

a n y
w h e
r e

MAGAZYN PORTU LOTNICZEGO GDAŃSK IM. LECHA WAŁĘSY / GDANSK LECH WALESIA AIRPORT MAGAZINE

LIVE & TRAVEL


GDANSK LECH
WALESA AIRPORT.



**MICHAŁ
CZERNECKI**

NR (183) 2023
ISSN 1899-5098

FREE COPY
pobierz na lotnisku
FREELIVE&TRAVEL



Czytaj #AnywhereYouAre

Farys.
DESIGN

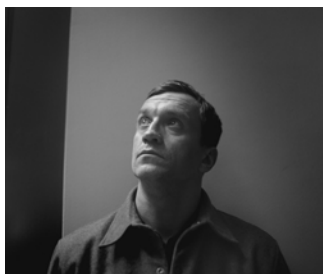
www.farysdesign.pl

 Farys  farysdesign



LIVE&TRAVEL

6



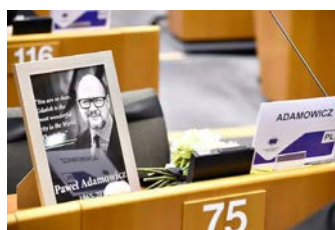
24



48



52



59

55



6 STREFA VIP I Michał Czernecki: Trzeba Być Dla Siebie Wyrozumiałym
VIP ZONE I Michał Czernecki: You Have To Be Understanding of Yourself

24 STREFA VIP II Piotr Mosak: Każdy Powinien Się Czegoś Bać
VIP ZONE I Everyone Should Fear Something

46 FELIETON Tudzież to bardziej "i" niż "ale"

52 TURYSTYKA NAGRODA IM. PAWŁA ADAMOWICZA – SYMBOL ODWAGI, POKOJU I RÓWNOŚCI

55 FOR HER I „MIEJSCE KOBIET JEST WSZĘDZIE TAM, GDZIE CHCĄ BYĆ” – O POMNANIU SWOJEGO MAJĄTKU Z SARĄ KOŚLIŃSKĄ

59 FOR HER II GDZIE ZNALEŻĆ NAJLEPSZEGO, PSIEGO PRZYJACIELA I JAK ZADBAĆ O NIEGO ZIMĄ?

Nasze magazyny lotniskowe



Warszawa - Modlin

Gdańsk

Rzeszów

Poznań

Szczecin

Lublin

Łódź

Olsztyn

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.

Wydawca: Marcin Ranuszkiewicz
Redaktor naczelny: Jakub Wejkszner
Redaktorka prowadząca ForHer: Julia Trojanowska
Sprzedaż i Marketing: Angelika Balbuza
Grafik: Jakub Wejkszner
Dział IT: Aleksander Domański
Współpraca fotograficzna: Michał Buddabar,
Bartosz Maciejewski, Łukasz Dziewicz

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

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów
i materiałów redakcyjnych oraz nie ponosi
odpowiedzialności za treść nadesłanych ogłoszeń
reklamowych. Redakcja zastrzega sobie prawo do
redagowania i skracania tekstów.

NA ZLECENIE

Port Lotniczy Gdańsk Sp. z o.o.
ul. Słowackiego 200
80-298 Gdańsk
www.airport.gdansk.pl
www.facebook.com/AirportGdansk
Agnieszka Michajłow
e-mail: a.michajlow@airport.gdansk.pl

ANYWHERE.PL | PLATFORMA
MEDIALNA

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

any
where
reco

PARTNER

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



PATRONAT



MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Gdańsk



Gdynia



Sopot

Farys
DESIGN

MODIVO

SHARP

RUBIO

skotan

Klif



NAJLEPSZE MIEJSCE NA ZAKUPY W GDYNI

130 SKLEPÓW, PARKING, SIŁOWNIA, RESTAURACJE I ŚWIATOWE MARKI W JEDNYM MIEJSCU!



GALERIA KLIF,
GDYNIA ORŁOWO,
ALEJA ZWYCIĘSTWA 256

MICHAŁ CZERNECKI: TRZEBA BYĆ DLA SIEBIE WYROZUMIAŁYM

TEKST MARTA POPŁAWSKA ZDJĘCIA MICHAŁ BUDDABAR

Marta Popławska: Witamy Michała Czerneckiego, aktora teatralnego, filmowego i kabaretowego, jak również współautora książki „Wybrałem życie”. Pretekstem do naszego spotkania jest premiera nowego sezonu serialu „Skazana”. Czego miłośnicy i miłośniczki serialu mogą spodziewać się po nowym sezonie?

Michał Czernecki: No nie bylibyśmy sobą – my, aktorzy i scenarzyści tego serialu – gdyby się Państwo nie mogli spodziewać wszystkiego. Trzeci sezon jest bardziej mroczny od drugiego. Jest gęsto, a nieuchronność pewnych zdarzeń się intensyfikuje. Ale mi się ładnie powiedziało, tak że prawie nie powiedziałem...

Jest to bardzo intrygująca zachęta.

Bardzo ładne zdanie mi wyszło.

Jak najbardziej. Dobrze, że mamy to nagrane.

Do tego najprawdopodobniej kompletnie pozbawione treści (śmiech).

Ale brzmi ładnie, więc to nie jest aż tak istotne. Jak w takim razie zachęciłbyś osoby, które nie miały jeszcze frajdy obcować z tym serialem, aby sięgnęły po niego.

Myslę, że fenomen „Skazanej” polega między innymi na tym, że dotyka on tematu troszkę zaniedbanego w polskiej kinematografii. Mniej dokumentalnej, bo tam akurat trochę się działo, ale fabularnej – temat zakładów penitencjarnych dla kobiet. Męska perspektywa tej sytuacji była i nadal jest dosyć mocno eksplorowana.

W świecie mieliśmy styczność z „Orange is the new black”, ale faktycznie, w Polsce jeszcze tego nie było.

Widziałem kilka odcinków z synami – ciężko było się zorientować, jaka tam jest właściwie konwencja.

Bardziej na poważnie, czy jednak komediowo?

W „Skazanej” tego problemu nie ma, bo tutaj konwencja jest jasna. Od początku oglądamy serial poważny, mroczny, mocno kryminalny. Nasz serial wyróżnia też galeria bardzo wyrazistych postaci. Przede wszystkim Ola Adamska i jej Pati – to dla aktora duże osiągnięcie, aby tak mocno przywiązać do siebie widza, żeby zapragnął dowiedzieć się o postaci na tyle dużo, że stworzono odrębną fabułę, opowiedzianą równoległe do fabuły „Skazanej”.

Myslę, że Ola Adamska w pełni na to zasłużyła.

Dokładnie. Mamy więc nieeksplorowany watek, galerię wyrazistych postaci i kryminalną intrygę, która okazała się na tyle nośna i wciągająca, że widzowie nam zaufali. Dzięki tym głosom robimy to dalej i mamy premierę trzeciego sezonu.

Poszerzamy teraz nieco kontekst naszej rozmowy. „Skazana” jest serialem fabularnym, ale również opowieścią inspirowaną prawdziwą historią. W toku opowieści pojawiają się różne

sformułowania, na przykład Agata Kulesza mówi, że więzienie zmienia ludzi. Adam Woronowicz jako naczelnik więzienia stwierdza, że wchodząc tutaj źle i wychodząc jeszcze gorzej. Czy oglądając serial można go traktować jako pewnego rodzaju głos w sprawie, albo przyczynę do dyskusji na temat kondycji polskiego sądownictwa?

Nie wiem. Nie mieliśmy ani takich zamiarów, ani ambicji. Jesteśmy wszak pionem rozrywkowym, nawet jeśli materiał jest pełen napięcia i nie do końca sprzyja relaksowi. Jeśli kogoś skłonimy do rozpoczęcia takiej dyskusji to fajnie. Ale będzie to wartością dodaną. To nie jest serial dokumentalny więc nie oddaje w pełni ani realiów zakładu penitencjarnego, ani relacji pomiędzy naczelnikiem, a osadzonymi. Patrząc na ten świat mamy nadzieje, że skala patologii nie jest aż tak wielka.

Docierają do was głosy ze strony osadzonych lub służby więziennictwa na temat serialu?

Do mnie przez to, że jestem wyłączony z nurtu social mediowego – nie. Z tego co do mnie dociera bezpośrednio – ludzie raczej komplementują wciągającą fabułę, wiarygodne postacie.

Serial stawia los swych bohaterów w sytuacjach granicznych. Twój bohater Paweł Witkowski wielokrotnie ociera się o mrok. Wręcz dosłownie dotyka zła. Wyrazistość tych scen polega na tym, że podejmują kwestie istotne społecznie, które faktycznie zdarzają się w życiu. Mam na myśli przemoc wymierzoną w kierunku kobiet. Jak sobie radzisz z odgrywaniem takich scen? Jak wychodzisz z tego mroku, w którym musiałeś wejść w interakcję?

Kiedyś mieliśmy taką scenę w drugim sezonie, która jest bardzo reprezentatywnym przykładem tego, co tam się właściwie wydarza. Scenę selekcji kobiet do domów publicznych. Oddzielanie przydatnych od „zbędnych”, które domyślnie czeka zagłada. Nagle zdajesz sobie sprawę z tego, że taka sytuacja najpewniej dzieje się w tej chwili gdzieś na świecie, być może nawet w naszym kraju. Rozmawialiśmy wtedy z Julkiem Chrzęstowskim i Wiktoria Gorodecką – wszyscy mieliśmy uczucie mrowienia na plecach. Czasami to rzemiosło ociera się o taki wymiar człowieczeństwa, który jest wstrętny, brudny, mroczny. Nie chcielibyśmy tego doświadczać i bardzo nieprzyjemnie jest w tym brać udział. Mimo, że przecież mamy pełną świadomość, że bierzemy udział w za-inscenizowanej fikcji. Jak się z tego otrząsnąć? Każdy ma swoje sposoby. Czasem jest to sport, taniec, medytacja, ulubiona muzyka.

Ostatnio mi się śniło, że się spóźniam na naszą rozmowę (śmiech).

No widzisz, jakiś czas temu był nów w Skorpionie, mocny księżycowy czas w którym często wydarzają bardzo trudne i złożone





ŚWIAT JEST TAK
SKONSTRUOWANY, ŻE ZA
KAŻDYM RAZEM DAJE NAM
NIECO INNE WYZWANIE,
KTÓRE NA PIERWSZY RZUT
OKA NIE PRZYPOMINA TYCH
WCZEŚNIEJSZYCH. WYDAJE
NAM SIĘ WÓWCZAS, ŻE TYM
RAZEM KTOŚ JEST INNY, MA
DOBRE INTENCJE I NIE MA
ZAMIARU NASZYCH GRANIC
POGWAŁCIĆ. WYDAJE MI SIĘ, ŻE
SKUTECZNOŚĆ
W OCHRONIE SWOICH RUBIEŻY
TO W DUŻEJ MIERZE KWESTIA
KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ.



procesy wewnętrzne. Krótko mówiąc, obudziłem się lekko przed piątą i trwałem w koszmarze, który śniłem nocą do dobrej siódmej. Byłem już w pracy, przebrany i po charakteryzacji – dopiero wtedy moje ciało a po nim świadomość zdało sobie sprawę, że to był tylko sen. Ta metafora jest trafna à propos naszego grania. Im szybciej zdamy sobie z tego sprawę i zaczniemy się z tego otrząsać i wracać do rzeczywistości tym lepiej dla nas.

Mówisz o granicach. W „Skazanej” granice bohaterów naruszane się wielokrotnie. Niedawno oglądałam twoją rozmowę na temat toksycznej męskości z Magdą Molek – w pewnym momencie, w bardzo kulturalny ale też stanowczy sposób odmówiłeś roztrząsania kwestii, z którymi już rozprawileś się w swojej książce. Jestem w takim momencie swojego życia, w którym ze swoimi koleżankami bardzo często rozmawiamy o tym, że musimy dorosnąć do pewnego rodzaju asertywności. Dziewczyny w procesie socjalizacji przyzwyczajają się do tego, że mają być wiecznie uśmiechnięte, przytakujące, godzące się na różne rzeczy. Zastanawiam się jak osiągnąć taki stan asertywności, o ile nie miałeś go w sobie zawsze. Nie nie miałem, musiałem się nauczyć. To jest trudny proces i wymaga wiele cierpliwości, wewnętrznej dyscypliny i uważności. Zwłaszcza w sytuacji kiedy Twoje granice były już w przeszłości naruszane. Niestety nie mam dobrych wiadomości dla kogoś, kto stawia w tym pierwsze kroki, ponieważ za każdym razem trzeba te granice niejako określać na nowo. Z drugiej strony jeśli już się raz to zrobiliśmy, śmiało sobie radzimy z kolejnymi próbami, bo wiemy, że jest to w naszej mocy. Świat jest tak skonstruowany, że za każdym razem daje nam nieco inne wyzwanie, które na pierwszy rzut oka nie przypomina tych wcześniejszych. Wydaje nam się wówczas, że tym razem ktoś jest inny, ma dobre intencje i nie ma zamiaru naszych granic pogwałcić. Wydaje mi się, że skuteczność w ochronie swoich rubieży to w dużej mierze kwestia kontaktu z samym sobą. Dzięki wsłuchaniu się w naszą intuicję i serce czujemy szybciej niż wiemy, kiedy do przekroczenia dochodzi. To jest trudne, więc trzeba być dla siebie wyrozumiałym.

Próbować na nowo, bo świat się nie skończy.

Dokładnie. Można je też postawić wstecz – po rozmowie powiedzieć, że nie chciałem o danej sprawie rozmawiać. To się często zdarza na premierach, gdzie wywiady odbywają się najczęściej w atmosferze totalnego chaosu, w zgiełku i pośpiechu, często przy akompaniamencie głośnej muzyki, co wydaje się szczytem absurdu. Bardzo łatwo wtedy zostać zaskoczonym pytaniem zupełnie nieadekwatnym do treści filmu, w którym właśnie wzięłeś udział. Najczęściej są to pytania o życie prywatne. Na szczęście z pomocą przychodzi wtedy narzędzie autoryzacji, którego można użyć post factum. Ostatnio mi się coś takiego przydarzyło. Odpowiedziałem na tyle ogólnikowo, żeby siebie ochronić. W procesie autoryzacji zdałem sobie sprawę, że w ogóle nie chciałem odpowiadać. A ponieważ samo pytanie nie powinno zostać zadane w kontek-



MY AKTORZY, SIĘGAJĄC PO WIEDZĘ PSYCHOLOGICZNĄ, CZYNIMY NASZE POSTACIE BARDZIE WIARYGODNYMI I WIELOWYMIAROWYMI. A SCENARZYŚCI CZYLI DE FACTO TWÓRCY ŚWIATA, KTÓRY MY OŻYWIAMY NASZYMI TEMPERAMENTAMI I WYOBRAŹNIĄ KORZYSTAJĄ ZE ZDOBYCZY PSYCHOLOGII ABY TWORZYĆ DLA NAS INTRYGUJĄCY, SPÓJNY WEWNĘTRZNIE I RÓŻNORODNY EMOCJONALNIE SCENARIUSZ.



WYSTARCZY DAĆ CZŁOWIEKOWI WŁADZĘ NAD DRUGIM CZŁOWIEKIEM, NAWET ILUZORYCZNĄ NA POTRZEBY EKSPERYMENTU NAUKOWEGO, A SPRAWY BARDZO SZYBKO WYMYKAJĄ SIĘ SPOD KONTROLI. WSPÓŁCZESNE SERIALE I FILMY NIE SĄ WOLNE OD ZDOBYCZY WIEDZY PSYCHOLOGICZNEJ, W KTÓREJ POLU ODDZIAŁYWANIA WSZYSCY OBECNIE PRZEBYWAMY CZY NAM SIĘ TO PODOBA, CZY NIE.

DWÓR
UPHAGENA
ARCHE GDAŃSK

*Wigilie
firmowe*

Join the story

256 POKOI 	9 SAL KONFERENCYJNYCH 	WELLNESS 	RESTAURACJA STARA KUCHNIA 
--	---	---	---

Arche Dwór Uphagena Gdańsk,
konferencje@archedworuphagena.pl, tel.: 58 506 55 92



MOLTON

ście tego filmu, więc po prostu je wykreśliłem.

To jest ważny przekaz, bardzo ci za niego dziękuję. Wracając do serialu – myślę, że jednym z jego kluczy interpretacyjnych jest kwestia człowieka i władzy oraz tego, jak władza degeneruje. Lata temu, kiedy przygotowywałam się do prezentacji maturalnej, wybrałam temat relacji despotycznej i totalitarnej w obozach. Oglądając „Skazaną” pojawiały mi się różne skojarzenia, między innymi z socjologiem Ervingiem Goffmanem, który stworzył stwierdzenie instytucji totalnej. Nawiązywał między innymi do więzień i powstającej tam grypsery. Na bazie tego sformułowania powstały też skojarzenia związane ze szkołami i tamtejszymi rytuałami przejścia. Te rytuały nadal mają miejsce, chociażby w szkołach teatralnych, o których również się wypowiadałaś. Gdybyśmy mogli przepuścić „Skazaną” przez twoją wrażliwość i twój punkt widzenia, to co tak naprawdę wynika z tego serialu na temat człowieka, na temat ludzkość?

To przede wszystkim sytuacja ludzi w zamknięciu. Pokazał to między innymi eksperyment Zimbardo – wystarczy dać człowiekowi władzę nad drugim człowiekiem, nawet iluzoryczną na potrzeby eksperymentu naukowego, a sprawy bardzo szybko wymykają się spod kontroli. Współczesne seriale i filmy nie są wolne od zdobyczy wiedzy psychologicznej, w której polu oddziaływania wszyscy obecnie przebywamy czy nam się to podoba, czy nie. Myślę sobie, że nasz serial nie jest wyjątkiem. My aktorzy, sięgając po wiedzę psychologiczną, czynimy nasze postacie bardziej wiarygodnymi i wielowymiarowymi. A scenarzyści czyli de facto twórcy świata, który my ożywiamy naszymi temperamentami i wyobraźnią korzystają ze zdobyczy psychologii aby tworzyć dla nas intrygujący, spójny wewnętrznie i różnorodny emocjonalnie scenariusz.

Był w twoim życiu taki czas, że gromadziły się nad tobą czarne chmury. Nie chcę już do tego wracać, ponieważ wszystko już na ten temat powiedziałeś. Zastanawiam się, jakie są obecnie źródła pozytywnej energii i ośwień, które dają ci siłę napędową do życia?

To chyba nie jest tak, że te chmury udało się ostatecznie i nieodwracalnie rozproszyć.

Jednak nie są już w takim natężeniu, jak kiedyś.

Kryzysy i trudne chwile zdarzają się przecież nieuchronnie, tylko wychodzę z nich sprawniej, szybciej, w lepszej kondycji. Chociaż oczywiście nie zawsze się wszystko układa lepiej niż w bajkach. Chyba nikt nie ma gotowej recepty na to, jak przejść przez życie gładko i bez fal. Poza tym życie bez pewnej dozy frustracji czy wyzwani byłoby nie do zniesienia.

Nie docenialiśmy wtedy chwil euforii.

Gdyby nie listopad, to maj by nam się tak nie podobał. Reasumując – nie żyję w krainie wiecznej szczęśliwości i bez troski. Mam chyba po prostu więcej narzędzi do obsługi trudnych momentów. Czasami idzie mi świetnie, czasami fatalnie, a czasami tak sobie. Jak nam wszystkim. Bez wyjątków.

I potrafisz się do tego przyznać.

Dlaczego nie? Ile my żyjemy? Siedemdziesiąt czy osiemdziesiąt lat to nie jest wcale tak długo, żebyśmy nie dzielili się ze sobą wątpliwościami, troskami, obawami.

Przyznam, że myśl o śmierci jest bardzo krępująca.

No właśnie. Śmierć czeka na każdego z nas. Nikt nie jest ponad nią. To nas zrównuje i łączy niezależnie od masy różnic. Tych faktycznych i tych urojonych. Jaki jest sens spotkania i rozmowy z drugim człowiekiem, jeśli nie możemy się z nim podzielić tym co nas dotyka, co jest dla nas trudne, z czym sobie nie radzimy. Wydaje mi się, że robiąc to możemy zobaczyć, ile mamy ze sobą wspólnego.

Myślę, że chyba nastał taki czas w dziejach ludzkości, że przestaliśmy udawać. Zaczęliśmy się przyznawać, że wszystkich nas to dotyczy i że dzięki temu będzie nam łatwiej żyć.

Chciałbym myśleć, że tak właśnie jest i tak zostanie, ale świat tkwi w bardzo wielu iluzjach i to też nie jest tak, że wszyscy przestaliśmy udawać.

Z niektórych jeszcze się nie otrząsnęliśmy i pewnie nigdy nie otrząsnęliśmy. Ostatnio zaczęłam wypytwać moich rozmówców i rozmówczynię o ich najnowsze ośnienia kulturalne. Jakie były twoje?

Film „Chłopi” zrobił na mnie ogromne wrażenie.

Powiedziałabym, że ten seans był wręcz przeżyciem metafizycznym.

Dla mnie też.

Te aspekty wizualne, ta muzyka.

To jest właśnie to, jak można zrobić coś w odróżnieniu od tego, co młodym ludziom proponują szkoły. Rozmawiałem na temat tego filmu z moim przyjacielem Michałem, który powiedział, że „Chłopów” pamięta z podstawówki, ma się wtedy jakieś kilkanaście lat. Jakie człowiek ma wtedy narzędzia, by coś z tej książki zrozumieć? Ja z kolei mam wrażenie, że albo „Chłopów” wtedy nie czytałem, a jeśli nawet czytałem, to mało zrozumiałem. A jeszcze mniej zapamiętałem. Nie miałeś wtedy narzędzi poznawczych, nie przeżyłeś jeszcze swojego.

Nowi „Chłopi” są przesyleni jaskrawymi, żywymi emocjami. Czuje się je w obrazie, muzyce, grze aktorskiej. Po seansie napisałem wiadomość wszystkim, których miałem w książce telefonicznej, że byli wspaniali, że to było niesamowite przeżycie i że im z serca gratuluję. Zwłaszcza rolę kobiece są solą tego filmu.

Przyznam, że wątek kwestii kobiecych był dla mnie szczególnie istotny. Z wiekiem dostrzegam coraz więcej rzeczy, których nadal doświadczamy jako kobiety, więc to bardzo aktualny temat.

Ten film jest piękny, zachwycający wizualnie, a zarazem przejmujący smutny i straszny. Najbardziej przerażająca dla mnie była refleksja, że to wszystko mogłoby się zdarzyć także dziś, w jakiegokolwiek polskiej wsi.

Myślę, że nie tylko wsi. Pewne sądy wymierzone w kobiety mają miejsce pod różnymi postaciami.

Tak, ja jednak mówię o sytuacji dosłownej, że to dosłownie mogło się zdarzyć. Pewnie dlatego Reymont otrzymał za tę powieść nagrodę Nobla – to literatura światowej klasy i uniwersalna opowieść o człowieku. Jednocześnie „Chłopi” bardzo trafnie portretują Polskę i nas Polaków. Bolesnie trafnie.

Niestety tak. Przed naszą oficjalną rozmową przyznałam ci się do moich sympatii śląskich. Był taki czas w moim życiu, że regularnie jeździłam na Śląsk i przejeżdżałam przez Sosnowiec, w którym do tej pory jeszcze nie wysiadłam, ale dorastałam do tej decyzji. Ciebie, jako chłopaka z Sosnowca, chciałam zapytać o to miasto – przebywasz tam, masz tam swoje miejsca? Opowiedz nam o swoim Sosnowcu.

Jestem chłopakiem z Sosnowca i wracam tam siłą rzeczy – mieszka tam moja mama, siostra i reszta rodziny.

Powiedziałam o Śląsku, a to jest oczywiście Zagłębie. To jest ważny podział, bardzo to szanuje.

Tak. Ja bardzo Ślązaków lubię i bardzo lubię Śląsk, dla mnie mogłoby tego podziału nie być. Przecież to jest wszystko Wyżyna Śląska.

Tak, dużo się na ten temat nasłuchałam.

Podziały są na poziomie etnicznym, a nie geograficznym.

Wiemy, że są one ważne i je szanujemy.

Skoro są, widać być muszą. Ja bardzo lubię Sosnowiec, mam do tego miejsca sentyment bo tam się urodziłem i dojrzewałem. Ale nie wróciłbym już po to żeby tam żyć. Znaleźliśmy po prostu swoje miejsce na ziemi i nie zamienilibyśmy go na inne.

Tutaj w Warszawie?

Pod Warszawą, czterdzieści kilometrów na północ.

Wiem też, że mieszkałeś swego czasu w Będzinie.

Tak, był taki czas. Dobry czas.



Zmierzając powoli do końca... ostatnie pytanie, jakie chciałam ci zadać, dotyczy elokwencji. Jak pielęgnujesz swoją?

Lubię słowa. Lubię się bawić ich znaczeniami, ustawiać w różnych, dziwnych kontekstach, dociekać skąd się wzięły i obserwować jak zmieniają się w czasie. Bardzo też lubię patrzeć i słuchać jak bawią się językiem artyści i poeci. Uwielbiam językowe ekwilibrystyki Spiętego, poezję i muzykę Lecha Janerki i Kazika Staszewskiego. Podziwiam poezję Wisławy Szymborskiej, Ewy Lipskiej czy Wojciecha Młynarskiego. W pewnym momencie wydawało mi się, że wraz z postępującą cyfryzacją dominująca stanie się funkcja informacyjna języka, a jego kontekst estetyczny odejdzie do lamusa. Na całe szczęście myliłem się. Wraca wieloznaczność, złożoność i metaforyka. To wspaniale, ponieważ elokwentna, błyskotliwa rozmowa, tworzenie abstrakcyjnych piramid i twórców językowych jest źródłem przyjemności i rozkoszy. Do tego zupełnie darmowej! Przyjemnie jest też być w momencie, kiedy w końcu dojrzewa się do tego, aby zacząć ważyć swoje słowa. Najpierw myśleć, a potem mówić, czego sobie i Państwu życzę.



ENGLISH

Marta Popławska: Welcome, Michał Czernecki, a theatrical, film, and cabaret actor, as well as the co-author of the book "I Chose Life." The pretext for our meeting is the premiere of the new season of the series "Skazana" ("Convicted"). What can fans of the series expect from the new season?

Michał Czernecki: Well, we wouldn't be ourselves—the actors and writers of this series—if you couldn't expect everything. The third season is darker than the second. It's dense, and the inevitability of certain events intensifies. But I said it nicely, so I've almost said nothing...

That's a very intriguing teaser.

A very nicely constructed sentence.

Absolutely. Good thing we have it recorded.

Michał: And most likely completely devoid of content! (laughter)

But it sounds nice, so it's not that important. So, how would you encourage people who haven't yet had the pleasure of experiencing this series to give it a chance?

I think the phenomenon of "Skazana" lies, among other things, in touching upon a somewhat neglected topic in Polish cinematography. Less on the documentary side because there was quite a bit happening there, but more on the narrative side—the topic of penitentiaries for women. The male perspective on this situation has been and still is quite extensively explored.

We had contact with "Orange is the New Black," but indeed, in Poland, this hasn't been explored yet.

I've seen a few episodes with my sons—it was hard to determine the actual tone there.

More serious or comedic?

In "Skazana," there's no such issue because here, the tone is clear. From the beginning, we watch a serious, dark, strongly criminal series. Our series also stands out with a very distinctive cast of characters. Especially Ola Adamska and her character Pati—it's a significant achievement for an actor to attach the viewer so strongly to a character that a separate storyline was created, told parallel to the main "Skazana" plot.

I think Ola Adamska fully deserved that.

Exactly. So, we have an unexplored storyline, a gallery

of distinctive characters, and a criminal intrigue that proved to be so enduring and engaging that the viewers trusted us. Thanks to these voices, we keep going, and we have the premiere of the third season.

Let's broaden the context of our conversation. "Skazana" is a narrative series but also a story inspired by true events. In the story, various statements arise, for example, Agata Kulesza says that prison changes people. Adam Woronowicz, as the prison warden, states that people enter here bad and leave even worse. Can the series be considered a sort of voice on the condition of the Polish judiciary, or a reason for discussion on that matter?

I don't know. We neither had such intentions nor ambitions. We are, after all, part of the entertainment industry, even though the material is full of tension and doesn't entirely favor relaxation. If we lead someone to initiate such a discussion, that's great. But it would be an added value. This isn't a documentary series, so it doesn't fully reflect the realities of a penitentiary or the relationship between the warden and the inmates. Looking at this world, we hope that the scale of pathology isn't that immense.

Do you receive feedback from inmates or prison service regarding the series?

Not for me, as I'm excluded from the social media current. From what reaches me directly—people tend to praise the engaging plot and credible characters.

The series places its characters in extreme situations. Your character, Paweł Witkowski, often brushes against darkness. He literally touches evil. The vividness of these scenes lies in addressing socially significant issues that actually occur in life. I mean violence against women. How do you deal with playing such scenes? How do you emerge from that darkness you had to engage in?

Once, we had such a scene in the second season that is a very representative example of what actually happens there. The scene of selecting women for brothels. Separating the useful from the "unnecessary," the latter doomed to die. Suddenly, you realize that such a situation most likely occurs at this moment somewhere in the world, maybe even in our country. We were talking then with Juliek Chrzastowski and Wiktorii Gorodeckaja—we all had a tingling feeling. Sometimes this craft brushes against a dimension of humanity that is repulsive, dirty, dark. We wouldn't want to experience that, and it's very unpleasant to participate in it, even though we are fully aware that we're involved in a staged fiction. How to shake it off? Everyone has their ways. Sometimes it's sports, dancing, meditation, favorite music.

Lately, I dreamt that I was late for our conversation! (laughter)

See, some time ago there was a new moon in Scorpio, a strong lunar time when very difficult and complex internal processes often occur. In short, I woke up slightly before five and lingered in the nightmare I dreamt until around seven. I was already at work, in costume, and after the makeup—only then did my body and then my consciousness realize it was just a dream. This metaphor is accurate regarding our acting. The sooner we realize it and start shaking it off and return to reality, the better for us.

You're talking about boundaries. In "The Sentenced," the characters' boundaries are violated multiple times. I recently watched your discussion on toxic masculinity with Magda Molek - at one point, in a very polite yet firm way, you declined to delve into issues you had already addressed in your book. I'm at a point in my life where my friends and I often talk about needing to grow into a cer-

tain type of assertiveness. Girls, in the process of socialization, get accustomed to always being smiling, nodding, and accepting various things. I wonder how to achieve such assertiveness if you didn't always have it within you.

No, I didn't. I had to learn it. It's a difficult process and requires a lot of patience, inner discipline, and mindfulness. Especially when your boundaries have been violated in the past. Unfortunately, I don't have good news for someone taking their first steps because each time, you somehow have to define those boundaries anew. On the other hand, once you've done it once, you handle subsequent attempts more boldly because you know it's within your power. The world is constructed in such a way that each time it presents us with a slightly different challenge that doesn't immediately resemble the previous ones. We then think that this time, someone is different, has good intentions, and doesn't intend to violate our boundaries. It seems to me that the effectiveness in protecting our borders is largely a matter of self-contact. By listening to our intuition and heart, we feel quicker than we know when the crossing occurs. This is difficult, so one must be understanding of oneself.

Try again because the world doesn't end.

Exactly. You can also set them backward - after the conversation, say that you didn't want to discuss a particular matter. This often happens at premieres, where interviews often take place in an atmosphere of total chaos, in a hurry, often accompanied by loud music, which seems absurd. It's very easy then to be surprised by a question that is completely inadequate to the content of the film in which you've just participated. Most of the time, these are questions about private life. Fortunately, the tool of authorization comes to the rescue, which can be used post-factum. Recently, something like this happened to me. I answered in such general terms to protect myself. During the authorization process, I realized that I didn't want to answer at all. And because the question itself shouldn't have been asked in the context of that film, I just erased it.

This is an important message; thank you very much for it. Returning to the series - I think one of its interpretative keys is the issue of man and power and how power degenerates. Years ago, when I was preparing for my high school presentation, I chose the topic of despotic and totalitarian relationships in camps. While watching "The Sentenced," various associations came to mind, including with the sociologist Erving Goffman, who coined the term "total institution." He referred, among other things, to prisons and the emerging prison society. Based on this formulation, associations were also made with schools and their rites of passage. These rituals still take place, even in theater schools, about which you've also spoken. If we could filter "The Sentenced" through your sensitivity and point of view, what truly emerges from this series about humanity?

Primarily, it's about people in confinement. This was also shown, among other instances, in the Zimbardo experiment - just give a person power over another person, even illusory for the needs of a scientific experiment, and things quickly spiral out of control. Modern series and films are not devoid of psychological insights, in which field of influence we all currently find ourselves, whether we like it or not. I think our series isn't an exception. We actors, by delving into psychological knowledge, make our characters more credible and multidimensional. And the screenwriters, the actual creators of the world we animate with our temperaments and imagination, draw from psychological insights to create an intriguing, internally consistent, and emotionally diverse script for us.

There was a time in your life when dark clouds gathered over you. I don't want to revisit that because you've already said



DZIĘKI WSŁUCHANIU SIĘ W NASZĄ INTUICJĘ I
SERCE CZUJEMY SZYBCIEJ NIŻ WIEMY, KIEDY DO
PRZEKROCZENIA DOCHODZI. TO JEST TRUDNE,
WIĘC TRZEBA BYĆ DLA SIEBIE WYROZUMIAŁYM.

everything about it. I wonder, what are the current sources of positive energy and inspirations that give you the driving force to live?

It's not like those clouds have been completely and irrevocably dispersed.

However, they're not as intense as they used to be.

Crises and difficult moments happen inevitably, I just navigate through them more skillfully, quickly, and in better condition now. Although, of course, not everything always falls into place better than in fairy tales. I guess no one has a ready recipe for smoothly traversing life without any waves. Besides, life without a certain amount of frustration or challenges would be unbearable.

We wouldn't appreciate moments of euphoria then.

If it weren't for November, we wouldn't appreciate May as much. In summary, I don't live in a realm of eternal happiness and carefreeness. I probably just have more tools to handle difficult moments. Sometimes things go great, sometimes terribly, and sometimes just okay. Like for all of us. Without exceptions.

And you can admit to that.

Why not? How long do we live? Seventy or eighty years isn't that long not to share our doubts, worries, or fears with each other.

I must say, the thought of death is very invigorating.

Exactly. Death awaits each of us. No one is above it. It equalizes and connects us regardless of a myriad of differences, both real and imaginary. What's the point of meeting and conversing with another person if we can't share what affects us, what's difficult for us, what we're struggling with? I believe that by doing so, we can see how much we have in common.

I think perhaps a time in human history has come when we've stopped pretending. We've started admitting that it applies to all of us, and that it'll make life easier.

I'd like to think that's the case and will stay that way, but the world is steeped in many illusions, and it's not like everyone has stopped pretending.

Some of us haven't shaken that off yet and probably never will. Lately, I've started asking my conversational partners about their latest cultural revelations. What were yours?

The movie "Chłopi" made a tremendous impression on me.

I'd say that screening was almost a metaphysical experience.

For me too.

Those visual aspects, the music.

That's precisely how you can create something different from what schools offer to young people. I discussed this film with my friend Michał, who said he remembers "Chłopi" from primary school, about a dozen years old at that time. What tools does a person have at that age to understand anything from that book? On the other hand, I feel like either I didn't read "Chłopi" back then, or if I did, I understood little. And remembered even less.

You didn't have the cognitive tools back then; you hadn't yet matured.

The new "Chłopi" are saturated with vivid, lively emotions. You feel them in the visuals, music, and acting. After the screening, I sent a message to everyone I had in my phone book, saying they were fantastic, that it was an incredible

experience, and I congratulated them wholeheartedly. Especially the female roles are the soul of this movie.

I must admit, the thread of women's issues wasn't significant to me. With age, I see more and more things that women still experience, so it's a very current topic.

This film is beautiful, visually stunning, yet profoundly sad and frightening. What scared me the most was the reflection that all of it could happen today, in any Polish village.

I think not just in villages. Certain judgments aimed at women take place in various forms.

Yes, I'm talking about a literal situation, that it could literally happen. Probably that's why Reymont received the Nobel Prize for this novel – it's world-class literature and a universal story about humanity. At the same time, "Chłopi" very accurately portrays Poland and us Poles. Painfully accurately.

Unfortunately, yes. Before our official conversation, I confessed my fondness for the Silesian region to you. There was a time in my life when I regularly visited Silesia and passed through Sosnowiec, where I've yet to disembark, but I'm inching closer to that decision. As someone from Sosnowiec, I wanted to ask you about that city – do you spend time there? Do you have your places there? Tell us about your Sosnowiec.

I am from Sosnowiec, and by the nature of things, I return there – my mom, sister, and the rest of the family live there.

I mentioned Silesia, but it's actually the Zagłębie region. It's an important distinction, and I highly respect that.

Yes, I like the people from Silesia and the Silesian region very much. For me, that distinction might not matter. After all, it's all part of the Upper Silesian Highland.

Yes, I've heard a lot about this topic.

The divisions are ethnic, not geographical.

We know they're important and respect them.

Since they exist, they must be visible. I really like Sosnowiec; I have a sentiment for that place because I was born and raised there. But I wouldn't go back just to live there. We've found our place on earth and wouldn't exchange it for another.

Here in Warsaw?

Below Warsaw, forty kilometers to the north.

I also know you lived in Będzin at some point.

Yes, there was such a time. A good time.

Slowly heading towards the end... the last question I wanted to ask you concerns eloquence. How do you nurture yours?

I love words. I love playing with their meanings, arranging them in different, strange contexts, delving into where they came from, and observing how they change over time. I also love watching and listening to how artists and poets play with language. I adore the linguistic acrobatics of Spięty, the poetry and music of Lech Janerka and Kazik Staszewski. I admire the poetry of Wisława Szymborska, Ewa Lipska, or Wojciech Młynarski. At some point, I thought that with advancing digitization, the language's dominant function would become informational, and its aesthetic context would become obsolete. Fortunately, I was wrong. Ambiguity, complexity, and metaphor are making a comeback. This is wonderful because an eloquent, witty conversation, creating abstract pyramids and linguistic constructs, is a source of pleasure and delight. And it's completely free! It's also pleasant to be at a point where one finally matures enough to start weighing their words. Think first, then speak, which I wish for myself and all of you.

Wybierz opiekę
skoncentrowaną na Tobie



JESTEŚMY
W FABRYCE NORBLINA



PIOTR MOSAK:
KAŻDY POWINIEN SIĘ
CZEGOŚ
BAĆ

TEKST ROBERT GÓRSKI ZDJĘCIA BARTOSZ MACIEJEWSKI



Robert Górski: Piotrze, chciałem porozmawiać z Tobą o strachu, ponieważ strach pojawia się co chwilę w życiu każdego człowieka. Piszę sobie taki monodram – wymyśliłem bohatera, który ma pierwowzór wśród moich znajomych. Jest to historia o człowieku, który ciągle się czegoś boi. Czy ty Piotrze czegoś się boisz? A jeśli tak, to czego?

Piotr Mosak: Oczywiście. Właściwie to każdy powinien się czegoś bać, bo strach reguluje nasze funkcjonowanie. Upraszczając, strach jest informacją o zagrożeniu. Jeśli idziemy ulicą i mijamy pędzące samochody, to musimy się ich trochę bać, żeby nie wejść pod ciężarówkę. Mamy różne rodzaje strachu – strach sytuacyjny, mamy swoją reaktywność na różnym poziomie. Ja boję się latać, bo uważam, że

WŁAŚCIWIE TO KAŻDY POWINIEN
SIĘ CZEGOŚ BAĆ, BO STRACH
REGULUJE NASZE FUNKCJONOWANIE.
UPRASZCZAJĄC, STRACH JEST
INFORMACJĄ O ZAGROŻENIU.

JEŚLI CZUJEMY STRES CZY LĘK, TO POWINNIŚMY SIĘ ZASTANOWIĆ, CZY TO NIE JEST INFORMACJA, ŻE TAM CZEKA COŚ DLA NAS WAŻNEGO. TAM MOŻE BYĆ COŚ, CO ODMIENI MOJE ŻYCIE, DLATEGO SIĘ BOJĘ. TAK NAPRAWDĘ BOIMY SIĘ PORAŻKI. NIE BÓJMY SIĘ TEGO – SAMO RUSZENIE SIĘ Z MIEJSCA, JAKAŚ ZMIANA, PÓJŚCIE TAM, GDZIE ODCZUWAMY LĘK JEST JUŻ SUKCESEM.

to jest nielogiczne, żeby człowiek znajdował się w stalowej rurze ileś tysięcy metrów nad ziemią. Boję się, ale latam.

To nas różni, bo ja nie boję się latania. Boję się spadania. Łapię na słówka (śmiech). Życie i psychologia są takie, że wszystko można poprawić, wszystko można powiedzieć inaczej. Boję się latania, ale uwielbiam być w powietrzu, ziemia z lotu ptaka jest przepiękna. Natomiast sytuacja, w której nie mam na coś wpływu, powoduje lęk.

Boimy się sytuacji, na którą nie mamy wpływu, bo jesteśmy wtedy bezbronni. Jednocześnie wyzwala to niezwykłą odwagę. Skoro nie mam na nie wpływu, to paradoksalnie staję się odważny, bo w ramach tego co mogę zrobić, czuję się jak bohater.

To jest bardzo ciekawe – są światowe badania analizujące zachowania bohaterów. Okazuje się, że bardzo dużo bohaterów, na przykład wojennych, nie dało rady wytrzymać stresu w okopach. Czując potworny strach mieli już tak dość, że woleli wyskoczyć z okrzykiem na ustach, niż dalej w tych okopach siedzieć. Przykładem jest film „Tańczący z wilkami”, w którym bohater jeżdżąc konno przed linią wroga chciał popełnić samobójstwo, ale nie został trafiony i dostał nagrodę za odwagę. Często mamy po prostu dość sytuacji kryzysowej, tego napięcia i stresu. Pamiętajmy, że stres optymalny motywuje nas do życia, brak stresu to sflaczały balonik, a kiedy stresu jest za dużo, balonik pęka. Ludzie wyskakują i krzyczą „hurra!”, żeby ten balonik nie pękł – ci, którzy dobiegną i przeżyją, dostają medale za odwagę. Latanie to mechanizm „uff, udało się”. To też jest sukces, bo każdą sytuację pełną strachu powinniśmy domknąć, dokończyć.

Chyba jest tak, że sukces osiągamy wtedy, kiedy przełamujemy swój strach. Kiedyś pracowałem w agencji reklamowej, która w pewnym momencie się rozwiązała. Przyszedł do mnie wówczas mój dyrektor i powiedział zdanie, które zostało mi w pamięci: „Pamiętaj, cokolwiek będziesz robił w przyszłości, twój strach jest największą bronią w rękach twoich nieprzyjaciół”. Widzę po sobie, jako człowiek nieśmiały, że całe moje życie polega na przełamywaniu strachu. Myślę, że moja praca na estradzie jest czasem dowodem wielkiej odwagi. Zoba-

czyłem to półtorarocznej przerwie w czasie pandemii. Potem, kiedy masz wejść na estradę i widzisz przed sobą pięćset osób, myślisz sobie, czy naprawdę jesteś w stanie udźwignąć świadomość tego, że tyle ludzi przyszło mnie zobaczyć i usłyszeć co mam do powiedzenia. Widzę to także swoich znajomych – ludzie, którzy odnieśli sukces, często przeszli tę granicę strachu. Ci, którzy nie potrafili tego pokonać, cały czas żyją w swoim mieszkaniu myśląc o tym, że za chwilę coś się wydarzy, nawet bez ich wpływu.

Ostatnio zastanawiam się nad powiedzeniem „strefa komfortu”. Jaka to jest strefa komfortu, jeżeli w niej siedzimy i boimy się z niej wychylić. Boimy się zmienić pracę, zapytać szefa o podwyżkę. Kto wymyślił to stwierdzenie? Przecież to jest więzienie lęków i obaw. Sukces osiągamy w momencie, w którym uda nam się z tej strefy komfortu wyjść. Jeśli czujemy stres czy lęk, to powinniśmy się zastanowić, czy to nie jest informacja, że tam czeka coś dla nas ważnego. Tam może być coś, co odmieni moje życie, dlatego się boję. Tak naprawdę boimy się porażki. Nie bójmy się tego – samo ruszenie się z miejsca, jakaś zmiana, pójście tam, gdzie odczuwamy lęk jest już sukcesem.

Jestem właśnie w sytuacji, kiedy przełamalem swój strach i odniosłem sukces, więc teraz pojawia się inny strach – żeby ten sukces utrzymać. Po co mam teraz ryzykować, skoro mogę tylko stracić.

Jest taki specjalista od zarządzania, Jack Trout – jego książki są dostępne w Polsce i właściwie wszystkie powinniśmy je przeczytać. Trout mówi, że jeżeli mamy jakąś markę, to trzymajmy się tej marki. Jak ktoś produkuje Volkswagena Garbusy, to niech ich nie zmienia, skoro się sprzedają od pięćdziesięciu lat. Jeśli mamy markę, która się sprzedaje, to ona będzie się sprzedawać całe życie. Możemy ją oczywiście udoskonalać, natomiast ryzykiem jest jej zmiana.

Zauważyłem, że łatwo zrezygnować z pewnych rzeczy. Mógłbym przecież rozwiązać kabaret w imię nowych projektów. Te projekty mogłyby się jednak nie udać, a powrót do kabarety byłby już niemożliwy, więc lepiej trzymać swoją bezpieczną bazę. Chciałbym dodać, że świat jest opresyjny. Świat straszy nas wszystkim. Me-





JEŻELI IDZIEMY DO KRAWCA, TO MU UFAMY.
JEŻELI IDZIEMY DO MECHANIKA, TO RÓWNIEŻ
MU UFAMY. GDY IDZIEMY DO NAUCZYCIELA,
TO MÓWIMY MU, JAK MA UCZYĆ NASZE
DZIECKO. PO PROSTU NIE WTRĄCAJMY SIĘ.

dia atakują nas tytułami o końcu świata, o wojnie, zarazie, globalnym ociepleniu – nasz strach jest towarem.

Bardziej interesują nas przeżycia i silne emocje. To super się sprzedaje. Rubryka dobrych wiadomości w „Expressie Wieczornym” była małym kwadracikiem na ostatniej stronie. Cała reszta to negatywne informacje, na które ludzie są podatni. Nie są świadomi, że to na nich działa i w pewien sposób niszczy ich wewnątrz. Pobudzanie gniewu, złości i nienawiści szkodzi nam od wewnątrz. Powinniśmy wybierać to, co nas buduje, co nas relaksuje. W latach 60. przeprowadzono badania, podczas których uczono ludzi uderzania ręką w poduszkę, co miało ich zrelaksować. Po czterdziestu latach okazało się, że badani niczego w swoim życiu nie zmienili, wprowadzili tylko do swojego repertuaru zachowań nawyk uderzania pięścią w poduszkę. Ci, którym się to nie podobało, poszli na przykład na jogę czy medytację i żyją dłużej, są szczęśliwsi.

Mam dużo znajomych, którzy mają dzieci w wieku szkolnym lub takie, które szykują się do szkoły. Widzę, że bardzo popularna jest idea „szkoły w chmurze”. Ludzie, którzy oddają tam swoje dzieci są fanatycznie przywiązani do myśli, że jest to najlepsze rozwiązanie, ponieważ zwykła szkoła jest zbyt opresyjna. Mnie się wydaje, że cały świat jest opresyjny, więc opresyjna szkoła jest znakomitym przygotowaniem. Czy mam rację?

To są lęki rodziców, a nie dzieci. Dzieci mają niesamowite mechanizmy obronne i przystosowawcze, że świetnie sobie radzą. Wspomnieliśmy o wojnie, więc podam przykład uciekinierów z Ukrainy. Moja żona była wolontariuszką na Dworcu Zachodnim – opowiadała mi, że dzieci, które wysiadały z tych pociągów, potrzebowały dziesięciu minut, by zacząć bawić się w berka, grać w piłkę, śmiać się i cieszyć. Ten opresyjny świat niszczy nasze naturalne mechanizmy radzenia sobie – radzimy sobie wtedy, gdy doświadczamy. Jeżeli zabronimy dziecku doświadczać, to ono będzie bez umiejętności radzenia sobie, a jest to jedna z najważniejszych umiejętności w naszym życiu.

Powiedziałem swoim znajomym, że jeżeli może najlepiej będzie, jak oddamy nasze dzieci do szkół, które same kończyliśmy, bo one nas wychowały na ludzi, którzy właśnie sobie radzą.

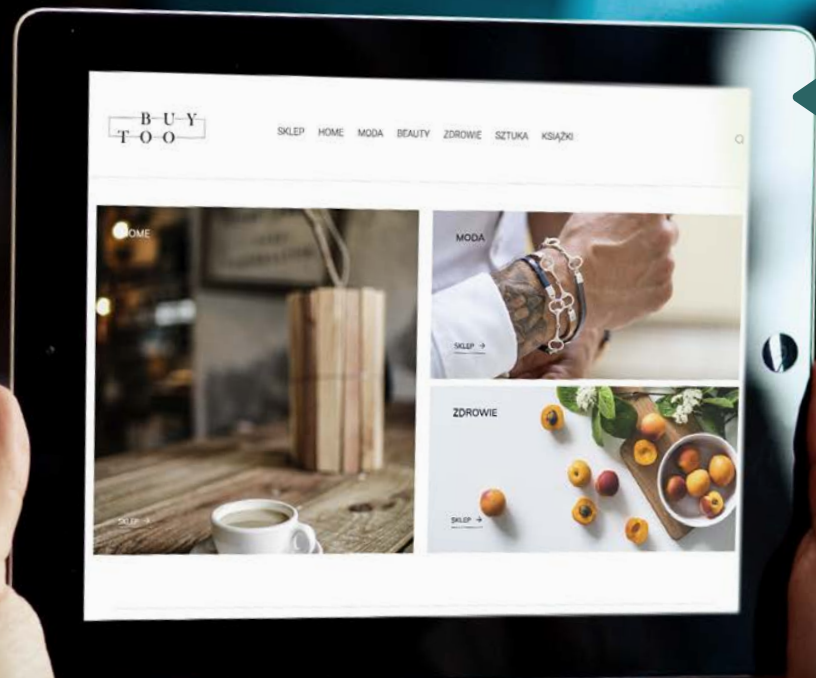
Wtedy byli inni nauczyciele. Kiedyś nauczyciele uczyli jak uczyć – jak podchodzić do dzieci, jak przekazywać wiedzę. Dzisiaj kończysz studia i jesteś świetny z danej wiedzy, ale przedmioty pedagogiczne traktuje się po macoszemu.

Podziwiam ludzi, którzy decydują się uczyć. Tym bardziej, że to rodzice są poważnym problemem dla nauczyciela.

To jest dobry moment na apel. Jeżeli idziemy do krawca, to mu ufamy. Jeżeli idziemy do mechanika, to również mu ufamy. Gdy idziemy do nauczyciela, to mówimy mu, jak ma uczyć nasze dziecko. Po prostu nie wtrącamy się. Pytajmy dziecko jak się tam czuje i czy ma przyrost wiedzy. Nie wtrącamy się, bo to brak szacunku do drugiego człowieka i jego zawodu.

Myszę, że niektórzy rodzice przesadnie zajmują się swoimi dziećmi, ponieważ mają za mało zajęć. Generalnie uważam, że ludzie, którzy mają za dużo czasu głupieją.

Wróć do mówienia o stresie – jak jest za niski stres, to ludzie głupieją. Później mamy optymalny poziom



SKLEP
INTERNETOWY
stworzony
specjalnie
dla przyjaciół
anywhere.pl

a n y
w h e
r e .pl

B U Y
T O O

► MOLTON



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

► MOLTON



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

► Farys. DESIGN



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

więcej na

buytoo.pl





stresu, więc motywacja wzrasta, ale tego stresu jest za dużo, to balonik pęka. Zarówno rodzice, którzy mają czas, jak i ci, którzy go nie mają, mogą wtrącać się do pracy nauczycieli. Ci, którym brakuje czasu, chcą natychmiastowego efektu. Moja klientka powiedziała mi kiedyś, że jest w niedoczasie – złapała się na tym, że podjechała pod szkołę, spod której miała zabrać na dodatkowe zajęcia swoją córkę i jej koleżankę. Pędziła przez Warszawę łamiąc wszystkie przepisy, a podjeżdżając na miejsce odwróciła się i zobaczyła na siedzeniu tylko koleżankę – córka nie zdążyła wsiąść.

Pamiętam, że w swoim życiu miałem takie poczucie, że mam o jeden dzień za mało. Kiedy skończyłem pięćdziesiąt lat, żonę i dziecko to uznałem, że już wystarczy tego poczucia. Wtedy zwolniłem i nie przestraszyłem się, że zabraknie mi pieniędzy, bo jestem zabezpieczony.

A myślałem, że powiesz, że jesteś minimalistą.

Jestem zabezpieczony, bo jestem minimalistą. Nigdy nie wydawałem pieniędzy ponad stan.

Zatrzymałby się przy tym jednym dniu. Jest coś takiego, że kiedy mężczyzna ma czas wolny, a wszyscy wyjadą z domu, to on jak ma trzy dni, to nie nie zrobi. Pierwszego dnia jest luksus, że jest spokój, nie nie trzeba – będzie się objadał i oglądał seriale. Drugiego dnia wstaje z łóżka i siada na kanapę. Trzeciego dnia bierze prysznic i zastanawia się, co na obiad – wtedy też wszyscy wracają do domu. Stwierdziłem, że męż-

czynna potrzebuje chyba czterech wolny dni, bo ten czwarty jest takim dodatkowy dniem o którym mówisz – mężczyzna zabiera się do roboty i nadrabia.

Zauważyłem, że kiedy miałem za dużo czasu, to lubiłem poświęcić się zabawie i alkoholowi, w związku z czym następnego dnia bolała mnie głowa i nie mogłem nic zrobić. Ostatnio, kiedy moja żona wyjechała stwierdziłem, że sobie pofolguję. Moja żona uważa, że przesadzam z cebulą, dlatego kiedy jej nie było, zrobiłem sobie jajecznicę z olbrzymią ilością cebuli. Okazało się, że była obrzydliwa. Kwestia znalezienia proporcji.

Ważne jest, żebyśmy wiedzieli, że przesada w każdą stronę jest zła. Jeżeli mamy tylko święty spokój, to niektórzy się nudzą i zaczynają się odklejać. Jeżeli mamy za dużo stresu, to pękamy, siada nam psychika, chorujemy. Optymalizacja życia jest bardzo fajna. Ludzie wychowani w dzisiejszych czasach często myślą, że kiedy mają święty spokój i bezpieczne życie, to jest dobrze. Pamiętam klientkę, którą w bardzo krótkim czasie spotkały tragiczne rzeczy. Wbrew pozorom nie chciała o nich rozmawiać – chciała o tym, że ma do siebie pretensje, bo nie chodzi uśmiechnięta. Pracowała w korporacji, gdzie wymagało się od niej ciągłego uśmiechu. Byłem zaskoczony, że w obliczu tyle nieszczęść ona w ogóle dawała radę chodzić do pracy. Mamy prawo przeżywać wszystkie emocje, nie tylko wiecznie się uśmiechać. Możemy być smutni czy neutralni. Równoważa między emocjami



IMPLANTY

KOMFORT ŻYCIA

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

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

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

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



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

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

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

Utrudnieniem przed omawianym zabiegiem bywa mała ilość masy kostnej. Obecne metody pozwalają jednak na zwiększenie jej objętości, a tym samym 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





WAŻNE JEST, ŻEBYŚMY WIEDZIELI,
ŻE PRZESADA W KAŻDĄ STRONĘ
JEST ZŁA. JEŻELI MAMY TYLKO
ŚWIĘTY SPOKÓJ, TO NIEKTÓRZY SIĘ
NUDZĄ I ZACZYNAJĄ SIĘ ODKLEJAĆ.
JEŻELI MAMY ZA DUŻO STRESU, TO
PĘKAMY, SIADA NAM PSYCHIKA,
CHORUJEMY. OPTYMALIZACJA
ŻYCIA JEST BARDZO FAJNA.

jest bardzo ważna dla naszego zdrowia psychicznego. Jakiś czas temu usłyszałem historię, która mnie urzekła. Otóż jest mężczyzna, który jest ma osiemdziesiąt lat, jest wdowcem, mieszka sam i lubi czytać wieczorem przy świeczce. Oczywiście świeczka jest zabezpieczona, tak by nie spaliła domu. Pewnego dnia świeczka się jednak zsunęła. Zaczęło się palić, na szczęście niegroźnie. Wezwał straż pożarną. Ugaszono pożar i zabrano go do szpitala, żeby sprawdzić, czy wszystko w porządku. Następnego dnia mężczyzna wrócił do mieszkania – okazało się, że pożar się wznowił, a mieszkanie spaliło się doszczętnie. Po jakimś czasie znajomy zapytał go, jak on się czuje. Odpowiedział, że doskonale. Co prawda sponęło całe mieszkanie, ale nie książek mu nie szkoda, bo co przeczytał to przeczytał, po resztę pewnie i tak by nie zdążył sięgnąć. Ubrań mu nie szkoda, bo ciągle chodził w tych samych i w końcu kupił nowe. Pamiątek rodzinnych też mu właściwie nie szkoda, bo wspomnienia trzyma w sercu. Ta pogoda ducha jest zachwycająca. Co jakiś czas sobie o tym przypominam, jaki to wzór postawy prawdziwego minimalisty.

To jest właśnie to, na czym opiera jest psychologia – na ludziach, na tym co czujemy i jak przeżywamy. Mamy teraz oczywiście neuropsychologię i badania mózgu, ale przede wszystkim to od ludzi dowiadujemy się co robić, żeby być zadowolonym z życia, żeby być szczęśliwym. Ta historia jest cudowna, bo pokazuje, że w każdym momencie znajdziemy coś dobrego. Radzenie sobie ze strachem, to jest właśnie zaakceptowanie sytuacji.

Myślę, że od tego się zaczęło – piszę monodram o strachu, który w moim zamysle ma być wesoły.

Humor jest rodzajem oswajania strachu. W dużej mierze zająłem się tym myśląc o sobie, a w drugiej kolejności o ludzkości. Nie ma chyba większego komplementu, kiedy ktoś kto jest zmęczony życiem, podchodzi do ciebie i dziękuje za to, że istnieje taki kabaret, bo on może wieczorem go włączyć i na chwilę zapomnieć o tym, że życie nie zawsze jest szczęśliwe.

Ale trzeba też umieć przyjąć humor. Jeżeli idziemy na kabaret i jesteśmy otwarci na to, że chcemy się oderwać od rzeczywistości, pośmiać się i powyglupiać, to jest super. Są jednak ludzie, którzy idą i oceniają – jak ten Górski dzisiaj wygląda, jak tu jest duszno, jakie tu jest słabe światło. Oni już na dzień dobry sobie szkodzą. My ciągle oceniamy, czepiamy się i mówimy, że coś było niefajne. To nie kabaret był niefajny, to ty nie byłeś gotowy na ten kabaret.

Oczywiście – obserwujemy publiczność i niejednokrotnie mówimy sobie, że dziś przyszli ludzie, którzy chcą się bawić. Chcą nam pomóc, chcą stworzyć razem z nami to widowisko, nie są tylko obserwatorami.

Po co przyszedłem? To jest jedno z najważniejszych pytań w naszym życiu. Po co? Po co coś robisz? Po co coś mówisz? Co chcesz osiągnąć?

Chcę tylko jeszcze powiedzieć, że mój przepis na szczęście jest dosyć prosty. Umówiłem się z żoną, a wcześniej sam ze sobą, że my nie narzekamy. Narzekanie niczemu nie służy. Jeśli narzekasz, to przedstaw jakąś receptę, jak to poprawić.

Tak jak ten osiemdziesięciolatek ze spalonego domu – jeżeli coś się wydarzy, to najpierw zadaj sobie pytanie: „i co w związku z tym?”. Co mam w zamian, co zostało ze mną?

ENGLISH

PIOTR MOSAK · EVERYONE SHOULD FEAR SOMETHING

Robert Górski: Piotr, I wanted to talk to both of us about fear because fear appears constantly in everyone's life. I'm writing a monodrama about it – I created a character inspired by one of my friends. It's a story about a man who is constantly afraid of something. Piotr, are you afraid of something? And if so, what?

Piotr Mosak: Of course. Actually, everyone should fear something because fear regulates our functioning. Simplifying, fear is information about danger. If we walk down the street and there are speeding cars, we should be a little afraid not to step in front of a truck. We have different types of fear – situational fear, and our reactivity varies. I'm afraid of flying because I find it illogical for a person to be in a steel tube thousands of meters above the ground. I'm scared, but I fly.


That's where we differ because I'm not afraid of flying. I'm afraid of falling.

Playing with words (laughter). Life and psychology are such that everything can be improved, everything can be said differently. I'm scared of flying, but I love being in the air; the land from a bird's-eye view is beautiful. However, situations where I have no influence cause anxiety.

We fear situations where we have no control because we are then helpless. At the same time, it triggers extraordinary courage. If I have no control over anything, paradoxically I become brave because within what I can do, I feel like a hero.

It's very interesting – there are global studies analyzing hero behavior. It turns out that many heroes, for example, in wars, couldn't withstand the stress in the trenches. Feeling immense fear, they had enough and preferred to jump out with a shout rather than continue sitting in those trenches. An example is the film "Dances with Wolves," where the hero riding a horse towards the enemy line wanted to commit suicide but wasn't hit and received an award for courage. Often, we just get tired of a crisis situation, that tension and stress. Remember that optimal stress motivates us to live; lack of stress is a flabby balloon, and when there's too much stress, the balloon bursts. People jump out and shout "hooray!" so that the balloon doesn't burst – those who reach safety and survive get medals for courage. Flying is a mechanism of "phew, I did it." That's also success because we should close every fear-filled situation, finish it.

I think success is achieved when we overcome our fear. I once worked in an advertising agency that dissolved at some point. My director came to me then and said a sentence that stuck with me: "Remember, whatever you do in the future, your fear is your enemies' greatest weapon." I, as



a shy person, think that much of my life consists of overcoming fear. I think my work on stage sometimes stands as proof of great courage. I realized this during the one-and-a-half-year break in the pandemic. Then, when you're about to step on stage and see five hundred people in front of you, you wonder if you're really capable of bearing the weight of knowing that many people came to see and hear what you have to say. I see this in my friends too – people who've succeeded often crossed the fear threshold. Those who couldn't overcome it keep living in their apartment thinking that something is going to happen any moment, even without their influence.

Lately, I've been thinking about the term "comfort zone." What is a comfort zone if we're sitting in it and afraid to step out? We're afraid to change jobs, to ask for a raise from our boss. Who came up with that statement? It's a prison of fears and worries. Success comes when we manage to step

out of that comfort zone. If we feel stress or fear, we should think about whether that's not signaling something important for us. There might be something there that will change my life, and that's why I'm afraid. In reality, we fear failure. Let's not be afraid of it – just moving, making a change, going where we feel fear is already a success.

I am in a situation where I have overcome my fear and achieved success, so now another fear arises – to maintain that success. Why should I risk now when I could only lose?

There's a management expert, Jack Trout – his books are available in Poland, and basically, everyone should read them. Trout says that if we have a brand, let's stick to it. If someone produces Volkswagen vans and they've been selling for fifty years, don't change them if they sell. If we have a brand that sells, it will sell all our lives. We can, of course, improve it, but the risk lies in changing it.

I've noticed it's easy to give up on certain things. I could dissolve my cabaret in the name of new



projects. Those projects might not work out, and returning to the cabaret would be impossible then, so it's better to hold onto my safe base. I'd like to add that the world is oppressive. The world frightens us all. The media attack us with headlines about the end of the world, war, plague, global warming – our fear is merchandise.

People are more interested in experiences and strong emotions. It sells really well. The "good news" section in the "Evening Express" was a small box on the last page. The rest is negative information to which people are susceptible. They are unaware that it affects them and, in a way, destroys them from within. Stimulating anger, rage, and hatred harm us internally. We should choose what builds us, what relaxes us. In the '60s, there was research where people were taught to hit a pillow to relax. After forty years, it turned out those participants hadn't changed anything in their lives; they only added hitting a pillow to their behavior repertoire. Those who didn't like it went for yoga or meditation and live longer, happier lives.

I have many friends with school-age children or children preparing for school. I see

that the "cloud school" idea is very popular. People who send their children there are fanatically attached to the idea that it's the best solution because regular school is too oppressive. I think the whole world is oppressive, so an oppressive school is excellent preparation. Am I right?

These are parents' fears, not children's. Children have incredible defense mechanisms and adapt well. We mentioned war, so I'll give an example of refugees from Ukraine. My wife was a volunteer at West Station – she told me that the children getting off those trains needed ten minutes to start playing tag, kicking a ball, laughing, and enjoying themselves. This oppressive world destroys our natural coping mechanisms – we cope when we experience. If we forbid a child to experience, they won't have coping skills, and that's one of the most important skills in our lives.

I told my friends that maybe it would be best if we sent our children to schools we finished ourselves because they raised us to be people who can cope.

Back then, there were different teachers. Teachers were taught how to teach – how to approach children, how to impart knowledge.

Nowadays, you finish your studies and excel in specific knowledge, but pedagogical subjects are treated lightly.

I admire people who choose to teach. Especially since parents are a serious problem for teachers.

This is a good moment for an appeal. If we go to a tailor, we trust them. If we go to a mechanic, we also trust them. When we go to a teacher, we tell them how to teach our child. Let's just not interfere. Let's ask the child how they feel and if they've gained knowledge. Don't interfere because it's a lack of respect for another person and their profession.

I think some parents overly involve themselves with their children because they have too much free time. Generally, people who have too much time get stupid.

I'll go back to talking about stress – if stress is too low, people get stupid. Then, there's optimal stress, so motivation increases, but if there's too much stress, the balloon bursts. Both parents with time and those without it can interfere with teachers' work. Those lacking time want immediate results. My client once told me she was in a rush – she realized she had parked under the school where she was supposed to pick up her daughter and her friend for extra classes. She rushed through Warsaw, breaking all the rules, and when she arrived, she turned around to see only the friend sitting in the seat – her daughter hadn't managed to get in.

I remember feeling like I was a day short in my life. When I turned fifty, with a wife and child, I decided that was enough. I relaxed and wasn't scared I'd run out of money because I was secure.

I thought you'd say you were a minimalist.

I'm secure because I'm a minimalist. I've never spent money beyond my means.

You'd stop at that one day. There's something where when a man has free time, and everyone's out of the house, if he has three days, he won't do anything. The first day is a luxury of peace, nothing needs to be done – he'll eat and watch series. The second day, he gets out of bed and sits on the couch. The third day, he showers and wonders about lunch – that's when everyone returns home. I concluded that maybe a man needs four days of free time because that fourth day is the additional day you mentioned – he gets to work and catches up.

I noticed that when I had too much time, I liked indulging in fun and alcohol, so the next day, my head hurt, and I couldn't do anything. Recently, when my wife was away, I thought I'd treat myself. My wife thinks I exaggerate with onions, so when she wasn't there, I made myself scrambled eggs with a huge amount of onion. It turned out it was disgusting. It's about finding the right proportions.

It's important to know that excess in any direction is bad. If we only have peace and quiet, some get bored and start coming undone. If we have too much stress, we crack, our psyche fails, and we get sick. Life optimization is cool. People brought up in today's times often think that having peace and a safe life is good. I remember a client who went through tragic things in a very short time. Surprisingly, she didn't want to talk about them – she wanted to talk about not being constantly smiling. She worked in a corporation where constant smiling was demanded. I was surprised that in the face of so much tragedy, she could still go to work. We have the right to experience all emotions, not just being eternally smiling. We can be sad or neutral.

Balance between emotions is crucial for our mental health. **Some time ago, I heard a story that fascinated me. There's an eighty-year-old man, a widower who lives alone and enjoys reading by candlelight in the evenings. Of course, the candle is secured so as not to burn the house. One day, the candle slid. A fire started, fortunately not very dangerous. He called the fire brigade. The fire was extinguished, and he was taken to the hospital to check if everything was okay. The next day, the man returned to the apartment – it turned out the fire had reignited, and the apartment was completely burned. After some time, a friend asked him how he felt. He said he felt excellent. Although the entire apartment burned, he wasn't sorry about the books because he had already read what he read; he probably wouldn't have gotten to the rest. He wasn't sorry about clothes because he always wore the same ones. He wasn't particularly sorry about family souvenirs because memories are kept in the heart. This attitude is fascinating. I remind myself of this from time to time, what a pattern of behavior a true minimalist has.**

This is exactly what psychology is based on – on people, on what we feel and how we experience. We have neuropsychology now, of course, and brain research, but primarily, we learn from people what to do to be satisfied with life, to be happy. This story is wonderful because it shows that at every moment, we find something good. Dealing with fear is about accepting the situation.

I think it all started from that – I'm writing a monodrama about fear, which in my concept should be cheerful. Humor is a way of domesticating fear. I mainly dealt with it thinking about myself, and in the second place, about humanity. There might not be a bigger compliment than when someone who's tired of life comes up to you and thanks you because there's such a cabaret, so they can turn it on in the evening and forget for a moment that life isn't always happy.

But you also need to be able to accept humor. If we go to a cabaret and are open to wanting to detach from reality, laugh, and act silly, that's great. However, there are people who go and judge – how Górski looks today, how stuffy it is here, how weak the lighting is. They're already harming themselves from the get-go. We're constantly judging, picking apart, and saying that something wasn't nice. It's not that the cabaret wasn't nice, it's that you weren't ready for that cabaret.

Of course – we observe the audience and often say to ourselves that today, people have come who want to have fun. They want to help us, want to create the show together with us, not just be observers.

Why did I come here? That's one of the most important questions in our lives. Why? Why do you do something? Why do you say something? What do you want to achieve?

I just want to add that my recipe for happiness is quite simple. I made an agreement with my wife, and earlier with myself, that we don't complain. Complaining doesn't serve anything. If you complain, present some sort of recipe for how to improve it.

Just like that eighty-year-old from the burned house – if something happens, first ask yourself: "So what?". What do I have instead, what remains with me?

TUDZIEŻ TO BARDZIEJ “I” NIŻ “ALBO”



Jakub Wejkszner

anywhereTV

TEKST Jakub Wejkszner ZDJĘCIA MICHAŁ BUDDABAR

W dzisiejszym odcinku przemyśleń przykawnych, w których to, jakże wyjątkowo, obrastam zawsze w czerwonorystwo i szybkość, postanowiłem przedstawić Państwu (TUDZIEŻ KTOŚ BY TU PEWNIENIE WSTAWIŁ) lub też Wam, pewną myśl, z którą nie mogę sobie ostatnimi czasy poradzić. Może w komentarzu ktoś pomoże, bo głowa pełna pomysłów na problemy, ale rozwiązań zero lub mniej (debil).

Sprawy mają się następująco – czemu gorąc serca przeważa nad problematyką realną? Świat zdaje się bowiem zawsze bardziej zainteresowany sprawami nagłymi albo popularnymi, aniżeli faktycznymi problememami, jakie rzeczywistość przed nami stawia.

By nie szukać aż tak daleko, spójrzmy na konflikty na świecie. Europejczycy są w stanie wskazać zapewne dwa, które w tym momencie są najbardziej rozpowszechnione. Niemniej, nie wiem czy wiecie, ale świat nie ogranicza się do bliskiego i bliższego Wschodu, ale jest wielkim i obrzydliwym miejscem, gdzie ludzie jedzą robaki, bo nie mają jedzenia, a niektórzy nawet chodzą na obiad do rodziców swoich partnerek na zupę z parówek.

Zastanawiałem się nad tym i oto moje wnioski. Po pierwsze, wydaje się, że coś nagłe budzi w nas jakąś zwierzęcą taktykę obronną, w ramach której skupiamy się na kwestiach palących, by szybko je rozwiązać, gdyż w dziczy natury oznaczałyby one śmierć. Dlatego nie przejmujemy się aż tak bardzo tym, że od lat mnóstwo ludzi umiera z głodu, mimo że tak często nie mamy już miejsca na tę drugą kanapkę rębajło (product not placed), którą zamówiliśmy, bo byliśmy aż TAK wygłodniali.

Dlatego też stawiamy pominki tym dziwnym typom z wąsami, którzy doprowadzili do średnio udanych, ale ostateczne wygranych pojedynków gdzieś w lesie w celach ogólnobronnych lub okupacyjnych, raczej niż takim typom jak Waldemar Haffkine, który wynalazł czepionkę na dżumkę ratując milion istnień. No ale, ziom z wąsem miał fajną szablę, więc to pasuje do pomnika, co mieli dać temu drugiemu? Probówkę?

Tak samo zresztą ma się to w kwestiach ekonomicznych (PODNIĘŚLI CENY BENZYNY PO WYBORACH NIE DAJCIE SIĘ OSZUKAĆ). Otóż bowiem, dużo więcej pieniędzy przeznaczamy na osoby rozrywko-bliskie, dając dziesiątki tysięcy prezen-terom telewizyjnym, robiąc milionerów z dzieci, które tańczą krótkie formy w internecie, a także (wciąż nie tudzież) debilom, którzy przedstawiają jakże fascynujące fraszki genitalne, stojąc w zadymionych piwnicach. Niestety, nie mamy aż tak wielu milionerów wśród naukowców, którzy tworzą np. sztuczne mięso, które mogłoby rozwiązać setki tysięcy problemów na świecie i sprawić, że ginie dużo mniej ludzi dziennie, niż typy z wąsami ocalili przez całe swoje życie (ale szabla, mordo, widziałeś ten szpikulec?).

Może to nasza natura? Może to marka kosmetyczna, która produkuje eyelinery (product almost placed)? Może po prostu jesteśmy wciąż na etapie dziecięctwa społecznego i nie jesteśmy jeszcze w stanie myśleć o prawdzie, woląc się skupiać na tym, co nam się wydaje. Cieszymy się zatem naszym pokwitaniem społecznym, być może jakies fajne kosmity się zaczną interesować naszymi drugorzędnymi cechami socjalnymi i, być może, zaoferują nawet swoje usługi w inseminacji swoich poglądów do naszego kulturowego łona. Czy kosmity są jedynym sposobem na zmianę tego świata? Nie. Ale jakie byłoby to cool, nie?

PRIMAVERA
FURNITURE

POLSKI PRODUCENT MEBLI TAPICEROWANYCH



Primavera Furniture
Warszawa

Galeria Nowa Praga
ul. Jagiellońska 82B
03-301 Warszawa
tel.+48 518 956 218
warszawa@primaverafurniture.pl



Primavera Furniture
Gdańsk

Galeria City Meble
al. Grunwaldzka 211
80-266 Gańsk
tel.+48 532 207 932
gdansk@primaverafurniture.pl



Primavera Furniture
Szczecin

Galeria Top Shopping
ul. Hangarowa 13
70-767 Szczecin
tel.+48 501 833 514
szczecin@primaverafurniture.pl



Primavera Furniture
Fabryka

Barczewski Dwór 7
11-010 Barczewo
tel. +48 883 364 835
sklep@primaverafurniture.pl

NIEOGRANICZONE **KADREM** FOTOGRAFIE **WOJCIECHA** **ZAREMBY**



TEKST I ZDJĘCIA MAT. PRAS.

Mawia się, że połączenie pracy z pasją i zainteresowaniami sprawia, że wykonywany zawód staje się również przyjemnym zajęciem. Wydaje się, że takie połączenie udało się Wojciechowi Zarembie, kiedy to pierwszy raz dotarł do Ghany w 2014 roku. Dzięki tej wizycie możemy cieszyć się wyjątkowymi fotografiami dokumentującymi życie zachodniej Afryki. Kolejne serie zdjęć przybliżają nam sposób życia, kulturę, tradycję i wartości kraju bogatego w surowce mineralne i dary natury, które znamy z codziennego życia, jak chociażby kakao czy palma oleista. W sugestywnych kadrach Wojciech Zaremba zamyka również zagadnienia socjologiczne, nie unikając pytań o potrzeby szybko rozwijającego się regionu zachodniej Afryki, jak na przykład: rozwój gospodarki i infrastruktury kraju, aspekty ekologiczne, poszanowanie natury. Prezentowane fotografie to zarówno reporterski zapis, jak również czułe, odwołujące się do wrażliwości widza kadry, uwieczniające piękno wybrzeża Zatoki Gwinejskiej i nie tylko. Równocześnie Wojciech Zaremba przedstawia nam swoją

drogę przez Ghany, tworzy swoistą mapę, zapraszając do wspólnej, ekscytującej podróży. Drogę rozpocząć zatem należy od życiodajnego wybrzeża, gdzie cieśle konstruują charakterystyczne, pomalowane na błękit i ozdobione plamami koloru łodzie z drążonego konara obitego deską. Te małe stateczki, tłumnie cumowane w przybrzeżnym porcie, prowadzą do zajęć rybaków – połowu ryb w lazuruwej wodzie, ich liczenia, oprawiania i sprzedaży. Kolejnym punktem na mapie jest interior, podobnie jak poprzednie miejsce podporządkowany prawom natury – tym razem matce ziemi, która daje możliwość bytowania całemu społeczeństwu. Następnym przystankiem w fotograficznej podróży Wojciecha Zaremby może być dzika przyroda kipiących zieleńią lasów równikowych, pilnie strzeżonych przed dewastacją. Takich postojów fotograf proponuje więcej, dlatego warto uważnie zapoznać się z każdym kadrem, kolejno odkrywającym przed odbiorcą pracę, zabawę, odpoczynek, zwyczaje i wiele innych aspektów życia w Ghanie.

DESZCZ ALBO BLASK MALARSTWO TONYEGO T. BLANKSONA



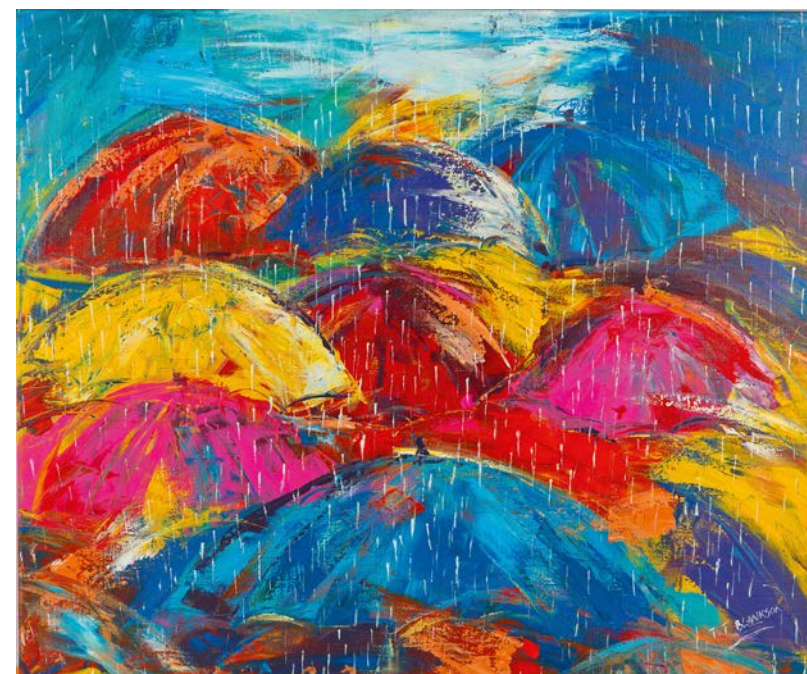
TEKST I ZDJĘCIA MAT. PRAS.

Malarstwo T.T. Blanksona urzeka odważnymi zestawieniami, czystych barw, ekspresją gestu malarskiego, rozmachem i swobodą z jaką twórca zapelnia szybkimi pociągnięciami pędzla powierzchnię płótna. Rezultatem zastosowanych środków artystycznych jest impresyjna – wrażeniowa i emocjonalna, wibrująca kompozycja uderzająca intensywnym kolorem – żółcieniami blasku słońca skontrastowanymi z intensywną zielenią, odcieniami błękitu wodnej toni z akcentami czerwonej farby.

Czujny obserwator jednak, który nie tylko „żuci okiem” na kolor, ale również podąży za energicznymi liniami kresłonymi przez T.T. Blanksona, odkryje w abstrakcyjnej formie dzieła, jego inspirację. Po momencie kontemplacji – zatrzymaniu się na chwilę

przed płótnem – motywami jakie można dostrzec w obrazach artysty są sceny z codziennego życia prowadzonego w Ghanie z uwzględnieniem całego kolorytu Złotego Wybrzeża, jak nazywano niegdyś region Zatoki Gwinejskiej.

Koloryt ten jest dosłowny, bo właśnie o tonację tu chodzi, o oślepiający blask słońca, barwne ubrania ludzi uchwyconych w wielkomiejskim gwarze, czy zupełnie przeciwnie, tych zamieszkujących rybacką wioskę lub plantację. Nieustająco postaciom, które można odszukać w obrazach malarza towarzyszy ruch, przemieszczanie się – życie, a odbiorcy wrażenie uchwycenia ważnego momentu w wykonanej fotografii ulicznej, dokumentacyjnej – stopklatki – zatrzymanego na chwilę kadru.



NAGRODA IM. PAWŁA ADAMOWICZA



▲ Miejsce Pawła Adamowicza w siedzibie Europejskiego Komitetu Regionów, przyozdobione po jego śmierci | Fot. Fred Guerdin / European Union

SYMBOL ODWAGI, POKOJU I RÓWNOŚCI

Nagroda im. Prezydenta Pawła Adamowicza to symbol walki o prawa człowieka oraz dążenia do zmian społecznych na rzecz najsłabszych. To wyjątkowe europejskie wyróżnienie za działania na rzecz pokoju, równych szans i integracji społecznej przyznane będzie już po raz trzeci.

TEKST Alicja Pruszyńska

Nagroda im. Pawła Adamowicza za odwagę i doskonałość w krzewieniu wolności, solidarności i równości została ustanowiona w 2021 roku przez Europejski Komitet Regionów we współpracy z Międzynarodową Siecią Miast Schronienia (ICORN) i miastem Gdańsk.

Jest ona hołdem i wyrazem uznania dla wszystkich, którzy w odważny sposób przeciwdziałają nietolerancji, radykalizacji postaw, mowie nienawiści, uciskowi i ksenofobii. Dla tych, którzy promują równość szans, integrację społeczną i prawa podstawowe. Dla tych, którzy czerpią inspirację z działalności i idei szerzonych przez Pawła Adamowicza i je kontynuują.

PATRON NAGRODY

To niezwykle wyróżnienie ma na celu nie tylko promowanie osób i organizacji działających prospołecznie, ale również upamiętnienie działalności ważnej postaci, jaką był zamordowany pięć lat temu Paweł Adamowicz, prezydent Gdańska. Paweł Adamowicz, który nieprzerwanie przez 20 lat był prezydentem Gdańska w latach 1998-2019, wykazywał się niezwykłą odwagą i uczciwością w działaniach na rzecz pomocy potrzebującym. Walczył także z nietolerancją, radykalizacją i mową nienawiści.

Jak stwierdził Apostolos Tzitzikostas, były Przewodniczący Europejskiego Komitetu Regionów – Paweł Adamowicz dał przykład, jak politycy każdego

szczebla powinni podtrzymywać nasze wspólne europejskie wartości. Nagroda jest hołdem dla zaangażowania prezydenta w życie jego lokalnej wspólnoty i pozwala na wyłonienie i nagrodzenie orędowników demokracji oraz obrońców wspólnych nam wartości.

DOTYCHCZASOWI LAUREACI

Nagrodę po raz pierwszy wręczono w styczniu 2022 roku, kiedy to uhonorowana została burmistrz Kolonii Henriette Reker. Wyróżniono ją za odwagę i determinację, którą pokazywała przez ostatnie 20 lat, promując różnorodność, integrację i solidarność jako integralną część tożsamości Kolonii. Laureatka to pierwsza kobieta na stanowisku burmistrza Kolonii. W 2015 roku przeżyła atak

nożownika, który nie odwiódł burmistrz od dalszego wyznawania bliskich jej sercu wartości w życiu publicznym. Wręcz przeciwnie: akt przemocy wywołał jej większe zaangażowanie w pomoc migrantom i ich integrację.

Druga nagroda przyznana została zbiorowo i wyróżnienie trafiło do Marka Nazarko, burmistrza Michałowa oraz mieszkańców gminy Michałowo. Laureaci zostali docenieni za niezwykłą postawę proaktywną względem wydarzeń, które rozpoczęły się w lutym 2022 roku. Wielu rodaków ruszyło wówczas w kierunku granicy, aby pomóc setkom tysięcy rodzin uciekających przed inwazją Rosji na wolną Ukrainę. Polacy otwierali swoje domy, by pomóc ofiarom największego od II wojny światowej kryzysu w naszej części Europy, a jednymi z najbardziej zaangażowanych w ratowanie uchodźców na polsko-białoruskiej granicy okazali się wtedy mieszkańcy gminy na Podlasiu i jej samorząd. Specjalne wyróżnienie jury przyznało również dla Oleksandra Babycha, burmistrza ukraińskiego miasta Hola Prystan jako symbol nadziei i solidarności dla wszystkich ukraińskich burmistrzów i obywateli walczących o nasze europejskie wartości. Uroczystość wręczenia nagrody odbyła się 8 lutego 2023 r. podczas sesji plenarnej Europejskiego Komitetu Regionów.

LAUREATA POZNAMY W PRZYSZŁYM ROKU

Ogłoszenie laureata III edycji nastąpi 14 stycznia 2024, w rocznicę tragicznej śmierci prezydenta Pawła Adamowicza, a jej uroczyste wręczenie zaplanowano podczas sesji plenarnej Europejskiego Komitetu Regionów na przełomie stycznia i lutego 2024 roku.

ENGLISH VERSION

MAYOR PAWEŁ ADAMOWICZ AWARD – A SYMBOL OF COURAGE, PEACE, AND EQUALITY. THE PAWEŁ ADAMOWICZ AWARD IS A SYMBOL OF THE FIGHT FOR HUMAN RIGHTS AND THE PURSUIT OF SOCIAL CHANGE FOR THE MOST VULNERABLE. THIS UNIQUE EUROPEAN DISTINCTION FOR ACTIONS PROMOTING PEACE, EQUAL OPPORTUNITIES, AND SOCIAL INTEGRATION WILL BE AWARDED FOR THE THIRD TIME.

Mayor Paweł Adamowicz Award for courage and excellence in promoting freedom, solidarity, and equality was established in 2021 by the European Committee of the Regions in cooperation with

the International Cities of Refuge Network (ICORN) and the city of Gdańsk.

It is a tribute and recognition for all those who bravely oppose intolerance, radicalization, hate speech, oppression, and xenophobia. For those who promote equal opportunities, social integration, and fundamental rights. For those who draw inspiration from the activities and ideas propagated by Paweł Adamowicz and continue them.

PATRON OF THE AWARD

This exceptional recognition aims not only to promote individuals and organizations acting for the common good but also to commemorate the work of an important figure, the late Paweł Adamowicz, who was assassinated five years ago while serving as the Mayor of Gdańsk. Paweł Adamowicz, who uninterruptedly held the position of Mayor of Gdańsk for 20 years from 1998 to 2019, demonstrated extraordinary courage and integrity in helping those in need. He also fought against intolerance, radicalization, and hate speech.

As stated by Apostolos Tzitzikostas, former President of the European Committee of the Regions, Paweł Adamowicz set an example of how politicians at every level should uphold our shared European values. The award is a tribute to the commitment of the president to his local community and allows for the recognition and reward of advocates for democracy and defenders of our common values.

PREVIOUS LAUREATES

The award was first presented in January 2022, honoring the Mayor of Cologne, Henriette Reker. She was recognized for her courage and determination shown over the past 20 years, promoting diver-

sity, integration, and solidarity as integral parts of Cologne's identity. She was the first female mayor of Cologne. In 2015, she survived a knife attack, which did not deter her from further advocating for the values close to her heart in public life. Instead, the act of violence spurred her greater involvement in aiding migrants and their integration.

The second award was collectively given to Marek Nazarko, the Mayor of Michałowo, and the residents of the Michałowo municipality. They were acknowledged for their extraordinary proactive stance regarding events that began in February 2022. Many citizens moved towards the border to help hundreds of thousands of families fleeing Russia's invasion of free Ukraine. Poles opened their homes to assist victims of the largest crisis in our part of Europe since World War II, and among the most engaged in rescuing refugees at the Polish-Belarusian border were the residents of the Podlaskie region and their local government. The jury also awarded a special distinction to Oleksandr Babych, the Mayor of the Ukrainian city of Hola Prystan, as a symbol of hope and solidarity for all Ukrainian mayors and citizens fighting for our European values. The award ceremony took place on February 8, 2023, during the plenary session of the European Committee of the Regions.

THE NEXT LAUREATE WILL BE ANNOUNCED NEXT YEAR

The announcement of the third edition's laureate will take place on January 14, 2024, commemorating the tragic death anniversary of Mayor Paweł Adamowicz. The ceremonial presentation is scheduled during the plenary session of the European Committee of the Regions at the turn of January and February 2024.

a n y
w h e
r e  | F O R
H E R



Fot. pxhere.com

TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY
SIĘ DZIELIĆ

„MIEJSCE KOBIET JEST WSZĘDZIE TAM, GDZIE CHCĄ BYĆ” – O POMNAŻANIU SWOJEGO MAJĄTKU Z SARĄ KOŚLIŃSKĄ



W DZISIEJSZYCH CZASACH NIKOGO NIE DZIWI, ŻE OSOBA PO CZTERDZIEŚCIE KOŃCZY STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA. A SENIORZY CZYNNIE UCZĘSZCZAJĄ NA UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU. ZDAJE SIĘ, ŻE W TEJ KWESTII DOJRZELIŚMY DO TOLERANCJI. JEDNAK OKREŚLENIE „LATE BLOOMERS” PASUJE NIE TYLKO DO OSÓB, KTÓRE NIECO PÓŹNIEJ PARAJĄ SIĘ EDUKACJĄ. TEN TERMIN MA ZŁOŻONĄ DEFINICJĘ. KIM SĄ WIĘC LATE BLOOMERS I CO SPRAWIA, ŻE WŁAŚNIE TAK MOŻNA ICH OKREŚLIĆ?

TEKST Karina Jaworska ZDJĘCIA MAT. PRAS.

Karina Jaworska: Jak zaczęłaś swoją przygodę z edukacją związaną z inwestowaniem i zarządzaniem pieniędzmi?

Sara Koślińska: Inwestowania zaczęłam się uczyć właściwie dopiero w momencie, w którym poznałam mojego współznika, z którym założyliśmy firmę tworzącą software dla klientów instytucji finansowych, aby ułatwić im inwestowanie własnych środków. To była ciekawa sytuacja, bo wszystko, co mój współznik (osoba z 25-letnim doświadczeniem w finansach) i nasz team starali się przekazać naszym użytkownikom, było też edukacją dla mnie. Ja skupiałam się na części produktowej, sprzedażowej i operacyjnej. Zbierając feedback od użytkowników, widziałam jakie mają najczęstsze pytania i obawy. Często nakładały się one z moimi, więc produkt tworzyłam jednocześnie dla siebie i dla nich.

Dlaczego swój przekaz kierujesz głównie do kobiet?

Kobiety mają większą potrzebę inwestowania, ponieważ statystycznie żyją dłużej. Z tego powodu mogą sobie pozwolić na wyższe ryzyko inwestycyjne, niż mężczyźni. Badania pokazują, że pomimo tego, że mniej kobiet niż mężczyzn inwestuje, kobiety podejmują lepsze decyzje. Są mniej emocjonalne, łatwiej jest im się trzymać raz objętej strategii i nie panikować, kiedy wartość portfela inwestycyjnego spada.

Jakie to są „dobre” zasady inwestowania?

Takich zasad jest wiele, ale zaczęłabym od tego – najlepszy moment żeby zainwestować jest dzisiaj. Im wcześniej inwestujesz, tym większe będą twoje potencjalne zwroty. Długość czasu, w którym nasze pieniądze pracują jest ważniejsza, niż ilość zainwestowanego kapitału. Inwestowanie mniejszych środków przez dłuższy czas może przynieść lepszy zwrot, niż gdybyśmy zrobili odwrotnie. Jeśli trzymasz swoje pieniądze na koncie

oszczędnościowym, to na pewno będziesz je tracić w latach wysokiej inflacji. Inwestując obniżasz to ryzyko. Najważniejsze w inwestowaniu pasywnym jest to, żeby zacząć i żeby nie sprzedawać zakupionych produktów, kiedy rynki idą w dół. To wszystko co powiedziałam jest sporym uproszczeniem, ale powinno być wciąż powtarzane, aby więcej osób zrozumiało o co w tym chodzi i zmieniło swoje postrzeganie inwestowania pasywnego.

Jeżeli kobieta chciałaby się zabezpieczyć finansowo, to co powinna zrobić? Gdzie ulokować pieniądze? W jakim kierunku zacząć działać?

To, co warto zrobić w pierwszej kolejności, to podnieść przychody – podwyżka, zmiana pracy, założenie własnej firmy, dodatkowa praca/działalność po godzinach. Po drugie, należy obniżyć koszty – samochód, mieszkanie, rozrywki i jedzenie na mieście. Po trzecie rozpocząć inwestowanie. Dobrą zasadą jest utrzymywanie wydatków na tym samym poziomie, pomimo rosnących przychodów.

Inwestowanie kojarzy się z obrotem pieniędzmi, ale czy samo oszczędzanie też jest ważne?

Należy mieć zbudowaną poduszkę finansową, którą definiuje się jako minimum trzymiesięczne wynagrodzenie, ale lepiej patrzeć w perspektywie sześciu/dwunastu miesięcy. To są takie pieniądze, z których możemy korzystać w razie utraty pracy, kryzysu czy niespodziewanych wydatków.

Po co sięgnąć, aby nauczyć się jak dobrze zarządzać pieniędzmi?

Oczywiście polecam mój kurs! Dodatkowo wiedzę dostępną w internecie i książkach, której jest bardzo dużo. Odradzam jednak inwestowanie aktywne i trading, ponieważ dla osób, które nie chcą zawodowo zajmować się finansami, lepszą opcją jest inwestowanie pasywne, ze względu na poziom ryzyka i opłaty.

Gdzie na polskim rynku jest miejsce dla kobiet?

Miejsce kobiet jest wszędzie tam, gdzie chcą być – również w polityce, biznesie, finansach, technologii. Po prostu praca w branżach zdominowanych przez mężczyzn wiąże się z dodatkowymi wyzwaniami i cechuje się częstszymi rezygnacjami ze strony kobiet.

Byłaś Bizneswoman Roku, doceniono cię za start-up – jakie to uczucie?

Było też dużo innych nagród i wyróżnień – „Founder of the Year” w regionie i nominacja do „Global Startup Awards”. Znalazłam się na listach „Forbes 30 under 30”, „Forbes 100 Female Founders in Europe to Follow” i inne. Takie nagrody dają boost energii, który jest potrzebny,



As a woman, I fully understand the problems you may be facing.

- medical pigmentation of the areola, albinism, angiomas
- scars therapy - microneedling
- permanent make up

first me
Beata Sela-Kępińska

www.firstmegdansk.pl
Arkońska 12a 2, Gdańsk

firstme.gdansk@gmail.com, +48 667328585



żeby działać dalej na najwyższych obrotach.

Jakie cechy przydają się w prowadzeniu biznesu?

Nie można mieć miękkiego serca przy prowadzeniu małej czy średniej firmy. Trzeba dbać o ludzi wokół siebie, ale nie należy mieć skrupułów przy podejmowaniu trudnych decyzji, bo ryzyko finansowe jest zbyt duże. Warto jest mieć dużą wizję i cele, bo nawet jeśli nie uda się ich zrealizować, to i tak najprawdopodobniej dojdziemy dalej, niż z małymi oczekiwaniami. Nie należy również bać się podejmowania nowych wyzwań. Najgorsze, co może się stać to fakt, że nam się nie uda.

Czy warto być przedsiębiorczynią, a jeżeli tak, to dlaczego?

Dla wolności. Decydowania o tym, jak chcesz żyć, co chcesz robić na co dzień, co możesz powiedzieć głośno. Dla możliwości realizowania swoich pomysłów i wizji. Dodatkowo zarabiasz więcej, niż większość osób pracujących na etacie. **Co jest trudniejsze – początki czy utrzymanie pozycji na rynku?** Początki są najtrudniejsze – pierwsze dwa lata prowadzenia firmy, później jest już z górki (śmiech). No, może nie jest aż tak łatwo, ale początkowy okres jest najtrudniejszy, zarówno emocjonalnie, jak i pod względem nakładu pracy.

Szykujesz może niedługo jakiś nowy projekt, szkolenia?

W sprzedaży jest mój kurs inwestowania pasywnego, który zapewni dobre podstawy dla osób chcących rozpocząć inwestowanie albo tych, które mają już jakieś doświadczenia, ale zraziły się wcześniej. Tworząc go myślałam o kobietach, bo to one rzadziej widzą potrzebę inwestowania. Chciałabym, żeby pewne ryzyko wiążące się z inwestowaniem, nie przysłało im korzyści płynących z takiego sposobu pomnażania kapitału, które naprawdę może zmienić nasze życie, np. poprzez większą swobodę na rynku pracy, wynikającą z zabezpieczenia finansowego. W Stanach klasa średnia inwestuje. Po prostu.

Co jeszcze chciałabyś zrobić w sferze biznesu?

Jest tyle rzeczy, które chciałabym zrobić! W pewnym momencie chciałabym, żeby moim głównym focusem było inwestowanie w spółki technologiczne. Chciałabym doświadczyć pracy dla big tech np. Google w USA. Zależy mi, aby rozwiązywać różne wyzwania społeczne, ale to pewnie w dłuższej perspektywie). Mam kilka pomysłów na nowe firmy. Z pewnością nie będę się nudzić!

BO BYĆ **SEXY**, TO TRZEBA **UMIEĆ?**



NIE TAK DAWNO MAGAZYN „PEOPLE”. JAK CO ROKU. OPUBLIKOWAŁ RANKING, KTÓRY MIAŁ ZA ZADANIE WYŁONIĆ NAJSEKSOWNIEJSZEGO ZYJĄCEGO MĘŻCZYZNĘ ROKU 2023. ZWYCIĘŻYŁ PATRICK DEMPSEY. CHOĆ NIE WSZYSCY UZNALI TEN WERDYKT. A W SIECI ZAWRZAŁO. NIE MA SIĘ CO DZIWIĆ – JEST TO RANKING RACZEJ Z TYCH DOŚĆ SUBIEKTYWNY. KTÓRY NIE ZADOWOLI KAŻDEGO NA ŚWIECIE. A W ZASADZIE... SZCZĘŚLIWI CI. KTÓRZY NIE SŁYSZELI O TYM RANKINGU.

TEKST Ula Ślusarczyk FOTO Patrick Dempsey na 80. gali rozdania Oscarów / Greg

Magazyn „People” stworzył taki ranking prawie czterdzieści lat temu (dokładnie w 1985 roku) jako „Sexiest Man Alive” – pod tą nazwą funkcjonuje zresztą do dziś. Warto zaznaczyć, że „People” w ogóle słynie z zamięłowania do plebiscytów i wszelkiego rodzaju rankingów. Mamy w końcu ranking „100 najpiękniejszych ludzi na świecie”, gdzie pod uwagę brany jest zaledwie ten sławny procent. Wydawać by się mogło, że po latach walki z uprzedmiotowieniem kobiet oraz mężczyzn, traktowaniem ich jako „ładnie wyglądających ciał”, tego typu działania będą raczej zanikać. A one mają się dobrze i wciąż przyciągają uwagę miliona ludzi z całego świata. Dlaczego mimo zmian, które zachodzą w naszym społeczeństwie, wciąż angażujemy się w takie rankingi, oceniamy przez pryzmat tego,

jak ktoś się prezentuje, a nie co robi dla innych? Spróbujemy to rozgryźć.

JAK TO BYŁO, A JAK JEST?

Ranking „Sexiest Man Alive” powstał w roku 1985. Tamten okres w USA (ale i na całym świecie) to rozkwit szeroko pojętej popkultury, jakiej jeszcze nie było – seksowni mężczyźni w lateksie z zespołów rockowych czy jakże atrakcyjny Tom Cruise w „Top Gun”. To wszystko wręcz nie mogło zostać przemilczane przez media.

Po drugie, kultura fanów była zupełnie odmienna niż ta obecnie. Fani wyrażali swoje zamięłowanie do idoli szalejąc na koncertach, pojawiając się na premierach filmowych lub pisząc do nich listy miłosne. Nie było Internetu, a wizerunek konkretnie-

go celebryty podziwiano w telewizji albo właśnie w czasopiśmie, które zglębiały uroki ich życia.

Po trzecie, świat analizowano zupełnie inaczej. Odpowiedni wygląd i dopasowanie się do aktualnych trendów mody było podstawą istnienia w danym środowisku. Poza tym nie zapominajmy, że były to czasy, kiedy rozkwitło wiele subkultur czy też zwolenników danego ruchu, nierzadko filmu czy muzyki.

Po czwarte, obsesja piękna przybiera na sile, mimo usilnych starań zapobiegania jej. Ludzie skupiają się na tym, żeby dobrze wyglądać, mieć idealnie wyregulowane brwi, zagęszczone rzęsy i określony kształt figury. Mimo prężnie działających nurtów takich jak body positive czy body neutrality, świat wciąż opiera się na wyglądzie, a pretty privilege ma się dobrze, jak nigdy wcześniej. Dlatego rankingi tego typu nieustannie cieszą się zainteresowaniem. Wciąż przyciągają nas ładne buzie, pełne ciała, hipnotyzujący uśmiech i spojrzenie. Jest jednak światelko w tunelu.

ZMIANA PRIORYTETÓW

Teraz mamy lata 20. XXI wieku, a świat zaczyna walczyć z krzywdzącymi i nierealnymi standardami. Otóż współczesne społeczeństwo stoi w opozycji do schematów utartych w poprzednim wieku, a na pewno ostatnich pięćdziesięciu lat. Zmieniliśmy podejście do wielu istotnych aspektów życia codziennego. Nie dziwi nas to, że mężczyzna siedzi z bąbelkiem na tacierzyńskim, podczas gdy kobieta rozwija się zawodowo. Coraz częściej chcemy oglądać ludzi interesujących mających coś do powiedzenia, niekoniecznie wpisujących się w kanony wykreowane przez social media. Konkretną rewolucję zaczyna przechodzić także cały sektor rozrywkowo-kulturowy.

Nasuwa się więc pytanie – dlaczego taki ranking wciąż egzystuje i co ważniejsze – jak jest uwarun-

kowane jego podium? Ranking żyje, bo zakorzeniona głęboko obsesja piękna, pomimo usilnych starań, wciąż ma się dobrze. Lubimy oglądać ładnych ludzi o czarujących uśmiechach i hipnotyzujących spojrzeniach. A jak do tego dorzucimy jeszcze działalność charytatywną i udzielanie się społecznie maluje nam się idealny zwycięzca rankingu. Dlatego wychodzi na to, że warunkiem zdobycia grantu najseksowniejszego żyjącego mężczyzny jest bycie przystojnym oraz, od czasu do czasu, aktywnym społecznie.

Ale czy na pewno? Dlaczego nie zwyciężył Pedro Pascal, który obecnie przechodził złoty okres swojej kariery? Albo Timothée Chalamet – młody i niezwykle utalentowany aktor, który wszedł w świat kina z impetem i nie zamierza się zatrzymać? Ta dwójka jest równie atrakcyjna fizycznie, a jednak zwycięstwo zgarnął Dempsey, który rozślawił się głównie dzięki tasiemcowi „Grey’s Anatomy”, gdzie obecnie nawet nie gra. Podobnie zresztą było w latach poprzednich – cóż... ciężko jednoznacznie wyłonić warunki, które motywują wybór głównego zwycięzcy tego rankingu.

THE BEST MAN ALIVE

Jeśli natomiast zmienić nieco przekaz rankingu? Co jeśli „Sexiest Man Alive” oznaczałoby wybór mężczyzn pod kątem ich osiągnięć zawodowych, ale także rozwoju i działalności poza karierą? Co jeśli głównym punktem odniesienia byłyby sukcesy filmowe, dobre uczynki, działania na rzecz środowiska czy pomoc ubogim? Albo wniesienie czegoś wartościowego w życie ludzi?

O kim wy myślicie, mając przed sobą hasło „The Best Man Alive”? Kogo wrzuciłybyście do takiego rankingu? Tutaj nie musi być pierwszego miejsca, bo sexy może być ten aktor z brzuszkiem, ten model z łysą czaszką i ten piosenkarz pokryty w tatuażach. A może to twój tata, brat, kolega z pracy, sąsiad spod dwójki, aktywista, którego obserwujesz na Instagramie, autor twojej ulubionej książki?



GDZIE ZNALEŹĆ NAJLEPSZEGO PSIEGO PRZYJACIELA I JAK ZADBAĆ O NIEGO ZIMĄ?



©Anna Wrzeszczyńska

DUŻO OSÓB. KTÓRE MAJĄ PIESKI W DOMU WIE. JAKA JEST REAKCJA NA PIERWSZY ŚNIEG – GŁUPAWKA I SZALEŃSTWO. W SCHRONISKU JEST JEDNAK PEWIEN MINUS. PSY NIE WRACAJĄ DO CIEPŁEGO MIESZKANIA. TYLKO DO BOKSU. DLA DOMOWYCH PIESKÓW ŚNIEG JEST SUPER. ALE DLA TYCH SCHRONISKOWYCH TO TYLKO CHWILOWA PRZYJEMNOŚĆ. ALE NIC DOBREGO – MÓWI PATRYCJA JAROSZ. PRACOWNICZKA WARSZAWSKIEGO SCHRONISKA NA PALUCHU. W ROZMOWIE Z KARINĄ JAWORSKĄ ROZMAWIAJĄ O TYM, CO ZMIENIA SIĘ W SCHRONISKU NA ZIMĘ. JAK PIESKI RADZĄ SOBIE Z CHŁODEM I JAK MOŻNA IM POMÓC.

TEKST Karina Jaworska

Karina Jaworska: Co się zmienia w schronisku na zimę? Jakie są potrzeby psów o tej porze roku?

Patrycja Jarosz: Trochę się na zimę zmienia. Najważniejsza jest fatalna sytuacja, w jakiej znajdują się psy na zimę w schroniskach, w naszym także. Szczególnie te psy, które mieszkają w budach. U nas jest tak, że część psów mieszka w ogrzewanych pawilonach, ale niestety nie dla wszystkich jest tam miejsce. Niektóre muszą mieszkać w kojcach, budach i te psy najzwyczajniej w świecie marzną. Już przy chłodniejszych dniach jest ciężko, ale robimy co możemy. Taka pierwsza zmiana, która przychodzi

zimą, to jest zmiana w kwestii sprzątnięcia. Normalnie sprząta się im boksy szlauchem, natomiast zimą woda jest wyłączana, boksy są obsypywane słomą – słoma jest po czasie zbierana i wyrzucana. Trochę gorzej pachnie, warunki higieniczne są gorsze, bo tego nie da się tak dobrze posprzątać tylko łopata. Słoma jest jednak najlepszym izolatorem.

Czy boksy są czymś osłaniane?

Tak, osłaniamy też boksy od wiatru – zazwyczaj różnymi materiałami, takimi jak przecieradła czy kołdry. Dzięki temu jest troszkę cieplej. Psy, które sobie na to pozwolą, mają zakładane ubranka. Niestety nie wszystkie, bo niektóre za bardzo się boją, niektóre je

ściąga ją, niszczą, po prostu tego nie lubią.

A jak z wolontariuszami? Zimą udzielają się równie chętnie?

Najgorzej z frekwencją jest w wakacje, bo to sezon urlopowy. Z kolei zimą przychodzą dzielnie. Nie jest to takie proste, ale psy muszą wyjść. Pogoda zazwyczaj jest bardzo niesprzyjająca, dlatego spacery są skracane, czasem spacer trzeba odpuścić dla dobra pieska, ale ogólnie wychodzą tak, jak przez cały rok.

Co należy zrobić, jeżeli chce się pomóc schronisku zimą?

Najbardziej potrzebujemy domów dla naszych zwierząt. Wiem, że nie każdy może adoptować, ale każdy może udostępnić nasze ogłoszenie na Facebooku czy Instagramie. To jest naprawdę duża pomoc. Ważne, żebyśmy docierali do nowych osób – takich, które być może dotąd nie pomyślały, żeby wziąć pieska ze schroniska. Zapraszamy też do wolontariatu. Nabór trwa nieprzerwanie.

Co trzeba zrobić, aby stać się wolontariuszem?

Te wymagania nie są jakieś szalone. Trzeba mieć skończone 18 lat i znaleźć trochę wolnego czasu – minimum, jakiego wymagamy, to jedna czterogodzinna wizyta w miesiącu. Oczywiście najbardziej nam zależy na osobach, które mogą przyjeżdżać regularnie, na przykład raz w tygodniu. Zupełnie inaczej organizuje się wtedy pracę w grupach i można nawiązać też więź z tymi zwierzętami, do których się przychodzi, ale każde ręce do pomocy są cenne! Dodatkowo trzeba lubić zwierzęta i się ich nie bać. Mamy bardzo różne psy – pod kątem charakteru, temperamentu i wielkości, więc kiedy ktoś się do nas zgłasza, to w formularzu zgłoszeniowym może zaznaczyć jakie ma preferencje. Na przykład, że chciałby zajmować się psami energicznymi, albo odwrotnie – lękliwymi. Można też nie mieć żadnych preferencji, wtedy przydzielimy taką osobę do grupy, która ma różnorodne psy. Jednakże wolontariat jest zobowiązaniem. Jeżeli to jest za dużo, można nas wesprzeć rzeczowo. Potrzebujemy kocy, bielizny pościelowej, prześcieradeł i ręczników. W okresie zimowym także ubranek, szczególnie takich dla dużych psów. To właśnie te duże psy mieszkają w boksach, a nie tych ogrzewanych pawilonach i to one najbardziej potrzebują tych strojów, więc ubranka w rozmiarach od M do XXL są dla nas bardzo cenne.

Na zewnątrz macie wybiegi, na których można uczyć pieski różnych rzeczy np. chodzenia na smyczy, czy w okresie zimowym również z nich korzystacie?

Niestety ta kwestia uległa pogorszeniu. Takie wybiegi były trzy oraz czwarty, duży wybieg do wyłącznej dyspozycji grupy behawioralnej. Tam trafiają psy, które w ogóle nie potrafią chodzić na smyczy i panicznie się tego boją. To miejsce powstało specjalnie dla nich – z boksów mogą od razu wejść na wybieg, nie trzeba ich nigdzie zapinać. Do dyspozycji wolontariuszy były pozostałe trzy wybiegi, ale niestety musiały zostać podzielone, bo w pewnym momencie tych zwierząt zrobiło się u nas bardzo dużo i nie było już gdzie stawiać nowych boksów. Dlatego część wybiegów została zagospodarowana na klatki. Te wybiegi stały się małe, nie są też zazwyczaj ulubionym miejscem psów. To nie jest wyjście na spacer, gdzie pies może poznawać nowe zapachy, eksplorować.

Pomimo wielu niesprzyjających warunków – są pieski, które wolą zimę?

Wiele psów bardzo lubi śnieg. Dużo osób, które mają pieski w domu wie, jaka jest reakcja na pierwszy śnieg – głupawka i szaleństwo. W schronisku jest jednak pewien minus. Psy nie wracają do ciepłego mieszkania, tylko do boksu. Sam spacer oczywiście jest przyjemny, ale konsekwencje mogą być bardzo niedobre, pies może zachorować. Dla domowych piesków śnieg jest super, ale dla tych schroniskowych to tylko chwilowa przyjemność, nic dobrego.

Czy piesków ubywa ze schroniska w okres świąteczny?

Statystycznie przez cały rok liczba adopcji utrzymuje się na podobnym poziomie. Wydaje mi się, że jeżeli chodzi o „psa jako prezent na święta”, schroniska raczej to nie dotyczy, bo u nas pieski są dorosłe i dochodzi jeszcze procedura adopcyjna. Cała rodzina musi się zjawić, trzeba odbyć minimum trzy spacery i przejść przez ankietę adopcyjną – nie jest tak, że wchodzi się jak do sklepu i wybiera psa. Jednakże, jeżeli ktoś rozważa adopcję, to jest to świetny moment na adopcję, bo można psa uchronić przed zimą w klatce.

Istnieje coś takiego jak święta w schronisku?

Niektórzy wolontariusze proszą o jakieś specjalne prezenty w tym okresie dla naszych psów, najczęściej o ubranka, jednak specjalnej akcji świątecznej nie prowadzimy.

Ile psów jest w schronisku, a ile jest adopcji?

Teraz psów jest powyżej sześciuset. Liczba adopcji to około sto dwadzieścia lub sto trzydzieści miesięcznie. Niestety, liczba psów przybywających do schroniska jest stała. Każdego dnia trafiają się nowe psy, więc na miejsce jednego, który idzie do adopcji przychodzi kolejny, który szuka domu.

A pracowników jest sporo?

Formalnie wolontariuszy jest około ośmiuset. Wydawałoby się, że to bardzo dużo, więcej niż psów. Jednak to wciąż mało, bo wiele z tych osób przyjeżdża bardzo rzadko. Takich naprawdę zaangażowanych osób, które są chociaż (lub przynajmniej) raz w tygodniu, jest około dwustu, dwustu pięćdziesięciu. Cały czas szukamy! Oczywiście są jeszcze pracownicy, opiekunowie zwierząt, lekarze weterynarii i technicy. Jeden opiekun zajmuje się około siedemdziesięcioma psami, to jest bardzo duża liczba. Mam na myśli normalną zmianę, gdzie przychodzi się na ósmą rano, a wychodzi o szesnastej. W tym czasie trzeba posprzątać, nakarmić, podać leki, jeżeli jest taka potrzeba to zawieźć do lekarza. Tego czasu na jedno zwierzę wychodzi bardzo, bardzo mało.

Na koniec – masz może jakiś apel do naszych czytelników w tym ciężkim dla piesków czasie?

Zapraszamy do adopcji! W takiej dużej liczbie psów każdy znajdzie pieska dla siebie – małego, dużego, puchatego czy z krótką sierścią. Mamy też cały przekrój temperamentów i osobowości. Nie trzeba wcale kupować, by zyskać wymarzonego, psiego przyjaciela.



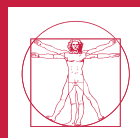
Przekaż **1,5%**

na przejście

przez raka

raknroll.pl





Leonardo
Royal Hotels

Leonardo Royal Warsaw
**COMFORTABLE
HOTEL**

for city breaks & for business

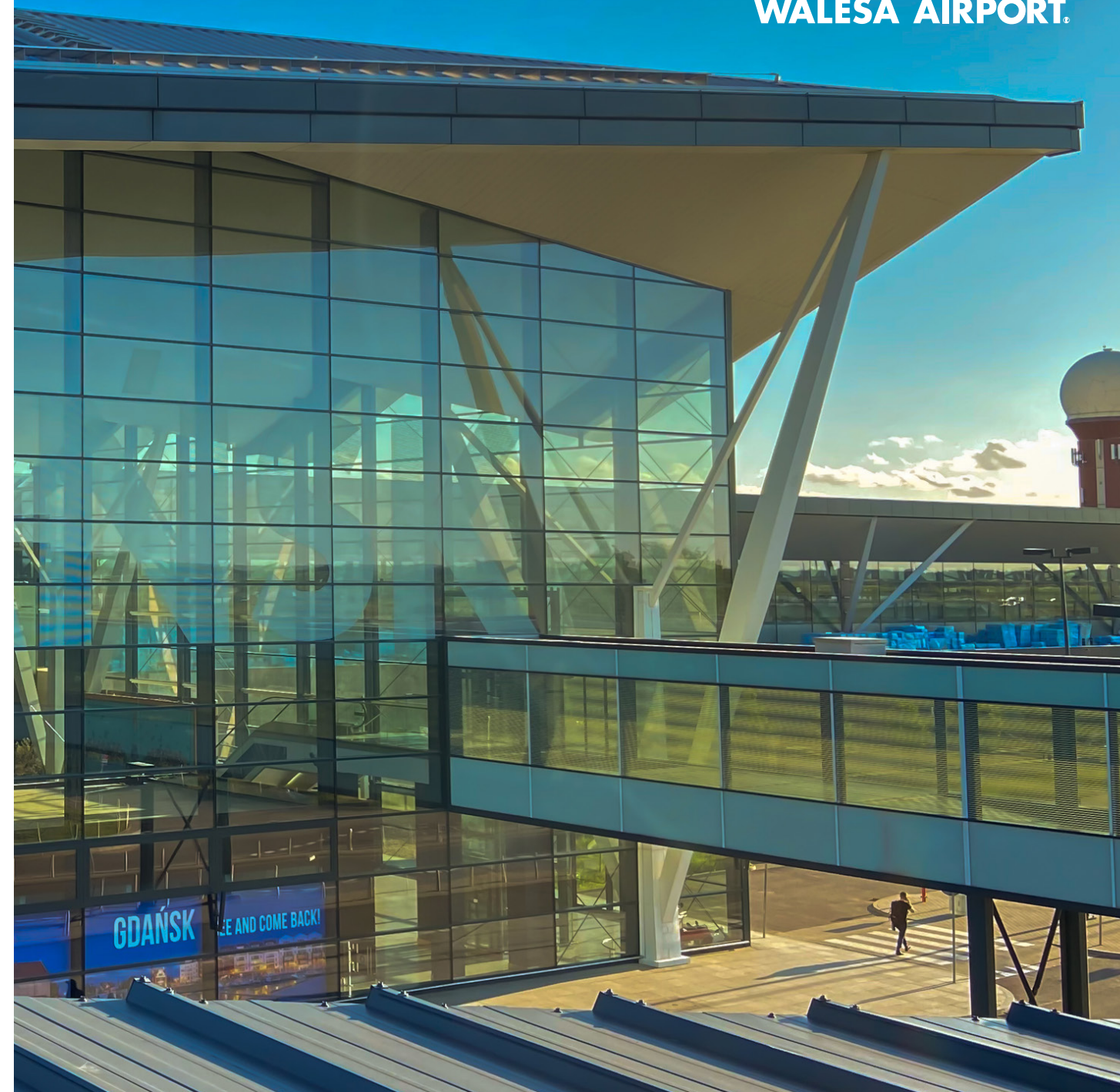
LEONARDO ROYAL WARSAW

ul. Grzybowska 45 | 00-844 Warszawa | Poland

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

www.leonardo-hotels.com


GDANSK LECH
WALESA AIRPORT.



STAŁY DODATEK PORTU LOTNICZEGO
GDAŃSK IM. LECHA WAŁĘSY
REGULAR SECTION OF GDANSK LECH WALESA AIRPORT

www.airport.gdansk.pl / airport@airport.gdansk.pl / facebook.com/AirportGdansk / twitter.com/AirportGdansk



BEZPŁATNY PARKING KISS&FLY

FREE OF CHARGE KISS&FLY CAR PARK

Kierowcy dowożący pasażerów na samolot z gdańskiego lotniska, skorzysta mogą z parkingu przed terminalem, który umożliwia bezpłatny postój pojazdu do 10 minut.

Drivers taking the passengers to Gdansk airport are permitted to use parking facilities in front of the terminal up to 10 minutes.

KISS & FLY	do 10 min / to 10 min	do 20 min / up to 20 min	do 30 min / up to 30 min
bezpłatnie / free	20,00 PLN	40,00 PLN	

Wyłącznie dla autokarów o wysokości powyżej 2,9 m, które skorzystały z wyznaczonego wjazdu. Only for buses higher than 2,9 m, which passed through the dedicate entrance.

KISS & FLY	do 45 min / to 45 min	do 55 min / up to 55 min	do 30 min / up to 30 min
bezpłatnie / free	20,00 PLN	40,00 PLN	

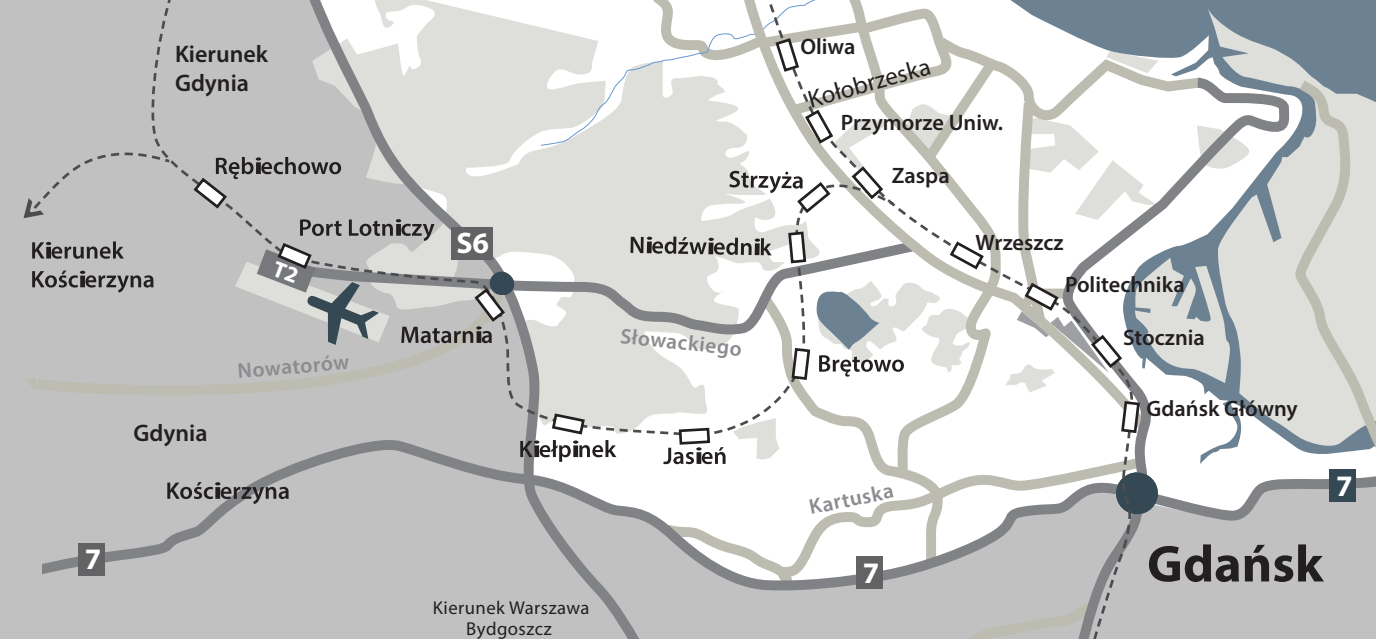
P1	do 10 min / to 10 min	1 godzina / 1 hour	2 godzina / 2 hours
	2,00 PLN	12,00 PLN	22,00 PLN

P3	do 10 min / to 10 min	1 godzina / 1 hour	1 dzień / 1 Day
	2,00 PLN	12,00 PLN	22,00 PLN



	KISS&FLY	P1	P3	P4 P5	P6	P7
CENA	0 PLN do 10 min 20 PLN / 20 min 40 PLN / 30 min	3 PLN / 10 min 18 PLN / 1 h 20 PLN / 2 h	3 PLN / 10 min 18 PLN / 1 h 25 PLN / 1 dzień	25 PLN / 1 dzień 111 PLN / 7 dni 201 PLN / 3 tygodnie	50 PLN / 1 dzień 65 PLN / 7 dni 161 PLN / 3 tygodnie	35 PLN / 1 dzień 50 PLN / 7 dni 120 PLN / 3 tygodnie
REKOMENDOWANY	postój do 10 min	postój do 2 h	postój do 1 dnia	2-7 dni	powyżej 4 dni	powyżej 4 dni
ODLEGŁOŚĆ OD TERMINALA	15 m	50 m	100 m	250 m	250 m	700 m
UBEZPIECZENIE PARKINGU	-	tak	tak	tak	tak	tak
PARKING ZEWNĘTRZNY	-	tak	tak	tak	tak	tak
LICZBA MIEJSC PARKINGOWYCH	-	236	315	931	1665	934
MAKSYMALNA WYSOKOŚĆ	-	3 m	3 m	3 m	3 m	3 m
METODY PŁATNOŚCI		gotówka, karta płatnicza, karta kredytowa				
REZERWACJA ONLINE	-	-	tak	tak	tak	tak

REKLAMA



DOJAZD DO PORTU LOTNICZEGO GDAŃSK IM. LECHA WAŁĘSY

HOW TO GET TO GDANSK LECH WALESA AIRPORT

MINIBUSEM

BY MINIBUS

AIR-TRANSFER.PL
www.air-transfer.pl
Koszalin-Sławno-Słupsk-Lębork-Port Lotniczy Gdańsk (i z powrotem)

WAGNER TRANSPORT
wagnertransport.pl
Olsztyn-Ostróda-Port Lotniczy Gdańsk (i z powrotem)

GDNEXPRESS
www.gdnexpress.pl
Bydgoszcz-Osielsko-Świecie-Port Lotniczy Gdańsk (i z powrotem)

TRANSWAL
www.transwal.pl

AD-MAR-TRANSPORT
www.facebook.com/admarnalotnisko
Grudziądz > Airport Gdańsk (i z powrotem)

PRZEWOŹNICY NIEREGULARNI:

NIWOTRANS
www.niwo.pl

BYTNER TRANSPORT
www.bytnertransport.pl

TRANSLINEAIR
www.translineair.pl



SAMOCHODEM

BY CAR

- z kierunku Banina (zachód) – ul. Nowatorów
- z kierunku Gdyni/Sopotu (północ) – trasa S6
- z kierunku Tczewa (południe) – trasa S6
- z kierunku Gdańska (północ) – ul. Słowackiego
- z kierunku Torunia, Bydgoszczy – trasa A1

- from Banino (west) – Nowatorów St.
- from Gdynia/Sopot (north) – route S6
- from Tczew (south) – route S6
- from Gdansk (north) – Słowackiego St.
- from Torun, Bydgoszcz – route A1



TAKSÓWKĄ

BY TAXI

Taxi rekomendowane przez Port Lotniczy Gdańsk im. Lecha Wałęsy



Taxi recommended by Gdansk Lech Walesa Airport

AUTOBUSEM

BY BUS

AUTOBUSY Z/DO GDAŃSKA

BUSES FROM/TO GDANSK (szczegółowy rozkład www.ztm.gda.pl): (detailed timetable www.ztm.gda.pl):



- z Dworca Głównego PKP Gdańsk Główny / from PKP Gdańsk Główny Station
- linia 210 (czas dojazdu ok. 35 min.) / 210 bus line (Journey time approx. 35 min.)
- linia nocna N3 (czas dojazdu ok. 40 min.) / N3 night bus line (Journey time approx. 40 min.)
- z Dworca PKP Gdańsk Wrzeszcz / from PKP Gdańsk Wrzeszcz Station
- linia 110 (czas dojazdu ok. 35 min.) / 110 bus line (Journey time approx. 35 min.)
- linia 120 z Łostowice-Świętokrzyska (czas dojazdu około 45 minut) 120 bus line (Journey time approx. 45 min.)

AUTOBUSY Z / DO SOPOTU

BUSES FROM / TO SOPOT (szczegółowy rozkład www.ztm.gda.pl): (detailed timetable www.ztm.gda.pl):

- z Dworca SKM Kamienny Potok / from SKM Kamienny Potok Station
- linia 122 (czas dojazdu ok. 50 min.) / 122 bus line (Journey time approx. 50 min.)

POCIĄGIEM / PKM

BY TRAIN / PKM

- Gdańsk Wrzeszcz > Port Lotniczy (co 30 minut) / from Gdańsk Wrzeszcz (every 30 minutes)
- Gdynia Główna > Port Lotniczy (co 60 minut) / from Gdynia Główna (every 60 minutes)
- Kartuszy, Żukowo > Port Lotniczy (co 60 minut) / from Kartuszy, Żukowo (every 60 minutes)
- Kościerzyna, Somonino > Port Lotniczy (co 60 minut) / from Kościerzyna, Somonino (every 60 minutes)



Szczegółowy rozkład jazdy dla całej sieci PKM można znaleźć pod adresem www.pkm-sa.pl (detailed timetable www.pkm-sa.pl)



USŁUGI PREMIUM PREMIUM SERVICES FAST TRACK

- * dedykowane szybkie przejście z kontrolą bezpieczeństwa, bez konieczności oczekiwania w kolejce
- * a dedicated fast entrance with security check, without the need to stand in a line



VIP

- * dedykowany opiekun
- * dyskretna, indywidualna kontrola bezpieczeństwa, odprawa bagażowa oraz celna
- * poczęstunek w formie przekąsek, napojów oraz szeroki wybór alkoholi
- * luksusowy salon VIP i parking
- * indywidualny transport do/z samolotu

- * a dedicated personal assistant
- * discreet and individual security check, passport and customs control
- * refreshments: snacks, drinks and a vast variety of alcohol beverages
- * luxurious VIP lounge and parking
- * individual transport to/from the plane



EXECUTIVE LOUNGE

- * kameralna atmosfera
- * komfortowy salon wypoczynkowy w formule „all inclusive”
- * intymna atmosfera
- * a comfortable “all inclusive” recreational salon

KONTAKT/CONTACT:

Fast Track, VIP: tel. +48 608 047 635, e-mail: vip@airport.gdansk.pl
Executive Lounge: tel. +48 58 348 11 99, e-mail: executive@airport.gdansk.pl

Szczegóły dotyczące usług dostępne są na stronie internetowej www.airport.gdansk.pl w zakładkach: Fast Track, Executive Lounge i Obsługa VIP. Detail available at www.airport.gdansk.pl in Fast Track, Executive Lounge and VIP Services sections.



ALBANIA / ALBANIA

TIRANA		tirana-airport.com
--------	--	--------------------

BUŁGARIA / BULGARIA

BURGAS		burgas-airport.bg
--------	--	-------------------

CHORWACJA / CROATIA

SPLIT		http://www.split-airport.hr
ZADAR		www.zadar-airport.hr

CYPR / CYPRUS

PAFOS		www.hermesairports.com
LARNAKA		www.larnaca-airport.com

CZARNOGÓRA / MONTENEGRO

PODGORICA		montenegroairports.com
-----------	--	------------------------

CZECHY / CZECH REPUBLIC

PRAGA		www.prg.aero
-------	--	--------------

DANIA / DENMARK

AARHUS		https://www.aar.dk/
BILLUND		https://www.bill.dk/
KOPENHAGA		https://www.cph.dk/

FINLANDIA / FINLAND

HELSINKI		www.finnair.com
TURKU		www.finnavia.fi

FRANCJA / FRANCE

PARYŻ-BEAUVAIS		www.aeroportbeauvais.com
----------------	--	--------------------------

GRECJA / GREECE

CHANIA/KRETA		www.chania-airport.com
HERAKLION		www.heraklion-airport.info
KORFU		www.cfu-airport.gr
SANTORINI		www.jtr-airport.gr

GRUZJA / GEORGIA

KUTAISI		www.kutaisi.aero
---------	--	------------------

HISZPANIA / SPAIN

ALICANTE		www.alicante-airport.net
BARCELONA EL-PRAT		www.aena.es
MALAGA		www.aena.es/malaga-costa-del-sol.html
TENERYFA		https://www.tfsairport.com
WALENCJA		www.kutaisi.aero

HOLANDIA / NETHERLANDS

AMSTERDAM		www.schiphol.nl
EINDHOVEN		www.eindhovenairport.com

IRLANDIA / IRELAND

DUBLIN		www.dublinairport.com
CORK		www.corkairport.com

ISLANDIA / ICELAND

REJKIAVIK-KEFLAVIK		www.kefairport.is
--------------------	--	-------------------

ŁOTWA / LATVIA

RYGA		www.riga-airport.com
------	--	----------------------

MALTA / MALTA

MALTA		www.maltaairport.com
-------	--	----------------------

NIEMCY / GERMANY

DORTMUND		www.dortmund-airport.de
DUSSELDORF		www.dus.com
FRANKFURT		www.frankfurt-airport.de
HAMBURG		www.fhl-web.de
MONACHIUM		www.munich-airport.com

NORWEGIA / NORWAY

ALESUND		www.avinor.no
BERGEN		www.avinor.no/en/airport/bergen
HAUGESUND		www.avinor.no/en/airport/haugesund
OSLO -GARDERMOEN		www.osl.no
OSLO-TORP		www.torp.no
STAVANGER		www.avinor.no/en/stavanger
TRONDHEIM		www.avinor.no/en/airport/trondheim
TROMSØ		avinor.no/en/airport/tromso-airport/

SZWAJCARIA / SWITZERLAND

ZURYCH		www.flughafen-zuerich.ch
--------	--	--------------------------

SZWECJA / SWEDEN

GÖTEBORG		www.goteborgairport.se
MALMÖ		www.lfv.se/sv/Malmo
SZTOKHOLM-ARLANDA		www.swedavia.se/arlanda
VAXJO		www.smalandairport.se
SKELLEFTEÅ		www.skellefteairport.se

WIELKA BRYTANIA / GREAT BRITAIN

ABERDEEN		www.aberdeenairport.com
BELFAST		www.belfastairport.com
BRISTOL		www.bristolairport.co.uk
EDYNBURG		www.edinburghairport.com
LEEDS-BRADFORD		www.leedsbradfordairport.co.uk
LIVERPOOL		www.liverpoolairport.com
LONDYN-LUTON		www.london-luton.co.uk
LONDYN-STANSTED		www.stanstedairport.com
MANCHESTER		www.manchesterairport.co.uk
NEWCASTLE		www.newcastleairport.com

WŁOCHY / ITALY

BRINDISI		www.brindsiairport.net/
MEDIOLAN-BERGAMO		www.orioaeroporto.it
NEAPOL		http://www.aeroportoedinapoli.it
PIZA		www.pisa-airport.com
RZYM		www.adr.it/flumicino
WENECJA		www.veneziaairport.it
WERONA		https://www.aeroporto Verona.it/en/

POLSKA / POLAND

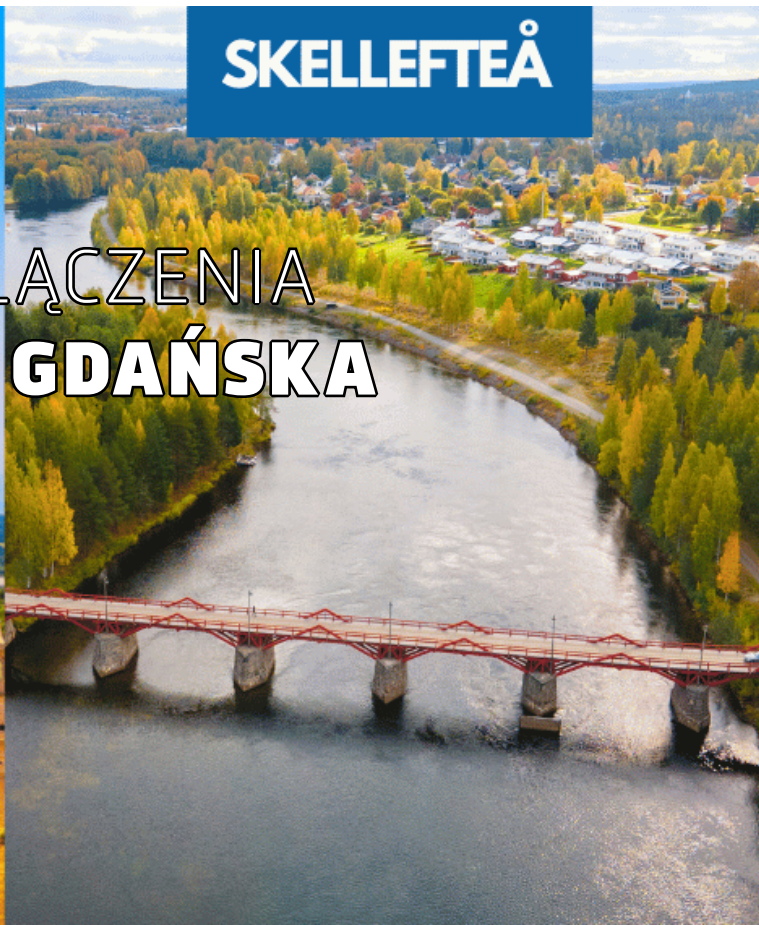
KRAKÓW		www.krakowairport.pl
LUBLIN		www.airport.lublin.pl
RZESZÓW		www.rzeszowairport.pl
WARSZAWA		www.lotnisko-chopina.pl
WROCŁAW		www.airport.wroclaw.pl
ZIELONA GÓRA		www.airport.lubuskie.pl



BRINDISI

SKELLEFTEÅ

NOWE POŁĄCZENIA RYANAIR Z GDAŃSKA



OD WIOSNY IRLANDZKIE LINIE ZAWIÓŻĄ NAS DO WŁOSKIEGO BRINDISI I SZWEDZKIEGO SKELLEFTEÅ. RYANAIR OGŁOSIŁ URUCHOMIENIE DWÓCH NOWYCH POŁĄCZEŃ Z GDAŃSKA. OBA POŁĄCZENIA ZOSTANĄ ZAINAUGUROWANE W NADCHODZĄCYM SEZONIE LETNIM.

Tekst: Mat. Pras. Zdjęcia: Wikimedia Commons/Flickr/Pixabay

Jako pierwsze wystartuje połączenie ze stolicy Pomorza do Szwecji. Loty do Skellefteå odbywać się będą od 2 kwietnia, dwa razy w tygodniu, we wtorki i soboty. Natomiast loty do Brindisi zostaną zainaugurowane 1 maja i także będą wykonywane dwa razy w ciągu tygodnia, w środy i niedziele.

Brindisi to miasto położone na południu Włoch w regionie Apulia. Port lotniczy usytuowany jest około trzech kilometrów w kierunku północnym od centrum miasta. Miejscowość Brindisi charakteryzuje klimat umiarkowanie ciepły, ze średnią dobową roczną temperaturą wynoszącą 16,5°C. Brindisi to typowo portowe miasto nad Adriatykiem. Jeśli chodzi o zabytki architektury sakralnej i świeckiej, będąc w Brindisi, nie można pominąć: Katedry rzymskiej z XI wieku, licznych kościołów, Muzeum Archeologicznego, rzymskich, marmurowych kolumn z II wieku naszej ery, akweduktu z czasów starożytnych, który obecnie zasila fontanny, zamku Castello Svevo i zamku Castello le Alfonsino. Z Brindisi można popłynąć do Grecji, Turcji czy Albanii.

Skellefteå jest niewielkim miastem na północy Szwecji położonym nad Zatoką Botnicką. Jest tam

Sara kulturhus, drugi pod względem wysokości drewniany budynek na świecie. Ma 20 pięter i prawie 80 m wysokości. Centrum kultury zajmuje około 13,5 tys. m kw. W 2022 r. magazyn Time umieścił Skellefteå na liście 50 najciekawszych na świecie miejsc, które warto odwiedzić.

ENGLISH

NEW RYANAIR CONNECTIONS FROM GDAŃSK

From spring, the Irish airline will take us to Brindisi in Italy and Skellefteå in Sweden. Ryanair has announced the launch of two new connections from Gdańsk. Both connections will be inaugurated in the upcoming summer season.

The first to take off will be the connection from the capital of Pomerania to Sweden. Flights to Skellefteå will operate from April 2, twice a week, on Tuesdays and Saturdays. Meanwhile, flights to Brindisi will be inaugurated on May 1 and will also be operated twice a week, on Wednesdays and Sundays.

Brindisi is a city located in southern Italy in the Apulia region. The airport is situated about three kilometers north of the city center. Brindisi is characterized by a moderately warm climate, with an average annual daily temperature of 16.5°C. Brindisi is a typical port city on the Adriatic. When it comes to historic architectural landmarks, while in Brindisi, you cannot miss the Romanesque Cathedral from the 11th century, numerous churches, the Archaeological Museum, Roman marble columns from the 2nd century AD, an aqueduct from ancient times that currently feeds fountains, the Castello Svevo, and the Castello le Alfonsino. From Brindisi, you can sail to Greece, Turkey, or Albania.

Skellefteå is a small city in northern Sweden located on the Gulf of Bothnia. There is Sara Kulturhus, the world's second tallest wooden building. It has 20 floors and is almost 80 meters high. The cultural center covers about 13,500 square meters. In 2022, Time magazine placed Skellefteå on the list of 50 most interesting places in the world worth visiting.

14 MILIONÓW PASAŻERÓW RYANAIR W GDAŃSKU



LATAJ Z GDAŃSKA Z RYANAIR DO PRAWIE 50 MIEJSC W EUROPIE!

Tekst i Zdjęcia: Mat. Pras.

14-milionowym pasażerem okazał się Pan Mateusz Szulc, pasażer lotu z Barcelony. Przyleciał z krótkich wakacji w hiszpańskim kurorcie. Na co dzień mieszka i pracuje w Bydgoszczy. Jak sam przyznał, lot do Barcelony to były jego i jego dziewczyny pierwsze wakacje od pięciu lat. Na kolejne będą mogli polecieć już niedługo. 14-milionowy pasażer otrzymał bowiem od Ryanair bilety dla dwóch osób na lot z Gdańska w dowolnym kierunku operowanym przez linię. Port Lotniczy Gdańsk przekazał zaproszenie do Salonu VIP, z którego pasażer będzie mógł skorzystać przed podróżą oraz lotniskowe gadżety.

To dla nas wyjątkowy moment i niezwykle cieszymy się, że już 14 milionów pasażerów Ryanair skorzystało z lotniska w Gdańsku. Ryanair jako wieloletni partner gdańskiego portu lotniczego stale poszerza siatkę połączeń oferując podróżnym coraz ciekawsze i atrakcyjniejsze kierunki turystyczne. Zachęcamy do dalszych podróży z liniami lotniczymi Ryanair w Gdańsku – Alicja Wójcik-Gołębiowska Country Manager na Europę Środkowo-Wschodnią i Kraje Bałtyckie Ryanair.

Nasza współpraca z linią lotniczą Ryanair jest już bardzo dojrzała, bo trwa nieprzerwanie ponad 18 lat. Zaczynaliśmy od lotów do Frankfurtu, a dziś w siatce połączeń z Gdańska irlandzki przewoźnik ma prawie 40 kierunków. To dla naszych pasażerów, zarówno z Trójmiasta i regionu pomorskiego, a także z Europy świetna oferta na podróże. Dla

lotniska w Gdańsku Ryanair to bardzo ważny partner, z którym wiążemy nadzieje na coraz większą i owocniejszą współpracę – Tomasz Klokowski Prezes Portu Lotniczego Gdańsk im. Lecha Wałęsy.

Linia lotnicza Ryanair wystartowała z Gdańska w 2005 roku, obsługiwała początkowo tylko dwa połączenia, do Frankfurtu i Londynu Stansted. Obecnie w zimowej siatce jest 29 kierunków z Gdańska, obsługiwanych przez Ryanair, ale już dziś wiadomo, że wiosną i latem powróci co najmniej dziewięć dodatkowych.

ENGLISH

14 MILLION RYANAIR PASSENGERS IN GDAŃSK

Fly from Gdańsk with Ryanair to nearly 50 destinations across Europe! Mr. Mateusz Szulc emerged as the 14 millionth passenger, arriving on a flight from Barcelona. He flew back from a short vacation at the Spanish resort. He resides and works in Bydgoszcz on a daily basis. As he admitted, the flight to Barcelona was his and his girlfriend's first vacation in five years. They will soon be able to fly again as the 14 millionth passenger received tickets for two from Ryanair for a flight from Gdańsk to any destination operated by the airline. Gdańsk Airport provided an invitation to the VIP Lounge, which the passenger

can use before the journey, along with airport souvenirs.

This is an exceptional moment for us, and we are extremely pleased that 14 million Ryanair passengers have used Gdańsk Airport. Ryanair, as a long-term partner of the Gdańsk airport, continually expands its network of connections, offering travelers increasingly interesting and attractive tourist destinations. We encourage further travels with Ryanair airlines from Gdańsk. - Alicja Wójcik-Gołębiowska, Country Manager for Central and Eastern Europe and the Baltic Countries at Ryanair.

Our collaboration with Ryanair has matured significantly, as it has been uninterrupted for over 18 years. We started with flights to Frankfurt, and today, the Irish carrier has nearly 40 destinations in its Gdańsk network. This offers our passengers from the Tricity area, the Pomeranian region, and Europe great travel options. For Gdańsk Airport, Ryanair is a crucial partner, and we hope for an even greater and more fruitful cooperation. - Tomasz Klokowski, President of Gdańsk Lech Wałęsa Airport.

Ryanair airline started operating from Gdańsk in 2005, initially serving only two connections to Frankfurt and London Stansted. Currently, there are 29 destinations in the winter schedule from Gdańsk operated by Ryanair, but it is already known that at least nine additional destinations will return in spring and summer.



GDAŃSKIE LOTNISKO NAJLEPSZE W POLSCE

PASAZEROWIE OCENILI NAS W RANKINGU AIRHELP.

Tekst i zdjęcia: Mat. Pras

Światowy ranking najlepszych linii lotniczych i lotnisk AirHelp Score publikowany jest od 2015 roku przez AirHelp, największą na świecie firmę chroniącą prawa pasażerów i pasażerek linii lotniczych.

Tęgoroczny ranking po raz kolejny okazał się sukcesem dla Portu Lotniczego Gdańsk. Oceniono wysoko punktualność startujących i lądujących u nas samolotów. Pozytywnej ocenie podlegały także restauracje i sklepy znajdujące się w terminalu pasażerskim oferujące podróżnym wiele usług i towarów. Ponadto brano pod uwagę ogólne wrażenia pasażerów z lotniska. I w tych wszystkich kategoriach gdańskie lotnisko im. Lecha Wałęsy okazało się najlepsze w Polsce, wyprzedziło lotnisko Chopina w Warszawie, Kraków-Balice oraz porty we Wrocławiu i Katowicach, brane pod uwagę w rankingu. Mamy pierwsze miejsce w zestawieniu krajowym i 28 w rankingu globalnym AirHelp Score.

Rozpiera nas dumą, że kolejny rok z rzędu wygraliśmy ranking najlepiej ocenianych lotnisk w Polsce wykonany i publikowany przez AirHelp. To najlepsza i najwiarygodniejsza ocena, bo dokonana przez naszych pasażerów. Ich zadowolenie jest dla nas największym wyróżnieniem. Jesteśmy im bardzo wdzięczni i obiecujemy ciągle pracować nad podwyższaniem poziomu obsługi – powiedział Tomasz Kloskowski prezes Portu Lotniczego Gdańsk im. Lecha Wałęsy.

Globalną stawkę portów lotniczych rozpoczyna w 2023 roku lotnisko Muscat International Airport w Omanie. Poprzedni zwycięzca – lotnisko Tokio-Haneda – spadło na 14 pozycję. W tym roku, w pierwszej dekadzie, zdominowanej przez lotniska Japonii i Brazylii, nie znalazł się ani jeden europejski port lotniczy. Najlepszy wynik wśród europejskich lotnisk uzyskało hiszpańskie Bilbao Airport, które uplasowało się na 21 pozycji.

Dzisiaj dysponujemy jednym z najbardziej wiarygodnych i dokładnych globalnych zbiorów danych o lotach. Ranking AirHelp Score to miarodajne i ważne narzędzie, które mogą wykorzystać podmioty działające w branży lotniczej. Na jego podstawie linie i porty lotnicze mogą ocenić swoją pozycję na rynku i określić obszary usługowe, które wymagają doskonalenia, ponieważ są one oceniane przez podróżujących. Jako największa na świecie firma chroniąca prawa pasażerów linii lotniczych, edukujemy pasażerów w zakresie ich praw, ale jednocześnie przypominamy podmiotom działającym w branży lotniczej, że to opinie podróżujących, ich doświadczenia i wrażenia z lotu, są najważniejsze. Jest to wiodąca idea, która stoi za AirHelp Score – powiedział Tomasz Pawliszyn, szef AirHelp.

W tym roku światowe badanie AirHelp ma dużo szerszy zakres niż poprzednie. Uwzględniono opinie ponad 5 300

pasażerów, latających 83 liniami lotniczymi na prawie 200 lotnisk z całego świata. Badania przeprowadzono w okresie od stycznia do końca października 2023.

ENGLISH

The global ranking of the best airlines and airports, AirHelp Score, has been published since 2015 by AirHelp, the world's largest company protecting the rights of airline passengers.

This year's ranking proved to be a success once again for Gdańsk Airport. The punctuality of departing and arriving flights at our airport was highly rated. Positive evaluations also applied to the restaurants and shops located in the passenger terminal, offering travelers various services and goods. Furthermore, overall passenger experiences at the airport were taken into consideration. In all these categories, Gdańsk Lech Wałęsa Airport emerged as the best in Poland, surpassing Chopin Airport in Warsaw, Kraków-Balice, as well as airports in Wrocław and Katowice, considered in the ranking. We secured the top spot in the national ranking and 28th position in the global AirHelp Score ranking.

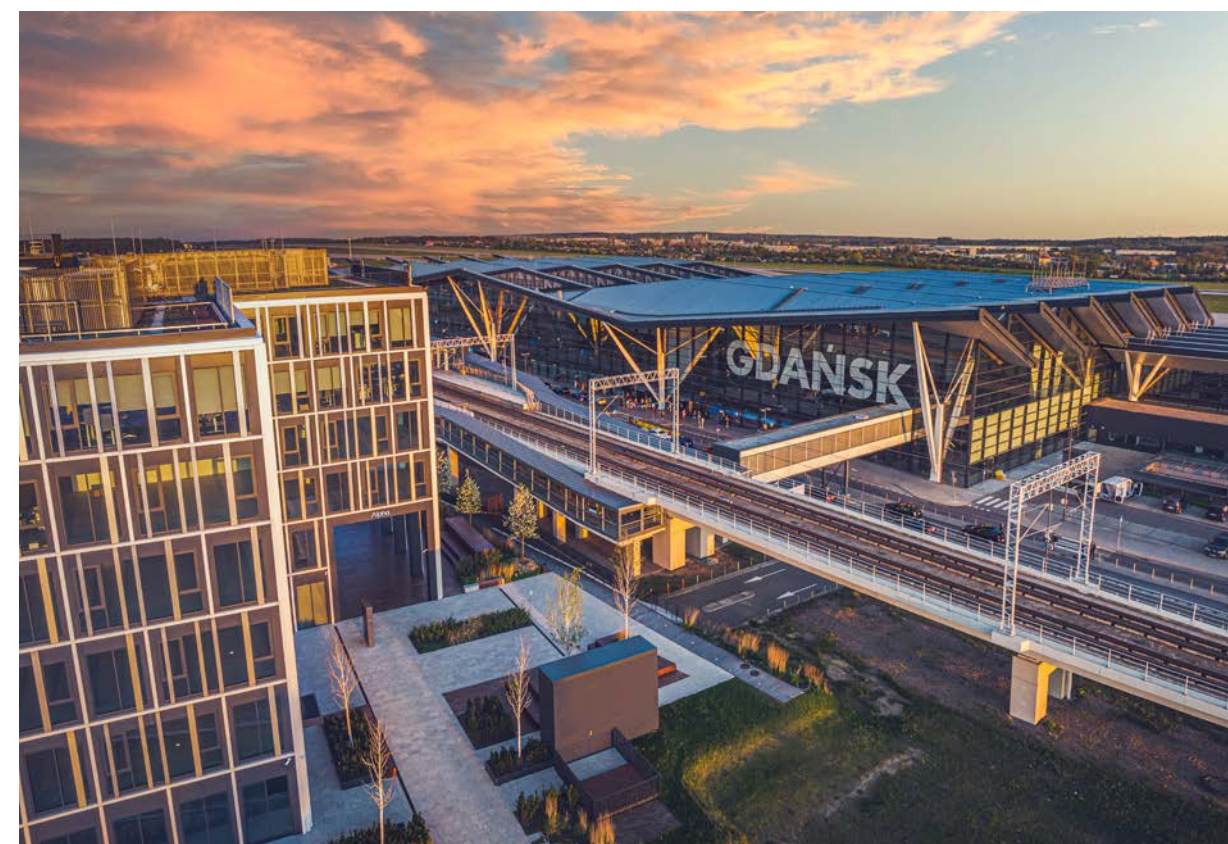
We are bursting with pride that we have once again won the ranking of the best-rated airports in Poland conducted and published by AirHelp for another consecutive year. This is the best and most reliable assessment because it's made by our passengers. Their satisfaction is our greatest recognition. We are very grateful to them and promise to continue working on elevating the level of service. - said Tomasz

Kloskowski, President of Gdańsk Lech Wałęsa Airport.

The global lineup of airports in 2023 begins with Muscat International Airport in Oman. The previous winner, Tokyo-Haneda Airport, dropped to the 14th position. This year, in the top ten dominated by airports in Japan and Brazil, not a single European airport made it. The highest-ranked among European airports was Bilbao Airport in Spain, securing the 21st position.

Today, we have one of the most credible and accurate global flight data collections. The AirHelp Score ranking is a reliable and important tool that entities in the aviation industry can utilize. Based on this, airlines and airports can assess their market position and determine service areas that require improvement, as they are evaluated by travelers. As the world's largest company protecting the rights of airline passengers, we educate passengers about their rights, but at the same time, we remind entities in the aviation industry that passengers' opinions, experiences, and flight impressions are the most crucial. This is the leading idea behind the AirHelp Score. - said Tomasz Pawliszyn, Head of AirHelp.

This year, the global AirHelp survey has a much broader scope than previous ones. Opinions of over 5,300 passengers flying 83 airlines to nearly 200 airports worldwide were considered. The research was conducted from January to the end of October 2023.



PIERWSZA **PRYWATKA** NA GDAŃSKIM **LOTNISKU**



KILKASET OSÓB BAWIŁO SIĘ NA IMPREZIE TANECZNEJ W PORCIE LOTNICZYM GDAŃSK.

Tekst: Mat. Pras. Zdjęcia Anna Rezulak

To była pierwsza impreza taneczna w terminalu pasażerskim, na którą zaprosiliśmy seniorów z Gdańska, Gdyni, Sopotu i regionu pomorskiego, m.in. z Sierakowic, Gołubia, Kamienicy Szlacheckiej i Stężycy. Nasze zaproszenie cieszyło się bardzo dużym zainteresowaniem.

Na prywatkę zaprosiliśmy w imieniu Zarządu, a także właścicieli Portu Lotniczego Gdańsk: prezydentów Gdańska, Gdyni i Sopotu oraz Marszałka Województwa Pomorskiego. Był z nami Piotr Grzelak Zastępca Prezydenta Gdańska ds. zrównoważonego rozwoju i inwestycji.

W trakcie wydarzenia do tańca grał i śpiewał na żywo zespół Eva Band w składzie: Ewa Cichocka, Piotr Cichocki i Mareel Materzok.

Partnerem prywatki była firma Lagardere, która zapewniła uczestnikom imprezy poczęstunek i napoje. Lagardere to światowy lider w branży handlu podróznego.

Organizacyjnie wsparła nas Agencja Eventowa IKA.

Prywatka wpisuje się w 50 rocznicę powstania lotniska, która przypada w 2024 roku, ale której świętowanie już rozpoczęliśmy.

ENGLISH

FIRST PRIVATE PARTY AT GDAŃSK AIRPORT

SEVERAL HUNDRED PEOPLE ENJOYED A DANCE PARTY AT GDAŃSK AIRPORT.

It was the first dance event held in the passenger terminal, where we invited seniors from Gdańsk, Gdynia, Sopot, and the Pomeranian region, including individuals from Sierakowice, Gołubie, Kamienica Szlachecka, and Stężycy. Our invitation generated a lot of interest.

We extended the invitation on behalf of

the Board and the owners of Gdańsk Airport: the mayors of Gdańsk, Gdynia, and Sopot, as well as the Marshal of the Pomeranian Voivodeship. We were joined by Piotr Grzelak, Deputy Mayor of Gdańsk for sustainable development and investments.

During the event, the live band Eva Band performed for dancing and singing, consisting of Ewa Cichocka, Piotr Cichocki, and Mareel Materzok.

The party was sponsored by Lagardere, which provided refreshments and beverages to the attendees. Lagardere is a global leader in the travel retail industry. The event was organizationally supported by the IKA Event Agency.

The private party is part of the celebration of the airport's 50th anniversary, which falls in 2024, but whose festivities we've already commenced.

