

Twój STYL

MAN

WYDANIE SPECJALNE
Twój STYL Nr 1/2026 KWIECIEŃ '26 – LIPIEC '26
Cena 15 zł 99 gr [w tym 8% VAT]
Indeks 24993M ISSN 0867-1826

Jak?
DOGADAĆ SIĘ Z MATKĄ

WYGLĄDAĆ LEPIEJ PRZED WAŻNYM SPOTKANIEM

NIE MIEĆ PROBLEMÓW Z WĄTROBĄ

Historia upadku kultowego „Top Geara"

NADLATUJĄ DRONY WIELKOŚCI KOMARA

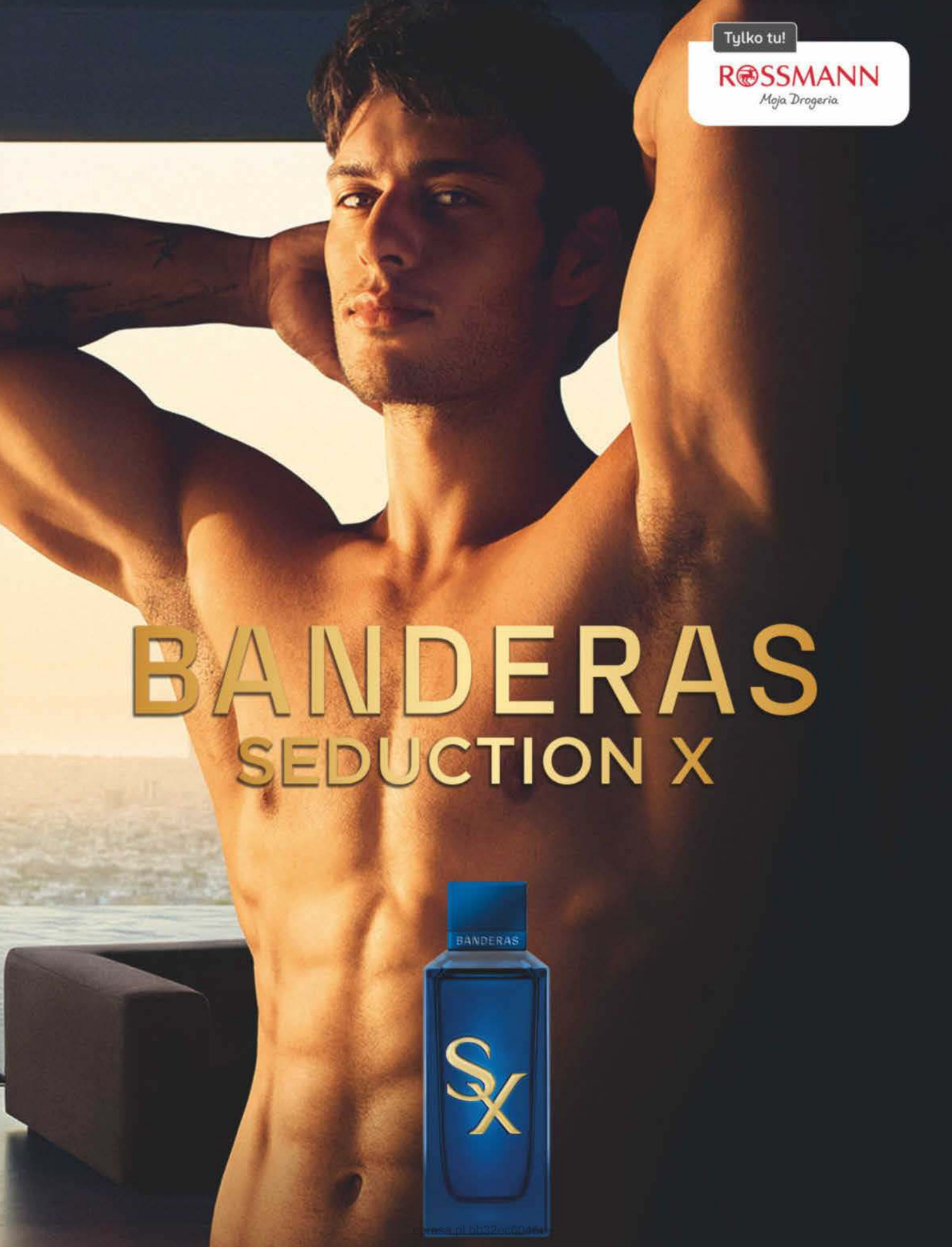
Samotny wśród kumpli
TO TEŻ TWÓJ PROBLEM?

ANDRZEJ BARGIEL

GÓRY CHRONIĄ OD GŁUPSTW

ISSN 0867-1826 01
9 770867 182690

eprasa.pl bb32ec6046


Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
BANDERAS
SEDUCTION X
BANDERAS
SX

SPIS TREŚCI



26

Pytamy Andrzeja Bargiela, co jest większym wyzwaniem: zjazd na nartach z Mount Everestu bez dodatkowego tlenu czy opieka nad dwójką maluchów?



38

„Quiet, piggy" kontra „komuniści są jak rzodkiewka" – czyli kogo łatwiej przetłumaczyć: Wałęsę czy Trumpa?

50 Odjechani
Od wielkości do upadku – historia kultowego programu *Top Gear.*

56 Żegnajcie owocowe wtorki
Czy mamy dziś rynek pracodawcy, czy pracownika?

60 Skrzydlaty szpieg
Drony jak owady? Tak, to możliwe.

64 Samotny wśród kumpli
Też tak masz?

70 Po godzinach
Co oglądać, czytać i czego słuchać.



76 Who the fk is Bad Bunny**
Jeśli nie wiesz, warto to zmienić :-)

80 Samochód napędzany sztuczną inteligencją
Witamy w cyfrowej przyszłości.

88 Jak nie zabić starszej pani
Matce należą się miłość i szacunek, ale nie całe twoje życie.

92 W ekspresowym tempie
Męskie zabiegi, by lepiej wyglądać.

98 Powrót do formy
Efekty już po 40 dniach.

104 Co nam leży na wątrobie
Wbrew pozorom nie tylko alkohol.



10

Stylizacje w klimacie vintage to świetna sprawa dla każdego faceta. Zobacz, z czym to się je.

44

Maciek Maciejewski, kaskader koordynator filmowy, zdradza nam m.in. jak... podpalił Arkadiusza Jakubika na planie *Kleru* Smarzowskiego.

86 **Co nowego w motoryzacji?**



Fot. Marta Wojtal, tiero/Adobe Stock, archiwum prywatne, materiały prasowe
Na zdjęciu w spisie treści Andrzej Bargiel ma na sobie: całość Dior MEN spring summer 2026
Na zdjęciach okładkowych Andrzej Bargiel ma na sobie: okładka nr 1. koszula Medicine/answear.com, spodnie Club Konesera, sygnet Apart; okładka nr 2. top Calvin Klein/answear.com, garnitur Haratyk, sygnet Apart

eprasa.pl bb32ec6046



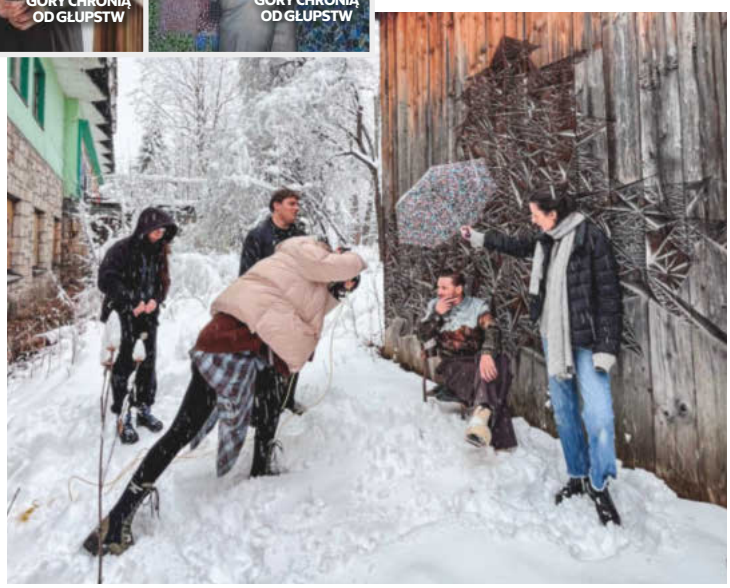
Uwielbiamy sytuacje, kiedy wszystko mamy zaplanowane. Kiedy wszystko idzie tak, jak byśmy chcieli. Ale bywa też inaczej :-) Andrzej Bargiel wybrał na miejsce sesji TS Mana Podhale, naturalne środowisko do uprawiania skialpinizmu. Po długich przygotowaniach wydaje się, że mamy to. Miejsce jest wynajęte, Andrzej w gotowości, ekipa w drodze. W marzeniach widzimy zdjęcia z widokiem na oszałamiające wiosenne Tatry. Kiedy pociąg rusza, w Zakopanem zaczyna padać śnieg i do naszego przyjazdu napada go ponad 40 centymetrów. W pracowni jest 6 stopni, a my mamy „ograć" wiosnę. Andrzej Bargiel żartuje i nie poddaje się. W koszulce na ramiączka pozuje w lodowatym pomieszczeniu. Każde zadanie przyjmuje z uśmiechem. Wejść na chybotliwy blat, bardzo proszę! Wyjść na śnieg w samej koszuli? Nie ma sprawy. Włożyć mokasyny? Sama radość. Andrzej rzuca żartobliwie, że mógłby wejść na Mount Everest w półbutach, by szybko je zdjąć i założyć narty. Czyli trafiliśmy :-) Sesja dobiega końca. Nie mamy wiosny, ale przepiękną zimę za oknami. Cieszymy się z tego wiosenno-zimowego numeru TS Mana. Mnóstwo w nim ciekawych artykułów. O dronach wielkości malutkich owadów, kulisach powstawania kultowego *Top Geara* i o końcu owocowych wtorków. Czytajcie!

REDAKTOR PROWADZĄCA





Sesja odbyła się w Willi Chochlik w Zakopanem, letniej pracowni malarskiej Teodora Axentowicza.



TWÓJ STYL MAN

Redakcja: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa
Adres w sieci: redakcja@twojstyl.pl
e-mail: imię.nazwisko@bauer.pl

Redaktor naczelny JACEK SZMIDT
Redaktor prowadząca MONIKA STUKONIS, monika.stukonis@bauer.pl
Dyrektor artystyczna JOANNA SOBIERAJ-ZIÓŁEK joanna.sobieraj@bauer.pl
Grafik JANUSZ ŁUKOWICZ, janusz.lukowicz@bauer.pl
Sekretarz redakcji AGNIESZKA NIEDEK, agnieszka.niedek@bauer.pl
Redaktor JAROSŁAW JAN TOPOLEWSKI jaroslaw.topolewski@bauer.pl
Moda KATARZYNA KAMIŃSKA, katarzyna.kaminska@ bauer.pl
Uroda DANUTA BYBROWSKA, danuta.bybrowska@bauer.pl,
Autorzy: MONIKA GŁUSKA-DURENKUMP, JAGNA KACZANOWSKA, WOJCIECH JURECKI, MARCIN KASPRZAK, KONRAD NADOLSKI, IGA NYC, EWA SARNOWICZ, MARCIN SOBOLEWSKI, ANITA ZUCHORA
Fotoedycja MAGDALENA DZIENISIEWICZ, magdalena.dzienisiewicz@bauer.pl
Studio graficzne WOJCIECH BIERNAT, wojciech.biernat@ bauer.pl
Korekta MAGDALENA SZROEDER, magdalena.szroeder@ bauer.pl
Asystentka redaktora naczelnego MAGDALENA PROKOPOWICZ, magdalena.prokopowicz@ bauer.pl

Bauer Media Group

Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp.j.
ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,
tel. 22 517 05 00
Zarząd
TOMASZ NAMYSŁ, **prezes**
członkowie zarządu RAFAŁ KORDUS, MAREK LASOTA
Director Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego
MAREK LASOTA
Publisher/Wydawca ALEKSANDRA LORKOWSKA
Reklama IZABELA SARNECKA,
dyrektor biura reklamy AGNIESZKA GALIŃSKA,
dyrektor segmentu pism luksusowych, agnieszka.galinska@bauer.pl
zespół: MAŁGORZATA PĘDZICH, kierownik segmentu pism luksusowych, malgorzata.pedzich@bauer.pl
KRYSTYNA TĘCZA, krystyna.tecza@bauer.pl
KATARZYNA ZATYKA, katarzyna.zatyka@bauer.pl
MARTA ZIELIŃSKA, marta.zielinska@bauer.pl
koordynator DOROTA WITAN, dorota.witan@bauer.pl

Dystrybucja kolportaz@bauer.pl
PIOTR LUDWICKI, dyrektor ds. dystrybucji i obsługi klienta, piotr.ludwicki@bauer.pl
ROBERT ZADROŻNY, robert.zadrozny@bauer.pl,
Produkcja PIOTR OREŁKO, dyrektor, piotr.orelko@bauer.pl
Public Relations MACIEJ A. BRZOZOWSKI, dyrektor, maciej.brzozowski@ bauer.pl

Druk: Walstead Central Europe, Poland, ul. Obrońców Modlina 11, 30-733 Kraków.
Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Przedruki z „Twój STYL Man" dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą wydawcy Wydawnictwa Bauer Sp. z o.o., Sp.j. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową bądź charakterem pisma (art. 36 pkt 4 prawa prasowego) oraz interesem Wydawnictwa Bauer Sp. z o.o., Sp.j. TWÓJ STYL jest znakiem towarowym pod ochroną i używanie go przez kogokolwiek na terenie kraju, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, celem oznaczenia swojego towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością karną i cywilną.

Fot. Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists, Magdalena Dzienisiewicz

eprasa.pl bb32ec6046







Nowoczesna klasyka

Kolekcja **BOSS wiosna–lato 2026** w linii męskiej koncentruje się na **ponadczasowych elementach garderoby**, podkreślonych kampanią **„Be the Next"**. **Kultowe krawiectwo** marki zyskuje bardziej swobodne proporcje, m.in. w postaci dwurzędowej marynarki z szerokimi klapami i spodni z wąską nogawką z melanżowego lnu w odcieniu głębokiego brązu.
Jednym z kluczowych elementów jest **powrót spodni z podwójną zakładką** – w swobodnej, szerokiej nogawce – szytych we Włoszech, łączących komfort z dopracowanym wykończeniem. Dostępne w sezonowych kolorach, takich jak ciemny brąz, beż i khaki, idealnie komponują się z ultracienkimi, bawełnianymi longsleeve'ami polo.

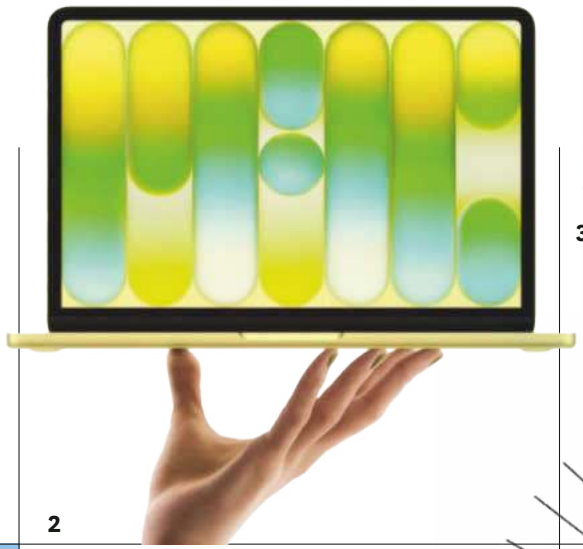
W kategorii okryć wierzchnich pojawia się **sportowa bomberka na zamek** z technicznego materiału (w beżu, czerni i ciemnym brązie), idealna w podróży i na okres przejściowy, oraz **marynarka z jagnięcej skóry zamszowej** z ręcznie malowanymi krawędziami, oferująca bardziej wyrafinowany look.
Letnią ofertę uzupełniają **koszule z lnu i bawełny**, m.in. taliowana koszula z lnu z kołnierzykiem kent, w klasycznych, świeżych odcieniach bieli, ciemnego granatu i camelowego beżu – świetnie sprawdzająca się w zestawach z lekkimi garniturami.
Stylizacje dopełniają licencjonowane **zegarki, biżuteria i okulary BOSS**, podkreślające kluczowe sylwetki sezonu.
hugoboss.com



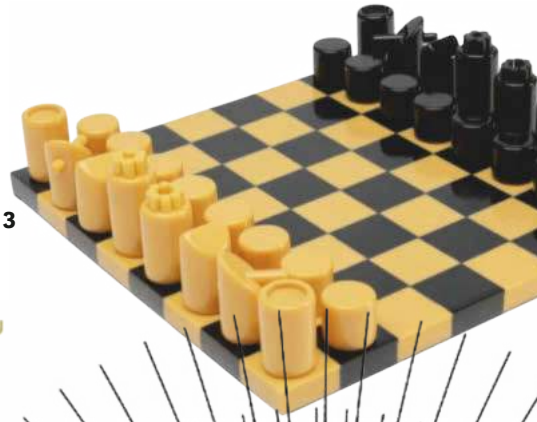
eprasa.pl bb32ec6046



1



2



3

BARDZO ŁADNE RZECZY

CZASEM I W NAS BUDZI SIĘ DUCH GADŻECIARZA. A OTO CO NAM WPADŁO W OKO PODCZAS OSTATNIEGO TAKIEGO PRZEBUDZENIA. RZECZY PRAKTYCZNE, BEZUŻYTECZNE, PIĘKNE, Z CHARAKTEREM. TANIE I WRĘCZ PRZECIWNIE.



5

4



6



7



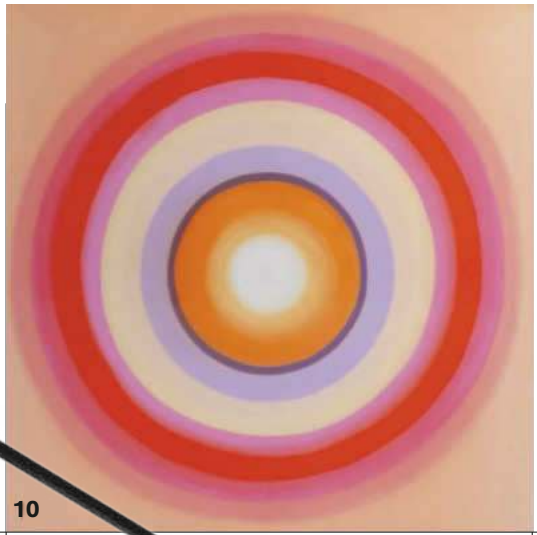
8

eprasa.pl





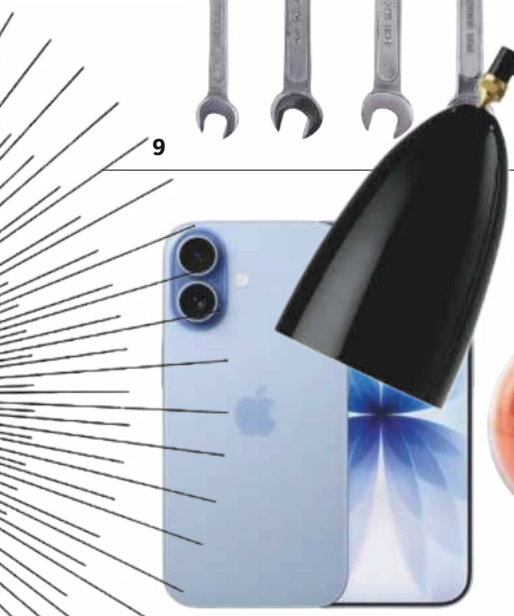
9



10



11



12



13



14

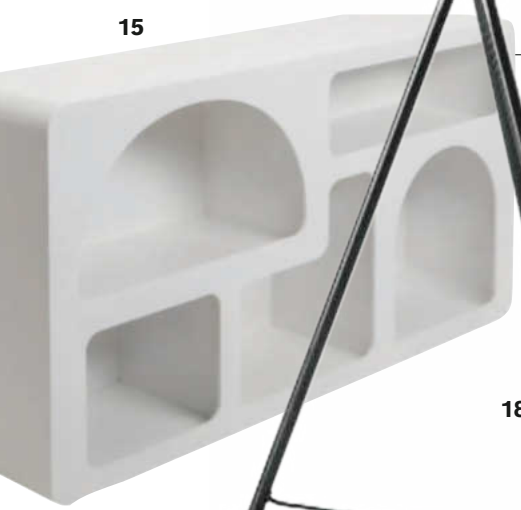


15





17



18



19

1. Lampa Mazzo Nove **Kare** 1642 zł **2.** MacBook Neo **Apple** od 2999 zł **3.** szachy Focus **Kare** 584 zł **4.** Głośnik Party Box PB60X – Twoja przenośna scena. Twój rytm. Twoja energia. Twoje życie w pełnym brzmieniu **Blaupunkt** 999 zł **5.** zegar Peony **Karlsson** 512 zł **6.** deska Venti 350 **Urbogym** 879 zł **7.** rower 795 BLADE RS **LOOK Cycle** 40 000 zł **8.** lampa Millie **Westwing Collection** 529 zł **9.** Sztućce DIY **Seletti 280** zł **10.** obraz **Kare** 816 zł **11.** słuchawki Powerbeats Fit **Apple** 999 zł **12.** iPhone 17 **Apple** od 3999 zł **13.** budzik Retro Tube Calendar Flip **Karlsson** 151 zł **14.** latarka Baton 4 Premium **OLight** 519 zł **15.** regał **Kare** 1896 zł **16.** koszulka z serii „Tytus, Romek i A'Tomek" **Bytom** 159 zł **17.** fotel DYVLINGE **Ikea** 799 zł **18.** lampa GRÄSHOPPA **Gubi** 3355 zł **19.** smartwatch MARQ **Garmin** od 8 000 zł

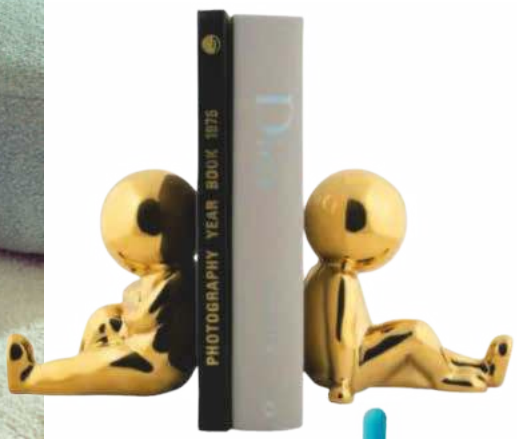
eprasa.pl bb32ec6046



1



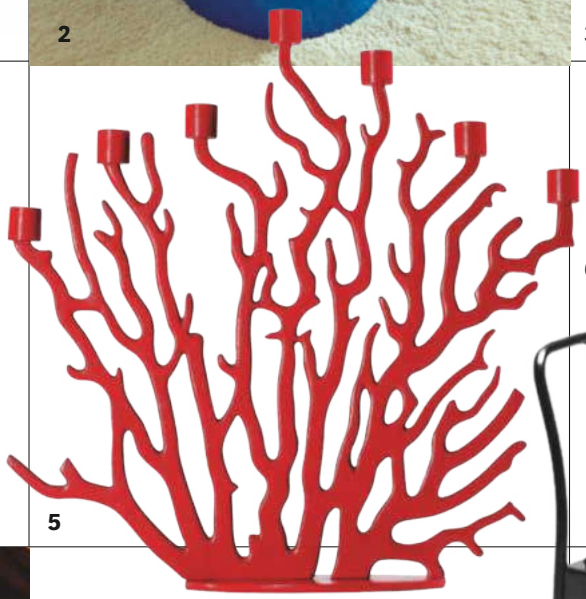
2



3



4



5



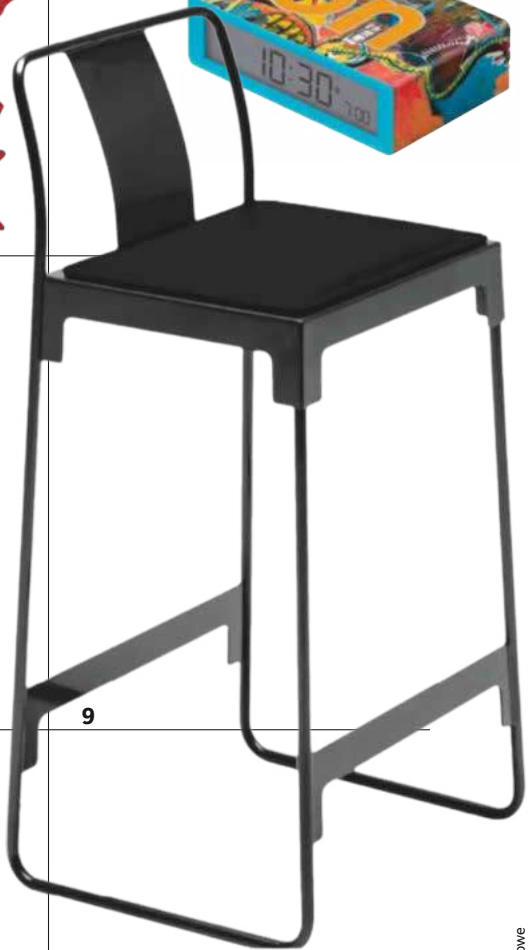
6



7



8



9



10

1. lampa Baxter **Beliani** 399 zł **2.** stolik Flower **Westwing Collection** 949 zł **3.** podpórka do książek Joey **PT Living** 264 zł **4.** stojak na słuchawki **Kare** 199 zł **5.** świecznik Tenochtitlan **Driade** 479 zł **6.** zestaw podarunkowy Lexon x Jean-Michel Basquiat **Lexon** 719 zł **7.** głośnik Action III **Marshall** 1149 zł **8.** winiarka Shirley **Klarstein** 1521 zł **9.** hoker MingxINGX **Driade** 2888 zł **10.** stół piłkarski Liverpool **Games Planet** 1299 zł

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl bb32ec6046


VISTULA
Stwórz swój moment
VISTULA.PL

ROMANS Z RETRO

UBRANIA I DODATKI NAWIĄZUJĄCE DO STYLU RETRO TO ABSOLUTNY HIT OSTATNICH LAT. DODAJĄ CHARAKTERU I SPRAWIAJĄ, ŻE WSZYSTKO WYGLĄDA CIEKAWIEJ. PRZEDSTAWIAMY CZTERY NAJMODNIEJSZE ELEMENTY MĘSKIEJ GARDEROBY W DAWNYM STYLU.

TEKST: Kania Kamińska



Koszula z krótkimi rękawami

Jej zła passa minęła i dzisiaj jest jednym z najbardziej pożądanych krojów.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



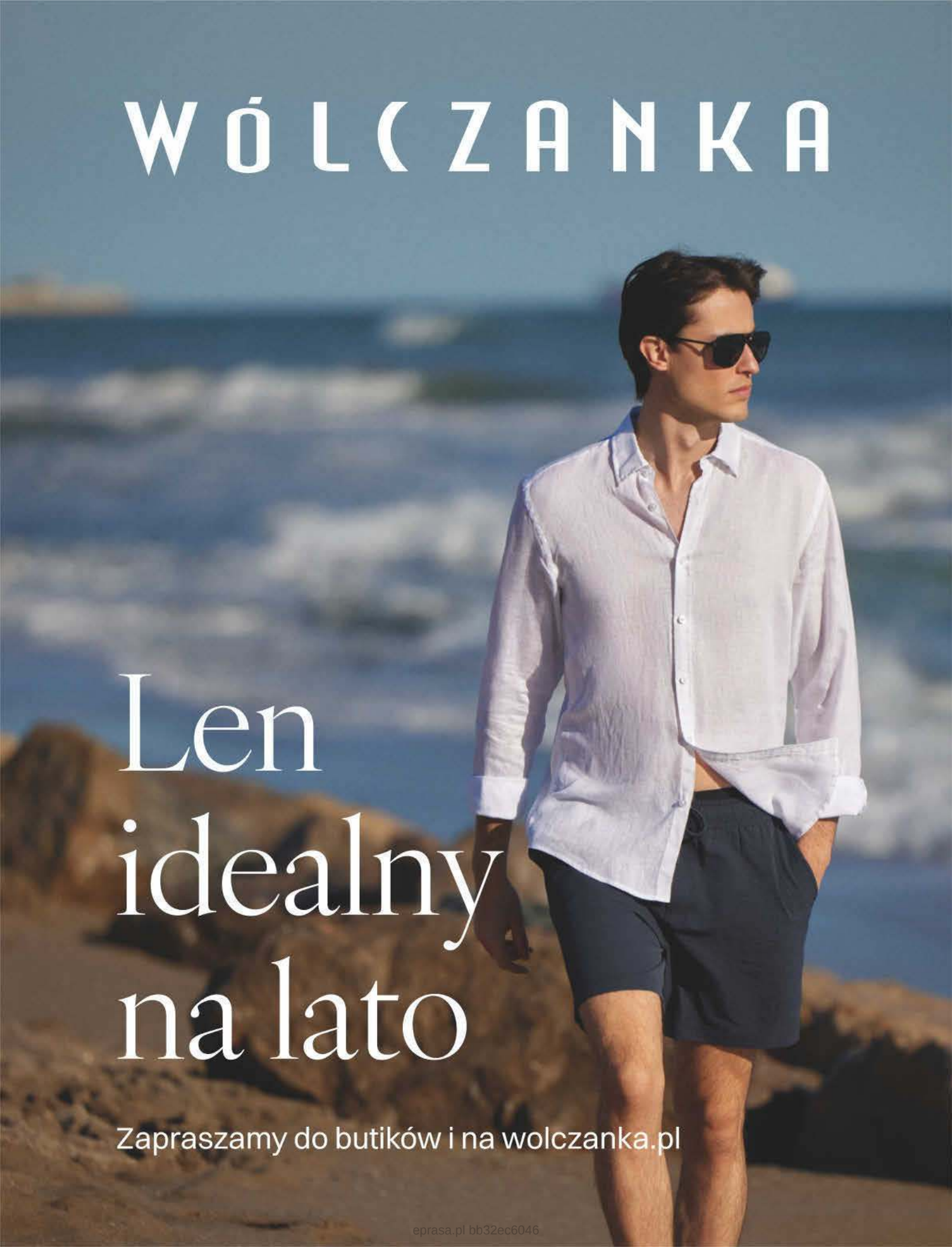
10

ŚREBRNA BIŻUTERIA TO ŚWIETNY SPOSÓB, ŻEBY DODAĆ TEGO CZEGOŚ NAWET NAJPROSTSZEJ STYLIZACJI.

1. bransoletka Apart, 679 zł
2. zegarek Albert Riele, 4090 zł, apart.pl
3. sygnet Apart, 219 zł
4. okulary Sestini, 2100 zł
5. torebka Prada, 7800 zł
6. naszyjnik Apart, 269 zł
7. koszula Etro, 3800 zł
8. top Intimissimi Uomo, 69,90 zł
9. spodnie Boss, 999 zł
10. buty Clarks, 469,99 zł, eobuwie.pl

Fot. Launchmetrics/Spotlight(4), materiały prasowe

eprasa.pl bb32ec6046



eprasa.pl bb32ec6046


1


2

3


5


4

6

7

Szerokie spodnie

Są bardzo wygodne, zawsze wnoszą też luz i nonszalancję.


9

ODCIENIE KHAKI, BRĄZU I BEŻU ŚWIETNIE SIĘ ZE SOBĄ ŁĄCZĄ, TWORZĄC BARDZO UDANY LOOK.


10


8


11

1. marynarka Van Gils, 1189 zł, zalando.pl
2. top Intimissimi Uomo, 69,90 zł
3. pasek Brunello Cuccinelli, 2100 zł
4. skarpetki Polo Ralph Lauren, 139 zł, zalando.pl
5. spodnie Erl, 2100 zł, mytheresa.com
6. buty Clarks, 469,99 zł, eobuwie.pl
7. sygnet Aztorin, 129 zł, apart.pl
8. okulary Dior, 1600 zł
9. zegarek Logines, 9300 zł
10. bransoletka Aztorin, 179 zł, apart.pl
11. torba Pier One, 189 zł, zalando.pl

eprasa.pl bb32ec6046

BYTOM | MARCIN DOROCIŃSKI

Celebrujmy ważne dla Was chwile wspólnie

KOLEKCJA WIOSNA-LATO 2026







BYTOM

SZTUKA KRAWIECTWA OD 1945

eprasa.pl bb32ec6046



Lniany garnitur

Idealne rozwiązanie na upalne dni, gdy trzeba wyglądać elegancko.

BEŻOWY GARNITUR MOŻNA NOSIĆ KLASYCZNIE Z BIAŁĄ KOSZULĄ LUB BARDZIEJ CASUALOWO Z T-SHIRTEM.



1

2



3

4

5



6



7



8



9

1. marynarka Mango, 649,99 zł, zalando.pl
2. spodnie Mango, 319,99 zł, zalando.pl
3. bransoletka Apart, 8649 zł
4. zegarek Albert Riele, 2620 zł, apart.pl
5. buty Tommy Hilfiger, 1500 zł, eobuwie.pl
6. okulary Tom Ford, 1500 zł
7. T-shirt Moncler, 1600 zł
8. sygnet Apart, 2549 zł
9. torba Prada, 8100 zł

eprasa.pl bb32ec6046



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



Marynarka dwurzędowa

Absolutny hit ostatnich sezonów. Świetnie prezentuje się w garniturowym zestawie, jak i solo!

W NASZYM KLIMACIE WARSTWOWE STYLIZACJE TO BARDZO ROZSĄDNY POMYSŁ. SĄ JEDNAK NIE TYLKO PRAKTYCZNE, ALE TEŻ INTRYGUJĄCE.

1. naszyjnik Apart, 399 zł
2. marynarka Boss, 2399 zł
3. sygnet Apart, 1529 zł
4. koszula Boss, 679 zł
5. spodnie Loewe, 2100 zł
6. czapka Les Deux, 269 zł, zalando.pl
7. buty Hugo, 799,99 zł
8. okulary Dior, 1200 zł
9. T-shirt Le Maire, 880 zł
10. apaszka Yourturn, 54 zł, zalando.pl

eprasa.pl bb32ec6046



WSZYSTKIE ODCIENIE **STREETWEARU**

SPORTOWE OBUWIE, DRESOWE SPODNIE I MOCNE KOLORY. TEN EKLEKTYCZNY MIKS WYCHODZI NA ULICE. NOSIMY WSZYSTKO, A NAJLEPIEJ... WSZYSTKO NARAZ.



BLUZA OD DRESU JEST STYLOWYM I BARDZO WYGODNYM ROZWIĄZANIEM.

eprasa.pl bb32ec6046



NIE BÓJ SIĘ MOCNEGO RÓŻU! TEN KOLOR NAJLEPIEJ PREZENTUJE SIĘ W TOWARZYSTWIE DENIMU.

eprasa.pl bb32ec6046





DRESY ZE SKÓRZANĄ KURTKĄ? CZEMU NIE! W MODZIE ULICZNEJ WSZYSTKO JEST DOZWOLONE.

eprasa.pl bb32ec6046

DERMIKA

SIŁA PROTEIN. ENERGIA. NAWILŻENIE 48 H.

NOWOŚĆ

MASAŻER POD OCZY
Z METALOWĄ
KOŃCÓWKĄ

NOWOCZESNE FORMUŁY.
OPAKOWANIA AIRLESS.



100% FOR MEN

- REGENERACJA I WZMOCNIENIE SKÓRY
- ŚWIEŻY, ZDROWY WYGLĄD
- INTENSYWNE NAWILŻENIE 48 H

☑ PROTEINY
☑ GUARANA
☑ KWAS HIALURONOWY

ODKRYJ PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

I NA BIELENDA.COM

eprasa.pl bb32ec6046







KANIA KAMIŃSKA
REDAKTORKA MODY





FOKUS NA **OKO**

Fot. Launchmetrics/ Spotlight. (4), materiały prasowe

eprasa.pl bb32ec6046

ŁADNEMU WE WSZYSTKIM ŁADNIE? OKAZUJE SIĘ, ŻE NIE ZAWSZE. OKULARY PRZECIWSŁONECZNE TO WAŻNE DOPEŁNIENIE MĘSKIEGO STYLU, DLATEGO WARTO POZNAĆ NIEŁATWĄ SZTUKĘ ICH DOBORU. DOWIEDZMY SIĘ ZATEM U ŹRÓDŁA, JAK ZNALEŹĆ OPRAWKI IDEALNE.



1. David Beckham, 1050 zł
2. Polaroid, 300 zł
3. Boss, 910 zł
4. Polaroid, 300 zł

Przez lata okulary przeciwsłoneczne były traktowane po macoszemu, dziś stanowią pełnoprawny element męskiej garderoby. Zaryzykuję stwierdzenie, że stały się jednym z najważniejszych dodatków, dzięki któremu możemy wyrazić swój unikalny styl i osobowość. Nosimy je na twarzy, więc to niewielkie akcesorium od razu przyciąga wzrok i potrafi nadać charakter całej stylizacji. Dobrze dobrane oprawki podkreślają nasze atuty, łagodzą dysproporcje i wysmuklają rysy. Dlatego dobór odpowiedniego modelu ma tak duże znaczenie. Pamela Pawelec, właścicielka firmy Optyka i Optometria Pawelec, mówi, że „istnieje aż 11 profesjonalnych technik doboru oprawek, które są rozbudowane i bardzo skomplikowane". – Jednak nie ma się czego bać i warto zapamiętać, że okulary dobiera się głównie do pigmentacji skóry, kształtu twarzy oraz proporcji sylwetki – dodaje. To ostatnie może być dla ciebie zaskakujące, ale zapomnij o małych lusterkach, które są często spotykane w salonach optycznych. Przymierzając okulary, musimy patrzeć na całą sylwetkę, tylko wtedy będziemy w stanie dobrać je perfekcyjnie. Nie wolno zapomnieć także o stylu życia, który ma kluczowe znaczenie, a często jest pomijany, bo kierujemy się przelotnymi trendami, lub tym, co dobrze wygląda na koledze. Jeśli pracujesz tam, gdzie obowiązuje konkretny dresscode, także okulary powinny pasować do tego stylu. Pamela Pawelec radzi, aby zapomnieć o jednej uniwersalnej parze okularów przeciwsłonecznych. – Warto zainwestować w dwie pary: jedną bardziej klasyczną do pracy. A drugą, np. sportową, bardziej dostosowaną do stylu życia i hobby.

Jak dobierać kształt oprawek? Tu kierujemy się zasadą kontrastu. Jeśli masz okrągłą lub owalną twarz, a chcesz podkreślić kości policzkowe i dodać swoim rysom ostrości, wybieraj kanciaste kształty oprawek. Natomiast jeśli zależy ci na złagodzeniu rysów, wtedy lepiej wybierać obłe, bardziej delikatne kształty. Bo okulary mają podkreślić walory męskości i sprawiać wrażenie harmonii na twarzy. Warto zwrócić uwagę na zarost, który często zaburza dobór oprawek. Okulary nie powinny rywalizować z brodą czy wąsami. Muszą uzupełniać zarost i tworzyć z nim całość.

– Z mojego doświadczenia wynika, że panowie zazwyczaj wybierają za wąskie okulary do swojej twarzy. Za małe, nieproporcjonalne oprawki wbijają się w skronie, a zauszniki wyginają się pod dziwnym kątem. Często wynika to niestety z europejskiej rozmiarówki, która jest dość ograniczona i niedopasowana do słowiańskich rysów. Jeśli masz szeroką twarz i trudności ze znalezieniem wystarczająco szerokich modeli, warto zwrócić uwagę na niszowe marki, takie jak Blake Kuwahara, Ahlem, Leisure Society czy MOSCOT – radzi Pamela Pawelec.

Wygląd wyglądem, ale jak sama nazwa wskazuje, okulary przeciwsłoneczne mają nas chronić przed promieniami UV. Nigdy nie kupujmy ich w popularnych sieciówkach czy na przydrożnych straganach. Okulary przeciwsłoneczne to inwestycja na lata. Muszą być wykonane z dobrej jakości materiałów i mieć szkła z filtrami UV. Lepiej więc zapłacić więcej i... nie zgubić ich przy pierwszej okazji.

eprasa.pl bb32ec6046



WYJĄTKOWA OKAZJA

Albert Riele kończy 145 lat. Z okazji okrągłych urodzin szwajcarski producent zegarków prezentuje nową kampanię, w której wystąpiła niezwykła aktorska para: Magdalena Boczarska i Mateusz Banasiuk. Za zdjęcia odpowiada ceniony fotograf Marcin Tyszka. Więcej na: **apart.pl**



Powrót do korzeni

Szkockie tartany nie są tylko wzorem, to zapis historii: lokalnych korzeni, rodzinnych więzi i surowego krajobrazu, który od ponad 130 lat kształtuje DNA Barbour. W tegorocznej kolekcji wysuwają się na pierwszy plan. Nie jako hołd dla przeszłości, ale coś, w czym chce się chodzić teraz. Kolekcja dostępna na: **answear.com**

CARRERA X DUCATI

Carrera, marka znana z wysokiej jakości okularów, oraz Ducati, włoski producent motocykli, łączą siły. A kiedy moda spotyka się ze sportem, może powstać coś intrygującego. Na przykład kolekcja okularów, które zachwycą każdego fana motoryzacji. **carreraworld.com**



Posłuchaj eksperta

Szukasz butów i lubisz mieć duży wybór? Eobuwie cię nie zawiedzie. Multibrand ma imponującą ofertę, a ponadto wesprze cię podczas zakupów i pomoże dokonać wyboru. Wygodne i pasujące do twojego stylu buty to poważna sprawa, więc warto posłuchać specjalistów. **eobuwie.pl**





W dobrym stylu

Najnowsza kolekcja Bytom x Marcin Dorociński na wiosnę–lato 2026 zachwyca ponadczasową elegancją, świetnej jakości materiałami i lekkimi formami, które idealnie wpisują się w aktualne trendy. Od pięknie skrojonych garniturów po klasyczne koszule. **bytom.com.pl**

MODA SPORTOWA

Wysokiej jakości odzież funkcjonalna łączy zaawansowanie technologiczne z wyjątkową estetyką. Szukasz mody na najwyższym poziomie, ale też zależy ci na doskonałych parametrach? Sportowe nowości BOGNER spełnią twoje oczekiwania podczas każdej aktywności. **bogner.com**





Przygoda i elegancja

Longines prezentuje całkowicie odświeżoną kolekcję czasomierzy HydroConquest, która w udany sposób łączy nowoczesną estetykę z funkcjonalnością. Nic dziwnego, marka czerpie z dziedzictwa niemal dwóch stuleci doskonałości szwajcarskiego zegarmistrzostwa. **longines.com**

Fot. materiały prasowe

epiasa.pl bb32ec6046

STYL W NAJWYŻSZEJ FORMIE

LAURASTAR

BY

BOSS

SYSTEM PAROWY
REKOMENDOWANY
PRZEZ BOSS

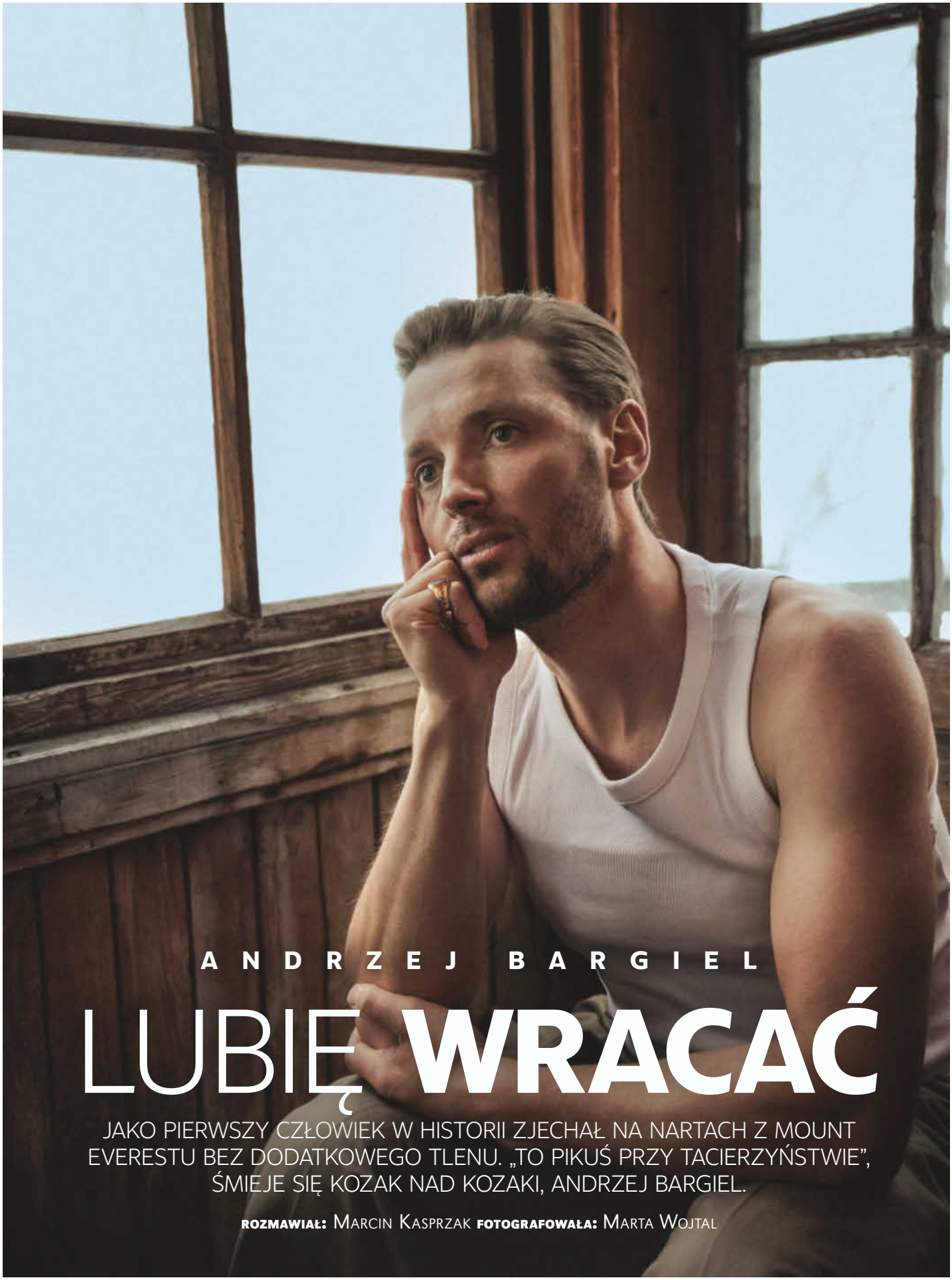


ZESKANUJ PO WIĘCEJ

SZWAJCARSKA TECHNOLOGIA I DESIGN

eprasa.pl bb32ec6046





ANDRZEJ BARGIEL

LUBIĘ **WRACAĆ**

JAKO PIERWSZY CZŁOWIEK W HISTORII ZJECHAŁ NA NARTACH Z MOUNT EVERESTU BEZ DODATKOWEGO TLENU. „TO PIKUŚ PRZY TACIERZYŃSTWIE", ŚMIEJE SIĘ KOZAK NAD KOZAKI, ANDRZEJ BARGIEL.

ROZMAWIAŁ: MARCIN KASPRZAK **FOTOGRAFOWAŁA:** MARTA WOJTAL

eprasa.pl bb32ec6046

TS Man: Koleżanka zabierała synka pierwszy raz na narty i chciała przed wyjazdem odpalić mu jakieś filmiki na YouTubie, żeby zobaczył, z czym to się je. Wyskoczyłeś jej ty, zjeżdżający bez tlenu z Mount Everestu. Jak myślisz, kliknęła?

Andrzej Bargiel: *(śmiech)* No tak, rodzice się zawsze stresują i martwią o swoje dzieci. Taka przecież ich rola.

A twoja mama oglądała ten zjazd?

Przez tyle lat zdążyła się już pewnie przyzwyczaić. Zdążyła też uwierzyć, że jestem odpowiedzialnym człowiekiem. Nie boję się trudnych decyzji. Potrafię rezygnować ze swoich pomysłów, jeśli uznam, że to nie ten moment. Twojej koleżance wyskoczył ten jeden konkretny zjazd, który się udał. Nie wie jednak, ile zaplanowanych zjazdów się nie odbyło, bo uznałem – czasem w ostatnim momencie – że są zbyt ryzykowne. Bo nie ta pogoda, nie ten humor, nie ten czas.

Co byś pomyślał jako rodzic, gdyby twoje dziecko planowało taki wyczyn?

Mnie na pewno łatwiej niż większości rodziców byłoby to zaakceptować. Mam takie, a nie inne życie i takie, a nie inne doświadczenia. Natomiast każdy szuka swojej drogi, ciężko wpływać na dorosłego człowieka. Możemy inspirować, pokazywać możliwości, ale później przecież każdy rządzi po swojemu. A często im głośniej mówisz „nie", tym bardziej ten ktoś robi właśnie „tak". To ludzkie.

Chyba jeszcze w naszym wywiadzie nie padło ani razu słowo „strach". Myślisz, że to ten moment?

Pewnie, że strach się pojawia, ale strach jest zdrowy. Pilnuje nas, żebyśmy nie robili głupstw. Ja odczuwam strach, kiedy nie mam nad czymś kontroli. Dopiero gdy mam w sobie wewnętrzny spokój, mogę ruszać. Oczywiście, że bywały różne mniejsze i większe próby zrobienia różnych mniejszych i większych rzeczy w górach. Ale ja mam w sobie dużo pokory i kiedy przychodził moment, że w głowie nie było ciszy, odwracałem się na pięcie i wracałem do domu.

Dlaczego nie było ciszy?

Góry to ekosystem. Procedury są detaliczne, musisz zrozumieć je i nauczyć się czytać sygnały, które daje natura. Musisz się zaprzyjaźnić z tym światem. Są lawiny, są szczeliny, są zmienne warunki. Załamania pogody, wichury i urwania chmury. Nie da się polecieć helikopterem na szczyt, wpiąć nart i sobie po prostu ot tak zjechać. Granica między odwagą a brawurą jest wtedy, gdy wydaje nam się, że jesteśmy najlepsi.

Ej, stary, ale ty akurat jesteś najlepszy. Na Wikipedii tak przeczytałem.

Myślę raczej, że jestem gotowy, a nie, że na pewno zrobię to, co sobie zaplanowałem. Nauczyłem się, że już samo próbowanie jest super, nie tylko ten jeden zjazd. Mogę siedzieć sobie w bazie i grać niespiesznie w karty ze znajomymi, jestem aktywny,

LITERATURA I FILMY BUDUJĄ WYOBRAŻENIE JAKIEGOŚ STRASZNEGO NIEBEZPIECZEŃSTWA W GÓRACH. ŚWIATEK HIMALAISTÓW DODAJE SWOJE, ŻE W GÓRACH ZASZYTA JEST JAKAŚ MARTYROLOGIA I HEROIZM. A GÓRY MAJĄ SPRAWIAĆ NAM RADOŚĆ. PO TO TAM IDZIEMY.

Montujesz te bramki na schody, zakładasz kaski, gdy jeździ na rowerku. A potem po latach patrzysz w telewizji, jak synulek zjeżdża z Everestu czy innego K2.

Jestem na początku tej drogi, bo moje dzieci są malutkie, ale możemy się umówić na wywiad za 20 lat i wrócimy do tematu. *(śmiech)* Zasadniczo uważam, że literatura czy filmy budują wyobrażenie jakiegoś strasznego niebezpieczeństwa w górach. Światek himalaistów dodaje swoje: że jest w górach zaszyta jakaś martyrologia, heroizm, a każda wyprawa to walka o życie. Wszystko to podlane jest pewnym elitaryzmem, że góry są dla wybranych. No jasne, że góry są niebezpieczne, ale mają sprawiać nam radość, po to tam idziemy. Trzeba mieć w sobie dużo dystansu i pokory, traktować to jako sportowe wyzwanie, metodycznie i z głową się przygotowywać. Wtedy będzie dobrze.

Co ma człowiek w tej przygotowanej głowie na kilka minut przed zjazdem z ośmiotysięcznika?

Ulubiona odpowiedź, której na pewno oczekujesz: to zależy. *(śmiech)* Ale naprawdę to zależy – chociażby od zmęczenia danego dnia czy sumy życiowych, w tym przypadku akurat górskich, doświadczeń. Natomiast ośmiotysięczniki czasem wcale nie są trudne.

oddycham świeżym powietrzem, wokół siebie mam bezkresną przestrzeń, w której mam zaszczyt być. No i mogę sobie pojeździć na nartach na dużych wysokościach. To duży przywilej.

Kiedy zaczęły cię nudzić czarne trasy w Białce Tatrzańskiej i pomyślałeś: „o, zjadę sobie z Everestu"?

Przez długi czas rywalizowałem w skialpinizmie. Kręciło mnie to, jednak coraz trudniej było o finansowanie. Bez niego nie dało się robić tego na poziomie, który mnie interesował. To był trudny moment. Musiałem na nowo zdefiniować to, czym będę się zajmował. Zacząłem wyjeżdżać w wysokie góry, znalazłem nowe cele i nowy sens działania. Nie było już rywalizacji, tylko połączenie z naturą, stawianie wyzwań samemu sobie i szukanie momentów na to, by móc te wyzwania realizować. Kluczowe było dla mnie jedno: umiejętność dobierania wyzwań do etapu, na którym się znajduję. Nie chodzi o przekraczanie granic za wszelką cenę, nawet jeśli mówimy o Himalajach czy zjeździe z Everestu. Liczą się świadomość, kontrola i to przyjemne uczucie, gdy czujesz się naprawdę gotowy.

Co jest bardziej niebezpieczne: wejście czy zjazd?

„To zależy" po raz drugi. *(śmiech)* Zjazd jest ogromnym wyzwaniem, zwłaszcza w sytuacjach, gdy poruszasz się w terenie,

eprasa.pl bb32ec6046



ANDRZEJ BARGIEL

Polski narciarz wysokogórski i biegacz. Rocznik 1988. Urodzony w Rabce, wychował się w Łętowni. Dziś mieszka wraz z żoną Romą i dwójką dzieci w Zakopanem. Od 2013 roku realizuje projekt Hic Sunt Leones – organizuje narciarskie wyprawy wysokogórskie, których celem jest szybkościowe wejście bez dodatkowego tlenu i zjazdy na nartach z najwyższych szczytów Ziemi. Jako pierwszy człowiek w historii zjechał na nartach z wierzchołków: K2, Broad Peak oraz Mount Everest. Ambasador Totalizatora Sportowego, właściciela marki LOTTO.

eprasa.pl bb32ec6046





eprasa.pl bb32ec6046

w którym przed tobą nigdy wcześniej nie było nikogo. Z jednej strony to niezwykłe doświadczenie, z drugiej – ogromna odpowiedzialność. Kiedy ruszasz i jesteś sam, musisz mieć jasny plan, który bezpiecznie doprowadzi cię do bazy. Każda zmiana w trakcie jest ryzykowna. Zejście jest pod tym względem prostsze – poruszasz się za linią, którą wcześniej pokonałeś, masz możliwość asekuracji, znasz teren. Podczas zjazdu jesteś zdany wyłącznie na siebie. To bardzo złożone zadanie. Byłem pod Everestem cztery razy i nigdy wcześniej nie miałem gotowego pomysłu na zjazd, mimo że próbowałem. To najlepiej pokazuje, jak trudne to było przedsięwzięcie.

Najtrudniejsze w życiu?

Miałem już w górach różne przygody. Jednym z nich była lawina w 2006 roku – na takie rzeczy często nie masz realnego wpływu, one po prostu się zdarzają. Innym razem zgubiłem się na Kasprowym – w ciągu doby spadło półtora metra śniegu. Przeszedłem wtedy na słowacką stronę, bo w zamieci, bez możliwości przełamania terenu, nie było innego wyjścia. Byłem młody, wydawało mi się, że to wszystko jest łatwe, a w rzeczywistości było to bardzo wymagające doświadczenie. Ale to hartuje i właśnie ta suma przeżyć przybliża nas do Everestu czy innego celu, który ma się w głowie.

Co bardziej ogranicza: ciało czy głowa?

Myślę, że to głowa ogranicza nas bardziej, bo tak naprawdę jesteśmy w stanie zrobić bardzo wiele, tylko najpierw musimy w to uwierzyć. Bez tej wiary, choćbyśmy byli nie wiadomo jak silni, nie da się po prostu realizować marzeń i wyzwań. Głowa może wycisnąć z naszego organizmu bardzo dużo, nawet patrząc na siebie, nie zdawałbym sobie sprawy, że dokonam takich rzeczy. Jeśli znajdziemy coś, w co wierzymy i kochamy, ta wiara może nas doprowadzić do wyjątkowych momentów. Głowa głową, ciało ciałem, ale to wiara często gra pierwsze skrzypce.

Jak wygląda trening pod coś tak ekstremalnego? Co trzeba robić i czego się nauczyć?

Wydolność buduje się latami. Systematyczny trening to kluczowe. Musisz bywać w eksponowanym terenie, by to była dla ciebie komfortowa przestrzeń. Czasem wchodzę siedem razy i nie udaje się zjechać, bo coś w trakcie nie gra. Mam pełno takich projektów, których nie udało mi się ukończyć, ale na tym polega właśnie rozwój w moim fachu. Choć w górach jestem od zawsze – jeszcze za dzieciaka starszy brat wprowadził mnie w świat Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, wychowałem się w środowisku ratowników i przewodników. Uchroniło mnie to przed głupotami. Poznałem tajemnice gór od technicznej strony. Potem

GŁOWA OGRANICZA NAS BARDZIEJ NIŻ CIAŁO. BO TAK NAPRAWDĘ JESTEŚMY W STANIE ZROBIĆ WIELE, TYLKO NAJPIERW MUSIMY W TO UWIERZYĆ. BEZ TEJ WIARY, CHOĆBYŚMY BYLI NIE WIADOMO JAK SILNI, NIE DA SIĘ PO PROSTU REALIZOWAĆ MARZEŃ I WYZWAŃ.

Przy całym szacunku do majestatu Kasprowego, Himalaje to chyba nie są?

Himalaje potrafią być bezlitosne. Pamiętam próbę szybkiego wejścia na Lhotse – wiatr i wichura były tak silne, że przewracały mnie a to na twarz, a to na plecy. Schodziłem dłużej, niż wchodziłem. W takich warunkach trzeba podejmować decyzje bardzo szybko, inaczej wpadasz w kłopoty, z których może nie być odwrotu. To są potężne góry, a przetrwanie w nich przez kilka dni bywa skrajnie trudne.

Po wejściu na Everest miałeś ledwie kilka minut do zjazdu.

Od początku zakładałem, że mogę nie wejść na szczyt. Pierwszą próbę odpuściłem tydzień wcześniej – było zbyt dużo śniegu. Przy właściwej próbie okazało się, że wspinaczka zajmuje więcej czasu, niż planowaliśmy. Gdyby trwało to kilkanaście minut dłużej, zawróciłbym. Było zagrożenie lawinowe, musieliśmy się asekurować, co dodatkowo spowalniało działania. Do tego dochodziła wysokość, na jakiej wcześniej nie byłem. Przełęcz na 7850 metrach osiągnąłem dzień wcześniej, a zjazd zakończyłem dopiero następnego dnia po 17. To oznaczało ponad dobę spędzoną powyżej ośmiu tysięcy metrów w ciągłym wysiłku. Musiałem bardzo pilnować organizmu, nie doprowadzić do skrajnego przemęczenia.

został przewodnikiem międzynarodowym. Ta wiedza się rozwija nieustannie, ciągle musisz się tym interesować.

Co czujesz po powrocie: ulgę, pustkę, satysfakcję?

Ja lubię wracać. Oczywiście lubię góry, ale równie ważne jest dla mnie życie poza nimi. Szukam równowagi, nie chcę spędzać większości roku na wyprawach, jedna w roku to optymalny rytm. Te powroty mają też inną wartość – zaczynasz doceniać proste rzeczy, na które w codziennym pędzie nie zwraca się uwagi. Ciągle nam mało, szukamy większej ilości wrażeń, możliwości, wymieniamy samochody, kupujemy większe domy i zabawki z większą liczbą funkcji. A tak naprawdę wystarczyłoby nam tak niewiele. Nie buty do biegania, ale sama przyjemność ze sportu. Prosty spacer z psem, kawa na tarasie, zabawa z córką. Im więcej mamy opcji, tym łatwiej się w nich pogubić. Paradoksalnie to właśnie prostota daje największy komfort.

Czy dzieci to prostota?

Mówią, że zjazd z Everestu to pikuś przy tacierzyństwie. *(śmiech)*

Czy góry po narodzinach dzieci smakują inaczej?

Nie mam już 25 lat, kiedy jest czas na jakieś tam szaleństwa. Ojcem zostałem w sumie późno, tak bardziej będąc już panem pod czterdziestkę. Zdążyłem w życiu nabrać trochę dystansu i rozsądku, jeszcze zanim miałem dzieci. Poza tym jestem od lat

Fot. Marta Wojtal, asystent fotografki Arek Polański, stylizacja Kania Kamińska, charakteryzacja Klaudia Jaśpińska, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz
Andrzej Bargiel ma na sobie: 1. top Calvin Klein/answear.com, spodnie COS, skarpetki KappAhl, buty Les Deux/zalando.pl, sygnet Apart, 2. top Calvin Klein/answear.com, spodnie COS, sygnet Apart, 3. całość Dior MEN spring summer 2026, 4. koszula Medicine/answear.com, spodnie Club Konesera, buty Dior MEN spring summer 2026, sygnet Apart, 5. całość Dior MEN spring summer 2026, 6. koszula Medicine/answear.com, spodnie Club Konesera, 7. top Calvin Klein/answear.com, koszula KappAhl, 8. top Calvin Klein/answear.com, koszula KappAhl, spodnie COS, sygnet Apart

eprasa.pl bb32ec6046



Andrzeja Bargiela od 20 lat wspiera Totalizator Sportowy, właściciel marki LOTTO. Towarzyszył mu w sportowych początkach i gdy stawał się prawdziwą ikoną narciarstwa. Rozwój kariery Andrzeja Bargiela pokazuje, jak ważną rolę odgrywa takie przemyślane wsparcie.

eprasa.pl bb32ec6046

DZIECI WIEDZĄ, ŻE JAK JEST TATA, TO ZAWSZE COŚ SIĘ DZIEJE, ŻE JEST JAKIŚ TRENING. CZASEM WRZUCAM BOBASA DO NOSIDŁA I IDZIEMY W GÓRY. PRZECIEŻ ŻYJEMY W TATRACH. LUBIĘ TĘ NASZĄ GÓRSKĄ SIELANKĘ.



przewodnikiem górskim – ten zawód jest właśnie o bezpieczeństwie. Bierzesz jakiegoś, za przeproszeniem, „gamonia" i zabierasz w miejsce, w którym sam by się nigdy nie znalazł. To ty podejmujesz decyzje i zarządzasz ryzykiem. To ty bierzesz odpowiedzialność, a ja od tego akurat się nigdy nie migałem.

Pokazywałeś synowi i córce zjazd tatusia?

No co ty, jeszcze za mali, jesteśmy na etapie Kici Koci. Młody ma dopiero rok, a już ładnie chodzi, skubaniec. Córa dobija do dwóch i pół. Dzisiaj na przykład spadł u nas świeży śnieg, poszliśmy po bułki do sklepu. Założyłem jej buty narciarskie, wziąłem na barana, ale wracała już na własnych nogach, a dokładniej na własnych nartach. Coś czuję, że ma zajawkę.

To chyba nie byłoby zaskoczeniem. Jakie są ulubione zabawki twoich dzieci?

Junior to głównie piłka, rower i hulajnoga, córka lubi malować i rysować. Wstajemy rano, jemy śniadanie i rysujemy sobie żaby. Dużo koloruje – chyba ma to po żonie, która skończyła ASP. Chociaż dzieci wiedzą, że jak jest tata, to zawsze coś się dzieje. Że jest jakiś trening, czasem wrzucam bobasa do nosidła i idziemy w góry. Były już na Kasprowym. Żyjemy w Tatrach pełną gębą. Przychodzi do nas niedźwiedź, latają lisy, ostatnio nawet wilk nas odwiedził. Lubię tę naszą górską sielankę.

Mniej wyjeżdżasz?

Tak, ale mogę trenować w okolicach domu. W pewnym momencie trzeba będzie pewnie dać sobie spokój. Lubię, jak się dzieje, jak są podróże, lubię być w górach. Jednak czas zapierdziela, za chwilę dzieciaki podrosną i będzie po ptokach. Nie wróci nam ten czas, więc staram się świadomie do tego podchodzić i korzystać.

Zdjęcia powstały w Willi Chochlik w Zakopanem (letnia pracownia malarska Teodora Axentowicza) z integralnymi zdobieniami artystycznymi budynku i galerii autorstwa Henryka Burzca.

eprasa.pl bb32ec6046

TOTALIZATOR SPORTOWY

70 LAT

TWOJE MARZENIA NASZA MISJA
WSPÓLNE WYGRANE



Halina Konopacka
zdobywczyni pierwszego złotego medalu olimpijskiego dla Polski (1928)

Aleksandra Mirosław
złota medalistka Igrzysk Olimpijskich w Paryżu (2024), Ambasadorka marki LOTTO

Powołany do życia w 1955 roku Totalizator Sportowy, wspólnie ze światem polskiego sportu i kultury, świętuje swoje 70-lecie. Dzięki dopłatom do gier LOTTO gracze w Polsce współfinansują budowę i remonty obiektów sportowych, wspierają młode talenty oraz rozwój kultury i ochronę dziedzictwa narodowego.

eprasa.pl bb32ec6046



MAM SIEDEM SIÓSTR I TRZECH BRACI. MOJA MAMA MA 18 WNUCZĄT. DZIECIAKI TO SŁODZIAKI, ALE MUSISZ JESZCZE TO ŻYCIE JAKOŚ OGARNĄĆ.

Chyba polubiłeś to całe tacierzyństwo.
Zawsze wokół mnie było dużo dzieciaków – moja mama ma już 18 wnucząt! Sam mam siedem sióstr i trzech braci. Dzieciaki to słodziaki, ale musisz jeszcze to życie jakoś ogarnąć. Fajny to jest czas, są możliwości, możesz im poświęcić uwagę, masz pełno narzędzi. Akcesoria sportowe, biegasz na nartach, zabierasz na wycieczki, nie siedzisz z nimi w domu. Kiedyś, jak było zimno, to się siedziało w domu. Dziś mamy sprzęty, goretexy, membrany. Idzie się trochę pobawić.

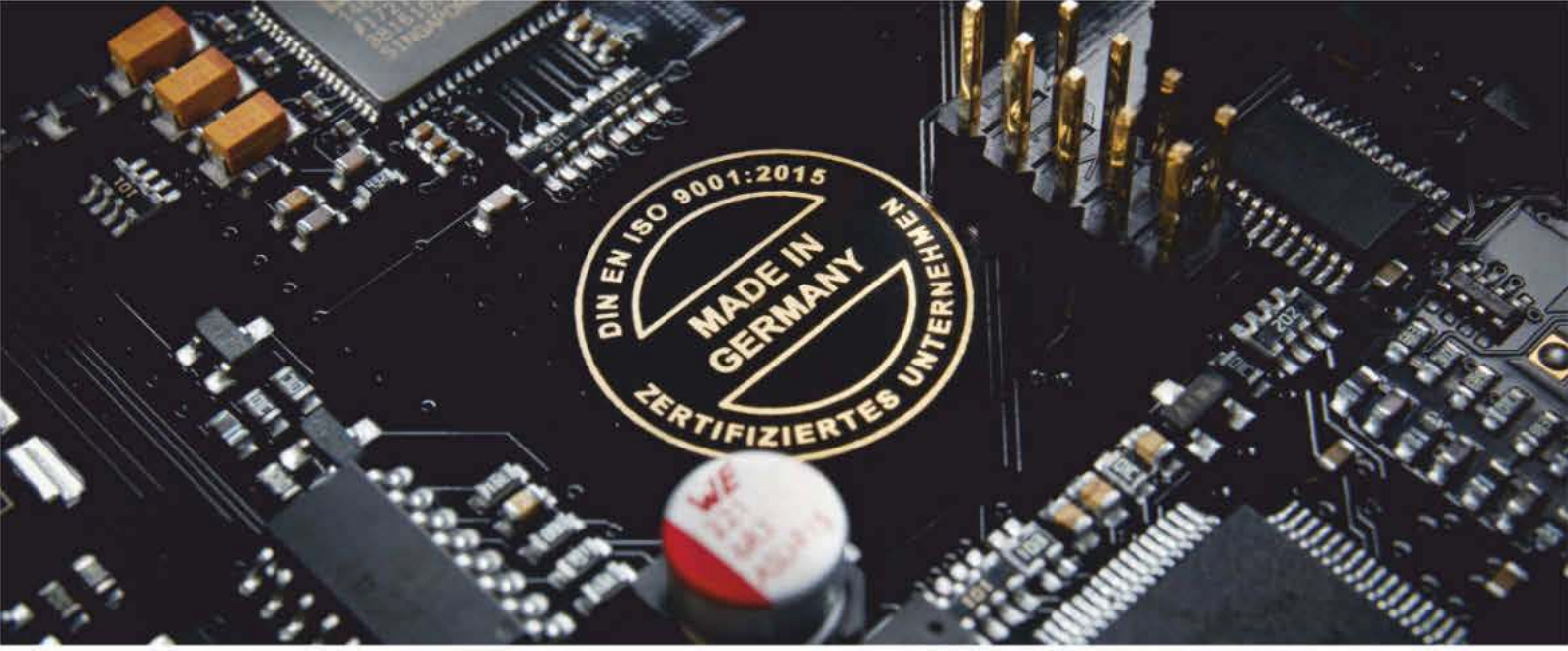
Jest też Instagram, którego algorytm na pewno ci daje liczne rady, jak być dobrym ojcem.
To żona jest raczej instagramowa. Pilnuje rutyny wychowywania dzieci, co jest bardzo ważne, a ona jest w tym doskonała. Ja z kolei trochę bardziej spontanicznie podchodzę do tego całego parentingu, bo jestem innym człowiekiem i działam bardziej intuicyjnie. Myślę, że dzieci mają ze mną inny czas, inną jakość. Jednocześnie staram się nie psuć tego, co Roma zbudowała.

Jaką nadrzędną radę dałbyś swoim dzieciom?
Żeby nie bali się marzyć i nie oglądali na innych.

A czego ze swojego życia wolałbyś im nigdy nie opowiadać?
Nie jestem złym człowiekiem, więc nie mam się czego wstydzić. *(śmiech)*

Materiał przygotowany we współpracy z Totalizatorem Sportowym

eprasa.pl bb32ec6046



THREE BRANDS. ONE COMPANY.
AUDIOTEC FISCHER

Technologia, którą słychać.

Prawdziwe Hi-Fi w samochodzie to nie slogan, lecz konkretne podejście do reprodukcji dźwięku. Każdy z nas słucha muzyki inaczej, głośno lub subtelnie, dla relaksu albo dla energii, ale wszyscy oczekujemy emocji i autentyczności. W klasycznym systemie domowym kluczowe znaczenie ma centralna pozycja odsłuchowa i symetria sceny stereo. W samochodzie sytuacja jest trudniejsza, bo miejscem odsłuchu jest fotel kierowcy, a wnętrze auta stanowi wymagające środowisko akustyczne. Dlatego fabryczne systemy audio, choć poprawnie zaprojektowane w ramach założeń producenta pojazdu, często pozostają kompromisem między kosztami, produkcją masową, a jakością brzmienia.

Jeśli oczekujemy precyzyjnej sceny stereofonicznej, kontroli basu, naturalnej dynamiki i przestrzeni, potrzebne są rozwiązania projektowane wyłącznie z myślą o audio. Takie podejście reprezentuje **Audiotec Fischer** wraz z liniami **BRAX, HELIX i MATCH**. Fundamentem systemu jest cyfrowy procesor sygnału DSP, który pełni rolę „dyrygenta" całego toru audio. DSP integruje wszystkie źródła dźwięku, zarówno te fabryczne jak i dodatkowe. To on koryguje opóźnienia między głośnikami, wyrównuje pasmo przenoszenia i pozwala precyzyjnie dopasować charakterystykę brzmienia do konkretnego wnętrza samochodu. Dzięki temu scena dźwiękowa stabilizuje się przed słuchaczem, wokal trafia na swoje miejsce, a każdy detal zyskuje czytelność.

Istotna jest konstrukcja wzmacniaczy i ich dopracowane układy zasilania. We współczesnych pojazdach, wyposażonych w systemy start/stop i rozbudowaną elektronikę, stabilność pracy ma kluczowe znaczenie dla czystości i efektywności dźwięku. Rozwiązania **Audiotec Fischer** projektowane są tak, aby zachować pełną kontrolę i odporność na zmienne warunki napięciowe w realnym środowisku jazdy. W efekcie system działa spójnie, dynamicznie i bez zakłóceń.

W car audio nie chodzi o większą liczbę głośników, lecz o precyzyjnie zestrojony, inżyniersko zaprojektowany system.
To właśnie ta spójność sprawia, że samochód może stać się prawdziwą przestrzenią Hi-Fi.
A różnicę słychać już od pierwszych taktów.



HELIX GERMAN CAR HIFI
GERMAN CAR AUDIO BRAX
MATCH BY AUDIOTEC FISCHER

audiotec-fischer.pl

NIE CHODZI O ŻADNE **TRUDNE SŁÓWKA**

Tekst: Marcin Kasprzak

NIE TYLE ZROZUMIEĆ ZNACZENIE, ILE ODDAĆ EMOCJE I KONTEKST. ZAŁAPAĆ W MIG ŻART W JEDNYM JĘZYKU I ODDAĆ GO W DRUGIM. W KABINIE TŁUMACZA SYMULTANICZNEGO DZIEJE SIĘ PRAWDZIWA MAGIA.



eprasa.pl/bb32ec6046



eprasa.pl-5b32ec6046

Przybyłem, aby poznać opinie i zrozumieć wasze marzenia dotyczące przyszłości" – to miał na myśli Jimmy Carter podczas wizyty w Polsce pod koniec lat 70. Jednak tłumacz angielskie słowo „desires" zrozumiał opacznie i zaserwował zgromadzonej publiczności zdanie „przybyłem do Polski, bo was pożądam". „I am happy to be in Poland" poszło natomiast w stronę „obłapiania" naszego kraju – w domyśle raczej Polek, a „I left the United States this morning" przetłumaczono jakby Carter już na zawsze specjalnie dla nas opuścił Amerykę. Zdezorientowanego prezydenta dziwiły więc reakcje tłumu zgromadzonego na płycie Lotniska Chopina, a to niefortunne tłumaczenie zakwalifikowało się po latach do pierwszej dziesiątki najbardziej żenujących momentów w historii światowej dyplomacji według tygodnika „Time".

Premier ZSRR Nikita Chruszczow u szczytu zimnej wojny wygłaszał przemówienie do zachodnich ambasadorów podczas przyjęcia w ambasadzie polskiej w Moskwie. Użył rosyjskiego zwrotu „my was pochoronim" – to idiomatyczne odwołanie do ideologii marksistowskiej, przeniesione wprost z Manifestu Komunistycznego. Oznacza, że socjalizm przeżyje kapitalizm i będzie świadkiem jego pogrzebu. Tłumacz puścił w świat „my was pogrzebiemy", co tylko nasiliło napięcia i panikę w USA. – Oczywiście, że każdy ma swoje mniejsze i większe wpadki, ja ze swoich wyciągam wnioski, które zapamiętuję, a samą wpadkę wypieram, żeby się nie zadręczać – śmieje się Magda Fitas-Czuchnowska, gwiazda wśród tłumaczy symultanicznych, zwana przez kolegów po fachu zawodniczką od zadań specjalnych. Jest Polką z jednojęzycznej rodziny, co nie przeszkodziło jej świetnie nauczyć się angielskiego i rosyjskiego. Tłumaczy dziś z nich w dwie strony, dodatkowo jeszcze z ukraińskiego na polski, uczy się też włoskiego. Na studia lingwistyczne poszła w sumie z lenistwa. Rodzice lekarze, a ona wolała się uczyć „zawodu" z filmów i muzyki zamiast ślęczeć nad księgami z fizyki czy chemii.

To Fitas-Czuchnowska tłumaczyła rozmowę Tuska z Putinem po katastrofie smoleńskiej, za co później goniła ją prokuratura (ale to już temat na inny artykuł – trzymasz w ręku „TS Mana", a nie „Politykę"). Ostatnio hitem internetu stało się jej tłumaczenie Donalda Trumpa i słynne „Nie, nie, nie, Donald, ja tego nie zrobię, nie, nie, nie", gdzie z aktorską gracją oddała wiernie narrację i intonację amerykańskiego prezydenta. – Trumpa się akurat dość łatwo tłumaczy, bo mówi prosto, bezpośrednio, zrozumiale i jednoznacznie – zdradza.

„PRZYBYŁEM DO POLSKI, BY POZNAĆ WASZE MARZENIA", POWIEDZIAŁ JIMMY CARTER. „PRZYBYŁEM, BO WAS POŻĄDAM", POWIEDZIAŁ JEGO TŁUMACZ.



Choć Donald potrafi też nieźle dać do wiwatu, na przykład gdy na pokładzie Air Force One, pytany przez dziennikarkę Bloomberga o akta Epsteina, w świetle kamer odburknął: „Quiet, piggy!". – I co z tą piggy zrobić? „Świnio" za mocno, z drugiej strony „świnko" jest zbyt urocze. Chyba gdybym siedziała na spokojnie w fotelu i się zastanawiała, to poszłoby to w kierunku „cicho, gruba" – dodaje i zaznacza, że to dyskusja czysto akademicka, bo raz: to nie ona wówczas tłumaczyła Trumpa, a dwa: w jej pracy nie ma czasu na takie rozważania lingwistyczne. Decyzję trzeba podejmować od razu, w pół sekundy i w tym samym czasie przyswajać kolejne napływające wypowiedzi. Należy oddać znaczenie, a przy okazji jeszcze czasem przeliczyć kilometry na mile, cale na centymetry,

Tłumaczenia symultaniczne to część branży MICE (Meetings, Incentives, Conferences, Events), a więc zawód sezonowy. Od marca do czerwca i od września do grudnia zleceń jest masa – czasem zajęty jest każdy dzień, a nawet kilka tłumaczeń dziennie, potem bywają martwe okresy. Jest to zajęcie bardzo obciążające, dlatego tłumacze symultaniczni pracują w parach. Jeden mówi, drugi aktywnie wspiera: podpowiada słówka, zapisuje trudne elementy, jak liczby czy nazwiska, i pomaga. W teorii zmieniają się średnio co 20 minut, czasem pół godziny. Jeśli temat jest ich działką albo mówca jest mniej wymagający, czują się swobodnie. Obowiązuje ich całkowita dyskrecja – na spotkaniach klauzulowanych, np. dla wojska, przed opuszczeniem stanowiska pracy sprawdza się nawet, czy ktoś nie wynosi roboczych notatek. To tajemnica zawodowa jak u księdza, doradcy podatkowego czy lekarza.

Fot. tiero/Adobe Stock, ZeNDaY/Adobe Stock

eprasa.pl bb32ec6046



dolary na złotówki, a wałęsowskie „nie chcem, ale muszem" przetłumaczyć tak, by niepolskojęzyczni słuchacze zrozumieli, czemu cała sala wybucha śmiechem i bije brawo.

Wałęsę się bardziej interpretuje

– Moja mama kiedyś powiedziała, że będę prawdziwym tłumaczem, jak przetłumaczę Lecha Wałęsę – śmieje się Paweł Kozłowski, profesjonalny tłumacz ustny i wykładowca akademicki, który szkoli adeptów z tej jakże trudnej sztuki. Dane mu było tłumaczyć Wałęsę już wielokrotnie, zarówno symultanicznie, jak i konsekutywnie, czyli wypowiedź po wypowiedzi, a nie równolegle. – W przestrzeni publicznej jest wiele autorskich idiomów prezydenta Wałęsy, więc jest się z czego przygotować. Jest on też przewidywalny, czyli jego wypowiedź ma jakąś tam strukturę, zdanie B wynika zwykle ze zdania A, nie ucieka w niepowiązane ze sobą dygresje i różne wątki. Może nie zawsze dosłownie, ale da się też oddać jego dość przyziemny, barwny i prostolinijny styl mówienia – mówi. Do annałów przeszła opowieść, jak to Lech Wałęsa podczas podróży do Japonii posłużył się – oczywiście autorską – metaforą, że „komuniści w Polsce są jak rzodkiewka – czerwona na zewnątrz, a biała w środku". Problem tylko taki, że azjatycka rzodkiew jest cała biała. Witold Skowroński, wybitny polski tłumacz zwany „tłumaczem prezydentów", w okamgnieniu przełożył to na lokalne realia i wyjaśnił gościom, że „komuniści w Polsce są jak krewetka" – kolory się już zgadzały, a sala załapała tę barwną analogię.

W TEJ PRACY NIE MA CZASU NA WAHANIA. DECYZJE PODEJMUJE SIĘ W PÓŁ SEKUNDY.

– Pamiętajmy, że po polsku mamy jedno słowo: tłumaczenie, natomiast po angielsku mamy dwa słowa: translation albo interpretation. Niektórych się zdecydowanie bardziej „interpretation" – śmieje się Kozłowski. To nie ten poziom znajomości języka, że chodzi o jakieś „słówka" – czy się zna, czy się nie zna. W tym wyręczałby tłumaczy symultanicznych już dawno automat. Chodzi o dużo więcej, czyli zrozumienie całego przekazu i oddanie go w innym języku. Profesjonalny tłumacz symultaniczny zawsze idzie do kabiny dobrze „zbriefowany". Wszystkie informacje ma przygotowane, artykuły przeczytane, kontekst zbudowany, ale niespodzianki zawsze się pojawią, jak chociażby podczas pierwszej podróży prezydenta Dudy do USA na spotkanie z Trumpem.

– Konferencja prasowa, mało co słychać, bo mikrofony dziennikarzy są ustawione dość daleko. Zostaliśmy podzieleni z kolegą:

eprasa.pl bb32ec6046

ja tłumaczyłem wszystko, co mówił prezydent Trump, a kolega wszystko, co mówili dziennikarze, prezydent Duda i otaczający go goście. Nagle pada pytanie: „How about Kavanaugh?". Co to, lub kto to, do diabła, jest Kavanaugh? – mówi Kozłowski. Dopiero z czasem okazało się, że to nazwisko świeżo nominowanego sędziego Sądu Najwyższego, który dawno temu dopuścił się nieetycznych aktów wobec koleżanki, a media dopiero zaczynały grzać tę sprawę.

Ta od Trumpa i ortodoncji

Eskimosi mają ponad 20 określeń na różne płatki śniegu, gdy dla nas to po prostu śnieg. Piraci swoje kilkanaście słów na chmury, gdy my zdążyliśmy już dawno zapomnieć te ledwie kilka wybranych z lekcji geografii. Karolina Gajda-Truszkowska z warszawskiej Birety – to jedno z wiodących biur tłumaczeniowych – mówi, że każdy tłumacz ma pewne specjalizacje, w których zdobył największe doświadczenie, ale tłumacze symultaniczni to jej zdaniem ludzie renesansu, którzy nie tylko mają ogromną wiedzę z bardzo szerokiego zakresu tematów, ale też umiejętność szybkiego wchodzenia w kolejne nowe.
– Przed każdym projektem robią dokładny research, analizują prezentacje, materiały konferencyjne, glosariusze, kontekst branżowy i mają niemal supermoc szybkiego uczenia się i opanowywania specjalistycznego słownictwa w mgnieniu oka – zauważa. Potrafią się też odnaleźć w każdej sytuacji, czy to na technicznym szkoleniu, gdzie trzeba być ultraprecyzyjnym, poważnym i maksymalnie profesjonalnym, czy na uroczystej gali, gdzie trzeba dostosować swój styl tłumaczenia do temperamentu prowadzącego wydarzenie, żeby odpowiednio oddać ton jego wypowiedzi. – My w biurze doskonale wiemy, kto na jakiej imprezie sprawdzi się najlepiej, i zawsze dobieramy taki zespół, który najlepiej poradzi sobie ze specyfiką wydarzenia – dodaje. Tak na przykład Fitas-Czuchnowska okazuje się mocna nie tylko w interpretacji Trumpa, ale i zjadła zęby na zębach.
– Tłumaczę dużo ortodoncji. Polskie słownictwo w tym zakresie jest bardziej precyzyjne, angielskie bardziej ogólne. I nie można się kurczowo trzymać słów, ale poznać dziedzinę. Trzeba wiedzieć dokładnie, co lekarz ma na myśli, a nie jechać słownikiem. Bo co znaczy w angielskim „it goes out" to całe „out"? Że ząb się wychyla czy przechyla? A jak przechyla, to podniebiennie czy językowo, czyli czy mówimy o łuku górnym czy dolnym. A może jednak wychyla? Wtedy wargowo czy policzkowo? A może jednak mówimy o nachyleniu dystalnym lub mezjalnym wzdłuż wyrostka zębodołowego? Szczegół? Dla laika, ale jak lekarze poświęcają czas i kupę kasy na kurs ortodontyczny, to są to szalenie istotne różnice – zauważa. W tym zawodzie nie przyjmuje sztywnych zasad narzuconych przez teoretyków, bo sama jest praktyczką od ponad 30 lat. I mówcy nie poprawia, nawet jeśli wydaje jej się, że się pomylił. Można zapytać „przepraszam, czy dobrze usłyszałam?", ale nie zawsze jest na to przestrzeń. Jeśli mówca myli stolice krajów czy płeć jakiejś osoby – na przykład, że Janka Kupała (białoruski poeta, wieszcz narodowy) coś „zrobiła", to tłumacz ma zagwozdkę, czy tłumaczyć 1:1 z błędem, czy jednak poprawić. – Kiedyś jeden pan opowiadał o Organizacji Paktu Południowo (!) atlantyckiego. Nie tłumaczyłam tego jako „North Atlantic Treaty", bo ktoś mógłby uznać to za złośliwe poprawianie mówcy. Wybrnęłam, mówiąc o Traktacie Waszyngtońskim – wspomina Magda Fitas-Czuchnowska.

JEŚLI MÓWCA MYLI STOLICE KRAJÓW CZY PŁEĆ OSOBY, TŁUMACZ MA NAPRAWDĘ PROBLEM, CZY TŁUMACZYĆ Z BŁĘDEM, CZY POPRAWIĆ.

Jak trwoga, to do wódki

Pewna mówczyni dość chaotycznie opowiadała po polsku o ocieplaniu budynków. Użyła stwierdzenia „test pudru".
– Z koleżanką tłumaczką kombinujemy, co to może znaczyć po angielsku? Że powder? Że pulverreisation? Okazało się, że to nieudolne tłumaczenie z angielskiego na polski „pull-through test", czyli test sprawdzający, jak szybko odrywa się zakotwiczony płat styropianu na ścianie – wspomina pytany o największe tłumaczeniowe wyzwania Paweł Kozłowski. Podobna historia z medycyną estetyczną. – Pewien lekarz opowiadał o „guido lines", a my w panice szukamy: czyżby wykryto jakieś nowe zmarszczki, które medycyna estetyczna mogłaby leczyć? A tu klops, to było po prostu nieudolne wymówienie słowa „guidelines" – śmieje się na wspomnienie tej konsternacji. Wyzwaniem jest tempo, bo angielski jest syntetyczny, czyli krótszy. Sens wypowiedziany w angielskich czterech słowach już po polsku potrafi być długim zdaniem, np. „so far, so good" to polskie „jak na razie wszystko idzie dobrze", a „that's it" to polskie „to by było na tyle", czyli dwie sylaby kontra sylab siedem. Tłumacz musi mówić, a więc i myśleć szybciej, a jak mówca już po angielsku mówi szybko, to dla tłumacza to właściwie sprint, żeby się zmieścić w polskim slocie. Uciążliwy bywa oczywiście akcent czy gwara takiego Kaszuba, Bawarczyka czy Szkota, czyjaś wada wymowy, ale też dużo interferencji, czyli kalek z własnego języka. Nie chodzi o „słówka", makaronizmy, wtrącenia w języku ojczystym czy zwykłe błędy, ale o całe konstrukcje przeniesione na przykład z myślenia Włocha czy Hindusa i tłumaczone dość literalnie na umiarkowanie zaawansowany angielski.
Czy czegoś przetłumaczyć się po prostu nie da? Po branży krąży powiedzenie, że „są rzeczy nieprzetłumaczalne, ale tylko tak długo, póki ktoś ich nie przetłumaczy". Zazwyczaj to te, które tkwią w lokalnym kontekście albo mają konotacje historyczno-emocjonalne. To często zabawy słowem, bo o ile same związki frazeologiczne czy powiedzonka da się jeszcze jakoś przetłumaczyć, choćby na około, to jak ktoś celowo gra w rozbijanie tych związków frazeologicznych, pojawia się wyzwanie. No bo jak wiernie przetłumaczyć „przez żołądek do łóżka" czy „jak trwoga, to do wódki"? Mając na to pół sekundy?

eprasa.pl bb32ec6046

instax™

Prezentowa EVOlucja Twoich wspomnień!





Poznaj hybrydowy
instax mini Evo™
– aparat natychmiastowy
i drukarkę do smartfona w jednym.

Wybierz swój kolor, użyj jeden
ze 100 efektów **i pozwól swojej
kreatywności rozkwitnąć.**

Więcej na
instax.pl

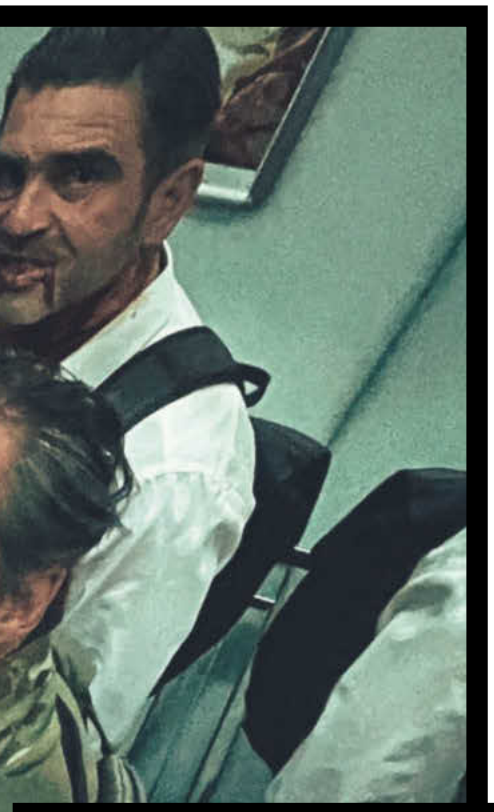
don't just take, give.™

eprasa.pl bb32ec6046



JAK PODPALIŁEM ARKA JAKUBIKA

eprasa.pl bb32ec6046







IRYTUJE SIĘ, GDY KTOŚ MÓWI, ŻE JEGO PRACA JEST EKSTREMALNIE NIEBEZPIECZNA. UWAŻA, ŻE MA NAJFAJNIEJSZY ZAWÓD W BRANŻY FILMOWEJ, CHOĆ PRZYZNAJE, ŻE ROLA KASKADERÓW JEST CZĘSTO MARGINALIZOWANA. POZNAJCIE MAĆKA MACIEJEWSKIEGO, KASKADERA FILMOWEGO – KOORDYNATORA. TO MIĘDZY INNYMI DZIĘKI NIEMU SCENY AKCJI W SERIALU *IDŹ PRZODEM, BRACIE* SĄ TAK DOBRE. TO TAKŻE ON PLANOWAŁ I DBAŁ O BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS REALIZACJI SCEN KATASTROFY W SPEKTAKULARNYM „HEWELIUSZU".

ROZMAWIAŁA: Agnieszka Niedek

Zdjęcie po lewej powstało na planie serialu *Idź przodem, bracie* Macieja Pieprzycy. Scena strzelaniny w szpitalu została nagrodzona podczas gali Wirtualnej Polski Top Seriale 2025.

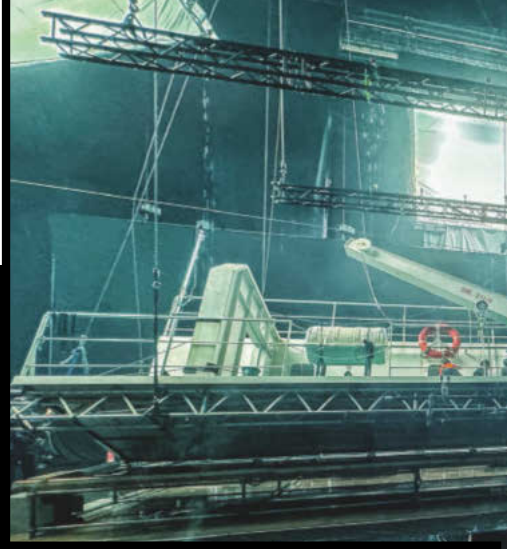
Powyżej: Maciek podczas pracy nad *Heweliuszem* Jana Holoubka.

Spotykamy się w hali prób kaskaderów na warszawskim Ursynowie. Maciek Maciejewski szukał tego miejsca od wielu lat, jest to pierwsza taka hala w Polsce. Dzięki niej kaskaderzy i aktorzy mają świetne warunki do prób. – Tutaj odbywały się wszystkie treningi do *Kosa* Pawła Maślony czy *Idź przodem, bracie* Macieja Pieprzycy – mówi. Pokazuje mi małą siłownię z wolnymi ciężarami, która służy nie tylko kaskaderom, ale również aktorom do przygotowań do roli. Potem oglądam systemy linowe do tworzenia efektów lotów i stosy kartonów, które mają na celu zabezpieczanie upadków, ale też budowanie przestrzeni, w której, na podstawie planów wymiarowych, ustawia się korytarze i pokoje. – W takiej przestrzeni układamy choreografię i inscenizacje – tłumaczy Maciej i dodaje: – W hali powstają prewizualizacje (wstępny przebieg scen akcji), które kręcą i montują sami kaskaderzy. Mało kto o tym wie, ale znajomość narzędzi, jakimi są kamera i montaż filmowy, to dziś podstawa pracy kaskaderów koordynatorów.

Maciek cieszy się, że miejsce, które stworzył, jest na tyle duże, że można tu stawiać niemal wszystkie fragmenty scenografii. – Kiedyś zbudowano nam tutaj cały wagon Warsu – mówi. Tu, jak się dowiaduję, powstała też część ruchomych korytarzy promu na potrzeby prób do inscenizacji *Heweliusza*. I to właśnie w hali powstał system do animacji tratwy, która, jak pewnie pamiętają widzowie, wywraca się w trakcie akcji ratunkowej.

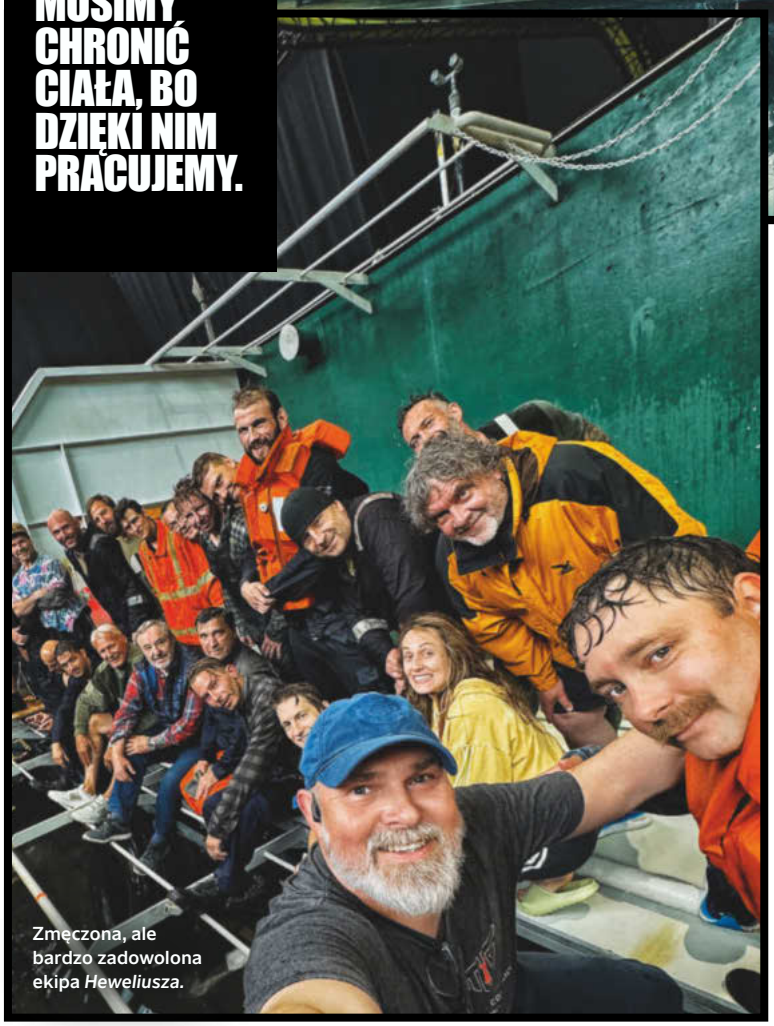
Na ścianach można podziwiać plakaty z imponującej filmografii Macieja. Jak mówi, bardzo dumny jest nie tylko z efektów w *Wielkiej wodzie* czy w *Mieście 44*, ale też np. z bardziej kameralnej *Papuszy* Joanny Kos i Krzysztofa Krauzego, *Kruka*, *Chce się żyć* Macieja Pieprzycy, *Zbrodni*, serialu w reżyserii Grega Zglińskiego, oraz *Minuty ciszy* Jacka Lusińskiego. Cieszy się, że bierze udział w tworzeniu dobrego, artystycznego kina i, jak podkreśla, po latach pracy bardziej postrzega siebie już jako filmowca, nie tylko kaskadera.

eprasa.pl bb32ec6046



TS Man: Najbardziej niebezpieczna rzecz, jaką robiłeś, to...
Maciek: Nie ma takiej rzeczy.
Jak to? Słuchałam wywiadu, w którym opowiadałeś o wypadku, wskutek którego wyleciałeś w powietrze i uderzyłeś o ścianę.
To było 20 lat temu przy jednym z filmów, byłem ciągnięty przez system pneumatyczny, tzw. ratchet – markowałem, że odlatuję po solidnym kopniaku. Nie jestem pewien, czy siła pociągnięcia nie była większa niż planowaliśmy. Dzisiaj parametry ustawia się co do milibara, wtedy nie pracowaliśmy tak precyzyjnie. Natomiast kluczowe było to, że w trakcie próby, tuż przed ujęciem, na kartony położyliśmy materace. Bo kiedy upada się na kartony, one pochłaniają energię i człowiek zostaje w miejscu – jak przyssany. My jednak położyliśmy materace, żeby oszczędzić kartony i ja się po prostu od nich odbiłem. Siła była tak duża, że przeleciałem kolejne zabezpieczenie i uderzyłem całym ciałem, a głównie głową w ceglaną ścianę. Jak się potem okazało, pękła mi kość potyliczna.
Rozumiem, że przerwałeś pracę i pojechałeś do szpitala?
Nie. Wstałem i mimo zawrotów głowy kontynuowałem zdjęcia. To były takie czasy – nikt z nas, młodych kaskaderów, nie chciał odpuszczać. Dzisiaj do każdej próby zakładamy obowiązkowo kaski, a kaskader po takim incydencie obligatoryjnie zostałby odwieziony do szpitala na badania.
Wiesz, że taki właśnie wypadek miał dubler Daniela Radcliffe'a na planie filmu *Harry Potter i Insygnia Śmierci: Część 1*? David Holmes też uderzył o ścianę, co spowodowało złamanie karku i paraliż od klatki piersiowej w dół.
To ja miałem znacznie więcej szczęścia. Ale też nie byłem owinięty liną jak David Holmes, a lot wykonywałem w jednej płaszczyźnie. W przypadku Davida było tak, że lina kręciła nim wokół wzdłużnej osi ciała i ciągnęła równocześnie w tył. Wykonywał bardzo ryzykowny efekt.
Rozumiem, ale dlaczego mówisz, że nie robiłeś nic niebezpiecznego?
Bo u mnie to nie był wypadek wynikający ze skali ryzyka, tylko z błędów. Nie powinniśmy byli na kartony kłaść materaców. Natomiast nigdy nie robiłem nic, co byłoby bardzo ryzykowne, i my, profesjonalni kaskaderzy filmowi z dużym doświadczeniem, zgrzytamy zębami, gdy słuchamy tych, którzy mówią, że praca może ich kosztować życie. Głównym założeniem tego, co robimy, jest przewidywanie zagrożeń i minimalizowanie ich. Zdarzało mi się przerywać zdjęcia, jeśli uważałem, że zaczynają powstawać przesłanki do wypadku. Kaskaderzy nie są samobójcami i nie są jednorazowi. Musimy chronić ciało, bo bez niego nie jesteśmy w stanie pracować.
Nie każdy kaskader zajmuje się tym samym, ale czy jest jakiś zestaw umiejętności, które musi mieć każdy z was?
Tak, jest takie ABC kaskadera. To umiejętność pływania na profesjonalnym poziomie, umiejętności akrobatyczne wszelkiego rodzaju, znajomość sztuk walki, umiejętność skoków i upadków z wysokości, umiejętności prowadzenia auta w sposób precyzyjny czy też auta, które ulega wypadkowi. Trzeba również umieć walczyć rekwizytami, np. z białą bronią, choć używamy zawsze nieprawdziwej broni. Kaskader powinien też jeździć konno i to są, moim zdaniem, najbardziej ryzykowne ewolucje. Podobnie jak efekt płonącego człowieka.
Tego nie da się zrobić za pomocą efektów specjalnych?
Łączymy te techniki, dokładamy ogień w efektach specjalnych, czyli w CGI. Jednak sylwetka płonącego człowieka nie wygląda realistycznie, gdy efekt jest w pełni wygenerowany komputerowo. To zresztą dotyczy nie tylko ognia, jeżeli generujemy efekty specjalne od zera, zawsze czuć plastik. Specjaliści od CGI podkreślają, że im więcej dzieje się na planie, tym lepiej. Stąd, mimo że oczywiście efekty komputerowe dużo zmieniają w naszej pracy, wciąż jesteśmy potrzebni. I my, i pirotechnicy. A wracając do podpalania, zazwyczaj palimy się my, kaskaderzy, ale zdarza się, że kładziemy ogień na aktorach. Michał Czernecki płonął w *Szadzi*, w *Ultrawiolecie* – Krystian Pesta, a Arek Jakubik palił się w *Klerze* Smarzowskiego. To były efekty poprzedzone wieloma próbami z aktorami, a środki bezpieczeństwa były szczególne.
Jak namawia się aktora, by dał się podpalić?
Jeśli chodzi o Arka, nie planowałem wcale, żeby płonął. Siedziałem do późna i próbowałem połączyć wszystkie testy kamerowe, które robili-

MAMY JAK WSZYSCY JEDNO ŻYCIE. MUSIMY CHRONIĆ CIAŁA, BO DZIĘKI NIM PRACUJEMY.



Zmęczona, ale bardzo zadowolona ekipa *Heweliusza*.

eprasa.pl bb32ec6046



Duża część zdjęć do *Heweliusza* powstała na basenie w Brukseli.

śmy z paleniem, i nic się nie zgadzało. Dotarło do mnie, że jedyną metodą jest położenie ognia na samym Arku, a dopiero potem dokładanie ognia za pomocą efektów komputerowych. Napisałem maila do Wojtka Smarzowskiego: „Musimy podpalić Arka Jakubika". Dosłownie chwilę potem odpowiedział, że nie martwi się o bezpieczeństwo Arka, bo wie, że go dobrze zabezpieczymy, tylko zastanawia się, jak go do tego przekonam.

W sumie to fajnie, że tak za plecami samego zainteresowanego zdecydowaliście, że go podpalicie.

Znamy się z Arkiem bardzo długo, pierwszy raz pracowaliśmy razem przy *13 posterunku*. Mnóstwo rzeczy razem zrobiliśmy, nabrał więc zaufania do mnie. Kiedy mu przedstawiłem plan, w pierwszej chwili miał wielkie oczy, ale przespał się z pomysłem i podjął decyzję, że spróbuje. Kosztowało go to bardzo dużo. Gdy zaczynaliśmy ten dzień zdjęciowy, musiał najpierw zagrać wszystkie sceny, w których jego postać, ksiądz Kukuła, dociera do momentu, gdy dokonuje samopodpalenia. To wymagało zupełnie innych zadań niż zagranie samospalenia. Rano, przy śniadaniu, Arek poprosił, żebym nie wchodził mu w linię wzroku, dopóki nie zaczniemy naszej sceny. „Bo jak cię widzę, od razu jestem zestresowany", tłumaczył. Pół dnia trzymałem się z daleka, żeby Arek mógł się skupić na graniu innych scen. Kiedy zaczęliśmy działać, wykonał wszystko z matematyczną wręcz precyzją, ale i tak przez chwilę było groźnie.

Dlaczego?

Ponieważ kręciliśmy w plenerze i wiał wiatr. Największe ryzyko to połknięcie ognia podczas wdychania powietrza. Arek wiedział, że aby tego uniknąć, musi się cały czas poruszać lekko do przodu i zostawiać za sobą płomienie. Był otoczony kordonem statystów, którzy tworzyli osłonę od wiatru. Gdy oni się przemieszczali, odgrywając panikę, bo przecież widzieli płonącego człowieka, zdarzało się, że wiatr dostawał się do Arka z różnych stron. W pewnym momencie zawiał od tyłu i docierał już na wysokość twarzy. Arek natychmiast zrobił krok w przód i wyszedł z płomienia. Wiem, że był bardzo zadowolony z efektu, ale już więcej tego wyzwania by nie podjął.

Gdzie nauczyłeś się podpalania i innych rzeczy, o których mówiłeś?

Na planach filmowych i w trybie samodoskonalenia. Zaczynałem na początku tego stulecia, jestem jeszcze z pokolenia, które zdawało egzaminy przed państwową komisją powołaną przez ministra kultury. Kiedyś nasz zawód był bardzo mocno uregulowany, ale nie było kursów takich, jakie dziś oferuje Związek Zawodowy Filmowców, a w nim sekcja kaskaderów. Podczas nich zawodu uczysz się na kilku etapach. Kiedy ja zaczynałem pracę, docierało się do kaskadera koordynatora i jeżeli posiadało się umiejętności, można było dołączyć do jego zespołu. W moim przypadku te umiejętności to była wysokościówka, ponieważ wywodziłem się z GOPR-u i byłem bardzo biegły w technikach linowych. Ale też, co ważne, całe moje życie było oparte na sporcie, a od kandydata na kaskadera filmowego wymaga się nadprzeciętnej sprawności. Ja od małego jeździłem zawodniczo na nartach, trenowałem judo, pływałem, wspinałem się, jeździłem konno rekreacyjnie. Siłą rzeczy poszedłem na Akademię Wychowania Fizycznego.

Czyli już wtedy byłeś, z tego co widzę, nieźle przygotowany do zawodu, który dziś wykonujesz. Ale gdy odbierałeś indeks, nie myślałeś jeszcze, że będziesz kaskaderem?

Nie. Wyobrażałem sobie, że gdy skończę studia, wrócę w Karkonosze, gdzie się wychowywałem, i dostanę etat ratownika górskiego. To były czasy, gdy etatów było znacznie mniej niż chętnych, a naczelnikiem w grupie karkonoskiej została osoba, która nie widziała mnie na etacie. Wiedziałem, że przez kolejne lata nie dostanę pracy. I wtedy przypadkiem trafiłem na plan zdjęciowy w Janowicach Wielkich koło mojej rodzinnej Jeleniej Góry. To był *Weiser* Wojciecha Marczewskiego. Zobaczyłem, jak pracują kaskaderzy, sam też załapałem się na pracę – zabezpieczałem pod sufitem wszystkie rzeczy, które mogłyby spaść na ekipę – właśnie za pomocą technik linowych. Na planie poznałem kaskadera koordynatora Zbyszka Modeja.

Stał się twoim mentorem?

Byłem nim zafascynowany. Był wtedy jednym z młodszych koordynatorów i zmieniał standardy. Pozyskiwał sprzęt z zagranicy, głównie z USA, jako pierwszy miał specjalistyczną uprząż do efektów lotów. Zaproponował, żebym przyjechał do Warszawy. Byłem wtedy na urlopie dziekańskim i nie miałem innego pomysłu na siebie, więc spakowałem plecak i ruszyłem przeżyć wakacyjną przygodę z filmem. Po półtora miesiąca dotarło do mnie, że to jest coś, co chcę robić całe życie. Miałem przyjechać na wakacje, a zostałem 26 lat. Co nie oznacza, że wszystko szło jak po maśle.

NIEKTÓRZY MÓWILI, ŻE NIE ROKUJĘ, BO NIE WYPADAM DOBRZE PRZED KAMERĄ. ŻE ZAMIAST BIEC, GRAM, ŻE BIEGNĘ.

Początki były trudne?

Pieniądze, jakie zarabiałem, były, że tak powiem, głodowe. Mieszkałem, gdzie popadnie, byle tylko nie kapało na głowę. Niektórzy w branży uważali, że nie rokuję. Bo wiesz, są takie osoby, które mają dar i cokolwiek robią przed kamerą, wygląda to bardzo naturalnie. Ja należałem do tych, którzy, jak to się mówi, zagrywają się. Zamiast biec, grałem, że biegnę. Długo musiałem nad sobą pracować. Byłem zdeterminowany.

Jak mówiłeś, nie było wtedy żadnych kursów.

Wszystkiego uczyłem się w praktyce. Przez pierwsze dwa lata zajmowałem się linami, potem sprzątaniem magazynów mojego szefa Zbyszka Modeja,

eprasa.pl bb32ec6046

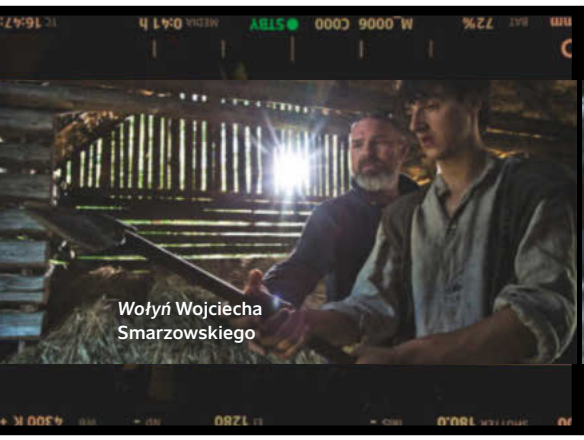
układaniem materaców i kartonów do upadków. Uczyłem się, jak funkcjonuje plan zdjęciowy. Z kolegami rówieśnikami spotykaliśmy się na tzw. samodoskonaleniu. Szermierki filmowej uczył mnie Sylwester Zawadzki. *(oglądamy zdjęcie Sylwestra z Liamem Neesonem, które wisi na ścianie)*

Opowiedz o nim więcej, bo to ciekawa historia.

Spośród polskich kaskaderów to właśnie Sylwek onegdaj najwięcej pracował na Zachodzie i to przy topowych filmach. Zaczął od *Listy Schindlera*, potem mocnym uderzeniem był *Rob Roy*, skończył na *Gwiezdnych wojnach – Mroczne widmo*. Do *Rob Roya* trafił przez Williama Hobbsa, znanego choreografa szermierki teatralno-filmowej z Wielkiej Brytanii. Bill układał choreografie w *Piratach* Polańskiego, przy których pracował Sylwester. Zapamiętał wysokiego, postawnego faceta, który fenomenalnie ruszał się z białą bronią. Ściągnął go do *Rob Roya*, do sceny finałowej pojedynku Liama Neesona z Timem Rothem. Sylwek przyjechał na plan do Irlandii. Kilka dni później główny dubler Neesona uległ poważnemu wypadkowi. Sylwester był fizycznie podobny do mu, jednocześnie dbając o bezpieczeństwo i wyraz artystyczny. Aby uznano nasze kompetencje, co na zachodzie jest od lat standardem, potrzeba jeszcze czasu i być może nowych rozwiązań w szkolnictwie filmowym.

A może to też kwestia ego reżyserów i producentów?

Opowiem ci o swojej rozmowie z Andrzejem Wajdą 17 lat temu. Pracowałem na planie *Tataraku*, już jako kaskader koordynator. Po spotkaniu dotyczącym scen wodnych rozmowa stała się bardziej prywatna. Ośmielony przez Wajdę, podzieliłem się swoimi rozterkami dotyczącymi potyczek z autorami zdjęć i z reżyserami. „Dlaczego mam taki kłopot, żeby się przebić ze swoimi rozwiązaniami w inscenizacji scen? Wydaje mi się, że moja praca jest OK pod względem realizacyjnym, pod względem efektu końcowego i kompatybilności z całością", mówiłem. Andrzej Wajda powiedział mi wtedy, że to nie jest tylko o mnie. To jest też trochę o tym, że, jak to ujął, „mania wielkości twórców nie dźwiga mojej manii wielkości". Po latach wiem, że to była wielka racja, ale też tu muszę się przyznać, że miałem problem ze sposobem komunikacji



Wołyń Wojciecha Smarzowskiego



Kler, przygotowania do sceny z Arkadiuszem Jakubikiem



Na planie *Wołynia*

Liama, co zauważył Vic Armstrong, legendarny kaskader koordynator i reżyser scen akcji, który robił wszystkie części *Indiany Jonesa* i wiele filmów o Jamesie Bondzie. On go sobie sprawdził i odkrył, że Sylwester nie tylko świetnie fechtuje, ale jest wszechstronnym kaskaderem, który rewelacyjnie pływa, upada z wysokości i jeździ konno. I tak Zawadzki dostał angaż jako dubler Liama. Ekipa bardzo go polubiła i nazywali go Rob Royem. *(śmiech)* Liam też bardzo się z nim zaprzyjaźnił i potem już Neeson miał wpisane w kontraktach, że jego dublerem ma być Sylwester Zawadzki. Jeździli razem po całym świecie, a w międzyczasie Sylwek pracował też przy innych produkcjach, np. dublował Franka Langellę w *Wyspie piratów* Renny'ego Harlina. Dziś ma 72 lata i nadal jest w świetnej formie, więc często wspólnie pracujemy.

Nie wydaje mi się, żeby wiele osób słyszało o jego sukcesach i mam wrażenie, że w Polsce mało się mówi o pracy kaskaderów. Dlaczego?

W Hollywood są bardziej zauważani, bo jest większe zapotrzebowanie na ich pracę. Nakłady na sceny akcji i środki inscenizacyjne są znacznie większe. Prawdą jest też, że kaskaderzy w Polsce nie zawsze umieli się promować. Generalnie jednak w Polsce musi powstać jeszcze wiele produkcji typowo akcyjnych, kina gatunkowego, żeby główni twórcy zaakceptowali nasze kompetencje filmowe i zaczęli z nich w pełni korzystać. Kaskader koordynator zna narzędzie, jakim jest kamera, wie, na czym polega montaż, i proponuje inscenizację zgodną z narracją fil- i słusznie byłem uważany za pyskatego i zarozumiałego. Choć to, co proponowałem, na planie było na temat. Dziś mój sposób komunikacji jest inny. Ale nadal bywa niedoskonały. *(śmiech)*

O tym, że kaskaderzy mają duży wpływ na jakość produkcji, świadczy choćby znakomita scena strzelaniny w szpitalu w *Idź przodem, bracie*. Dostała nagrodę na gali Wirtualnej Polski Top Seriale 2025.

To była scena zapisana w scenariuszu przez Kacpra Wysockiego, ja ją rozplanowałem w głowie, a potem wspólnie z Maciejem Pieprzycą, który jest reżyserem dającym mi wiele przestrzeni do inscenizacji scen akcji, i z autorem zdjęć Witkiem Płóciennikiem doszliśmy do różnych konkluzji. Nakręciłem prewizualizację przy wsparciu byłych operatorów jednostki specjalnej, którzy byli naszymi konsultantami. Taka prewizualizacja jest punktem wyjścia, bo wszyscy patrzą na ten sam obraz, a dopóki tylko scenę czytamy, każdy widzi ją inaczej. W scenie, o której mówimy, brał udział, podobnie jak w wielu innych, świetny kaskader choreograf walk Piotrek „Ashton" Wojtkowski. Więc podsumowując, tak – to jest w dużej mierze również kreacja nasza, kaskaderów. Pamiętajmy jednak, że koniec końców to kreacja reżysera i autora zdjęć.

I pewnie z każdym twórcą pracuje się inaczej.

Tak. W *Heweliuszu* Jan Holoubek miał bardzo klarowną wizję – wiedział dokładnie, jak chce pokazać katastrofę. Pracowaliśmy na bardzo precyzyjnych opisach w scenariuszu Kaspra Bajona i storyboardach przygo-

eprasa.pl bb32ec6046



Na planie filmu *Piłsudski* Michała Rosy

KASKADER MUSI UMIEĆ JEŹDZIĆ KONNO. I TO SĄ, MOIM ZDANIEM, NAPRAWDĘ RYZYKOWNE EWOLUCJE.

towanych przez Jana Holoubka i rysownika Karola Saloni-Marczewskiego, ale już przy serii serialu *Rojst*, gdzie mieliśmy sceny strzelanin i bójek, Jan Holoubek opierał się w dużej mierze na mojej wyobraźni.

Z Janem Holoubkiem zrobiliście takie hity jak właśnie *Rojst*, *Heweliusz* czy *Wielka woda*. Ważnym filmem jest też dla ciebie *Dom zły*, prawda?

Tak, *Dom zły* otworzył mi drogę do wówczas niedostępnego dla mnie „mainstreamu", a od Wojtka Smarzowskiego nauczyłem się, do czego służy narzędzie, którym jest kamera, jak i przez którą postać opowiadać sceny. Kiedy przyszedłem na pierwsze spotkanie, żeby porozmawiać o scenach bójek, nie trafiłem w oczekiwania Wojtka z moimi propozycjami. Mówił, że to wszystko, co chcę zrobić, jest takie „amerykańskie", zbyt złożone, Wojtek widział te sceny prościej i bardziej „po polsku". Ale dał mi szansę.

Potem już poszło gładko?

Niezupełnie. Mam w zwyczaju montowanie offline scen i przedstawiam potem reżyserom i montażystom, jak ja to widzę. Tym razem też zrobiłem montaż. Później, podczas kameralnego pokazu pierwszej wersji filmu, ktoś z zebranych powiedział, że w scenie bójki widać, jak aktorzy markują. Cały się zagotowałem, bo miałem w komputerze swoje wersje scen i czułem, że jest dobrze. Posprzeczałem się z Pawłem Laskowskim, dopiero co poznanym montażystą *Domu złego*, a gdy atmosfera zgęstniała, Wojtek wyprosił mnie z montażowni. Takie to były moje początki we współpracy z Wojtkiem i Pawłem, pełne emocji, zero dyplomacji. *(śmiech)*

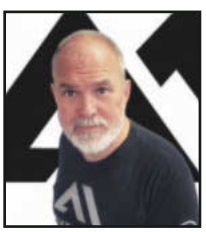
Stanęło na twoim? Było po polsku czy po amerykańsku?

Pośrodku. Ale najważniejsze dla mnie jest to, że choć znajomość z Pawłem Laskowskim zaczęła się od trudności, to ewoluowała w przyjaźń, która trwa do dziś. I do dziś Paweł wpuszcza mnie do montażowni. Nie on jeden zresztą, przez lata pracy przy wielu projektach filmowych i serialach poznałem znakomitych montażystów. Dzięki nim doskonalę swój warsztat montażysty na potrzeby prewizualizacji scen akcji, dzięki czemu jestem bardziej kompatybilny z twórcami.

A czy w czasie pracy nad *Heweliuszem*, bodaj najbardziej skomplikowanym przedsięwzięciem, w jakim brałeś udział, aktorzy robili coś ponad to, co musieli?

Żeby było jasne, nigdy nikt nie robi nic ponad to, co musi. Robimy dokładnie to, na co jesteśmy umówieni. W *Heweliuszu* założeniem było, żeby w scenach katastrofy maksymalnie pracować aktorami, bo kiedy widzimy twarz aktora, jesteśmy bardziej związani emocjonalnie z postacią. Nawet jeśli na ułamek sekundy widz zobaczy postać od tyłu, bo to jest ten moment, gdy zastępujemy aktora kaskaderem – następuje podprogowe zerwanie więzi i w przypadku filmu katastroficznego opartego na faktach byłoby to dużą stratą.

Większość zadań, które aktorzy mieli wykonać w scenach wodnych, testowałem najpierw na sobie wraz z kaskaderami z mojej ekipy. W trakcie prób w basenie w Belgii zdarzyło się, że prądy wodne tworzone przez specjalne efekty były tak silne, że zaczęły mnie wciągać pod wodę i nie byłem w stanie tego kontrolować. Nie obyło się bez wsparcia pływających obok kaskaderów – wyciągali mnie na powierzchnię. Na własnej skórze odczułem, że trzeba dokonać zmian dla bezpieczeństwa aktorów.



MACIEK MACIEJEWSKI

Rocznik 1974. Absolwent poznańskiej AWF. Naukę w zawodzie kaskadera zaczął na planie filmu *Sezon na leszcza* B. Lindy w 1999 r. W 2009 roku zadebiutował jako kaskader koordynator w *Afonii i pszczołach* J.J. Kolskiego. Ma na koncie takie produkcje jak *Ida*, *Żeby nie było śladów*, *Kruk*, *Wołyń*. Działa w Związkach Zawodowych Filmowców ZZF.

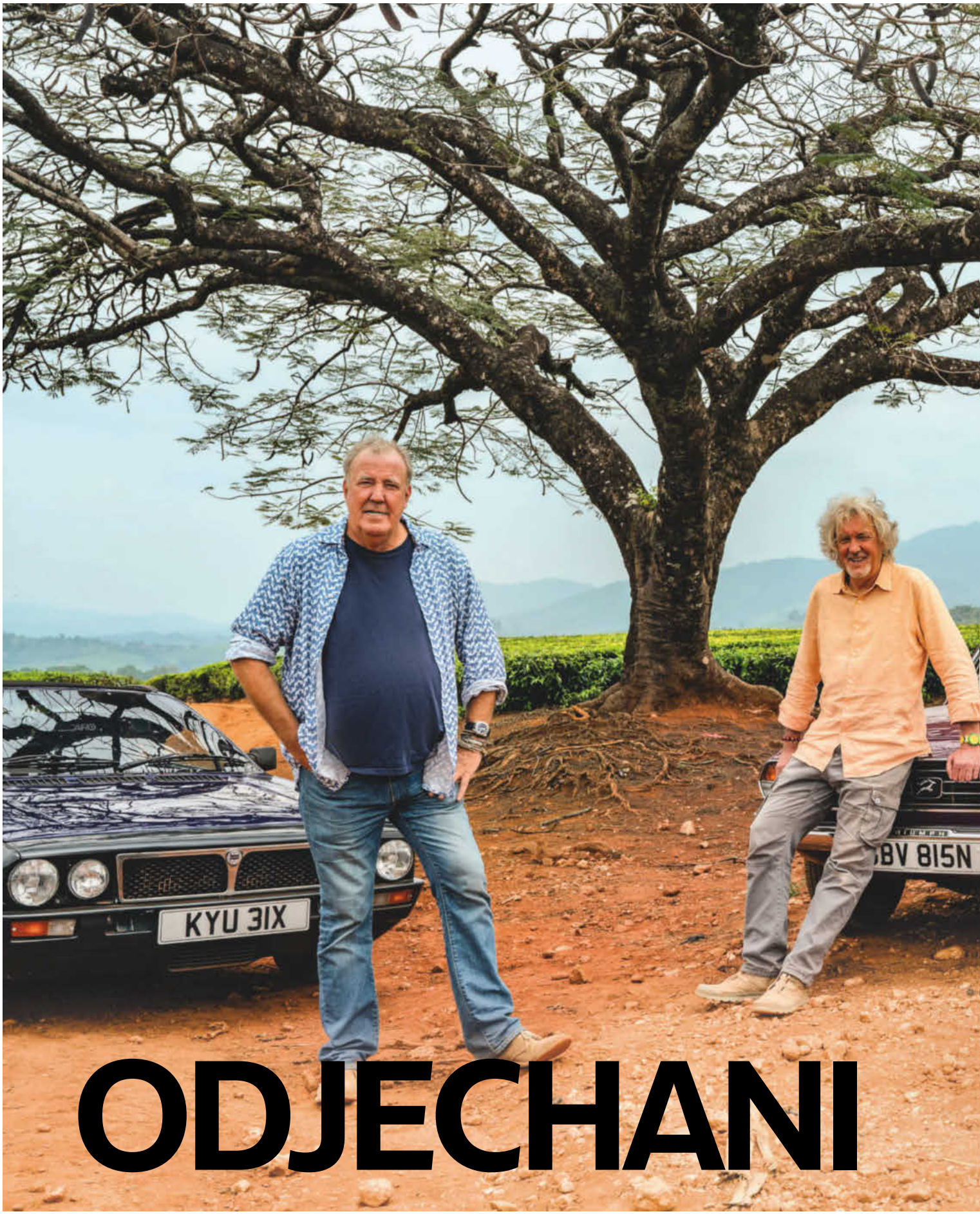
Na koniec pytanie grozy. W filmach hollywoodzkich nieraz wykorzystywano ujęcia, na których widać prawdziwy wypadek z udziałem kaskadera. Czy to jest dla ciebie OK?

Bezpieczeństwo i zdrowie są priorytetem. Zachowanie etyki zawodowej i zdrowego rozsądku również.

Gdyby mnie osobiście coś się stało w wyniku ewolucji kaskaderskiej i reżyser chciałby użyć tej sceny, nie miałbym nic przeciwko. Bo inaczej myślałbym: „Na co to wszystko?". A jako koordynator zapytałbym kaskadera, czy chce, by tego dubla użyto. My robimy wszystko, by było bezpiecznie, ale pewne ryzyko jest przecież wpisane w nasz zawód.

Fot. Krzysztof Wiktor (2), Bartosz Mrozowski, archiwum prywatne (6)

eprasa.pl bb32ec6046



ODJECHANI

eprasa.pl bb32ec6046



TOP GEAR BYŁ CZYMŚ WIĘCEJ NIŻ PROGRAMEM MOTORYZACYJNYM. CLARKSON, HAMMOND I MAY SPRAWILI, ŻE OGLĄDALI GO NAWET LUDZIE ZUPEŁNIE NIEZAINTERESOWANI SAMOCHODAMI. PRODUCENT ANDY WILMAN W NIEDAWNO WYDANEJ KSIĄŻCE *MR WILMAN'S MOTORING ADVENTURE* SZCZERZE OPISUJE, JAK *TOP GEAR* POWSTAŁ, WSPIĄŁ SIĘ NA SZCZYT POPULARNOŚCI, A POTEM Z NIEGO SPADŁ. ZAJRZYJMY ZA JEGO KULISY.

TEKST: Wojciech Jurecki

eprasa.pl bb32ec6046

Trzech bardzo źle ubranych, przeważnie kłócących się i docinających sobie prezenterów, Jeremy Clarkson, Richard Hammond i James May, to największy atut programu *Top Gear*. Jednak u podstaw był duet Clarkson i Wilman. Kumplowali się w szkole podstawowej, potem na wiele lat rozeszli. Clarkson realizował swoje marzenie, by zostać znanym dziennikarzem motoryzacyjnym. W 1977 roku na antenie lokalnego programu BBC Birmingham pojawił się pierwszy program motoryzacyjny z prawdziwego zdarzenia – *Top Gear*. Nazwa była genialna („top gear" to po angielsku najwyższy bieg w aucie, ale też najwyższe obroty), a sam program ambitny i poważny, prowadzony przez kompetentnych prezenterów. *Top Gear* zdobył sporą popularność. W latach 90. Clarkson, już znany ze świetnego pióra, został jednym z prezenterów *Top Gear*. Z miejsca okazał się także ogromnym talentem telewizyjnym. Ponieważ uważał, że *Top Gear* w dotychczasowej formule to nudy, zaczął wprowadzać luz i humor. Widzowie szybko polubili jego reportaże. Nigdy nie dało się przewidzieć, jak auto wypadnie w teście Clarksona. Potrafił dziesięcioma celnymi zdaniami, nie wymieniając żadnych danych technicznych, kompetentnie ocenić dane auto. Potrafił zachwycać się czymś tanim i niepozornym, a kiedy indziej nie pozostawić suchej nitki na super samochodzie. Każdemu mogło się dostać, nieraz z mało oczywistych powodów. Clarkson uważał po prostu, że auto może świetnie skręcać i mało palić, a i tak być beznadziejne. Wozy z krajów postsocjalistycznych na koniec niszczył na różne wymyślne sposoby, czym już wtedy oburzał rzesze widzów. Yugo Koral uznał za tak żałosne, że rozstrzelał je ze 120-milimetrowego działa czołgu Challenger. Brzmi może i głupio, ale zapewniam, że z całego programu widzowie zapamiętali tylko to, jak jeździ, ryczy silnikiem i strzela Challenger.

Clarkson namówił Wilmana, żeby ten spróbował dostać się do *Top Gear*. Otrzymał szansę i po żenujących próbach w roli prezentera został przesunięty do pionu produkcyjnego, gdzie odnalazł się znakomicie. Teraz razem rozkręcali się jako twórczy duet, realizując dodatkowe materiały poza regularnym programem. W międzyczasie w *Top Gear* pojawiła się inna postać kluczowa dla późniejszej sławy programu: scenarzysta, autor wielu wybitnie przypałowych gagów, Richard Porter.

Pod koniec lat 90. *Top Gear* dzięki nowym prezenterom, jak Clarkson, Tiff Needell czy wspaniała Vicki Butler-Henderson, robił się coraz ciekawszy. Jednak w grudniu 2001 roku BBC zdjęło go z anteny, z zamiarem przywrócenia w nowej, odświeżonej formule. Trzeba przyznać, że była to cholernie mądra decyzja: w nowym milenium zmieniły się i samochody, i świat dookoła. Ludzie korzystali już z internetu, potrafili znaleźć sobie dane techniczne i ceny aut, nie potrzebowali słuchać o tym w telewizji. W BBC zdawali sobie z tego sprawę. Chcieli czegoś nowego, ale nie wiedzieli, czego dokładnie. Clarkson z Wilmanem przekonali kierownictwo, aby powierzyło im misję tworzenia nowego *Top Gear*. Dostali zielone światło i rzucili się do roboty. Mieli to już zresztą przemyślane. W ciągu kilku wieczorów spędzonych w pubie przy piwku opracowali niemal kompletny format nowej wersji programu, który z niewielkimi



Clarkson, Hammond i May dyskutują przy wozie, przeznaczonym do szybkiej jazdy na wstecznym. Panowie prezentują przy okazji próbkę swojego koszmarnego stylu ubierania się. Poniżej: promocja show *Top Gear Live*. Po co nam jakieś nudne reklamy? Lepiej pokażmy się na mieście w transporterze opancerzonym.



EWANGELIE I APOKRYF

Klasyczny *Top Gear* to 22 sezony emitowane od 2002 do 2015 roku. Program zdobył liczne nagrody, oglądało go ponad 350 milionów widzów i stał się oficjalnie najpopularniejszym programem faktograficznym i motoryzacyjnym wszech czasów. Niejedna religia ma mniej wyznawców. A skoro tak, to nieprzebraną twórczość Trzech Mędrców, Wilmana i Portera śmiało możemy uznać za biblię motoryzacji. Skoro biblia, to muszą być i ewangelie. Ewangelia Wilmana, czyli cytowane przeze mnie wspomnienia Andy'ego Wilmana *Mr Wilman's Motoring Adventure*; Ewangelia Portera – wcześniej swoje wspomnienia *Top Gear od środka, czyli And on That Bombshell* doskonałym piórem skreślił Richard Porter (świetnie przełożone na polski). Przed nimi o pracy w programie napisał Ben Collins, czyli The Stig. Jak już wiecie, wyleciał za to z programu, zatem książka Collinsa (także wydana po polsku) nie może być pełnoprawną ewangelią, a jedynie apokryfem.

eprasa.pl bb32ec6046



– DZIEŃ DOBRY, KRĘCIMY PROGRAM „TOP GEAR", MOŻE PAN GO ZNA?
– NIGDY O NIM NIE SŁYSZAŁEM.
– NO DOBRZE. DZWONIĘ Z ZAPYTANIEM. PAN JEST WŁAŚCICIELEM TEGO URWISKA PRZY DRODZE. CZY MOGLIBYŚMY Z PANA KLIFU ZRZUCIĆ DO MORZA SAMOCHÓD?
– OCZYWIŚCIE, NIE WIDZĘ PROBLEMU. MIŁO MI, ŻE CHOCIAŻ RAZ KTOŚ SPYTAŁ O POZWOLENIE.

zmianami sprawdzał się przez lata. Trzech prezenterów, zamiast drętwego studia jakiś hangar, udział publiczności, własny tor, na którym będą testować samochody, co jakiś czas prezenterzy ruszą w podróż beznadziejnie tanimi samochodami kupionymi z ogłoszenia, które będą się psuć – to dobrze, tym ciekawiej; ma być kompetentnie, ale bez przynudzania, niech *Top Gear* zostanie programem dla facetów i dla kobiet, a nawet dla dzieci. Tak w skrócie przedstawiał się pomysł Clarksona i Wilmana. Znów dostali zielone światło, ale mało czasu na zorganizowanie produkcji. Udało się w 10 miesięcy zebrać ekipę, wybrać pozostałych prezenterów (Clarkson miał być numerem jeden), napisać scenariusze pierwszych odcinków, znaleźć odpowiednią bazę. *Top Gear* osiedlił się na starym lotnisku w Dunsfold, pamiętającym bitwę o Anglię. Hangar stał się studiem, a na lotnisku wytyczono tor próbny. Nie starczyło czasu na porządne biuro, więc ekipa i goście programu latami okupowali klitę zawaloną starymi rekwizytami i stosami opon, a goście mieli do dyspozycji najtańszą kanapę z Ikei. Czasem, gdy wstyd przeważał, dla zapewnienia przyzwoitego standardu wynajmowano na plan wypasionego kampera.

The Stig

Nie byłoby klasycznego *Top Gear* bez jeszcze dwóch genialnych kreacji. Pierwsza z nich to kierowca wyścigowy The Stig. Podczas dopinania scenariusza pierwszych odcinków *Top Gear* Wilman stwierdził, że potrzebują w programie prawdziwego wyścigowca, zdolnego poskromić każdy wóz i podczas jazdy ciekawie o nim opowiadać. Znalezienie kandydata było kłopotliwe, więc wymyślili z Clarksonem, że w zasadzie ów kierowca nie musi nic mówić – prezenterzy opowiedzą o testowanym aucie, a on niech po prostu pokaże, co jest warte na torze. A może niech on będzie zawsze w kasku, żeby nikt nie znał jego tożsamości? Zadowoleni z genialnego pomysłu panowie poszli na drinka. Posadę tajemniczego kierowcy przyjął doświadczony zawodnik wyścigowy Perry McCarthy. Clarkson wymyślił dla niego imię – The Gimp (tak nazywał się koleś w skórzanym kaftanie w *Pulp Fiction* – w polskim przekładzie: Pokrak). Jednak gdy McCarthy to usłyszał, zaproponował Clarksonowi, żeby „poszedł się p*****lić", więc trzeba było wymyślić coś innego. Zgodził się na imię The Stig. Był to przydomek z czasów podstawówki Wilmana i Clarksona – Stigiem nazywano u nich w szkole zagubionego, ciamajdowatego nowicjusza. W ten sposób McCarthy został pierwszym Stigiem, jedynym ubranym na czarno. Z końcem drugiego sezonu *Top Gear* McCarthy odszedł z programu i następny Stig już zawsze był ubrany na biało. Stig stał się ikoną popkultury. BBC wypuściło serię gadżetów ze Stigiem. Prezenterzy opowiadali o nim różne absurdalne historyjki, np. że Stig, gdy się urodził, to sam się odwiózł do domu ze szpitala, albo że Stig śpi głową w dół jak nietoperz, boi się kaczek i nienawidzi harcerzy. Pół kraju dyskutowało, kto się ukrywa pod białym kaskiem, a jakimś cudem latami udawało się utrzymać tożsamość tej postaci w tajemnicy. Raz udało się za to wkręcić widzów, gdy do studia wszedł zwyczajowy, cały na biało Stig, po czym – o zgrozo – zdjął kask, pod którym zobaczyliśmy... Michaela Schumachera. Schumacher był gościem programu, a naprawdę Stigiem był inny kierowca wyścigowy – Ben Collins. Niełatwo znosił, że jest jedną z najsłynniejszych postaci popkultury, ale nikt o tym nie wie. Collins wytrzymał to aż do 2010 roku, gdy oznajmił, że zamierza opublikować swoje wspomnienia z *Top Gear* pod własnym nazwiskiem. Nawet już podpisał kontrakt z wydawnictwem. Niestety dekonspiracja oznaczała, że musi odejść z *Top Gear*. Oczywiście z odejścia Stiga Wilman, Clarkson i reszta zrobili odpowiednio absurdalną historię w stylu montypythonowskim. W ostatnim odcinku 15. sezonu Stig ginie wystrzelony w samochodzie z katapulty lotniskowca. Ale to było nic w porównaniu z powitaniem nowego Stiga. Następny sezon otworzył odcinek specjalny *Trzej Mędrcy*, w którym prezenterzy podróżują przez Bliski Wschód w tanich, poprzerabianych roadsterach. Docierają do Ziemi Świętej i na końcu, jako Trzej Mędrcy, wchodzą do stajenki w Betlejem. Tam, w kołysce na sianku, leży sobie... malutki Stig w białym kasku i kombinezonie. Jakimś cudem po pokazie próbnym kierownictwo BBC to przełknęło. I dobrze, bo po emisji programu Watykan nie przysłał noty protestacyjnej (Radio Maryja też

eprasa.pl bb32ec6046

nie), a narodziny nowego Stiga w Betlejem trafiły do kanonu najlepszych kawałków *Top Gear*.

Gwiazdy za rozsądną cenę

Drugi klasyczny motyw *Top Gear* to udział celebrytów. Żeby nie było podobnie jak w każdym wieczornym talk-show, Wilman z Clarksonem wymyślili to po swojemu: ciekawie i przewrotnie. Każdy gość pokona na czas okrążenie toru testowego *Top Gear*. Wyniki będą umieszczane na tabeli w studiu, w ten sposób powstanie swoista liga gwiazd. Wszystkie gwiazdy będą jeździć tym samym autem, ale ma to być jakiś tani, zwyczajny, ogólnie dostępny samochód. W tej roli wystąpiło Suzuki Liana i powstał rozdział *Top Gear* pod tytułem *Gwiazdy w samochodzie za rozsądną cenę*. Gość programu trenował cały dzień pod okiem Stiga, na koniec robił okrążenie na czas, które wszyscy oglądali w programie pod koniec wywiadu.
Początkowo był ogromny problem ze znajdowaniem znanych ludzi, którym by się chciało marnować na to dzień, a za występ dostać marne grosze. Z czasem obok ludzi kultury znanych głównie w Wielkiej Brytanii, coraz chętniej występowały gwiazdy światowego formatu. Suzuki Lianą ścigali się między innymi: Jamie Oliver, Lionel Richie, Christian Slater, Ewan McGregor, Hugh Grant, Sienna Miller, Brian Johnson czy Margot Robbie. Gościli nawet kierowcy Formuły 1, którzy mieli oddzielną tabelę wyników.
Zanim *Top Gear* zdobył renomę, prawie do ostatniej chwili przed realizacją programu nikt nie wiedział, kto będzie gwiazdą, więc w ramach ponurego żartu na tablicy z planem pracy wpisywali jako gwiazdę odcinka: „Tom Cruise". Do czasu, gdy w końcu udało się zaprosić Toma Cruise'a. Razem z Cameron Diaz przyleciał własnym śmigłowcem. Oboje byli zachwyceni dniem spędzonym z chłopakami z *Top Gear*. Jeszcze w ostatnim sezonie *Top Gear* wystąpiły tak ciekawe osobowości jak Ed Sheeran – notabene jazda szła mu strasznie słabo, ale miał powód – wyjawił później, że nie ma jeszcze prawa jazdy. Inną pamiętną gwiazdą ostatniego sezonu była Gillian Anderson, która opowiadała głównie o mandatach za przekroczenie prędkości i modyfikacjach, jakie zrobiła w swoim Porsche 911, żeby było szybsze.

My name is May. James May

Top Gear w nowej odsłonie trafił na antenę BBC 20 października 2002 roku. Program prowadzony przez Clarksona, Hammonda i Jasona Dawe'a z miejsca zaczął zyskiwać popularność, widownia tylko w kraju rosła z początkowych 2,5 mln widzów, by po dwóch latach przekroczyć 5 mln. W kategorii programów faktu, a zwłaszcza motoryzacyjnych, czegoś takiego nigdy nie widziano. Ale zaraz, zaraz... Jaki Jason Dawe, przecież trzecim legendarnym prezenterem powinien być James May. Podczas naboru brano go pod uwagę, ale błędnie wybrano Jasona Dawe'a – skądinąd świetnego dziennikarza, jednak, jak się szybko okazało, niezbyt pasującego do programu. Odszedł z końcem pierwszego sezonu, a Clarkson po dniu spędzonym w jednym aucie z Mayem na jakiejś prezentacji dziennikarskiej zaproponował go



na trzeciego prowadzącego. Jak powiedział Wilmanowi, był zachwycony, że z Mayem „jeśli chodzi o auta, nie zgadzali się praktycznie w niczym".

Moda i styl: poważna analiza

Samochody samochodami, ale na łamach „Twój STYL Mana" nie możemy nie wspomnieć o modzie w *Top Gear*, zwłaszcza że styl Clarksona, Maya i Hammonda stał się... powiedzmy, że legendarny. Ale nie w ten sposób, jak styl Kate Moss czy Brada Pitta, tylko wręcz przeciwnie. Panowie zostali uznani za symbol obciachu. Tworzyli we trzech istną supermoc modowej żenady, choć każdy na swój sposób. I każdy z nich wyskoczył z innego koszmarnego snu stylisty. Stylizacje Clarksona i Maya to istna rewia swetrów, źle dobranych dżinsów, okropnych butów i koszul tak dramatycznych, że mogły powstać tylko w modowym piekle, o ile takie istnieje. Hammond na początku kariery stroił się do telewizji jak przysłowiowy stróż w Boże Ciało. Z czasem, najwyraźniej pod zgubnym wpływem swojej partnerki, jako jedyny z trójki zaczął przejawiać niepokojące odchylenia od czystej redakcyjnej linii pogardy dla mody.
Na YouTubie znajdziecie kompilacje „*Top Gear* – najgorsze stylizacje". Clarkson wielokrotnie był tytułowany „najgorzej ubranym prezenterem roku". Jego styl zyskał nawet nazwę: „casual-gone-wrong". Co godne uwagi, nosił się z prawdziwie brytyjską pewnością siebie. Jako celebryta, do tego z powodu mocno niemodnych poglądów (w tym: zamiłowania do samochodów), kontrowersyjny Clarkson stał się ulubioną ofiarą tabloidów i social mediów. Choć brzmi to absurdalnie, został nawet posądzony, że reklamuje męskie ciuchy za pieniądze.
W jednym z programów Clarkson odpowiedział na te zarzuty w dość przekonujący sposób. Potwierdził, że firma Levi's zaproponowała, że zapłaci mu za to, żeby NIE NOSIŁ ich dżinsów. Trzeba przyznać, że zarabianie na nienoszeniu odzieży danej marki byłoby prawdziwą rewolucją w świecie reklamy.

eprasa.pl bb32ec6046



W „THE GRAND TOUR" ZNOWU MOGLI SIĘ DO WOLI NABIJAĆ Z NIEMCÓW, CYKLISTÓW CZY AUT NA PRĄD. ZA TO PRZESTALI NISZCZYĆ PRZYCZEPY KEMPINGOWE.



Fot. Amazon MGM Studios (3), Mulholland/REX Shutterstock/East News, Be&W

Czy to musiało się skończyć?

Top Gear pokazał nam kawał pięknego świata, dowiedzieliśmy się z niego więcej o samochodach i kulturze motoryzacji niż z niejednej mądrej książki. Scenarzysta Richard Porter w wywiadzie, którego mi udzielił, tak podsumował rolę *Top Gear*: „Przywróciliśmy samochodowi należne miejsce w świecie, pokazaliśmy, jak się nim cieszyć i że jest czymś fajnym". Ale po drodze narobili sobie sporo wrogów. Wysadzali w powietrze nielubiane auta. Niszczyli przyczepy kempingowe. Jawnie nazywali motocyklistów idiotami. Podpadli wielu fanom motoryzacji. Nawet w Polsce, Clarkson bowiem w krótkich, lecz trafnych testach wykazał, że nasz legendarny Polonez to kompletne dno. Ale tak samo bezlitośnie nabijali się z najgorszych produktów brytyjskiej motoryzacji. Byli nawet pozwani przez Teslę. Przez lata szefostwo BBC przekazywało prowadzącym dziesiątki kilogramów listów do redakcji pisanych przez oburzonych widzów, ale nikt im się nie wtrącał do roboty – *Top Gear* traktowano jak dziwne, ale genialne dziecko, które trzeba obserwować i nie przeszkadzać.

Tymczasem w marcu 2015 roku, w trakcie emisji 22. sezonu, gdy program był w szczytowej formie i tylko na Wyspach oglądało go średnio 6 mln widzów, nastąpiła katastrofa. Na planie programu Clarkson z błahego powodu dał w zęby jednemu z producentów. Natychmiast został zawieszony przez BBC i wszczęto wewnętrzne śledztwo. Clarkson wiedział, co to ataki mediów czy hejt w social mediach, ale tym razem było za dużo nawet dla niego. Ruszyła na niego taka ofensywa, że schował się w domu i nie wyściubiał nosa. BBC zdecydowało, że nie przedłuży kontraktu z Clarksonem i będzie kontynuować *Top Gear* bez niego. Dokończyli w starym składzie ósmy odcinek serii. Miały powstać jeszcze dwa, ale nie powstały, wkrótce za Clarksonem odszedł Wilman, potem Hammond i May, a na koniec scenarzysta Porter.

Czy to musiało się tak skończyć? Tak. Jakkolwiek lubić i cenić Clarksona, przyładowanie w zęby producentowi i nazwanie go „leniwą irlandzką pi**ą" było nie do obronienia. BBC nie mogło zareagować inaczej i nic tutaj nie usprawiedliwia prezentera. Ale i bez tego incydentu i tak mieli coraz trudniej. Clarksonowi zdarzały się wpadki wizerunkowe, program pozostawał niepoprawny politycznie i dumnie głosił miłość do prawdziwego samochodu, jawnie gardząc elektrycznym substytutem. Szerokim echem odbiła się afera po dwuczęściowym odcinku *Patagonia Special*, gdy argentyńscy weterani wojny o Falklandy z 1982 roku wściekli się na Clarksona za numer rejestracyjny na jego Porsche 928 GT, który miał stanowić celowe i lekceważące nawiązanie do wojny z 1982 roku. Dla jednych były to objawy, że *Top Gear* stracił czujność i nie zauważył, że świat się zmienia, ale może należy na to spojrzeć inaczej? Może prezenterzy odważnie komentowali rzeczywistość, nie bacząc na konsekwencje i pozostając sobą? Może więc należą im się za to najgłębsze ukłony?

The Grand Tour

W każdym razie, gdy cały skład odszedł za Clarksonem, BBC zabrało się do klecenia nowego wydania *Top Gear* z gwiazdorską obsadą (program zdjęto z anteny w 2022 roku, po 11. sezonie), a tymczasem nasi Rolling Stonesi motoryzacji, będąc w rytmie pracy, zaczęli wymyślać nowy program. Prawnicy dopilnowali, żeby różnił się od *Top Gear* na tyle, aby uniknąć pozwów.

Od wielkiego namiotu-studia, który miał podróżować razem z nimi, wzięła się nazwa: *The Grand Tour*. Kupiła go w ciemno i z zastrzeżeniem, że nie będzie w żaden sposób ingerować w treść, platforma streamingowa Amazon Prime. Program ruszył pod koniec 2016 roku, początkowo w formie zbliżonej do *Top Gear*, ale szybko ewoluowała – było coraz mniej studia i zwyczajowych testów aut, a coraz więcej odcinków podróżniczych.

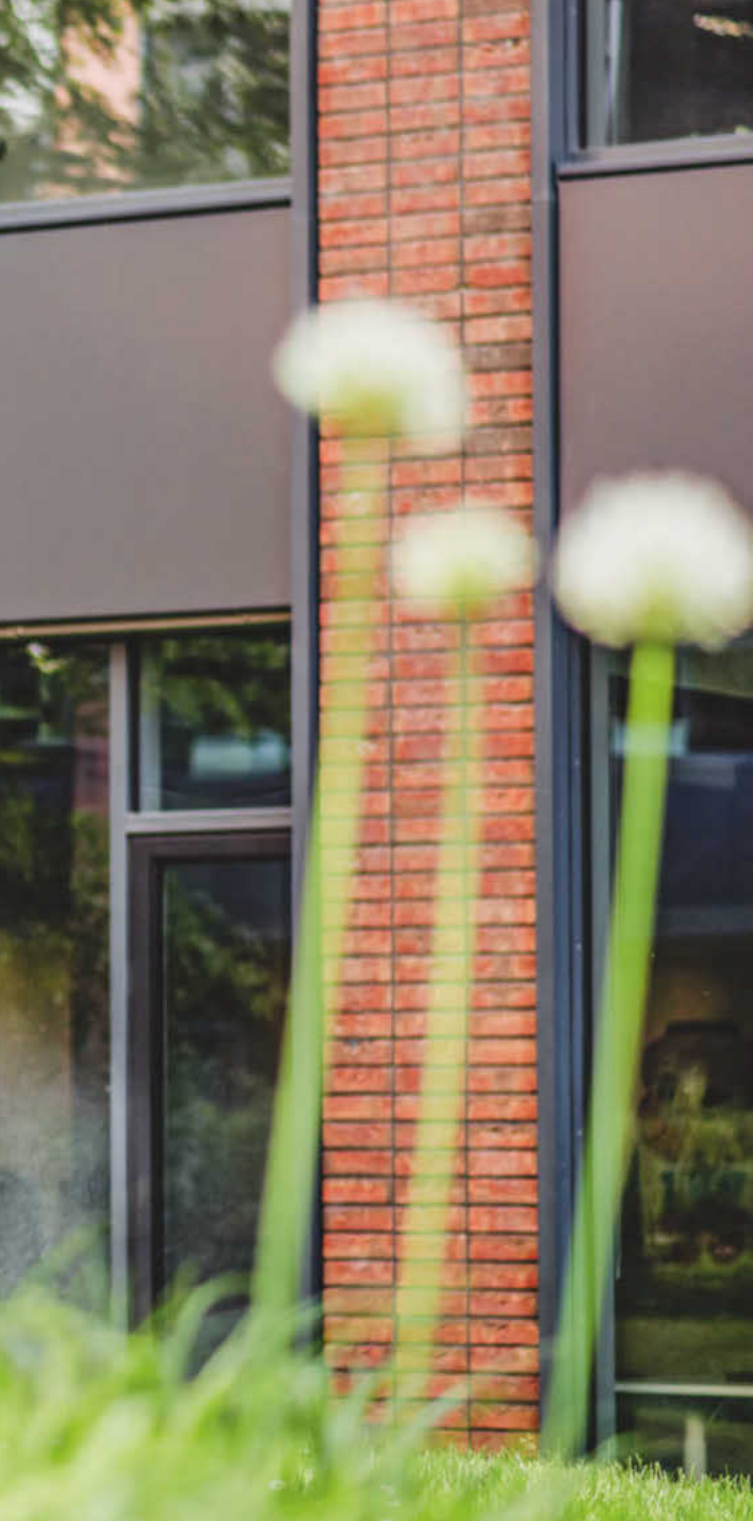
Właśnie podróże trzech nieporadnych Anglików durnymi samochodami do najbardziej niesamowitych zakątków świata ludzie pokochali najbardziej. Co ciekawe, pierwszy odcinek z serii podróżniczej zatytułowany *Seamen* (2019) był... bez samochodów. W tym świetnym filmie prowadzący podróżują motorówkami przez deltę Mekongu. *Grand Tour* był wspaniały, ale nierówny – czasem przeciętny, a czasem wybitny. Skończył się na życzenie twórców. Jesienią 2024 roku rzeczowo i uczciwie wyjaśnili, że starzeją się, są coraz gorszymi kapciami, przestają być zabawni i to już nie ma sensu. Skończyli pięknym i nostalgicznym odcinkiem afrykańskim w wielkim stylu, bo będąc u szczytu popularności.

eprasa.pl bb32ec6046



ŻEGNAJCIE OWOCOWE WTORKI

eprasa.pl bb32ec6046



A WRZUCAJ SOBIE ZDJĘCIE DO CV, JEŚLI TYLKO CHCESZ. DOBRY HR-OWIEC I TAK NIE ZWRÓCI NA NIE UWAGI. O TYM, CO W „HAERACH" W CZASACH RZEKOMEGO RYNKU PRACODAWCY PISZCZY, OPOWIADA ARTUR MIERNIK, KTÓRY LATAMI ZARZĄDZAŁ PIONAMI HR W WIELKICH KONCERNACH.

Rozmawia: Marcin Kasprzak

TS Man: Rośnie bezrobocie, juniorzy wylatują z firm, pracy szuka się przeciętnie aż pięć miesięcy, gdy rok temu było to miesiąc krócej. Chyba możemy powiedzieć, że czarne chmury zawisły nad rynkiem pracy?

Artur Miernik: A gdy posłuchać pracodawców, odwrotna narracja – kandydatów jak na lekarstwo, zwłaszcza tych z wąskimi, specjalistycznymi kompetencjami. Jesteśmy w momencie równowagi. Bezrobocie nadal jest niskie, więc pracę można zmienić stosunkowo szybko. Pytanie tylko, czy na lepszą. Jeśli nie zależy nam na dobrym wynagrodzeniu ani jakości miejsca pracy, coś się znajdzie. Jeśli jednak marzymy o „dobrej pracy", sytuacja przestaje być tak oczywista.

Co to jest „dobra praca"? Można przychodzić z psem i siedzieć na piłce zamiast na krześle?

Kiedyś symbolem troski o pracownika były gadżeciarskie benefity: owocowe wtorki, joga w porze lunchu, chill roomy i piłkarzyki w lobby. Dziś dobra praca to taka, która ma sens, która dba o ludzi i szanuje klientów. Która daje poczucie wpływu. Nie chodzi o to, czy siedzisz na piłce. Chodzi o to, czy wiesz, po co w ogóle siedzisz w tej pracy. Chcemy być w miejscu wartościowym, niekoniecznie na piłce, ale z poczuciem, że to, co robimy, coś znaczy.

Przecież wszyscy wiemy, że owocowe wtorki wcale nie były o owocach.

Były plasterkiem na otwartą ranę i próbą przykrycia problemów z zaangażowaniem czy wynikami. HR nie jest od organizowania owoców. Jest od wspierania menedżerów w dowożeniu wyniku przez narzędzia, które zna doskonale. Jeśli benefity realnie poprawiają doświadczenie pracownika i przekładają się na satysfakcję klienta oraz marżę – świetnie. Jeśli są tylko dekoracją, wszyscy to widzą. Dziś ludzie szukają raczej sensu. Chcą rozwoju, wpływu, przestrzeni na własne życie. Młodsze pokolenia jasno stawiają sprawę: najpierw jest życie, a potem jest praca.

Nie dziwi więc mnie, milenialsa w kwiecie wieku, że to oni mają dziś na rynku najbardziej przerąbane.

Firmy masowo inwestują w AI, żeby ciąć koszty – a najłatwiej zastąpić przecież role juniorskie. Jest to jednak pułapka – za kilka lat obudzimy się z brakiem seniorów. Bo żeby ktoś był seniorem, najpierw musi być przecież juniorem. No chyba że technologia stanie się tak doskonała, że będzie nam towarzyszyć od początku naszej pracy i w „niewidoczny" sposób wspomagać nasz rozwój. I że w związku z tym od, powiedzmy, drugiego dnia pracy, staniemy się „seniorami". Ale na dziś jestem zdania, że długofalowo wygrają ci, którzy myślą też w dłuższej perspektywie. Skoro inwestujesz w AI, inwestuj też w tych, którzy mają okazję nauczyć się ją obsługiwać. Przykładem niech będzie IBM, który zatrudnia juniorów, żeby ich rozwijać, awansować i „zasypać" przyszłą lukę kompetencyjną.

Słowo klucz: rozwijać. To chyba HR-owe słowo roku albo i dekady. Nieco wyświechtane, prawda?

Wyświechtane, jeśli rozumiemy je powierzchownie. HR często myśli o rozwoju jak o wysyłaniu na szkolenia czy ścieżkach kariery. Pracownik myśli szerzej – czy zmieni się mój status w organizacji, czyli czy zmieni się moje wynagrodzenie, czy też raczej docelowo zmieni się mój wpływ. Kiedyś szkolenia były dodatkiem. Dziś powinny być narzędziem do realizacji celów biznesowych. Jeśli z dorożek przestawiamy się na auta spalinowe, szkolmy ludzi, by umieli nimi jeździć szybko i bezpiecznie.

eprasa.pl bb32ec6046

Czyli mówimy: „rozwój", a myślimy: „wyskakuj z kasy"?
Nie umiemy rozmawiać o pieniądzach, a nie powinny być tabu. Zresztą niebawem nie będą, bo motywuje nas do tej mentalnej zmiany dyrektywa o jawności wynagrodzeń, która częściowo już weszła w życie w rekrutacjach, a wejdzie jeszcze bardziej i przyspieszy zmianę mentalności. To nie jest historia o tym, kto ile zarabia, ale o transparentności, a transparentność to przecież siostra wiarygodności. Jeśli możemy jasno powiedzieć: „zarabiasz X, bo przynosisz Y, a twój kolega zarabia Z, bo przynosi dwa razy Y" – gramy w otwarte karty. Przy pewnej zmianie generacyjnej proces tej otwartości nabierze tempa. Transparentność wynagrodzeń to nie rewolucja obyczajowa, tylko dojrzałość biznesowa.

Czy młode pokolenie ma dziś trudniej niż miało twoje? Pardon za ejdżyzm.
Zdecydowanie. Kiedy zaczynałem, świat był bardziej przewidywalny i uporządkowany. Jeśli miałeś dyplom studiów wyższych i mówiłeś nieźle po angielsku, to świat stał przed tobą otworem. Dziś technologia zmienia wszystko w tempie, którego nie jesteśmy w stanie oswoić. I to dopiero początek.

Przecież Anna Jantar śpiewała pół wieku temu „nasz zwariowany świat z 70. lat". Każdemu pokoleniu się wydaje, że świat zasuwa i szybciej to już się nie da, bo się wykolei. Bo czymże jest AI przy rewolucji internetowej z końca lat 90.?
Jednak, nie umniejszając tego twórcom, internet był platformą komunikacji. Tylko tyle i aż tyle. Sztuczna inteligencja staje się członkiem zespołu. Mamy przecież w firmach teamy „human & robots", gdzie rozdzielamy zadania do zrobienia i traktujemy AI jak członka zespołu. Problem w tym, że mało kto naprawdę rozumie, jak AI działa i jak na nas wpływa. Mimo piosenki Anny Jantar jestem przekonany, że tempo zmian jest największe w historii. Równocześnie obawiam się, że jednocześnie jest najwolniejsze w porównaniu z tym, co dopiero nadchodzi. Musimy stawiać temu czoło i rozwijać się w tym obszarze.

Ale co, jeśli ja nie chcę się rozwijać? Znasz slogan „make strefa komfortu great again"?
Model jedna firma na lata, spokojna ścieżka kariery, złoty zegarek na okrągły jubileusz pracy odchodzi do lamusa. Stabilność nie jest już najważniejszą wartością. Mamy większe bezpieczeństwo socjalne, jesteśmy zamożniejsi, mamy inne aspiracje. Widzimy też cenę, jaką za sukces zapłaciło poprzednie pokolenie: zawały, udary, wypalenie. I młodsi mówią: „ja nie chcę tak żyć". Rozmawiałem z kobietą wracającą z macierzyńskiego, która zamiast powrotu na dyrektorskie stanowisko wybrała pracę w kawiarni. To jej prawo. Jej marzenie. Czasem spokój jest największym luksusem. A może właśnie to jest ta wspaniała praca z ludźmi, którą lubi? Dlaczego ktoś nie miałby wybrać spokoju, jeśli to daje mu spełnienie?

No a gdzie „kto się nie rozwija, ten się cofa"? Co byś pomyślał, jakby kandydat szykowany do grubego awansu powiedział: „Nie chcę zarządzać ludźmi, chcę świętego spokoju"?.
Świetnie. Ma do tego prawo. Niestety czasem obserwuję, że promując kulturę „zawsze w górę", stworzyliśmy przez te wszystkie lata armię menedżerów z przypadku – bo tak wyglądała ścieżka awansu. Dobry specjalista? To dawaj, będziesz zarządzał ludźmi. Efekt: szybkie wypalenie. Świadoma decyzja, by nie zarządzać, to dojrzałość, nie brak ambicji.

A te wszystkie dyrektorskie apanaże, blichtr i splendor?
Nie wydaje mi się, żeby mężczyzna w garniturze z teczką w ręku, czyli synonim wallstreetowego sukcesu lat 90., był dziś archetypem atrakcyjnym. Jeśli prestiż stanowiskowy jest okupiony zdrowiem i życiem prywatnym, na pewno przestał być wart swojej ceny. Dziś sukces to nie tylko dobre stanowisko i poważna firma na wizytówce. To także jakość życia. Możliwość powiedzenia: pracuję, ale nie żyję w pracy.

Na mieście mówią, że work-life balance się nie przyjął.
Hasło bywa mitem. Gdy wyniki firmy są świetne – łatwo mówić o „balansie". Gdy są słabe, wszystkie ręce na pokład. I nagle nie ma ani work, ani life, tylko jest walka o przetrwanie, „bo nas wszystkich zaraz pozwalniają". Modna dość life-work-integration ma sens wtedy, gdy to jest mój wybór. Tu chodzi o efektywność. O to, by być zdrowym i zaangażowanym, a nie robić nadgodziny i być wypalonym. Sens pracy i jakość życia są dziś nierozerwalne i to jest prawdziwe rozumienie life-work-integration. Chodzi o efektywność i zdrowie, nie o symboliczne zamykanie laptopa o 16:59.

WSZYSCY WIDZĄ, CZY BENEFITY SĄ TYLKO ŁADNĄ DEKORACJĄ, CZY TEŻ REALNIE POLEPSZAJĄ SYTUACJĘ.

Najgorsze, co firma może dziś zrobić?
Jednego dnia komunikować brak podwyżek, a drugiego organizować wystawny bankiet integracyjny. Ludzie nie są naiwni. Oczywiście, muszą się spotykać, to nie jest impreza dla imprezy, ale realny cel biznesowy – budowania wspólnoty czasu, przestrzeni i zabawy też. W takim przypadku rekomendowałbym raczej nieco mniejsze oszczędności i nieco mniejsze fajerwerki na tej imprezie. Ale przede wszystkim otwartą komunikację. Jeśli nie ma podwyżek, to dlaczego ich nie ma. Jeśli jest bal, to czemu go robimy? Bo chcemy zapewnić pracę wszystkim, bo chcemy być blisko, bo to jest biznesowo istotne. Dojrzałość organizacji mierzy się transparentnością, a ona zaczyna się od uczciwej komunikacji. Niespójność niszczy zaufanie szybciej niż słabe wyniki.

Koleżanka z HR-u mi zdradziła, że choć promuje CV bez zdjęć, to jak już takie CV przychodzi, googluje kandydata lub kandydatkę na LinkedInie czy innym Facebooku, „żeby go sobie wyobrazić". To silniejsze od niej. Czy wyrastamy z ułudy niezwracania uwagi na płeć, wiek czy wygląd?
Dojrzałe organizacje ze świadomym HR-em, który nie „wspiera", ale jest realnym uczestnikiem biznesu, już dawno przeszły na model oparty wyłącznie na kompetencjach. Liczy się to, czy dowieziesz rozwiązanie konkretnego problemu biznesowego, czyli czy masz dokładnie te umiejętności, doświadczenie, potencjał, których szukamy. Płeć, wiek czy wygląd serio nie mają znaczenia. Z mojej perspektywy byłego szefa HR: patrzmy na osiągnięcia i kompetencje. To czy dodasz zdjęcie, czy jest ono ładne, czy brzydkie, nie ma absolutnie żadnego znaczenia.

A wiek naprawdę przestaje mieć znaczenie? Niektórzy usuwają daty ukończenia studiów, żeby go nie zdradzać, z drugiej strony media trąbią o kulcie „silversów" i kampaniach zachęcania ich do pracy.

eprasa.pl bb32ec6046



GDY WYNIKI FIRMY SĄ ŚWIETNE, ŁATWO MÓWIĆ O WORK-LIFE BALANCE. GDY SĄ MIERNE, NIE MA WORK ANI LIFE, TYLKO WALKA O TO, BY PRZETRWAĆ.

Przez lata skupialiśmy się na przyciąganiu „młodych, dynamicznych", czyli w domyśle niby nie „starych i powolnych". To nie tak. Osoby 50+ ani myślą dziś o emeryturze. 55-latek ma czasem przed sobą jeszcze 15 lat pracy, bo po prostu chce tyle pracować i co najważniejsze, ma możliwości: zdrowie, zaangażowanie, potencjał poznawczy. Wielu z nich planuje „drugie kariery", czyli „już nie muszę udowadniać", a „mogę robić to po swojemu". Natomiast ja co do zasady nie lubię szufladkowania na generacje. Każda grupa wnosi inną wartość do organizacji. Młodzi zwykle świeżość i tempo, a starsi doświadczenie i dystans, ale też chociażby wytrwałość. W rekrutacji kluczowe pytanie zawsze brzmi: czy ta osoba pomoże nam dowieźć wynik, zbudować kulturę, w której będziemy wygrywać na rynku. Płeć, wiek, wygląd nie powinny mieć znaczenia. I w najlepszych firmach nie mają.

Co jest ważniejsze: umiejętności czy odporność psychiczna?

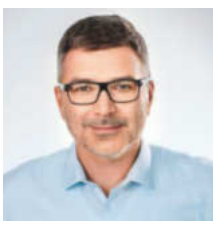
Najważniejsza jest umiejętność uczenia się. Ciekawość. Budowanie relacji. Technologia będzie już zawsze z nami – czasem widoczna, a czasem jak cichy nauczyciel w tle. Ale finalnie, gdybym miał postawić tylko na kompetencje techniczne albo tylko na „miękkie", postawiłbym na te drugie, bo to one zdecydują, kto odnajdzie się w zmianie. Technologia będzie się zmieniać. Kompetencje społeczne zostaną. To nie wiedza decyduje o przyszłości. Decyduje zdolność do jej aktualizowania.

„Umiejętność uczenia się". Jak sprawdzić, czy ktoś naprawdę potrafi się uczyć?

Są metodologie badające ten proces. Przez ocenę logicznego i analitycznego myślenia, czyli sposobu przetwarzania nowych informacji, a nie poziomu aktualnej wiedzy. Wraz ze wzrostem złożoności zadań mierzy się tempo wnioskowania, trafność decyzji i zdolność adaptacji do nowych wyzwań. Pozwala to przewidywać, jak szybko kandydat nauczy się roli i osiągnie efektywność w dynamicznym środowisku biznesowym. Czyli bada się logiczne i analityczne przetwarzanie informacji, nie samą wiedzę.

Czy jest ktokolwiek, kto twierdzi otwarcie „ja to nie lubię zmian, jestem toporny w nauce i się długo adaptuję"?

Każdy ma prawo mówić to, co uważa, i naturalne jest, że kandydaci przedstawiają siebie w jak najlepszym świetle. Jednak to po stronie HR leży odpowiedzialność, aby wyjść poza deklaracje i realnie odkryć potencjał danej osoby. Nie chodzi o to, co ktoś mówi o swojej adaptacyjności, lecz jak faktycznie radzi sobie z nową informacją, złożonością i zmianą. Profesjonalny proces rekrutacyjny powinien więc weryfikować tempo uczenia się i zdolność adaptacji, a nie opierać się wyłącznie na autoprezentacji.



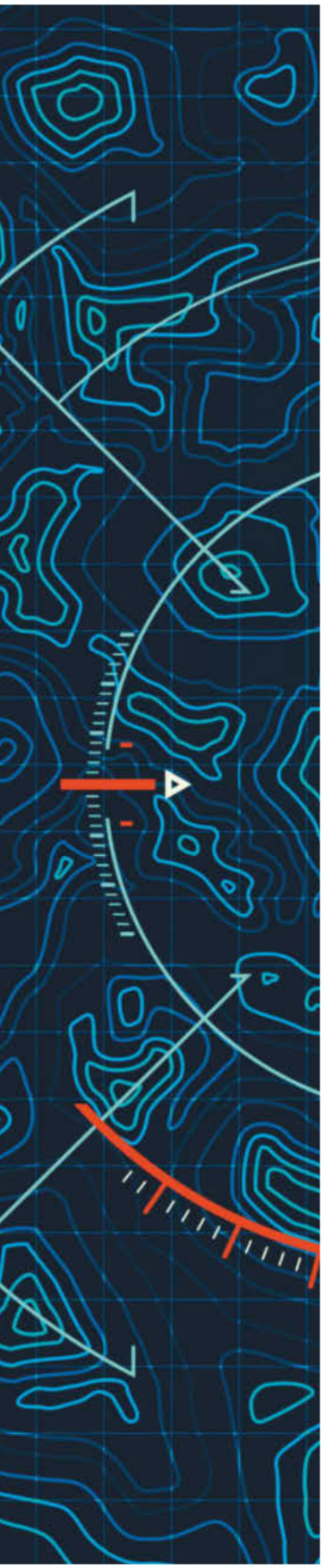
ARTUR MIERNIK
Strateg transformacji biznesowej i lider HR z doświadczeniem zarządczym. Pracował w firmach takich jak PKO Bank Polski, Grupa Pelion, Grupa Wirtualna Polska. Projektuje nowoczesne modele HR i wdraża rozwiązania technologiczne i AI wspierające efektywność organizacji.

Wysyłam CV za CV i cisza. Co teraz?

Szukanie pracy to „praca". Musi być zaplanowana, systematyczna i strategiczna. Pewne upsy i downsy są wpisane w ten proces – jednego dnia myślisz, że zawojujesz świat, drugiego aplikujesz na stanowisko poniżej kompetencji. Im dłużej trwa proces, tym mocniej spada pewność siebie. 200 wysłanych CV i cisza potrafią złamać najtwardszego gracza. Do każdej odmowy najlepiej podejść jak sportowiec do przegranego meczu – podnieść się i ruszyć na trening. Jesteśmy ludźmi, nie robotami.

Fot. Halfpoint/Adobe Stock, Studio Romantic/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl bb32ec6046





SKRZYDLATY SZPIEG

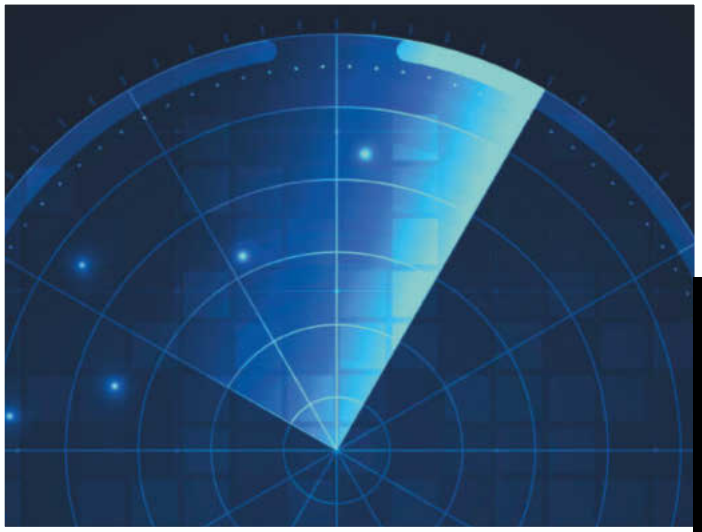
MINIATURYZACJA W ŚWIECIE ROBOTYKI WKRACZA W NOWĄ NIEPOKOJĄCĄ FAZĘ. OD LAT W LABORATORIACH WOJSKOWYCH TRWAJĄ PRACE NAD STWORZENIEM DRONA, KTÓRY BĘDZIE WYGLĄDAŁ I ZACHOWYWAŁ SIĘ JAK ŻYWE STWORZENIE.

TEKST: Kamil Nadolski



eprasa.pl bb32ec6046







Jeszcze niedawno wyobraźnię opinii publicznej zajmowały duże wojskowe bezzałogowce, a potem małe quadcoptery, które z poziomu improwizowanego gadżetu błyskawicznie awansowały do rangi jednego z symboli współczesnego pola walki. Analitycy CSIS zwracają uwagę, że wojna w Ukrainie stała się dla wielu armii „sygnałem alarmowym", pokazując krytyczną rolę małych i tanich dronów komercyjnych w rozpoznaniu i rażeniu celów. To właśnie one przyzwyczaiły nas do myśli, że wojna coraz częściej toczy się przy użyciu maszyny unoszącej się kilka metrów nad ziemią.

A gdyby ta maszyna miała wygląd owada lub ptaka, którego na pierwszy rzut oka nie dałoby się odróżnić od żywego stworzenia? To od lat jeden z ciekawszych kierunków rozwoju technologii wojskowych i ma swoją nazwę: biomimetyka. Dzisiejsza technologia wojskowa przestała konkurować z naturą, a zaczęła ją kopiować. Wkraczamy w erę, w której granica między biologicznym organizmem a precyzyjnym narzędziem wywiadowczym ulega całkowitemu zatarciu. To stawia przed nami nie tylko nowe możliwości operacyjne, ale i bezprecedensowe wyzwania w dziedzinie prywatności i bezpieczeństwa.

KLUCZOWYM PROBLEMEM JEST PRÓBA ODTWORZENIA LOTU OWADÓW.

Laboratoria przyszłości

Owad w locie to jeden z najbardziej skomplikowanych układów mechanicznych w przyrodzie. Mucha domowa potrafi wykonać gwałtowny zwrot w mniej niż 50 milisekund, skorygować trajektorię w połowie lotu po uderzeniu powietrza i wylądować na suficie – wszystko przy użyciu mózgu wielkości ziarnka maku. Inżynier, który chce to odwzorować, nie ma do dyspozycji milionów lat ewolucji. Ma laboratorium, budżet i termin. Kluczowym wyzwaniem, przed którym stanęli badacze, jest próba odtworzenia tzw. lotu trzepoczącego. Tradycyjna aerodynamika, oparta na profilach lotniczych i ciągu generowanym przez wirniki, zawodzi w skali milimetrowej. W tym mikroświecie lepkość powietrza zaczyna dominować nad siłami bezwładności, sprawiając, że ruch owada przypomina raczej pływanie w gęstym syropie niż lot samolotu. Rozwiązanie tego problemu wymagało głębokiego wniknięcia w anatomię natury. Biomimetyczne roboty nie są jedynie mniejszymi wersjami znanych nam dronów; wymagają one zupełnie nowej fizyki napędu i sterowania, opartej na biomechanice owadów. Zastosowanie tych rozwiązań w wojskowości otwiera drzwi do operacji w tzw. martwych strefach. Są to przestrzenie takie jak wnętrza budynków, systemy wentylacyjne czy gęste zarośla, gdzie standardowe drony rozbijają się lub są zbyt łatwo wykrywalne. Mikroroboty typu MAV (Micro Air Vehicles)

prasa.pl bb32ec6046

wykorzystują kamuflaż behawioralny. Ich ruch w powietrzu jest dla ludzkiego oka i systemów detekcji identyczny z lotem ptaka lub owada, co czyni je praktycznie niewidzialnymi w naturalnym środowisku.
Fundamentem współczesnej mikrorobotyki stały się badania prowadzone w Harvard Microrobotics Lab. W 2013 roku zespół pod kierownictwem prof. Roberta Wooda zaprezentował projekt RoboBee, mikrorobota inspirowanego anatomią i sposobem lotu muchy. RoboBee, ważący zaledwie 80 miligramów (mniej niż gram!), stał się pierwszym robotem tej skali zdolnym do kontrolowanego lotu. Ponadto badacze pokazali, że tak mała maszyna może wykonywać kontrolowany lot, zawis, a nawet siadać na powierzchniach, by oszczędzać energię. Robert Wood podkreślał, że przy robotach wielkości owada prostota i niskie zużycie energii są podstawowym warunkiem powodzenia.
To tłumaczy, dlaczego przyszłość „zoologicznych" dronów nie zależy tylko od pomysłowości konstruktorów, lecz także od tego, czy uda się zmieścić napęd, sterowanie i sensory



JAK ZASILAĆ TAKIE DRONY? LABORATORIA WOJSKOWE PRACUJĄ NAD UŻYCIEM ENERGII



w skali, którą natura opanowała miliony lat temu.
Równolegle do badań akademickich sektor obronny skoncentrował się na rozwiązaniach gotowych do operacji wywiadowczych. Koncern Israel Aerospace Industries (IAI) opracował Robotic Butterfly (zrobotyzowanego motyla). Urządzenie o masie 12 gramów i rozpiętości skrzydeł wynoszącej 20 centymetrów wyposażono w miniaturową kamerę oraz sensor transmisji danych. Konstrukcja opiera się na dwóch parach przezroczystych skrzydeł, które podczas ruchu generują specyficzne zawirowania powietrza, identyczne z tymi, jakie tworzy żywy motyl. Jak wskazuje Dubi Binyamini, szef projektu w IAI, inspiracją była obserwacja motyli, których chaotyczny, z perspektywy drapieżnika, tor lotu jest w rzeczywistości wysoce efektywną metodą unikania zagrożeń.
Mimo sukcesów inżynierowie mierzą się z barierą zasilania. Rozwiązaniem, nad którym obecnie pracują laboratoria wojskowe, jest wykorzystanie energii słonecznej oraz tzw. perching, czyli zdolności robota do przywierania do powierzchni (np. sufitów) za pomocą sił elektrostatycznych, co pozwala na wielogodzinną obserwację przy minimalnym zużyciu energii.
Spośród wszystkich strategii kamuflażu, jakie opracowało wojsko w ciągu ostatnich stu lat, żadna nie jest tak radykalna jak ta: nie ukrywaj urządzenia, spraw, by wyglądało jak część przyrody. Jeśli oko obserwatora, radar i kamera termowizyjna mają zostać jednocześnie oszukane, najtańszym rozwiązaniem jest ptak. Jednym z kamieni milowych w tej dziedzinie był projekt RoboSwift, zaprezentowany przez zespół naukowców z Uniwersytetu Technicznego w Delfcie (Holandia).
RoboSwift bazuje na anatomii jerzyka, ptaka znanego z niezwykłej zwrotności. Kluczowym elementem konstrukcji jest zmienna geometria skrzydeł. Dron potrafi składać i rozkładać pióra wykonane z kompozytów, co pozwala mu na gwałtowne zmiany prędkości i wykonywanie ciasnych zwrotów przy prędkościach dochodzących do 80 km/h.
Praktyczne zastosowanie tego typu technologii wykracza poza laboratoria. W 2018 roku światło dzienne ujrzały szczegóły chińskiego programu rządowego o kryptonimie Dove (Gołąb). System rozwijany przez zespół prof. Songa Bifenga z Northwestern Polytechnical University w Xi'an został wdrożony do monitorowania obszarów o podwyższonym ryzyku. Dove waży około 200 gramów, ma rozpiętość skrzydeł wynoszącą 50 centymetrów i jest wyposażony w kamerę wysokiej rozdzielczości oraz moduł GPS. Według raportów technicznych publikowanych przez zespół Songa konstrukcja odtwarza około 90 proc. ruchów żywego gołębia. Mechanizm jest tak precyzyjny, że prawdziwe ptaki często decydują się na wspólny lot z dronem, uznając go za członka stada.
Dove był użytkowany przez ponad 30 wojskowych i rządowych agencji. Jednym z obszarów intensywnego zastosowania był Sinciang, rozległy region graniczący z Mongolią, Rosją, Kazachstanem, Kirgistanem, Tadżykistanem, Afganistanem, Pakistanem i Indiami, traktowany przez Pekin jako szczególna strefa nadzoru. Drony-gołębie latały tam wśród prawdziwych ptaków, niezauważone zarówno przez ludzi, jak i przez zwierzęta.
Z kolei norweski Black Hornet, opracowany przez firmę Prox Dynamics AS i zakupiony przez Brytyjskie Ministerstwo Obrony, wykorzystywany był w 2013 roku podczas misji w Afganistanie. Black Hornet, ważący około 16 gramów i wyposażony w miniaturową kamerę służył żołnierzom do sprawdzania terenu „za rogiem" i ponad murami, zanim weszli w strefę zagrożenia. Już wtedy dron przestał być wyłącznie platformą „z góry", a zaczął stawać się osobistym narzędziem

Fot. Jackie Niam/Adobe Stock, Ben Stansall – WPA Pool/Getty Images, Polaris/East News (2), natrot/Adobe Stock, Thierry Falise/LightRocket/Getty Images, East News, nata777_7/Adobe Stock, Stuart Franklin/Magnum Photos/Forum, Grzegorz/Adobe Stock

eprasa.pl bb32ec6046





KIEDY KAŻDA MUCHA CZY PTAK ZA OKNEM SĄ POTENCJALNYM ZAGROŻENIEM, NIE MOŻNA SIĘ UWOLNIĆ OD CIĄGŁEGO NIEPOKOJU.

żołnierza, czymś w rodzaju latającego zmysłu wzroku. A to tylko wierzchołek pomysłów, które ujrzały światło dzienne. O czym dowiemy się za kilka lat, czas pokaże. Wystarczy wspomnieć, że w obiegu medialnym od lat funkcjonują doniesienia – nigdy oficjalnie niepotwierdzone – o robotycznych mikrodronach zdolnych do pobierania próbek biologicznych. Niezależnie od tego, ile podobnych projektów pozostaje objętych klauzulą tajności, sama koncepcja nie jest już domeną science fiction: naukowcy z Uniwersytetu Waszyngtońskiego zademonstrowali w 2019 roku RoboFly, robota wielkości rzeczywistej muchy zasilanego bezprzewodowo wiązką lasera, co pokazuje, że granica między prototypem a zdolnością operacyjną jest cieńsza niż kiedykolwiek.

Robotyczne dylematy

Mimo spektakularnych postępów w dziedzinie biomimetyki masowe wdrożenie zoologicznych dronów napotyka na dwie fundamentalne bariery: fizyczne ograniczenia magazynowania energii oraz dylematy etyczne związane z autonomizacją pola walki. Przejście od laboratoryjnego prototypu do operacyjnego roju wymaga rozwiązania problemów, które wykraczają poza samą aerodynamikę.

Największym wyzwaniem inżynieryjnym pozostaje tzw. gęstość energii. W mikroskali tradycyjne akumulatory litowo-polimerowe stają się nieefektywne. Ich masa stanowi często ponad 50 proc. wagi całego urządzenia, co drastycznie skraca czas misji do zaledwie kilku minut. Badacze z Uniwersytetu Waszyngtońskiego wskazali, że dla robotów o skali owada konieczne jest poszukiwanie alternatywnych źródeł zasilania, takich jak mikroskopijne ogniwa paliwowe lub bezprzewodowe przesyłanie energii.

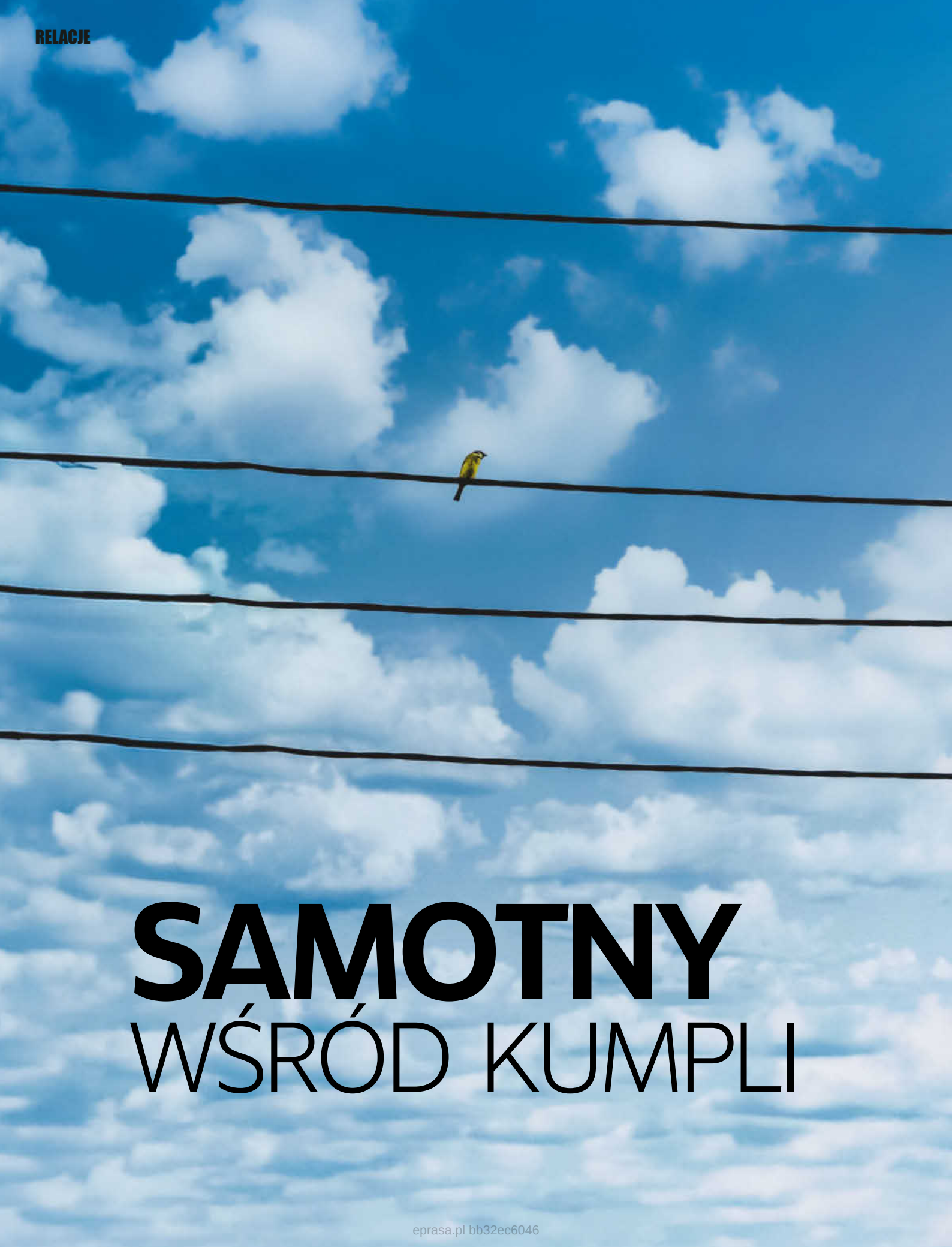
Równolegle do wyzwań technicznych narasta debata nad autonomią decyzyjną mikrorobotów. Kiedy zoologiczne drony zaczną działać w rojach (swarms), bezpośrednie sterowanie każdym z nich przez operatora stanie się niemożliwe. Muszą one posiadać algorytmy pozwalające na samodzielne unikanie przeszkód i wybór celów. To rodzi pytania o odpowiedzialność za błędy maszyn. Wybitny ekspert w dziedzinie robotyki, prof. Noel Sharkey z University of Sheffield, przewodniczący ICRAC, wielokrotnie ostrzegał przed niekontrolowanym rozwojem systemów LAWS (Lethal Autonomous Weapons Systems). W swoich wystąpieniach na forach ONZ podkreślał: „Zastąpienie żołnierzy autonomicznymi maszynami, które są niemal niewykrywalne, obniża próg wejścia w konflikt zbrojny i uniemożliwia rozliczenie ewentualnych zbrodni wojennych". Etycy zwracają również uwagę na często pomijany w dyskusjach aspekt psychologiczny i społeczny. Wykorzystanie dronów imitujących zwierzęta do inwigilacji obywateli w imię „bezpieczeństwa" może prowadzić do całkowitego zaniku prywatności w przestrzeni publicznej. Sytuacja, w której każda mucha czy ptak za oknem mogą być postrzegane jako potencjalne zagrożenie, prowadzi do permanentnego stanu niepokoju społecznego.

Electronic Frontier Foundation, jedna z czołowych organizacji zajmujących się prawami cyfrowymi, od lat dokumentuje lukę między tempem rozwoju technologii nadzoru a ochroną prawną obywateli. Prawo prywatności nie nadąża za szybkim tempem technologii dronowej, a policja może używać dronów do szpiegowania obywateli bez nakazu ani jakiegokolwiek postępowania prawnego. Chodzi o konwencjonalne drony z wirnikami. Dron wyglądający jak wróbel stwarza problem nieporównywalnie większy: nie ma żadnego mechanizmu pozwalającego odróżnić go od prawdziwego ptaka.

Zoologiczne drony to nie tylko triumf inżynierii nad ograniczeniami materii, ale także test dla współczesnego prawa międzynarodowego. Podczas gdy laboratoria w USA, Izraelu czy Chinach przesuwają granice tego, co możliwe, społeczność międzynarodowa staje przed pytaniem: jak uregulować technologię, której z definicji nie widać?

Przyszłość wojen może należeć do roju, który choć zainspirowany naturą, działa według bezwzględnych reguł kodu binarnego. Natura przez miliony lat budowała najlepsze platformy rozpoznawcze, jakie kiedykolwiek latały. Teraz po raz pierwszy w historii ma konkurencję. Problem polega na tym, że natura nie ma intencji. My mamy.

eprasa.pl bb32ec6046



SAMOTNY WŚRÓD KUMPLI

eprasa.pl bb32ec6046



CHOĆ ZNASZ ICH OD LAT, CZĘSTO CZUJESZ SIĘ WŚRÓD NICH JAK TURYSTA. SAMOTNOŚĆ W TŁUMIE BLIŻSZYCH I DALSZYCH KOLEGÓW TO JEDEN Z PARADOKSÓW WSPÓŁCZESNOŚCI. DLACZEGO TAK TRUDNO PRZYZNAĆ, ŻE MIĘDZY JEDNYM ŻARTEM A DRUGIM CZEGOŚ NAM BRAKUJE?

TEKST: Monika Głuska-Durenkamp

eprasa.pl bb32ec6046



Wiosenny weekend. Andrzej z grupą kumpli wybrali się na Pętlę Beskidzką. W mieście jeżdżą codziennie na rowerze, w górach mogą trochę poszarżować. Wieczorami siedzą przy ognisku, ale ponieważ dbają o zdrowie, jedno piwko wystarczy i idą spać. – O uczuciach raczej nie gadamy – przyznaje Andrzej. – Jeśli już, to słaby żart typu „Jedziesz na weekend z żoną? I do tego swoją?", reszta w śmiech. Zresztą ja też nie liczę tam na zwierzenia, nie umiem nawet. Nie znamy miękkiej męskości, wszyscy mieliśmy problem z ojcami: nieobecny, przemocowy. Gdy słucham, jak żona rozmawia z przyjaciółkami, zaskakuje mnie, z jaką łatwością mówi o sobie. Ja nie jestem tak otwarty i nie mam takiej potrzeby. Nie do końca wiem, co mogłoby wyniknąć z takich analiz, wolę działać.

Andrzej ma 50 lat, pracuje w branży IT. Z Anką są od 26 lat, mają syna maturzystę. Praca i sprawa sądowa o kredyt z bankiem sprawiają, że często jest zestresowany. Tylko żona umie coś z niego wydusić, bo dopytuje, nie odpuszcza. To jej opowiada o problemach, szefie, który go wkurza. Przez lata związku dorobili się własnego języka.

Z kolei paczka przyjaciół jest jeszcze ze studiów na politechnice. Andrzej i jego kumple trzymają się razem od 30 lat. – To wspólne wypady do pubu na urodziny czy na mecz – mówi. – Rozmawiamy głównie o polityce, ale i o głupotach. Mam w tej grupie dwóch przyjaciół, z którymi jestem bliżej. Z nimi zdarzają się głębsze, bardziej osobiste rozmowy. W pandemii Piotrek miał trudny czas: rozwiódł się, złamał rękę, stracił pracę. Potrzebował pogadać o problemach, o traumach z dzieciństwa. To mnie trochę zaskoczyło, bo nigdy wcześniej tak nie robił, ale jestem dobrym słuchaczem. Wolę to niż opowiadanie o sobie. Uważam, że każdy ma własne kłopoty i nie chcę nikomu zawracać głowy swoimi. Mężczyźni są bardziej skryci, ale też wiem, że bywamy zmęczeni, wypaleni i nie umiemy o tym między sobą rozmawiać.

Epidemia samotności

Żyjemy w świecie wszechobecnego przyspieszenia, lęków o przyszłość, ale i o coraz bardziej nieprzewidywalną teraźniejszość. Dzisiejsze relacje coraz mniej przypominają te, które kiedyś nawiązywaliśmy. Choć przecież media społecznościowe kuszą wielością wyboru przyjaciół. Dzięki łatwemu kontaktowi możemy czatować ze znajomymi, którzy mieszkają na drugiej półkuli. I to fajne, jednak te relacje w wirtualnym świecie bywają mniej autentyczne. Za to w „realu" o przyjaźnie coraz trudniej. Kobiety łatwiej zawierają znajomości nawet w nowym środowisku: w sąsiedztwie, na spacerze w parku z dziećmi, w pracy. Dbają o te relacje, poświęcają im czas i energię. Mężczyźni zakładają, że „przyjaźń po prostu jest", ale wielu z nich narzeka, że ma coraz mniej prawdziwych przyjaciół. W pewnym wieku są wciąż kumple, z którymi tworzą wrażenie „fajnej ekipy", ale po cichu zmagają się z samotnością. Na świecie coraz głośniej mówi się o jej epidemii. Samotność staje się jednym z największych wyzwań społecznych. Dotyczy ona zarówno osób starszych, w średnim wieku, jak też młodych. Jednak mężczyznom trudniej się do niej przyznać i szukać wsparcia.

– Mężczyźni, gdy mają problemy i cierpią, dużo rzadziej korzystają z pomocy, także tej psychologicznej – wyjaśnia profesor Tomasz Sobierajski, socjolog, badacz socjomedyczny, trener komunikacji interpersonalnej z Uniwersytetu Warszawskiego. – Dziś znacząco zwiększa się liczba zachorowań na depresję, choroby psychiczne. Z badań wynika, że wzrasta liczba samobójstw, a mężczyźni dokonują ich cztery razy częściej niż kobiety. To wszystko bardzo poważne konsekwencje, które wpływają na pogorszenie ogólnego stanu zdrowia populacji męskiej. Dlatego samotność nie jest wyłącznie problem psychologicznym na poziomie jednostek, lecz kwestią wpływającą na funkcjonowanie, dobrostan i przyszłość całego społeczeństwa.

– Stykam się z dużą liczbą mężczyzn, którzy mówią o samotności, ale i sam jej doświadczam – mówi Mateusz Kowalski, który wraz z Robertem Koneckim prowadzą *Tutaj Podcast* i wydali książkę *Nowa męskość. Intymne rozmowy o tym, czego potrzebują mężczyźni* (współautor Szymon Żyśko). – To paradoks naszych czasów, mamy wokół siebie ludzi, a jednak czujemy się osamotnieni. Mężczyźni rzeczywiście mają trudność z budowaniem głębokich przyjaźni, w których czują się bezpiecznie. Może wynika z to z wychowania, z relacji, które tworzyliśmy od wieku chłopięcego. Nie mamy narzędzi, żeby umieć je pielęgnować.

MĘŻCZYZNOM TRUDNO JEST BUDOWAĆ GŁĘBOKIE PRZYJAŹNIE, W KTÓRYCH CZUJĄ SIĘ BEZPIECZNIE.

– Z mojej obserwacji wynika, że samotność pogłębia się, bo więzi nie są pogłębiane ani świadomie budowane – dodaje Robert Konecki. – Nawet jeżeli wokół są koledzy, spędzamy z nimi czas, to dalej można się czuć samotnym. Nie umiemy się przed nimi emocjonalnie otworzyć. Mamy bardzo niską świadomość tego, jak bardzo potrzebny nam jest drugi człowiek, aby funkcjonować. My jesteśmy trzydziestolatkami, ale gdy patrzymy na pokolenie trochę od nas młodsze, widzimy, że ta samotność staje się wszechogarniająca.

eprasa.pl bb32ec6046



Czy przyjaźń po prostu jest?

– Bezpośrednia rozmowa o emocjach i doświadczeniach to dla kobiet naturalna forma komunikacji – mówi profesor Tomasz Sobierajski. – Mężczyźni nie posiadają wzorca, który pozwalałby w podobny sposób budować relacje. Spotkają się przy piwie, na oglądaniu meczu. To intensywne i satysfakcjonujące kontakty, jednak rzadko tworzą przestrzeń na głębszą rozmowę. Znalezienie wspólnej płaszczyzny, intymności wymaga czasu, cierpliwości i świadomego zaangażowania. Niewielu z nas decyduje się na ten krok. Mężczyźni pozostają w relacjach powierzchownych, które nie zaspokajają potrzeby bliskości i zrozumienia.

Profesor podkreśla, że kiedy jesteśmy młodzi, nasze naturalne środowisko do nawiązywania relacji stanowi szkoła czy studia. Tam przyjaźnie rodzą się niemal automatycznie, podtrzymywane przez codzienne spotkania i naturalną bliskość. W okolicach trzydziestki następuje wyraźne załamanie tej dynamiki. Do głosu dochodzą nowe elementy, które konkurują o nasz czas i energię: łączymy się w związki, myślimy o zapewnieniu mieszkania, wychowaniu dzieci, pracy. Przestrzeń relacyjna zaczyna się kurczyć. To, co kiedyś działo się samo, teraz wymaga świadomego wysiłku i zaangażowania, a instytucjonalne wsparcie, które kiedyś podtrzymywało nasze relacje, znika.

Mateusz zauważa, że lista życiowych priorytetów, szczególnie u mężczyzn, to dążenie do zbudowania życia zawodowego, satysfakcjonujących finansów, rodziny. Czas spędzany z przyjaciółmi czy relacji z innymi, jest dosyć daleko na tej liście. Nie poświęcamy temu uwagi ani czasu, nie myślimy, aby coś razem zaplanować, spotkać się.

Robert spędził dwa i pół roku w Hiszpanii i po powrocie do Polski miał poczucie, że przynajmniej w Warszawie, gdzie mieszka, ludzie stawiają na karierę, a relacje są tylko dodatkiem. – To nie jest integralna część naszego życia – dodaje. – W Hiszpanii to przychodzi o wiele naturalniej, ludziom bardziej zależy, żeby być razem. Spotykać się regularnie, organizować wspólne wyjazdy. W Polsce, jeśli wiążemy się z partnerką, to ona często staje się naszą jedyną przyjaciółką.

PARTNERKA STAJE SIĘ OSOBĄ KTÓREJ ZWIERZAMY SIĘ NAJCZĘŚCIEJ. A TO DLA ZWIĄZKU ZAGROŻENIE.

Mateusz zgadza się z tym i dodaje, że miał takie doświadczenie w swoich związkach. – Zwierzamy się dziewczynom, z którymi się spotykamy, rozmawiamy – przyznaje. – Stajemy się wobec nich otwarci, a trochę bardziej zamknięci wobec innych mężczyzn. I myślę, że to jest znamienne dla naszych szybkich, współczesnych czasów. Nasza partnerka staje się przyjaciółką, powierniczką, wsparciem w domu, w finansach. Zamykamy się w dwuosobowej, a gdy są dzieci, kilkuosobowej komórce społecznej i żyjemy w takim sczepieniu, symbiozie, od której nie mamy oddechu.

W takiej symbiozie trudniej też o inną perspektywę. – Rzeczywiście obserwujemy zjawisko określane asymetrią emocjonalną – tłumaczy profesor Sobierajski. – Mężczyźni wchodzą w relacje, w których partnerka staje się jedyną osobą, z którą dzielą się emocjami. To wspaniałe i świadczy o głębokim zaufaniu oraz bliskości, ale z drugiej strony stanowi poważne zagrożenie dla trwałości związku. Kiedy sieć wsparcia emocjonalnego zostaje przeniesiona na jedną osobę, w dłuższej perspektywie staje się to obciążające. Trudno oczekiwać, aby ktoś był w stanie unieść ciężar wszystkich problemów, co może prowadzić do przeciążenia i ewentualnego rozstania. Taka sytuacja pozostawia mężczyznę w całkowitej izolacji emocjonalnej.

Mateusz dodaje, że dla niego odkryciem około trzydziestki było to, że bardzo są mu potrzebne bliskie i szczere relacje z mężczyznami. – Wcześniej zawsze lepiej dogadywałem się z kobietami, bo byłem „ten wrażliwy", to im się zwierzałem, przyjaźniłem z nimi – wspomina. – W pewnym momencie zrozumiałem, że to nie takie łatwe, aby zaprzyjaźnić się z facetem. Mamy przecież podobną płciowo perspektywę i spojrzenie na wiele rzeczy. Gdy to się już uda, niezwykle interesująca bywa taka wymiana doświadczeń i poglądów.

Kac Vegas

Adam, 45-latek, mówi, że realizuje się w męskiej przyjaźni przez wspólne z kolegami wypady na siatkówkę, tenisa. – Cholernie istotny jest dla mnie sport, kajaki – tłumaczy. – To sposób odreagowywania, dlatego nie cierpię nudnych wyjazdów, które skupiają się na chlaniu i żarcikach. Kiedyś pojechaliśmy do Malborka. Super, zamek, pływanie, rower, pomyślałem. Przyjechaliśmy na kemping (z założenia miał być „survival"), a ci zamiast pograć w siatę czy kosza, od razu po browary. Potem obiad w karczmie i żenujące teksty do młodziutkiej kelnerki. To mnie kompletnie nie bawi, szczególnie że wszyscy jesteśmy w związkach, które są dobre i stabilne. Kiedy po alkoholu zaczyna się rozmowa o „pannach", czuję się zażenowany. Podobnie gdy jeden z kumpli wrzuca na grupę zdjęcia kobiet ze stron porno. Zauważył jednak od jakiegoś czasu, że koledzy są zmęczeni robotą, życiem. Ale nie analizują tego. „Słabo w tej robocie?". „Słabo" i tyle – opowiada. – Jeden z nas jest bardziej emocjonalny. „Kmini" nasze relacje, ale totalnie nas to irytuje. Opowiada ze szczegółami o swoim życiu. W pewnym momencie nikt nie ma cierpliwości: „Wojtek, nie truj, odpuść". On się

eprasa.pl bb32ec6046



obraża. Przez dwa miesiące się nie odzywa, potem znów wraca do grupy. Nikt nawet tego nie komentuje. Jakoś wstydzimy się słabości, niepowodzeń, czujemy się niekomfortowo.

Samotność mężczyzn ma też swoje źródła w kulturowym rozumieniu męskości. Unikają oni bliskości i przyjaźni, obawiając się, że zwierzenie się kumplowi zostanie odebrane jako oznaka słabości. – Pokutuje stereotyp, że mężczyzna musi być przede wszystkim silny, ma być opoką dla partnerki, dzieci i nie może sobie pozwolić na słabość – mówi Robert. – To rola, w którą jest wtłaczany od urodzenia, bo jest mężczyzną.

– To też przekaz, że facet w każdej sytuacji musi mieć rozwiązanie i dawać radę – dodaje Mateusz. – Jeżeli przed drugim mężczyzną przyznam, że nie wiem, co mam zrobić, pogubiłem się, to wolę nie mówić nic. Te zachowania nasilają się w grupie. Im więcej mężczyzn, tym trudniej o intymność, bo wchodzi energia męskiej grupy. Tu zahaczamy też o silne wciąż w naszym społeczeństwie normy patriarchalne. Musimy nie tylko przed partnerką, ale też przed przyjacielem udawać, że mamy wszystko pod kontrolą. Pełniąc tę rolę, trudno jest się otworzyć na to, co naprawdę w środku, i powiedzieć, że nie daję rady albo że potrzebuję pomocy. Aby zacząć to zmieniać, trzeba zadać pytanie, czym jest patriarchat, jak on wpływa na nasze życie codzienne, role w społeczeństwie i jak sami widzimy się jako mężczyźni. Dopiero wtedy będziemy mogli pójść krok dalej.

IM WIĘCEJ MĘŻCZYZN, TYM TRUDNIEJ O INTYMNOŚĆ, BO DOMINUJE ENERGIA MĘSKIEJ GRUPY.

Prostsze niż nam się wydaje

Andrzej przyznaje, że zawsze może liczyć na kumpli. – Gdy mojej żonie zepsuło się auto na środku drogi, a ja byłem w podróży służbowej, mój kumpel pojechał jej pomóc – wspomina. – Wystarczył jeden telefon. Podobnie gdy kiedyś na mrozie nie odpaliło nam auto, a on w ciągu pięciu minut był z kablami. Gdy straciłem robotę, dwóch kumpli chciało mi od razu pożyczyć kasę. Nie pożyczyłem, ale doceniam. Już później, gdy dostałem nowy kontrakt o pracę, umówiłem się z nimi w pubie. Chciałem im podziękować, a nawet uściskać. Ale jakoś nie umiałem się przemóc, bo tak zostałem wychowany.

– Mężczyźni nie posiadają praktycznie żadnych przykładów tego, jak w ogóle się przyjaźnić – mówi profesor Sobierajski.– Jedynymi wzorcami są te z literatury i filmów, w których przyjaźnie przedstawiane są jako braterstwo oparte na heroicznych gestach, poświęcenie życia za przyjaciela. Brakuje przykładów prostej bliskości, gdy przyjaciel jest obok nas. Wokół męskiej przyjaźni narosło też mnóstwo mitów. Istnieje przekonanie, że trzeba znać kogoś 20 lat, aby móc go tak nazwać. Albo że potencjalny przyjaciel musi być nieustannie testowany, zanim zasłuży na to miano. Tymczasem warto przejść do otwartej deklaracji przyjaźni i wspólnego bycia razem. Podobnie jak w relacji romantycznej nie stawiamy drugiej osobie warunków, które musi spełnić, zanim zdecydujemy się na związek. Najpierw w to wchodzimy, a potem uczymy się więcej o sobie. To podejście warto przenieść na grunt przyjaźni i odmitologizować ją, pokazując, że jest znacznie prostsza, niż nam się wydaje. Pojawiają się też kwestie związane z fizyczną bliskością, jak przytulenie drugiego mężczyzny, co może wydawać się homoerotyczne i budzić dodatkowe poczucie wstydu.

Co jest jednak ważniejsze? To, czy pomożemy przyjacielowi, który jest w rozsypce, przytulając go w miejscu publicznym, czy to, jak zostanie odebrany nasz gest przez przypadkowych obserwatorów?

Robert i Mateusz w podcaście, książce, ale i w organizowaniu kręgów, starają się szerzyć ideę wrażliwej męskości. Dużo mówią o męskiej bliskości, fizyczności, które w Polsce są wciąż stygmatyzowane. – Mamy problem z dotknięciem drugiego faceta, przytuleniem, położeniem mu ręki na ramieniu, bo to może zostać uznane za niemęskie – mówi Mateusz. – Staramy się to przełamywać. Kiedyś z Robertem wstawiliśmy na Instagramie zdjęcie, w którym się przytulamy. To jest nasz post z największym zasięgiem. Przełamaliśmy obraz dwóch heteroseksualnych mężczyzn, którzy się czule przytulają, bo tego potrzebują.

W dzisiejszych czasach, w których populizm, moda na konserwatywną męskość i patriarchat wciąż są na topie, Mateusz i Robert mogą wydawać się wyjątkiem. Ale dostają bardzo dużo wiadomości od słuchaczy, a także od słuchaczek. Kobiety piszą, że przywracają im nadzieję, że wcale nie jest tak źle z mężczyznami. Oni sami mają też grono przyjaciół, którzy potrafią się zwierzać, opowiadać o swoich emocjach. Spotykają ich na męskich kręgach, które organizują. Dziś takie kręgi stają się coraz popularniejsze, a uczestnictwo w nich pozwala po raz pierwszy być w grupie i odsłonić się emocjonalnie. Czasem zapłakać, czasem się pośmiać…

Przyjaźń nie działa przecież na zasadzie zaklęcia. Samo powiedzenie komuś, że jest się przyjacielem, to dopiero początek pracy. Ona wymaga zaangażowania, jest wymagająca i odpowiedzialna, ale przede wszystkim bywa, że ratuje życie. Bo grupa kolegów, „fajna ekipa" może być fundamentem wsparcia w trudnych chwilach i ratunkiem przed samotnością.

Fot. rangizzz/Adobe Stock, pressmaster/Adobe Stock, Loginova/Adobe Stock

eprasa.pl bb32ec6046



eprasa.pl bb32ec6046



GORĄCE HITY

AWANTURY, ZEMSTA, KRADZIEŻE, ALTERNATYWNA WERSJA HISTORII ŚWIATA, POWRÓT KULTOWYCH SUPERBOHATERÓW I SPEKTAKULARNE EKRANIZACJE WIELKIEJ LITERATURY. TEJ WIOSNY ORAZ LATEM NIE BĘDZIEMY SIĘ NUDZIĆ.

Znajomi i sąsiedzi 2

Już na Apple TV

Jeśli widziałeś pierwszy sezon, na pewno nie trzeba cię przekonywać do obejrzenia drugiego. Jeśli nie, nastaw się na maraton, bo to tytuł, który wciąga już od premierowego odcinka. W skrócie: poprzednio bohater uznał, że woli okradać domy zamożnych sąsiadów, niż przyznać się przed rodziną i ekszoną do utraty pracy w funduszu hedgingowym. Teraz Andrew czuje się już w skórze złodzieja bardzo wygodnie, a Jon Hamm jest w tej roli – ponownie – fenomenalny.



Awantura, sezon 2

Już na Netflixie

Netflix wraca z jedną ze swoich najlepszych produkcji ostatnich lat, ale drugi sezon to zupełnie nowa historia i nowi bohaterowie. A co za tym idzie, nowa obsada, w której znaleźli się m.in. Carey Mulligan i Oscar Isaac. Tym razem fabuła rozgrywa się wokół szefa prestiżowego klubu golfowego i jego żony oraz dwójki pracowników, która przypadkowo zostaje wciągnięta w konflikt pracodawców.



Przylądek strachu

5 czerwca na Apple TV

Już sama obsada – Amy Adams, Patrick Wilson (na zdjęciu) i Javier Bardem – sprawia, że warto zobaczyć tę produkcję. Spokojne życie małżeństwa prawników kończy się, gdy na wolność wychodzi człowiek, którego pomogli skazać. Mężczyzna zamierza się zemścić. Serial jest adaptacją powieści Johna D. MacDonalda *The Executioners*, a wcześniej na duży ekran przeniósł ją m.in. Martin Scorsese.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl bb32ec6046



Dzień objawienia

od 12 czerwca

Nowy film Stevena Spielberga, twórcy *E.T.*, *Parku Jurajskiego* i *Wojny światów*, to produkcja science fiction na temat UFO z Emily Blunt (na zdjęciu) w roli głównej. Jego fabuła wciąż trzymana jest w tajemnicy, a jednozdaniowy opis brzmi enigmatycznie: „Jeśli dowiedziałbyś się, że nie jesteśmy sami – gdyby ktoś ci to pokazał i udowodnił – czy to by cię przestraszyło?". Jednak zwiastun, który premierowo zaprezentowano podczas finału FNL Super Bowl, nie pozostawia wątpliwości: zapowiada się wielkie widowisko.



Spider Noir

27 maja na Prime Video

Serial, w którym Nicolas Cage wraca do roli Człowieka Pająka, zapowiada się na hit. Jego Ben Reilly to zmęczony życiem, wiodący samotniczą egzystencję prywatny detektyw, który musi powrócić do dawnej tożsamości superbohatera. Produkcja będzie dostępna dla widzów w dwóch wersjach: kolorowej i czarno-białej.



Gwiezdne miasteczko

29 maja na Apple TV

Spin-off serialu *For All Mankind* osadzony jest w tej samej alternatywnej rzeczywistości. Znów przenosimy się do momentu, w którym to Związek Radziecki pierwszy wysłał człowieka na Księżyc, ale tym razem opowieść toczy się zza żelaznej kurtyny.



Odyseja

Od 17 lipca

Ekranizacja eposu Homera, czyli podróży Odyseusza do domu po wojnie trojańskiej, to jedna z najważniejszych premier tego roku. Za kamerą stanął Christopher Nolan, a w gwiazdorskiej obsadzie znaleźli się Matt Damon w roli Odysa (na zdjęciu), Anne Hathaway jako Penelopa, Zendaya (Atena), Tom Holland (Telemach), Robert Pattinson w roli Antinousa i Charlize Theron grająca Kirke. Spektakularne!

Władcy Wszechświata

od 5 czerwca

Długo wyczekiwany przez fanów klasycznej serii komiksów He-Man w końcu trafi do kin w wersji aktorskiej. W roli głównej, czyli księcia Adama, zobaczymy Nicholasa Galitzine'a (na zdjęciu). Władca Eternii dzięki magicznemu mieczowi i mocy Posępnego Czerepu będzie musiał zmienić się w tytułowego superbohatera i stawić czoło swojemu największemu wrogowi, okrutnemu i potężnemu Szkieletorowi (Jared Leto).



eprasa.pl bb32ec6046

Książki



Do księgarń właśnie trafiła biografia *Basquiat. Życie i dziedzictwo legendy sztuki* autorstwa Phoebe Hoban (Rebis).



BUNTOWNIK Z WYBORU

BASQUIAT ŻYŁ JAK GWIAZDA ROCKA ŚWIATA SZTUKI. INTENSYWNIE, SZYBKO, NA CIĄGŁYM HAJU. SAM O SOBIE MÓWIŁ: „NIE JESTEM PRAWDZIWYM CZŁOWIEKIEM, JESTEM LEGENDĄ".

Czołówkę rankingów najdroższych malarzy wszech czasów okupują biali mężczyźni. On jest wyjątkiem od tej reguły. W 2017 r. obraz *Untitled* (na zdjęciu) tego artysty o haitańsko-portorykańskich korzeniach został sprzedany przez Sotheby's za 110,5 mln dolarów, windując go na szczyt listy przebojów aukcyjnych. I choć dzieło wypadło już z pierwszej dziesiątki, którą obecnie zamyka Pablo Picasso, prace Jeana-Michela Basquiata wciąż należą do jednych z najbardziej pożądanych. Dzieła pioniera sztuki graffiti mają w kolekcjach m.in. celebryci, począwszy od Jaya-Z przez Johnny'ego Deppa aż po Leonarda DiCaprio. Swój pierwszy obraz, *Cadillac Moon*, Basquiat też sprzedał zresztą gwieździe – piosenkarce Debby Harry. Frontmenka punkrockowego zespołu Blondie zapłaciła za niego 200 dolarów. Przez zaledwie 10 lat Jean-Michel namalował blisko 600 obrazów, 1500 rysunków i stworzył liczne rzeźby. Malował nieustannie, często ubrany w garnitury od Armaniego, które bez zawahania plamił farbami. Jego bliski przyjaciel, Andy Warhol, mówił o nim: „Ten dzieciak jest zbyt szybki". Sztuka Basquiata była dzika, momentami brutalna i zaangażowana, zazwyczaj przedstawiająca czarnoskóre postaci. Artystyczna cyganeria Nowego Jorku od razu go pokochała. Energiczny młody chłopak z dredami na głowie, który uciekł z domu, mając 15 lat, i został bezdomnym włóczęgą, podbił też serce początkującej piosenkarki Madonny, z którą połączył go krótki i burzliwy romans. Kiedy nie tworzył, był stałym bywalcem nocnych klubów, gdzie stawał za DJ-ką lub bawił się do rana. Nie stronił od używek, na narkotykowym haju był praktycznie non stop. Zmarł przedwcześnie od przedawkowania mieszanki kokainy i heroiny, dołączając do niesławnego Klubu 27. Sam o sobie mówił: „Nie jestem prawdziwym człowiekiem. Jestem legendą". I najwyraźniej miał rację.



Andy Warhol mówił, że Basquiat nauczył go malować na nowo. Razem stworzyli serię prac.

eprasa.pl bb32ec6046

Biały terror

Jacob Kushner, Wydawnictwo Czarne

Reportaż, który czyta się jak mrożący krew w żyłach kryminał. Niestety, nic, co opisał niemiecki dziennikarz śledczy Jacob Kushner, nie jest fikcją. Autor przygląda się trojgu prawicowych ekstremistów, młodych neonazistów, którzy latami organizowali zamachy bombowe, zamordowali dziesięcioro imigrantów i przeprowadzili 32 nieudane próby zabójstwa. Jak to możliwe, że tak długo byli nieuchwytni? Powód jest banalny – policja nie brała pod uwagę, że sprawcami terroryzmu mogą być biali Niemcy, infiltrowano jedynie środowiska „kolorowe". Później okazało się, że trzech groźnych neonazistów to jedynie czubek góry lodowej.

Nie mówi się takich rzeczy

Hanna Krall, Zbigniew Libera, Wydawnictwo Znak Literanova

Projekt wyjątkowy, bo łączący narrację Hanny Krall, jednej z najważniejszych współczesnych polskich pisarek, z rysunkami Zbigniewa Libery, jednego z najciekawszych rodzimych artystów. Te mistrzowskie miniatury reporterskie o dawnych i najnowszych wydarzeniach, o złu tak wszechobecnym, że już nam spowszedniało i z którego nie wyciągamy żadnych wniosków, są niczym intymny monolog, który zostaje w głowie na długo. To piękna, choć niełatwa literatura, a wizualny komentarz Libery jest jej idealnym dopełnieniem.

Delfiny i Belzebub

Wojciech Tochman, Wydawnictwo Literackie

Mało kto potrafi pisać o wojnie w tak poruszający sposób jak Wojciech Tochman. Tym razem reporter przygląda się wojnie w Ukrainie, ale robi to w nietypowy sposób – pokazując dramat zwierząt i perspektywę ratujących je ludzi. Sam zresztą też regularnie jeździ za naszą wschodnią granicę i ewakuuje z frontu porzucone psy oraz koty, jednak w reportażu nie podkreśla swojej obecności. Książka Tochmana pokazuje niesamowitą więź między człowiekiem a zwierzęciem, ale też skłania do refleksji i stawia ciekawe pytania. Gdzie leży granica między empatią a śmiertelnym ryzykiem? Między rozsądkiem a szaleństwem?



Imperium gniewu

Alice Lugen, Wydawnictwo Czarne

Opowieść o paradoksach współczesnej Rosji. Choć wszyscy zdajemy sobie sprawę, że kraj rządzony przez Władimira Putina przesiąknięty jest absurdami, pisząca pod pseudonimem Alice Lugen udowadnia, że nie mamy pojęcia, jak wielkimi. Autorka opisuje m.in. prezydenta, który jest tak zafrapowany losem żurawi białych, że udaje się do ich rezerwatu, by jako „żuraw alfa" uczyć młode osobniki latania. I który życzy sobie, aby w ramach prezentu urodzinowego zostać kanonizowanym, a dzieciom w przedszkolu nakazuje dawać do zabawy makiety zrujnowanych ukraińskich miast. Wciągający i przerażający portret Federacji Rosyjskiej.

Shakespeare

Stephen Greenblatt, Wydawnictwo Znak Literanova

Obsypany nagrodami film *Hamnet,* który przyniósł Jessie Buckley Oscara, przybliżył nam postać żony Williama Szekspira, ale rzucił też nowe światło na samego pisarza. Chloé Zhao sportretowała go jako ojca próbującego poradzić sobie z żałobą poprzez sztukę. A ile w tym obrazie prawdy? Żeby się tego dowiedzieć, warto sięgnąć po porywającą biografię dramaturga napisaną przez Stephena Greenblatta. Dzięki niej zobaczysz, jak młody człowiek z prowincjonalnego Stratfordu, bez studiów i wpływowych znajomych, zawładnął zbiorową wyobraźnią.

Zośka i Rudy

Kornelia Sobczak, Wydawnictwo Krytyki Politycznej

Ta książka może wydawać się wywrotowa dla całych pokoleń wychowanych w kulcie bohaterów *Kamieni na szaniec.* Ma bowiem odpowiadać na pytanie, co tak naprawdę łączyło Tadeusza Zawadzkiego „Zośkę" i Jana Bytnara „Rudego". Czy to była przyjaźń, czy to było kochanie? Byli razem czy nie byli? Ale zawiedzie się ten, kto szuka taniej sensacji. Tekst Kornelii Sobczak to opowieść o czułej relacji – o uczuciu tak silnym, że potrafiło przenosić góry. Na wskroś romantycznym, choć wymykającym się jednoznacznym definicjom i niedającym się tak łatwo zaszufladkować. Warto!

Fot. Rex Features/East News. AP/East News, materiały prasowe

eprasa.pl bb32ec6046

Muzyka



Metallica wystąpi w Chorzowie.

KLASYCZNE GITAROWE BRZMIENIA, POWROTY GIGANTÓW I FESTIWALE Z CIEKAWYM LINE-UPEM. PODPOWIADAMY, NA KTÓRE KONCERTY WARTO SIĘ WYBRAĆ.

Metallica

19 maja, Stadion Śląski w Chorzowie

Legenda ciężkiego, gitarowego grania wraca do Polski. Wystąpi na Śląsku w ramach trwającej już trzy lata oraz obejmującej cztery kontynenty trasy koncertowej M72 World Tour. Czego można się spodziewać po tym koncercie? Na pewno nie zabraknie klasyków, bo w 2026 r. słynny *Czarny Album*, na którym znalazły się takie hity jak *Enter Sandman*, *The Unforgiven* czy *Nothing Else Matters* obchodzi 35-lecie. Szykuje się wspaniałe widowisko, bo James Hetfield i jego ekipa, choć są już panami po sześćdziesiątce, mają niespożyte pokłady energii i potrafią zrobić show jak nikt inny. Dla fanów rocka ten koncert to pozycja obowiązkowa.

Tori Amos

12 maja, COS Torwar w Warszawie

Najnowszy, 18. album studyjny amerykańskiej piosenkarki, *In Times of Dragons*, ma premierę 1 maja, a już kilkanaście dni później będzie można go posłuchać na żywo w Warszawie. Na krążku znalazł się m.in. wyjątkowy utwór *Stronger Together*, który Amos stworzyła wspólnie ze swoją córką Tash. Artystka, wielokrotna laureatka nagród Grammy, znana jest z aktywizmu i zaangażowania, a o nowej płycie mówi: „To metaforyczna opowieść o walce Demokracji z Tyranią, odzwierciedlająca obecne ohydne, nieprzypadkowe podpalanie demokracji w czasie rzeczywistym przez »Wierzące w Dyktatora Demoniczne Jaszczurki«". Intrygująco!



Tori Amos wystąpi w Warszawie.

KONCERTOWA WIOSNA. I LATO!



Podczas Jarocin Festiwal 2026 w dawnym składzie powróci na scenę zespół Houk.

eprasa.pl bb32ec6046



Jednym z headlinerów tegorocznego Opener'a jest Nick Cave z zespołem.



Formacja Foo Fighters zagra na Stadionie Narodowym.

Foo Fighters

15 czerwca, PGE Narodowy w Warszawie

Dave Grohl i spółka wracają do Polski. Zagrają nad Wisłą już po raz czwarty. Rockowy zespół wydał właśnie nowy, 12. już album studyjny i wyruszył w trasę promocyjną. *Your Favorite Toy* wpisuje się w dobrze znany styl kapeli: jest gitarowo, energetycznie i chwytliwie.

Open'er Festival

1–4 lipca, lotnisko Gdynia-Kosakowo

Magnetyzująca głosem Florence and The Machine, ikoniczny zespół The Cure, mistrz elektronicznego grania Calvin Harris, założyciel formacji Talking Heads David Byrne i największy hit wśród headlinerów – genialny songwriter Nick Cave i jego zespół The Bad Seeds, jeden z najbardziej charyzmatycznych zespołów w historii alternatywnego rocka. W tym roku line-up festiwalu jest wyjątkowo mocny i zróżnicowany, więc każdy znajdzie coś dla siebie.

Jarocin Festiwal

16–19 lipca, Jarocin

Ta edycja festiwalu będzie wyjątkowa. Organizatorzy Jarocina połączyli bowiem siły z Żywiec Męskie Granie i przygotowali wspólny projekt specjalny pt. *Moja krew, twoja krew: MG x Jarocin*. Wydarzenie ma połączyć różne pokolenia artystów związanych z Jarocinem i zaprezentować nowe interpretacje utworów, które stały się symbolem muzycznego buntu lat 80. Wśród pierwszych ogłoszonych wykonawców znaleźli się czołowi przedstawiciele polskiej sceny muzycznej, m.in. Acid Drinkers i Closterkeller. Kilka zespołów na jarocińskiej scenie będzie też świętowało swoje jubileusze: Dezerter 45-lecie działalności, Farben Lehre 40-lecie, a Happysad 25-lecie. Jednak najważniejsze dotychczas ogłoszone wydarzenie to występ formacji Houk, która specjalnie na tę okazję reaktywowała się po 30 latach w składzie z czasów albumu *Generation X*. A to ponoć nie koniec sensacyjnych wiadomości!

Płyty



If music...

Jakub Józef Orliński, Michał Biel

Fenomenalny Jakub Józef Orliński, jeden z najbardziej charyzmatycznych kontratenorów świata, oraz pianista Michał Biel, jego wieloletni współpracownik, nagrali album zawierający 17 pieśni i arii trzech kompozytorów epoki baroku: Purcella, Haendla i Fuksa. Niektóre dobrze znane, inne mniej, ale wszystkie świetne.



Musick

Laibach

Legenda muzyki industrialnej ze Słowenii właśnie nagrała pierwszy od 12 lat album studyjny! I to bardzo dobry. Niebawem będzie też okazja, żeby posłuchać utworów na żywo – muzycy wystąpią na scenie warszawskiej Progresji 30 maja. A każdy koncert tej formacji to niezwykle wysmakowane wizualnie widowisko.



Sentimental Value

Hania Rani

Wartość sentymentalna Joachima Triera, jeden z najważniejszych filmów tego roku, doceniony został również za fenomenalną ścieżkę dźwiękową. Minimalistyczną, subtelną i jednocześnie niezwykle zniuansowaną. Jej autorką jest polska artystka Hania Rani. Warto mieć na półce.

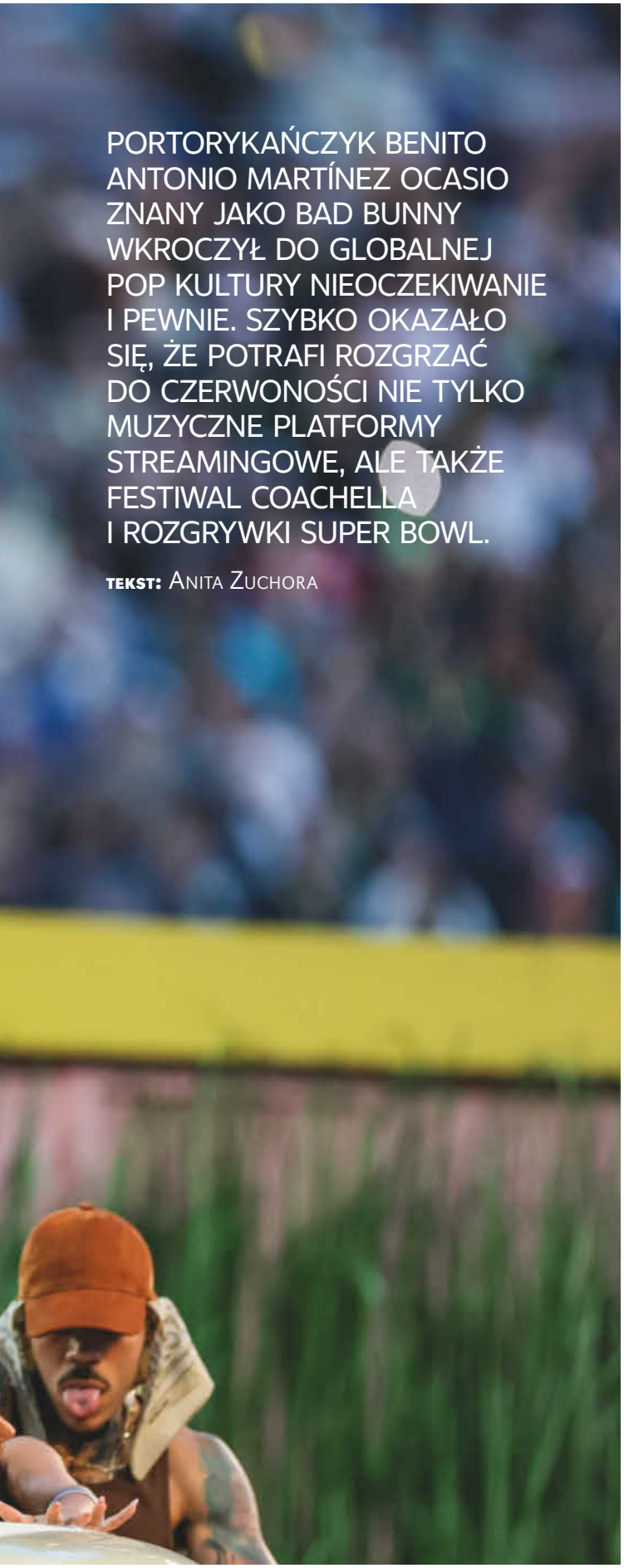
Fot. materiały prasowe

eprasa.pl bb32ec6046



WHO THE F**K IS BAD BUNNY?

eprasa.pl bb32ec6046



PORTORYKAŃCZYK BENITO ANTONIO MARTÍNEZ OCASIO ZNANY JAKO BAD BUNNY WKROCZYŁ DO GLOBALNEJ POP KULTURY NIEOCZEKIWANIE I PEWNIE. SZYBKO OKAZAŁO SIĘ, ŻE POTRAFI ROZGRZAĆ DO CZERWONOŚCI NIE TYLKO MUZYCZNE PLATFORMY STREAMINGOWE, ALE TAKŻE FESTIWAL COACHELLA I ROZGRYWKI SUPER BOWL.

TEKST: Anita Zuchora

8 lutego 2026 na Levi's Stadium w kalifornijskim Santa Clara Bad Bunny wywołał „kulturowe trzęsienie ziemi", jak nazwali jego występ w przerwie finałowych rozgrywek National Football Ligue (NFL) dziennikarze sportowej telewizji ESPN. To był pierwszy w dziejach halftime show w całości po hiszpańsku. Przez kolejne 24 godziny nagranie występu obejrzano ponad cztery miliardy razy. Kto jeszcze nie słyszał o Benicie, teraz już wie, że to globalna gwiazda.

Razem jesteśmy Ameryką

Dlaczego występ 32-letniego portorykańskiego artysty podczas Super Bowl uznano za tak przełomowy? Finał rozgrywek NFL to największy telewizyjny rytuał Ameryki. Ogląda ponad 100 mln widzów. Tegoroczny mecz (średnio ponad 125 mln) był drugim najchętniej oglądanym w historii Super Bowl, zaraz po zeszłorocznym (ponad 127 mln). Już kiedy NFL ogłosiła, że podczas tradycyjnego koncertu w połowie meczu wystąpi hiszpańskojęzyczny artysta z Portoryko, dla wszystkich stało się jasne, że nie ma ucieczki od polityki. Chociaż zapewne NFL nie miała intencji, żeby się w nią angażować, bo kieruje się jedynie interesem finansowym. Uznali po prostu, że Bad Bunny jest wystarczająco dużą gwiazdą, a przy okazji daje szansę na poszerzenie widowni o latynoską publiczność. W poprzednich latach podobnie było z hasłem „End racism", które – mimo etycznego wydźwięku – miało zapewnić większą popularność NFL wśród czarnych.

Liga futbolu amerykańskiego znalazła się jednak pod presją. Kiedy ogłoszono, że na stadionie mogą się znajdować funkcjonariusze US Immigration and Customs Enforcement (ICE, federalna agencja egzekwowania prawa w USA) i że ich działania deportacyjne wobec imigrantów nie zostaną na czas rozgrywek zawieszone, powstała petycja „No ICE at the Super Bowl". Znalazły się w niej logiczne argumenty: po co zastraszać stutysięczny tłum, mecz jest świętem sportu i nie powinien być miejscem zmilitaryzowanych działań federalnych. Pod tymi postulatami podpisało się prawie 200 tys. osób. Ostatecznie ICE się wycofało.

Zapowiedź występu Bad Bunny'ego wywołała różne reakcje. Prezydent Donald Trump nazwał go „koszmarnym wyborem", a środowiska prawicowe wzywały do zorganizowania „alternatywnego, prawdziwie amerykańskiego" występu, w opozycji do portorykańskiego artysty. W sferze symbolicznej rozgorzała debata o języku: czy hiszpański, w którym śpiewa Bad Bunny, może wybrzmiewać podczas najbardziej amerykańskiego z amerykańskich świąt bez tłumaczenia i bez przepraszania. Jednocześnie spór dotyczył pozycji marginalizowanych, hiszpańskojęzycznych Amerykanów – w tym Portorykańczyków oraz mieszkańców USA bez obywatelstwa narażonych na działania ICE.

Wszystkie te rozważania były o tyle uzasadnione, że dokładnie 24 godziny przed Super Bowl Benito odebrał pierwszą w historii Nagrodę Grammy za album roku dla płyty *Debí tirar más fotos* – całkowicie hiszpańskojęzycznej i będącej pełnym czułości kolażem karaibskich wpływów: salsy, pleny, dembowu i trapu. Odbierając statuetkę, Bad Bunny wygłosił pamiętne zdanie: „ICE out, nie jesteśmy zwierzętami, nie jesteśmy obcy – jesteśmy ludźmi i jesteśmy Amerykanami". Jego szeroko komentowane wystąpienie

eprasa.pl bb32ec6046



Benito Antonio Martínez Ocasio, czyli Bad Bunny podczas rozdania tegorocznych Nagród Grammy

zostało uznane za najgłośniejszy polityczny akcent gali, a komentarze krytykujące działania ICE powtarzało potem wielu artystów. Przeniesienie tej narracji na największą scenę medialną świata – Super Bowl – wzmocniło przekaz. Bad Bunny pojawił się na stadionie w kremowym, stylizowanym na futbolowy stroju z nazwiskiem „Ocasio" na plecach. Na murawie na czas występu ustawiono portorykańskie miasteczko: były tam uliczne stragany, stoiska z jedzeniem, elementy architektury, a nawet odbywała się inscenizowana ceremonia ślubna. Przestrzeń wypełniły dziesiątki tancerzy i muzyka będąca mieszanką wpływów karaibskich (reggaeton i perreo) oraz elementów współczesnych charakterystycznych dla twórczości Bad Bunny'ego.

Show obfitował w gości, zaśpiewali Lady Gaga i Ricky Martin, a w inscenizowanych scenkach pojawili się m.in. Pedro Pascal, Jessica Alba, Cardi B, Karol G i Alix Earle. Pod koniec występu Bad Bunny trzymał piłkę z napisem: „Together, we are America", jasny komunikat na temat wielokulturowej tożsamości kontynentu. W finale tancerze wbiegli na scenę z flagami wszystkich krajów obu Ameryk, Bad Bunny uniósł flagę Portoryko, a na jumbotronie pojawił się napis: „The only thing more powerful than hate is love" (Jedyną rzeczą silniejszą niż nienawiść jest miłość). Cały show został skomponowany jako hołd dla Portoryko i opowieść o życiu Benita.

Zły Króliczek

Benito Antonio Martínez Ocasio urodził się 10 marca 1994 roku w Bayamón, ale wychował się w trzydziestotysięcznym Vega Baja, godzinę drogi od stolicy Portoryko San Juan. Portoryko to szczególne miejsce. Pozostaje w półkolonialnym zawieszeniu – samorządny, wspólnotowy obszar (commonwealth) i nieinkorporowane terytorium Stanów Zjednoczonych. Co oznacza, że formalnie nie jest stanem USA, ale nie jest też niepodległym państwem. Jego prezydentem jest Donald Trump, a Portorykańczycy są obywatelami USA, choć nie mogą brać udziału w wyborach. Ostatnie badania pokazują, że ponad 52 proc. mieszkańców wysp chce, by ich kraj został 51. amerykańskim stanem, ale tę decyzję musi podjąć Kongres USA. I zapewne dopóki przy władzy pozostają republikanie, nie ma na to szansy.

Rodzinne miasteczko Vega Baja pozostaje dla Bad Bunny'ego najważniejszym miejscem – domem. Jego rodzina jest zżyta i zakorzeniona w portorykańskiej kulturze. Ojciec, Tito Martínez, jest kierowcą ciężarówki. Matka, Lysaurie Ocasio, pracuje jako nauczycielka. To ona zaszczepiła w nim miłość do muzyki, zabierając co tydzień do kościoła i zachęcając do śpiewania w chórze. Dzisiaj Benito już nie chodzi na msze. „Bóg jest wszędzie, więc dlaczego mam chodzić do kościoła?", powiedział w jednym z wywiadów. Benito w dzieciństwie unikał sportu, wolał bawić się figurkami z filmów akcji. Razem z młodszymi braćmi, Berniem i Bysaelem, wymyślali historie dla każdego bohatera. „Zawsze lubiłem żyć we własnym świecie", przyznaje w wywiadach Bad Bunny, którego pseudonim został zainspirowany wielkanocnym zdjęciem z dzieciństwa, na którym Benito w króliczych uszach na głowie robi gniewną minę.

Kiedy wszyscy trzej bracia podrośli, uwiodła ich lucha libre (po hiszpańsku „wolna walka", latynoski styl profesjonalnego wrestlingu), pasja ich ojca. Do dzisiaj Benito od czasu do czasu występuje jako gwiazda World Wrestling Entertainment (WWE). Lubi się przebierać – czuje się dobrze zarówno w neonowych slipach wrestlera, jak i w sukience Burberry, w której pojawił się na Gali MET. „Benito był klasowym błaznem", mówi w „Vanity Fair" Jomar Dávila, jego osobisty fotograf i przyjaciel od 11. roku życia.

BAD BUNNY NIGDY NIE MÓWIŁ, ŻE CHCE WŁĄCZAĆ SIĘ W POLITYKĘ, ALE NIE MOŻE OD NIEJ UCIEC.

W domu Benita zawsze rozbrzmiewała muzyka – matka uwielbia pop, za to ojciec – tradycyjne salsę i merengue. Benito zakochał się w latynoskim trapie i w 2016 roku zaczął publikować własne utwory na SoundCloudzie. Muzyka, którą tworzył, jednocześnie studiując na Uniwersytecie Portoryko w Arecibo (wydział komunikacji) i dorabiając pakowaniem zakupów w supermarkecie Econo, była jeszcze surowa. Ale to właśnie w internecie zauważył go lokalny producent. Tak

eprasa.pl bb32ec6046

powstał jeden z najważniejszych singli w historii trapu latynoskiego: *Soy Peor*. Ten utwór wywindował Bad Bunny'ego do świata wytwórni (podpisał kontrakt) i list przebojów. W 2018 roku ukazała się jego pierwsza płyta *X 100pre*.

Benito nie mówi zbyt wiele o swoim życiu prywatnym, choć coraz trudniej mu je ukrywać z powodu globalnej popularności. Wiadomo, że przez pięć lat był związany z portorykańską modelką i projektantką biżuterii Gabrielą Berlingeri. Potem przez rok spotykał się z amerykańską modelką Kendall Jenner. Ich relacja była burzliwa i ostatecznie zakończyła się pod koniec 2024 roku. Ale to tylko informacje prasowe, bo Benito o żadnym swoim związku nie mówi publicznie. Dzisiaj dzieli życie między Vega Baja, gdzie odpoczywa, i Los Angeles, gdzie pracuje. Nadal otacza się „kręgiem starych znajomych" z Vega Baja, co według bliskich „chroni go przed odlotem w celebrycki świat".

Choć Bad Bunny jest przede wszystkim gwiazdą muzyki, od kilku lat konsekwentnie rozwija karierę aktorską. Zadebiutował w serialu Netfliksa *Narcos: Mexico* (2021) rolą członka kartelu Artura „Kitty" Páeza. Pierwszy raz na dużym ekranie pojawił się w epizodzie w dziewiątej odsłonie serii *Szybcy i wściekli*. Przełomowy okazał się film *Bullet Train* (2022), w której zagrał zabójcę u boku Brada Pitta i sam wykonał część scen kaskaderskich. Obyczajowy film *Cassandro* (2023), w którym wcielił się w dilera narkotyków i kochanka głównego bohatera, pokazał, że radzi sobie także w scenach bardziej intymnych. 2025 rok przyniósł mu dwie role: w thrillerze akcji Darrena Aronofskiego *Złodziej z przypadku* (2025, dostępny na Netfliksie) i komedii sportowej *Happy Gilmore 2* obok Adama Sandlera. Ale w najbliższym czasie czeka go najbardziej wymagające zadanie z dotychczasowych – Bad Bunny ma zagrać główną rolę w historycznym dramacie *Porto Rico* u boku Edwarda Nortona, Javiera Bardema i Vigga Mortensena.

ZAPOWIEDŹ WYSTĘPU BAD BUNNY'EGO PODCZAS SUPER BOWL WYWOŁAŁĄ FALĘ KOMENTARZY. DONALD TRUMP STWIERDZIŁ, ŻE TO „KOSZMARNY WYBÓR".

Artysta polityczny

Benito nigdy nie deklarował chęci zaangażowania w politykę, ale jakoś nie może od niej uciec. Latem 2019 roku Portoryko znalazło się w centrum jednego z największych kryzysów politycznych w swojej współczesnej historii – wyciekły zapisy prywatnych rozmów gubernatora Ricarda Rosselló i jego współpracowników pełne wulgaryzmów, seksistowskich komentarzy, homofobii i cynicznych żartów z ofiar huraganu Maria (uderzył w Karaiby we wrześniu 2017 roku). Oburzenie szybko przerodziło się w masowy ruch społeczny pod hasłem #RickyRenuncia (Ricky, ustąp).

Na wieść o tym Bad Bunny przerwał trasę koncertową, wrócił na wyspę i dołączył do protestujących w San Juan. Maszerował z flagą Portoryko ramię w ramię z portorykańskimi muzykami Residente i Rickym Martinem, przemawiał i wspierał demonstrantów. Opublikował także utwór *Afilando los Cuchillos*, nagrany wspólnie z Residente i iLe. Piosenka już w pierwszej dobie została odsłuchana 2,5 miliona razy. Jej tekst był bezpośrednim oskarżeniem rządu o korupcję, hipokryzję i lekceważenie obywateli po huraganie Maria. *Afilando los Cuchillos* stało się hymnem protestów, które ostatecznie doprowadziły do ustąpienia Rosselló.

Ale fenomen Bad Bunny'ego polega na tym, że jego wpływ działa także w innych obszarach. Artysta kwestionuje tradycyjne wzorce męskości, a nosząc spódnice, sukienki i malując paznokcie, redefiniuje to, co stanowi normę. Tym bardziej że w wielu miejscach Ameryki Łacińskiej nadal króluje kultura machismo i on sam się z niej wywodzi. Kiedy Bad Bunny prezentuje się w swoich oryginalnych kreacjach, przekonuje: „męskość nie jest monolitem". I raz dekonstruuje etos latynoskiego twardziela, ujawniając w swojej twórczości wrażliwość, emocje, lęki. Czasem także publicznie – jak na rozdaniu Grammy, gdzie otwarcie ocierał łzy wzruszenia. A innym razem jego twórczość przesycona seksem nieoczekiwanie wpisuje się w maczystowską narrację. No cóż, Bad Bunny bywa skomplikowany.

Publicznie zabiera głos w sprawach społecznych, które uznaje za ważne. Kiedy w 2020 roku gościł w programie *The Tonight Show Starring Jimmy Fallon,* miał na sobie czarną spódnicę i różowy płaszcz. W pewnym momencie go zdjął i pokazał T-shirt z napisem: „Mataron a Alexa, no a un hombre con falda" (Zabili Alexę, a nie mężczyznę w spódnicy). W ten sposób promocja singla *Ignorantes* zamieniła się w debatę na temat przemocy wobec osób transpłciowych w samym prime timie amerykańskiej telewizji. Napis odnosił się do zamordowanej kilka dni wcześniej Alexy Negrón Luciano z Portoryko, transpłciowej kobiety w kryzysie bezdomności. Jej śmierć – nagrana i udostępniona w mediach społecznościowych przez sprawców – wywołała szok na wyspie. Mimo to wiele lokalnych mediów opisywało ją jako „mężczyznę w spódnicy". Media uznały, że koszulka Bad Bunny'ego była „najpotężniejszym od lat popkulturowym komentarzem na temat przestępstw z nienawiści w Portoryko".

W 2025 roku Bad Bunny ogłosił trasę koncertową *Debí Tirar Más Fotos World Tour*, która omija Stany Zjednoczone, co jest gestem bez precedensu w historii globalnych tournée supergwiazd. To decyzja artystyczna, ale i polityczna: artysta zrezygnował z koncertowania w USA z obawy, że agenci ICE mogliby wykorzystywać jego koncerty do ścigania imigrantów. Odwiedza miasta na czterech kontynentach, a jednym z nich jest Warszawa. Artysta przyjedzie do Polski po raz pierwszy i wystąpi 14 lipca 2026 na PGE Narodowym. W tygodniach poprzedzających ogłoszenie koncertu w Polsce przed PGE Narodowym pojawiła się osobliwa instalacja: dwa białe, plastikowe, najtańsze krzesła ogrodowe ustawione samotnie przed stadionem. Okazało się, że była to część globalnej akcji promocyjnej – identyczne krzesła stanęły we wszystkich miastach trasy jako wizualne echo okładki jego szóstej płyty *Debí tirar más fotos*.

Fot. Kathryn Riley/Getty Images, East News, Rex Features/East News

eprasa.pl bb32ec6046

SAMOCHÓD NAPĘDZANY **SZTUCZNĄ INTELIGENCJĄ**



WITAMY W CYFROWEJ PRZYSZŁOŚCI, W KTÓREJ KLUCZOWYM PODZESPOŁEM SAMOCHODU STAJE SIĘ OPROGRAMOWANIE. AI OTWIERA NOWĄ EPOKĘ MOTORYZACJI I ODMIENIA NIEMAL WSZYSTKO: PROJEKTOWANIE, PRODUKCJĘ, JAZDĘ, SERWIS... ORAZ NASZĄ „RELACJĘ" Z AUTEM. A DZIŚ JESTEŚMY DOPIERO NA POCZĄTKU TEJ DROGI.

TEKST: Marcin Sobolewski, „Motor"





eprasa.pl bb32ec6046



Współczesny samochód coraz bardziej przypomina smartfon – niby służy do jazdy, ale stanowi też element tzw. internetu rzeczy.

Nowoczesne samochody przeszły od architektury rozproszonej, w której różnymi funkcjami zarządzają liczne elektroniczne jednostki sterujące (ECU), do scentralizowanego modelu obliczeniowego o wysokiej mocy.

eprasa.pl bb32ec6046

Czym jest ta słynna sztuczna inteligencja? A może... kim? ChatGPT, najpopularniejszy agent AI, na tak zadane pytania odpowiada następująco: sztuczna inteligencja to systemy komputerowe zdolne do analizowania danych, uczenia się i podejmowania decyzji w sposób przypominający ludzkie myślenie. To, co kojarzy się z internetowym chatbotem, który napisze i sprawdzi za nas tekst (akurat ten pisałem sam), czy z niewyszukanymi filmikami w serwisach społecznościowych, stanowi jedynie drobny wycinek potencjału sztucznej inteligencji (AI od angielskiego artificial intelligence lub, po naszemu, SI). Możliwość „prześwietlania" ogromnych ilości danych i wyciągania z nich wniosków już dziś zmienia wiele branż oraz nasze prywatne życie. ChatGPT stał się turboGoogle'em: podpowie przepis na zupę, sprawdzi nasze wyniki badań, a gdy trzeba, wcieli się w rolę terapeuty. Owszem, tak jak w przypadku wyszukiwarki istotną rolę odgrywa odpowiednie sformułowanie pytania... No i nie warto wierzyć we wszystko, co dostaniemy w odpowiedzi.

SZTUCZNA INTELIGENCJA POMAGA ELIMINOWAĆ MONOTONNE, POWTARZALNE CZYNNOŚCI, ALE WYMAGA PALIWA – DANYCH.

Pogadaj ze swoim samochodem

Naturalną konsekwencją jest więc integracja sztucznej inteligencji w samochodzie. AI stało się ostatnio modnym hasełkiem, które symbolizuje nowoczesność, nic więc dziwnego, że kolejni producenci przy okazji sezonowej aktualizacji, wprowadzania nowej generacji lub liftingu chwalą się, że ich auta mają zapewniać dostęp do bota ChatGPT.

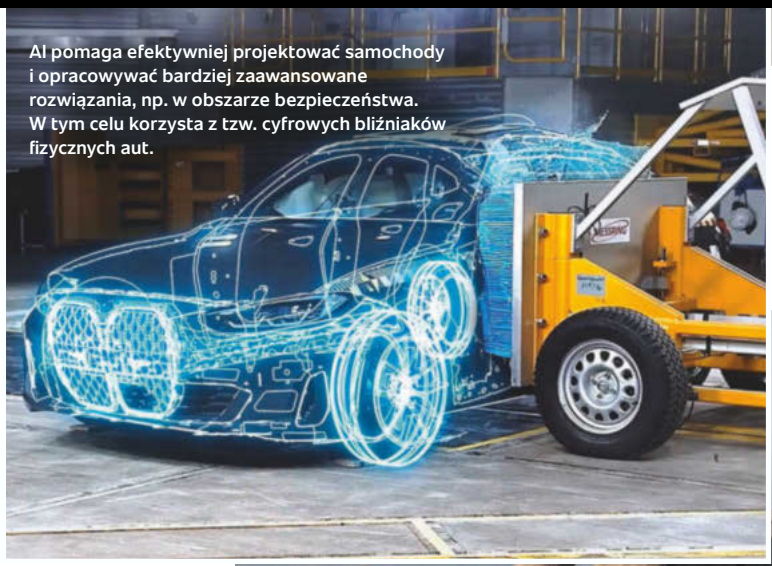
W praktyce sztuczna inteligencja jest obecna w samochodach już od dobrych kilku lat. Przykłady: system operacyjny Mercedesa z tzw. warstwą zerową, która podpowiada najczęściej używane funkcje, coraz bardziej rozbudowane sterowanie głosowe czy mapy Google (tak, one też bazują na AI).

Możliwości sztucznej inteligencji w samochodach ewoluują jednak równie szybko, co w innych obszarach, wystarczy porównać „chropowate" grafiki generowane dwa, trzy lata temu z wysoką jakością obrazów, jaką AI dostarcza obecnie. To samo dotyczy agentów integrowanych z systemem operacyjnym auta. Już niebawem będziemy mogli zapytać nasz nowy wóz, tak jak ChataGPT, niemal o wszystko. W formie dialogu, z zachowaniem kontekstu. Droga do celu, lokalne atrakcje czy polecane restauracje – to banały. AI będzie nam objaśniać hasła z wiedzy ogólnej, przygotowywać raporty, pomoże zarządzać naszym kalendarzem, na życzenie – w połączeniu z inteligentnym domem – uruchomi też naszą „smart" pralkę.

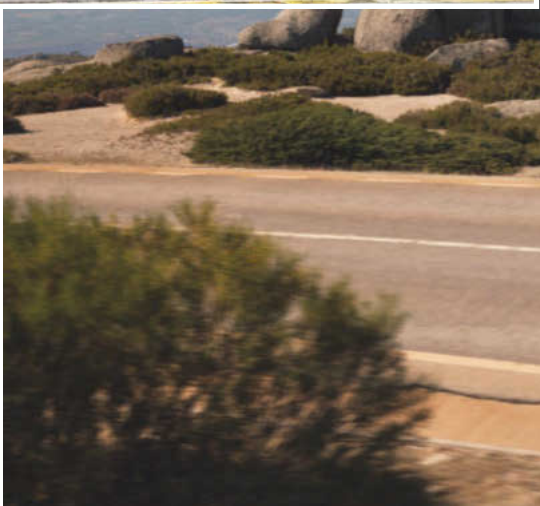
Docelowo agent AI ma szansę stać się naszym osobistym asystentem – zarezerwuje stolik w restauracji, a dzięki połączeniu z kartą kredytową opłaci rachunek albo, po podyktowaniu listy, zrobi zakupy, które zostaną dostarczone do domu (tzw. handel głosowy). Na dobre skończy się też wertowanie instrukcji obsługi papierowej lub na ekranie. Dzięki integracji z AI samochód odpowie na wszelkie pytania dotyczące obsługi: gdzie jest gniazdo 12 V, co oznacza ta kontrolka, ile wynosi aktualnie dostępna moc ładowania.

Możemy też liczyć na nieco troski: dzięki AI w chłodny poranek samochód zapyta, czy przypadkiem nie włączyć podgrzewania fotela, a w drodze na randkę albo po ciężkim dniu w pracy będzie reagować na... nasz nastrój, np. zmienną kolorystyką awatara.

Tym sposobem nowoczesny samochód przeobrazi się w wirtualnego towarzysza, a może nawet kumpla. Niczym w wizjach prezentowanych w wielu obrazach science fiction, choćby w serialu *Nieustraszony* z lat 80. (gadający Pontiac Trans Am) czy prześmiewczym, a jednocześnie boleśnie prawdziwym filmie *Nie patrz w górę* z Meryl Streep i Leonardem DiCaprio (w którym przedstawiono koncepcję cyfrowego przyjaciela). To zresztą znak czasów: według badań większość z nas preferuje załatwianie spraw bez kontaktu



AI pomaga efektywniej projektować samochody i opracowywać bardziej zaawansowane rozwiązania, np. w obszarze bezpieczeństwa. W tym celu korzysta z tzw. cyfrowych bliźniaków fizycznych aut.



Dzięki połączeniu z internetem, bazując na danych z innych aut, Mercedes klasy S po ostatnim liftingu potrafi z wyprzedzeniem identyfikować garby na jezdni i zawczasu przygotować zawieszenie do ich tłumienia.

eprasa.pl bb32ec6046

NOWOCZESNY SAMOCHÓD GENERUJE NAWET PONAD 20–25 GB NA GODZINĘ, A MOCNO ZAUTOMATYZOWANY – NAWET PONAD 1 TB DZIENNIE!

Humanoidalne roboty pracują już przy budowie samochodów, m.in. przy montażu. AI jest też wykorzystywana do kontroli jakości w oparciu o dźwięk – wykrywa niepożądane hałasy spoza wzorca.

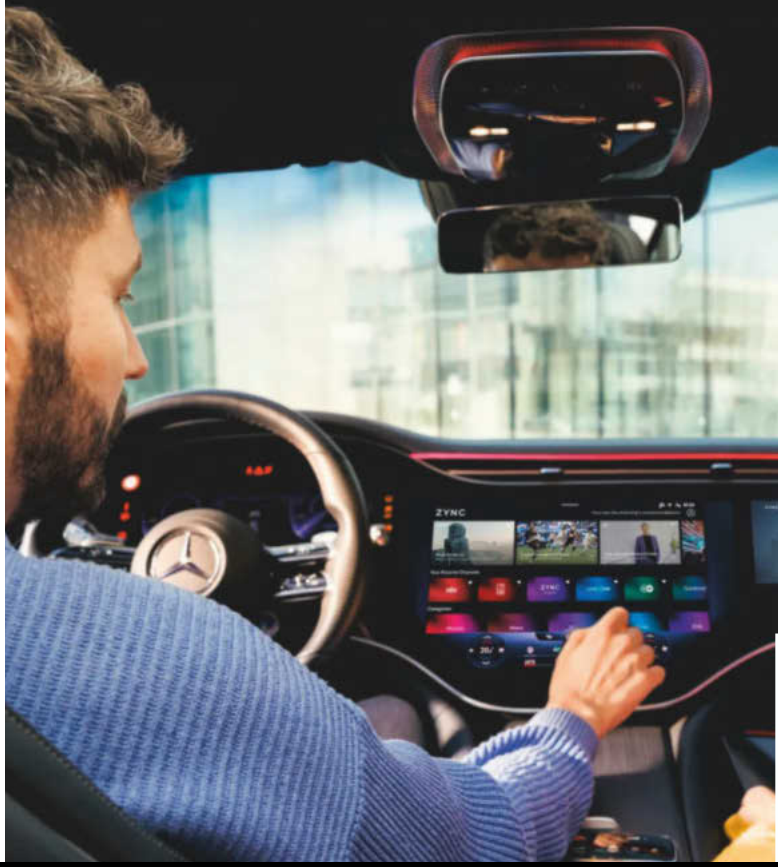


z ludźmi, a socjolodzy ostrzegają, że młode pokolenie w trudnych sprawach woli radzić się bota ChatGPT niż swoich bliskich.

Bezpieczniej i efektywniej

To wszystko jednak wciąż tylko użytkowa „warstwa" AI. Rozwój sztucznej inteligencji, z dostępem do rozległych zbiorów danych w chmurze i możliwością ich szybkiej analizy, pozwala wdrożyć producentom nową koncepcję budowy samochodu – tzw. pojazd napędzany oprogramowaniem. Przykłady już jeżdżą po drogach: to m.in. Tesle i najnowsze Mercedesy oraz BMW. Tradycyjne, osobno sterowane moduły są w takich autach połączone w sieć i nadzorowane przez system operacyjny, który staje się „mózgiem" samochodu. Pozwala to m.in. zdalnie aktualizować nie tylko funkcje inforozrywki, ale także oprogramowanie odpowiadające za kontrolę napędu czy systemów bezpieczeństwa i zapewnia dostęp do danych dotyczących diagnostyki poszczególnych podzespołów.
W ten sposób samochód koncepcyjnie przybliża się do smartfona albo komputera. Można instalować w nim zewnętrzne aplikacje,

eprasa.pl bb32ec6046



od gier przez programy do pracy po usługi strumieniowania treści, oraz dokupić nowe elektroniczne opcje wyposażenia, za które nabywca nie dopłacił przy zamawianiu do produkcji, jak np. bardziej rozbudowane systemy wspomagające (co stanowi dodatkowe źródło dochodu dla producentów). Kompleksowy cyfrowy monitoring podzespołów umożliwia rozbudowanie tzw. predykcyjnej konserwacji, czyli szacowanie prawdopodobieństwa awarii i sugerowanie, że zbliża się termin wymiany tej czy tamtej części.

Osobnym – znacznie poważniejszym – obszarem jest bezpieczeństwo. Sztuczna inteligencja kojarzy się z samochodami autonomicznymi, ale po latach karmienia nas wizją aut bez kierowcy i kierownicy producenci po cichu przyznali, że to utopia (przynajmniej na razie). Choć w paru miejscach świata jeżdżą już zrobotyzowane taksówki, kwestie techniczne, finansowe, legislacyjne i etyczne odsuwają pełną autonomię w daleką przyszłość. Już teraz nowoczesne auta oferują jednak zaawansowane funkcje wspomagania, które łączą różne systemy wsparcia i źródła danych (kamer, radarów, lidarów itd.), a w dodatku doskonalą swoje działanie, korzystając z informacji pochodzących z chmury.

CZŁOWIEK SPĘDZA W SAMOCHODZIE ŚREDNIO CZTERY LATA SWOJEGO ŻYCIA, W TYM TRZY JAKO KIEROWCA. Z POMOCĄ SZTUCZNEJ INTELIGENCJI PRODUCENCI AUT CHCĄ NAM ODDAĆ TEN CZAS.

Kolejnym polem do popisu sztucznej inteligencji jest tzw. komunikacja Car-to-X, czyli między samochodem a innymi pojazdami i elementami infrastruktury. Dzięki tzw. inteligencji roju nowoczesne, połączone z internetem samochody już teraz ostrzegają się o korkach, zagrożeniach czy dziurach w jezdni, a w przyszłości ta komunikacja ma stać się precyzyjniejsza i płynniejsza.

AI służy też rozwojowi elektromobilności; zbieranie i analiza danych dotyczących pracy napędu elektrycznego w zróżnicowanych warunkach, z uwzględnieniem czynników, takich jak temperatura powietrza, nachylenie drogi czy kierunek wiatru, pozwala producentom tworzyć coraz bardziej wyrafinowane oprogramowanie do zarządzania energią — zmniejszając zależność od sztywnych reguł i predefiniowanych modeli. Efekt: niższe zużycie prądu, lepsza dostępność mocy oraz ograniczona degradacja baterii. Sztuczna inteligencja wspomaga również projektowanie akumulatorów. Przykład: w LG Energy Solution czas projektowania ogniw dzięki AI skrócono z dwóch tygodni do jednego dnia.

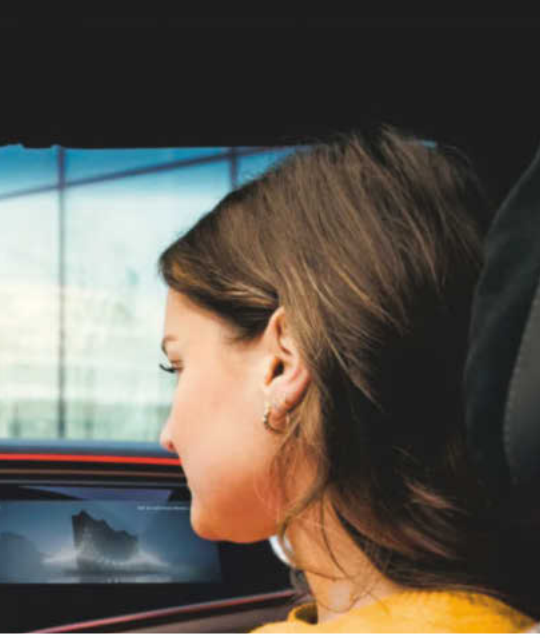
AI W SYSTEMACH WSPOMAGAJĄCYCH (ADAS) – JAK TO DZIAŁA?

W obszarze systemów ADAS sztuczna inteligencja może służyć np. do szybkiego identyfikowania sytuacji, które wykraczają poza standardowy zakres działania. Przykład: jedziemy za lawetą, na której stoi samochód skierowany przodem do nas. Czujniki naszego auta mogłyby go potraktować jako pojazd jadący pod prąd i uruchomić hamulce. Inny przykład: rozpoznawanie oznaczeń poziomych na zaśnieżonej jezdni. To tzw. przypadki skrajne, trudne do sklasyfikowania „ręcznymi" metodami. Sztuczna inteligencja pozwala znajdować je szybko i automatycznie, a później zdalnie udoskonalić oprogramowanie systemów wsparcia. Dość wspomnieć, że analiza danych z około 10 000 kilometrów jazdy i identyfikacja około pięciu przypadków skrajnych zajmuje zaledwie kilka minut. Oszczędność czasu ludzkiej pracy przekracza 99 proc.

Maszyny projektują... maszyny

AI jest już szeroko wykorzystywana podczas kolejnych etapów projektowania samochodu. Jej potencjał w połączeniu z modułowymi platformami pozwala producentom skracać czas potrzebny na skierowanie auta do produkcji i ograniczać nakłady na testowanie nowych konstrukcji (co wpisuje się w skracanie cyklu życia wielu modeli). Możliwość hurtowego analizowania złożonych obliczeń pozwala usprawnić m.in. optymalizację aerodynamiki, która ma kluczowe znaczenie dla efektywności samochodów, a także na opracowywanie lżejszych materiałów. W wywiadach do korzystania z AI przyznają się również designerzy – deklarują jednak, że jedynie w celu przyspieszenia prac oraz poszukiwania inspiracji. W rozmowach ze sztuczną inteligencją posiłkują się nie tylko opisami oraz zdjęciami samochodów, ale też na przykład... fotografiami ekskluzywnych mebli czy budynków. AI to kluczowy filar tzw. Przemysłu 4.0, czyli czwartej rewolucji przemysłowej, bazującej na cyfryzacji, automatyzacji i optymali-

eprasa.pl bb32ec6046



Od strony użytkowej AI w samochodzie dopiero się rozkręca. Przyszłością jest ciągłość – płynne przeniesienie interakcji z innych urządzeń do auta i integracja całego cyfrowego środowiska użytkownika.



W przyszłości sztuczna inteligencja może zwiększyć użyteczność i znaczenie komunikacji między pojazdami oraz infrastrukturą (car-to-X).

AI BĘDZIE NAJBARDZIEJ WPŁYWOWĄ TECHNOLOGIĄ NAJBLIŻSZYCH LAT, STANIE SIĘ POWSZECHNYM STANDARDEM, KTÓRY MOCNO WPŁYNIE NA SPOSÓB PROJEKTOWANIA I UŻYWANIA SAMOCHODU.

zacji produkcji poprzez analizę danych w czasie rzeczywistym. Producenci samochodów wykorzystują sztuczną inteligencję do projektowania fabryk, symulując cały proces produkcyjny – powstaje tzw. cyfrowy bliźniak obiektu, który pozwala w wirtualnych warunkach przetestować jego wydajność. Na AI bazują najnowsze humanoidalne roboty, zdolne do wykonywania złożonych zadań wymagających zręczności i rozpoznawania obiektów. Sztuczna inteligencja kompleksowo wspomaga także kontrolę jakości, pomaga unikać przestojów w produkcji dzięki wykrywaniu potencjalnych awarii i sprawdza się w optymalizacji łańcucha dostaw.

Jeszcze więcej AI

AI będzie coraz częstszym narzędziem w obszarze sprzedaży, np. w celu optymalizacji wydatków na reklamę. Jest też coś dla klientów: wirtualni asystenci doradzą nam przy wyborze lub konfiguracji samochodu przez internet, bazując na naszych preferencjach oraz najpopularniejszych opcjach. Już teraz ze sztucznej inteligencji korzystają ubezpieczalnie, aby sprawniej wyceniać szkody, eliminować rozbieżności i wykrywać przypadki wyłudzeń. W przyszłości AI będzie również zatrudniona do nadzorowania sygnalizacji świetlnej. Są jednak przykłady negatywne: prywatni sprzedawcy korzystają z narzędzi AI, aby retuszować zdjęcia uszkodzonych używanych aut.

Ona już tu jest

Sztuczna inteligencja niepostrzeżenie – i niepohamowanie – wdziera się do motoryzacyjnej rzeczywistości, podobnie jak do innych sfer naszego życia. I już się od niej nie uwolnimy. Osobną, choć niezwykle istotną kwestią, są wyzwania, które wiążą się z AI, m.in. zmiany na rynku pracy, bezpieczeństwo i ochrona danych oraz budowanie zaufania społecznego. Jak każdy wynalazek AI budzi uzasadnione obawy – i już teraz widać, że wymaga transparentnych ram prawnych. Na szczęście historia pokazuje, że nowe technologie częściej zmieniają charakter naszej pracy, niż pozbawiają ludzi zatrudnienia. Innymi słowy wraz z automatyzacją jednych ról mają szansę powstać inne.

Wielka zmiana dopiero się rozpoczyna. Aby korzystać z dobrodziejstw AI, producenci aut inwestują w tworzenie scentralizowanych platform danych, a firmy technologiczne pracują nad rozwiązaniami, które ograniczą zużycie energii i ślad węglowy sztucznej inteligencji. Obecnie centra danych zużywają ogromne ilości prądu, porównywalne nawet z małymi miastami. Jedną z obiecujących technologii mają być chipy neuromorficzne. Naśladują one ludzki mózg, który działa przy minimalnym poborze energii (ok. 20–25 W, czyli tyle, ile mocna żarówka LED-owa). Obliczenia neuromorficzne integrują pamięć i obliczenia z równoległym przetwarzaniem. Z kolei daleka przyszłość może przynieść tzw. biokomputery, w których tranzystory są zastąpione przez żywe neurony wyhodowane w laboratorium.

A zanim ziści się wiele koncepcji zarysowanych w tym artykule, czeka nas pewnie jeszcze wiele potyczek z rozwijającą się technologią, niewłaściwie działającymi asystentami głosowymi czy nadgorliwymi systemami bezpieczeństwa. Pozostaje mieć nadzieję, że w przeciwieństwie do internetu samochód przyszłości nie będzie śmieciowiskiem reklam, fake'owych informacji i irytujących okienek pod tytułem „zaakceptuj ciasteczka" atakujących cię znienacka co chwilę.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl bb32ec6046

AUTOPRZEGLĄD

SEZON PEŁEN NOWOŚCI: W NASZYM PRZEGLĄDZIE SPOTYKAJĄ SIĘ SAMOCHODY ROZSĄDNE I TE ZDECYDOWANIE MNIEJ. TAKIE, KTÓRE MOGĄ ZOSTAĆ CZŁONKAMI RODZINY ALBO OBIEKTAMI MARZEŃ. A CZASAMI JEDNO I DRUGIE.

TEKST: Marcin Sobolewski, „Motor”



Audi RS 5 ponownie rzuca rękawicę BMW i AMG. Muskularne nadwozie kryje potężny hybrydowy napęd plug-in oparty na silniku 2.9 V6 (639 KM) z wektorowaniem momentu, który pozwoli nawet driftować. A na tor (albo zakupy) można jechać „na prądzie” (ok. 80 km zasięgu WLTP). Do wyboru: liftback albo kombi.



Suzuki Swift

Swift ma wszystko, co powinno wyróżniać samochód miejski: jest niewielki, oszczędny, solidny (made in Japan) i nowoczesny, ale bez niepotrzebnych komplikacji. Wnętrze jest zaskakująco przestronne, a uhybrydowiony silnik benzynowy 1.2 (81 KM) imponująco wydajny. To wszystko w połączeniu ze znakomitą zwinnością prowadzenia (niska masa własna) oraz ergonomicznym kokpitem, integracją smartfona i czytelnymi instrumentami. Jest coś jeszcze: Swift nie jest drogi, a 3-letnią gwarancję można częściowo wydłużyć nawet do 10 lat.

Mitsubishi Grandis

Pakowny SUV dla aktywnych – kompaktowe Mitsubishi Grandis ma przytulnie wykończoną kabinę, zapewnia dużą ilość miejsca i w niej i na bagaż (bazowo 576 l), przekonuje też praktycznymi detalami, takimi jak przesuwana kanapa. Pod maską – energiczny 4-cylindrowy silnik 1.3 turbo z układem miękkiej hybrydy (140 KM), połączony ze skrzynią manualną lub dwusprzęgłowym automatem, albo bardzo oszczędna pełna hybryda 1.8 (157 KM). Plus: 5-letnia gwarancja (lub 100 000 km).

Fot. materiały prasowe



eprasa.pl bb32ec6046



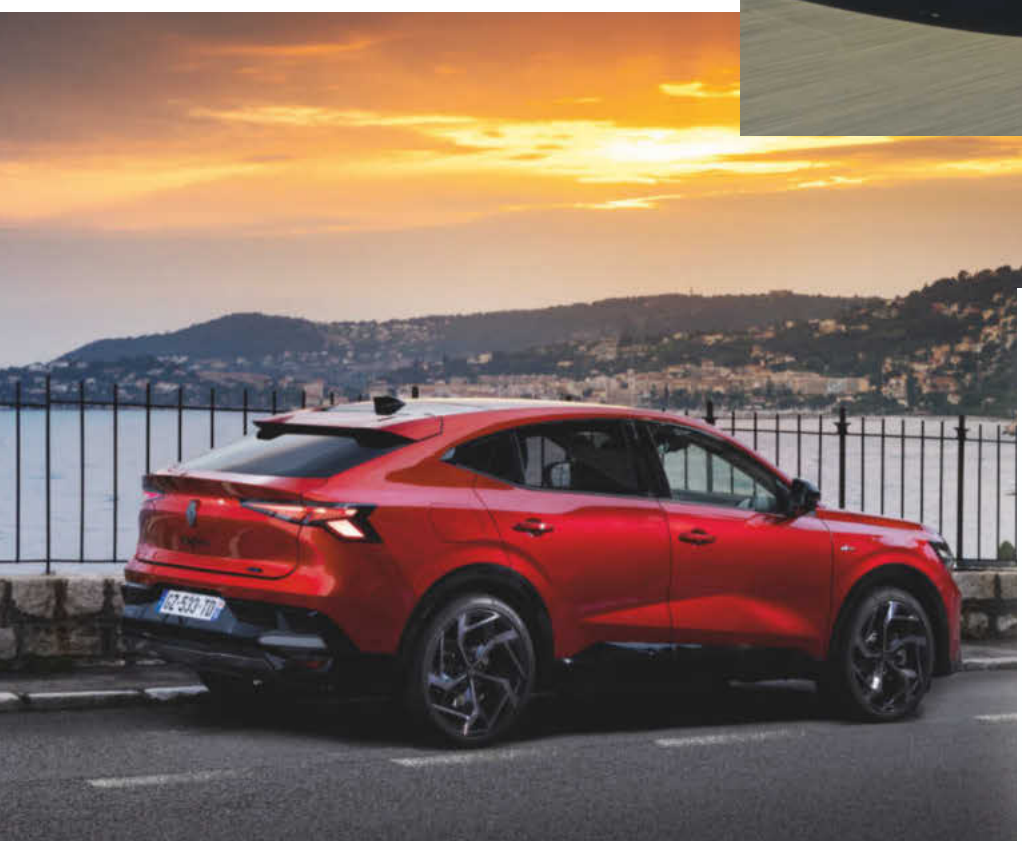
Mercedes GLS

Po szeroko zakrojonym liftingu GLS wpisuje się w stylistykę najnowszych Mercedesów – uwagę zwracają lampy z gwiezdnym motywem oraz okazały grill. Ważniejsze kryje się jednak pod karoserią: to system operacyjny MB.OS z mapami Google i sklepem z aplikacjami, zmodernizowane silniki R6 i V8, jeszcze lepsze wsparcie ze strony systemów wspomagających (nowy procesor), reflektory z techniką mikro-LED-ów (skuteczniejsze oświetlenie przy mniejszym zużyciu energii) oraz zawieszenie uwzględniające informacje pochodzące z chmury. Tak jak wcześniej GLS – jako pełnowymiarowy SUV – zapewnia imponującą przestronność nawet w trzecim rzędzie siedzeń.

Mazda 6e

Elektryczne wydanie cenionej „szóstki" uwodzi designem nadwozia i wykończeniem wnętrza, z jego efektownymi materiałami na miarę aut premium. Mazda oferuje swojego sedana w dwóch wersjach napędu i wielkości akumulatora: 258 KM i 68,8 kWh oraz 245 KM i 80 kWh. Ta druga – Long Range – w cyklu pomiarowym WLTP zapewnia aż 552 km zasięgu. Obie mają tylny napęd i zbliżone, satysfakcjonujące osiągi (0-100 km/h odpowiednio w 7,6 oraz 7,8 s).





Mawiają, że nie ma dziś ładnych aut. **Renault Rafale** stanowi zaprzeczenie tej tezy – ten niedoceniany wóz łączy wyjątkowo atrakcyjne nadwozie z typową dla SUV-ów funkcjonalnością i estetycznym wykończeniem. Do wyboru dwie hybrydy z motorem 1.2 turbo: klasyczna (199 KM) lub mocny 300-konny zespół plug-in.

eprasa.pl bb32ec6046



eprasa.pl bb32ec6046



JAK NIE ZABIĆ STARSZEJ PANI

MATKA JEST TYLKO JEDNA – TO FAKT. NALEŻĄ JEJ SIĘ SZACUNEK I MIŁOŚĆ, ALE NIE CAŁE TWOJE ŻYCIE. JEŚLI PLANUJESZ DUŻE ZMIANY, NA PRZYKŁAD CHCESZ ZACZĄĆ PRACĘ W INNYM MIEŚCIE, ALE BLOKUJĄ CIĘ MYŚLI: „CO Z MAMĄ?", „ONA NIE DA SOBIE BEZE MNIE RADY", „ TO JĄ ZABIJE", PRZECZYTAJ TEN TEKST. PSYCHOLOG I PSYCHOTERAPEUTA IGOR ROTBERG WYJAŚNIA, DLACZEGO TAKIE MYŚLENIE TO ŚLEPA ULICZKA. TWOJA WOLNOŚĆ I NIEZALEŻNOŚĆ NA PEWNO NIE ZABIJĄ MATKI. PRZECIWNIE: MOGĄ DAĆ JEJ SZANSĘ NA NOWE ŻYCIE.

ROZMAWIAŁA: JAGNA KACZANOWSKA

TS Man: Ostatnio ktoś przedstawił mi taką teorię: Polska jest krajem nadopiekuńczych matek, bo przez wiele wieków mężczyźni byli na zsyłkach albo w powstaniach i dzieci wychowywały w praktyce same kobiety – silne, bo inne być nie mogły. Zgadza się pan?

Igor Rotberg : Kobiety są silne, ale nie bardzo zgadzam się z tezą, zgodnie z którą jesteśmy krajem kontrolujących matek. Myślę, że powodów, dla których niektórzy dorośli mężczyźni mają bardzo bliskie relacje ze swoimi matkami, jest wiele, od sytuacji ekonomicznej i mieszkaniowej zaczynając, na wzorcach kulturowych – matki Polki, Madonny z dzieciątkiem – kończąc. Ale chcę zaznaczyć: bliska relacja z mamą nie jest ani niczym podejrzanym, ani niczym złym. Nie jest, jak to się dziś przyjęło mówić, „toksyczna". A w każdym razie nie musi być. Bliskość nie musi dusić. Moc nie oznacza przemocy.

eprasa.pl bb32ec6046

Mówi się, że kobieta wychowuje syna dla innej kobiety. Ale niektóre matki zdają się wychowywać syna dla siebie. Gdy nie ma obok męża, partnera, istnieje niebezpieczeństwo, że syn stanie się „mężczyzną idealnym".

No właśnie, tu nie chodzi o historię kraju ani o bliskość, ale o jakość relacji. Sytuację, o której pani mówi, nazywamy parentyfikacją. Syn przestaje pełnić rolę dziecka, staje się partnerem dla matki: pociesza ją po rozwodzie, dba, żeby założyła zimą ciepły szalik, doradza, jak ona ma postąpić ze swoim szefem. Następuje zamiana ról: to nie matka otacza troską dziecko, tylko dziecko – matkę. Mamy tu do czynienia z odpowiedzialnością syna za zupełnie dorosłą kobietę, to jest brzemię przekraczające jego możliwości. I teraz faktycznie konsekwencją tej parentyfikacji może być zbyt bliski związek matki i syna, którego nie zakończy nawet jego ślub z wybranką serca, o ile w ogóle taka osoba się znajdzie. Będziemy mieli wtedy do czynienia z klasycznym trójkątem, w którym dwoma wierzchołkami będą małżonkowie, a trzecim nie kochanka, ale jego matka. To odwrócenie ról, zacieranie się granic może następować wtedy, gdy matka doświadcza dużego stresu, przechodzi kryzys – to może być na przykład rozpad jej małżeństwa, ale też ciężka choroba. Syn zamiast podążać naturalnie i rozwojowo w kierunku coraz większej autonomii, staje się wtedy zasobem matki, służącym do radzenia sobie z sytuacją kryzysową.

Czasem chyba ten syn, już dorosły, nie widzi, że był „zasobem". Znam mężczyznę, atrakcyjnego, uwielbianego przez kobiety. Jednak wszystkie jego związki kończą się zaskakująco szybko. Mieszka z mamą. Ona gotuje tak, jak on lubi, on jej się zwierza. Nie rozumie, dlaczego żadna kobieta nie chce zaakceptować, że on po prostu... najbardziej na świecie kocha mamę.

To jest pozornie piękna bliskość. Wydaje się, że wspaniała jest tego typu miłość i zrozumienie między matką a synem, tyle tylko że one mają swoją ukrytą cenę. Tą ceną jest właśnie możliwość wejścia mężczyzny w dojrzały związek z inną kobietą. Bo w dojrzałym związku ludzie oczekują, że będą dla partnera na pierwszym miejscu, nie będą drugim wyborem – po pracy, psie, weekendach z kumplami czy właśnie więzi z matką. Mamy taką sytuację, że nowa kobieta może albo rywalizować z matką, co jest oczywiście bardzo trudne, albo usunąć się w cień, czego wiele kobiet nie będzie chciało uczynić, albo – odejść. Z psychologicznego punktu widzenia mamy tu do czynienia z nieudanym procesem separacji. Niemowlak sądzi, że stanowi jedność z mamą – dlatego płacze, gdy ona się oddala, bo „kradnie mu" część jego samego. Ale już kilkulatki separują się od matki, uciekają jej na placu zabaw, mówią: „Nie!". Im dziecko jest starsze, tym bardziej dojrzałe formy ta separacja przybiera, by w końcu zaowocować wyprowadzką z domu rodzinnego i założeniem własnej rodziny.

Rozumiem, że nie zawsze tak się to kończy, czego dowodem jest mężczyzna, o którym rozmawiamy.

Czasem jednak proces separacji albo się nie rozpoczyna, albo utyka w martwym punkcie, choćby na skutek kryzysu, o którym mówiliśmy wcześniej. I w efekcie mężczyzna w niektórych sferach swojego życia może być bardzo dojrzały i dorosły, choćby na płaszczyźnie zawodowej. Ale to nie ma żadnego przełożenia na jego relację z mamą, w której nadal jest w roli dziecka.

Można zauważyć jakieś sygnały ostrzegawcze, sugerujące, że relacja mężczyzny z matką „utknęła" i nie doszło do separacji?

Taką czerwoną flagą jest choćby nadmiarowa intymność między matką a synem. Dorosły mężczyzna o pewnych sprawach nie mówi rodzicom. Rozmawia o nich z partnerką, terapeutą, ewentualnie kumplem. Jeśli delikatne kwestie, swoje problemy małżeńskie mężczyzna omawia z mamą albo najpierw z mamą, a potem z partnerką lub żoną, to ewidentnie jest to sygnał alarmowy.

Czy separację można rozpocząć, albo dokończyć, w dowolnym momencie życia?

Tak. Ale ona będzie miała swoją cenę – bywa kosztowna nawet wtedy, gdy jest „zgodna z terminarzem", czyli wydarza się w dzieciństwie i adolescencji. Jeśli zaczyna się, kiedy mężczyzna ma 40, 50 lat, ten koszt może zdawać się wyższy, bo skoro coś tak długo działało, to po co to zmieniać? Mówiąc o cenie, przede wszystkim mam na myśli emocje. To może być smutek, ale też poczucie winy: „Jak to tak własną matkę odtrącić!". Ale i lęk: „Co ona beze mnie pocznie, jak sobie poradzi, gdy codziennie nie będę spędzać z nią czasu" i tak dalej.

Druga strona – czyli matka – nie musi wcale łagodnie przystać na tę spóźnioną separację. Może stawać okoniem. Mam znajomego, którego matka za każdym razem, gdy on ma wyjechać na urlop z narzeczoną, trafia na ostry dyżur. A to ma stan przedzawałowy, a to spadła ze schodów. On nigdzie nie leci, narzeczona wściekła...

Daleki jestem od podejrzewania, że ta starsza pani specjalnie komplikuje życie swojemu synowi i umyślnie spada ze schodów. Ale nasze ciało i psychika są ze sobą mocno związane. Zapewne wizja wyjazdu syna tak denerwuje jego matkę, tak absorbuje jej zasoby poznawcze, że zwyczajnie nie starcza jej już uwagi, by patrzeć, czy schody nie są oblodzone, i pamiętać o zażyciu leków na serce. Albo stres u niej jest tak potężny, że faktycznie skacze jej ciśnienie, nogi się plączą. Muszę powiedzieć, że choć brzmi to jak science fiction, spotykam się z podobnymi historiami w gabinecie. Słyszę je od pacjentów. Zawsze wtedy staram się rozgraniczyć dwie kwestie: pierwsza to realna odpowiedzialność i opieka nad matką, która może być np. chora. Druga – sposób, w jaki rodzina podejmuje decyzje. Czy zasady są jasne? Np. mężczyzna wykupuje wycieczkę do Meksyku, informuje o tym z wyprzedzeniem matkę, której robi co tydzień zakupy, i siostrę, aby ta mogła przejąć jego obowiązki związane z opieką nad mamą w trakcie pobytu za granicą. To jest normalny, przejrzysty sposób załatwiania sprawy. Ale może być inaczej: syn ukrywa przed matką fakt, że wyjeżdża, bo ma takie doświadczenia, że za nieobecność i wolność jest „karany" w tej relacji. Dorosły człowiek ma prawo do wypoczynku. Ma prawo chcieć też odetchnąć od swoich bliskich. Warto się przyjrzeć, na ile ten wzorzec „kary", w sytuacji gdy dorosłe dziecko nie postępuje zgodnie z wolą rodzica, powtarza się w życiu. Wciąż jednak pamiętając, że to nie wynika ze złej woli drugiej strony. To nie jest tak, że „toksyczne" i „demoniczne" nadopiekuńcze matki tłamszą synów. To jest raczej opowieść o niezbyt funkcjonalnej relacji, w której obie strony czerpią jakieś korzyści z tej dysfunkcjonalności.

SEPARACJA Z SYNEM TO DLA MATKI STRATA, KTÓRĄ MUSI OPŁAKAĆ. ZMIANY NIE ZAWSZE SĄ PRZYJEMNE, ALE POZWALAJĄ IŚĆ NAPRZÓD.

eprasa.pl bb32ec6046



DOROSŁY SYN MÓWI, ŻE BEZ NIEGO MAMA NIE DĄ RADY. A MOŻE TO ON NIE DA RADY BEZ NIEJ? ILUZJA NIEZBĘDNOŚCI BYWA WYGODNA.

Jakie korzyści czerpie matka, wydaje się oczywiste. Może mieć syna na własność i wyłączność. A syn?

Wbrew pozorom i on korzysta, choć często nie jest tego świadomy. Przede wszystkim to bardzo wygodne kochać mamę, a potem długo, długo nikogo. Nie trzeba wtedy podejmować ryzyka: otworzę się, pokocham kobietę, a ona mnie zostawi. Mama nie zostawi nigdy, a ta kobieta z drugiego miejsca, jeśli nawet porzuci – no cóż, to nie taka wielka strata, prawda? W tym kontekście relacja z matką staje się wymówką od prawdziwej bliskości z kobietą, prawdziwego partnerstwa. Pomaga uciec przez tym bardzo ważnym, ale i bardzo trudnym zadaniem, którego podejmuje się większość dorosłych. Druga kwestia: czasem dorosły syn mówi, że mama bez niego nie da rady. Ale co, jeśli… to on nie da rady bez mamy?

To znaczy?

Wyobraźmy sobie sytuację: mężczyzna ma propozycję pracy w Kanadzie. Odrzuca ją, bo przecież „mama tego nie ogarnie". Zostaje w bezpiecznym świecie, którego ramy wyznacza to, na co mama się godzi bądź nie. Nie podejmuje prawdziwych wyzwań. Nie ryzykuje. Nie daje sobie szansy na ogromny sukces i błyskawiczny rozwój zawodowy, ale też nie musi mierzyć się z ewentualną porażką. To jest takie życie na pół gwizdka, na dodatek na rachunek mamy. Podkreślam jednak znów, że i tu musimy dokonać rozdziału: gdzie kończy się realna opieka, a zaczyna iluzja syna jako osoby niezbędnej do funkcjonowania matki. Bo oczywiście możliwe jest, że on naprawdę nie może wyjechać – jest jedynakiem, matka właśnie zaczyna leczenie onkologiczne, on nie chce jej zostawiać samej, chce ją wesprzeć. I to jest zupełnie normalne.



IGOR ROTBERG
Absolwent Wydziału Psychologii UW. Psycholog, psychotraumatolog, certyfikowany psychoterapeuta. Pracuje w podejściu integracyjnym.

Wracając do mężczyzny, którego matka choruje, gdy on wyjeżdża na urlop. Co mógłby zrobić?

Mógłby podjąć decyzję, że jedzie, i odpowiednio wcześniej omówić sprawę z mamą. Pozwolić jej dać ujście lękom i niepokojom. Nie zbywać, nie umniejszać: „A ty znowu swoje, przestań panikować, daj mi spokój". Powiedzieć: „Przykro mi, bo słyszę, że się martwisz i smucisz". A jednocześnie: „Jadę na urlop. Zadbałem o ciebie, w tym czasie zajmie się tobą moja siostra/sąsiadka/ ciocia Zdzisia". Ten mężczyzna może zapewnić matce właściwą opiekę, a potem wyjechać i np. – oczywiście też uprzedzając o tym rodzinę – wyłączyć telefon. Albo wziąć inny numer, który będzie miała tylko siostra czy ciocia Zdzisia. Zatroszczy się w ten sposób i o matkę, i o siebie. On nie jest mniej ważny. Jego potrzeby też się liczą.

Może na ewentualną separację warto spojrzeć jak na szansę nie tylko dla syna, ale i matki.

Jak najbardziej. Dla syna będzie to szansa na stworzenie partnerskiego związku z kobietą. Bo znajdzie się dla niej przestrzeń w jego życiu, której nie będą już wypełniać mama i jej sprawy. Ale i w jej życiu pojawi się wolne miejsce. To może być z początku trudne. Pracuję teraz z pacjentką, która właśnie przeżywa taką spóźnioną separację dorosłego już dziecka. Nie jest to łatwe, czekać na telefon i zastanawiać się, dlaczego to dziecko nie chce z nami rozmawiać tak bardzo i tak często, jak my chcemy. To jest rodzaj straty, którą trzeba przeboleć, czasem opłakać. Ale tak, to jest szansa. Na wolność. Na coś innego. To może być działka ROD, sąsiad z tej działki, pies, taniec albo studia. Zmiany nie zawsze są łatwe czy przyjemne. Ale pozwalają nam iść naprzód. Pozwalają zmienić to, co dysfunkcyjne, w to, co zdrowe, wspierające i autentyczne.

Fot. Daniel/Adobe Stock, motortion/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl bb32ec6046



W EKSPRESOWYM TEMPIE

eprasa.pl bb32ec6046



POPRAWA WYGLĄDU NA 2–3 DNI PRZED WAŻNYM WYDARZENIEM? OKAZUJE SIĘ, ŻE W TAK KRÓTKIM CZASIE MOŻNA OSIĄGNĄĆ SPEKTAKULARNE EFEKTY. NA CZYM POLEGA DZIAŁANIE ZABIEGÓW BANKIETOWYCH, WYJAŚNIA DR MAREK OPALA, DERMATOLOG Z KLINIKI AMBROZIAK.

TEKST: Danuta Bybrowska

TS Man: Nawet jeśli mężczyzna na co dzień o siebie dba, stres i przemęczenie szybko odbijają się na twarzy. Bywają jednak okazje typu ważna prezentacja czy duża rodzinna impreza, kiedy każdy chce wyglądać trochę lepiej niż na co dzień. Czy da się poprawić wygląd skóry dosłownie w ostatniej chwili?

Dr Marek Opala: Da się, choć trzeba jasno powiedzieć: to będzie efekt przejściowy. W krótkim czasie możemy mocno nawilżyć skórę, rozświetlić ją, wyrównać koloryt i zredukować oznaki zmęczenia. Taki zabieg trwa zwykle kilkadziesiąt minut, a rezultat utrzymuje się do tygodnia. To coś więcej niż domowa maseczka, działamy intensywniej i głębiej. Co ciekawe, u mężczyzn, którzy na co dzień nie stosują rozbudowanej pielęgnacji, efekt bywa bardziej spektakularny. Skóra często jest odwodniona i poszarzała, więc nagłe profesjonalne nawilżenie daje wyraźną różnicę.

Czyli jeśli za dwa dni jest ślub córki albo ważna gala, wciąż można coś zrobić?

Tak, ale mówimy wyłącznie o zabiegach bankietowych. To procedury bez rekonwalescencji — bez widocznego złuszczania, bez siniaków, bez zaczerwienienia. Efekt pojawia się od razu albo w ciągu kilkunastu godzin. Przy dłuższej perspektywie, dwóch–czterech tygodni czy kilku miesięcy, planujemy zupełnie inne działania. Natomiast przy dwóch dniach skupiamy się na natychmiastowym odświeżeniu i poprawie jakości skóry.

Co sprawdza się najlepiej w takim ekspresowym trybie?

Bardzo dobre rezultaty daje infuzja tlenowa, czyli wtłaczanie substancji aktywnych pod ciśnieniem, bez użycia igieł. Możemy podać kwas hialuronowy, koktajle witaminowe, preparaty rozświetlające. Skóra staje się napięta, gładka, wyraźnie nawilżona. To zabieg idealny przed sesją



1. Serum rozświetlające Vitamin C Brightening Booster 111Skin, 20 ml/519 zł 2. Krem nawilżająco-ochronny Moisturizer SPF 30 Phlov Men Care, 50 ml/79 zł 3. Maska niwelująca oznaki zmęczenia Homme Masque Essentiel Argent Eisenberg Paris, 75 ml/499 zł 4. Krem przeciwzmarszczkowy Soin Lissant Rides Fermeté Clarins Men, 50 ml/310 zł

eprasa.pl bb32ec6046





1. Uniwersalny krem Samarité Divine, 45 ml/199 zł 2. Krem przeciwzmarszczkowy Sisleÿum For Men Sisley, 50 ml/1200 zł 3. Serum nawilżające Ectoin Hydro-Barrier Serum The Inkey List, 30 ml/75 zł 4. Krem-żel pod oczy Flesh Nap Instant Revival Fenty Skin, 15 ml/149 zł

zdjęciową czy dużym wyjściem — twarz wygląda zdrowiej i bardziej świeżo, ale nadal naturalnie. Urządzenie wtłacza preparat pod ciśnieniem, a substancje przenikają naprawdę głęboko, nawet przez tkankę bliznowatą. To nie jest wyłącznie działanie na poziomie naskórka. Do zabiegów bankietowych należy też peeling brylantowy. Na skórę aplikujemy maskę z drobinkami brylantów, a następnie używamy lasera Q Switch lub Pico w trybie niefrakcyjnym. Energia aktywuje cząsteczki i daje efekt rozświetlenia.

A peelingi? Mężczyźni chyba nie lubią efektu schodzącej skóry.

Chyba nikt tego nie lubi. Dlatego obecnie coraz rzadziej korzystamy z mocnych peelingów dających ten efekt. W trybie bankietowym wybieramy nowoczesne mieszanki kwasów, na przykład z kwasem ferulowym, enzymami naprawczymi, retinolem czy retinaldehydem. To formuły nowej generacji: nie powodują intensywnego łuszczenia, a po jednym, dwóch dniach skóra jest wyraźnie jaśniejsza, bardziej napięta i wypoczęta. Sam korzystam z takich rozwiązań. Warto też pamiętać, że peeling nie musi być jedynie „ratunkiem" przed galą. Regularnie wykonywany, nawet raz w miesiącu, poprawia strukturę skóry, stymuluje odnowę komórkową i wyrównuje koloryt.

Jakiego typu zabiegi stosuje się obecnie w przypadku skóry tłustej i trądzikowej?

Bardzo ciekawą opcją dla osób z nadaktywnymi gruczołami łojowymi jest terapia z użyciem soli złota. Na oczyszczoną skórę nakłada się

eprasa.pl bb32ec6046

zawiesinę z cząsteczkami złota, którą następnie wtłacza się w nią przy użyciu lasera neodymowo-jagowego. Jego energia działa selektywnie na gruczoły łojowe, ograniczając łojotok. Zabieg wymaga powtórzeń, ale praktycznie nie wiąże się z rekonwalescencją.

Jednym z najczęstszych męskich problemów są okolice oczu: cienie, worki, zmęczone spojrzenie. Czy tu też można zadziałać szybko?

Przed ważnym wyjściem warto sięgnąć po kosmetyki z kofeiną, które dzięki temu, że poprawiają mikrokrążenie i ograniczają zastój limfy, zmniejszają opuchliznę i obrzęki. Natomiast najszybszy, a jednocześnie łatwy do osiągnięcia efekt daje dobrze dobrany, lekko pigmentowany krem pod oczy. Czasem subtelny kamuflaż sprawdza się lepiej niż najbardziej zaawansowany zabieg wykonany dzień wcześniej. Jeśli mamy więcej czasu, planujemy serię procedur. W tej okolicy świetnie sprawdzają się polinukleotydy, które poprawiają jakość cienkiej skóry. Przy wiotkości można sięgnąć po laser frakcyjny, a w wybranych przypadkach po ultradźwięki obkurczające tkanki i poprawiające napięcie.

A co z workami tłuszczowymi pod oczami, które u mężczyzn pojawiają się z wiekiem?

PODCZAS JEDNEGO ZABIEGU MOŻEMY NAWILŻYĆ SKÓRĘ, DODAĆ JEJ BLASKU I ZREDUKOWAĆ OZNAKI ZMĘCZENIA.

Jeśli mamy do czynienia z przepuklinami tłuszczowymi, trzeba uczciwie powiedzieć, że czasem najlepszym rozwiązaniem pozostaje chirurgia. Zabiegi nieinwazyjne poprawią napięcie skóry, mogą lekko obkurczyć tkanki, ale nie zawsze są w stanie zastąpić skalpel. Dolna powieka to zresztą wyjątkowo wymagająca okolica, znacznie trudniejsza niż górna, dlatego każdy przypadek trzeba oceniać indywidualnie. W okolicy oczu możemy też stosować polinukleotydy. Podajemy je kaniulą albo igłą w zależności od wskazań i techniki. To stymulatory tkankowe, które delikatnie nawilżają skórę i minimalnie ją wypełniają, ale przede wszystkim pobudzają jej regenerację. Poprawiają mikrokrążenie i przepływ limfy, co ma znaczenie przy obrzękach i cienkiej, wiotkiej skórze. U mężczyzn obrzęk wodny bywa mniej widoczny niż u kobiet, bo ich skóra jest zazwyczaj grubsza. Częściej mamy za to do czynienia z typowymi workami tłuszczowymi.

Co więc warto zaplanować tydzień wcześniej?

Toksynę botulinową. Efekt pojawia się po kilku dniach i jest bardzo przewidywalny. Najczęściej pracujemy nad czołem i lwią zmarszczką, bo to daje wrażenie wypoczętej twarzy. Delikatnie podana w okolicy kurzych łapek również wygląda bardzo dobrze pod warunkiem zachowania umiaru.

Jakiego typu zabiegi poprawią wygląd męskiego oblicza, jeśli ważne wydarzenie jest dopiero za kilka tygodni?

Wtedy mamy bardzo dużo opcji. Można skorzystać chociażby z zabiegów laserowych lub ze stymulatorów tkankowych. Efekty ich działania będą bardziej spektakularne i trwałe. Do dyspozycji mamy np. laser tulowy, który działa na zasadzie kolumnowego uszkadzania skóry, co stymuluje jej przebudowę. Dzięki nowym laserom frakcyjnym jesteśmy w stanie wymienić nawet 40 proc. górnych warstw skóry z niewielkim wpływem na jej wygląd w trakcie gojenia. Lasery te są wykorzystywane do leczenia trądziku, blizn, przebarwień, a także do wygładzania zmarszczek. Inne lasery, w tym zielone o dużej plamce,



1. Żel do oczyszczania twarzy Deep Cleansing Face Gel Inglot Lab, 145 ml/74 zł 2. Balsam po goleniu Baume Après-Rasage Nuxe Men, 50 ml/58 zł 3. Krem na noc z karnozyną Youth Booster A.G.E.-Reverse Dr. Susanne von Schmiedeberg, 50 ml/635 zł 4. Serum przeciwstarzeniowe Anti-Age Power Serum Nivea Men, 30 ml/131 zł

działają na zasadzie selektywnej fototermolizy i są skuteczne w redukcji naczynek krwionośnych i zmian, takich jak powierzchowne przebarwienia i rumień. Dzięki temu zabiegi z ich użyciem to szybki sposób na poprawę wyglądu. Nowoczesne lasery są bardzo skuteczne i nie powodują działań ubocznych w postaci podrażnienia, mocnego zaczerwienia czy opuchlizny. Dają natomiast mnóstwo korzyści. Emitowana przez nie energia stymuluje fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny, co prowadzi do poprawy jędrności i elastyczności cery. W efekcie spada widoczność zmarszczek i blizn, a skóra staje się gładsza i bardziej promienna.

Czy mężczyźni korzystają z wypełniaczy? Czy też boją się przerysowanego efektu?

Wbrew pozorom bardzo często chcą modelować żuchwę. Mocniejsza, bardziej kwadratowa linia dodaje twarzy charakteru i poprawia jej proporcje. Często pracujemy też nad podbródkiem. Jeśli dodatkowo pojawia się wiotkość skóry — na przykład po dużej utracie wagi — w pierwszej kolejności sięgamy po stymulatory tkankowe, takie jak kwas polimlekowy. To dziś właściwie standard w takich przypadkach. Zagęszcza skórę, pobudza produkcję nowego kolagenu, poprawia jędrność. Efekt jest naturalny, choć wymaga serii zabiegów. Jeżeli owal twarzy jest wyraźnie obniżony, można subtelnie wesprzeć się wolumetrią, kwasem hialuronowym, by przywrócić proporcje. Zawsze jednak zaczynamy od poprawy jakości skóry. Podobne działanie ma hydroksyapatyt wapnia w nowych, udoskonalonych formułach; jest bardziej przewidywalny, choć daje nieco większy efekt wypełnienia niż klasyczne stymulatory.

Wspomniał pan o utracie wagi. To dziś częsty scenariusz.

Bardzo częsty. Wielu mężczyzn korzysta z nowoczesnych terapii wspomagających redukcję masy ciała. To świetne dla zdrowia, ale twarz często nie nadąża za zmianą sylwetki. Pojawia się wiotkość, utrata

eprasa.pl bb32ec6046



PRZED WAŻNYM WYDARZENIEM LEPIEJ UNIKAĆ EKSPERYMENTÓW KOSMETYCZNYCH, BO MOGĄ SKOŃCZYĆ SIĘ PODRAŻNIENIEM SKÓRY.



1. Krem przeciwstarzeniowy Anti-Aging Dynamic Cream Yonelle Men, 50 ml/ 301 zł 2. Krem nawilżająco-energetyzujący Hydra Energy L'Oréal Men Expert, 50 ml/39 zł 3. Krem nawilżająco-kojący Bandi 4Men Care, 50 ml/69 zł 4. Krem ochronno-regenerujący UV Protection Repair Cream SPF 50 Dr Ambroziak, 50 ml/ 375 zł

objętości, opadanie owalu. Tu znów fundamentem jest odbudowa rusztowania kolagenowego, najczęściej kwasem polimlekowym. Dopiero później, jeśli potrzeba, delikatnie przywracamy objętość.

W jaki sposób można zlikwidować blizny potrądzikowe u dorosłych mężczyzn?

Najlepsze efekty daje terapia łączona: lasery frakcyjne plus podcinanie blizn kaniulą. Po uwolnieniu zrostów podajemy preparaty regenerujące, najczęściej polinukleotydy, ale również kwas hialuronowy czy inne stymulatory. To proces etapowy, wymagający cierpliwości, ale rezultaty potrafią być bardzo satysfakcjonujące.

Męskim problemem bywa też rumień i rozszerzone naczynka, zwłaszcza w okolicy nosa.

To częsty problem, również w przebiegu trądziku różowatego. Najskuteczniejsze są lasery naczyniowe oraz urządzenia typu IPL, które skutecznie redukują zmiany naczyniowe. Terapia wymaga zwykle przynajmniej dwóch zabiegów. Często wspieramy ją leczeniem farmakologicznym — antybiotykami lub retinoidami, w zależności od obrazu klinicznego. Kurację zawsze dobiera lekarz.

Zmieńmy temat na bardziej przyziemny. Czy golenie pomaga skórze?

To z jednej strony regularne złuszczanie, z drugiej potencjalne źródło podrażnień. Kiedyś problemem były wody kolońskie na bazie alkoholu, które silnie przesuszały skórę. Dziś mężczyźni częściej sięgają po balsamy łagodzące, co bardzo poprawia komfort. Przy cerze reaktywnej lepiej ogolić się wieczorem, dzień przed ważnym wydarzeniem, nałożyć krem z pantenolem lub alantoiną i ewentualnie zastosować chłodny kompres. Skóra potrzebuje czasu, by się wyciszyć. Na szczęście nowoczesne kosmetyki i golarki elektryczne znacząco zmniejszyły problem podrażnień. Poza tym wielu mężczyzn w ogóle rezygnuje z codziennego golenia, regularne wizyty u barbera stały się elementem stylu, podobnie jak pielęgnacja skóry.

Wróćmy do sytuacji tuż przed wielkim wyjściem. Czego nie powinno się robić?

Na pewno należy unikać zabiegów ablacyjnych i frakcyjnych, głębokich peelingów, radiofrekwencji mikroigłowej. Skóra po nich potrzebuje czasu na regenerację. To samo dotyczy procedur, których wcześniej nie testowaliśmy. Ważne wydarzenie to nie moment na eksperymenty, także kosmetyczne. Użycie nowego kremu dzień przed galą może skończyć się reakcją alergiczną. W takich sytuacjach najważniejsze są zdrowy rozsądek i dobre wyczucie czasu. Gdy do wydarzenia zostało kilka dni, stawiamy na nawilżenie, rozświetlenie i regenerację. Gdy mamy kilka miesięcy, możemy myśleć o głębszej przebudowie skóry. Najważniejsze, aby efekt był naturalny.



DR MAREK OPALA
lekarz dermatolog z Kliniki Ambroziak

Fot. WHstudio Leushin N/Adobe Stock, galitskaya/Adobe Stock, Drobot Dean/Adobe Stock, materiały prasowe, Marta Wojtal/materiały prasowe

eprasa.pl bb32ec6046



DSD DE LUXE - 3.4.4 CAPIXYL + PLACENTA SHOCK LOTON DO SKÓRY GŁOWY. Lotion Capixyl™ to kompleks składający się z opatentowanych tetrapeptyd oraz wyciągu z czerwonej koniczyny o dużym stężeniu związków aktywnych biologicznie. Związki te wzmacniają włosy i pomagają im odrosnąć. Lotion zawiera również kwas salicylowy i rezorcyny, które w połączeniu ze sobą działają przeciwłojotokowo, złuszczająco i przeciwzapalnie. **280 zł/100ml**

MBR pod oczy



SILNIE SKONCENTROWANY ŻEL POD OCZY, który intensywnie nawilża, wzmacnia i ujędrnia skórę. Skutecznie redukuje zmarszczki mimiczne, bruzdy oraz obrzęki, przywracając spojrzeniu świeżość i napięcie. Marka dostępna wyłącznie w Douglas. **Cena ok. 809 zł /15 ml**

SOS dla włosów



Odżywka przeznaczona jest do włosów osłabionych, suchych, łamliwych i pozbawionych witalności. Kosmetyk inteligentnie odbudowuje i wzmacnia włókna włosów. 94% SKŁADNIKÓW NATURALNYCH! Odżywka regenerująca włosy Density Collection by Grzegorz Duży **grzegorzduzy.pl**

SKIN ENERGIZER



DR. SUSANNE VON SCHMIEDEBERG prezentuje Skin Energizer, pierwszą linię pielęgnacyjną stworzoną z myślą o mężczyznach. Jej kluczowym składnikiem jest L-karnozyna, która skutecznie spowalnia proces starzenia skóry i przywraca jej witalność. W skład serii wchodzą trzy produkty: **Clarifying Cleanser** do głębokiego oczyszczania, **Anti-A.G.E. Hydrating Fluid** zapewniający nawilżenie i świeżość oraz **Depuffing Eye Cream**, który redukuje cienie i oznaki zmęczenia. Skin Energizer – dla mężczyzn, którzy cenią skuteczność, nowoczesność i pielęgnację opartą na nauce. Marka dostępna wyłącznie w Douglas. **Ceny od ok 144 zł do 319 zł**

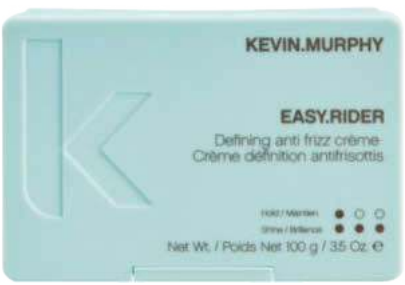
DERMIKA 100% for Men



NOWA ENERGIA W CODZIENNEJ PIELĘGNACJI MĘŻCZYZN
DERMIKA rozszerza linię 100% for Men o trzy nowe produkty do kompleksowej pielęgnacji twarzy: serum, krem do twarzy i krem pod oczy. Nowoczesne formuły łączą roślinne proteiny, kwas hialuronowy, guaranę i witaminę C. Kosmetyki zapewniają łatwą, trzystopniową pielęgnację – regenerują, nawilżają i dodają skórze energii. Zastosowane rozwiązania, takie jak system airless czy chłodzący roll-on, gwarantują wygodę i higienę codziennego użytkowania. **Ceny od 40 do 65 zł**

KEVIN. MURPHY - EASY.RIDER

DEFINIUJĄCY KREM DO WŁOSÓW. Spokojnie, teraz możesz pielęgnować i stylizować włosy jednocześnie - EASY. RIDER to definiujący krem przeciw puszeniu, opracowany specjalnie, by zdyscyplinować i podkreślić loki. Z dużą dawką przeciwutleniaczy i minerałów, dostarcza włosom pielęgnujących składników odżywczych i pomaga tworzyć wygładzone i pełne połysku fryzury z elastycznym utrwaleniem. **285 zł/ 500ml, 170 zł/260ml**



O'right PRO 2



LUKSUS DLA TWOJEJ SKÓRY
O'right PRO 2 Żel do Mycia Ciała łączy naturalne ekstrakty i innowacyjną technologię trójwymiarowego nawilżania, skutecznie oczyszczając i ujędrniając skórę. Ekstrakt z opuncji figowej intensywnie odżywia, a zapach grejpfruta, konwalii i bergamoty dodaje energii i świeżości. **Dostępny w pojemnościach 500 ml – 285 zł oraz 260 ml – 170 zł**

eprasa.pl bb32ec6046

POWRÓT



DO FORMY

ZACZNIJ ROZSĄDNIE I POWOLI. PLANY AKTYWNOŚCI SPORTOWEJ NAJLEPIEJ NAJPIERW SKONSULTUJ Z LEKARZEM. JEŚLI BĘDZIESZ SYSTEMATYCZNY, EFEKTY TRENINGÓW ZOBACZYSZ JUŻ PO 40 DNIACH.

ROZMAWIAŁA: Danuta Bybrowska



eprasa.pl bb32ec6046


eprasa.pl bb32ec6046



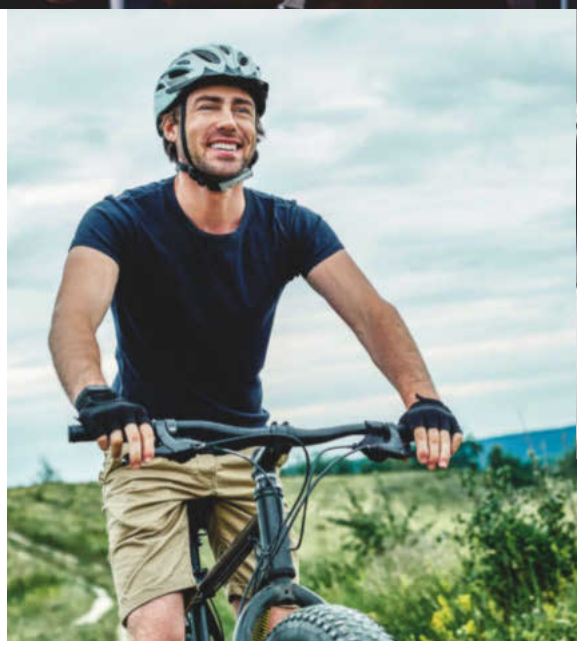
TS Man: Wielu mężczyzn w średnim wieku podejmuje decyzję: „czas wziąć się za siebie". Od czego powinni zacząć?

Prof. dr hab. n. med. Kazimierz Ciechanowski: Optymalnie byłoby zacząć od badań. Najlepszym rozwiązaniem byłaby próba wysiłkowa, a jeszcze lepiej — ergospirometria, czyli specjalistyczne badanie oceniające jednocześnie pobór tlenu i wydzielanie dwutlenku węgla podczas wysiłku. To jednak badanie sportowe i dość kosztowne. Minimum, zwłaszcza u mężczyzn po 50. roku życia, to ocena kardiologiczna i zwykła próba wysiłkowa — na bieżni lub cykloergometrze.

Na co zwraca się uwagę podczas takiej próby?

Najważniejsze jest to, czy badany osiągnie tzw. tętno maksymalne, które orientacyjnie wyliczamy według wzoru: 220 minus wiek. Dla 50-latka będzie to około 170 uderzeń na minutę. Nie każdy jest w stanie je osiągnąć — często nie z powodu serca, lecz przez brak przygotowania mięśni i ogólnej wydolności. Jeśli nogi odmawiają posłuszeństwa, to sygnał, że organizm nie jest gotowy na większy wysiłek i trzeba zaczynać bardzo spokojnie. Podczas próby monitoruje się także EKG i ciśnienie tętnicze oraz obserwuje samopoczucie pacjenta, szczególnie czy nie pojawia się ból w klatce piersiowej.

DYSTANS NA ROWERZE POWINIEN BYĆ MNIEJ WIĘCEJ TRZY, CZTERY RAZY WIĘKSZY NIŻ DYSTANS BIEGOWY.



Załóżmy, że wyniki są prawidłowe. Jak bezpiecznie zacząć trening?

Przede wszystkim bardzo powoli. Najlepiej zacząć od marszu — 5 dni w tygodniu po 30 minut, w tempie około 5–6 km/h. Co tydzień można wydłużać trening o 5 minut. Gdy bez problemu osiągniemy 45 minut szybkiego marszu, można wprowadzić marszobiegi — na przykład minutę biegu (8–9 km/h) przeplataną minutą marszu. Stopniowo wydłużamy odcinki biegu. Jeśli jesteśmy w stanie przebiec 10 minut bez przerwy w komfortowym tempie — to znak, że możemy przejść do regularnego biegania.

Jak powinny wyglądać proporcje między treningiem wytrzymałościowym a siłowym?

Podstawą powinien być trening aerobowy, czyli wytrzymałościowy, 3 do 5 razy w tygodniu. To on poprawia wydolność serca, metabolizm i pomaga redukować tkankę tłuszczową. Trening siłowy wystarczy wykonywać 2–3 razy w tygodniu. Nie powinien odbywać się dzień po dniu — mięśnie potrzebują czasu na regenerację i tzw. hiperkompensację, czyli odbudowę z nadwyżką. To właśnie w czasie odpoczynku dochodzi do wzrostu siły i masy mięśniowej.

A jeśli ktoś ma bardzo mało czasu? Co byłoby rozwiązaniem optymalnym?

W praktyce najważniejsza jest regularność. Jeśli czasu jest mało, warto postawić na 3–4 treningi tygodniowo, łączące elementy wysiłku aerobowego z podstawowym treningiem siłowym całego ciała. Lepiej trenować krócej, ale systematycznie, niż ambitnie zacząć i szybko zrezygnować. Największym błędem jest zbyt szybkie tempo na starcie. Formę po 50. roku życia buduje się rozsądkiem, a nie ambicją.

Co jest ważniejsze: trening wytrzymałościowy czy siłowy?

Lubię to upraszczać w taki sposób: trening wytrzymałościowy służy długiemu życiu, a trening siłowy – dobremu życiu. Ten pierwszy odpowiada za kondycję serca, wydolność, metabolizm i zmniejszenie ryzyka chorób cywilizacyjnych. Drugi daje nam sprawność na co dzień – łatwiej się poruszamy, wstajemy, nosimy zakupy. Natomiast fundamentem zawsze powinien być trening wytrzymałościowy. Siłowy warto na niego nałożyć jako uzupełnienie.

Czy nadrabianie w weekendy ma sens?

Tak. Dłuższy, spokojny trening wytrzymałościowy w weekend może przynieść bardzo dobre efekty. Jeśli ktoś jest w stanie przeznaczyć półtorej godziny na marsz czy bieg w umiarkowanym tempie, jest to znakomita jednostka treningowa. Oczywiście pod warunkiem, że nie jest to wysiłek maksymalny, tylko prowadzony w spokojnym zakresie intensywności. Jeśli czasu jest naprawdę niewiele, można rozważyć trening interwałowy o wysokiej intensywności. On daje szybki progres, ale trzeba pamiętać, że to wysiłek bardzo wymagający. Osoby po czterdziestce czy pięćdziesiątce powinny wcześniej wykonać podstawowe badania, bo podczas interwałów wchodzimy na bardzo wysokie tętno, zbliżone do maksimum możliwości.

Co daje takie długie, spokojne bieganie? Poza poprawą kondycji?

Bardzo dużo. Wysiłek na poziomie około 70–80 procent tętna maksymalnego zwiększa przepływ krwi przez mózg nawet o 20–30 procent. To oznacza lepsze dotlenienie, lepszą koncentrację i sprawniejsze myślenie. Co więcej, umiarkowany wysiłek aerobowy stymuluje wydzielanie czynników wzrostu dla neuronów. W hipokampie, czyli ośrodku pamięci, każdego dnia powstają nowe komórki nerwowe –

eprasa.pl bb32ec6046





OSOBA WAŻĄCA 75 KG POTRZEBUJE OKOŁO 3 LITRÓW PŁYNÓW DZIENNIE W WARUNKACH KOMFORTU CIEPLNEGO. W UPALE LUB PODCZAS AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ZAPOTRZEBOWANIE ROŚNIE.

niezależnie od wieku. Aby przetrwały, potrzebują bodźca. Tym bodźcem jest właśnie ruch. Dlatego połączenie spokojnego biegu z nauką, na przykład słuchaniem wartościowych treści, działa podwójnie korzystnie – dla ciała i dla mózgu.

Krąży opinia, że osoby ważące powyżej 75 kilogramów nie powinny biegać. Czy rzeczywiście tak jest?

Nie, sama liczba kilogramów nie jest przeciwwskazaniem. Znaczenie ma proporcja masy ciała do wzrostu oraz ogólny stan zdrowia. Kluczowe są dobre buty, odpowiednie podłoże i stopniowe zwiększanie obciążeń. Trzeba pamiętać, że mięśnie wzmacniają się szybciej niż ścięgna. Te adaptują się wolniej, są słabiej ukrwione – zwłaszcza ścięgno Achillesa – i jeśli progres jest zbyt szybki, może dojść do przeciążenia czy naderwania. Dlatego osoby z nadwagą powinny zaczynać od marszów i treningu w bezpiecznym zakresie tętna tlenowego, który można w przybliżeniu obliczyć jako 180 minus wiek. To dobre tempo budowania bazy.

A rower? Czy może zastąpić bieganie?

Jak najbardziej, choć trzeba pamiętać, że aby uzyskać podobny efekt metaboliczny, dystans na rowerze powinien być mniej więcej 3–4 razy większy niż dystans biegowy. Jeśli ktoś przebiega 10 kilometrów, porównywalny efekt da ok. 30 km jazdy w terenie. Jazda powinna być płynna, bez ciągłego zatrzymywania się w ruchu miejskim.

Wielu mężczyzn, zaczynając trening, koncentruje się na białku i odżywkach.

Białko rzeczywiście jest podstawą niezależnie od tego, czy trenujemy wytrzymałościowo, czy siłowo. Osoby aktywne potrzebują około 1,2 do 1,6 grama białka na kilogram masy ciała dziennie. U osób starszych, aktywnych fizycznie, można zwiększyć tę ilość nawet do 2 gramów na kilogram. Więcej nie daje dodatkowych korzyści. Przy normalnie zbilansowanej diecie nie ma potrzeby suplementacji białka. Jeśli ktoś spożywa mięso, ryby, nabiał czy rośliny strączkowe, bez problemu pokryje zapotrzebowanie. Węglowodany powinny stanowić ponad połowę energii, ale głównie w postaci złożonej, a nie cukrów prostych. Białko około 15 procent, resztę uzupełniają tłuszcze. Warto zdawać sobie sprawę, że wykorzystanie białka przez organizm zależy od całego kontekstu metabolicznego. Aby aminokwasy mogły zostać użyte do budowy tkanek, potrzebna jest energia, przede wszystkim z węglowodanów. Jeśli jej brakuje, organizm zaczyna traktować białko jako źródło energii. Nadmiar białka oznacza więc po prostu nadmiar kalorii, które ostatecznie mogą zostać przekształcone w tkankę tłuszczową.

Czy duże ilości białka mogą obciążać nerki?

U zdrowej osoby spożycie do około 3 gramów białka na kilogram masy ciała na dobę nie jest uznawane za niebezpieczne, choć

eprasa.pl bb32ec6046

w praktyce jest po prostu zbędne. Organizm nie wykorzysta tej nadwyżki do budowy mięśni. Problem zaczyna się przy ekstremalnych ilościach — 5, 6 czy nawet 8 gramów na kilogram masy ciała, co zdarza się w niektórych środowiskach kulturystycznych. Białka zawierają dużo aminokwasów siarkowych, z których powstaje kwas siarkowy. Nerki muszą ten kwas wydalić. Wymaga to produkcji amoniaku, który powstaje z glutaminy, a jej głównym źródłem są mięśnie. Może więc dojść do paradoksalnej sytuacji: ktoś zwiększa podaż białka, żeby budować mięśnie, a w efekcie, przy nadmiernym obciążeniu metabolicznym, zaczyna tracić masę mięśniową.

TRZY FILARY ZDROWEGO ŻYCIA TO AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, SENSOWNA DIETA I DOBRY SEN.

A co z węglowodanami? Wiele osób rezygnuje z nich, bo wtedy masa ciała szybko spada.

Spada szybko, ale głównie z powodu utraty wody. Gdy ograniczamy węglowodany, organizm zużywa zapasy glikogenu. A każdy gram glikogenu wiąże kilka gramów wody. Dodatkowo w pierwszych dniach intensywnie wydalane są ciała ketonowe, co nasila odwodnienie. Stąd spektakularne „minus trzy kilogramy w trzy dni". To nie jest realna utrata tkanki tłuszczowej. Musimy też pamiętać, że istnieją tkanki bezwzględnie zależne od glukozy — na przykład krwinki czerwone. Mózg po adaptacji może częściowo korzystać z ciał ketonowych, ale nadal potrzebuje pewnej ilości glukozy. Dlatego minimalna podaż węglowodanów, rzędu 50–100 gramów dziennie, jest fizjologicznie uzasadniona. To niewiele — 200–400 kilokalorii — ale wystarczająco, by organizm nie musiał rozkładać własnych mięśni do produkcji glukozy.

Na ile ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu?

Minimalne zapotrzebowanie to około 40 mililitrów wody na kilogram masy ciała dziennie. Osoba ważąca 75 kilogramów potrzebuje więc około 3 litrów płynów w warunkach komfortu cieplnego. W upale lub podczas aktywności fizycznej zapotrzebowanie rośnie. Problem odwodnienia częściej dotyczy osób starszych, zwłaszcza po 60.–70. roku życia. U nich osłabia się odczuwanie pragnienia, co może prowadzić do poważnych konsekwencji. Jeśli chodzi o napoje dla osób aktywnych, izotoniki sprzyjają lepszemu wchłanianiu wody. Ale nie musi to być gotowy produkt ze sklepu. Wystarczy pół litra soku, pół litra wody i pół łyżeczki soli. Ważne, by stężenie cukru nie było zbyt wysokie, bo wtedy napój może ściągać wodę do przewodu pokarmowego zamiast nawadniać.

Wielu początkujących chce jak najszybciej zobaczyć efekty treningów. Czy są jakieś realne ramy czasowe, kiedy rzeczywiście zaczynają być one widoczne?

Z badań wiemy, że około 40 dni to okres, w którym zaczynają być widoczne, trwałe adaptacje organizmu. Dotyczy to zarówno redukcji masy ciała, jak i budowy mięśni czy obniżenia ciśnienia tętniczego. Wcześniejsze „efekty" to często obrzęk mięśni lub zmiany w nawodnieniu. Obrzęk potreningowy jest zresztą sygnałem do rozbudowy mięśnia. I właśnie dlatego kreatyna jest jednym z nielicznych suplementów o udowodnionym działaniu. Zwiększa uwodnienie komórek mięśniowych i wzmacnia bodziec anaboliczny.

Jakie jeszcze suplementy działają?

Na pewno kreatyna, kofeina i wodorowęglany, czyli soda oczyszczona. Mają działanie ergogeniczne — poprawiają zdolność do wysiłku lub wspierają regenerację. Kofeina wypita około 30 minut przed wysiłkiem zwiększa mobilizację kwasów tłuszczowych i pozwala oszczędzać glikogen mięśniowy. Przy długim wysiłku, pod koniec może również poprawiać wykorzystanie dostarczanej glukozy. Co ciekawe, przy rozbudowie mięśni warto zadbać także o posiłek wieczorny. W nocy wydziela się hormon wzrostu, który odgrywa istotną rolę w procesach anabolicznych. Optymalna proporcja to około cztery części węglowodanów na jedną część białka. W takim kontekście koktajl białkowy rzeczywiście może mieć uzasadnienie.

W ten sposób dochodzimy też do roli snu w regeneracji.

Sen jest absolutnie niezbędny. Jeśli miałbym wskazać trzy filary zdrowego życia, to byłyby to: aktywność fizyczna, odpowiednia dieta i właśnie sen. A ten ostatni element jest dziś wyraźnie niedoceniany. Dlatego intensywny trening nie powinien odbywać się zbyt późno. Organizm potrzebuje czasu, by się wyciszyć. Ćwiczenia o 20 czy 21, zwłaszcza bardzo intensywne, często utrudniają późniejsze zaśnięcie i pogarszają jakość snu. A to właśnie sen — naturalny, głęboki, o odpowiedniej długości — jest kluczowy dla regeneracji. W mózgu, oprócz neuronów, mamy komórki glejowe. Ich rola jest ogromna: wspierają neurony, dbają o ich strukturę i funkcję, a także „sprzątają" zbędne produkty przemiany materii. Podczas dobrej jakości snu komórki glejowe zmniejszają objętość nawet dwukrotnie. Powiększają się wówczas przestrzenie między komórkami, wypełnione płynem mózgowo-rdzeniowym. To umożliwia skuteczne „wypłukiwanie" z mózgu niepotrzebnych substancji.

Po czym poznać, że robimy coś źle? Że trenujemy za dużo albo za intensywnie?

Istnieje coś takiego jak zespół przemęczenia czy przetrenowania. Jednym z najprostszych i najbardziej praktycznych wskaźników jest tętno spoczynkowe, mierzone rano, tuż po przebudzeniu, jeszcze przed wstaniem z łóżka. U osoby wytrenowanej może ono wynosić około 50 uderzeń na minutę, czasem nawet mniej. Regularny trening wytrzymałościowy zwykle powoduje jego obniżenie. Jeśli jednak obserwujemy sytuację odwrotną — na przykład ktoś ma zwykle 50 uderzeń na minutę, a przez kilka dni z rzędu po przebudzeniu widzi 60 — jest to sygnał ostrzegawczy. Organizm może być przemęczony, przeciążony stresem treningowym lub życiowym. Często skupiamy się wyłącznie na tętnie podczas wysiłku, a zapominamy o tym spoczynkowym. Tymczasem jego wzrost bywa jednym z pierwszych objawów przetrenowania. Oczywiście kontuzję łatwo zauważyć — boli i ogranicza ruch. Natomiast przemęczenie rozwija się podstępnie. Dlatego warto regularnie monitorować poranne tętno i reagować, gdy zaczyna rosnąć mimo zwiększonej aktywności. To prosty, ale bardzo czuły wskaźnik, który wiele mówi o stanie naszego organizmu.



PROF. DR HAB. N. MED. KAZIMIERZ CIECHANOWSKI
kierownik Kliniki Nefrologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych PUM, specjalista chorób wewnętrznych, diabetologii, nefrologii, transplantologii klinicznej oraz medycyny sportowej

Fot. tibor13/Adobe Stock, Kostiantyn/Adobe Stock, Drazen/Adobe Stock, Friends Stock/Adobe Stock, Svitlana/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl bb32ec6046

JUŻ W SPRZEDAŻY

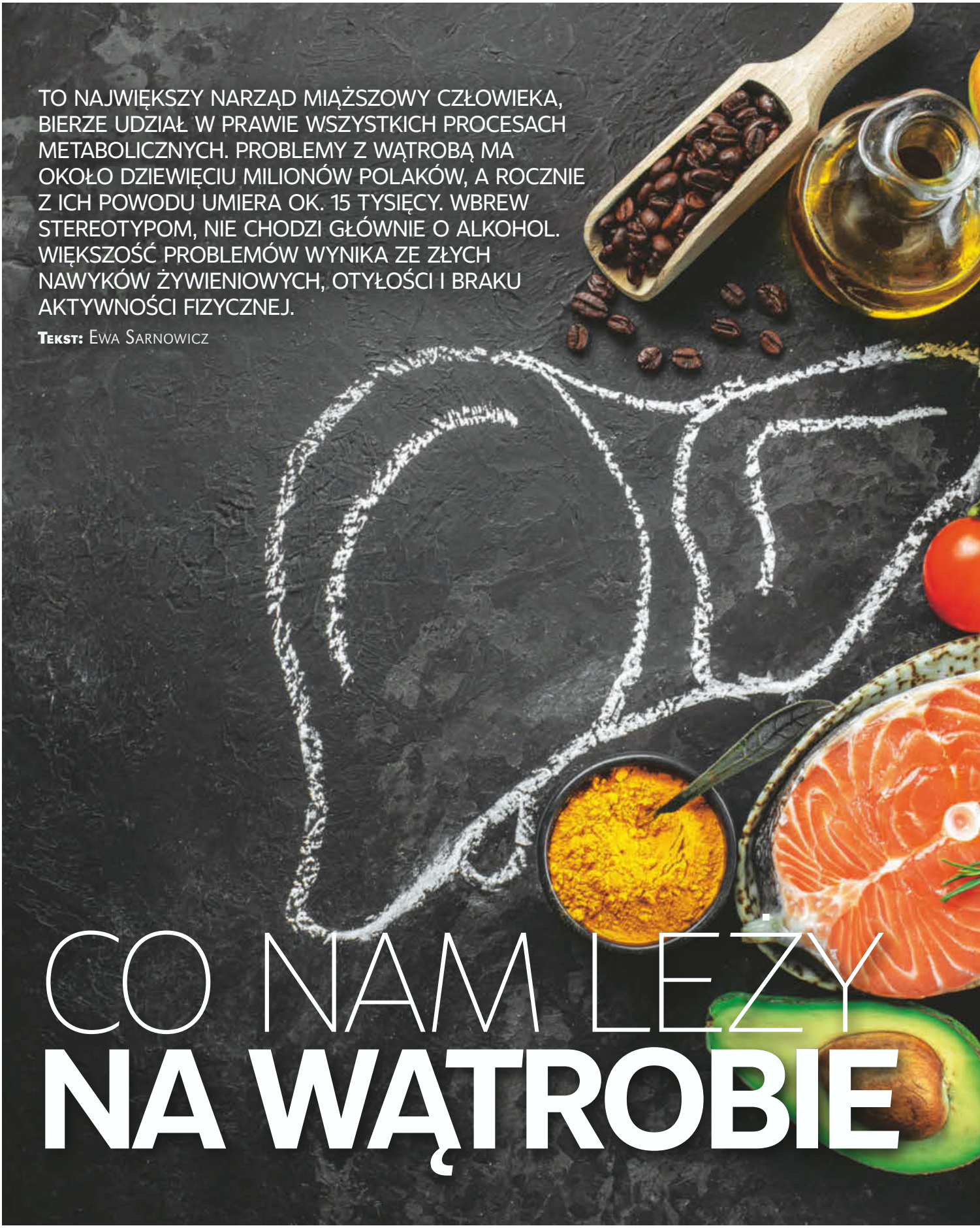
WYDANIE SPECJALNE „MOTORU”

CARAVANING



a w nim m.in.:

- Nowości, premiery i trendy w branży caravaningowej
- Prezentacje i testy najciekawszych kamperów i przyczep
- Porady, produkty i akcesoria przydatne dla miłośników biwakowania
- Przegląd rynku używanych kamperów i wskazówki dla kupujących

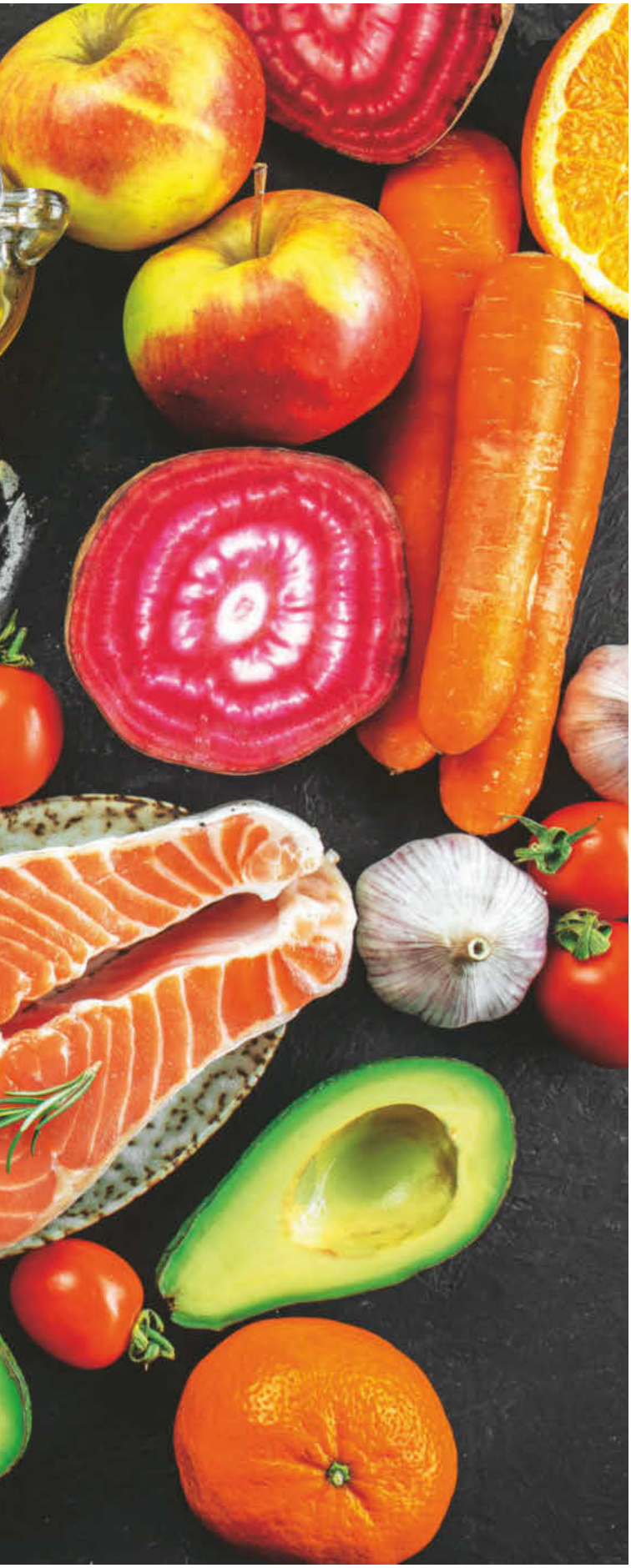


TO NAJWIĘKSZY NARZĄD MIĄŻSZOWY CZŁOWIEKA, BIERZE UDZIAŁ W PRAWIE WSZYSTKICH PROCESACH METABOLICZNYCH. PROBLEMY Z WĄTROBĄ MA OKOŁO DZIEWIĘCIU MILIONÓW POLAKÓW, A ROCZNIE Z ICH POWODU UMIERA OK. 15 TYSIĘCY. WBREW STEREOTYPOM, NIE CHODZI GŁÓWNIE O ALKOHOL. WIĘKSZOŚĆ PROBLEMÓW WYNIKA ZE ZŁYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH, OTYŁOŚCI I BRAKU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Tekst: Ewa Sarnowicz

CO NAM LEŻY NA WĄTROBIE

eprasa.pl bb32ec6046



Wątroba oczyszcza krew ze szkodliwych substancji, np. leków, alkoholu, produkuje żółć niezbędną do trawienia i wchłaniania tłuszczów, przechowuje energię (glikogen), witaminy (A, D, E, K, B_{12}), żelazo, bierze udział w przemianie węglowodanów, tłuszczów i białek oraz syntetyzowaniu czynników krzepnięcia krwi.

Znajduje się po prawej stronie, tuż pod żebrami, u dorosłej osoby waży ok. 1,5 kilograma i – uwaga – nie boli sama z siebie, bo miąższ wątroby nie jest unerwiony. Uczucie dyskomfortu pojawia się, gdy jest już powiększona. Dlatego większość pacjentów zgłasza się do lekarza w zaawansowanym stadium choroby, gdy pojawia się żółtaczka lub ból wynikający z tego, że powiększająca się wątroba rozciąga torebkę, która jest unerwiona czuciowo.

Można jej pomóc wcześniej, ale nie detoksem. Moda na „oczyszczanie" organizmu nie ma podstaw naukowych. – Wątroba sama zajmuje się detoksykacją i robi to skutecznie, o ile jej nie przeszkadzamy – tłumaczy dr Aneta Cybula, hepatolog z Wojewódzkiego Szpitala Zakaźnego i Kliniki Dermea w Warszawie.

Na co choruje wątroba?

Najczęściej na stłuszczenie – szacuje się, że cierpi na nie 20–25 procent Polaków. U podłoża tego schorzenia leżą zaburzenia metaboliczne, najczęściej związane z zaniedbaniami z naszej strony. – Brak ruchu, otyłość, przetworzona żywność wywołały plagę metabolicznej stłuszczeniowej choroby wątroby – mówi ekspertka. Problem polega na gromadzeniu się nadmiaru tłuszczu w hepatocytach, czyli komórkach wątroby, co zakłóca jej pracę. Stłuszczona wątroba powiększa się, naciągając torebkę, i wtedy pojawia się ból, najpierw na przykład po ucisku związanym z długą jazdą samochodem albo po obfitym posiłku.

– Do trawienia tłustych pokarmów potrzeba dużo żółci. Wątroba jest przeciążona zwiększoną produkcją,dochodzi do gęstnienia żółci i powstawania złogów – opowiada lekarka.

Wtedy bierzemy reklamowane suplementy z roślinnymi wyciągami, między innymi z karczocha czy ostrokrzewu albo z ostropestem.

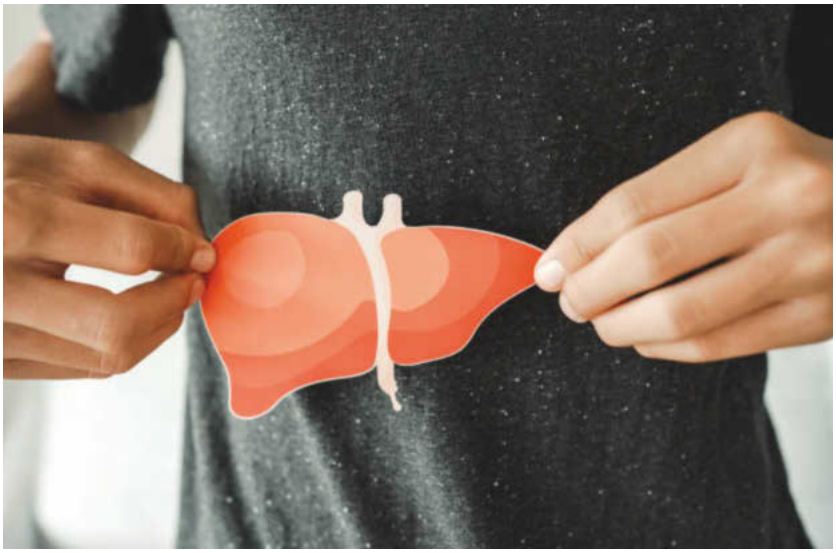
I czujemy się zwolnieni z odpowiedzialności za wątrobę. – Co gorsze, cudowne preparaty nie tylko nie pomagają, ale mogą zaszkodzić. Obliczono, że zioła i suplementy odpowiedzialne są za około 20 procent uszkodzeń zapaleń wątroby. A Polacy są światowym liderem w braniu suplementów – podkreśla dr Cybula.

Kondycja wątroby jest najczęściej odpowiedzią na to, co od nas dostaje. Złe jedzenie, alkohol, wirusy doprowadzają do przewlekłego zapalenia, zwłóknienia, a to w konsekwencji do marskości. Wtedy struktura i funkcje zostają raz na zawsze zniszczone.

Czy wątroba się regeneruje?

– Następstwa prostego stłuszczenia są początkowo odwracalne, a dopiero przewlekłe zapalenie powoduje zwłóknienie. To tak, jakby ktoś dozował sobie mikrodawki trucizny – początkowo niezauważalne, ale w kumulacji bardzo toksyczne. Zmiana prawidłowej struktury wątroby dotyczy jej w całości – tłumaczy hepatolog. – Można wyobrazić sobie grę w kółko i krzyżyk. Kółko to chora tkanka wątroby, krzyżyk – zdrowa. Z czasem jest coraz więcej kółek, coraz mniej krzyżyków i dochodzi do całkowitej przebudowy wątroby. W końcu traci swoje funkcje,

eprasa.pl bb32ec6046



TRZEBA PAMIĘTAĆ O PICIU WODY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. NIE ZAPOMINAĆ TEŻ O COROCZNYCH BADANIACH WĄTROBY I SZCZEPIENIACH.

przestaje działać. Jak zapchany filtr w samochodzie. Ale – tu dobra wiadomość – wątroba ma zdolność do regeneracji, dlatego na etapie stłuszczenia można jej pomóc się odbudować. – Przede wszystkim należy odciąć ją od toksyn, czyli alkoholu, tłuszczów, leków, przetworzonej żywności – mówi ekspertka. – Gdy zrobi się to, zanim zajdą nieodwracalne zmiany, jest w stanie się zregenerować. Później nie. Marskość może prowadzić do raka wątroby, wywołać zmiany w krążeniu, jest przyczyną powstania żylaków przełyku. Jeśli pękną, mogą być przyczyną zgonu.

Jak pomóc wątrobie?

Zrobić sobie post? Miesiąc bez alkoholu lub na lekkostrawnej diecie? Pić alkohol tylko w weekend? Codziennie, ale mało? – To częste pytania pacjentów – odpowiada dr Cybula i wyjaśnia: – Nie ma znaczenia, czy wątroba poddawana jest czynnikowi toksycznemu sporadycznie w dużych ilościach, czy często w małych. Weekendowe picie, tzw. binge drinking, też może spowodować stłuszczenie wątroby. Odpowiedź na toksyczność alkoholu zależy od wielu czynników: płeć, rasa, czynniki genetyczne. Dlatego tak ważne są regularne badania kontrolne. Stłuszczenie wątroby i jej włóknienie ujawni badanie USG, a informację o toczącym się zapaleniu – wykonane z krwi badanie aktywności podstawowych enzymów wątrobowych: ALT, AST i GGTP. Każde przekroczenie normy ALT jest sygnałem, by poszukiwać czynnika, który niszczy wątrobę, bo mamy do czynienia z jej zapaleniem. Przewaga wartości ASPAT nad ALAT wskazuje, że doszło do uszkodzenia odalkoholowego. A GGTP to jeden z wykładników toksyczności. Na wczesnych etapach stłuszczenie wątroby jest w pełni odwracalne. Należy zmienić tryb życia, wyeliminować czynniki szkodliwe dla wątroby, zmienić złe nawyki żywieniowe i zadbać o codzienną aktywność – podpowiada ekspertka. Naprawdę niewiele jej potrzeba. – W badaniach histopatologicznych dowiedziono, że przy nadwadze należy stracić siedem procent masy ciała, by wątroba się „odtłuściła". Nie ma lepszego lekarstwa dla wątroby niż schudnięcie. Jednocześnie warto zacząć regularnie uprawiać aktywność fizyczną, co zapobiega włóknieniu, pobudzając mechanizmy naprawcze. Ważne by był to regularny, długotrwały wysiłek. Trening kardio albo po prostu intensywny godzinny spacer. Lekarz może zalecić też wspomaganie kuracji lekami, nie suplementami, na wątrobę, na przykład takimi, które zawierają niezbędne fosfolipidy przyspieszające jej regenerację.

Picie, jedzenie i seks, czyli jak żyć?

– Jak mieszkańcy basenu Morza Śródziemnego. Mają mniej problemów z otyłością, bo zdrowiej się odżywiają – zauważa ekspertka. Kolejnym mitem jest jednak, że mimo regularnego picia wina nie mają marskości. Mają. Dane wskazują, że u 30 procent osób nadużywających alkoholu rozwinie się marskość. A w krajach arabskich bardzo duże stłuszczenie wątroby występuje nawet u dzieci po popularnych tam słodyczach i słodzonych napojach. Ich wątroba jest mała, a obciążenie bardzo duże.

Wniosek: trzeba zdrowo się odżywiać i – jeśli w ogóle – to pić lekkie alkohole. Nie ma zdrowego alkoholu, ale wysokoprocentowy jest gorszy, bo daje większe stężenie alkoholu na jednostkę wątroby. A najgorsze są słodkie drinki, które pije człowiek z nadwagą lub kobieta z wątrobą mniejszą niż męska. Oraz piwo, bo ma dużo kalorii – podsumowuje dr Cybula. Przypomina też o konieczności picia wody i aktywności fizycznej, by zwiększyć metabolizm oraz o corocznych badaniach wątroby. – I szczepieniach. Wirusy zapaleń wątroby przed wprowadzeniem nowych kuracji były najczęstszą przyczyną marskości.

Najbardziej zakaźny jest wirus zapalenia wątroby (WZW) typu B, ale od 1996 roku wszystkie niemowlęta w Polsce są szczepione przeciw niemu zgodnie z obowiązkowym kalendarzem szczepień, więc ryzyko zachorowania zmniejszyło się znacznie. Mamy natomiast znaczący wzrost zachorowań na WZW typu A. Nie jest to choroba , która przechodzi w stadium przewlekłe, ale może mieć ciężki przebieg i wymaga hospitalizacji. Kiedyś nazywana była chorobą brudnych rąk, ale cicha epidemia, do jakiej teraz doszło, wynika z nieprzestrzegania zasad bezpiecznego seksu, głównie wśród mężczyzn homoseksualnych, drogą kontaktów oralno-fekalnych. Mało kto wie, że jest szczepionka przeciw WZW typu A. Dwie dawki chronią na całe życie. A co z wirusowym zapaleniem wątroby typu C? Przez lata nie daje żadnych objawów, więc większość zakażonych nie jest świadoma swojego stanu. – Do zakażenia dochodzi drogą seksualną, najczęściej przy kontaktach analnych – wyjaśnia dr Cybula. – Inne drogi przez kontakt z krwią podczas procedur z przerwaniem ciągłości tkanek to już rzadkość. Nie pamiętam też w ostatnich latach przypadku ze studia tatuażu lub manikiuru. Zapalenie wątroby typu C jest uleczalne, ale późno zdiagnozowana prowadzi do marskości. Po co ryzykować?



DR ANETA CYBULA
hepatolog z Wojewódzkiego Szpitala Zakaźnego w Warszawie i Kliniki Dermea w Warszawie

Fot. Nadia Kowal/Adobe Stock, SewcreamStudio/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl bb32ec6046



KOSMETYCZNE **NOWOŚCI**

JAKI ZAPACH WYBIERZESZ NA WIOSNĘ I LATO? DO WYBORU MASZ M.IN. NUTY LAWENDY, DRZEWA CEDROWEGO, LIŚCI TYTONIU LUB PIEPRZU SYCZUAŃSKIEGO.

1

2



3



4



5



6



7





8

1. REMÉ MEN

Kolagen w proszku stworzony z myślą o mężczyznach. Jego składniki pomagają zadbać o włosy, skórę i paznokcie.

2. ETAT LIBRE D'ORANGE ABOVE THE WAVES

Zapach z pozoru świeży i cytrusowy, ale dzięki obecności kardamonu i kadzidła ma ciepłą i nieco tajemniczą aurę.

3. UNIKA 3 POIVRES

Ciekawa interpretacja pieprzu syczuańskiego, rośliny o drzewnych i cytrusowych nutach.

4. BOSS BOTTLED STRIKING LAVENDER

Idealny zapach na lato. Nuty białej i niebieskiej lawendy nadają mu maksymalną świeżość.

5. BURBERRY HERO ELIXIR

O sile tej drzewnej kompozycji stanowią skóra i trio nut cedrowych. Bób tonka i wanilia dodają jej zmysłowości.

6. STEPHANE HUMBERT LUCAS SEA MY LOVE

Morze, ale w wersji sztormowej, niespokojnej. Mamy tu dwa główne wątki – skórzano-kadzidlany i chłodno-mroczny.

7. BANDERAS SEDUCTION X

Uwodzicielska siła składników tek kompozycji jest spotęgowana dzięki wykorzystaniu neuronaukowej technologii Emotiboost.

8. CHOPARD TOBACCO MALAKI

Zaproszenie do świata bogatych aromatów liści tytoniu. Trudno z niego nie skorzystać.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl bb32ec6046



CO POTRAFI AIR FRYER?

ZNACZNIE WIĘCEJ NIŻ PRZYRZĄDZIĆ MNIEJ TŁUSTE FRYTKI. FRANCUZKA SÉVERINE AUGÉ DOWODZI, ŻE ZROBISZ Z NIM DANIA Z CAŁEGO ŚWIATA.

OPRACOWAŁA: AGNIESZKA NIEDEK
ZDJĘCIA: FABRICE BESSE

WOŁOWINA PO MONGOLSKU Z MAKARONEM to wbrew pozorom danie z Chin.

eprasa.pl bb32ec6046

WOŁOWINA PO MONGOLSKU Z MAKARONEM

czas przygotowania: 15 min – czas pieczenia: 35 min – dla 4 osób

wołowina: 600 g rostbefu wołowego (albo innej części, którą można grillować), 4 ząbki czosnku, 5-centymetrowy kawałek imbiru, 4 suszone ostre papryczki, 80 ml sosu sojowego, 4 łyżki brązowego cukru, 80 ml wody, 2 łyżki wina Shao Xing (chińskiego wina ryżowego), 3 łyżki oleju słonecznikowego
chow mein: 300 g chińskiego makaronu jajecznego, 2 marchewki, 200 g białej kapusty, 100 g kiełków soi, 6 łyżek sosu sojowego dobrej jakości, 2 łyżki oleju sezamowego, 4 cebule dymki

1 Zacznij od ugotowania makaronu. Zagotuj wodę, włóż makaron i gotuj 3 min, po czym odcedź go, przepłucz w zimnej wodzie i zostaw do obcieknięcia.
2 Przygotuj wołowinę: obrany i posiekany czosnek, całe papryczki i starty imbir podsmażaj 3 min w małym garnku na 1 łyżce oleju.
3 Dodaj sos sojowy, cukier i wodę. Zagotuj i redukuj sos przez 10 min, po czym odstaw go na bok.
4 Pokrój wołowinę w cienkie plasterki i wymieszaj z winem Shao Xing.
5 Pokrój marchewkę w cienkie słupki, posiekaj kapustę, po czym wymieszaj je z olejem sezamowym.
6 Piecz marchewkę z kapustą w air fryerze 3 min w 200°C. Następnie wymieszaj je z makaronem, kiełkami i sosem sojowym.
7 Wyjmij spód szuflady z otworami i przesyp do niej makaron z warzywami w sosie. Piecz wszystko 10 min w 180°C.
8 Wyjmij makaron z air fryera i włóż spód szuflady z otworami na miejsce. Połóż mięso na talerzu żaroodpornym, polej wcześniej przyrządzonym sosem i piecz 10 min w 200°C. Zamieszaj w połowie czasu pieczenia.
9 Podawaj z chow mein i drobno posiekanymi dymkami.

JAJKA PO SZKOCKU

czas przygotowania: 20 min – czas pieczenia: 28 min – dla 4 osób

jajka po szkocku: 4 jajka + 2 jajka do panierki, 400 g mięsa mielonego i przyprawionego jak na kiełbasę, 3 gałązki tymianku, 1 mała gałązka rozmarynu, 3 gałązki pietruszki, 100 g panko (albo bułki tartej), 70 g mąki
sos szpinakowo-estragonowy: 10 gałązek estragonu, 200 g szpinaku baby, 100 ml oliwy z oliwek, sól w płatkach, pieprz

1 Przygotuj jajka na miękko: do wrzącej wody włóż 4 jajka i gotuj je 6 min. Wystudź je w misce z zimną wodą i delikatnie obierz.
2 Wymieszaj mięso mielone z posiekanymi liśćmi tymianku, rozmarynu i pietruszki.
3 Podziel mięsną mieszankę na 4 porcje. Każdą z nich umieść na folii spożywczej i spłaszcz, żeby otrzymać kształt dysku. Połóż na środku każdego z nich jajko. Pomagając sobie folią spożywczą, delikatnie otocz je mięsem, zamykając je w środku. Ściśnij w dłoniach, żeby otrzymać zaokrąglony kształt.
4 Rozbij i rozkłóć 2 jajka na talerzu. Na osobnych talerzach przygotuj też mąkę i panko. Mięsne kule z jajkiem w środku obtocz najpierw w mące, potem w jajkach i na końcu w panko lub bułce tartej.



JAJKA PO SZKOCKU
z cudownie zielonym sosem szpinakowo-estragonowym



Nie musisz czekać, aż rozgrzeje się piekarnik. Włoską **FOCACCIĘ** z łatwością zrobisz w air fryerze.

eprasa.pl bb32ec6046



Marokański **TADŻIN Z RYBY** – możesz do niego użyć halibuta, dorsza lub morszczuka.

5 Ustaw air fryer na 200°C i odczekaj 2 min.
6 Umieść jajka w koszyku air fryera i posmaruj je cienko olejem. Piecz 12 min w 200°C, przewróć na drugą stronę w połowie czasu pieczenia.
7 Zagotuj osoloną wodę w garnku i zanurz w niej liście szpinaku na 2 minuty, po czym od razu ostudź je w dużej misce z zimną wodą.
8 Odcedź szpinak, po czym zblenduj go z resztą składników sosu.
9 Podawaj jajka w chrupiącej panierce z sosem, możesz je ozdobić liśćmi estragonu lub szpinaku.

FOCACCIA

czas przygotowania: 15 min – czas pieczenia: 30 min – czas oczekiwania: 1 noc + 2 godz. – dla 4 osób

ciasto: 4 g suszonych drożdży, 300 ml wody, 400 g mąki typu 450 lub luksusowej (typu 550), 7 łyżek oliwy z oliwek, 7 g soli drobnoziarnistej
przybranie: 270 g pomidorków koktajlowych, 80 g czarnych oliwek bez pestek, 1 łyżeczka suszonego oregano

1. Wymieszaj drożdże z 200 ml letniej wody (o temperaturze nie wyższej niż 37°C.) i odstaw je na 5 min, po czym dolej 100 ml pozostałej letniej wody. Wymieszaj.
2 Wsyp do osobnej miski mąkę i sól, wymieszaj, po czym dodaj mieszankę z drożdżami i 3 łyżki oliwy. Mieszaj do otrzymania jednolitego ciasta.
3 Przykryj ciasto folią spożywczą albo umieść je w szczelnym pojemniku. Wstaw do lodówki na 6–12 godz.
4 Nasmaruj olejem kwadratową formę o boku długości 20 cm, po czym wyłóż do niej ciasto. Przykryj ponownie i odstaw na 2 godz. do wyrastania w temperaturze pokojowej.
5 Pokrop focaccię 4 łyżkami oliwy, po czym naoliw delikatnie ręce i palcami zrób wgłębienia w cieście. Przekrój na pół pomidorki koktajlowe i wyłóż je na wierzch ciasta wraz z oliwkami i oregano.
6 Nastaw air fryer na 200°C i odczekaj 5 min.
7 Włóż formę z ciastem do szuflady i piecz 15 min. Następnie przykryj folią aluminiową i piecz kolejne 15 min w tej samej temperaturze.
8 Wyjmij focaccię z air fryera i od razu wyciągnij ją z formy, w której się piekła. Pozwól jej ostygnąć przez kilka minut na kratce piekarnika, po czym podawaj.

Fot. Fabrice Besse (4)

eprasa.pl bb32ec6046

TADŻIN Z RYBY

czas przygotowania: 25 min – czas pieczenia: 20 min – dla 6 osób

sos: 1 cebula, 2 ząbki czosnku, ½ marchewki, 1 łyżeczka ziaren kolendry, 1 łyżeczka kminu rzymskiego, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 1 łyżeczka mielonego imbiru, 1–2 łyżeczki harissy (według uznania), 600 g passaty pomidorowej lub krojonych pomidorów z puszki, 1 łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz

pulpeciki: 600 g białej ryby bez ości i skóry, 1 białko jajka, 1 łyżeczka kminu rzymskiego (zmielonego), 1 pęczek kolendry, 1 szalotka, 150 g świeżej papryki lub marynowanych papryczek piquillo (odsączonych z zalewy), 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz

kasza: 200 g kaszy kuskus, 1 pęczek kolendry, 1 pęczek pietruszki, 1 łyżeczka przyprawy marokańskiej ras el hanout (mieszanka kurkumy, kolendry, pieprzu, czosnku, selera i przypraw korzennych: cynamonu, imbiru, kardamonu, gałki muszkatołowej), 3 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz

1 Zacznij od sosu: do garnka wlej oliwę i przez 2 min przesmażaj na niej posiekaną cebulę i czosnek z marchewką pokrojoną w drobną kostkę. Dodaj przyprawy i kontynuuj smażenie jeszcze chwilę.

2 Dodaj harissę, pomidory, sól i pieprz. Przykryj do połowy i pozostaw do duszenia na małym ogniu na czas przygotowywania reszty przepisu.

3 Pora na pulpeciki: zblenduj krótko szalotkę, kolendrę i paprykę, po czym odstaw na bok.

4 Osobno zblenduj pokrojoną na kawałki rybę. Dodaj do niej białko jajka, kmin rzymski, sól i pieprz, po czym blenduj jeszcze chwilę do połączenia składników.

5 Połącz rozdrobnioną rybę z resztą składników na pulpeciki, przygotowaną wcześniej. Z tak powstałej masy formuj pulpeciki o średnicy ok. 5 cm.

6 Przelej wcześniej przyrządzony sos do naczynia mieszczącego się w szufladzie air fryera.

7 Umieść rybne pulpeciki w naczyniu z sosem i posmaruj je oliwą za pomocą pędzelka. Piecz 10 min w 190°C, po czym zmniejsz temperaturę do 170°C i piecz jeszcze 10 min.

8 Przyrządź kuskus zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

9 Wymieszaj gotowy kuskus z ziołami, oliwą, przyprawami, solą i pieprzem.

10 Po upieczeniu pulpecików posyp je garścią świeżych posiekanych ziół i podawaj z kuskusem.



Wszystkie przepisy pochodzą z książki *Air fryer. Kuchnie świata* Séverine Augé, która ukazała się nakładem Wydawnictwa RM.

TAURUS w TS MAN

Szybko I ZDROWO

Poznaj nowe frytownice beztłuszczowe Taurus. Dzięki nim zapomnisz o piekarniku!



Frytownica beztłuszczowa pionowa Duo Slim smaży, piecze i grilluje nawet do 55% szybciej niż tradycyjny piekarnik.

To ona! Frytownica beztłuszczowa 3 w 1 Air Fry Pizza Grill XL marki TAURUS, która zmienia codzienne gotowanie na zdrowsze, wygodniejsze i zdecydowanie bardziej inspirujące. To urządzenie stworzone z myślą o tych, którzy chcą jeść lepiej, nie rezygnując ze smaku, a przy tym oszczędzać czas. Jej największy atut? Możliwość przygotowania idealnej domowej pizzy. Dzięki podwójnemu elementowi grzewczemu (góra–dół) pizza jest równomiernie wypieczona — chrupiąca od spodu i zarumieniona na górze, dokładnie tak, jak lubisz. A może potrzebujesz jeszcze większej elastyczności? W takim przypadku warto zwrócić uwagę na model Air Fry Duo Slim od TAURUS. Dzięki imponującej pojemności 13 litrów (2 × 6,5 l) bez problemu przygotujesz cały posiłek jednocześnie, na przykład soczystego kurczaka w jednym koszu i chrupiące dodatki w drugim. Technologia Smart Dual umożliwia równoczesne przygotowanie dwóch różnych potraw, a urządzenie działa nawet do 55% szybciej niż tradycyjny piekarnik.



3 w 1 Frytownica beztłuszczowa/pizza/grill o mocy 2200 W z podwójnym elementem grzewczym

eprasa.pl bb32ec6046

NASZE TRUCIZNY POWSZEDNIE



WSZYSTKO MOŻE BYĆ TRUCIZNĄ, NAWET WODA. O TOKSYCZNOŚCI ZWIĄZKU CHEMICZNEGO BARDZIEJ NIŻ JEGO RODZAJ DECYDUJE DAWKA I CZAS PRZYJMOWANIA. PRZEDSTAWIAMY POTENCJALNIE ZABÓJCZE SUBSTANCJE, Z KTÓRYCH SPORA CZĘŚĆ WYSTĘPUJE W NASZYM CODZIENNYM ŻYCIU. JAKA ICH DAWKA JEST NIEBEZPIECZNA?

eprasa.pl bb32ec6046



52
MILIGRAMY

Czy mycie zębów fluorkiem sodu jest niebezpieczne?

PASTA DO ZĘBÓW: 20 TUBEK PO 100 GRAMÓW

Różni rzekomi eksperci ostrzegają przed zagrożeniami związanymi z fluorem i fluorkami zawartymi w soli, wodzie pitnej lub paście do zębów. Fakt: fluor jest gazem toksycznym, lecz po połączeniu z innymi substancjami, w postaci fluorków znacząco traci na swojej szkodliwości, a przy tym ogranicza powstawanie próchnicy zębów. Dzieci chętnie połykają pastę do zębów wzbogaconą dodatkami smakowymi, ale czy jest to niebezpieczne? Aby się śmiertelnie zatruć, dziecko o wadze 15 kilogramów musiałoby zjeść naraz zawartość pięciu tubek.

2
MILIGRAMY

Kiedy kukurbitacyna zamienia nasze warzywa w truciznę?

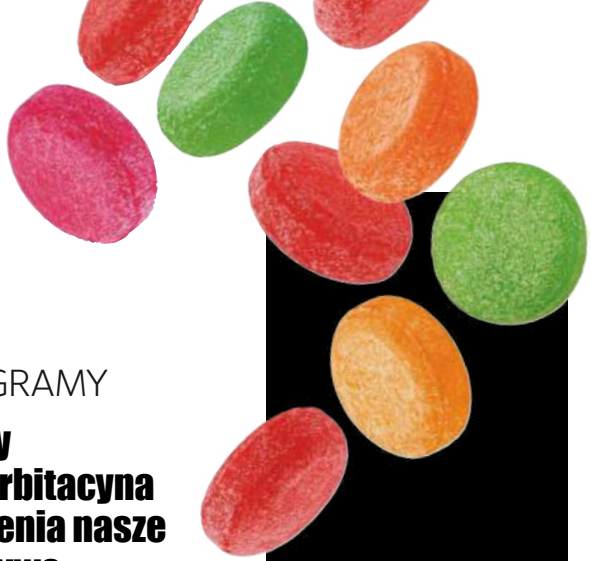
CUKINIA: 1–2 SZTUKI

Wiele warzyw pierwotnie nie było wcale zdrowych, np. pomidory nazywano trującymi jabłkami ze względu na wysoką zawartość solaniny. Podobnie rolnicy musieli dopiero wyhodować odmiany ziemniaków i bakłażanów pozbawione szkodliwego działania. Obecnie zagrożenie pojawia się co najwyżej w przypadku spożycia niedojrzałych okazów, ale istnieją niebezpieczne wyjątki: ogórki, dynie czy cukinie mogą np. wskutek niekontrolowanego zapylenia, upału lub suszy ponownie zacząć wytwarzać duże ilości substancji zwanej kukurbitacyną, która występuje w dzikich odmianach. Jeśli więc cukinia z ogrodu okaże się gorzka, należy ją natychmiast wyrzucić.

GORZKI KONIEC

W ogrodzie oprócz cukinii również ogórki lub dynie mogą przeistoczyć się w swą trującą, dziką postać. Jeśli mają nietypowy smak, prawdopodobnie zawierają toksyczną kukurbitacynę i nie należy ich jeść.





29,7
GRAMA

Jak słodką śmierć przynosi cukier?

CUKIER: 1,87 KG

Syrop glukozowy, cukier, regulatory kwasowości (kwas cytrynowy i jabłkowy), aromaty, barwniki (karmel amoniakalny, ekstrakt z papryki, luteina, antocyjany) – na opakowaniu popularnych landrynek owocowych wymieniono niemało składników, ale jeśli chodzi o wartości odżywcze, król jest tylko jeden. Cukry stanowią aż 70 proc. zawartości paczki! I chociaż cukier powoduje nadwagę oraz otyłość, które pośrednio są główną przyczyną zgonów na świecie, nie jest uważany za toksyczny. Osoba ważąca 70 kilogramów musiałaby spożyć blisko dwie kilogramowe torebki cukru rafinowanego naraz, aby od niego umrzeć.

0,2
GRAMA

Czy aspiryna zabija nie tylko ból?

ASPIRYNA: 25,2 TABLETKI

Spośród popularnych środków przeciwbólowych aspiryna wymaga najmniejszej ilości składnika aktywnego, aby zabić. Dla porównania: w przypadku ibuprofenu jest to około 0,6 grama na kilogram masy ciała, co odpowiada 95 tabletkom dostępnym bez recepty. Dla paracetamolu śmiertelna dawka wynosi 2 gramy na kilogram masy ciała, czyli 252 tabletki po 500 miligramów. Objawy zatrucia pojawiają się jednak znacznie wcześniej, a osoby osłabione mogą doznać uszczerbku na zdrowiu także przy długotrwałym stosowaniu. Wielu ludziom środki przeciwbólowe wydają się zupełnie bezpieczne, ponieważ można je kupić bez recepty – tymczasem to nieprawda. I tak nadużywanie paracetamolu może przyczynić się m.in. do uszkodzenia wątroby.



eprasa.pl bb32ec6046

47,2
MILIGRAMA

Jaką ilość kapsaicyny może znieść człowiek?

**JALAPEÑOS: 20 KG;
BHUT JOLOKIA: 75 G**

Kapsaicyna obecna w papryczkach chili naturalnie je chroni – zniechęca ssaki do ich spożywania. Z kolei ptaki, niewrażliwe na związaną z nią ostrość, pomagają roznosić nasiona i wspierają rozprzestrzenianie się tej rośliny. Wrażenie pieczenia powstaje, ponieważ kapsaicyna pobudza receptory bólowe: te same co wysoka temperatura. Znajdują się one w głębszych warstwach tkanek, dlatego organizm interpretuje ten bodziec jako przegrzanie. Przy przedawkowaniu uruchamia silną reakcję obronną w postaci wymiotów i biegunki, aby pozbyć się tej substancji.



90 GRAMÓW

Czy da się wypić za dużo wody?

WODA DESTYLOWANA LUB O NISKIEJ ZAWARTOŚCI SKŁADNIKÓW MINERALNYCH: 5,7 LITRA

Osoby, które w upale i podczas wysiłku fizycznego piją dużo wody, nie uzupełniając elektrolitów, mogą w skrajnych przypadkach umrzeć z powodu tzw. zatrucia wodnego. Przy odwodnieniu (np. po wielogodzinnym wysiłku czy przebywaniu w wysokich temperaturach) picie sporych ilości niskozmineralizowanej wody zamiast właściwie nawadniać sprawia, że H_2O na zasadzie osmozy przedostaje się do wnętrza komórek, prowadząc do ich obrzęku. To dlatego ludziom w trakcie intensywnego wysiłku trwającego ponad godzinę zaleca się pić napoje izotoniczne lub wodę ze szczyptą soli.

192 MILIGRAMY



Ile kofeiny potrzeba, aby serce przestało bić?

**KAWA Z EKSPRESU PRZELEWOWEGO: 22 LITRY;
ESPRESSO: 5–11 LITRÓW; COLA: 121 LITRÓW; NAPÓJ ENERGETYCZNY: 38 LITRÓW; CZARNA HERBATA: 48 LITRÓW**

Pobudza oraz zwiększa skupienie i wydajność – to dlatego kofeina jest uważana za substancję psychoaktywną. Wzmacnia jednak również działanie niektórych leków, dlatego dodaje się ją m.in. do środków przeciwbólowych. Może przyczynić się do lepszych wyników sportowych, więc sięgają po nią także zawodnicy – tym bardziej że kofeina nie znajduje się na liście substancji zabronionych. Groźne dla życia przedawkowanie poprzez spożycie pokarmów czy napojów jest praktycznie niemożliwe, ale może do niego dojść w przypadku przyjęcia wysoko skoncentrowanego i dostępnego w wolnej sprzedaży proszku kofeinowego: śmiertelną niewydolność serca mogą spowodować zaledwie dwie jego łyżeczki.

0,6
GRAMA

Czy nasza krew zawiera formaldehyd?

GRUSZKI: PONAD 300 SZTUK

Formaldehyd służy do produkcji lakierów i tworzyw sztucznych, sterylizuje powierzchnie, powoduje poważne oparzenia i prawdopodobnie jest też rakotwórczy. Jednocześnie występuje naturalnie w niewielkich ilościach w wielu owocach, takich jak banany czy jabłka. Duża gruszka zawiera około 12 miligramów tej substancji. Ludzki organizm wytwarza codziennie mniej więcej 75 gramów szybko metabolizowanego formaldehydu. Jego ślady krążą również stale we krwi. Ze względu na właściwości bakteriobójcze tego związku minimalną jego ilość dodaje się także do szczepionek.



96
MILIGRAMÓW

Czy witamina D jest bardziej toksyczna niż kokaina?

**KOKAINA: OK. 5 GRAMÓW
WITAMINA D: OK. 2,3 GRAMA**

Tak, choć przedawkowanie witaminy D w wyniku suplementacji jest mało prawdopodobne. Udokumentowano jednak kilka przypadków zgonów spowodowanych długotrwałym przyjmowaniem zbyt dużych ilości dostępnych preparatów. Substancja ta gromadzi się bowiem w organizmie, podczas gdy kokaina jest metabolizowana już po paru godzinach. Zdarzały się sytuacje, że dawką śmiertelną było zażycie jej 30 miligramów, choć osoby uzależnione są w stanie tolerować nawet 5 gramów dziennie.

Fot. Kenishirotie/Adobe Stock, Naibullah/Adobe Stock, xamtiw/Adobe Stock, paketesama/Adobe Stock, innafoto2017/Adobe Stock, PNG City/Adobe Stock, Maks Peoplenko/Adobe Stock, Tetiana/Adobe Stock, egorxfi/Adobe Stock

eprasa.pl bb32ec6046

NETFILM

NETFLIX HBO MAX PRIME VIDEO APPLE TV DISNEY+ SKYSHOWTIME

























OBEJRZELIŚMY, OCENILIŚMY, REKOMENDUJEMY NAJLEPSZE

PONAD 160 SERIALI I FILMÓW

SZUKAJ W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY
PRENUMERATA I WYDANIE CYFROWE DOSTĘPNE NA czytelnia.pl

www.netfilm.pl

eprasa.pl bb3zec6046

HENRY CAVILL





Elegance is an attitude

LONGINES

HYDROCONQUEST

eprasa.pl bb32ec6046