NA TEMAT WYPRAW DO AFRYKI WSCHODNIEJ. W NASZYM NIE-PRZEWODNIKU CHCEMY POKAZAĆ NIE TYLKO MIEJSCA WARTO ODWIEDZENIA. ALE I POSTAWĘ GODNĄ PRZYJĘCIA ORAZ ZASADY WARTO PRZESTRZEGANIA. NASZ WYMARZONY CEL? ETYCZNE PODRÓŻE. KULTUROWO UŚWIADOMIENI TURYSŒI. KTÓRYCH WIEDZA WZBOGACA ICH DOŚWIADCZENIE ORAZ POMAGA TURYSTYCIE MIEĆ POZYTYWNY IMPAKT EKONOMICZNO-SPOŁECZNY W ODWIEDZANYM KRAJU.

TEKST Maja Kotala i Dagmara Ikiert ZDJĘCIA COSTOTOURS

ETYCZNE SAFARI

Wiele osób kojarzy Kenię i Tanzanię z pięknymi plażami oraz dziką zwierzyną galopującą przez sawanny. Pakując się, pierwsze co wkładamy do walizki to 4 opakowania śmierdzącej, ale jak skutecznej Muggi oraz strój Indiany Jones'a, bo przecież trzeba sobie zrobić piękne zdjęcie na media społecznościowe! Wyszukując odpowiednią wycieczkę w internecie kierujemy się głównie ceną. Ale czy taniej znaczy lepiej? O tym i o krokach, które należy podjąć przed, podczas, jak i po safari opowiemy wam w dzisiejszym artykule.

Zacznijmy od podstaw. Słowo „safari” oznacza w języku Suahili podróż.

Suahili to język Afryki Wschodniej (głównie Kenia, Tanzania, Uganda, Rwanda oraz część Kongo). Kultura Swahili powstała z wymieszania się w tygł wybrzeża afrykańskiego wpływów rdzennych plemion Bantu, arabskich, indyjskich i kolonialnych. Pierwszymi ludźmi władającymi tym językiem byli żeglarze i handlowcy, którzy w portach Mombasy i Zanzibaru rozpoczęli trwających do dziś handel i podróże między Afryką, Arabią i Azją. Kultura Swahili narodziła się zatem z podróży. Lokalnie słowo „safari” nie oznacza wyłącznie wyprawy w celu oglądania dzikich zwierząt. Wyjazd do cici na urodziny to także safari. Wycieczka do parku narodowego, aby podziwiać florę i faunę zwie się

w Kenii i Tanzanii Game Drive, z angielskiego „game”, czyli duża zwierzyna.

SAFARI – KIEDY SIĘ WYBRAĆ?

Jest koniec czerwca. Na drogi Serengeti i Masai Mary wyruszają tysiące Land Cruiserów, pełnych spragnionych afrykańskich przygód turystów. Czy to zatem najlepszy czas na safari? Okres od przełomu czerwca i lipca aż do września to czas Wielkiej Migracji. Opady deszczu, od których zależy wegetacja trawy sprawiają, że za poszukującymi pożywienia i spokojnego miejsca do rozrodu stadami antylop podążają zebry i bawoły afrykańskie, a my z podziwem patrzymy na to zjawisko.

Ten cykl życia trwa cały rok, zaczynając się w czerwcu przejściem z Serengeti do Masai Mary, a kończąc wędrówką powrotną z Kenii do Tanzanii od końca listopada do stycznia.

Wielu turystów wybiera te właśnie okresy na safari, aby móc doświadczyć magii Wielkiej Migracji i uwiecznić na zdjęciu zebra, która padła ofiarą głodnego krokodyla w czułościach rzeki Mara. Zainteresowaniem tym wyjątkowym zjawiskiem przyrodniczym sprawiło, że organizatorzy safari przygotowują swoją ofertę głównie pod spektakl migracyjny. Kilka lat temu społeczeństwem tanzańskim wstrząsnęło wideo, na którym widać pracowników jednego z hoteli po kenijskiej stronie rzeki, przepędzających zwierzęta w taki sposób, aby siedzący na tarasie i sącząc drinki goście mogli obserwować przejście przez rzekę, bez wstawanie z wygodnych leżaków.

Warto rozważyć zatem wybór innego okresu, aby ominąć tłumy turystów i mieć bardziej „intymne” doświadczenie obcowania z naturą. Zastanowić się, po co tak naprawdę wybieramy się na safari. Czy tylko po to, aby pstryknąć spektakularne zdjęcie? Czy po to, aby „zaliczyć” wielką piątkę? A może po to, aby pochwalić się egzotycznymi wakacjami wśród znajomych? Wielu podróżników wybiera zarówno okresy poza Wielką Migracją, a także mniej uczęszczane parki, ponieważ zależy im bardziej na doświadczeniu natury. Wiele osób ma świadomość, że wybierając mniej znany park, dokładają się do ochrony przyrody – w miejscach, gdzie z braku funduszy zwierzęta nie są chronione w takim stopniu, jak w popularnych rezerwach.

CENA A JAKOŚĆ

Jeżeli mówimy już o finansach pojawia się odwieczne pytanie: ile to kosztuje? Cena safari może być bardzo różna i ma duże znaczenie, bo jest powiązana z jakością. Nie nam jest oceniać, kto jakie ma wymagania komfortu, ale oczywiste jest, że na tańszej wycieczce będzie inaczej, niż na droższej. I nie chodzi tu wyłącznie o standard hoteli czy wyżywienia. Tania wyprawa będzie opowieścią przewodnikach o słońcach i żyrafach – podstawowych faktach, które wyczytać można różnie dobrze w Wikipedii. Będzie to kilka fajnych zdjęć zrobionych w miejscach, do których niedoświadczony przewodnik zawiózł nas dzięki informacji od bardziej doświadczonych kolegów po fachu, dzielących się informacjami o dostrzeżonych zwierzętach przez CB radio, w które wyposażony jest każdy



Costo Tours and Adventure Activities

samochód safari. Droższa wycieczka to zagłębienie się w życie zwierząt, o których istnieniu nie mieliśmy pojęcia. Nauczymy się rozróżniać dźwięki natury, oraz odczytywać ślady na czerwonej ziemi. Oczywiście zawsze są wyjątki od reguły, ale wiedza przecież się ceni. A to wiedza i doświadczenie sprawiają, że przewodnik wie, przy którym drzewie się zatrzymać i poczekać na zwierzę. Tak samo jest w Polsce – im lepszy specjalista, tym więcej za niego płacimy.

Wielu turystów szokuje cena wstępów do parków narodowych. Ale czy to naprawdę tak dużo? Tanzania i Kenia, dzięki opłatom za wjazd do rezerwatów, walczą z kłusownictwem. Edukują lokalną społeczność na temat istoty

ochrony przyrody i życia w symbiozie. Wypłacają odszkodowania rolnikom, którym słonie zdeptały posadzoną kukurydzę. Zarządzanie parkami narodowymi to tysiące zatrudnionych rangerów, pracowników administracji, mechaników i budowlańców, którzy dbają o to, aby zarówno turyści, jak i zwierzęta, byli bezpieczni.

DZIECI NA SAFARI

Ok, wybraliśmy safari. Turyści z szeroko otwartymi oczyma przemierzają bezkresne Serengeti. Nagle z tyłu samochodu słyszymy dziecko: „Mamo chce mi się siku, tato jestem głodna!”. I tu pojawia się kontrowersyjny temat – czy na safari można zabrać dzieci? Uważamy że tak, ale! Ty znasz swoje dziecko najlepiej. Jeśli jest w wieku, w którym



Costo Tours and Adventure Activities



szybko się nudzi i nie potrafi zrozumieć, że na sawannie nie można się załatwić pod pierwszym lepszym drzewem, a zwierzęta nie są eksponatami przytwierdzonymi do ziemi – przeczytaj nasze propozycje. Po pierwsze sugerujemy wykupić wycieczkę indywidualną, tylko dla swojej rodziny. Safari potrafi być bardzo drogie i z własnego doświadczenia wiemy, że niestety nie ma nic bardziej smutnego, jak zakończenie wyprawy przed planowaną godziną, bo dzieci jednego z uczestników są wykończone już wczesnym popołudniem. Nie ma nic gorszego od doświadczenia cudu narodzin antylopy gnu, przerywanej wrzaskami zdunzonego malucha. Uważamy, że nie powinno się być samolubnym. Pamiętajmy również, by dziecko nie „siedziało na telefonie” przez całą podróż, co bardzo często się zdarza, a jest to po prostu strata pieniędzy oraz możliwości uwrażliwienia małego człowieka na istotę ochrony środowiska i piękno świata. Oceniając obiektywnie charakter dziecka warto odłożyć czasem safari na „za kilka lat”, gdy będzie w stanie realnie skorzystać i zapamiętać takie doświadczenie. Pamiętajmy również, że na safari dieta może być monotonna, lunch box to zazwyczaj codziennie te same rzeczy. Warto zaopatrzyć się w ulubione przekąski, owoce, soki, aby maluch nie sprawiał dodatkowych trudności żywieniowych. W

sumie to dobra rada także dla dorosłych!

Chcesz przeczytać więcej naszych wskazówek jak wybrać się na etyczne safari? Zapraszamy w przyszłym miesiącu na kolejną część Nie-Przewodnika, z której dowiesz się między innymi jaki strój wybrać na safari oraz czy muchy tse-tse naprawdę są takie zabójcze.

Maja Kotala – projektantka mody, aktywistka, ukończyła szkołę projektowania mody w Sydney, a doświadczenie w zawodzie zdobyła w Paryżu. W 2018 zdecydowała posłuchać wewnętrznego głosu który doprowadził ją aż do Kenii w której mieszka i prowadzi szkole aktywizacji zawodowej Sewing Together w Mombasie. Od lat również walczy z Ubóstwem menstruacyjnym w Kenii, Ugandzie, Rwandzie, Tanzanii, Malawi, Madagaskarze i Mozambiku. Jak widać, Afryka skradła jej serce i w nim codziennie wybija rytm.

Dagmara Ikiert – pochodząca z Krakowa, 35-letnia absolwentka studiów bliskowschodnich UJ i Uniwersytetu Bordeaux, od lat związała swoje życie z Afryką, najpierw przez 9 lat z Marokiem, a od 2019 roku z Tanzanią. Na codzien prowadzi Uvi House & Restaurant, w górach Usambara. Jest pomys-

łodawczynią oraz koordynatorem działań edukacyjnych fundacji Uvi Foundation for Education. Psia mama 5 adoptiaków, feministka, businesswoman, aktywistka na rzecz świadomej i odpowiedzialnej pomocy. Wierzy, że wspieranie edukacji to nie pomoc charytatywna, a wdrażanie podstawowego prawa każdego dziecka.



KIEDY RODZISZ SIĘ OBCY – RECENZJA „JAK BIAŁY CZŁOWIEK” OLIIWII BOSOMTWE



CZY BIAŁE OSOBY SĄ W STANIE ZROZUMIEĆ. JAK TO JEST BYĆ CZARNOKÓRYM W POLSCE? NIE WYDAJE SIĘ. TO ZBYT UNIKATOWE. WYMYKAJĄCE SIĘ KATEGORYZACJI DOŚWIADCZENIE. BY MOŻNA BYŁO W PEŁNI JE POJAĆ. PRÓB PRZYBLIŻENIA NAM TEGO PODJĘŁA SIĘ JEDNAK OLIIWIA BOSOMTWE. DZIENNIKARKA. W TYM BYŁA REDAKTORKA NACZELNA NOIZZ.PL. W KSIĄŻCE „JAK BIAŁY CZŁOWIEK”.

TEKST I ZDJĘCIA Karolina Kołodziejczyk

Autorka w formie pogłębionych esejów szuka odpowiedzi na pytanie, jak, jako Polacy, postrzegamy czarnoskóre osoby w naszym kraju i jak one postrzegają samych siebie. Rozprawia się tym samym z szeregiem stereotypów, pokazując nam, że sprowadzanie ludzi do takich kategorii jak uchodźcy, egzotyka czy obiekt seksualny, jest więcej niż krzywdzące.

Jak pisze w książce: (...) egzotyczność wciąż nas zwodzi. Wyjeżdżamy na wczasy na Zanzibar i wydaje nam się, że nasze horyzonty sięgają daleko poza szklaną pogodę w mieszkaniach kupionych na kredyt w ciasnych blokowiskach. Łudzimy się, że widzieliśmy kawałek odległego świata, choć zazwyczaj nie próbujemy go zrozumieć.

W „Jak biały człowiek” konfrontujemy się z takim mindsetem, dostając opowieści o ludziach z krwi i kości, a nie o abstrakcyjnym Murzynku Bambo z każdym znanej czytanki. Polskie losy splatają się z afrykańskimi, przypominając nam, że mamy więcej wspólnego, niż chcą nam pokazać podręczniki od historii.

Zapytana o ulubioną opowieść z książki, Oliwia odpowiada: Wszystkie były w jakiś sposób poruszające. Najbardziej zaskoczyły mnie historie

Władysława Jabłonowskiego, szkolnego kolegi Napoleona i Jeana Lapiera’a, przez pewien czas towarzysza Kościuszki, których życia przypadły na przełom XVIII i XIX wieku. Nic w tych biografiiach z dzisiejszej perspektywy nie jest oczywiste.

Na mnie największe wrażenie zrobiła z kolei opowieść o polskiej rzeźbiarce na delegacji w Ghanie, gdzie tworzyła pomnik tamtejszego króla, nasze zapomniane, ale faktyczne zapędy kolonialne, ludzkie zoo, migawki ze Światowego Festiwalu Młodości czy wreszcie kochanka filmowego amanta Eugeniusza Bodo, córka Polinezyjki i Francuza, wraz z całym wątkiem rasizmu w polskiej kinematografii. Razem z autorką skaczemy od międzywojnia do współczesności, poznajemy bohaterów narodowych i bohaterów bardziej podwórkowych, ale wszystkich przedstawionych tak, że przestajemy widzieć kolor, a zaczynamy widzieć człowieka.

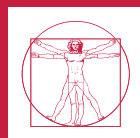
To nie jest wcale tak oczywiste, w dość jednolitym etnicznie kraju, jakim jest Polska. Czym jest dla nas inny kolor skóry? Tak pisze Oliwia:

Kim jest czarny? Nie wiemy o nim niczego poza tym, że jego twarz brzmi znajomo, jak w polskiej odsłonie programu rozrywkowego, przez lata znanego z wielkiego zamiłowania do malowania białych celebrytów na czarno.

I chociaż to rasizm w czystej postaci, wygodnie nam nazywać to rozrywką i krzyknąć o dystansie. Nie krzyczy jednak w „Jak biały człowiek” Oliwia, która wybiera przede wszystkim język faktów. W książce zdecydowanie czuć jej historyczny background, a liczba szczegółów może momentami nużyć, ale jak bardzo potrzebna jest to pozycja!

Czytając ją, uświadamiałam się coraz dobitniej, jak wybrakowana jest polska, mainstreamowa historia – ta z wieczornych wiadomości i lekcji historii. Mamy wielkie, narodowe zrywy (białe), wielkie, narodowe zwycięstwa (białe), wielkie, narodowe cierpienia (również białe). Białe i męskie. W podręcznikach tak, jak nie znajdziemy kobiet, tak nie znajdziemy innych ras. Chyba że w kontekście ich podbijania czy kolonizowania.

Swoją książką Oliwia pokazuje jednak, jak bogata jest polsko-afrykańska historia, ile ma odcieni, blizn, ale też dobrych momentów. W tym dla mnie też tkwi siła tej pozycji. Autorka nie ucieka się do skrajności i grania na emocjach (jak sama mówi: to jest wypadkowa mojej wrażliwości, mojego sposobu pisania i analizowania rzeczywistości), nie skupia się na wyszukiwaniu najbardziej oburzających sytuacji świadczących o polskim rasizmie, a mimo to przez te czterysta stron ciężko myśleć o czymkolwiek innym. Marzy mi się Polska, w której zamiast „W pustyni i w puszczy” na polskim będzie się omawiać „Jak biały człowiek”.



Leonardo
Royal Hotels

Leonardo Royal Warsaw
**COMFORTABLE
HOTEL**

for city breaks & for business



LEONARDO ROYAL WARSAW

ul. Grzybowska 45 | 00-844 Warszawa | Poland

Tel: 022 278 88 88, info.royalwarsaw@leonardo-hotels.com

www.leonardo-hotels.com



Port lotniczy
Szczecin Goleniów
im. NSZZ Solidarność



**STAŁY DODATEK PORTU
LOTNICZEGO SZCZECIN
GOLENIÓW IM. NSZZ
SOLIDARNOŚĆ**

REGULAR SECTION
OF SZCZECIN GO-
LENIÓW IM. NSZZ
SOLIDARNOSC AIR-
PORT MAGAZINE

TU Z BLISKA ZOBACZYSZ CZAPLĘ LUB BIELIKA W LOCIE - ODKRYJ WODNY SZCZECIN



BYĆ MOŻE ZASKOCZY CIĘ, JAK BARDZO W SZCZECINIE WODA I DZIKA PRZYRODA SĄ NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI. WYSTARCY, ŻE WYBIERZESZ SIĘ W REJS W OKOLICE ODRY LUB RZEKI ŚWIĘTA, BY SPOTKAĆ CZAPLĘ, BIELIKI CZY BOBRY. POCZUJESZ SIĘ DOSŁOWNIE OTULONY BLISKOŚCIĄ PRZYRODY, KTÓRA ROZLEGA SIĘ TUTAJ POPRZEZ ROZLEWISKA, ZAKĄTKI, KANAŁY ORAZ KĄPIELISKA I JEZIORA, ZNAJDUJĄCE SIĘ W KILKU MIEJSCACH MIASTA.

tekst: WWW.VISITSZCZECIN.EU zdjęcia: Żegluga Szczecińska Turystyka Wydarzenia



fot. Damian Róż

Szczecin to pływający ogród. Aż 25% powierzchni miasta to woda, kolejne 20% to zielen. Niezależnie od tego czy żeglujesz, czy jesteś miłośnikiem kajaków lub motorówek, w Szczecinie masz wiele do odkrycia. Szczecińska Wenecja, dzięki rozlewiska Odry, potężne tereny portowe, piękna panorama miasta - to wszystko można podziwiać właśnie z wody, na przykład wybierając się na zorganizowany rejs wypływający z bulwarów szczecińskich.

MAGICZNE WODNE

Szczecin i jego okolice to jedno z najpiękniejszych miejsc do żeglowania czy planowania wypraw kajakowych w Polsce. Amatorzy takiego sposobu podróżowania - poznajcie 9 szczecińskich zakątków, które usytuowane są w różnych lokalizacjach, w których możecie także zacumować.

Zakątki Żeglarskie to: Wydrnik (Kanał Węża), Głębia, Kwadrat, Orły, Jeziorna, Płońska, Sadlińskie Łęgi, Trzebuskie, Chelszcząca. Mapa i opis wszystkich zakątków znajduje się na stronie Visit Szczecin. Możecie do nich dotrzeć w łatwy sposób, pobierając aplikację ze szlakami wodnymi i rowerowym Explore Oder.

SZCZECIŃSKA WENECJA I BETONOWIEC „ULRICH FINSTERWALDER” NA HORYZONCIE

Szczecin może pochwalić się także wodnymi "gwiazdami", które zdecydowanie warto uwiecznić na pamiątkowym zdjęciu, by później pokazać

najbliższym.

Tuż przy Dworcu Szczecin Główny znajduje się tajemnicze miejsce, do którego prowadzi mały mostek. Mowa tu o Szczecińskiej Wenecji, jednym z najbardziej urokliwych wodno- przemysłowych lokalizacji w mieście. Wystające prosto z wody kamienice i budynki fabryczne z przełomu XIX i XX wieku to zabytkowe budynki wytwórni alkoholi i drożdży, które były niegdyś ozdobą całego nadodrzańskiego pasa przemysłowej zabudowy.

By znaleźć drugie miejsce, musimy wybrać się na Jezioro Dąbie i dopłynąć w okolice Inoujścia, gdzie na mieliźnie spoczął dziewięćdziesięciometrowej długości kadłub statku z betonu. Betonowiec „Ulrich Finsterwalder” robi

wrażenie szczególnie na zdjęciach z drona.

W czerwcu 1942 roku na terenie Trzebiej Rzeszy został utworzony specjalny komitet, który miał za zadanie zająć się budową tego typu statków. Nosił on nazwę "Sonderausschuss Betonschiffbau" (dosłownie: "specjalny wydział - budownictwo statków betonowych"). Jego szefem mianowany został inżynier Ulrich Finsterwalder, od którego statek wziął swoją nazwę.

PORA NA JEZIORA

Jeśli lubisz jeziora bądź rekreację przy kąpieliskach wodnych - w Szczecinie możesz zaplanować kilka ciekawych "wypadów" nad wodę. Gdy napiszemy, że możliwości mamy tu do wyboru, do koloru - możemy potraktować to powiedzenie



fot. Damian Róż



nawet dosłownie.

Jeziro Szmaragdowe oddalone jest nieco od zgiełku miasta i znajduje się w szczytowej dzielnicy Zdroje. Swoją kolor i nazwę zawdzięcza dużej zawartości węgla wapnia w wodzie i odbijaniu się światła od kredowego dna.

Jeziro Dąbie jest czwartym co do wielkości polskim jeziorem i zrzesa nad swoimi brzegami zawsze liczne grona turystów. Dąbie to jezioro deltowe polodowcowe i jako jedyne w Polsce było kiedyś zatoką morską, a do dziś jego wody są słone. Przepiękne i malownicze tereny

jeziora zrzyszają licznych turystów wrażliwych na walory przyrodnicze. Co więcej, Dąbie znajduje się w całości na obszarze ochrony ptaków - Dolina Dolnej Odry. Ale to jeszcze nie wszystko! Fani rowerowych wypraw mogą wybrać się brzegiem jeziora Dąbie w urokliwą wycieczkę po ścieżce liczącej 23 kilometry. Jest nie tylko malownicza, ale także kryje w sobie 3 opisywane wyżej zakątki. Letnim kąpielom i sportom wodnym polecają się także kąpieliska Głębokie, kąpielisko Dziewoklicz, kąpielisko Dąbie i kompleks basenowo-rekreacyjny Arkonka.



fot. Damian Róż



fot. Damian Róż

NO TO SUP DO WODY!

Wszyscy wiemy, że zabawa nad wodą potrafi być jak niezła jazda bez trzymanki! W Szczecinie, prócz kajaków i motorówek, króluje także moda SUP, czyli deski Stand-Up Paddle. Wypożyczalni sprzętu kajakowego i wodnego nie brakuje, więc możesz zaplanować wycieczkę w bardzo różnorodny sposób. Od rejsów turystycznych i luksusowych, po kajaki i rowery wodne - nieważne co wybierzesz, na pewno zakochasz się w wodnej stronie miasta.

KALENDARZ ZBLIŻAJĄCYCH SIĘ SPACERÓW:

12 SIERPNIA | NA TROPIE GRYFA

Przed Wami niezwykle spacer po Grodzie Gryfa z elementami gry miejskiej. Podczas wycieczki poszukacie gryfów ukrytych w przestrzeni miejskiej. Spacerując po najpiękniejszych zakątkach miasta, usłyszycie m.in. historię pomorskiego rodu Gryfitów, który władał Księstwem Pomorskim ponad 500 lat. Bądźcie gotowi na wiele intrygujących historii i historyjek.

19 SIERPNIA | SZCZECIN WIELOWYZNANIOWY

Ten spacer jest opowieścią o wielonarodowych i wielokulturowych dziejach miasta. Na trasie spotkacie francuskie kamienice i szwedzkie lwy, a także dzieła architektów z Holandii, Włoch i Hiszpanii. To świetna okazja do odkrycia szczecińskiej mozaiki wielu kultur.

26 SIERPNIA | PRZEZ SZCZECIN NAD MORZE

Szczecin jest miastem pełnym żeglarskich historii. Morską stronę miasta najlepiej obrazuje historia zapisana na szczecińskich bulwarach. Rozpoczynając od pomnika srebra miasta, przez Mare Dambiensis, po niezwykle historie ludzi morza, przewodnicy zabiorą Was w istic żeglarską wyprawę! Druga część spaceru to godzinny rejs statkiem. Ahoj przygodo!

2 WRZEŚNIA | POŁUDNIOWY SZLAK WIDOKOWY

Ten spacer to okazja, aby odkryć tajem

nice owianego legendą Jeziora Szmaragdowego, zanurzyć się w wyjątkowej przyrodzie Puszczy Bukowej i podążać śladami Toepferów. Z centrum Szczecina przewodnicy zabiorą Was autokarem do Parku Leśnego Zdroje, gdzie odkryjecie ruiny wieży Baresela, schron z podziemną trasą turystyczną, „Oko na Szczecin”, Grotę za Łukami oraz wiele pomników przyrody i historycznych ciekawostek. Spacer skończy się przy Centrum Informacji Turystycznej na Alei Kwiatowej. Uwaga: kąpiel w Jeziorze Szmaragdowym nie jest możliwa

9 WRZEŚNIA | SZCZECIŃSKIE MURALE

Murale niezwykle trafnie wtapiają się w tkanę miejską i nadają klimatu okolicom, nierzadko zaniedbanym i czekającym na rewitalizację. Ogromne, kolorowe dzieła, umieszczone często na szczytowych ścianach kamienic dodają okolicy charakteru i stylu. Podczas spaceru wraz z przewodniczkami poszukacie ciekawego oko Szczecińskiego Street Artu.

16 WRZEŚNIA | ŚLADAMI SZCZECIŃSKIEGO BAROKU

W czasie spaceru przewodnicy zabiorą Was na szlak pełen perełek barokowej architektury miasta. Okryjecie niezwykle Szczecin z XVII i XVIII wieku. Poznacie ciekawostki, legendy, a nawet kulinaria! Spotkacie również wielkich artystów, uczonych i wybitne postaci związane ze Szczecinem w tej epoce. Waszych przewodników poznacie po nietypowej fryzurze i pięknych strojach!

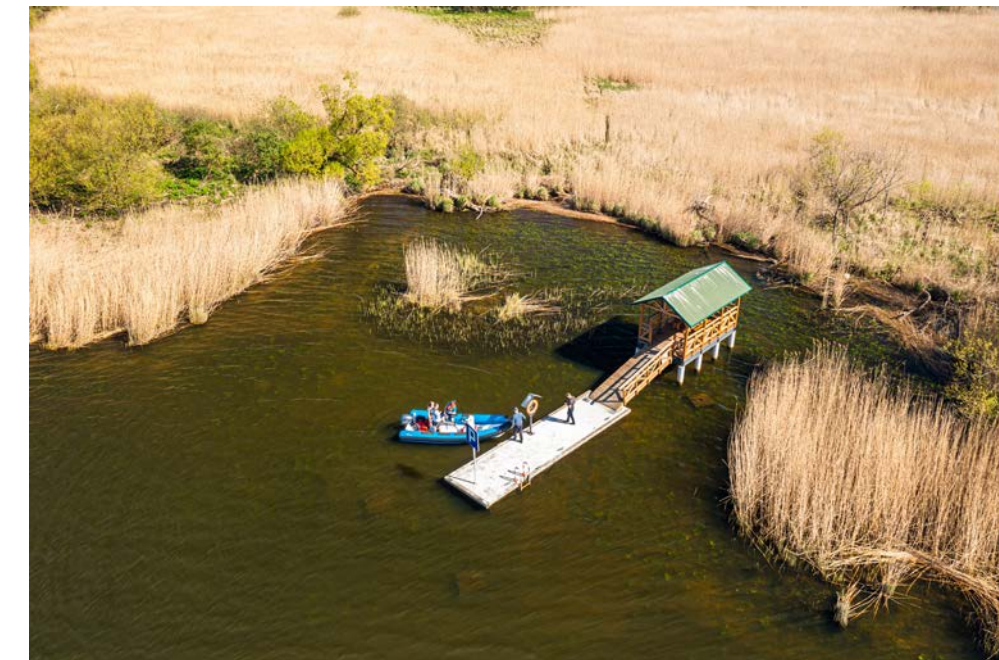
23 WRZEŚNIA | WIECZORNE ZWIEDZANIE SZCZECINA

Blaski neonów i latarni dodają uroku podczas wieczornego spaceru po mieście Gryfa. Wieczorne iluminacje sprawiają, że nie będzie to zwykły spacer pośród budynków, skwerów czy placów. W czasie przechadzki przewodnicy opowiedzą o najważniejszych atrakcjach grodu Gryfa i przybliżą Wam wiele ciekawych historii niezwykłych mieszkańców miasta. Nie zabraknie też historii z dreszczykiem!

30 WRZEŚNIA | MOZAIKI SZCZECIŃSKIE

W Szczecinie jest ukrytych kilkadziesiąt kompozycji mozaikowych i kolaży nawiązujących zarówno do symboli miasta, miejsc, w których powstały jak i tych zupełnie abstrakcyjnych. Można je znaleźć na chodnikach, elewacjach, czy we wnętrzach budynków. Podczas spaceru przewodniczki odkryją przed Wami historie niezwykłych miejsc na mozaikowej mapie Szczecina.

Projekt „Transgraniczne spacery miejskie” jest współfinansowany przez Fundację



Współpracy Polsko-Niemieckiej.

Ale to nie wszystko! Z myślą o zagranicznych gościach Szczecina przygotowaliśmy również spacery w językach angielskim i ukraińskim.

Szczegółowe informacje o wszystkich spacerach znajdziesz na stronie visitszczecin.eu.

@ INTERNET

www.airport.com.pl
 mamy CZAT ONLINE!!! / We have an online chat!
 www.facebook.com/SzczecinAirport
 www.twitter.com/SzczecinAirport
 www.instagram.com/szczecinairport#
 www.youtube.com/user/SzczecinAirport
 http://www.tiktok.com/@SzczecinAirport

ADRES ADDRESS

Port Lotniczy Szczecin Goleniów
 Sp. z o.o. / Szczecin Goleniów Airport Ltd.
 ul. Glewice 1a, 72-100 Goleniów
 www.airport.com.pl

**PUNKT INFORMACJI LOTNISKOWEJ
 AIRPORT INFORMATION POINT**

Tel. 703 20 20 02
 Infolinia płatna (koszt 1,29 zł / min połączenia)
 Email: info@airport.com.pl
 CZAT ONLINE!!!

**CENTRUM OBSŁUGI PODRÓŻY
 TRAVEL SERVICE CENTRE**

Sprzedaż biletów lotniczych
 / Ticket selling point
 Tel.: 703 20 20 02
 biuropodrozy@airport.com.pl

**ZAGINIONY BAGAŻ
 LOST & FOUND**

Welcome Airport Service
 Tel.: pax.szz@welcome-as.pl

TAXI

Airport Taxi Group
 Tel.: +48 91 481 7690

**DOJAZD SAMOCHODEM
 BY CAR**

Z kierunku Szczecin - Trasa S6 i droga krajowa E28 \ From Szczecin - S6 and E28 road
 Z kierunku Koszalin - Trasa 6/E28 \ From Koszalin - 6/E28 road
 Z kierunku Gorzów Wielkopolski - Trasa S3 i E28/S3 \ From Gorzów Wielkopolski - S3 and E28/S3 road

**MINIBUSY DO / Z PORTU LOTNICZEGO /
 MINIBUS**

KOSZALIN / KOŁOBRZEG

AIR-TRANSFER.PL
 Rezerwacja biletów telefonicznie pod numerami: \ Booking tickets by phone:
 Tel: 512 370 778, 502 323 396, +48 94 711 05 10
 www.air-transfer.pl

SZCZECIN

PKS SZCZECIN
 Rezerwacja i informacja pod nr tel. \ Reservation and information by phone:
 Tel. (+48) 462 38 73
 www.pksszczecin.info

INTERGLOBUS TOUR

Tel. (+48) 91 48 50 422, Fax. (+48) 91 434 02 83
 biuro@interglobus.pl

PKP

Stacja Port Lotniczy Szczecin-Goleniów w kierunku Szczecina lub Kołobrzegu.
 Rozkład odjazdów oraz przyjazdów pociągów na stronie www.pkp.pl
 Szczecin-Goleniów Airport station in the direction of Szczecin or Kołobrzeg.
 Timetable of departures and arrivals of trains on the website www.pkp.pl



PARKING ZIELONY / WIELODOBOWY ■ CAR PARK GREEN CENNIK CAR PARK FEES / LONG-STAY	
PIERWSZE 10 MINUT FIRST TEN MINUTES	FREE
DO GODZINY UP TO 1 HR	5 PLN
DO 2 GODZIN UP TO 2 HR	8 PLN
DO 3 GODZIN UP TO 3 HR	9 PLN
DO 4 GODZIN UP TO 4 HR	10 PLN
DO 5 GODZIN UP TO 5 HR	11 PLN
PIERWSZY DZIEŃ FIRST DAY	35 PLN
DWIE DOBY TWO DAYS	52 PLN
TRZY DOBY THREE DAYS	68 PLN
CZTERY DOBY FOUR DAYS	80 PLN
PIERWSZY TYDZIEŃ FIRST WEEK	107 PLN
DWA TYGODNIE TWO WEEKS	142 PLN
TRZY TYGODNIE THREE WEEKS	175 PLN
KAŻDY NASTĘPNY TYDZIEŃ FOLLOWING WEEKS	20 PLN

PARKING / DOBOWY ■ CAR PARK RED CENNIK CAR PARK FEES / SHORT-STAY	
PIERWSZE 10 MINUT FIRST TEN MINUTES	FREE
DO GODZINY UP TO 1 HR	9 PLN
DO 2 GODZIN UP TO 2 HR	11 PLN
KAŻDA NASTĘPNA GODZINA EVERY FOLLOWING HOUR	3 PLN
PIERWSZA DOBA FIRST DAY	77 PLN
KAŻDA NASTĘPNA DOBA EVERY FOLLOWING DAY	40 PLN / DAY

↑
 ◀ PO OPŁACENIU W KASIE AUTOMATYCZNEJ PASAŻER MA 15 MINUT NA WYJAZD. / AFTER PAYING IN AN AUTOMATING CASH MACHINE YOU WILL BE GIVEN 15 MINUTES TO EXIT THE PARKING.

POŁĄCZENIA REGULARNE REGULAR CONNECTIONS		
KIERUNEK DIRECTION	PRZEWOŹNIK AIR CARRIER	ADRES STRONY WEBSITE ADDRESS
Warszawa(WAW)	PLL Lot	www.lot.com
Warszawa Modlin(WMI)	Ryanair	www.ryanair.com
Kraków (KRK)	Ryanair	www.ryanair.com
Londyn Stansted(STN)	Ryanair	www.ryanair.com
Dublin(DUB)	Ryanair	www.ryanair.com
Liverpool(LPL)	Ryanair	www.ryanair.com
Oslo Torp(TRF)	Wizzair	www.wizzair.com
Oslo Gardermoen (OSL)	Norwegian	www.norwegian.com
POŁĄCZENIA CZARTEROWE CHARTERS DESTINATIONS		
Turcja – Antalya	TUI, Rainbow Tours, Itaka, Coral Travel, Nekera, TOP Touristik	
Bułgaria – Burgas	TUI, Itaka, TOP Touristik, Coral Travel	

WSZYSTKIE KIERUNKI ORAZ AKTUALNY ROZKŁAD LOTÓW ZNAJDĄ PAŃSTWO NA NASZEJ STRONIE www.airport.com.pl
 Directions flights and the current flight schedule available at www.airport.com.pl

IMPLANTY

KOMFORT

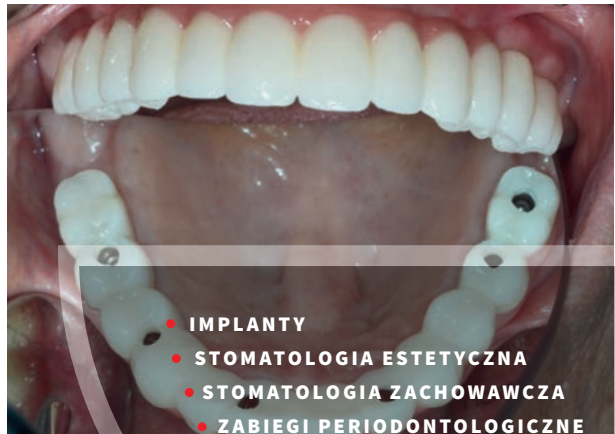
ŻYCIA

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

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

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

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

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

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

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

DENTAL IMPLANT ACADEMY

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

