Twój STYL
MAN

WYDANIE SPECJALNE
Twój STYL Nr 3/2026 LISTOPAD '26–LUTY '27
Cena 15 zł 99 gr [w tym 8% VAT]
Indeks 24993M ISSN 0867-1826

ANTHONY BOURDAIN
GENIUSZ I MITOMAN

FAŁSZOWANA ŻYWNOŚĆ
CZY TA OLIWA JEST PRAWDZIWA?

PRZESZCZEP WŁOSÓW
GDZIE, ZA ILE I CZY WARTO

PRZYSZŁOŚĆ MOTORYZACJI?
TYLKO HYBRYDY!

OBSESJA KONTROLI
CHCEMY WIEDZIEĆ ZA DUŻO

FILIP PŁAWIAK & BORYS SZYC
Zbuntowani

ISSN 0867-1826 03
9 770867 182690



HENRY CAVILL



THE LONGINES
MASTER COLLECTION

Elegance is an attitude

LONGINES

SPIS TREŚCI



14

Mają inne temperamenty, inne doświadczenia, dzieli ich dziewięć lat. Ale łączy znacznie więcej – Filip Pławiak i Borys Szyc to nowi kumple w show-biznesie.



68

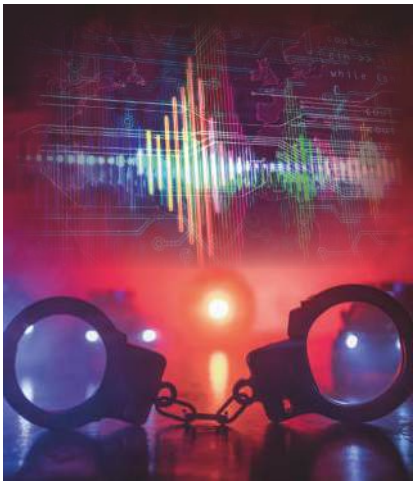
Czy sukcesja w polskich firmach wygląda tak jak w kultowym amerykańskim serialu pod tym samym tytułem? Sprawdzamy.

40 I kto to pisze?
Speechwriterzy zdradzają tajniki powstawania dobrych przemówień.

46 Dziwny przypadek Anthony'ego Bourdaina
Jak przeciętny szef kuchni został jedną z największych gwiazd TV?

58 Telefon marki FBI
FBI dystrybuowało specjalne telefony wśród przestępców – poznaj kulisy akcji Anom.

64 Podróbki na talerzu
Oryginalna szynka parmeńska z Chin? Tak, fałszerze żywności mają dziś łatwiej niż kiedykolwiek.



52

Liczymy kroki, sprawdzamy jakość snu, tętno i lokalizujemy nasze dzieci... Ale to nie my kontrolujemy życie dzięki dziesiątkom urządzeń i aplikacji. To one kontrolują nas.

74 Po godzinach
Co oglądać, czytać i czego słuchać plus wywiad z Igorem Herbutem.

90 Ojciec bez instrukcji obsługi
Najlepsze czasy na bycie tatą są właśnie teraz.

94 Na wszelki wypadek
Jak udzielić pierwszej pomocy? To prostsze niż myślisz.

98 Przeszczep włosów bez tajemnic
Odtworzenie bujnej czupryny to już nie problem.

104 Czy wielkość się liczy?
Powiększanie penisa bez tajemnic.



34

Garść inspiracji do różnych stylizacji – zobacz najmodniejsze płaszcze, swetry i akcesoria.

82

Dlaczego przyszłość należy do hybryd?



Fot. Bartek Wieczorek/Visual Crafters, jamesteoh.art/Adobe Stock, Skórzewiak/Adobe Stock, zef art/Adobe Stock, materiały prasowe
Na zdjęciu w spisie treści Filip Pławiak i Borys Szyc mają na sobie: Filip: T-shirt Vistula, marynarka Club Conesera; Borys: T-shirt Vistula, marynarka Club Conesera, obrączka własność bohatera, Sygnet Tous
Na zdjęciach okładkowych Filip Pławiak i Borys Szyc mają na sobie: okładka nr 1. Filip: golf Vistula, marynarka Haratyk; Borys: sweter Uniqlo;
okładka nr 2. Filip: sweter Vistula, kurtka Boss, spodnie COS, skarpetki H&M, buty Reebook/ccc.eu; Borys: sweter Vistula, płaszcz Boss, spodnie COS, skarpetki H&M, buty Zara, sygnet Tous



DOUGLAS



Późną jesienią czeka nas wysyp doskonałych polskich seriali. Polecam szczególnie *Bunt* w reżyserii Mateusza Rakowicza i Marka Lechkiego, który pojawi się w ofercie Netflixa. To super mocna opowieść o dramatycznych wydarzeniach z roku 1989 roku. Wtedy mają miejsce zamieszki w polskich zakładach karnych. Wraz z nadejściem nowego ustroju więźniowie oczekują natychmiastowej amnestii, ale nowa władza nie jest skłonna tak łatwo przystać na ich żądania. Bohaterowie grani przez Filipa Pławiaka i Borysa Szyca stoją po dwóch stronach barykady. Umówmy się: jest to serial dla ludzi o bardzo mocnych nerwach. Warunki, jakie panują w więzieniach, i poziom brutalności personelu więziennego przerażają. Kiedy oglądaliśmy *Bunt* w naszej redakcji, jedna z koleżanek zasłaniała oczy. Ale ta produkcja daje coś jeszcze. Znajdziemy w niej też przebłyski nadziei. Jest tu braterstwo, jest walka o godność, jest próba obrony słabszych. Bo, co pokazuje *Bunt*, nawet w najgorszych momentach można zachować przyzwoitość. A chociażby próbować. Zawsze mamy wybór! Wszystkiego dobrego!

REDAKTOR PROWADZĄCA

MStukonis





Filip Pławiak i Borys Szyc przed obiektywem Bartka Wieczorka. Nawiązania do serialu nieprzypadkowe :-)

Twój STYL MAN

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

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 JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI jan.topolewski@bauer.pl
Moda KATARZYNA KAMIŃSKA, katarzyna.kaminska@ bauer.pl
Kultura IGA NYC, iga.nyc@bauer.pl
Uroda DANUTA BYBROWSKA, danuta.bybrowska@bauer.pl,
Autorzy: MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP, JAGNA KACZANOWSKA, MARCIN KASPRZAK, KAMIL 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
UMOWY 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, materiały redakcyjne

RITUALS...

Wyjątkowe prezenty

dostarczane z miłością.



GIFTS | BODY | HOME | PERFUME



Sztuka podróżowania

Podróż może być doświadczeniem szczególnym. Emocjonującym, osobistym, sensualnym. BMW ALPINA pisze właśnie nowy rozdział swojej szlachetnej historii, w której szczególne miejsce zajmuje pasja do precyzyjnej inżynierii i kunsztu wykonania.

AUTENTYCZNE DZIEDZICTWO

Buchloe w Niemczech, bawarskie miasteczko z widokiem na Alpy. Tu zaczyna się ta historia. Jest rok 1965, Burkard Bovensiepen zakłada firmę Alpina, która z czasem zajmie się udoskonalaniem samochodów drogowych i wyścigowych marki BMW. Ma jasną filozofię: prędkość i komfort to cechy wzajemnie się uzupełniające, a nie konkurujące ze sobą ambicje.
Tę myśl kontynuują i udoskonalają kreatorzy współczesnych aut. Tworząc BMW ALPINA spojrzeli z dzisiejszej perspektywy na dziedzictwo marki, nawiązując do nowoczesnej estetyki, designu i technologii.



Co osiągnęli? Nowy wymiar komfortu opartego na wyrafinowanej stylistyce i wyjątkowych właściwościach jezdnych.

RZEMIEŚLNICZA PERFEKCJA

Styl Vision BMW Alpina – studium projektowego zaprezentowanego na tegorocznym Concorso d'Eleganza nad jeziorem Como we Włoszech – czerpie z klasycznych modeli Alpina. Od 1974 roku linie nadwozia to oczko w głowie projektantów.
W BMW ALPINA budzą wrażenie prędkości i symbolizują ruch, a jednocześnie zachowują elegancję. Wrażenie wyrafinowanego designu potęgują 20 ramienne felgi,



„Imponująca prędkość łączy się z niewymuszoną lekkością."









a przedni pas w stylu „rekiniego nosa" to wręcz rzeźbiarska interpretacja charakterystycznej atrapy chłodnicy BMW. Uwagę przyciągają subtelne detale, np. owalne końcówki wydechów. Zasada „drugiego spojrzenia" mówi o tym, jak ważne są pozorne drobiazgi. Tutaj zachwycają linie ozdobne – część języka stylistycznego Alpiny. W modelu Vision BMW ALPINA naniesiono je na bok nadwozia pod warstwę bezbarwnego lakieru. Nad lakierowaniem samochodu pracuje 20 specjalistów, a dekoracyjne linie nanoszone są ręcznie. Rzemieślniczy kunszt bawarskich twórców auta i szacunek dla tradycji przejawia się w wykorzystaniu skór tapicerki pochodzących od lokalnych alpejskich dostawców. Spójrz jeszcze „w oczy" auta – ciepła biel świateł do jazdy dziennej jest inspirowana pierwszym światłem nad Alpami Bawarskimi. „Human touch" zbliża auta do ich właścicieli.

FILOZOFIA GRAND TOURING

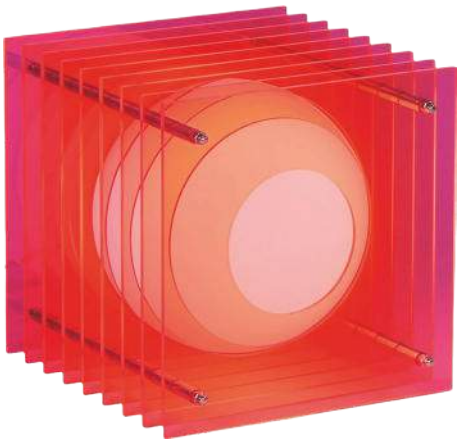
Vision BMW ALPINA płynnie nabiera mocy, błyskawicznie reaguje na przyspieszenie, osiąga bardzo wysokie prędkości. Za doświadczenia z jazdy odpowiada silnik V8. Jaka jest ta jazda? Komfortowa, stabilna, wygodna. Alpina oferuje tryb Comfort+, który wykracza poza standardowe ustawienia wygody w BMW, zapewnia bardziej płynny i dopracowany charakter jazdy. Szybkość pozostaje pod kontrolą, bezpieczeństwo sięga najwyższego poziomu, a rozwiązania techniczne pomagają kierowcy stuprocentowo panować nad samochodem. Alpina zawsze uosabiała konkretną wizję osiągów i wyrafinowania. Kreatorzy marki podkreślają, że ich zadaniem jest zachowanie tej wyjątkowości i dostosowanie jej do współczesnych realiów. Ponadczasowe założenia pierwszych twórców Alpiny przekładają się więc na nowoczesne standardy. To widać w rozwiązaniach technologicznych i… stylistycznych smaczkach. Np. w tle panoramicznego ekranu pojawia się alpejski krajobraz – wierne odwzorowanie pasma górskiego z okolic Buchloe. Piękne.

KUNSZTOWNE RĘKODZIEŁO

Szwy na skórzanych elementach zostały zainspirowane historycznym ręcznym szyciem kierownic, a w elementach metalowych zastosowano technikę fazowania inspirowaną sztuką zegarmistrzowską, łączącą satynowe i polerowane wykończenia. Takie niuanse świadczą o mistrzostwie i artyzmie wykonania. Chcesz więcej niebanalnych rozwiązań? W ramach BMW Manufaktur możliwości indywidualnego konfigurowania samochodu przez klientów są niezliczone. Możesz mieć auto stworzone tylko raz, wyłącznie dla ciebie. Osobiście i świadomie zdecydować, jak będzie wyglądało, nadać mu unikalny charakter. Na tej twórczej drodze klientom towarzyszą konsultanci służący radą i wiedzą. Tak się rodzi doskonałość. Pierwsze modele BMW ALPINA pojawią się w Polsce już w 2027 roku.



1



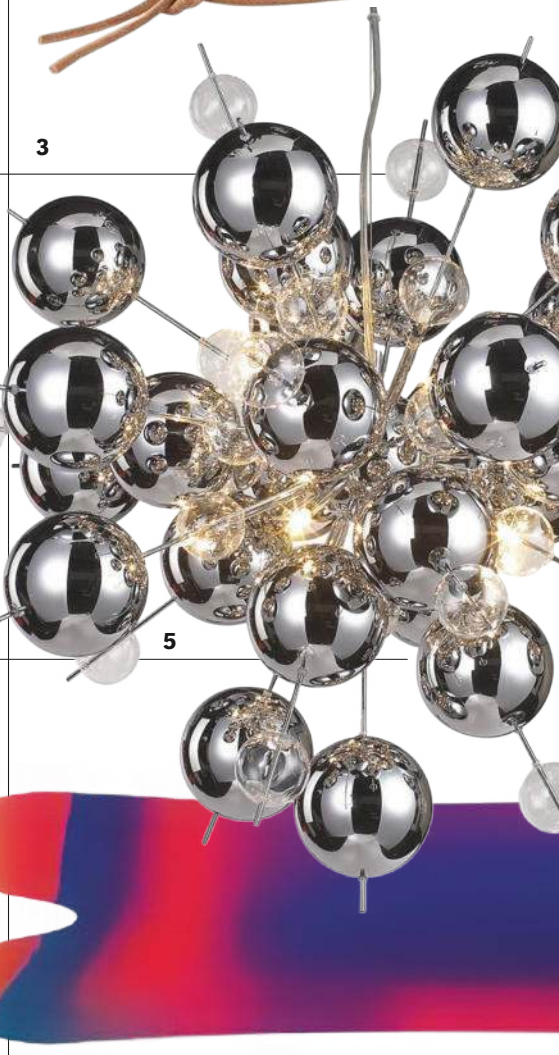
2



3

BARDZO ŁADNE RZECZY

CZEGO TU NIE MA! NO WŁAŚNIE, CZEGO TU NIE MA? NIE MA TU PRZEDMIOTÓW NUDNYCH I POSPOLITYCH. SĄ TYLKO TAKIE, KTÓRE ZAPALAJĄ W OCZACH BŁYSK POŻĄDANIA.



5



4

6



7



8



9



10



11



12



13



14



16



15



17





1. wazon Oko **Malwina Konopacka** od 2490 zł **2.** lampa Lop Square **Bang** 950 zł **3.** głośnik **Bang & Olufsen** 900 zł **4.** Yoga Tab Plus Gen 2 stworzona dla osób, które oczekują najwyższej wydajności w eleganckiej, mobilnej formie **Lenovo** od 4799 zł **5.** lampa Wakusei **Näve** 1900 zł **6.** deska snowboardowa **Burton** 2505 zł **7.** gogle Marker Squadron Magnet+ **Sportofino** 1000 zł **8.** lampa Grace **Seletti** 1050 zł **9.** iPhone 18 Pro Max Burgundy **Apple** od 6250 zł **10.** spinki **Paul Smith** 730 zł **11.** plakat **Posterlounge** 25 zł **12.** zestaw do gry w backgammon **Printworks** 700 zł **13.** krzesło Lipstick **Seletti** 1800 zł **14.** kieliszki **Normann Copenhagen** 194 zł **15.** stojak **na książki Qeeboo** 2000 zł **16.** lampa Wentorra **Lumienka** 4600 zł **17.** stojak na butelki **Koziol** 170 zł



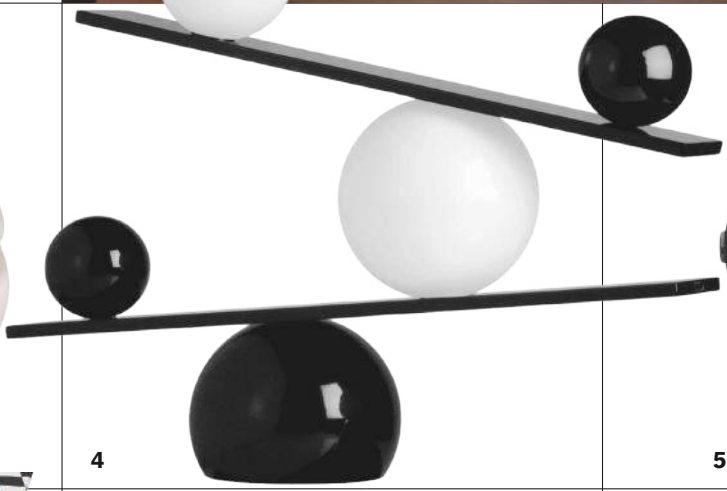
1



2



3



4



5



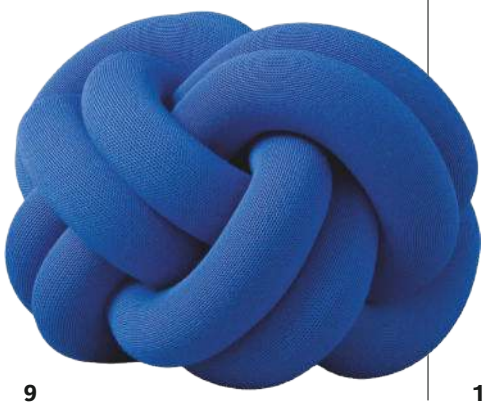
6



7



8



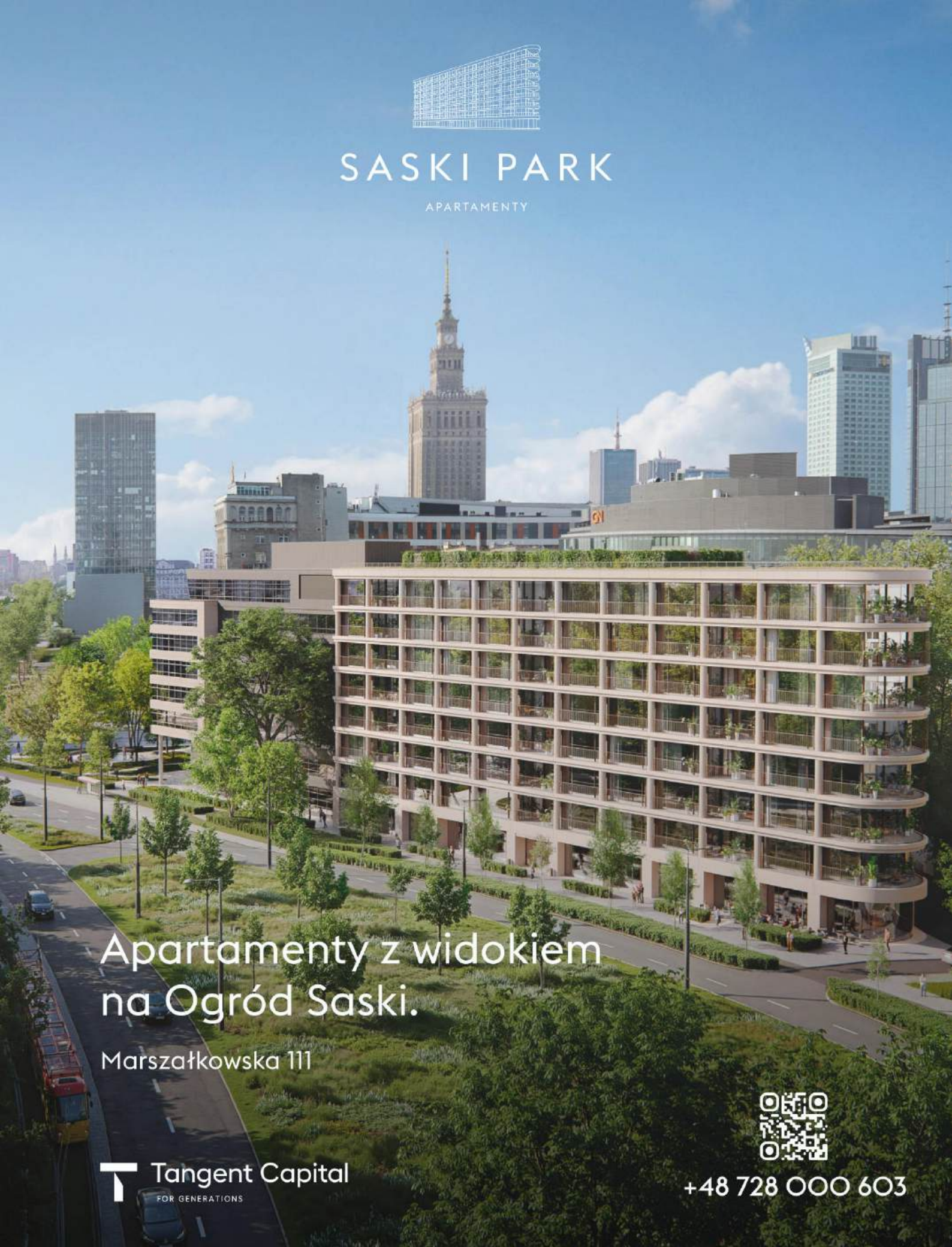
9

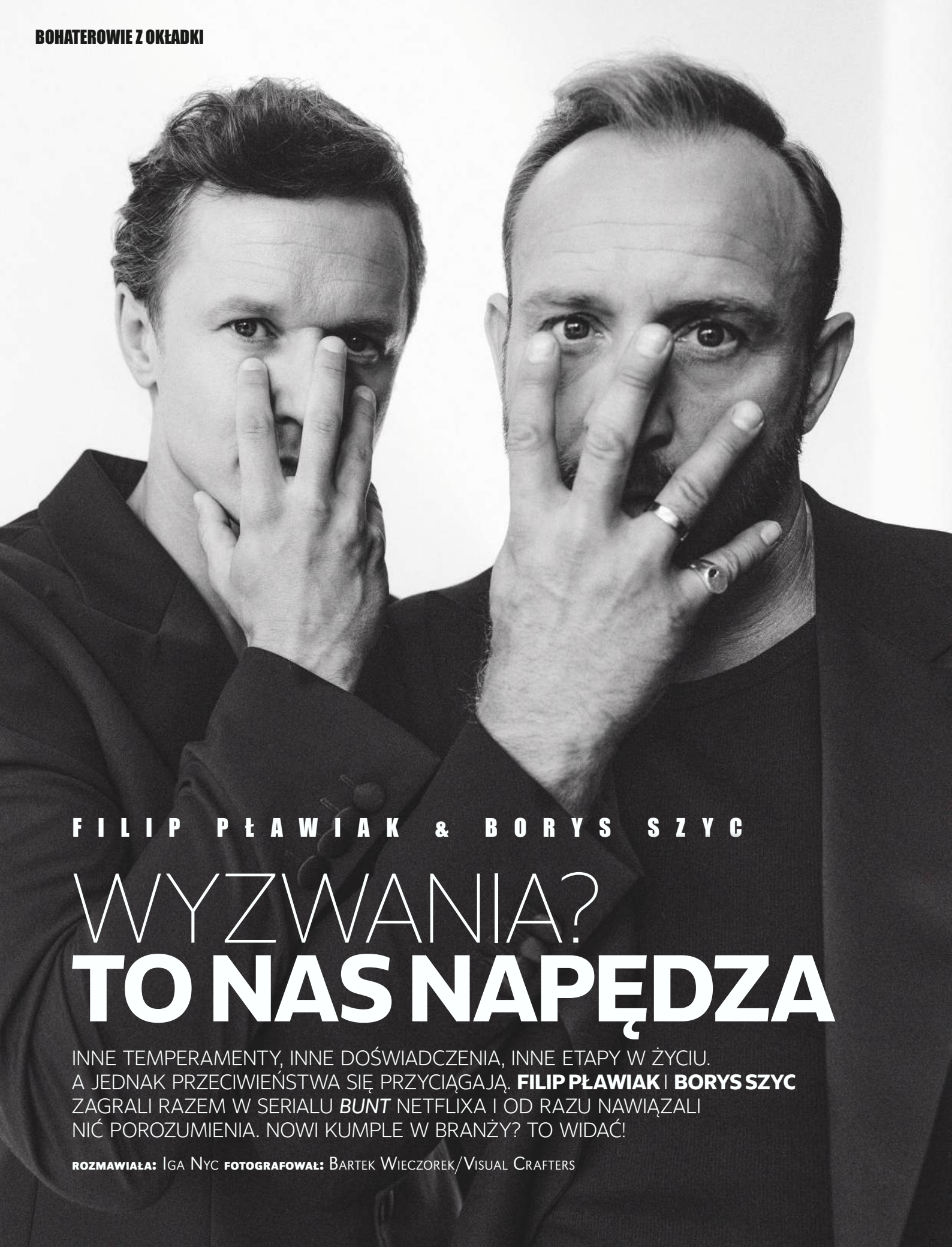


10

1. zegar **Design House Stockholm** 800 zł
2. Drukarka Link WIDE 2™ **Instax** 750 zł
3. komplet filiżanek Undressed **Polspotten** 399 zł **4.** lampa Balance **Oblure** 4990 zł
5. zegarek Forerunner 965 **Garmin** 2500 zł
6. krawat **Versace** 1079 zł **7.** Ferrari F2004 i Michael Schumacher **Lego** 379 zł **8.** karafka **Nude** 800 zł
9. poduszka **Design House Stockholm** 500 zł
10. plecak **Crash Baggage** 800 zł

Fot. Materiały prasowe, archiwum prywatne


SASKI PARK
APARTAMENTY
Apartamenty z widokiem na Ogród Saski.
Marszałkowska 111
Tangent Capital
FOR GENERATIONS
+48 728 000 603



FILIP PŁAWIAK & BORYS SZYC

WYZWANIA? TO NAS NAPĘDZA

INNE TEMPERAMENTY, INNE DOŚWIADCZENIA, INNE ETAPY W ŻYCIU. A JEDNAK PRZECIWIEŃSTWA SIĘ PRZYCIĄGAJĄ. **FILIP PŁAWIAK** I **BORYS SZYC** ZAGRALI RAZEM W SERIALU ***BUNT*** NETFLIXA I OD RAZU NAWIĄZALI NIĆ POROZUMIENIA. NOWI KUMPLE W BRANŻY? TO WIDAĆ!

ROZMAWIAŁA: Iga Nyc **FOTOGRAFOWAŁ:** Bartek Wieczorek/Visual Crafters





WYJĄTKOWE OSOBY POJAWIAJĄ SIĘ W TYM ZAWODZIE RZADKO. A FAJNIE MIEĆ DOBREGO PARTNERA NA PLANIE. WTEDY SAM ZACZYNAM LEPIEJ KOMBINOWAĆ, SZUKAĆ GŁĘBIEJ.

BORYS SZYC

Przepis na sukces? Znaleźć historię, która wydarzyła się naprawdę i wstrząsnęła Polską, po czym przenieść ją na ekran. W ten sposób powstały najlepsze seriale ostatnich lat: *Ołowiane dzieci* Macieja Pieprzycy czy *Heweliusz*, *Wielka woda* oraz *Wśród nocnej ciszy* Jana Holoubka. A teraz *Bunt* Mateusza Rakowicza oraz Marka Lechkiego, który zadebiutuje na Netflixie w grudniu. Produkcja zainspirowana jest falą buntów, które przetoczyły się przez polskie więzienia w 1989 r., w czasie gwałtownych przemian politycznych i społecznych końca PRL. Bezpośrednim impulsem była uchwalona przez Sejm PRL amnestia, która – wbrew oczekiwaniom osadzonych – nie objęła recydywistów. W zakładzie karnym w Czarnem, gdzie doszło do największej rebelii, przebywało wówczas około 1500 więźniów, w tym wielu skazanych na długoletnie wyroki, i sytuacja szybko przybrała tragiczny obrót. Serial nie jest jednak rekonstrukcją wydarzeń z 1989 roku, pokazuje relację dwóch mężczyzn, dawnych kolegów spod celi. Poseł Jan Chmielewski (w tej roli Filip Pławiak), były więzień polityczny, tworzy teraz nowy rząd i ma nadzieję, że uda mu się coś w kraju zmienić. Reagan (Borys Szyc) wciąż odsiaduje swój wyrok, jest w hierarchii więziennej bardzo wysoko i to on staje się przywódcą buntu. Lecz choć obaj bohaterowie znajdują się po dwóch stronach barykady, w pewnym momencie wspólnie próbują zapobiec dalszemu rozlewowi krwi, jednocześnie konfrontując się z przeszłością i decyzjami, które doprowadziły do eskalacji konfliktu.

TS Man: *Bunt* to wasze pierwsze spotkanie na planie?

Filip Pławiak: Obaj graliśmy w filmie *Lalka*, a wcześniej w *Listach do M. 3*, ale występowaliśmy w innych wątkach, więc głównie się mijaliśmy.

Borys Szyc: Jednak od dłuższego czasu rozmawialiśmy o tym, że fajnie byłoby naprawdę razem zagrać. Głośno wypowiedziane życzenie zadziałało, bo nagle wskoczyło nam kilka wspólnych projektów. Jednym z nich jest *Bunt*. Chciałem się spotkać z Filipem, bo oglądam jego filmy i z przyjemnością obserwuję, jaki jest zdolny. Podobała mi się bardzo *Biała odwaga*, wszedł tam na naprawdę wysoki poziom. Dosłownie, bo wspinał się na te wszystkie szczyty w Tatrach, na niemal pionowe skały, zupełnie samodzielnie, bez pomocy dublera. Wlazł nawet na wieżę kościoła w Krakowie bez



zabezpieczeń! No i nauczył się gwary, tego charakterystycznego góralskiego zaśpiewu. Taki sposób podejścia do aktorstwa jest mi bliski i pomyślałem, że wreszcie pojawił się ktoś, z kim chciałbym zagrać.

Wysoko stawiasz innym poprzeczkę?

BS: Wyjątkowe osoby pojawiają się w tym zawodzie tylko raz na jakiś czas. Zaryzykuję stwierdzenie, że wręcz rzadko. A fajnie mieć na planie dobrego partnera. Wtedy sam zaczynam lepiej kombinować, inaczej patrzeć na swoją rolę, szukać głębiej i mocniej.

Filip, a ty czemu chciałeś zagrać z Borysem?

FP: Lubię pracować z ludźmi, którzy mnie inspirują i od których mogę się uczyć. Pamiętam, jak zobaczyłem Borysa w *Wojnie polsko-ruskiej* Xawerego Żuławskiego, i dosłownie zmiotło mnie z planszy. Metamorfoza, którą przeszedł do roli Silnego, to jakiś kosmos. *Wojna…* jest jednym z filmów, które wpłynęły na moje myślenie o zawodzie aktora i na to, w jaki sposób chciałbym do niego podchodzić. Oglądałem Borysa i chciałem być kiedyś taki jak on. *(śmiech)*

BS: Poczekaj, może ja też włączę nagrywanie i będę to sobie potem puszczał. *(śmiech)* Ile miałeś wtedy lat?

FP: Pewnie około 20. Byłem już wtedy w szkole filmowej w Łodzi i stawiałem pierwsze kroki w aktorstwie. Co ciekawe, na jednej z pierwszych prób do *Buntu* oglądaliśmy scenę z *Wojny…* – tę w barze Polski Burger, w której bohaterowie rozmawiają przez krótkofalówki. Była w tym jakaś magia, oglądaliśmy fragment kultowego dla mnie filmu, a za chwilę mieliśmy wejść razem na plan.

To wy podsunęliście twórcom pomysł, żeby obsadzili was w rolach Reagana i Janka?

FP: To był pomysł twórców serialu. Kiedy usłyszałem, że na zdjęciach próbnych chcą sparować mnie z Borysem, to oczywiście bardzo się ucieszyłem.

BS: Ja też nie powiedziałem „nie".

Ten serial to spektakularny projekt. Przygotowania trwały długo?





BS: Mieliśmy całą masę prób czytanych i koncepcyjnej „pracy grupowej", podczas której Mateusz Rakowicz gromadził obsadę i pokazywał nam nowe pomysły na scenografię czy zdjęcia obiektów, w których mieliśmy kręcić. Spotykaliśmy się w gronie kilkudziesięciu osób i razem przechodziliśmy przez cały scenariusz, rozmawialiśmy o nim. To nie jest powszechna praktyka, zazwyczaj aktorzy grający mniejsze role czytają tylko swoje kwestie i nie mają bladego pojęcia, o czym opowiada cała historia. Ja miałem jeszcze dodatkowo spotkania „pod celą", czyli z pozostałymi osadzonymi. Uważam, że casting do serialu został przeprowadzony fenomenalnie, zobacz, jakie ci aktorzy mają twarze! Już sam wygląd chłopaków wprowadzał atmosferę więzienną. I na tym tle znalazł się taki ładny rodzynek jak Filip. *(śmiech)*

Serial opowiada o wydarzeniach z 1989 roku. O pracach nad ustawą o amnestii, o presji środowisk penitencjarnych i gwałtownych falach buntów w polskich więzieniach. Słyszeliście o tym wcześniej?

FP: Urodziłem się w 1989 roku, więc siłą rzeczy nie mogę pamiętać tych wydarzeń. Nie słyszałem też o nich aż do momentu rozpoczęcia pracy nad serialem.

BS: Ja miałem 11 lat, ale bardziej mnie wtedy interesował *Teleranek* niż *Teleexpress*. Dopiero kiedy dostałem scenariusz, obejrzałem dokument na YouTubie opowiadający o buncie w zakładzie w Mrokach. Wypowiada się tam jego przywódca, czyli postać, którą jest luźno inspirowany mój bohater. Ale nasz serial nie jest dokumentem, to fabuła, i Reagan został zlepiony z różnych osób.

Co jeszcze robiliście w ramach przygotowań?

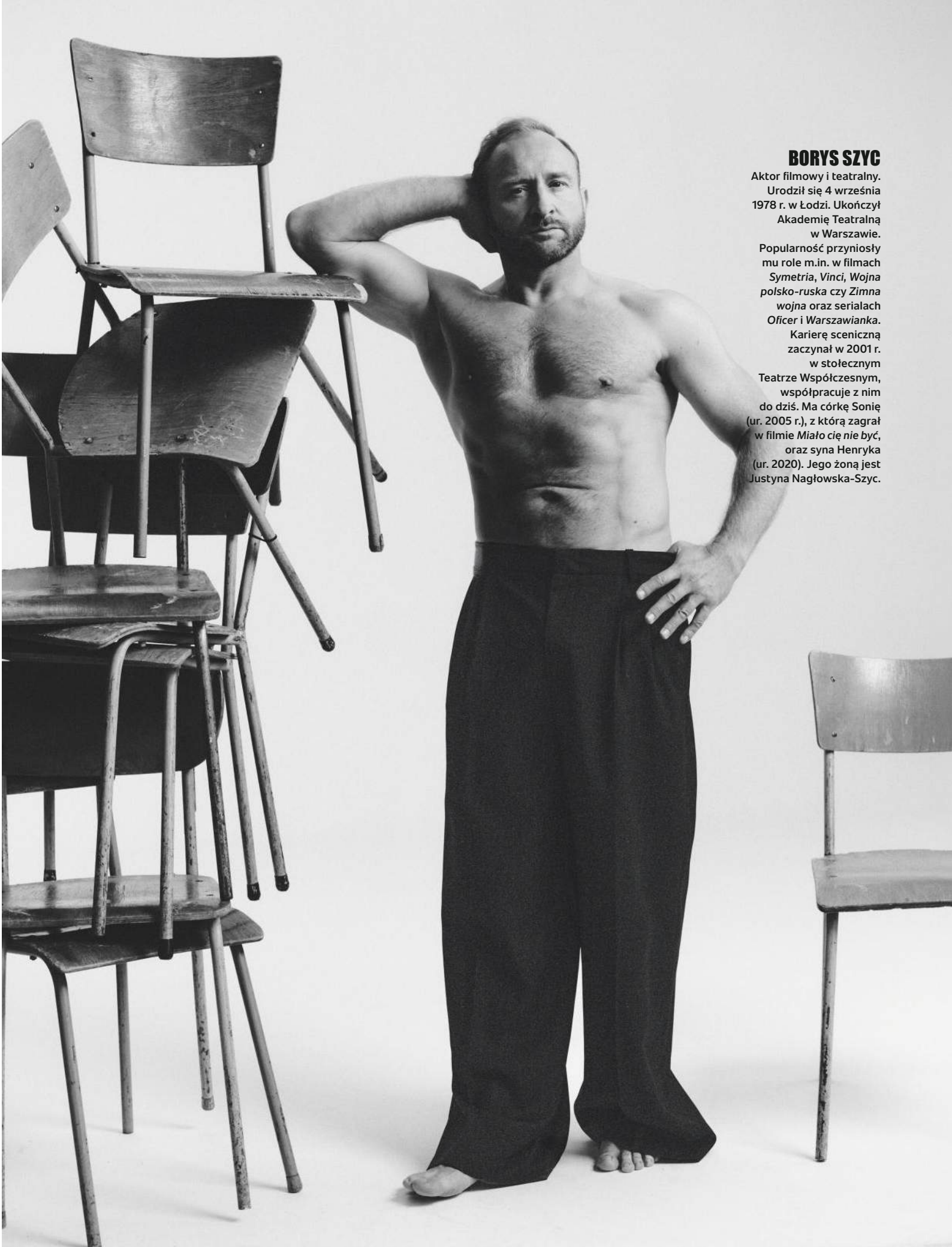
BS: One szły dwutorowo. Jedna rzecz to przygotowanie merytoryczne i próby, a druga to przygotowanie fizyczne. To drugie zajęło mi pół roku, bo jako Reagan musiałem zupełnie inaczej wyglądać. Czyli być stuprocentowo wyżyłowany. Byłem akurat świeżo po zakończeniu zdjęć do *Heweliusza*, a że do roli kapitana Ułasiewicza sporo przytyłem i zostało mi 15 kg nadwagi, to na rękę był mi bohater, dla którego musiałem z kolei schudnąć i poćwiczyć.

W scenie brutalnej bójki w więziennej łaźni grasz całkiem nago, więc nic nie dało się ukryć.

LUBIĘ DO ROLI PRACOWAĆ Z CIAŁEM. SZCZEGÓLNIE GDY TO JEST ZMIANA NA PLUS, BO MAM 47 LAT I DOBRA FORMA NIE PRZYCHODZI MI JUŻ TAK ŁATWO JAK KIEDYŚ.

BORYS SZYC

Fot. Bartek Wieczorek/Visual Crafters, asystenci fotografa Grzegorz Broniatowski, Dominik Nowak/Zachód Studio, stylizacja Kania Kamińska, asystentka stylistki Monika Rybakiewicz, fryzury Sebastian Kopyteк, makijaż Anna Rumińska, scenografia Ake Zorn, Eliza Gałka/The Sirens Agency, produkcja Magdalena Dzienisiewicz



BORYS SZYC

Aktor filmowy i teatralny. Urodził się 4 września 1978 r. w Łodzi. Ukończył Akademię Teatralną w Warszawie. Popularność przyniosły mu role m.in. w filmach *Symetria*, *Vinci*, *Wojna polsko-ruska* czy *Zimna wojna* oraz serialach *Oficer* i *Warszawianka*. Karierę sceniczną zaczynał w 2001 r. w stołecznym Teatrze Współczesnym, współpracuje z nim do dziś. Ma córkę Sonię (ur. 2005 r.), z którą zagrał w filmie *Miało cię nie być*, oraz syna Henryka (ur. 2020). Jego żoną jest Justyna Nagłowska-Szyc.

FILIP PŁAWIAK

Aktor filmowy i teatralny. Urodził się w 1989 r. w Nowym Sączu. Ukończył łódzką filmówkę. Popularność przyniosły mu role w serialach *Chyłka* i *Rojst*, a uznanie krytyków – takie tytuły jak *Czerwony pająk* czy *Biała odwaga*, za którą otrzymał Polską Nagrodę Filmową Orzeł 2025 w kategorii najlepsza główna rola męska. Ostatnio można go było zobaczyć w polsko-greckim filmie *Lachtara. Tęsknota*. Prywatnie związany z aktorką Michaliną Łabacz.



Filip Pławiak i Borys Szyc mają na sobie: 1. Filip: T-shirt Vistula, marynarka Club Conesera; Borys: T-shirt Vistula, marynarka Club Conesera, obrączka własność bohatera, sygnet Tous; 2.. i 4. Filip: golf Vistula, garnitur Haratyk, buty Zara; Borys: sweter Uniqlo, spodnie COS, skarpetki H&M, buty Zara, obrączka własność bohatera, sygnet Tous; 3. Filip: T-shirt i sweter Vistula, spodnie COS, zegarek własność bohatera; Borys: sweter Boggi, spodnie COS; 5. Borys: sweter Uniqlo, spodnie COS, buty Zara, obrączka własność bohatera, sygnet Tous; 6. i 7. Borys: spodnie COS, obrączka własność bohatera, sygnet Tous; 9. i 10. Filip: T-shirt i sweter Vistula, spodnie COS, zegarek własność bohatera, buty Reebok/ccc.eu; 10. Filip: T-shirt i sweter Vistula, spodnie COS, zegarek własność bohatera, buty Reebok/ccc.eu; Borys: sweter Boggi, spodnie COS, buty Zara, obrączka własność bohatera, sygnet Tous; 11. Filip: sweter Uniqlo, spodnie COS, zegarek własność bohatera, buty Reebok/ccc.eu; Borys: T-shirt Vistula, sweter i spodnie COS, skarpetki H&M, buty Zara, obrączka własność bohatera, Sygnet Tous

BS: Lubię do roli pracować z ciałem, a gdy są to zmiany na plus, motywacja jest większa. Bo nie wiem, czy prywatnie znalazłbym w sobie tyle samozaparcia. Tym bardziej że mam 47 lat i dobra forma nie przychodzi już tak łatwo jak kiedyś. Ale przyznaję, że po pół roku intensywnych ćwiczeń i diety sam byłem zaskoczony efektami. Scena bójki pod prysznicem wymagała jednak dodatkowych przygotowań. To był tydzień typowo sportowego, kulturystycznego odwadniania się.

Czyli?

BS: Chodzi o to, żeby ciało składało się niemal wyłącznie z samej skóry i mięśni. Miałem wtedy zaledwie cztery procent tłuszczu, co jest nie lada osiągnięciem. Ale byłem tak wycieńczony, że ciężko mi się funkcjonowało. Czułem skurcze, miałem problem ze skupieniem się. Najgorsze było jednak noszenie przez pół roku doczepionych włosów. W serialu mam spore zakola, ale resztę włosów dłuższych, i ta fryzura prawie zrujnowała moje życie erotyczne. *(śmiech)* Nikomu doczepiania nie polecam, bo musiałem wymieniać włosy co dwa miesiące i przez kilka godzin siedzieć w fotelu fryzjerskim. Jeden jedyny facet w otoczeniu samych kobiet! A potem patrzyłem w lustro i nie poznawałem tego człowieka w odbiciu…

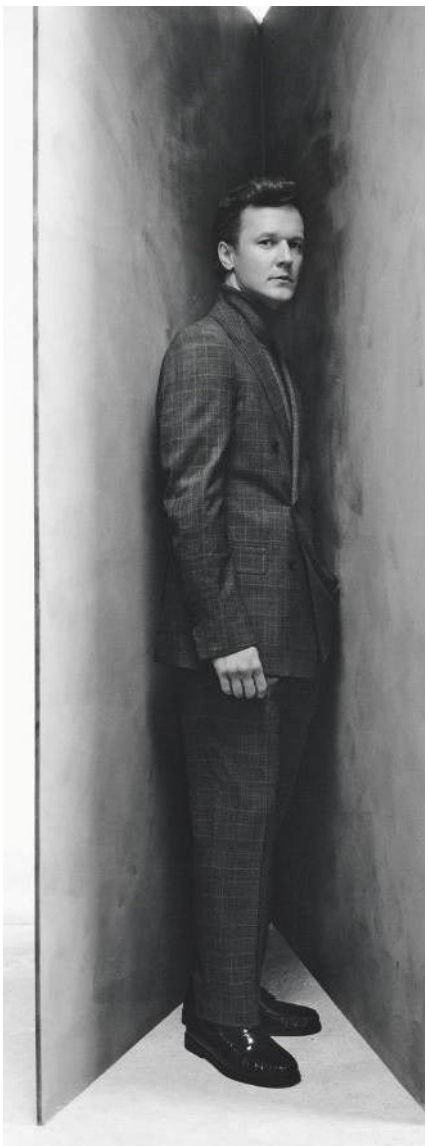
FP: Ja z kolei dostałem prośbę, żebym nie przybierał na wadze i miał jak najmniej mięśni. *(śmiech)* Może dobrze się złożyło, że sylwetka wypracowana do wcześniejszych projektów zdążyła już przejść do historii, bo dzięki temu kontrast między moim bohaterem a Reaganem był widoczny również w sferze fizycznej. Trochę oczywiście zazdrościłem Borysowi jego metamorfozy, bo choć takie transformacje wymagają wielu wyrzeczeń, to są jednocześnie jednym z najfajniejszych wyzwań w naszym zawodzie.

Tobie też zdarzyło się kiedyś nie poznać siebie w lustrze?

FP: Mam za sobą kilka dość dużych metamorfoz. W serialu *Rojst* miałem doczepiony nos, żeby upodobnić się do młodego Piotra Fronczewskiego, co kompletnie zmieniało rysy mojej twarzy. Z kolei w *Anieli*, gdzie grałem osiedlowego dilera, miałem tatuaże, blizny, bardzo charakterystyczną fryzurę, a do tego ciemne soczewki. Mój wygląd tak bardzo odbiegał od tego na co dzień, że nawet najwięksi fani serialu mają problem z rozpoznaniem we mnie Armaniego. Ale jeśli chodzi o wyzwania związane z przygotowaniem do roli i zdobywaniem nowych umiejętności, moim numerem jeden wciąż pozostaje *Biała odwaga* Marcina Koszałki. Przez półtora roku uczyłem się wspinaczki, żeby móc samodzielnie wykonać wszystkie sceny wysokogórskie bez pomocy dublerów i kaskaderów. I udało się.

AKTORSTWO POZWALĄ W CZASIE JEDNEGO ŻYCIA PRZEŻYĆ KILKA DODATKOWYCH, ALTERNATYWNYCH. DOTKNĄĆ EMOCJI, KTÓRYCH W REALNYM ŚWIECIE NIE CHCIAŁOBY SIĘ DOTYKAĆ.

FILIP PŁAWIAK



Zdjęcia wysokogórskie są jednymi z najtrudniejszych. Ale tym razem też kręciliście w niecodziennych warunkach, bo m.in. w zakładzie karnym na Łukiszkach w centrum Wilna, gdzie filmowano m.in. *Stranger Things*. Pierwszy raz pracowaliście w więzieniu?

BS: Ja przeszedłem chrzest bojowy już całe lata temu w *Symetrii* Konrada Niewolskiego. Ale wtedy zdjęcia mieliśmy w areszcie śledczym na Białołęce, więc po pracy mogłem wrócić do domu i spać we własnym łóżku. A teraz kręciliśmy na Litwie i byliśmy tam naprawdę długo. Atmosfera, która panuje za murami, naprawdę się udziela. Szczególnie że jeszcze do 2019 r. to było czynne więzienie. Łukiszki są zabytkowym obiektem, mają ponad sto lat, ale nigdy nie cieszyły się dobrą sławą. Mówiło się wręcz, że lepiej trafić do piekła, niż odsiadywać tam wyrok. Ja po zdjęciach na Litwie byłem wykończony, i fizycznie, i psychicznie. Bo nawet gdy podczas przerwy wchodziłem do pokoju „wypoczynkowego", to wciąż byłem w więzieniu, w celi. Na dodatek zdjęcia mieliśmy w listopadzie i w grudniu, więc nawet niebo widoczne za kratami było szare. Wisienką na torcie okazały się sceny obrony barykady, podczas których bito nas i polewano lodowatą wodą… Przyznaję, że to wchodziło na głowę. Po przyjeździe do Warszawy dochodziłem do siebie niemal dwa kolejne miesiące. Jak to się mówi: „powróciłem silniejszy". *(śmiech)* A teraz poproszę projekt, który będzie kręcony na luksusowym jachcie lub na plaży w Miami. Będziemy z Filipem biegać brzegiem morza bez koszulek.

FP: Tylko ja potrzebuję trochę czasu na przygotowanie. *(śmiech)*

Długie tygodnie spędzone za murami więzienia skłaniają do refleksji?

FP: Przede wszystkim takiej, żeby nigdy tam nie trafić. Ale przecież nie zawsze mamy na to wpływ. Zdarza się, że ktoś zostaje niesłusznie skazany albo trafia do więzienia w wyniku nieszczęśliwego wypadku,



na przykład za nieumyślne spowodowanie śmierci. Coś takiego może się przydarzyć praktycznie każdemu.

BS: Ja podobne przemyślenia miałem już przy *Symetrii*, kiedy pozwolono nam na jedną noc zostać w celi. Ale po pracy nad tymi dwoma projektami mam też taką refleksję, że człowiek do wszystkiego jest w stanie się przyzwyczaić, znieść naprawdę wiele, żeby przetrwać. I w każdym miejscu buduje sobie namiastkę domu, normalności. Więźniowie mają w celach swoje kąciki, gdzie wieszają zdjęcia, stawiają ulubione pamiątki. I wypracowują rytuały, które są bardzo ważne. Stąd m.in. wzięło się grypsowanie.

Poznaliście subkulturę więzienną?

BS: Mnie wprowadził w nią już Konrad Niewolski, który sam jest byłym więźniem. Poznałem też kilku jego kumpli spod celi. Ale tym razem zagłębiłem się w nowy dla mnie temat, czyli więzienne tatuaże i ich znaczenie. Założenie było takie, że Reagan będzie wytatuowany i szukaliśmy wzorów, które mogłyby coś o nim powiedzieć. Kocham tę pracę za to, że pozwala robić rzeczy, których normalnie nigdy bym nie dotknął, i znaleźć się w miejscach, do których nigdy bym nie dotarł. Nie ruszałbym promem o czwartej nad ranem ze Świnoujścia do Ystadt na mostku kapitańskim ani nie wszedłbym na zegar milenijny na Pałacu Kultury. I to mnie kręci.

Ciebie, Filip, chyba też kręci, bo chociaż dostałeś się na informatykę na krakowską AGH, to wybrałeś wydział aktorski w łódzkiej filmówce.

FP: Aktorstwo wygrało, bo obiecywało wyzwania. Gdyby nie *Bilet na księżyc* Jacka Bromskiego, jeden z moich pierwszych filmów, nie zagrałbym w piłkę nożną na płycie lotniska w katowickich Pyrzowicach. Nie zobaczyłbym na żywo sekcji zwłok podczas pracy nad *Czerwonym pająkiem* ani nie spędziłbym kilku miesięcy w wileńskich Łukiszkach. Ten zawód jest wyjątkowy, bo w czasie jednego życia pozwala przeżyć kilka dodatkowych, alternatywnych. I dotknąć emocji, których w realnym świecie nie chciałoby się dotykać. Mam nadzieję, że nawet te niebezpieczne i negatywne przeżycia moich bohaterów w jakiś sposób mnie wzbogacają, czegoś uczą.

A można tych złych emocji dotknąć za mocno, wejść w postać o krok za daleko?

FP: Można. Zresztą nawet lekkie muśnięcie bywa ryzykowne. Każdą z tych emocji staramy się przeżyć naprawdę. Więc jeśli na przykład gram człowieka zafascynowanego złem, to próbuję dotknąć tej fascynacji jak najgłębiej, wejść w umysł mojej postaci i w stu procentach poczuć to, co ona czuje. I drobne pęknięcia zostają.

BS: Poza tym ciało nie wie, że udajesz. Kiedy przez cały dzień gram więźnia, który jest brutalnie kopany i bity, to mój układ nerwowy nie rejestruje, że to wszystko jest tylko na niby. Czuję to w każdej komórce. Jestem już zresztą w takim wieku, że wszystko odciska mocniejsze piętno niż kiedyś. Moja wrażliwość na bodźce zewnętrzne jest większa i np. trudno mi znieść przez dłuższy czas intensywne dźwięki. Albo dotyk. A na planie przez kilka albo kilkanaście godzin dziennie co chwilę ktoś do ciebie podchodzi, mówi coś i dotyka. Czy to poprawiając make-up, czy zmieniając kostium, czy zakładając mikrofon. Dlatego kiedy kończę zdjęcia, przez jakiś czas unikam ludzi. Potrzebuję spokoju.

FP: Moi bliscy też wiedzą, że po zakończeniu zdjęć potrzebuję trochę czasu dla siebie. Nie wychodzić nigdzie, z nikim się nie spotykać. Po prostu odetchnąć. Tym bardziej że z natury jestem trochę samotnikiem i choć lubię ludzi, bardzo cenię sobie własną przestrzeń.

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że ty, Filip, grasz w *Buncie* tego dobrego, a Borys złego. Bo Chmielewski to idealista, który był więźniem politycznym, za to do końca nie dowiadujemy się, za co siedzi Reagan. Możemy tylko podejrzewać, że to coś naprawdę poważnego. Wierzycie, że człowiek może się zmienić o 180 stopni? Bo w serialu często pada zdanie, że „raz kwa, zawsze k**wa".**

FP: To powiedzenie odnosi się do kodeksu wartości i zasad, które w więzieniu są dość czarno-białe, ale też uniwersalne, bo dotyczą lojalności oraz szczerości. Myślę jednak, że jeśli ktoś w pewnym momencie swojego życia jakąś zasadę złamie, to nie należy go od razu skreślać. Lubię dawać drugą szansę i głęboko wierzę, że człowiek może się zmienić. Pytanie tylko, ile tych szans dawać? Gdzie jest granica?

BS: Ja sam dostałem drugą szansę, więc teraz daję ją innym. W ogóle uważam, że jedyną stałą w życiu jest zmiana. Chociażby wymuszona upływem czasu. Dojrzewamy, inaczej patrzymy na świat, stajemy się mniej naiwni. I to my decydujemy, czy przez trudne doświadczenia – a każdy je ma – pójdziemy w cynizm, czy zachowamy pozytywne podejście i ciekawość życia. Na szczęście z każdej drogi, w każdym momencie można zawrócić. I samemu sobie dać drugą, trzecią czy dziesiątą szansę. To mnie napawa nadzieją.

FP: Nadzieja jest jednym z motywów przewodnich naszego serialu. Nadzieja na amnestię, na nowy początek. Nadzieja mojego bohatera, że po dojściu do władzy on i jego ludzie będą w stanie coś w tym kraju zmienić, a transformacja nie pozostanie jedynie pustym sloganem.

Inni ludzie też potrafią dać motywację. Dla Reagana kimś takim jest córka.

BS: Doskonale go rozumiem. Dla mnie inspiracją do zmiany życia i wytrzeźwienia też były bliskie osoby, czyli moja córka i ówczesna narzeczona, obecna żona. Ale decyzję musiałem podjąć sam. I odnaleźć motywację w sobie. Bo jeśli robisz coś dla

MOI BLISCY WIEDZĄ, ŻE PO ZAKOŃCZENIU ZDJĘĆ POTRZEBUJĘ CZASU TYLKO DLA SIEBIE. NIE WYCHODZIĆ NIGDZIE, Z NIKIM SIĘ NIE SPOTYKAĆ. PO PROSTU ODETCHNĄĆ. TYM BARDZIEJ ŻE Z NATURY JESTEM TROCHĘ SAMOTNIKIEM I CHOĆ LUBIĘ LUDZI, BARDZO CENIĘ SOBIE WŁASNĄ PRZESTRZEŃ.

FILIP PŁAWIAK



kogoś, a sam tego nie czujesz, to nie ma opcji, w pewnym momencie się potkniesz i upadniesz. Za to inni ludzie mogą być dla nas lustrem, w którym widzimy, jacy naprawdę jesteśmy. Dlatego tak skuteczne są terapie grupowe, bo sami pewnych rzeczy w sobie nie dostrzegamy.

Takim lustrem mogą być nie tylko bliscy czy grupa terapeutyczna, ale też przyjaciele. Mnie w *Buncie* wzruszyły wątki dotyczące braterstwa.

BS: Generalnie dobrze w życiu nie być samemu. I mieć kogoś, komu można zaufać, o kim się wie, że w kryzysowej sytuacji postąpi słusznie. A braterstwo? Myślę, że jako gatunek lubimy być częścią grupy. Poczucie przynależności, bycia częścią większej całości daje pewien komfort.

Prawdziwa przyjaźń w waszej branży jest możliwa?

BS: No pewnie! Dlatego w czasie tej sesji rozmawialiśmy z Filipem, że chętnie zagralibyśmy kiedyś braci. Ja tylko ciut starszego, jakieś dwa, może trzy lata. *(śmiech)* Bo jesteśmy do siebie trochę podobni. Te same niebieskie oczy, blond włosy…

FP: Wiadomo, że są koledzy aktorzy, z którymi często spotykam się na castingach, bo jesteśmy w podobnym wieku i mamy podobne warunki. Element rywalizacji oczywiście istnieje, ale nazwałbym to sportową rywalizacją. A że ja generalnie bardzo lubię sport, to taka uczciwa walka sprawia mi frajdę. Jedyna różnica polega na tym, że w branży filmowej o tym, kto wygra, decyduje wiele nieobiektywnych i niemierzalnych czynników. Niekoniecznie wygrywa lepszy aktor, tylko ten, który bardziej pasuje do roli. Dlatego przegranych castingów nie traktuję osobiście. Mam wielu dobrych kolegów z branży i nie czuję między nami niezdrowej rywalizacji.

BS: Też nie czuję, ale ja idę swoją drogą. Nie nawiązałem licznych wielkich przyjaźni. Mam dwóch bliskich kumpli aktorów, z którymi studiowałem na jednym roku i z którymi od lat jesteśmy blisko. Te wspólne doświadczenia i wspomnienia są dla nas ważne. Czasem śmieszne, czasem wzruszające. Jednym z miłych aspektów *Buntu* było właśnie to, że mogłem zagrać z Dżejkiem, czyli Andrzejem Andrzejew-

KIEDYŚ KUSIŁO MNIE NIEMAL WSZYSTKO, MIAŁEM W SOBIE OGROMNĄ ZACHŁANNOŚĆ NA GRANIE. TERAZ TO CZAS Z BLISKIMI STANOWI PRIORYTET. CHOCIAŻ GDYBY ZADZWONIŁ CHRISTOPHER NOLAN, PO PROSTU ZABRAŁBYM RODZINĘ ZE SOBĄ.

BORYS SZYC



Promocja „Otwórz konto firmowe lub firmę z kontem firmowym i zyskaj do 5000 zł" trwa do 31.12.2026 r. i dotyczy nowych klientów firmowych Banku Pekao S.A. prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą, spółkę cywilną lub jawną o rocznych przychodach netto ze sprzedaży za ostatni rok obrotowy nieprzekraczających równowartości 2,5 mln euro oraz osób prowadzących działalność w formie spółki z ograniczoną odpowiedzialnością, której roczne przychody netto ze sprzedaży za ostatni rok obrotowy nie przekroczyły 5 mln zł. Warunkiem przystąpienia do promocji jest założenie Konta Biznes z Żubrem w złotych wraz z kartą debetową do tego rachunku w okresie trwania promocji, zapoznanie się z regulaminem promocji i jego akceptacja oraz spełnienie dodatkowych wymogów w nim określonych. Regulamin promocji dostępny jest w placówkach banku oraz na pekao.com.pl/firma. Informacje tu zawarte nie są ofertą w rozumieniu Kodeksu cywilnego. | Bank Pekao S.A.







Bunt Mateusza Rakowicza i Marka Lechkiego to jeden z najmocniejszych seriali ostatnich lat. Przenosimy się do roku 1989, gdzie po zmianie ustroju więźniowie oczekują natychmiastowej amnestii. Poruszające role zagrali Filip Pławiak (Janek) i Borys Szyc (Reagan).

skim. Czasem udaje mi się też spotkać w pracy z drugim przyjacielem, Tomkiem Borkowskim, Różowym. Oczywiście mam też innych kolegów aktorów i koleżanki aktorki, których bardzo lubię, ale zazwyczaj nie mam czasu, żeby spotykać się z nimi na gruncie prywatnym. Bo dużo pracuję, a jak nie pracuję, to chcę mieć czas dla rodziny. Więc kombinuję, jak to zrobić, żeby widywać się z nimi na projektach. *(śmiech)* Coraz ważniejsze jest dla mnie, żeby praca była też zabawą i przyjemnością. Poza tym w miłym towarzystwie robota idzie szybciej. Natomiast po wyczerpującym dniu na planie nie mam ochoty o niej rozmawiać. Uważam, że dla zachowania higieny psychicznej trzeba mieć też inne zainteresowania, inne pasje, innych znajomych.

Kiedyś aktorzy po spektaklu czy końcu zdjęć nie rozchodzili się od razu do domów. O tych spotkaniach krążyły legendy.

FP: Ale czy oni rozmawiali o pracy, czy o życiu? Obstawiałbym to drugie. My z kolegami pracę zostawiamy w pracy, a poza nią mamy wiele innych tematów do obgadania.

BS: Kiedyś lubiłem ten klimat przesiadywania w teatrze po spektaklu. To się oczywiście wiązało z różnymi trunkami i rozmowami w oparach dymu, czasem do białego rana. Toczyliśmy bardzo zażarte dyskusje, również o sztuce. Ale czas leci, a ja pewne tematy już przegadałem. Teraz szukam czegoś innego.

I wolisz spędzać czas z rodziną.

FP: Nieśmiało wspomnę, że też mam bliskich. *(śmiech)*

BS: Ale Filip to człowiek, który ma pozwolenie na wyjazdy na wakacje z kumplami. I on to robi! Ja, jeśli mam wolne, to muszę jechać na wakacje z dziećmi. Mój czas na męskie wypady już minął.

Wygląda jednak na to, że na razie wolnego czasu żaden z was nie ma zbyt wiele. Przynajmniej tak można wnioskować po tytułach, w których gracie i które wchodzą na ekrany. Poza *Lalką* i *Buntem* ty, Filip, masz polsko-grecki film *Lachtara*, ty, Borys, grasz w *Villas*. Kiedy przychodzą kolejne ciekawe propozycje, trudno jest odmawiać, żeby zachować balans między pracą a życiem?

BS: Kiedy rola jest naprawdę bardzo ciekawa, to jej nie odrzucam. A gdy jest dobra, ale wtórna, bo już coś podobnego grałem, to robię bilans zysków i strat. Kiedyś kusiło mnie niemal wszystko, miałem w sobie ogromną zachłanność na granie, a teraz to czas z bliskimi stanowi priorytet. Chociaż gdyby zadzwonił Christopher Nolan i zaproponował projekt, który mocno naruszyłby tę moją bytność w domu, to po prostu zabrałbym rodzinę ze sobą. Ale nie dzwoni, więc sporo odrzucam. *(śmiech)* Zdarza się też, że dostaję interesującą propozycję, nie mogę jej wziąć ze względu na nakładające się terminy, a potem oglądam taki film i czuję żal, że to nie ja jestem na ekranie.

FP: Na mnie jeszcze nie czekają dzieci w domu, więc dobrych scenariuszy odrzucać nie muszę. Odrzucam te gorsze. Czasami z trudem, bo nie chcę sprawiać nikomu przykrości.

A jest coś, czego sobie nawzajem zazdrościcie?

BS: Filipowi zazdroszczę jedynie wieku.

FP: A ja Borysowi klaty. *(śmiech)*

Fot. Bartosz Mrozowski/Netflix (3)

Więcej możliwości

Poznaj dwa urządzenia Lenovo: tablet Lenovo Tab Plus Gen 2 i laptop Lenovo Yoga Slim 7i Aura Edition 11. generacji. Niezastąpione, gdy odpoczywasz i gdy pracujesz.



Tablet Lenovo Tab Plus Gen 2 to osobiste, przenośne centrum rozrywki, zaprojektowane, by zapewniać porywające wrażenia wizualne i wysokiej jakości dźwięk. Rzeczywiście 9-głośnikowy system audio JBL Pro z dedykowanym basem, dostrojony przez Dolby Atmos® doskonale nadaje się do multimediów. Może także służyć jako zewnętrzny głośnik Bluetooth. Lenovo Tab Plus Gen 2 w kolorze Celestial White robi również wrażenie swoim nowoczesnym designem. Obracana o 360° podstawka pozwala ustawić go w wybrany sposób np. do oglądania, czytania czy przeglądania. W dodatku wyczuwalne kliknięcie przy każdym obrocie zapewnia odpowiednią precyzję podczas korzystania.

W KAŻDEJ CHWILI

Potrzebujesz idealnego narzędzia do pracy? Przedstawiamy Lenovo Yoga Slim 7i Aura Edition 11. generacji, czyli laptop stworzony z myślą o osobach, które cenią nowoczesny wygląd i chcą swobodnie pracować w dowolnym miejscu. Smukła obudowa o grubości zaledwie 13,9 mm i waga zaczynająca się od 1,16 kg sprawiają, że urządzenie świetnie sprawdza się w podróży, na uczelni i podczas pracy poza biurem. 14-calowy ekran WUXGA OLED 1920 x 1200 zapewnia świetną ostrość obrazu i doskonałą głębię czerni. Pełne pokrycie przestrzeni 100% DCI-P3 oraz 100% sRGB sprawia, że ten laptop to także doskonały wybór dla twórców treści. To nie wszystko. Lenovo Yoga Slim 7i Aura Edition 11. generacji oferuje cztery głośniki stereo z Dolby Atmos, źródło bogatego, przestrzennego dźwięku. I co ważne, laptopy z serii Lenovo Aura Edition dają większą kontrolę nad personalizacją dzięki zastosowaniu Inteligentnych Trybów, które na bieżąco dostosowują się do naszych potrzeb. **lenovo.com**





PUCH W RUCH

KURTKI PUCHOWE SĄ NIEZASTĄPIONE W ZIMNE DNI. W TYM SEZONIE NIE TYLKO GRZEJĄ, ALE TEŻ ŚWIETNIE WYGLĄDAJĄ. SPRAWDZAMY?


CZARNA PUCHÓWKA
Z POZIOMYMI
PIKOWANIAMI
TO SPRAWDZONA
KLASYKA. I WCALE
SIĘ NIE NUDZI.



KAMIZELKI MOŻNA NOSIĆ NA RÓŻNE SPOSOBY I TWORZYĆ DZIĘKI NIM ATRAKCYJNE WIZUALNIE WARSTWY.





KURTKA PUCHOWA W STYLU SKANDYNAWSKIM, CZYLI KOLORY ZIEMI I ORYGINALNE PRZESZYCIA.

Fot. Launchmetrics/Spotlight. (5)



Ray-Ban | Meta

OKULARY AI

AVIATOR. NA NOWO.
IDEALNY PREZENT

Słuchaj, rejestruj i zadawaj pytania Meta AI.

INTELIGENCJA
UKRYTA W DOBRYM STYLU

Jeszcze kilka lat temu przyszłość miała wyglądać spektakularnie. Wizje rodem z filmów science fiction obiecywały okulary pełne ekranów, migających komunikatów i technologii widocznej z daleka. Tymczasem rzeczywistość poszła w zupełnie innym kierunku. Najbardziej pożądane innowacje to dziś te, których niemal nie widać.

Współczesny mężczyzna nie szuka kolejnego gadżetu. Szuka rozwiązań, które upraszczają codzienność, pozwalają być bardziej obecnym i lepiej wykorzystywać czas. Dlatego technologia coraz częściej znika z dłoni i ekranów, stając się naturalnym elementem codziennych przedmiotów.

Tak właśnie powstały inteligentne okulary **Ray-Ban Meta AI**, dostępne w salonach OKKO.

Na pierwszy rzut oka pozostają tym, czym były zawsze dobre okulary Ray-Ban. Są stylowe, ponadczasowe i pasują zarówno do weekendowej koszuli, jak i biznesowego casualu. Dopiero po chwili okazuje się, że kryją znacznie więcej. Pozwalają słuchać muzyki bez słuchawek, odbierać połączenia bez wyciągania telefonu z kieszeni, robić zdjęcia i nagrywać filmy z perspektywy własnych oczu. Można również korzystać z możliwości Meta AI, które wspierają użytkownika w codziennych zadaniach i odpowiadają na pytania za pomocą komend głosowych.

Najciekawsze jest jednak to, że technologia nie dominuje doświadczenia. Nie wymaga odrywania wzroku od rozmówcy, ciągłego sprawdzania ekranu czy nerwowego sięgania po smartfon. Działa w tle. To właśnie dlatego inteligentne okulary są dziś jednym z najbardziej interesujących kierunków rozwoju urządzeń osobistych. Coraz więcej ekspertów wskazuje, że mogą stać się naturalnym następcą wielu funkcji, które obecnie wykonujemy za pomocą telefonu. Trudno się temu dziwić. Podczas spaceru po mieście, podróży służbowej, treningu czy weekendowego wypadu chcemy korzystać z technologii wtedy, gdy jest potrzebna, a nie być przez nią nieustannie rozpraszani. Ray-Ban Meta AI odpowiadają dokładnie na tę potrzebę. Są przykładem nowego luksusu, który nie polega na demonstracji możliwości, ale na wygodzie. Nie krzyczą innowacją. Pozwalają po prostu robić więcej, zachowując swobodę.

W salonach OKKO można nie tylko zobaczyć okulary z bliska, ale również przetestować ich funkcje i dobrać je do własnych potrzeb. Doradcy nie tylko zaprezentują produkt, ale odpowiedzą na pytania i przybliżą nam tę najnowszą technologię. Dla osób noszących korekcję dostępna jest możliwość zamówienia odpowiednich soczewek, dzięki czemu inteligentne okulary stają się częścią codziennego stylu życia, a nie jedynie ciekawostką technologiczną. Być może właśnie tak wygląda przyszłość. Nie w postaci kolejnego ekranu, lecz przedmiotu, który znamy od lat i który nagle okazuje się znacznie bardziej inteligentny, niż przypuszczaliśmy.

okko

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.
Oprawki Ray-Ban® META® są wyrobem medycznym służącym do korekcji wad wzroku w połączeniu z soczewkami korekcyjnymi, produkowanym przez Luxottica Group S.p.A. z siedzibą w Mediolanie we Włoszech. Podmiotem odpowiedzialnym za reklamę jest Luxottica Poland sp. z o.o. i/lub Essilor Polonia sp. z o.o.
Pamiętaj! Korzystaj z oprawek Ray-Ban® META® odpowiedzialnie i wyłącznie zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa. Nigdy nie zasłaniaj ani nie modyfikuj diod LED informujących otoczenie o aktywnej funkcji nagrywania. Pamiętaj, że ponosisz wyłączną odpowiedzialność za legalność treści utrwalanych za pomocą okularów. Dodatkowe informacje na temat tych oprawek znajdziesz na stronie www.ray-ban.com.





KURTKA VS. PŁASZCZ

ZOBACZ, JAKIE MODELE SĄ DZIŚ TRENDY. I Z NASZĄ POMOCĄ WYBIERZ TEN, KTÓRY PASUJE WŁAŚNIE DO CIEBIE.

TEKST: Kania Kamińska

NAJBARDZIEJ ZNANA Z FILMU „TOP GUN" KURTKA PILOTKA TO SPRAWDZONY SPOSÓB NA POŁĄCZENIE CIEPŁA I STYLOWEGO WYGLĄDU.





1. okulary Versace, 959 zł 2. kurtka Vistula, 1399,99 zł 3. naszyjnik Aztorin, 169 zł, apart.pl 4. T-shirt Ochnik, 79,90 zł 5. spodnie Casual Friday, 259 zł 6. sweter Solid, 249 zł, zalando.pl 7. buty Reebok, 329,99 zł, eobuwie.pl 8. zegarek Aztorin, 1330 zł. apart.pl













KLASYKA W TROCHĘ INNYM WYDANIU. ZAMIAST CZARNEGO PŁASZCZA WYBIERZ BEŻOWY. BĘDZIE SIĘ WYRÓŻNIAŁ W SZARE ZIMOWE DNI, A STYLIZACJA ZYSKA LŻEJSZY CHARAKTER.

1. płaszcz Yourturn, 389 zł, zalando.pl 2. golf Vistula, 399,99 zł 3. sygnet Aztorin, 99 zł, apart.pl 4. spodnie Reiss, 781 zł 5. zegarek Longines, 9300 zł 6. bransoletka Aztorin, 219 zł, apart.pl 7. buty Gino Rossi, 449,99 zł, eobuwie.pl 8. czapka Próchnik, 199,90 zł 9. szalik Profuomo, 229 zł, zalando.pl

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













WOSKOWANA KURTKA W BRYTYJSKIM STYLU PRZYDA SIĘ NIE TYLKO ANGLIKOM Z WYŻSZYCH SFER. BARDZO LUBIMY TEN CHARAKTERYSTYCZNY SZTRUKSOWY KOŁNIERZYK!







1. kurtka Uniqlo, 269,99 zł 2. T-shirt Vistula, 169,99 zł 3. pasek Pier One by Zalando, 64 zł, zalando.pl 4. spodnie Lemaire, 2100 zł 5. sygnet Aztorin, 159 zł, apart.pl 6. sweter Weekday, 269 zł 7. buty Guess Jeans, 299,99 zł, eobuwie.pl 8. zegarek Aztorin, 1080 zł, apart.pl 9. czapka Jack&Jones, 59,99 zł, zalando.pl

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













KURTKA W KRATĘ WIELE POTRAFI. JEST ZNAKOMITA W WYDANIU CASUALOWYM. CO CIEKAWE, ŚWIETNIE SIĘ TEŻ ODNAJDUJE W BIUROWYCH STYLIZACJACH, DODAJĄC IM SPORO LUZU.





1. okulary Polaroid, 242 zł 2. kurtka Next, 357 zł, apart.pl 3. koszula Jack&Jones, 98 zł 4. krawat Vistula, 149,99 zł 5. spodnie Yourturn, 189 zł, zalando.pl 6. zegarek Longines, 12 000 zł 7. bransoletka Aztorin, 199 zł, apart.pl 8. buty Tommy Hilfiger, 749,99 zł, eobuwie.pl



W MISTRZOWSKIM STYLU

Po raz kolejny ambasadorem marki Aztorin został Bartosz Zmarzlik, sześciokrotny indywidualny mistrz świata w żużlu. We współpracy ze sportowcem powstał specjalny zegarek w dwóch odsłonach, z sygnaturą wielokrotnego żużlowego mistrza oraz jego numerem startowym. Więcej na: **apart.pl**



KLIMAT APRES-SKI

Jonathan Anderson przedstawia swoją pierwszą interpretację sportowej kolekcji Dior Alps. Projektant wykorzystuje nowe wzory i motywy inspirowane zimowym krajobrazem, umiejętnie łącząc je z funkcjonalnością.
dior.com

Odważnie niedoskonałe

Buty Chuck Taylor Throwback to celebracja historii marki Converse. Zakorzenione w ulicznym stylu lat 90. i uroku klasycznych, słynnych trampków Chuck, mają nasycone kolory, duże oczka na sznurówki i grube sznurowadła. Celowo niedoskonałe detale subtelnie nawiązują do archiwalnych modeli Chucków. **convers.pl**





Patrz po swojemu

Niektóre dodatki są czymś więcej niż elementem garderoby. Stają się znakiem rozpoznawczym. Tommy Hilfiger doskonale o tym wie i właśnie dlatego postanowił zaprojektować okulary, które sam chciałby nosić. Tak powstał MR. HILFIGER 01, pierwszy model oprawek współtworzony przez amerykańskiego projektanta.



TWÓJ MOMENT

Vistula wraz ze swoim nowym ambasadorem Borysem Szycem zachęca do bycia sprawczym i brania spraw w swoje ręce. Bez czekania, z pewnością siebie i odwagą. Kampania „Stwórz swój moment" ma inspirować do świadomego kształtowania swojej drogi. Więcej na **vistula.pl**



Ikona elegancji

Longines przedstawia na nowo zaprojektowaną kolekcję Master przeznaczoną dla kobiet i mężczyzn. Kolekcja wprowadzona ponad 20 lat temu została wzbogacona o dwa nowe modele z trzema wskazówkami, chronografy ze wskaźnikiem faz księżyca i po raz pierwszy o chronograf z jednym przyciskiem.
longines.com

Fot. materiały prasowe



W roli **głównej**

Oto Hisense XR10 Smart Projector. Projektor laserowy klasy premium, łączący wysoką wydajność projekcji z designem na najwyższym poziomie.

Dzięki zaawansowanemu układowi scalonemu i zoptymalizowanej ścieżce optycznej projektor XR10 zapewnia imponującą jasność na poziomie 6000 lumenów, gwarantując ostry i wyraźny obraz nawet w jasnym otoczeniu. Ale to nie wszystko. XR10 świetnie odnajduje się w każdym wnętrzu: niezależnie od odległości od ściany wyświetla ostry obraz w jakości 4K. Pozwala cieszyć się 100-calowym ekranem z odległości zaledwie 1,86 metra z elastycznością, która idealnie pasuje do każdej przestrzeni.

Powróćmy na chwilę do wyjątkowego wyglądu laserowego projektora XR10. Design ten, zainspirowany kultowymi projektami aparatów fotograficznych, zmienia precyzyjną inżynierię w coś, co można zobaczyć i poczuć. Przezroczyste elementy podkreślają kunszt wykonania, a metalowe wykończenia dodają mu eleganckiego, ponadczasowego charakteru.

Hisense XR10 Smart Projector może więc być centralnym i jednocześnie niespotykanie stylowym elementem domowego systemu rozrywki, również w pomieszczeniach, które nie są klasyczną, zaciemnioną salą kinową.



Filmy, sport, gaming. Z Hisense XR10 Smart Projector wszystko nabiera nowego wyrazu. Więcej na: pl.hisense.com

Fot. Materiały prasowe stworzone przy użyciu AI



Fot. Valerie M/peopleimages.com/Adobe Stock, New Africa/Adobe Stock



I KTO TO **PISZE?**

DOBRE PRZEMÓWIENIE LIDERA POWINNO BRZMIEĆ TAK, JAKBY WŁAŚNIE PRZYSZŁO MU DO GŁOWY. NIKT NIE MUSI WIEDZIEĆ, ŻE PRZEZ KILKA DNI PRACOWALI NAD NIM SPEECHWRITER, PR-OWIEC, PRAWNIK, CZASEM PÓŁ ZARZĄDU, A OSTATNIO TAKŻE AI.

Tekst: MARCIN KASPRZAK

Człowiek wychodzi na scenę, bierze oddech i oznajmia, że „stoimy dziś przed wielkim wyzwaniem", „jedyną stałą rzeczą jest zmiana" albo „otwieramy nowy rozdział". W tym momencie część publiczności grzecznie kiwa głową, część spogląda na komórki, a Maciej Makselon, redaktor, polonista zwany nowym Miodkiem, myślami jest już przy bufecie i nakłada sobie na talerz. – Często jest to tekst napisany tak, żeby dobrze wyglądał na papierze, a nie żeby dobrze brzmiał w ustach. Teksty do mówienia powinny być napisane w sposób mówiony. Podkreślam: mówiony, nie wygłaszany, bo to też słychać – zaznacza. Problem z „wielkim wyzwaniem" nie polega na tym, że jest niepoprawne. Po prostu zostało zużyte do tego stopnia, że słowa, które mają brzmieć jak gong, wydają już co najwyżej dźwięk mikrofalówki.

„Proszę posłuchać", „mam niewiele czasu, więc będę się streszczał", „spotkaliśmy się tutaj, żeby porozmawiać o...". Makselon najchętniej zacząłby reformę polskich wystąpień od zakazu mówienia o mówieniu. – Przecież słucham. A skoro masz mało czasu, nie trać go na informowanie mnie, że będziesz mówił krótko. Wiem też, że się spotkaliśmy, bo widzę ludzi wokół siebie. Wiem, że tutaj, bo nie jestem gdzieś indziej. I wiem, że mamy rozmawiać, bo właśnie ktoś mówi. Problem w tym, że zamiast mówić, o czym ma mówić, mówi, że będzie mówił. A ja słucham, że słucham – śmieje się Makselon.

Prezes wie za dużo

Paweł Rabiej zna obie strony tej relacji. Jako doradca pomagał pisać przemówienia innym, jako wiceprezydent Warszawy sam stawał przed publicznością. I uważa, że paradoksalnie największym problemem ludzi na wysokich stanowiskach nie jest to, że mają za mało do powiedzenia. – Prezesi i menedżerowie często wiedzą za dużo, żeby być dobrymi mówcami. Przeładowują przekaz, dają za dużo szczegółów, nadmiernie koncentrują się na danych. Jednym z największych wrogów dobrego przemówienia nie jest brak, ale nadmiar treści. Kluczowa jest decyzja: co z tego, co powiem, powinno zostać z ludźmi? – mówi. Proponuje liderom prosty eksperyment: zamiast pół godziny dostajecie pięć minut. Co zostawicie? Szybko okazuje się, co jest naprawdę ważne. – Krócej nie znaczy mniej. Krócej znaczy mocniej – przekonuje.

Gdy prof. Jerzy Buzek był przewodniczącym Parlamentu Europejskiego, Rabiej wspólnie z prof. Magdaleną Środą i drą Małgorzatą Bonikowską pomagał mu pracować nad najważniejszymi wystąpieniami politycznymi. Projekty powstawały w gabinecie przewodniczącego, ale – jak wspomina Rabiej – prof. Buzek uważał, że potrzebują więcej „serca". Prof. Środa wnosiła perspektywę wartości i humanizmu, dra Bonikowska – europejską i instytucjonalną, Rabiej odpowiadał za retorykę, strukturę i energię przekazu. Sam prof. Buzek miał przy tym niezwykłą metodę pracy. – Przylatywał do Warszawy w piątki, a w soboty siadaliśmy nad tekstami. Profesor ciął przemówienie na paski, rozkładał fragmenty na stole, układał całość w głowie, a potem dosłownie „wyklejał" swoją wersję. Ostatecznie tekst musiał stać się jego – wspomina Rabiej.

NAJWIĘKSZYM BŁĘDEM PRZEMÓWIENIA JEST NIE BRAK, ALE NADMIAR TREŚCI.

Najbardziej osobiste doświadczenie przyszło jednak później, kiedy jako wiceprezydent Warszawy miał pożegnać na Powązkach prof. Marię Janion. Studiował polonistykę, chodził na jej wykłady i fascynował się jej książkami. Z biura komunikacji dostał poprawny, ale – jak wspomina – „raczej encyklopedyczny i rytualny" projekt. To było za mało. – Trzeba było pogodzić pożegnanie wielkiej mieszkanki miasta z ludzkim wymiarem tego, co nam zostawiła – wyjaśnia. W przemówieniu znalazły się słowa o jej umiłowaniu wolności i sprzeciwie wobec rasizmu, homofobii oraz intelektualnej płycizny. Po uroczystości Kazimiera Szczuka pogratulowała mu uchwycenia sedna pożegnania. Dla Rabieja, dawnego studenta Janion, było to szczególne wyróżnienie.

To musi być moje

– Nie wyobrażam sobie, żeby na takim stanowisku, przy natłoku wszystkich zadań, była przestrzeń na przygotowywanie każdego wystąpienia od A do Z samodzielnie. Dlatego trzeba mieć do tego „swojego" człowieka – mówi Dominika Bettman, wieloletnia prezeska polskiego Siemensa, a potem CEO Microsoftu. Od lat pracuje z redaktorką, z którą mają swój własny kod. Czasami wystarczy kilka haseł, a każde otwiera całą szufladę wcześniejszych rozmów, przykładów i skojarzeń. Bettman dostaje informacje o organizatorze, publiczności i okazji, możliwe kierunki i inspiracje, ale zamiast gotowego tekstu słowo po słowie buduje sobie raczej „rusztowanie" wypowiedzi.

Scena potrafi bowiem błyskawicznie unieważnić misterny plan. Wcześniejszy mówca powie coś ważnego, publiczność zareaguje niespodziewanie, moderator zmieni kierunek rozmowy.

– Dobre przygotowanie ma dawać poczucie bezpieczeństwa, a nie zamykać w klatce. Paradoksalnie właśnie wtedy, kiedy naprawdę wiem, co chcę powiedzieć, mogę pozwolić sobie na największą improwizację – mówi Bettman. Znana jest anegdota o królowej Elżbiecie II, gdy to podczas jej spotkania z przedstawicielami kultury jednemu z gości zadzwonił telefon. Królowa nie oburzyła się i nie wygłosiła kazania o manierach, miała tylko powiedzieć: „Proszę odebrać. To może być ktoś ważny". Żaden speechwriter by tego nie zaplanował.

Wziąć to na klatę

Zbigniew Jagiełło, przez ponad dekadę prezes PKO BP, twórca BLIK-a, opisuje przygotowywanie swoich wystąpień jako pracę zespołową, ale z bardzo wyraźnym podziałem ról. – Zawsze miks. Dział PR i zespół przygotowywali szkielet: fakty, liczby, strukturę, pierwszy szkic. Ja nadawałem wystąpieniom mój styl i mój przekaz – mówi. Są jednak sytuacje w życiu prezesa, w których



nawet najlepszy speechwriter powinien zrobić krok w tył i pozwolić „klientowi" zrobić to po swojemu. Jagiełło nie wskazuje konkretnej gali, konferencji czy prezentacji wyników. – Kiedy trzeba wyjść ze strefy komfortu lub przyznać się do błędu czy porażki, wtedy jest jasne, że lider musi to wziąć na klatę – mówi. W jednym zdaniu streszcza granicę pomiędzy pomocą w pisaniu a produkowaniem liderowi osobowości: – Autentyczność, nawet chropowata, bywa lepsza od fałszywej doskonałości.

No. No. No.

Urszula Gacek przez lata miała dodatkowy problem: czasem jedno źle dobrane słowo kończyło się nie tyle znudzeniem publiczności, co dyplomatycznym zgrzytem. Była konsul generalna RP w Nowym Jorku, dziś uczy także pisania przemówień w Europejskiej Akademii Dyplomacji. Zajęcia woli zaczynać nie od recepty na arcydzieło, lecz od błędów, których nie wolno popełniać. Pierwszy: dowcipy. Humor na scenie jest materiałem łatwopalnym, zwłaszcza gdy żartujemy z kogoś innego. – Z siebie można się w ostateczności jeszcze pośmiać, ale z innych to już stąpanie po cienkim lodzie – radzi i dodaje, że „witam piękne panie" zazwyczaj zawiera się w tym podpunkcie.

Drugi błąd: niewiedza o tym, przed kim się stoi. W dyplomacji jedno słowo potrafi zmienić temperaturę sali szybciej niż awaria klimatyzacji. Gacek wspomina konferencję w Bułgarii sprzed kilkunastu lat, podczas której ktoś z panelistów użył politycznie drażliwego wtedy określenia „Macedonia". Na sali siedział grecki ambasador i dyskusja natychmiast zmieniła się w awanturę.

ZA DŁUGIE PRZEMÓWIENIA TO SYGNAŁ: MOJE SŁOWA SĄ WAŻNIEJSZE NIŻ WASZ CZAS.

Trzeci grzech to żargon. – Każda branża robi to samo. Człowiek wychodzi ze swojego środowiska i zapomina, że publiczność nie musi wiedzieć, o czym mówi – tłumaczy Gacek. Kiedy kierowała misjami obserwacyjnymi OBWE, musiała w Kazachstanie czy Albanii wprowadzić w temat po 200 osób o bardzo różnym poziomie doświadczenia. Jeśli ktoś po briefingu nie rozumiał zasad, odpowiedzialność spoczywała na mówiącym, nie na słuchaczu. Podobnie jest z „deadline'ami", „cashflowami", „targetami" i innymi korporacyjnymi słowami pochodzącymi z angielskiego, a stosowanymi nawet wtedy, gdy pod ręką leży zupełnie dobre polskie słowo.

Do tego dochodzi długość. – Nikt nie wychodzi z dwudziestominutowego kazania rozczarowany, że proboszcz mówił za krótko – zauważa. Przekraczanie czasu jest nie tylko warsztatowym błędem, ale sygnałem: moje słowa są ważniejsze niż czas wszystkich pozostałych. Sama jeszcze jako polityczka stosowała bardzo prosty test: mówić tak, żeby zrozumiał przeciętnie rozgarnięty nastolatek. Trudne sprawy nie potrzebują trudnego języka, ale precyzji i jednoznaczności. Margaret Thatcher potrafiła przecież sprowadzić sprzeciw wobec kierunku europejskiej integracji do słynnego „No. No. No.".

Fot. Zoran Zeremski/Adobe Stock



NIE KAŻDY LIDER MUSI BYĆ JEDNOCZEŚNIE STRATEGIEM, PISARZEM I ZWIERZĘCIEM SCENICZNYM. ALE DOBRZE, GDY MA COŚ DO POWIEDZENIA.

Mówiącego kusi też często, by siłę pożyczyć od kogoś bardziej znanego. Churchill, Kennedy, Steve Jobs, Warren Buffett, Jan Paweł II – świat wystąpień pełen jest postaci przywoływanych przez innych ludzi, którzy nie zawsze mają własną puentę. – Cytat ma coś dodawać. Jeśli cytujemy, nie sprzedawajmy cudzej mądrości jako własnej. Zastanówmy się dwa razy, czy na pewno po raz kolejny musimy sięgnąć po Churchilla – mówi Gacek. Wielkie nazwisko nie działa jak defibrylator. Nie przywróci pulsu wystąpieniu, które było martwe już przed pierwszym slajdem.

W źle dobranym garniturze

Speechwriter musi umieć wejść klientowi do głowy. Wiedzieć nie tylko, co sądzi o strategii, ale jak motywuje ludzi, co go irytuje, jak reaguje pod presją i jakich słów używa wtedy, kiedy nie stoi w świetle reflektorów. – Można oczywiście napisać przemówienie dla osoby, którą widziało się raz na firmowym spotkaniu świątecznym, ale trudno wtedy oczekiwać spektakularnego efektu. Dobre przemówienie powinno mieć rytm, język i sposób myślenia konkretnego człowieka. Nie może brzmieć tak, jakby równie dobrze mógł je wygłosić dowolny prezes dowolnej firmy z dowolnej branży – mówi Helena Korniejew, partnerka topowej agencji PR Big Picture.

Czasem przygotowanie wystąpienia bardziej przypomina więc wywiad do biografii niż pracę copywritera. Jedna dobra anegdota z życia potrafi powiedzieć o człowieku więcej niż 15 slajdów z EBITDA. Kłopot zaczyna się, gdy dział komunikacji dochodzi do wniosku, że skoro publiczność chce człowieka, człowieka należy prezesowi profesjonalnie wyprodukować. – Możemy przygotować strukturę wystąpienia, wydobyć historie, dopracować język i pomóc liderowi lepiej powiedzieć to, co naprawdę myśli. Ale nie możemy zaprojektować mu osobowości – mówi Korniejew. Słyszała niedawno historię z jednej konferencji, podczas której w czterech różnych wystąpieniach pojawiło się niemal identyczne zdanie, że „relacje nie zaczynają się na sali konferencyjnej, ale przy dobrej kawie". Czterech mówców, cztery przemówienia i najwyraźniej jeden wspólny ekspres. Przez lata jednym z obowiązkowych rekwizytów biznesowego storytellingu był garaż. Jeśli przedsiębiorca odniósł odpowiednio duży sukces, wypadało niemal żałować, że nie rozpoczynał kariery między kosiarką a kompletem zimowych opon. Tyle że polski kapitalizm miał własną historię, inną od Doliny Krzemowej, i nie ma specjalnego powodu, żeby przerabiać ją na amerykański scenariusz. Podobnie jak nie każdy biznesmen potrzebuje opowieści o stu spektakularnych porażkach przed pierwszym sukcesem. – Warto zaufać inteligencji odbiorców. Ludzie bardzo szybko wyczuwają historię importowaną z innej kultury, innego biznesu albo po prostu z podręcznika storytellingu – mówi Korniejew. Dobry speechwriter musi więc umieć nie tylko znaleźć historię, ale również powiedzieć klientowi: może i ta jest świetna, ale proszę jej nie opowiadać.

Sprzątanie po gafie

Jeśli wrzucimy do AI bio prezesa, program konferencji i polecenie „napisz inspirujące wystąpienie", istnieje spora szansa, że po chwili ruszymy we wspólną „podróż", otworzymy „nowy rozdział" i oczywiście postawimy „ludzi w centrum". Takimi metaforami można powiedzieć prawie wszystko, czyli ostatecznie nie powiedzieć nic. Autor może udawać, że wie, co chce przekazać, odbiorca – że rozumie, co usłyszał, a przez kilka minut wszyscy uczestniczą w eleganckiej symulacji narodzin epokowych myśli. Sebastian Hejnowski, szef Regionu Wschodniego EMEA w agencji SEC Newgate, do tej listy dopisałby „transforma-

Fot. InfiniteFlow/Adobe Stock

cję", „synergię", „holistyczne podejście" i kolejne odmiany stawiania klienta w centrum. Problem zaczyna się jednak dużo wcześniej niż przy wyborze słów.

– Najgroźniejszy jest brak odpowiedzi na podstawowe pytanie: po co to wystąpienie w ogóle jest wygłaszane? Wiele przemówień biznesowych to zestaw poprawnych informacji, które równie dobrze można było wysłać mailem – mówi Hejnowski. Potem dochodzą liczby – bo przecież skoro firma ma dane, koniecznie musi zaprezentować je wszystkie – oraz praca zbiorowa. Jeden dział dopisuje swój akapit, drugi prosi o uwzględnienie „kluczowego komunikatu", HR-y nalegają, by wpleść, że „ludzie są najważniejsi", sypią się podziękowania imienne nieznanym szerszej publiczności osobom. Prawnik wycina wszystko, co pachnie emocją, marketing dosypuje slogany i na końcu prezes dostaje wykastrowany tekst, który chce skręcić w prawo i lewo równocześnie, więc ostatecznie wali w ścianę.

Zwykle jeszcze między tekstem na komputerze a człowiekiem na scenie istnieje jeden niebezpieczny element: sam prezes. Dobry doradca musi czasem poinformować go, że zdanie, które właśnie uznał za genialne, genialne nie jest, lub że wszyscy już słyszeli „efektywny, a nie efektowny" albo „ewolucja, a nie rewolucja". – Jeśli doradca boi się powiedzieć prezesowi, że coś nie działa, przestaje być doradcą, a staje się wykonawcą poleceń – mówi Hejnowski. Oczywiście lider może mimo wszystko wyjść na scenę i coś palnąć. Jest przecież liderem – to raz, dwa – ma też swoich prywatnych doradców o różnych kompetencjach i doświadczeniu: żony, dzieci, kierowców, kumpli innych prezesów, którzy zawsze przecież służą życzliwą radą. Wtedy zaczyna się drugi akt przedstawienia: rzecznicy i agencje PR dzwonią do dziennikarzy, wyjaśniając, „co prezes miał na myśli", a na pewno nie miał tego, co oni usłyszeli. Zresztą usługa „sprzątania po gafie prezesa", opakowana w dyplomatyczny „PR kryzysowy", ma swoje stałe miejsce w menu usług agencji od komunikacji i kreatorów wizerunku.

Własnym głosem

– Lepsze jest przemówienie świetnie wygłoszone niż świetnie napisane – mówi Dominika Bettman, była prezeska Microsoftu. Nie trzeba samemu napisać każdego słowa, nie trzeba udawać Obamy, Churchilla ani założyciela start-upu z garażu. Nie trzeba też wrzucać do promptu pięciu wartości firmy i prosić ChatGPT o „emocjonalne, ale profesjonalne wystąpienie z mocnym call to action". Nie każdy lider musi być jednocześnie strategiem, pisarzem i scenicznym zwierzęciem. Dobrze jednak, jeśli ma coś własnego do powiedzenia. I kogoś obok, kto pomoże mu powiedzieć to tak, żeby – zanim skończy – publiczność nie szturmowała już bufetu.

REKLAMA

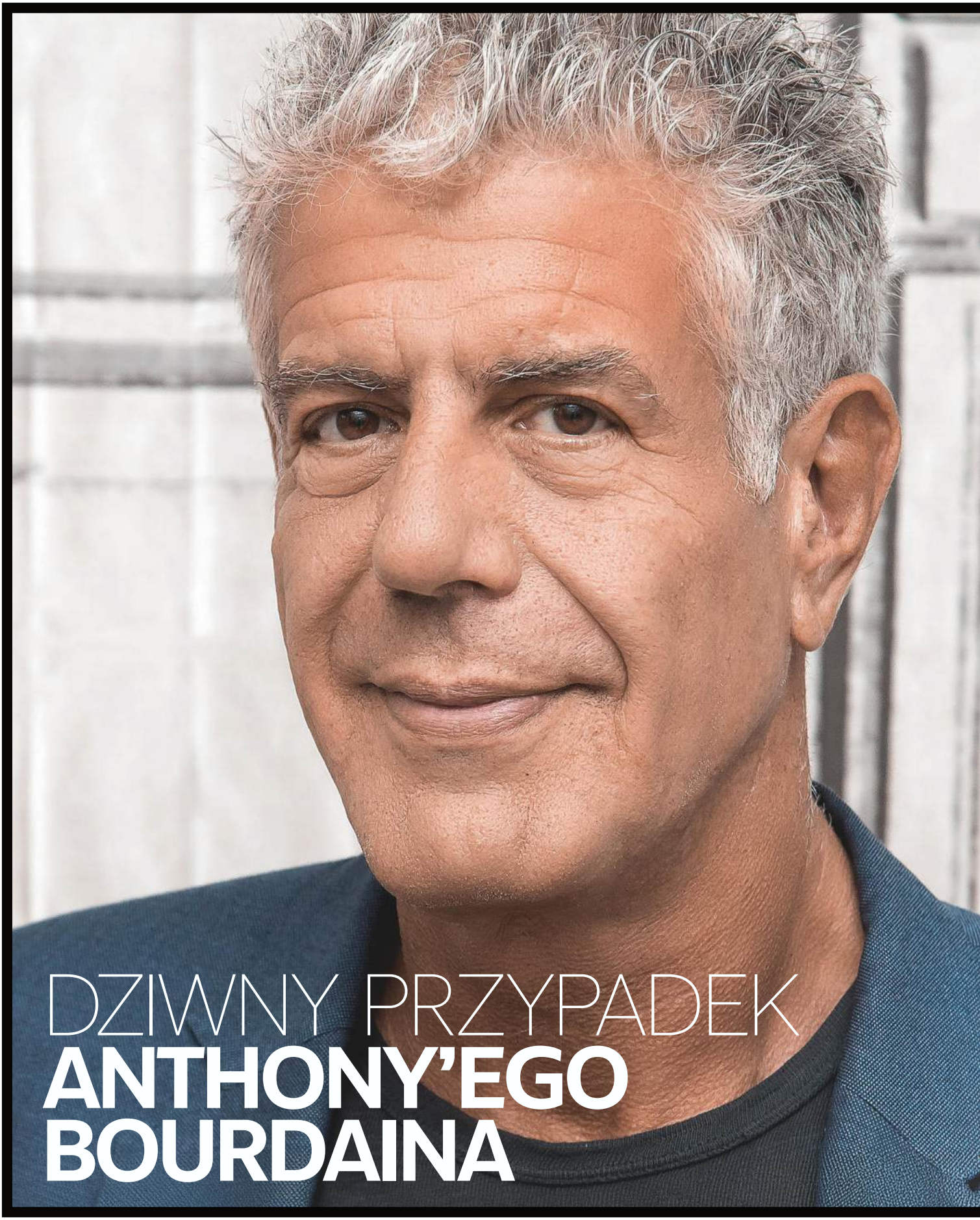
instax™

Święta.
Cinema.
Akcja!

Odpal popcorn. **Święta wchodzą na ekran. Z instax mini Evo Cinema™** łapiesz je na foto lub wideo i przybliżasz akcję zoomem.

instax.pl





DZIWNY PRZYPADEK ANTHONY'EGO BOURDAINA



ŻYCIE TWÓRCY KULTOWYCH PROGRAMÓW *BEZ REZERWACJI* I *MIEJSCA NIEZNANE* WYDAJE SIĘ GOTOWYM SCENARIUSZEM. JEDNAK FILM *TONY* POKAZUJE NAJMNIEJ INTERESUJĄCY MOMENT JEGO BIOGRAFII. PRZYJRZYJMY SIĘ ZATEM TEMU, W JAKI SPOSÓB STAŁ SIĘ NAJLEPSZYM PISARZEM WŚRÓD KUCHARZY I ŚWIETNYM DZIENNIKARZEM TELEWIZYJNYM. I DLACZEGO JEGO HISTORIA SKOŃCZYŁA SIĘ TAK TRAGICZNIE.

TEKST: Agnieszka Niedek

Anthony Bourdain miał obsesję na punkcie kina. W swoich programach przemycał cytaty z filmów, a w życiu prywatnym odgrywał sceny . „Wyobrażał sobie, że jest głównym aktorem, a jednocześnie w swoim umyśle był kimś w rodzaju kierownika planu, który chciał dopilnować wszystkich szczegółów – co wszyscy jedzą, jak wyglądają meble, ubrania, jaka muzyka leci w tle", zdradził jego znajomy, szef kuchni Fred Morin. Ciekawe, czy autor *Kitchen Confidential* polubiłby film o swoich początkach w kuchni, czyli *Tony'ego* w reżyserii Matta Johnsona, w którym zagrał go Dominic Sessa, znany ze znakomitego *Przesilenia zimowego*. Wielu fanów mówi, że nie przypadłby mu do gustu, ale skąd można to wiedzieć? Bourdain nienawidził słowa „autentyczny", swoje życie traktował jak przedstawienie, chyba nie czepiałby się zatem udramatyzowania niektórych wątków i mijania się z prawdą? Można natomiast zaryzykować, że ktoś tak zakręcony na punkcie kina mógłby nie mieć nic przeciwko idei opowiedzenia jego życia poprzez tytuły znanych produkcji. Spróbujmy zatem.

Trainspotting

Czy wiecie, że autor powieści pod tym tytułem, która stała się kanwą dla kultowego filmu Danny'ego Boyle'a z 1996 roku, napisał przedmowę do wznowienia *Kitchen Confidential*, czyli przełomowej książki Bourdaina? Niestety nie ma jej w nowym polskim wydaniu. Irvine Welsh, bo o nim mowa, nazwał w swoim tekście Anthony'ego „kulinarnym piratem" i porównał jego szalony,

rockowy styl życia do własnych doświadczeń. Co ciekawe, kucharz uwielbiał *Trainspotting* i przyznawał, że zanim odbył podróż do Wielkiej Brytanii, postrzegał Anglię i Szkocję właśnie przez pryzmat opowieści o młodych edynburskich heroinistach. Z którymi zresztą łączyło go wiele, sam przez lata był uzależniony. A jak uważa Charles Leerhsen, autor jego biografii *Zagubiony w raju*, to właśnie między innymi zamiłowanie do odgrywania scen filmowych we własnym życiu popchnęło kucharza w szpony nałogu.

Pierwszą działkę kupił w 1980 roku. Miał 24 lata i pracował z kumplami, Samem Goldmanem i Alexem Getmanovem (czytelnikom *Kitchen Confidential* znanym jako Dymitr), w restauracji W.P.A. w Nowym Jorku. Leerhsen twierdzi, że „heroinowe dziewictwo" stracił „w zrujnowanej kamienicy na Rivington (jako kinomaniak prawdopodobnie wiedział, że ta ulica odegrała ważną rolę w *Kapeluszu pełnym deszczu*, filmie z 1957 roku o uzależnieniu od morfiny)". Po kilku tygodniach on i jego koledzy tkwili już po uszy w nałogu". „Nasze życie restauracyjne między godziną 17.00 a początkiem serwowania kolacji polegało na wyskrobywaniu pieniędzy i ustalaniu, którego pomocnika kelnera lub pomywacza można wysłać na drugi koniec miasta po towar, żeby dało się przetrwać wieczorną zmianę", mówił Goldman, a Leerhsen dopowiada w książce: „przetrwać bez wymiotów".

„Podobało mi się życie szefa kuchni", wspominał pracę w W.P.A. Bourdain. „Był seks, był haj, była dobra zabawa. Nie było samokontroli. W krótkim czasie pomogliśmy temu miejscu zbankrutować". Po kilku latach „dobrej zabawy" szef kuchni zdołał wyjść z uzależnienia. Tu trzeba dodać, że heroina nie była pierwszym narkotykiem, z jakim się zetknął. „Miałem trwającą całe życie relację z kokainą, zaczynając od momentu, gdy miałem jakieś 13, 14 lat. Całe moje życie kręciło się wokół: zdobądźmy trochę koksu", zdradził w wywiadzie dla magazynu „Playboy". Jego kolega z młodości, Dae Bennett, potwierdza, że jako 14-latek przyszły szef kuchni „brał wszystko i to w dużych ilościach". Powód? „Sądziłem, że ćpanie to pierwszy krok do bycia artystą", tłumaczył Anthony.

Ratatouille

Bourdain nie przepadał za większością hollywoodzkich filmów o restauracjach. Kuchnie były, jak mówił, za czyste, a kucharze zbyt glamour. Za najlepszy film o pracy w gastronomii, jaki kiedykolwiek powstał, uważał nagrodzony Oscarem *Ratatuj* z 2007 roku. Dlaczego? Bo choć to animowana opowieść o szczurze, który chciał zostać szefem kuchni w Paryżu, idealnie oddaje nerwową atmosferę, wycieńczający pośpiech i hierarchię w restauracjach. Tym, co szczególnie urzekło Bourdaina, były ślady oparzeń na przedramionach i nadgarstkach bohaterów. Jeśli widzieliście *Tony'ego*, pewnie rozumiecie już, o co chodzi – na początku swojej przygody kulinarnej młody Bourdain chwyta gorącą patelnię, boleśnie parzy sobie rękę i prosi o maść na oparzenia, ale nikt nie zamierza mu pomóc. W *Kitchen Confidential* wyglądało to jeszcze brutalniej. Odpowiedzialny za dania z grilla Tyrone podsunął Tony'emu „pod sam nos swoje olbrzymie dłonie (...): pokrywała je ohydna konstelacja nabrzmiałych pęcherzy, zaognionych czerwonych obrzęków po oparzeniach, starych blizn i żywego mięsa w miejscach, gdzie skóra po prostu zeszła w kontakcie z gorącą parą lub tłuszczem. Wyglądały jak kleszcze jakiegoś gigantycznego skorupiaka z filmu science fiction (...)". Po latach pracy w gastronomii Bourdain dorobił się podobnych „kleszczy", jednak ani to, ani rwący ból stóp towarzyszący mu każdego dnia, ani upiorny upał panujący w kuchniach, ani stres, ani nawet molestowanie seksualne („Niejaki Luis – wielki, brzydki Portorykańczyk o pokrytej bliznami twarzy – uważał, że częste zapuszczanie się w okolice mojego młodego tyłka to jeden z przywilejów wysokiego stanowiska, jakie zajmował") nigdy nie zniechęciły go do gotowania. „Dla niezdyscyplinowanego, dysfunkcyjnego faceta, takiego jak ja, to świat, w którym odnajdujesz absolut", przekonywał.

Tony miał jednak świadomość swoich ograniczeń w zawodzie. Tłumaczył, że zamiast długo praktykować u wybitnych kucharzy, poszedł za pieniędzmi, przyjmując pierwszą propozycję objęcia stanowiska szefa kuchni, jaka się pojawiła, a potem nie chciał robić kroku w tył, by nauczyć się „tego czy owego". Ale wszystko we wszechświecie układa się w sensowną całość. „Gdybym nie



Antonio Banderas jako Ciro, Dominic Sessa jako Anthony i Leo Woodall jako Sal w filmie *Tony* inspirowanym życiem Anthony'ego Bourdaina



Kwiecień 2002, Anthony Bourdain promuje swoją książkę w Kanadzie, a przy okazji próbuje lokalnych serów.

„GDYBYM NIE POZNAŁ, CO ZNACZY WSZYSTKO SPIEPRZYĆ, MOJA KSIĄŻKA NIE BYŁABY TAK CIEKAWA".



Grudzień 2016, Bourdain podpisuje egzemplarze swojej książki *Appetites: A Cookbook*.

poznał, co znaczy naprawdę wszystko spieprzyć, i gdybym nie spędził wielu lat, przyrządzając drugie śniadania w beznadziejnych bezgwiazdkowych knajpach w całym mieście – te koszmarne, ale niewiarygodnie sprzedające się wspomnienia, które napisałem, nie byłyby nawet w połowie tak interesujące", mówił o książce *Kitchen Confidential*.

Narodziny gwiazdy

Mimo spędzania kilkunastu godzin w restauracyjnych kuchniach, zawsze znajdował czas na pisanie. W Formerly Joe's siadywał nieraz z notesem, a jeśli ktoś mu przeszkodził, wrzeszczał: „Jestem ponad to! Jestem pisarzem!". Jego dwie debiutanckie powieści kryminalne nie sprzedały się, ale nie tracił rezonu. Dzięki wstawiennictwu matki, dziennikarki, udało mu się opublikować artykuł prasowy w „New Yorkerze". *Don't Eat Before Reading This* opowiadał o kulisach pracy w gastronomii. To tam po raz pierwszy pojawiła się słynna porada, by nigdy nie zamawiać ryb w poniedziałki (bo w weekendy nie ma świeżych dostaw) i to tam po raz pierwszy Bourdain dał upust nienawiści do dobrze wysmażonego steka i wegetarian. I właśnie ten krnąbrny, zniechęcający do jedzenia na mieście tekst zmienił wszystko jednego dnia.

12 kwietnia 1999 roku, gdy „New Yorker" z artykułem trafił do kiosków, pod Les Halles, czyli aktualne miejsce pracy Anthony'ego, przyjechała ekipa z telewizji ABC. Dziennikarz podetknął przerażonemu właścicielowi lokalu mikrofon pod nos i zapytał: „Czy to prawda, że wykorzystujecie ponownie stary chleb i masło?". Bourdain zjawił się przed Les Halles później, a na widok reporterów – tu oddajmy głos autorowi jego biografii – „po raz kolejny w ciągu 43 lat odniósł wrażenie, że żyje w filmie – tym razem zatytułowanym *Reszta mojego życia będzie wyglądać zupełnie inaczej*".

Natychmiast po publikacji dostał propozycję napisania książki, w której miał zdradzić więcej szokujących informacji o przemyśle gastronomicznym. *Kitchen Confidential* okazała się wielkim bestsellerem i szef kuchni postanowił napisać kolejną książkę, tym razem o podróżach kulinarnych. Dowiedzieli się o tym Lydia Tenaglia i Chris Collins, producenci telewizyjni, i zaoferowali mu stworzenie programu. Tak powstał pierwszy format z jego udziałem, wciąż jeszcze niedoskonały, ale już intrygujący *Cook's Tour*. Bourdain był oszołomiony. „Zastanawiam się, czego chcę", mówił dziennikarzom. „Miło byłoby kupić coś, co zaspokoiłoby moje pragnienia. Ale nie potrafię nic wymyślić. Może auto? Kurczę, mam opłacony czynsz. To już samo w sobie jest super". Po trzech latach pokazywania kulinarnych dziwactw, takich jak jedzenie bijącego serca kobry, Bourdain wraz z Tenaglią i Collinsem stworzyli *Bez rezerwacji*, który na nowo zdefiniował programy kulinarno-podróżnicze. Wszystko tu było nowe – dynamiczny montaż, bogata ścieżka dźwiękowa, sarkastyczny ton prowadzącego, ale przede wszystkim podejście do jedzenia. Zamiast recenzować drogie restauracje, Tony skupił się na street foodzie, targach i skromnych jadłodajniach. „Jako ktoś, kto całe życie przepracował w restauracjach, chyba w pewnym stopniu cierpię na zmęczenie ekskluzywną gastronomią. Na całym świecie, na tym najwyższym poziomie – tam, gdzie królują białe obrusy – ludzie zaczynają

„NIGDY NIE WIEM, NA CZYM STOJĘ", MÓWIŁ BOURDAIN O SWOJEJ RELACJI Z ASIĄ ARGENTO.



Anthony i Asia Argento podczas gali Creative Arts Emmy Awards, 2017 r. Wyglądają na szczęśliwych, prawda była jednak zupełnie inna.



Marzec 2009, Bourdain i jego druga żona – pochodząca z Włoch Ottavia Busia

gotować coraz bardziej podobnie do siebie. Nie chcę być krytykiem kulinarnym. O wiele bardziej interesuje mnie kontekst: to, kto gotuje i dlaczego w tym konkretnym miejscu", tłumaczył. Podobnie jak w *Kitchen Confidential*, której bohaterami w równym stopniu są szefowie kuchni, jak też pracownicy niższego szczebla, często przyjeżdżający do USA z uboższych krajów, tak samo w telewizji Bourdain kierował światła na „zwykłych", niezamożnych ludzi – sprzedawców kawy na ulicy w Kairze, Filipińczyków utrzymujących się ze zbierania odpadków czy robotników rzecznych w Kongu. Gdy w 2006 roku podczas kręcenia odcinka w Libanie na Bejrut spadły izraelskie bomby, wyraźnie poruszony powiedział do kamery, że on i inni przedstawiciele elit medialnych siedzą przy hotelowych basenach, podczas gdy bombardowania „cofają ludzi i dzielnice, które dopiero co poznałem, o 20 lat". Dotąd prezenterzy programów o jedzeniu i podróżach mieli takie rzeczy w nosie. Nic dziwnego, że Bourdain został uznany za adwokata osób marginalizowanych, imigrantów i klasy robotniczej.

Miejsca nieznane, ostatni format, przy jakim pracował, powstawały już nie dla Travel Channel, ale dla CNN, które dało Bourdainowi status dziennikarza. Skwapliwie z niego korzystał, wprowadzając coraz więcej publicystyki, by zwrócić uwagę widzów na problemy, z jakimi mierzą się mieszkańcy odwiedzanych przez niego krajów. Chętnie jeździł również tam, gdzie widać było negatywne skutki amerykańskiej polityki zagranicznej, jak Haiti czy Wietnam. Niestety tworzenie przełomowego, obsypywanego nagrodami programu (kilkanaście statuetek Emmy) miało go kosztować coraz więcej.

Historia małżeńska (a raczej dwie)

„Moja żona, dzięki Bogu, przetrwała ze mną to wszystko: zostawanie w pracy do późna w nocy, powroty do domu po pijanemu, moją mało ujmującą skłonność do kompletnego niezwracania na nią uwagi, kiedy rozmyślam nad zamówieniami na kolejny dzień, rozkładem godzin pracowników, daniami specjalnymi i kosztami jedzenia", czytamy w *Kitchen Confidential*. Mowa o Nancy Putkoski – tą, za którą w filmie *Tony* młody Bourdain podąża do Provincetown. W rzeczywistości byli parą już wcześniej i wspólnie uznali, że pojadą popracować w lecie na Cape Cod.

Nancy faktycznie niewiele przeszkadzało. Nie martwiło jej na przykład, że tonęli w długach i nigdy nie uznała za stosowne, żeby gdzieś się zatrudnić. Jeśli wierzyć Leerhsenowi, „nie miała wielkiej ochoty pracować ani nawet zbyt często wychodzić z mieszkania" – czas upływał jej głównie na oglądaniu telewizji. Jednak kiedy telewizja zainteresowała się jej mężem, Nancy nagle coś zaczęło przeszkadzać. „Od razu zidentyfikowała ją jako egzystencjalne zagrożenie dla naszego małżeństwa", mówił Anthony i dodawał, że on „desperacko pragnął więcej" od życia, „a ona postrzegała to wszystko jako raka".

Nancy stopniowo odsuwała się od niego, jednak decyzję o rozstaniu podjął on. Później mówił, że była to „największa zdrada jego życia" i że po rozwodzie miał myśli samobójcze. Drugą żonę poznał kilka lat później. Wpływ 28-letniej Ottavii Busii na 50-letniego wówczas Anthony'ego był naprawdę niezwykły: dzięki niej przestał palić i pić, zaczął za to ćwiczyć i znacząco schudł. Ottavia zadbała też o jego finanse, bo nawet

po kilku latach świetnych zarobków w telewizji nadal były w opłakanym stanie.
Nie widział się w roli ojca, ale gdy okazało się, że jego nowa partnerka jest w ciąży, stwierdził, że trzeba „dać szczęściu szansę". A później kompletnie zwariował na punkcie małej Ariane i nawet w swoim show mówił: „Jestem teraz obrzydliwie szczęśliwym facetem". Jak jednak wspomina Ottavia: „Gdy już osiągnął idyllę rodzinną, przestało mu to wystarczać". Drugie małżeństwo Bourdaina rozpadło się z tego samego powodu, co pierwsze – pokonała je telewizja. Ottavia nie miała wprawdzie nic przeciwko sławie męża i w przeciwieństwie do Nancy była aktywna zawodowo (najpierw była menedżerką restauracji, a po urodzeniu córki została zawodniczką ju-jitsu), jednak tworzenie związku z kimś, kto 250 dni w roku jest poza domem, graniczy z cudem. To właśnie Ottavii zwierzał się do końca życia ze swoich problemów. Również miłosnych, które – jak uważa m.in. jego biograf – doprowadziły do jego śmierci.

Fatalne zauroczenie

Na „szaloną włoską aktorkę", jak ją nazywał, Asię Argento, Bourdain zwrócił uwagę w 2003 roku, gdy zobaczył ją w jednym z filmów jej ojca, Daria Argento. Wpadła mu w oko. W 2016 roku, po rozstaniu z Ottavią, zaczął śledzić wpisy Argento na Twitterze, a gdy ona zaobserwowała jego profil, wysłał wiadomość. Wkrótce Asia wystąpiła w poświęconym swojemu rodzinnemu Rzymowi odcinku *Miejsc nieznanych*, gdzie wszyscy widzowie mogli zobaczyć, jakie wrażenie robi na Tonym. Ich relacja szybko stała się poważna, co nie znaczy zdrowa. Argento opowiedziała partnerowi o swoich problemach finansowych i uzależnieniu od kokainy, a on usilnie starał się ją uratować. Doradzał, jak zerwać z nałogiem, oferował, że opłaci nianię dla jej dzieci, a nawet pokryje wszystkie koszty ich utrzymania. Spełniał każdą zachciankę, włącznie z tą, by zmusić Ottavię do rezygnacji z zamieszczania zdjęć z nim i ich córką w mediach społecznościowych. Jak tłumaczył ekszonie, Asia nie czuła się pewnie w nowym związku.
Nie wiadomo, dlaczego, bo to raczej on nie miał szans czuć się pewnie. Przy pierwszej lepszej okazji Asia zdradziła go ze swoim byłym mężem. On jednak angażował się coraz bardziej. Choć nie miała wystarczających kompetencji, zatrudniał Argento do reżyserowania swoich programów i był gotów zwolnić każdego, z kim miałaby jakiekolwiek nieporozumienia. Gdy aktorka została jedną z twarzy MeToo i wyznała światu, że przez kilka lat tkwiła w toksycznej relacji z Harveyem Weinsteinem, Bourdain wsparł ją publicznie i postanowił znaleźć nowe dowody na swojego dawnego przyjaciela Maria Batalego oskarżonego przez kilka kobiet o wykorzystywanie seksualne. A gdy to Argento została oskarżona przez aktora Jimmy'ego Bennetta o to samo, Anthony przelał mu na konto 380 tys. dolarów, by go uciszyć.
Choć publicznie zapewniał, że jego relacja jest udana, widział, że sytuacja wymyka się spod kontroli. „Czuję, że jej miłość słabnie. A kiedy to się dzieje, zachowuję się jak zraniony uczniak, a ona tego nienawidzi", „Nigdy nie wiem, na czym stoję" – to fragmenty wiadomości, jakie wysyłał Ottavii.



Dominic Sessa jako Bourdain i Emilia Jones jako Nancy, jego przyszła żona, w filmie *Tony*

Pięć dni przed tym, jak odebrał sobie życie, Anthony zobaczył zdjęcia paparazzi, na których Asia przytula się do francuskiego dziennikarza Hugo Clémenta. Esemesując ze swoją niewierną partnerką w pokoju hotelowym we francuskim Kaysersbergu, gdzie powstawał kolejny odcinek *Miejsc nieznanych*, twierdził, że nie jest na nią zły, jednocześnie prosił: „Mam jednak nadzieję, że zlitujesz się nade mną i moimi uczuciami". „Mam już tego dość", odpisała Argento i dodała, że z nim zrywa. „Mogę to jakoś naprawić?", zapytał. „Przestań mi zawracać dupę", odpowiedziała. „OK", napisał Anthony i była to ostatnia wiadomość, jaką wysłał w swoim życiu.

Śmierć komiwojażera

„Ludzie mówią, że zabiła go moja zdrada, ale on też mnie zdradzał. To nie był dla nas problem", tłumaczyła po samobójczej śmierci Tony'ego Argento, jednak wnioskując z ich korespondencji, dla Bourdaina był to problem. Tyle że niejedyny. Choć widzowie jego programów mogli mieć wrażenie, że świetnie się bawi przy ich tworzeniu, prawda była inna. „Nienawidzę moich fanów. Nienawidzę mojej sławy. Nienawidzę mojej pracy", skarżył się Ottavii. Leerhsen stawia sprawę jasno: po pięćdziesiątce Bourdain nie miał już paliwa, by robić programy, bo był wykończony życiem w trasie. Do tego dochodził mało znany fakt: dziennikarz nigdy nie uporał się z nieśmiałością. „Dla Tony'ego każdy nowy odcinek był jak nowa praca z nowymi ludźmi. Wierzę, że stres, który to powodowało, doprowadził do intensywnego picia. A intensywne picie doprowadziło do myśli samobójczych", podsumował znajomy, szef kuchni Naomichi Yasuda. Dlaczego nie mógł zrezygnować z programu? Czuł się zobowiązany wobec współpracowników – martwił się, że stracą źródło utrzymania. W filmie dokumentalnym *Roadrunner* Lydia Tenaglia, producentka Bourdaina, mówi, że nie chce, by został zapamiętany przez pryzmat „idiotycznego postępku na końcu". I ma rację. Oddajmy więc głos jednemu z gości show. „Niski plastikowy stołek, tanie, ale pyszne kluski, zimne piwo Hanoi. Tak zapamiętam Tony'ego. Uczył nas o jedzeniu, ale co ważniejsze, o tym, że zbliża nas do siebie. O tym, jak sprawić, byśmy trochę mniej bali się nieznanego". Czyje to słowa? Baracka Obamy, który zjadł kiedyś obiad z Anthonym w Wietnamie.

Fot. Mike Pont/WireImage/Getty Images, Fairfax Media/ Getty Images, Tannis Toohey/Toronto Star/ Getty Images, John Salangsang/Invision/AP/East News, Owen Hoffmann/Patrick McMullan/Getty Images, DISCIULLO/Bauer-Griffin/GC Images/ Getty Images, materiały prasowe



WSZYSTKO POD KONTROLĄ

TO NIE MY KONTROLUJEMY NASZE ŻYCIE DZIĘKI DZIESIĄTKOM URZĄDZEŃ I MĄDRYCH APLIKACJI, ALE TE URZĄDZENIA I APLIKACJE KONTROLUJĄ NAS.

TEKST: Marcin Kasprzak

Fot. Sergey/Adobe Stock, Sergey Nivens/Adobe Stock


24 MIN
DEEP SLEEP
85%
SLEEP QUALITY

Gabriel niedawno przekroczył czterdziestkę, prowadzi kilka biznesów, między innymi buduje pod miastem osiedle domów jednorodzinnych. Dzień zaczyna nie od kawy, tylko od przeglądu danych. – Najpierw sprawdzam, jak spałem i ile było snu w śnie. Potem, ile przybyło albo ubyło mi pieniędzy i w której walucie, czy paczka z Amazona czeka już w paczkomacie. Zerkam na monitoring z budowy, czy praca wre i czy fotowoltaika na dachu działa tak, jak obiecał producent. Potem kamerka przed domem, czy nie ukradli samochodu mojej żony, a jak samochód, to od razu jaki ma zasięg. Przy zakupie elektryka obiecałem potulnie, że to ja go będę ładować – wylicza. Niedawno doszedł mu jeszcze jeden interaktywny panel w kolejnej aplikacji. Wspólnie z dwoma kolegami kupili konia wyścigowego. Zwierzę jest „oczipowane", więc do palety systemów pokazujących różne dane i statystyki Gabriel dołączył jeszcze jedną: podgląda w telefonie parametry swojego araba czystej krwi. Kiedy na treningu dżokej dał mu w kość, Gabriel dostał alert na smartfona. Aż zerwał się na równe nogi, a żona popatrzyła z politowaniem i stwierdziła: „Czas wyciągnąć z pawlacza starą Nokię 3310, bo o ile te kamerki jeszcze jakoś znosiłam, to oszaleję od życia pod dyktando poziomu kortyzolu u konia".



Dane w small talku

Dariusz Jemielniak, wiceprezes Polskiej Akademii Nauk, jeden z najbardziej znanych polskich naukowców zajmujących się konsekwencjami rozwoju nowych technologii, zwraca uwagę, że sama potrzeba mierzenia nie jest nowa. – Już Benjamin Franklin prowadził tabelę 13 cnót i codziennie zaznaczał w niej swoje uchybienia. Nowe jest to, że pomiar stał się bezwysiłkowy. Kiedyś trzeba było chcieć się mierzyć, dziś trzeba się postarać, żeby się nie mierzyć – mówi. Niepokoi cię zdrowie? Oto zegarek, który pokaże ci sto parametrów organizmu. Martwisz się o bezpieczeństwo domu? Oto kamery dostępne przez telefon. Nie jesteś pewien swojej sytuacji finansowej? W każdej chwili możesz sprawdzić stan konta, notowania funduszy i kursy akcji. Wszystkie pomiary robią się same i to domyślnie. Teoretycznie wszystko powinno być więc prostsze. W praktyce nigdy jeszcze tak wielu ludzi nie poświęcało dobrowolnie tak dużo uwagi rzeczom, które ich niepokoją.

Liczba chętnych rośnie, bo jak wynika z danych IDC, jednej z największych firm analizujących światowy rynek technologiczny, tylko w 2025 roku na świecie sprzedano kolejne ponad 611 milionów urządzeń pomiarowych „wearable", z czego 164 miliony stanowiły smartwatche. Rynek urósł o ponad dziewięć procent (!) w ujęciu rocznym. – Kupujemy je dlatego, że obiecują coś niezwykle atrakcyjnego: poczucie sprawczości tam, gdzie realnej kontroli mamy niewiele. Zdrowie, sen, stres, energia to przecież obszary nieprzewidywalne – zauważa dr Aleksandra Przegalińska, futurystka, badaczka sztucznej inteligencji z Katedry Zarządzania w Społeczeństwie Sieciowym Akademii Leona Koźmińskiego. Wypluta przez urządzenie liczba wydaje się tymczasem konkretna i obiektywna. Lubimy te 67 punktów regeneracji, 8432 kroki, 38 milisekund HRV. Chwalimy się, że nasz wiek metaboliczny to 46 lat, choć według PESEL-u dobijamy do emerytury. W towarzystwie sypiemy danymi jako konkretną odpowiedzią na niewinne pytanie „jak się dzisiaj miewasz?", które przecież od zawsze było tylko kurtuazyjnym otwarciem small-talku, a nie prośbą o raport medyczny.

LUBIMY TĘ 67 PUNKTÓW REGENERACJI, 8432 KROKI, CZY TEŻ 38 MILISEKUND HRV. LICZBY WYDAJĄ SIĘ OBIEKTYWNE.

Kto ma rację?

Najciekawszy moment następuje rano, gdy budzimy się wyspani i szczęśliwi. Odsłaniamy okno, jest słońce, nic nie boli, człowiek mógłby przenosić góry. Patrzymy na zegarek, a tu na czerwono „jakość snu: 54. Zła". I nagle góry mogą poczekać. Medycyna snu zna już pojęcie ortosomnii, czyli obsesji idealnego snu. W 2017 roku badacze opisali pacjentów, którzy zaczynali dążyć do snu doskonałego, zgodnego ze wskazaniami urządzeń. Niektórzy bardziej wierzyli trackerowi niż własnemu samopoczuciu czy profesjonalnym badaniom snu. Autorzy zwracali uwagę, że pogoń za perfekcyjnym wynikiem może sama w sobie zwiększać napięcie i pogarszać sen. To niezwykły paradoks. Narzędzie stworzone po to, żebyśmy lepiej spali, może sprawić, że zaczynamy gorzej spać ze zmartwienia, że źle śpimy. – Moja zasada jest prosta: dane traktuję jako hipotezę, a nie jako diagnozę. Jeśli czuję się dobrze, a zegarek twierdzi inaczej, to zegarek ma słabsze dane niż ja – mówi Aleksandra Przegalińska.

Marcin Lewandowski, czterokrotny olimpijczyk i jeden z najlepszych polskich średniodystansowców w historii, przez lata kontrolował tętno, poziom mleczanu, wyniki krwi i parametry treningowe. Dziś nadal zerka rano na Garmina, ale kolejność ma znaczenie. – Zdecydowanie bardziej ufam swojemu nosowi.

Fot. Halfpoint/Adobe Stock

Jeżeli kiepsko spałem, to czuję, że spałem kiepsko. Garmin jest dla mnie jedynie potwierdzeniem i ciekawostką statystyczną – mówi i zwraca uwagę, do czego może prowadzić ślepe patrzenie na statystyki. Przywołuje testy dynamiki czy siły u sprinterów. – Załóżmy, że któregoś dnia ktoś uzyskał bardzo dobry parametr, a następnie podczas zawodów osiągnął „życiówkę". Później jednak ten konkretny wynik może zakotwiczyć się w głowie. Kiedy kolejnego dnia, za tydzień czy za rok parametr jest gorszy, sportowiec zaczyna myśleć: skoro wtedy robiłem życiówkę przy takim wyniku, a teraz on jest inny, to na pewno nie będzie dobrze. Takie myślenie jest niepotrzebne i demotywujące – zauważa. Parametry mogą pomagać i służyć w dążeniu do doskonałości, ale nie powinny być traktowane jako wyrocznia i najważniejszy czynnik.

DOSTĘP DO WIĘKSZEJ ILOŚCI INFORMACJI WCALE NIE MUSI PROWADZIĆ DO LEPSZYCH DECYZJI.

327 kroków do północy

Brakuje 327 kroków do złotych 10 tysięcy dziennie (które skądinąd z chwytu marketingowego producenta krokomierzy wyrosło do globalnego trendu zdrowotnego)? Nie ma problemu – jest za pięć północ, a tu dorosły człowiek chodzi wokół stołu, żeby aplikacja krzywo na niego nie popatrzyła. To właśnie prawo Goodharta zastosowane w praktyce: kiedy miara staje się celem, przestaje być dobrą miarą. Dlatego informacja, że za krótko spaliśmy, ma sens wówczas, jeśli możemy obrócić się na bok i spać dalej. Jeżeli niczego zmienić nie możemy, taka informacja może stać się tylko kolejnym źródłem niepokoju. – Jeśli ciągły monitoring glukozy pozwala choremu odpowiednio reagować, to daje realną kontrolę. Jeśli informacja o przeciążeniu powoduje, że zmieniamy trening, również. Ale jeżeli siedemnasty raz otwieramy aplikację, żeby zobaczyć tę samą liczbę? Kupujemy raczej poczucie kontroli niż samą kontrolę – mówi profesor Jemielniak. – To jak sprawdzanie prognozy pogody co godzinę. Pogoda się od tego nie zmieni – zauważa.

Lech „IronWay" Jaroniec, przedsiębiorca i triatlonista, który pełnego Ironmana ukończył w czasie 9 godzin 54 minut i 55 sekund, przez lata był – jak sam mówi – „genetyczną sową". Spać chodził około drugiej w nocy. Dane pokazały mu koszt tego zwyczaju tak wyraźnie, że przesunął start snu na 21–22. Potem zobaczył jeszcze coś: jak na jego organizm działa alkohol. – Nigdy

REKLAMA



go nie nadużywałem, ale jak nawet po jednym czy dwóch drinkach mam znacznie gorsze statystyki, to praktycznie odstawiłem go zupełnie. Jedno i drugie długoterminowo znacznie poprawiło mi jakość życia – mówi.

Portfel w kieszeni

Kiedyś inwestor kupował rano gazetę, dzwonił do maklera i wieczorem oglądał wiadomości. Dziś wystarczy kilka sekund w kolejce po kawę, by sprawdzić, że wartość portfela spadła właśnie o 0,8 proc. Kilka minut później, czekając na windę, można upewnić się, czy rynek przypadkiem nie odrobił tych strat. Po dojechaniu na drugie piętro sprawdzić jeszcze raz, o ile dokładnie. Albert Rokicki, inwestor i twórca Longterm.pl, celowo sobie tego nie ułatwia. Nie dokonuje transakcji z aplikacji mobilnej. Telefon traktuje jako awaryjny dostęp do rachunku. – Proces decyzyjny musi przebiegać w skupieniu, po analizie wykresu spółki i arkusza zleceń – mówi. Nie korzysta też z alertów cenowych typu „stop loss". – Nie wyobrażam sobie, abym był atakowany niezliczonymi alertami i sygnałami pochodzącymi ze smartfona. Jest ich już zbyt wiele nawet bez giełdy. Intuicja Rokickiego ma poparcie w badaniach. Przeprowadzona w 2000 roku analiza Brada Barbera i Terrance'a Odeana obejmowała 66 tys. gospodarstw domowych posiadających rachunki maklerskie. Najaktywniej handlujący inwestorzy osiągali średnio 11,4 proc. rocznie, podczas gdy rynek dawał 17,9 proc. Oczywiście nie oznacza to, że każde sprawdzenie kursu czyni nas biedniejszym. Pokazuje coś bardziej interesującego: dostęp do większej liczby informacji nie musi prowadzić do lepszych decyzji. Czasami daje po prostu więcej okazji, żeby tę decyzję zmienić. – Warren Buffett powiedział kiedyś, że na giełdzie „kapitał przepływa od aktywnych do cierpliwych", zatem warto dokonać cięższej pracy przy selekcji spółek do portfela, aby później nie mieć potrzeby dokonywania licznych zmian i dużej liczby transakcji – zauważa Rokicki.



WYSPAŁEŚ SIĘ? NIEKTÓRZY BARDZIEJ WIERZĄ DANYM Z TRACKERA SNU NIŻ TEMU, JAK SIĘ CZUJĄ.

Tato, jestem na mapie

– Skoro mogę coś wiedzieć, to dlaczego miałbym nie wiedzieć? – zastanawia się profesor Tomasz Grzyb, psycholog społeczny, pytany o wpływ technologii monitorujących na wychowanie dzieci. Kilkanaście lat temu rodzicielstwo opierało się w dużej mierze na zaufaniu. Trzeba było założyć, że dziecko naprawdę poszło do szkoły, a jeśli potem szło gdzieś z kolegami, mogliśmy nie wiedzieć, gdzie jest. Dziś aplikacje pokazują lokalizację w czasie rzeczywistym, informują o wagarach, jedynce z egzaminu, dotarciu do domu, gdzie i ile zapłaciło blikiem w której Żabce. Problem zaczyna się wtedy, gdy sprawdzanie przestaje być odpowiedzią na realną potrzebę, a staje się sposobem regulowania własnych emocji. – Czuję niepokój: „ciekawe, czy wszystko jest w porządku", więc sprawdzam lokalizację dziecka. Widzę, że jest tam, gdzie powinno być, więc odczuwam ulgę. Mój mózg bardzo szybko uczy się: kiedy się niepokoisz, sprawdź, to będzie ci lepiej. I może to sprawić, że z czasem tolerujemy niepewność coraz gorzej – zauważa. – Niewiedza, która jeszcze kilkanaście lat temu była czymś oczywistym, zaczyna być interpretowana niemal jako rodzicielskie zaniedbanie – dodaje prof. Grzyb. Jednym z paradoksów współczesnej technologii jest to, że daje nam niespotykane wcześniej możliwości kontrolowania świata, a jednocześnie może powodować, że coraz trudniej znosimy te obszary życia, których kontrolować się nie da.

HR będzie czuwać

Nie da albo jeszcze się to nie upowszechniło. Co nas czeka? – Technologie rozpoznawania afektu, analiza emocji w głosie, śledzenie uwagi, wskaźniki zaangażowania. Kluczowe pytanie brzmi jednak, nie „co da się zmierzyć?", tylko „kto ma dostęp i jakie wyciąga konsekwencje?" – zauważa Przegalińska. W badaniach klinicznych obowiązują zgoda, anonimizacja i konkretny cel. W relacji pracownik–pracodawca tych warunków zwykle nie ma, a asymetria władzy sprawia, że zgoda staje się fikcją. – Najbardziej niepokoi mnie więc nie samopomiar, tylko pomiar cudzy: monitorowanie emocji i produktywności w miejscu pracy, scoring nastroju czy przewidywanie wypalenia jako podstawa decyzji kadrowych – dodaje ekspertka. Czujniki tanieją, maleją, znikają w przedmiotach, które już nosimy. IDC wskazuje dziś smartwatche, pierścienie i coraz bardziej zaawansowane słuchawki jako rozwijające się platformy zbierania danych biometrycznych. – Za dekadę ciągły pomiar biomarkerów z potu, analiza głosu pod kątem nastroju czy monitoring parametrów w domowej łazience mogą być równie banalne jak dziś krokomierz – mówi profesor Jemielniak. Koń wyścigowy z aplikacją zupełnie go nie dziwi. Mówi: – Zdziwiłbym się raczej, gdyby za 10 lat aplikacji nie miał nasz kot leżący na kanapie.

Fot. Andrii/Adobe Stock

Stres odczuwamy nie tylko w głowie,

ALE TEŻ W BRZUCHU!

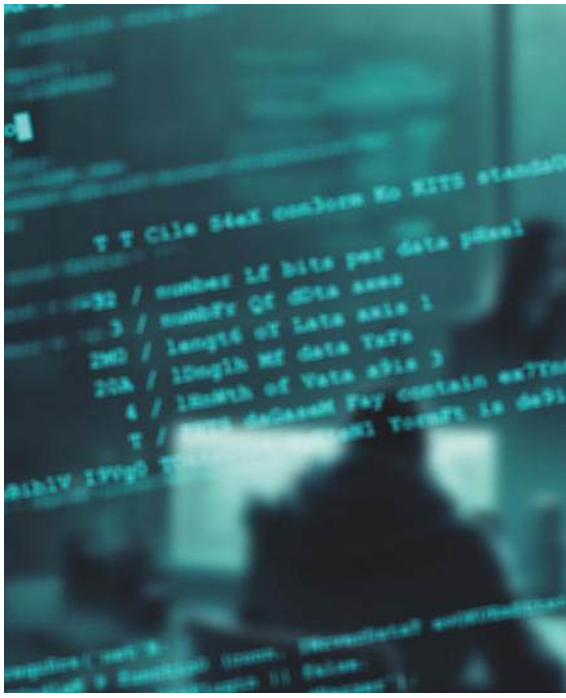
Każdy z nas zna to uczucie. Przed ważnym spotkaniem ściska nas w żołądku, a w trudniejszych okresach pojawiają się bóle brzucha, wzdęcia, biegunki albo zaparcia. Nie jest to przypadek. Przewód pokarmowy bardzo szybko reaguje na to, co dzieje się w naszym życiu, szczególnie kiedy stres utrzymuje się przez dłuższy czas. Objawy te związane są z funkcjonowaniem osi jelito-mózg, czyli dwukierunkowego systemu komunikacji, w którym uczestniczą układ nerwowy, hormonalny, odpornościowy, ale również mikrobiota jelitowa. Pod wpływem stresu może zmieniać się motoryka jelit, ich przepuszczalność, a także wrażliwość na bodźce. Dlatego nawet fizjologiczne procesy zachodzące w przewodzie pokarmowym mogą być odczuwane jako dyskomfort czy ból. Dobrym przykładem jest zespół jelita nadwrażliwego (IBS). Oczywiście stres nie jest jedyną przyczyną tego zaburzenia, ale u wielu osób wyraźnie nasila objawy. Co ciekawe, zależność działa również w drugą stronę. Nawracające dolegliwości jelitowe wpływają na samopoczucie, jakość snu i codzienne funkcjonowanie, stając się kolejnym źródłem napięcia. Warto więc pamiętać, że dbanie o jelita nie sprowadza się wyłącznie do tego, co jemy. Znaczenie mają również sen, aktywność fizyczna i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Coraz więcej badań dotyczy także możliwości wpływania na komunikację jelitowo-mózgową poprzez odpowiednio dobrane szczepy probiotyczne. Nie wszystkie działają jednak tak samo, a ich skuteczność powinna być oceniana na podstawie badań klinicznych. Stres jest zjawiskiem ogólnoustrojowym. I choć najczęściej mówimy o jego wpływie na psychikę, jelita są jednym z tych narządów, które bardzo wyraźnie odczuwają jego konsekwencje.







TELEFON MARKI FBI



NIE MIAŁ PRZEGLĄDARKI INTERNETOWEJ I GPS-U. NIE MOŻNA BYŁO Z NIEGO DZWONIĆ. ZA TO POD IKONĄ KALKULATORA SKRYWAŁ APLIKACJĘ DO WYSYŁANIA SZYFROWANYCH WIADOMOŚCI. PRZEZ TRZY LATA FBI ROZPROWADZAŁO TAKIE TELEFONY WŚRÓD PRZESTĘPCÓW NA CAŁYM ŚWIECIE. KAŻDA ICH WIADOMOŚĆ TRAFIAŁA NA SERWERY AGENCJI.

TEKST: Anita Zuchora



Fot. ifeelstock/Adobe Stock, Skórzewiak/Adobe Stock, metamorworks/Adobe Stock, AS Photo Family/Adobe Stock, zef art/Adobe Stock





ŻEBY AKCJA SIĘ UDAŁA, TELEFON ANOM MUSIAŁ BYĆ SOLIDNYM I GODNYM ZAUFANIA PRODUKTEM.



Pierwsza kostka domina przewróciła się przed świtem z 7 na 8 czerwca 2021 roku w Australii: czarny SUV na podjeździe domu członka gangu Comancheros, wyważone drzwi, aresztowanie. Przez kolejną dobę antyterroryści przeczesywali cały kraj – wchodzili do mieszkań, zakładali kajdanki, rekwirowali sportowe samochody, motory, gotówkę. Kiedy w Australii zbliżało się południe, w Szwecji była druga w nocy. Detektyw Andreas Börjesson rzucił rozkaz i słuchał radia: znów trzask wyważanych drzwi, brzdęk rozbitego szkła, krzyki. W komendzie głównej w Sztokholmie wisiała lista 65 nazwisk. Po kolei stawiano przy nich ptaszki. W tym samym czasie prawie 10 tys. funkcjonariuszy prowadziło podobne działania w 16 krajach.

Jaki był bilans największej wspólnej akcji w historii organów ścigania nazwanej przez Amerykanów Trojan Shield? Pięciuset zatrzymanych w czasie pierwszych 48 godzin, 12 ton kokainy, po półtorej tony metamfetaminy







i amfetaminy, 17 ton chemikaliów, 22 tony haszyszu i marihuany, 300 sztuk broni. Do początku 2022 roku aresztowano w sumie ponad tysiąc osób.

Wszyscy zatrzymani mieli w kieszeni taki sam telefon, który sprzedało im FBI. W każdym z nich była zainstalowana aplikacja Anom, służąca do szyfrowanej komunikacji. Telefony z Anom działały w zamkniętej sieci: łączyły się wyłącznie ze sobą, a kupno wymagało polecenia od innego użytkownika. Ten pomysł na dystrybucję sprawdził się znakomicie, bo skoro szef decydował się na telefon Anom, wszyscy jego ludzie musieli zrobić to samo. Użytkownicy ufali systemowi tak bardzo, że pisali o transportach narkotyków i broni oraz planach zabójstw zupełnie otwarcie, czasem dołączając nawet zdjęcia paczek z kokainą.

JEŚLI MASZ COŚ DO UKRYCIA, TELEFON SZYFRUJĄCY INFORMACJE STANOWI ZNAKOMITE WYJŚCIE.

Firma telekomunikacyjna sprzedająca takie telefony działała od 2018 do 2021 roku w ponad stu krajach, a jej właścicielem było FBI. Biuro zatrudniało programistów, opłacało serwery, kupowało telefony hurtowo i budowało sieć sprzedaży. W kod aplikacji zostały wbudowane tylne drzwi (backdoor), czyli fragment programu, który kopiował każdą wiadomość i przesyłał ją na policyjny serwer.

Tę historię opisał w książce *Anom. Największa operacja FBI przeciwko światowej przestępczości*, brytyjski dziennikarz śledczy Joseph Cox.

Telefon, który nie dzwoni

Wszystko zaczęło się od Owena Hansona. Rankiem 9 września 2015 roku ten były zawodnik futbolu amerykańskiego, który dorobił się na sprzedaży sterydów, nielegalnych zakładach sportowych i przemycie kokainy do Australii, wrzucił kije golfowe do swojego czarnego porsche. Był umówiony ze wspólnikiem Alem Wilsonem. Wprawdzie w nocy dostał zaszyfrowaną wiadomość od meksykańskiego bossa narkotykowego, która brzmiała: „Umówiłeś się na golfa z agentem", ale nie potraktował jej wystarczająco poważnie. Zaufał Wilsonowi z powodu jednego szczegółu: kilka miesięcy wcześniej w barze klubu golfowego Wilson wyjął zmodyfikowany telefon BlackBerry, który nie miał kamery, mikrofonu, GPS-u i służył wyłącznie do wysyłania zaszyfrowanych wiadomości. Hanson rozpoznał ten sprzęt, bo miał identyczny. I wiedział, że takich telefonów używają tylko ludzie z branży. A jednak kiedy wysiadał z samochodu przy polu golfowym, otoczyli go uzbrojeni agenci.

Kiedy po aresztowaniu Hansona jego telefon trafił w ręce agentów, prokuratorzy Andrew Young i Ben Katz zorientowali się, że właśnie odkryli coś, o czym nie mieli pojęcia: rynek zmodyfikowanych telefonów. Z technicznego punktu widzenia takie urządzenia są całkowicie legalne, ale w praktyce trafiają zazwyczaj do ludzi, którzy mają coś do ukrycia.

Joseph Cox trafił na informacje o takich praktykach w 2016 roku. Przeczytał na mało znanym holenderskim blogu kryminalnym o firmie przerabiającej telefony BlackBerry. Poszedł tym tropem i odkrył cały ekosystem operatorów obiecujących klientom, że policja nigdy nie przeczyta ich wiadomości. Część z nich kierowała reklamy wprost do przestępców. Był pewien, że służby w końcu się tym zajmą.

I tak się stało. Najpierw FBI doprowadziło do likwidacji firm telekomunikacyjnych oferujących zmodyfikowane telefony:

Fot. KanawatTH/Adobe Stock, Ascannio/Adobe Stock, sdecoret/Adobe Stock, metamorworks/Adobe Stock, Kristina Blokhin/Adobe Stock

Phantom Secure, obsługującej między innymi kartel Sinaloa, oraz Sky ECC, tak popularnej, że jej logo wybijano na paczkach z narkotykami. Policja europejska zajęła się m.in. firmą EncroChat z sześćdziesięcioma tysiącami użytkowników i współpracowała z FBI przy rozpracowywaniu Sky ECC. Za każdym razem odgrywano ten sam schemat: infiltracja, przejęcie serwerów, seria zatrzymań, konferencja prasowa. Tylko problem wracał, bo klienci przenosili się do konkurencji i wyścig zaczynał się od nowa

FBI NIE MOGŁO SAMO OFEROWAĆ TELEFONÓW, ZAJĘLI SIĘ TYM PRZESTĘPCY.

Wydawało się, że agenci wykonują bezsensowną pracę, kiedy prokurator Young dostał wiadomość głosową od prawnika człowieka, który w książce Coxa występuje pod pseudonimem Afgoo. Okazało się, że Afgoo był technicznym mózgiem półświatka: nie umiał programować, ale rozumiał technologię i miał głowę do interesów. Sprzedawał telefony Phantom Secure, aż uznał, że założy własną firmę. Jego prawnik przyleciał do Stanów i wygłosił przed przedstawicielami FBI prezentację jak założyciel start-upu z Doliny Krzemowej: produkt nowej generacji, infrastruktura gotowa, rynek czeka. Pytanie na końcu brzmiało jednak inaczej niż zwykle. Prawnik pytał, czy FBI chciałoby mieć kontrolę nad Anomem? Jak się później okazało, pomysłodawca Anomu oczekiwał w zamian 180 tys. dol. i w razie zarzutów wniosku agencji o złagodzenie wyroku.





Część agentów uważała pomysł za absurdalny. Przecież biuro nie miało zielonego pojęcia o prowadzeniu firmy technologicznej, do tego takiej, której klientami mają być gangsterzy. Ale decyzja zapadła. Cox przywołuje słowa prokuratora Younga: „Zróbmy to, zanim ktoś nam tego zabroni".

Plan rzeczywiście był dość szalony i kontrowersyjny: państwo miało pomóc własnej firmie zdobyć rynek, a jej działalność prowadziłaby do prania brudnych pieniędzy. Dlatego FBI potrzebowało tajnych kont i wielu pozwoleń.

Żeby operacja się udała, Anom musiał być solidnym i godnym zaufania produktem. W książce Josepha Coxa znalazły się dokładne opisy tego, jak powstawał ostateczny kształt aplikacji. Pracował nad nią m.in. chłopak w jednym z krajów azjatyckich. Codziennie rano w domu swoich rodziców zaczynał pracę w łóżku z laptopem na brzuchu. Ofertę pracy znalazł na portalu dla wolnych strzelców: firma zarejestrowana w Dubaju, praca zdalna, żadnych szczegółów projektu, tysiąc dolarów miesięcznie. I on, i inni zatrudnieni programiści byli przekonani, że przygotowują korporacyjny komunikator z funkcją archiwizowania firmowej korespondencji. To ona stanowiła „backdoor".

Gotowe urządzenie było imponujące. Aplikacja kryła się pod ikoną kalkulatora, który normalnie liczył, a komunikator otwierał się po wpisaniu PIN-u. Inna kombinacja cyfr kasowała zawartość telefonu bezpowrotnie, więc zatrzymany mógł podać ją policjantom i patrzeć, jak sami niszczą dowody. Wiadomości znikały po czasie od 30 sekund do siedmiu dni, a na ekranie znajdowały się nieaktywne ikony Candy Crush, Netflixa i Tindera. Wykorzystano aparaty Google Pixel, w których jako jednych z nielicznych można usunąć fabryczny system i wgrać własny. Anom miał własny system – ArcaneOS.

Korzystaj z prywatności

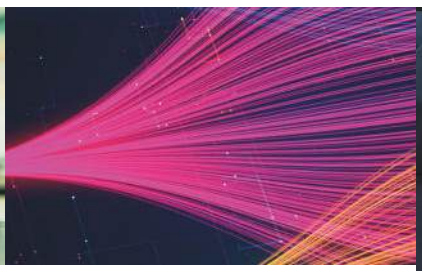
Jednak FBI nie mogło sprzedawać telefonów. Potrzebowało ludzi, którzy mieli już rynek, klientów i zaufanie. A to oznaczało jedno: dystrybucję trzeba było oddać przestępcom. To jeden z bardziej kontrowersyjnych elementów całej historii. Część sprzedawców działała jako nieświadomi wykonawcy planu Biura, a kiedy operacja się skończyła, usłyszeli zarzuty.

Jednym z pierwszych handlowców został Domenico Catanzariti, Australijczyk, który posiadał rodzinną wytwórnię oliwy oraz handlował metamfetaminą i kokainą. Ale kluczową postacią okazał się Hakan Ayik, australijski boss narkotykowy z rocznym zyskiem liczonym w setkach milionów dolarów. Kiedy wystawiono za nim list gończy, napisał po turecku na Facebooku: „Złapcie mnie, jeśli potraficie". Jak pisze Joseph Cox, nie ma wątpliwości, że bez Ayika Anom nie rozszedłby się po świecie w takim tempie. Doskonale zadziałał marketing szeptany.

W praktyce jeden z największych handlarzy narkotyków w Australii został przedstawicielem handlowym amerykańskich służb i nie miał o tym pojęcia.

Europą zajął się szwedzki gangster o pseudonimie Microsoft, najbardziej nieobliczalna postać w tej historii. Zajął się nie tylko dystrybucją Anoma, uruchomił także w piwnicy domku na szwedzkiej wsi laboratorium amfetaminy, które produkowało setki kilogramów towaru. Razem z Ayikiem otworzyli w Stambule biuro

Anoma, w którym powiesili neon: „Anom. Korzystaj z prawa do prywatności".
Był jeszcze jeden problem: FBI miało tylne drzwi do korespondencji przestępców, ale nie miało prawa jej czytać. Amerykańskie przepisy wymagają zgody sądu na podsłuch każdego pojedynczego użytkownika, a przy tej liczbie urządzeń oznaczałoby to paraliż.
Rozwiązaniem mógł być inny kraj, w którym taki proceder byłby legalny. Latem 2019 roku ruszyły negocjacje z państwem, które jako członek UE mogło legalnie archiwizować wiadomości i przekazywać je Amerykanom. Zgodziło się zostać pośrednikiem, zastrzegając sobie anonimowość. Jak pisze Cox, kto by chciał, żeby mu wytykano pomaganie FBI w inwigilowaniu świata. We wrześniu 2023 roku dziennikarz ustalił, że była to Litwa, i ujawnił to w swoim artykule w serwisie internetowym Media 404.
Kiedy już wszystkie przeszkody zostały usunięte, trzy razy w tygodniu: w poniedziałki, środy i piątki, do San Diego spływała świeża porcja wiadomości. Czytelnia mieściła się



w siedzibie FBI w San Diego, w budynku, który Cox tak opisuje: szklane lobby jak w Apple Store, palmy i fotele w stylu art déco oraz identyczne kabiny, w których agenci czytają wiadomości i zajadają żelki.

Wielka wsypa

8 czerwca 2021 roku Christofa, jednego z głównych europejskich sprzedawców, obudziła lawina wiadomości od klientów żądających wyczyszczenia pamięci ich telefonów. Ale system nie działał. Na firmowej stronie na białym tle pojawiała się informacja o konfiskacie domeny oraz emblematy FBI i australijskiej policji, a także prostokąt z ostrzeżeniem, że wiadomości na platformie są monitorowane. Wkrótce potem Afgoo rozesłał maila programistom pracującym przy Anomie: z przykrością zawiadamiał, że firma nieodwołalnie zakończyła działalność. Wyjaśniał, że wcześniej nie miał uprawnień, by ujawnić prawdziwy cel przedsięwzięcia, i przyznawał, że jest dumny z ich wspólnych dokonań. W osobnej wiadomości przypominał o klauzuli poufności i zakazie rozmów z mediami.
Pracownicy przyznają w rozmowie z autorem książki, że czuli się potraktowani przedmiotowo przez FBI. Wykorzystano ich i pozostawiono samym sobie mimo ryzyka, że ktoś może uznać ich za współodpowiedzialnych za tę wielką wsypę.
Cox stawia tezę, że operacja Trojan Shield nie wpłynęła znacząco na globalny rynek narkotykowy i świat przestępczy. Dobrym przykładem jest Szwecja. Detektyw Andreas Börjesson mówi w książce, że materiał z Anoma to kopalnia złota, ale przyznaje też, że po chwilowym spadku liczba strzelanin w Szwecji z powrotem wzrosła, a rok 2022 przyniósł rekordową liczbę zabójstw z użyciem broni palnej. Policjantka Veronica Urve przyznaje, że sądziła, iż po tych aresztowaniach coś się zmieni. Dzisiaj wie, że chętnych na zwolnione miejsca nie brakuje.
Zwolennicy i krytycy operacji związanej z Anomem zgadzają się co do faktów. Nikt nie kwestionuje, że zatrzymano groźnych ludzi, ani tego, że czytano korespondencję osób niepodejrzanych. Spór toczy się o to, czy skuteczność usprawiedliwia metodę i czy można w przyszłości w podobny sposób zdobywać informacje.
Za operacją przemawia to, że przez dekadę nic innego nie działało, a jej skutki są policzalne. Trudno to też nazwać inwigilacją masową, skoro do sieci nie dało się tak po prostu dołączyć: żeby kupić telefon i abonament, potrzebne było polecenie od innego użytkownika.

Z drugiej strony, to państwo sprzedawało telefony do inwigilowania. Wymóg zgody sądu na podsłuch został sprytnie ominięty.
I wreszcie Biuro świadomie dopuszczało do części transakcji narkotykowych, żeby nie spalić całej operacji, a państwo, które wie o planowanym przestępstwie i nie reaguje z powodów taktycznych, bierze na siebie część odpowiedzialności za jego skutki. Istnieje też kwestia ludzi wykorzystanych po drodze: dystrybutorów, którzy usłyszeli zarzuty za pracę wykonaną dla FBI, i programistów budujących narzędzie inwigilacji w przekonaniu, że robią komunikator dla korporacji. Ten spór toczy się dalej, na razie bez rozstrzygnięcia.
A jednak choć myśl, że któraś z aplikacji w naszym telefonie miałaby cechy Anoma, wydaje się nieco paranoiczna, po lekturze książki Josepha Coxa trudno się od niej opędzić.

PYTANIE, CZY OPERACJA TROJAN SHIELD WPŁYNĘŁA ISTOTNIE NA ŚWIATOWY NARKO--RYNEK?

Fot. monticellllio/Adobe Stock, KanawatTH/Adobe Stock, Anelo/Adobe Stock



Miasto zapisane w dźwięku

Varsovia Hi-Fi to seria Blaupunkt w duchu „modern vintage" – łączy estetykę klasycznego sprzętu audio z technologią, której oczekuje dzisiejszy słuchacz.

Inspiracją jest miasto, w którym historia nieustannie spotyka się z nowoczesnością, a jego rytm i charakter znalazły odzwierciedlenie w proporcjach, naturalnych wykończeniach z drewna i ciepłym, zrównoważonym brzmieniu urządzeń.

VARSOVIA
HI-FI



Dowiedz się więcej o serii „Varsovia" na everpol.pl

Grafika wygenerowana z użyciem AI.

Nowoczesny styl vintage. Ponadczasowe brzmienie.

Sercem linii jest mini system MS100IR – kompletne centrum odsłuchowe z osobnymi drewnianymi kolumnami, które w jednej, spójnej wizualnie bryle zbiera właściwie wszystkie źródła dźwięku. To przede wszystkim radio w każdym wydaniu: internetowe, z dostępem do tysięcy stacji z całego świata, cyfrowe DAB+ zapewniające odbiór wolny od szumów i zakłóceń, oraz klasyczne analogowe FM, gdy chcemy po prostu włączyć ulubioną, lokalną stację. Do tego dochodzi funkcja Spotify Connect, odtwarzanie mediów fizycznych i możliwość podłączenia urządzeń zewnętrznych – wszystko obsługiwane intuicyjnie, bez konieczności zaglądania do instrukcji.

Uzupełnieniem serii są dwa gramofony: w pełni automatyczny AT100BT dla tych, którzy cenią wygodę codziennego słuchania, oraz pionowy VT200BT ze zintegrowanym wzmacniaczem i głośnikami oraz łącznością bezprzewodową, który zamienia płytę winylową w wizualny punkt centralny wnętrza. Razem przywracają winylowi jego rytuał – świadomy wybór albumu i słuchanie z uwagą – ale bez kompromisów w zakresie precyzji mechanizmów i prostoty obsługi.

Varsovia to propozycja dla osób, które chcą na nowo odkryć muzykę w domowym otoczeniu, a jednocześnie ufają marce obecnej w świecie dźwięku od pokoleń, rozpoznawalnej dzięki charakterystycznej niebieskiej kropce.

PODRÓBKI NA TALERZU



W EPOCE GLOBALNYCH ŁAŃCUCHÓW DOSTAW, W KTÓRYCH SŁOIK MIODU CZY BUTELKA OLIWY PRZEMIERZAJĄ KILKA KRAJÓW I MAJĄ WIELU POŚREDNIKÓW, ŻYCIE OSZUSTÓW JEST ŁATWIEJSZE NIŻ KIEDYKOLWIEK. POMYSŁOWOŚĆ FAŁSZERZY NIE ZNA GRANIC.

TEKST: KAMIL NADOLSKI

Ponad trzy miliony butelek wina można byłoby napełnić zawartością zbiorników objętych włoską operacją Vinum Mentitum. W marcu 2026 r. ujawniono, że służby zabezpieczyły około 2,5 mln litrów trunku, któremu bezpodstawnie przypisano chronione oznaczenia pochodzenia. Według ustaleń kontrolerów część wina powstawała z winogron lub moszczu niespełniających wymagań deklarowanych na etykietach. Wartość zatrzymanego towaru przekraczała 4 mln euro. Aby zmienić zawartość zbiornika w produkt o szlachetniejszym rodowodzie, nie trzeba było czekać na lepszy rocznik. Wystarczyło sfałszować jego metrykę.

Fałszowanie żywności nie jest marginesem rynku spożywczego. To zorganizowany, dochodowy proceder, który od lat rośnie w siłę razem z globalizacją handlu.

O tym, że problem bynajmniej nie słabnie, przekonują Włochy. Tamtejszy Związek Rolników Coldiretti alarmuje, że wartość sprzedawanej na świecie podrabianej włoskiej żywności sięga 120 miliardów euro rocznie, a dwie trzecie produktów sprzedawanych pod szyldem włoskich – serów, wędlin, oliwy, wina – nie ma nic wspólnego z Włochami. Powstają w Australii, USA czy Chinach, korzystając wyłącznie z renomy marki Made in Italy.

To nie jest wyłącznie kwestia smaku czy portfela. Jak pokazują kolejne afery, fałszowanie żywności jest realnym zagrożeniem dla zdrowia, a nawet życia. I właśnie dlatego coraz częściej trafia na czołówki gazet.

Włoski problem

Włochy są dla tematu podróbek żywności tym, czym Panama dla afer podatkowych. Krajem, w którym problem widać jak w soczewce. Skala procederu ujawnia się tam regularnie przy okazji kolejnych akcji karabinierów i Gwardii Finansowej.

Symbolem walki z fałszerzami stała się operacja o wdzięcznej nazwie Mamma mia.

Włoscy kontrolerzy ujawnili wówczas fałszowanie dokumentacji oliwy pochodzącej z Grecji i Hiszpanii. Sprzedawano ją jako włoską. Według raportu ICQRF zabezpieczono 76 ton oliwy, a kolejne 275,6 tony wycofano ze sprzedaży. Zarzuty usłyszało ośmiu przedsiębiorców. Równolegle, w ramach osobnej akcji wymierzonej w barwienie oliwek zakazanymi substancjami, doniesienie do prokuratury złożono na 18 kolejnych przedsiębiorców.

Oliwa z oliwek wraca w tych historiach z uporczywą regularnością. W jednym z późniejszych śledztw karabinierzy z Toskanii i Apulii wykryli produkcję 50 ton tłuszczu będącego mieszanką oleju sojowego, chlorofilu i beta-karotenu, sprzedawanego restauracjom i hurtowniom jako oliwa z Apulii. Problem rozlewa się na całą gospodarkę.

„Oszustwa mogą zacząć niszczyć całe sektory przemysłu, ucierpieć mogą bowiem także producenci, których towary nigdy nie zostały zafałszowane. Podejrzenie pada na całą kategorię produktów", ostrzega prof. Chris Elliott, badacz fałszowania żywności z Queen's University Belfast.

Skalę zjawiska potwierdza międzynarodowa operacja OPSON, prowadzona wspólnie przez Europol i Interpol. W jej ramach służby z 29 krajów wycofały z obrotu 22 tysiące ton żywności i 850 tys. litrów napojów, rozbijając 11 zorganizowanych grup przestępczych.

FAŁSZOWANIE ŻYWNOŚCI MOŻE GROZIĆ ZATRUCIEM. NA SZCZĘŚCIE NIE JESTEŚMY BEZBRONNI. CZYTAJMY ETYKIETY, SPRAWDZAJMY POCHODZENIE, NIE UFAJMY ZA NISKIM CENOM.

Imperium podróbek

Jeśli Włochy pokazują skalę problemu, to Chiny demonstrują jego rozmach i pomysłowość. Tamtejsi fałszerze osiągnęli w tej dziedzinie poziom, który trudno nazwać inaczej niż mistrzowskim, i to w najbardziej dosłownym sensie.

Sztandarowym przykładem jest sprawa, którą nagłośniła sama Komisja Europejska. Chińscy producenci, chcąc legalnie sprzedawać oryginalną szynkę parmeńską, po prostu nadali jednej ze swoich miejscowości przemysłowych nazwę Parma. Analogicznie



postąpiono z Cremoną – rodzinnym miastem Stradivariego – by pod jej szyldem produkować podróbki słynnych włoskich skrzypiec. Konsument, widząc nazwę miasta na etykiecie, w dobrej wierze sięga po towar, sądząc, że pochodzi on z północnych Włoch.

Za tą pozornie zabawną anegdotą kryje się jednak znacznie mroczniejsza rzeczywistość. Najtragiczniejszym rozdziałem chińskich fałszerstw pozostaje afera melaminowa z 2008 r. Do mleka w proszku – w tym preparatów dla niemowląt – dodawano melaminę, substancję używaną m.in. do produkcji farb i lakierów, po to, by sztucznie zawyżyć wyniki badań zawartości białka.

Według danych chińskiego Ministerstwa Zdrowia, cytowanych później m.in. przez WHO, kontakt ze skażonymi produktami miało ponad 294 tys. dzieci. Przeszło 50 tys. hospitalizowano, a co najmniej sześcioro zmarło. Melamina może tworzyć z kwasem moczowym trudno rozpuszczalne kryształy, które odkładają się w drogach moczowych, prowadząc do kamicy, a w ciężkich przypadkach do niewydolności nerek. W sprawę zamieszanych było ponad 20 firm mleczarskich.

Chińskie władze odpowiedziały z bezwzględnością. Dwie osoby uznane za głównych winnych skazano na karę śmierci i stracono, a kolejnym uczestnikom procederu wymierzono kary dożywotniego więzienia. Zaostrzono też przepisy. Mimo to jeszcze przez lata na chińskim rynku wykrywano kolejne partie skażonego mleka. Dowód, że sam strach przed karą nie wystarcza, by wykorzenić proceder tak głęboko zakorzeniony w pogoni za zyskiem.

W CHINACH JEDNA Z MIEJSCOWOŚCI ZMIENIŁA NAZWĘ NA PARMA, ABY PRODUCENCI MOGLI LEGALNIE SPRZEDAWAĆ „ORYGINALNĄ” SZYNKĘ PARMEŃSKĄ. POWSTAŁA JUŻ TEŻ CHIŃSKA CREMONA.

Bliżej, niż myślimy

Łatwo potraktować fałszowanie żywności jako egzotyczny problem dalekich krajów. Tymczasem wyniki polskich kontroli pokazują, że proceder ma się znakomicie także nad Wisłą, choć rzadko przybiera tak drastyczne formy jak chińska afera melaminowa.

Najwięcej mówią liczby zbierane przez Inspekcję Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych (IJHARS). Sztandarowym przykładem jest miód. W jednej z kontroli, obejmującej blisko 100 sklepów i producentów, nieprawidłowości wykryto aż w ponad 40 procentach zbadanych partii. Analiza pyłkowa ujawniła, że co piąta partia nie odpowiadała odmianie deklarowanej na etykiecie, a w jednej z próbek znaleziono dekstryny skrobiowe – jednoznaczny dowód dosypywania obcych substancji.

Osobnym rozdziałem jest fałszowanie pochodzenia. Kontrola mięsa wieprzowego w sieciach wielkopowierzchniowych przeprowadzona w 2025 r. wykazała, że część produktów opisanych jako „polskie” w rzeczywistości pochodziła od zwierząt chowanych i ubitych w Belgii, Niemczech czy Holandii. Zafałszowania dotyczyły co dziesiątej badanej partii w marketach.

Podobny mechanizm inspektorzy wychwycili przy olejach roślinnych. Wśród 46 skontrolowanych producentów nieprawidłowości stwierdzono w ponad 40 procentach przypadków – zdarzało się, że etykieta sugerowała polskie pochodzenie surowca, podczas gdy dokumentacja wskazywała na Belgię, a olej reklamowany jako tłoczony na zimno wcale taki nie był.

Warto zachować proporcje: większość tych uchybień to oszustwa ekonomiczne i błędy w oznakowaniu, a nie bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia. Nie zmienia to jednak faktu, że polski konsument, sięgając po słoik miodu czy paczkę mięsa, statystycznie ma sporą szansę trafić na produkt, który nie jest tym, za co się podaje.

To się opłaca

Fałszowanie żywności rządzi się jedną żelazną logiką – zastąpić coś drogiego czymś tańszym tak, by konsument nie zauważył różnicy. Techniki są jednak zaskakująco zróżnicowane, od prymitywnego rozcieńczania po zabiegi wymagające wiedzy chemicznej.

Klasyką gatunku jest rozwadnianie i dosypywanie. Do soków owocowych fałszerze dolewają wody, a żeby zamaskować rozcieńczenie, uzupełniają skład przemysłowym cukrem i kwasami organicznymi. Miód „wzbogaca się" syropami cukrowymi lub skrobiowymi dekstrynami. W przypadku oliwy najczęstszym trikiem jest mieszanie jej z tańszymi olejami – sojowym czy słonecznikowym i podbarwianie mieszanki chlorofilem oraz beta-karotenem, by uzyskać apetyczny, zielony kolor „z pierwszego tłoczenia".

Osobną kategorią jest podszywanie się pod droższy gatunek. Do szafranu, najdroższej przyprawy świata, dosypuje się sproszkowane barwniki, skrobię czy włókna innych roślin. Do kawy trafiają zmielona cykoria, prażona kukurydza czy słód. Wino bywa barwione ekstraktem z owoców bogatych w antocyjany, np. czarnego bzu. Po zmieleniu, odfiletowaniu lub rozpuszczeniu tracą jednak cechy, które zdradzały ich pochodzenie.

Na opakowaniu zostaje nazwa, wewnątrz jednorodny proszek, płyn albo masa. W tej przemianie powstaje przestrzeń dla oszustwa.

Analiza bazy przypadków z lat 1980–2022, opublikowana w 2024 r. w „Journal of Food Protection", wskazała jako szczególnie podatne na fałszowanie nabiał, ryby i owoce morza, mięso oraz zioła i przyprawy. Nie jest to ranking udziału podróbek w sprzedaży. Baza gromadzi ujawnione przypadki, pokazuje więc powtarzające się metody i cele fałszerzy.





Fałszowanie żywności nie zawsze polega na zastąpieniu droższego składnika tańszym. Znacznie groźniej robi się wtedy, gdy oszust próbuje zmienić kolor, masę lub wynik kontroli za pomocą substancji, których wpływ na zdrowie nie jest obojętny czy wręcz bywa groźny. Konsument płaci wówczas nie tylko za produkt gorszej jakości, ale może zostać narażony na zatrucie.

Nie każde zagrożenie daje szybkie i jednoznaczne objawy. W Bangladeszu niektórzy przetwórcy poprawiali wygląd kurkumy chromianem ołowiu, żółtym pigmentem używanym m.in. w farbach. Badacze porównali skład izotopowy ołowiu w przyprawie oraz we krwi mieszkańców. Wyniki śledztwa wskazały fałszowaną kurkumę jako główne źródło podwyższonego poziomu stężenia tego metalu we krwi badanej populacji.

Powyższe przypadki odsłaniają uniwersalny mechanizm. Fałszerz optymalizuje produkt pod wygląd, cenę albo wynik rutynowego testu, nie pod bezpieczeństwo człowieka. Skutki mogą pojawić się gwałtownie lub narastać przez miesiące bez charakterystycznych symptomów. Najbardziej narażone są dzieci, kobiety w ciąży, osoby starsze i przewlekle chore. Fałszowanie żywności przestaje wówczas być wyłącznie oszustwem ekonomicznym. Staje się niekontrolowanym eksperymentem prowadzonym na konsumentach.

Wyścig bez mety

Na szczęście nauka nie zostaje w tyle za oszustami. Współczesne laboratoria dysponują całym arsenałem metod. Prawdziwym przełomem okazała się analiza izotopowa. Technika SNIF-NMR potrafi odróżnić cukier naturalny od buraczanego, badając rozmieszczenie atomów deuteru w cząsteczce, a proporcje izotopów węgla, tlenu i wodoru zdradzają nawet kraj pochodzenia surowca. Coraz szerzej stosuje się też badania DNA metodą PCR. Kod genetyczny jest znacznie trwalszy niż białka i pozostaje czytelny nawet po obróbce kulinarnej. Włoscy karabinierzy poszli jeszcze dalej, szkoląc wyspecjalizowanych degustatorów, którzy na pierwszy „rzut podniebienia" wychwytują, czy oliwa extra vergine została rozcieńczona tańszym olejem. To nieustanny wyścig zbrojeń, w którym każda nowa metoda fałszowania prędzej czy później spotyka swój test wykrywający.

Coraz głośniej mówi się o cyfrowej „paszportyzacji" żywności opartej na technologii blockchain, rozproszonej bazie danych, której nie da się po cichu zmienić, bo każda modyfikacja zostaje odnotowana. Sieć Carrefour we współpracy z platformą IBM Food Trust wprowadziła taki elektroniczny paszport najpierw dla francuskiego kurczaka, a w 2021 r. – w pierwszym tego typu projekcie w Polsce – dla ziemniaków marki własnej. Skanując kod QR, klient może dziś prześledzić drogę produktu od pola po sklepową półkę.

Najskuteczniejszą bronią pozostaje jednak świadomy konsument: ktoś, kto czyta etykiety, sprawdza pochodzenie i nie ufa ślepo zbyt niskiej cenie. Tej wojny nie da się raz na zawsze wygrać, można jednak zwiększać swoje szanse na kolejnych etapach.

Fot. Mihail/Adobe Stock, Maksym Om/Adobe Stock, fewerton/Adobe Stock, H_Ko/Adobe Stock

SUKCESJA PO POLSKU

CZY NOWA GENERACJA PRZEDSIĘBIORCÓW JEST GOTOWA, ABY PRZEJĄĆ STERY OD SWOICH RODZICÓW, KTÓRZY WYKUWALI KAPITALIZM? OD FIRM ZAKŁADANYCH W GARAŻACH PO NOWOCZESNE PRZEDSIĘBIORSTWA TECHNOLOGICZNE, KRAJOWA SUKCESJA WCHODZI W DECYDUJĄCĄ FAZĘ.

TEKST: Monika Głuska-Durenkamp







Trzy lata temu z niecierpliwością czekaliśmy na kolejne odcinki serialu *Sukcesja*, obserwując korporacyjne manewry rodziny Royów. Przede wszystkim śledziliśmy toksyczne relacje między dziećmi, bo Kendall, Shiv, Roman i Connor nieustannie walczyli o aprobatę i miłość despotycznego ojca Logana. W ich świecie uczucia zostały zastąpione przez żądzę władzy, wpływów i kapitału. Serial pokazywał wręcz karykaturalną wersję sukcesji w rodzinnym biznesie. W rzeczywistości przekazanie firmy kolejnemu pokoleniu nie jest wyłącznie kwestią udziałów, pieniędzy i stanowisk, ale to proces zmiany ról, odpowiedzialności i sposobu myślenia o przyszłości. W Wielkiej Brytanii, Francji czy Stanach Zjednoczonych sukcesja od lat jest planowana jako wieloletni proces, w którym uczestniczą nie tylko członkowie rodziny, ale też rynek, prawo i instytucje. Dzieci przedsiębiorców wcześnie poznają wartości firmy, uczą się jej funkcjonowania i stopniowo wchodzą w życie biznesowe. W Polsce ta tradycja dopiero się tworzy. Po II wojnie światowej wielopokoleniowe prowadzenie przedsiębiorstw niemal zanikło. Zrujnowany kraj, brak poszanowania własności prywatnej i dekady gospodarki centralnie planowanej nie sprzyjały budowaniu ciągłości. Rodzimy kapitalizm odrodził się pod koniec lat 80., a jego dynamiczny rozwój przypadł na burzliwe lata 90.

Dziś firmy rodzinne stanowią ponad 70 proc. przedsiębiorstw w Polsce i odpowiadają za znaczącą część miejsc pracy w sektorze prywatnym. Według raportu PwC *Polski Sukcesor: na ścieżce wzrostu i ekspansji* 53 proc. rodzimych firm rodzinnych wciąż znajduje się w rękach pierwszego pokolenia, a 47 proc. przeszło już w ręce drugiego lub kolejnych pokoleń. Wielu właścicieli ma dziś 60–70 lat. Zmiana warty już się rozpoczęła, a jej głównymi bohaterami są zazwyczaj 30- i 40-letni sukcesorzy. To swoisty test dojrzałości polskiego kapitalizmu.

Pierwsza lekcja kapitalizmu

W latach 90. biznes często zaczynał się od małego lokalu, telefonu stacjonarnego i używanego samochodu. Wysoka inflacja, niestabilne przepisy, biurokracja i trudny dostęp do kredytów wymagały od założycieli bezkompromisowej determinacji. – Budowanie firmy oznaczało wówczas całkowite podporządkowanie całego życia jednemu celowi – mówi Radosław Kohut, sukcesor i prezes firmy Elko-Bis Systemy Odgromowe z Wrocławia. – U nas w domu każda zarobiona złotówka natychmiast wracała do przedsiębiorstwa. Tata założył firmę w 1998, a ja miałem wtedy 13 lat. Nie było mowy o kupowaniu luksusowych rzeczy czy zagranicznych wakacjach, brano kolejne kredyty, zastawiano prywatny majątek, a wszystkie zasoby przeznaczano na rozwój. Dzisiejsze pokolenie dorasta w zupełnie innych warunkach: korzysta ze stabilności, kapitału i infrastruktury stworzonej przez rodziców. Warto jednak pamiętać, że fundamenty te powstały dzięki ogromnym wyrzeczeniom założycieli.

Podobne wspomnienia ma Paweł Czabak, sukcesor w firmie LC Elektronik, produkującej komponenty drukowanej elektroniki. Przedsiębiorstwo założył jego ojciec w garażu na warszawskich Bielanach. – Ojciec wstawał w nocy, żeby zdążyć z dostawą dla FSO, produkując proste etykiety przy przełącznikach świateł – wspomina Paweł. – Największym wyzwaniem była wydajność i to, by zdążyć na czas, bo wszystko było potrzebne „na wczoraj". Jako dziecko pomagałem liczyć śrubki i pakować je do woreczków, a w wakacje pracowałem fizycznie na kieszonkowe.

– Gdy byliśmy mali, wraz z bratem po lekcjach lądowaliśmy w firmie ojca w Warszawie, tuż przy Okęciu, i nieraz do wieczora kręciliśmy się po biurze – wspomina Krzysztof Ogorzałek, wiceprezes zarządu w firmie JMK Computerate Sp. z o.o., specjalizującej się w systemach informatycznych dla branży prawnej (Mecenas.iT), finansowej oraz zarządców nieruchomości. Ojciec Krzysztofa współtworzył w latach 90.

Fot. jamesteoh.art/Adobe Stock, Inna Vlasova/Adobe Stock

rynek IT jako współzałożyciel Softbanku (późniejszego Asseco). – Mieszkaliśmy w Nadarzynie i czekaliśmy na wspólny powrót do domu. Widzieliśmy ogromne poświęcenie firmie. Potem zaczęła się jeszcze ekspansja zagraniczna i taty często po prostu nie było. Rozwijanie biznesu odbywało się pewnie kosztem rodziny, ale też zawsze mieliśmy nasze wspólne wyjazdy w góry, na weekend na grzyby w leśniczówce, „bez zasięgu". Najważniejszy przekaz, który nam jednak pozostał, to taki, że „własna firma to wolność". Oprócz pracy widzieliśmy profity i niezależność. W pewnym momencie firmy było w naszym domu za dużo, więc wprowadziliśmy zakaz rozmawiania o pracy w weekendy. Kto wspomniał o biznesie, wrzucał stówę do koszyka na hospicjum.

Krzysztof podkreśla, że jeśli dzieci od małego słyszą tylko narzekania na kontrole, podatki, to czują permanentny stres i w życiu nie zechcą przejąć takiego przedsiębiorstwa. – O problemach trzeba mówić, ale też pokazywać satysfakcję i wolność, jaką daje własna działalność – podkreśla. – Dlatego w naszej rodzinie tradycją stały się długie, miesięczne urlopy, podczas których całkowicie odcinaliśmy się od świata. Tę tradycję pielęgnujemy i dziś, dając też dużą elastyczność urlopową naszym pracownikom.

RADOSŁAW KOHUT: U NAS W DOMU KAŻDA ZAROBIONA ZŁOTÓWKA OD RAZU WRACAŁA DO FIRMY.



Fot. Karolina Łopatka Fotografia/ www.karolinalopatka.pl, materiały prasowe LC Elektronik

Dobra rodzina to udany biznes

– Świat wokół nas dynamicznie się zmienia, a młodzi inaczej patrzą na kwestie zarządzania, wydatki, a nawet priorytety życiowe – mówi Rafał Kunaszyk, doradca zarządzania, współwłaściciel spółek Eurokreator oraz prezes Inicjatywy Firm Rodzinnych. – To pierwsze pokolenie polskich przedsiębiorców wzięło na siebie największy ciężar transformacji. Budowali firmy rodzinne w trudnych czasach zmiany ustrojowej. Podejmowali często ogromne ryzyko, pracowali, angażując swój czas i kapitał. To wymagało zarówno odwagi, jak też ogromnej determinacji. Dziś młode pokolenie ma już inne podejście i trudno im się dziwić. Kiedy zastanawiamy się, co dla nas jako rodziców jest najważniejsze, odpowiadamy, że szczęście dzieci. Jeśli to zrozumiemy, ich życiowe decyzje staną się również naszymi wyborami. W przeciwnym razie będziemy przeprowadzać sukcesję na siłę.

Dziś jednym z najbardziej medialnych przykładów sukcesji stała się ta wokół imperium Zygmunta Solorza. Proces ten pokazał, że przekazanie majątku może wiązać się nie tylko z kwestiami prawnymi, ale z walką o wpływ, kontrolę i wizję przyszłości firmy. Niedawno, bo we wrześniu, Solorz i jego dzieci podpisali w końcu poufną ugodę, która definitywnie kończy spór o zarządzanie rodzinnym imperium. Z kolei sukcesja po niespodziewanej śmierci Jana Kulczyka dowiodła, że firma i rodzina były wcześniej przygotowane na różne scenariusze – przejęcie majątku przez dzieci odbyło się płynnie i bez publicznych kryzysów. Podobnie stało się w firmie kosmetycznej INGLOT. Po śmierci jej twórcy, chemika Wojciecha Inglota, w 2013 roku spółką pokierował jego brat Zbigniew. Przez lata marka wyrosła na jednego z największych graczy na rynku kosmetyków kolorowych, budując silną pozycję międzynarodową. Od 2023 r. prezesem i dyrektorem zarządzającym jest syn



PAWEŁ CZABAK: KIEDY PRZYCHODZI NOWE POKOLENIE Z INNĄ WIZJĄ ZARZĄDZANIA, NIE KAŻDY PRACOWNIK JEST NA TO GOTOWY.

Zbigniewa Grzegorz, a w zarządzie zasiada również jego siostra Milena. W jednym z wywiadów 30-letni Grzegorz opowiadał, że pracę zaczął jako 16-latek: nalewał zmywacz do paznokci do butelek, pracował na produkcji lakierów i poznawał firmę od podszewki. Jednocześnie na studiach ekonomicznych na Uniwersytecie Warszawskim, kursach i w pracy w firmie doradczej zdobywał kompetencje z zakresu nowoczesnego zarządzania, których poprzednie pokolenie po prostu nie miało okazji zdobyć.

Rafał Kunaszyk podkreśla, że proces sukcesji musi się rozpocząć we właściwym momencie. Jeżeli nestor lub nestorka zbyt długo zwlekają z przekazaniem firmy, nie przyniesie to dobrego rezultatu. Podobnie będzie, kiedy proces sukcesji następuje szybko, bez odpowiedniego przygotowania. Przyczyną mogą być na przykład wypadki losowe. Szczególnie negatywne konsekwencje ma sukcesja „z przymusu". Młody człowiek rezygnuje ze swoich planów i marzeń, bo tak chcą rodzice. – Sukcesor otrzymuje majątek, ale bez świadomości odpowiedzialności za przyszłość swoją i majątek firmy rodzinnej. Wchodzi do biznesu z poczucia winy lub obawy przed zmarnowaniem dorobku rodziców – dodaje Kunaszyk.

Z drugiej strony oddanie sterów ma często pozorny charakter. Założyciel przyzwyczajony do osobistego nadzoru nie potrafi oddać kontroli, a sukcesor chciałby mieć samodzielność decyzji. W takiej sytuacji potęgują się konflikty, które dotykają także samą rodzinę. Jak stwierdził wspierający rozwój przedsiębiorczości rodzinnej profesor Andrzej Blikle: „Nie ma dobrej firmy rodzinnej bez dobrej rodziny".

A czy serial *Sukcesja* można porównać z naszymi realiami? Rafał Kunaszyk zwraca uwagę na fundamentalne różnice. – W Polsce myślenie w kategoriach akcji, funduszy i portfela kapitałowego nie jest jeszcze tak mocno zakorzenione – tłumaczy. – U nas tradycyjnie oznaczają inwestycje w ziemię, nową halę fabryczną czy też maszyny. Dopiero uczymy się nowoczesnego zarządzania kapitałem rodzinnym. Wiele firm dopiero teraz dochodzi do momentu skalowania i globalizacji.



KRZYSZTOF OGORZAŁEK: CHCĘ POCHWALIĆ TATĘ. ODDAWAŁ KOLEJNE OBSZARY I NIE WTRĄCAŁ SIĘ W NASZE DECYZJE.

Syn szefa

Paweł Czabak nie wszedł do rodzinnej firmy od razu, po studiach doświadczenie zdobywał w agencjach marketingowych. Do LC Elektronik wrócił świadomie i jest już ponad dwie dekady. Z kolei jego siostra wybrała zupełnie inną drogę zawodową i życiową, co w nowoczesnych rodzinach biznesowych staje się już normą. Zmiana pokoleniowa to także rewolucja w sposobie kierowania ludźmi. Na początku Paweł musiał zmierzyć się z łatką „syna szefa". Zespół podchodził do niego z rezerwą. Punktem zwrotnym okazało się dla Pawła odkrycie lean management. To filozofia i koncepcja organizacji pracy, która skupia się na maksymalizacji przy jednoczesnym usuwaniu strat i marnotrawstwa. Temat wciągnął go na tyle, że ukończył studia podyplomowe i zaczął wdrażać te zasady. Nie narzucał zmian zza biurka, tylko wszedł między ludzi, pokazując w praktyce zasadę: nie chodzi o to, żeby pracować ciężej, ale mądrzej i sprawniej. – Jednym z największych wyzwań okazała się jednak zmiana mentalności w samej organizacji firmy – mówi. – Kiedy przychodzi nowe pokolenie z inną wizją zarządzania, nie każdy pracownik jest gotowy na taką transformację. Wielu ludzi przez lata przyzwyczaiło się do tradycyjnego modelu, w którym to założyciel jednoosobowo decydował o wszystkim i brał na siebie całe ryzyko. Zmiana wymaga czasu, cierpliwości i przełamania starych nawyków. Nie każdy potrafi się w tym odnaleźć, ale ci, którzy podejmują to wyzwanie, stają się prawdziwym motorem napędowym firm.

Paweł zetknął się z też z ideą tzw. turkusowego zarządzania. To model, który w znacznym stopniu opiera się na ograniczaniu hierarchii i samoorganizacji pracowników. Ta koncepcja też bardzo go zainspirowała i stara się ją wprowadzać po to, aby ludzie mieli wpływ na swoją pracę, potrafili podejmować decyzje i nie czekali zawsze na odgórne polecenia.

Transformację stylu zarządzania dostrzega również Radosław Kohut. Początki rodzimego biznesu wymuszały zarządzanie twardą ręką, a decyzje podejmowano pod nieustanną presją czasu. Dziś młodzi liderzy stawiają na partycypację i włączanie kadry w procesy decyzyjne. Sukcesor musi jednak wypracować własny autorytet w oczach pracowników, którzy często pamiętają go jeszcze jako nastolatka czy z czasów dzieciństwa.

W Mecenas.iT sukcesja od początku miała partnerski charakter. Krzysztof Ogorzałek i jego brat weszli do spółki jako współwłaściciele z klarownym podziałem obowiązków: starszy, informatyk, przejął pion techniczno-serwisowy, a Krzysztof zajął się zarządzaniem i rozwojem. – Mieliśmy o wiele łatwiej, bo od razu byliśmy współwłaścicielami – podkreśla Krzysztof. – W wielu firmach rodzinnych ludzie przed czterdziestką wciąż są traktowani jak tania siła robocza. Słyszą: „Kupiliśmy ci mieszkanie, daliśmy samochód, więc po co ci wysoka pensja?". To rodzi frustrację. Sukcesor potrzebuje realnego wpływu, współodpowiedzialności i jasnych zasad finansowych.

Według Ogorzałka najważniejszą próbą dla nestora pozostaje umiejętność oddania władzy bez generowania destrukcyjnej dwuwładzy:

Fot. Materiały prasowe Mecenas.iT



SUKCESOR MUSI WYPRACOWAĆ AUTORYTET W OCZACH PRACOWNIKÓW, KTÓRZY PAMIĘTAJĄ GO JAKO DZIECKO.

– Chcę bardzo pochwalić naszego tatę, bo oddawał kolejne obszary i nie wtrącał się w nasze decyzje. Zdarza się, że pracownicy omijają sukcesora i dzwonią do nestora: „On podjął taką decyzję, weź z nim pogadaj". Wtedy on musi uciąć: „To już nie moja decyzja, a ja aprobuję". Nestorowi trzeba też pomóc znaleźć nową przestrzeń poza firmą, by nie wracał do niej z nudów. U nas tata przychodzi do biura ze dwa razy w tygodniu, bo uwielbia finanse i przegląda audyty. Robi to, co kocha, nie wchodząc nam w drogę – śmieje się Krzysztof.

Rodzinne konstytucje

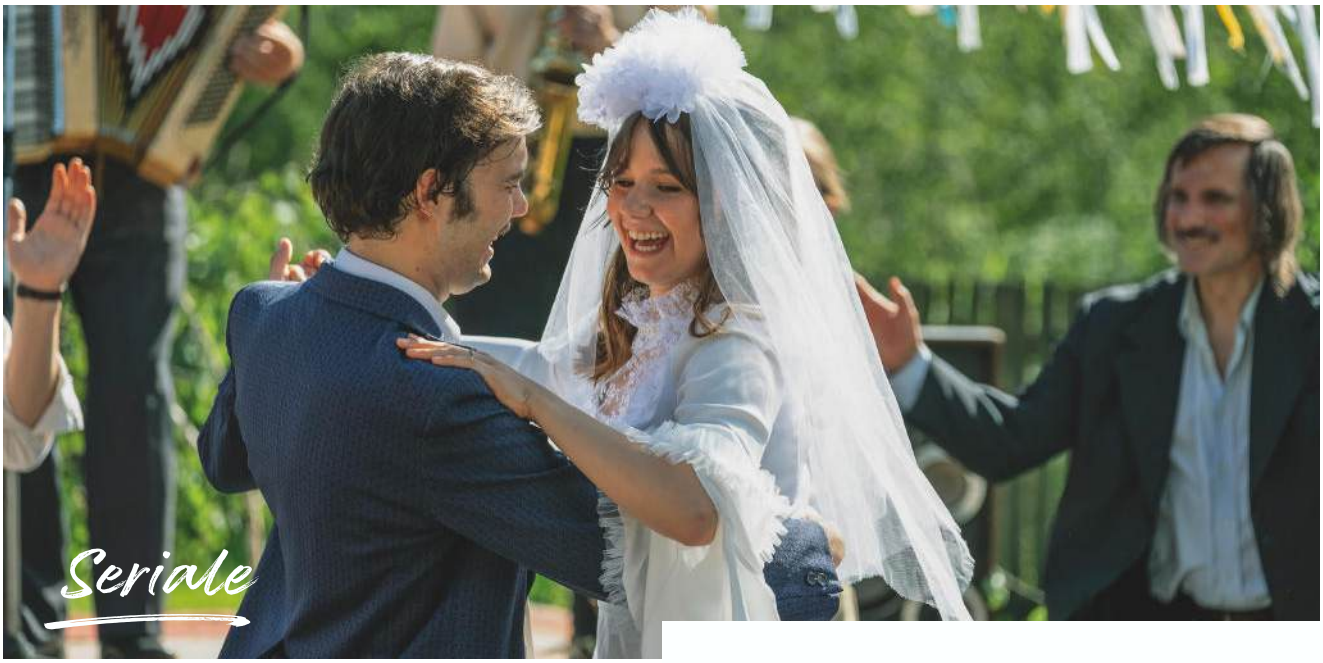
Jeszcze kilkanaście lat temu temat sukcesji w polskim dyskursie biznesowym niemal nie istniał. Brakowało szkoleń, literatury i wypracowanych schematów. Pierwsze przekazywania firm odbywały się najczęściej intuicyjnie, jak w danym momencie wydawało im się najlepiej. Brak otwartego dialogu i transparentności powodował niepewność. Sukcesorzy nie wiedzieli, czy rzeczywiście mają przejąć firmę, kiedy to nastąpi i jaką rolę będą odgrywać. Wielu z nich wybierało niezależną ścieżkę zawodową, aby zdobyć kompetencje i poczucie bezpieczeństwa poza rodzinnym biznesem. – Mój trzynastoletni syn już w tym roku podjął pierwsze próby pracy w firmie – mówi Radosław Kohut. – Wie, że drzwi stoją przed nim otworem, pod warunkiem, że sam będzie tego chciał, wykaże zaangażowanie i zdobędzie odpowiednie kompetencje. Kiedy byłem w jego wieku, firma dopiero stawiała pierwsze kroki i o takich rozmowach nie było mowy.

Radosław Kohut najpierw ukończył studia inżynierskie. Studiował też ekonomię, pracował za granicą, potem podyplomowo skończył nowoczesne zarządzanie. W firmie Elko Bis formalne przejęcie odpowiedzialności poprzedziły lata przygotowań. Nowe pokolenie oficjalnie zostało wspólnikami w 2020 roku, ale grunt pod tę zmianę powstawał stopniowo. Rodzina zrobiła też krok wciąż rzadko spotykany w polskim biznesie i opracowała konstytucję firmy rodzinnej. Po długich rozmowach dokument został zaakceptowany i podpisany przez nestorów oraz sukcesorów. Kolejnym etapem było utworzenie fundacji rodzinnej. To ważne nie tylko dla właścicieli, ale i dla pracowników, klientów i kontrahentów. Partnerzy biznesowi zyskują pewność, że prywatne konflikty nie sparaliżują działalności firmy, a pracownicy, że ich miejsca pracy pozostaną bezpieczne. Także wtedy, gdy w życiu rodziny właścicieli wydarzy się coś nieprzewidzianego.

Nowoczesna sukcesja to też transfer wiedzy. – Przez dekady założyciele gromadzili doświadczenia, kontakty, notatki i sposoby rozwiązywania problemów, często wyłącznie w swojej pamięci – wyjaśnia Rafał Kunaszyk. – Wraz z ich odejściem z firmy część tego know-how mogłaby zostać bezpowrotnie utracona. Rozwiązaniem może być koncepcja tak zwanego second brain, czyli drugiego mózgu. Polega ona na gromadzeniu, porządkowaniu i cyfryzowaniu wiedzy, doświadczeń, dokumentów oraz materiałów tworzonych przez lata. Dzięki temu informacje nie pozostają wyłącznie w głowie nestora, lecz mogą zostać uporządkowane i przekazane kolejnemu pokoleniu. Taki transfer wiedzy staje się w nowoczesnej sukcesji ogromną szansą, ale też wyzwaniem. Dziś sztuczna inteligencja i cyfrowe narzędzia wpływają na relacje z pracownikami, procesy produkcyjne, komunikację i podejmowanie decyzji. Sukcesorzy nie przejmują więc firmy w takiej formie, w jakiej stworzyli ją rodzice, otrzymują fundamenty, ale muszą zbudować inną, gotową na zupełnie nowe wyzwania.

Kolejne pokolenie przedsiębiorców zyskuje też prawo do modyfikowania profilu działalności. Paweł, Krzysztof, Radosław potwierdzają, że zmienić można niemal wszystko: technologie, rynki zbytu, modele pracy, narzędzia cyfrowe. Ale nienaruszony powinien pozostać fundament: tożsamość, wzajemny szacunek i duch przedsiębiorczości. To odróżnia firmy rodzinne od korporacji, bo tu horyzontem jest perspektywa pokoleniowa. Polscy przedsiębiorcy coraz wyraźniej dostrzegają, że prawdziwym zwycięstwem jest zachowanie ciągłości firmy, ocalenie dobrych relacji. A także poszanowanie wolności wyboru.

Fot. Jo Panuwat D/Adobe Stock



CO NOWEGO?

ZIMA TO NA MAŁYM EKRANIE TRIUMF POLSKICH SERIALI, KTÓRE POWSTAŁY NA PODSTAWIE PRAWDZIWYCH HISTORII. A NA DUŻYM? ZAANGAŻOWANE KINO SPOŁECZNE, RELACJE RODZINNE I WIELKIE EMOCJE.

Wśród nocnej ciszy

HBO Max

Jan Holoubek przeniósł na mały ekran historię jednej z najgłośniejszych spraw kryminalnych PRL-u, zbrodni połanieckiej. W Boże Narodzenie 1976 r. pod kołami porzuconego autobusu znaleziono trzy martwe osoby: 18-letnią ciężarną dziewczynę, jej męża i nastoletniego brata. Czy to był nieszczęśliwy wypadek, jak utrzymują mieszkańcy Zrębina? Oficjalnie nikt nic nie widział, nikt nic nie wie. Ale młody śledczy Henryk Maczek jest przekonany, że ma do czynienia ze zbrodnią.



Prawo bestii

Netflix

Kasper Bajon nakręcił serial o sprawie Mariusza Trynkiewicza, nauczyciela WF-u, który pod koniec lat 80. został oskarżony o brutalne morderstwo czterech nastolatków. Sąd skazał go na karę śmierci, ale jej nie wykonano. Produkcja pokazuje historię przyjaciółek, major Anny Bersz i psychiatrki Agnieszki Grabskiej, dla których słynne śledztwo oznaczało koniec przyjaźni.



Małpi biznes

Apple TV

Serial kryminalno-komediowy z główną rolą Vince'a Vaughna, wraca z drugim sezonem. Tym razem były policjant, a obecnie inspektor sanitarny, jest świadkiem morderstwa będącego efektem wojny gangów. W nadziei, że uda mu się odzyskać odznakę, godzi się na współpracę z ambitną panią prokurator, która do pomocy przy rozwiązaniu śledztwa przydziela mu... księgowego.

Fot. materiały prasowe



Natura miłości

od 1 stycznia

Nowy film Rodriga Sorogoyena, który walczył w tym roku o Złotą Palmę w Cannes, to typowe hiszpańskie kino: pełne namiętności, skomplikowanych relacji i emocji, które nigdy nie są letnie. Reżyser Esteban (Javier Bardem) proponuje córce, której nie widział od lat, rolę w filmie. Ma nadzieję, że w ten sposób uda mu się odbudować ich relację. Dla młodej kobiety (Victoria Luengo) oznacza to jednak powrót do bolesnej przeszłości. Czy wspólna praca i kontakt ze sztuką pozwolą uleczyć oraz zabliźnić stare rany?



Znieczulenie

Netflix

Leszek Lichota w roli wybitnego, ale kontrowersyjnego neurochirurga. Dr Łazarz po przeprowadzeniu operacji, na którą nie miał zgody i podczas której pacjent zmarł, zostaje wyrzucony z warszawskiej kliniki. I choć udaje mu się znaleźć pracę w szpitalu w Suwałkach, nie jest w stanie uciec od problemów – może stracić i prawo do wykonywania zawodu, i rodzinę.



Tabloid

Od 8 stycznia

Danny Boyle nakręcił film o Rupercie Murdochu (Guy Pearce), który zaczyna budować swoje imperium. Przyszły medialny magnat kupił właśnie dziennik „The Sun" i zamierza uczynić z niego najbardziej poczytny tabloid w Wielkiej Brytanii. Film brał udział w konkursie głównym na festiwalu w Wenecji.



Poszukiwany

Apple TV

Hugh Laurie jako szef organizacji przestępczej. Kiedy Felix Carmichael zostaje wydany przez jednego ze swoich ludzi i trafia do więzienia, doskonale wie, że nie może w nim zostać. Zagrożone są jego firma oraz rodzina. Mężczyzna planuje ucieczkę.

Fjord

Od 29 stycznia

Zdobywca tegorocznej Złotej Palmy w Cannes. Rumuńska rodzina imigrantów mieszkająca w Norwegii staje się przedmiotem śledztwa i kontroli opieki społecznej. Cristian Mungiu pokazuje zderzenie człowieka z bezwzględną biurokracją.





Werwulf

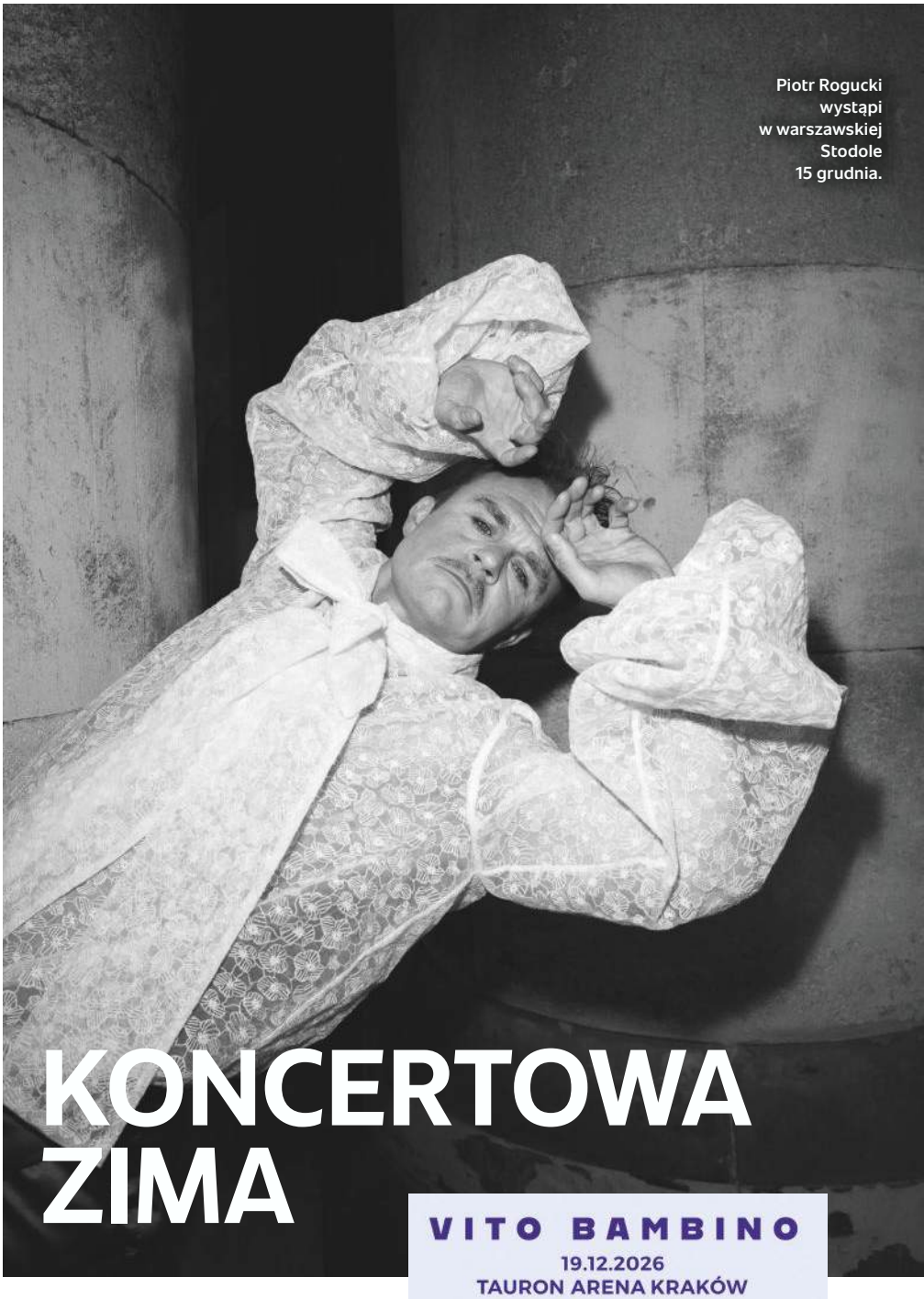
od 8 stycznia

Robert Eggers to specjalista od kina grozy, ale podanego w wysublimowanej estetycznie i klimatycznej wersji. Jego najnowszy kostiumowy horror, który rozgrywa się w XIII-wiecznej Anglii, to opowieść o wilkołaku. W rolach głównych Aaron Taylor Johnson i Lily Rose-Depp.

Muzyka



KONCERTOWA ZIMA



Piotr Rogucki wystąpi w warszawskiej Stodole 15 grudnia.

ZIMA TO W POLSKIEJ MUZYCE ROCZNICOWE TRASY KONCERTOWE. JEST ROCKOWO I ALTERNATYWNIE. NA CO SIĘ WYBRAĆ? PODPOWIADAMY!

Piotr Rogucki

15 grudnia, klub Stodoła w Warszawie

„Trzy dekady na scenie to masa emocji, wspomnień i doświadczeń. Trudno ująć to słowami. Ale patrzę w przyszłość, a nie w przeszłość. 30 lat to nowe otwarcie", mówi Piotr Rogucki. Pierwszą odsłoną jego projektu *ROGUCKI x 30* jest trasa koncertowa Rogucki & Normalni Ludzie pod hasłem *TRANSMUTACJE*, którą zakończy koncert w warszawskiej Stodole. Artysta zaprezentuje zarówno swoją twórczość solową, jak też utwory zespołu COMA oraz projektu Karaś/Rogucki.

Myslovitz

22 lutego, Opera i Filharmonia Podlaska w Białymstoku

Jak zaprezentować trzy i pół dekady działalności podczas jednego, nawet długiego koncertu? Myslovitz w ramach jubileuszowej trasy *my35ovitz* przypomni najważniejsze muzyczne momenty w historii zespołu i największe hity, ale nie zabraknie też piosenek z nowego albumu. Trasę zapoczątkuje występ w Białymstoku, a potem formacja uda się m.in. do Torunia, Rzeszowa i Szczecina.

Vito Bambino

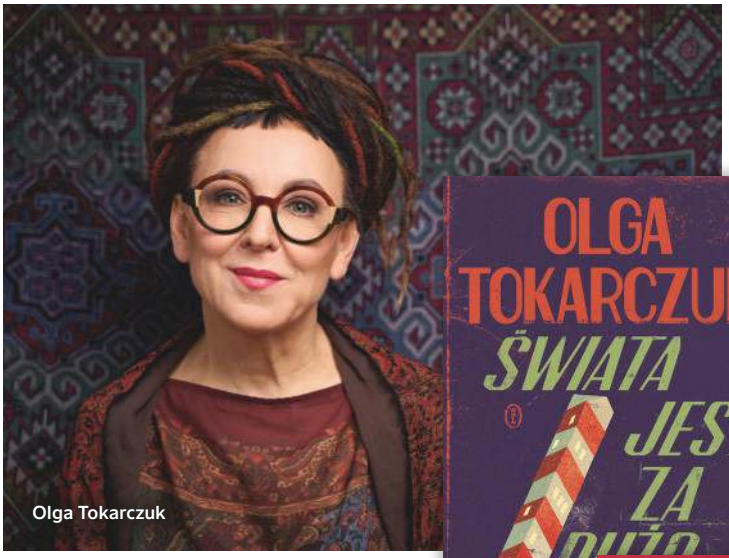
19 grudnia, Tauron Arena w Krakowie

Mateusz Dopieralski, znany jako Vito Bambino, po ponad rocznej przerwie wraca na scenę. Krakowski koncert to jak na razie jedyna okazja, żeby usłyszeć nowy album artysty *Polonia* (premiera 8 grudnia) na żywo.



Fot. Materiały prasowe

Książki



Olga Tokarczuk

Świata jest za dużo

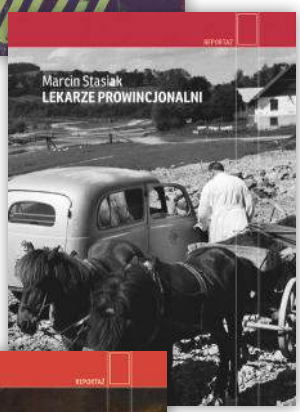
Olga Tokarczuk, Wydawnictwo Literackie

Po czterech latach przerwy Olga Tokarczuk wraca z nową książką. Tłem dla powieści ponownie stał się jej rodzinny Dolny Śląsk, m.in. Wrocław, Wałbrzych i wieś Wyganów. Pisarka przygląda się losom ludzi, którzy tam zamieszkali po II wojnie światowej, i analizuje tożsamość krainy, która przeszła przez proces jednych z największych przesiedleń w historii Europy. Do 1945 r. Dolny Śląsk zasiedlony był przez Niemców, a po zakończeniu konfliktu – przez ludność polską, która przyjechała między innymi z Kresów Wschodnich, żydowską, która przeżyła Holokaust, oraz emigrantów wracających z Zachodu. „Książka ta jest fikcją literacką i nie ma ambicji pracy historycznej. Prawda jest zawsze dużo bardziej skomplikowana niż fikcja", deklaruje jednak Tokarczuk. I zapewnia, że to już ostatnia tak monumentalna powieść jej autorstwa, książka ma bowiem prawie 700 stron.

Waldkauz

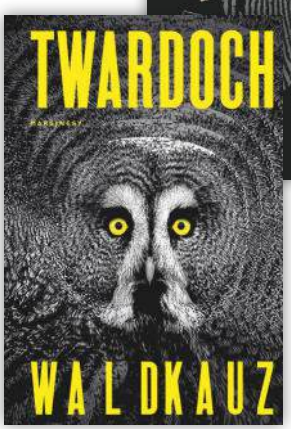
Szczepan Twardoch, Marginesy

Najnowsza powieści Szczepana Twardocha, tegorocznego laureata Nagrody Literackiej Nike i Nike Czytelników, to powrót autora na Górny Śląsk. Kryminalna intryga przenika się tu ze śląskim folklorem i elementami fantastyki. Historia rozgrywa się w sierpniu 1920 r., w okresie napięć społecznych i politycznych wokół przynależności regionu, oraz Drugiego Powstania Śląskiego. Główny bohater, Wilhelm Pisulla, prywatny detektyw w firmie Detektiv-Lux, jest „w czepku urodzony" i ma dwie dusze. Druga, tytułowy waldkauz, czyli puszczyk, wyrusza nocą na łowy, podczas gdy ludzkie ciało śpi.









Lekarze prowincjonalni

Marcin Stasiak, Wydawnictwo Czarne

Po II wojnie światowej władza obiecała społeczeństwu powszechną opiekę zdrowotną. Reportaż Marcina Stasiaka opowiada o młodych, ambitnych lekarzach, którzy wyruszyli z dużych miast do miasteczek i wsi. Zazwyczaj trafiali na surowe warunki i w pustych gabinetach brakowało im narzędzi do pracy. Co nimi kierowało? Niektórymi poczucie misji, inni po prostu dostawali nakaz pracy na prowincji. Na podstawie wspomnień oraz pamiętników lekarzy, stomatologów, pielęgniarek i położnych autor snuje opowieść o przemianach polskiego społeczeństwa w pierwszych 25 powojennych latach.

Umrę jutro o szesnastej

Marta Grzywacz, Wydawnictwo Czarne

W 2002 r. Holendrzy jako pierwsi na świecie przyjęli ustawę regulującą eutanazję. W swoim reportażu Marta Grzywacz opowiada, jak na przestrzeni lat zmieniało się ich podejście do śmierci oraz przygląda się historiom ludzi, którzy zdecydowali się na wspomagane samobójstwo, m.in. 82-letniej żeglarki zmagającej się z ogromnym bólem i 20-letniej ofiary przemocy, która nie umiała sobie poradzić z traumą. Opowiada również o ich bliskich, którzy musieli pogodzić się z tą decyzją, i rozmawia z lekarzami dokonującymi eutanazji. Mocna i poruszająca lektura.

Pan Darek

Jakub Żulczyk, Świat Książki

To już trzecia odsłona literackiego świata znanego ze *Ślepnąc od świateł*, powieści Jakuba Żulczyka wydanej w 2014 r. Tym razem głównym bohaterem jest najbardziej charakterystyczna postać serii, autor kultowego już powiedzenia „sztywniutko" – starej daty gangster Darek, znany też jako Dario. Jest początek lat 90., kraj przechodzi gwałtowną transformację gospodarczą i społeczną, a Darek opuszcza właśnie więzienie. Kiedyś siał postrach, ale teraz wraca do świata, którego już nie rozpoznaje. Czy nauczy się nowych reguł panujących w półświatku, rozgryzie obecne sojusze i odzyska dawną pozycję? Dla wielbicieli prozy Żulczyka pozycja obowiązkowa.

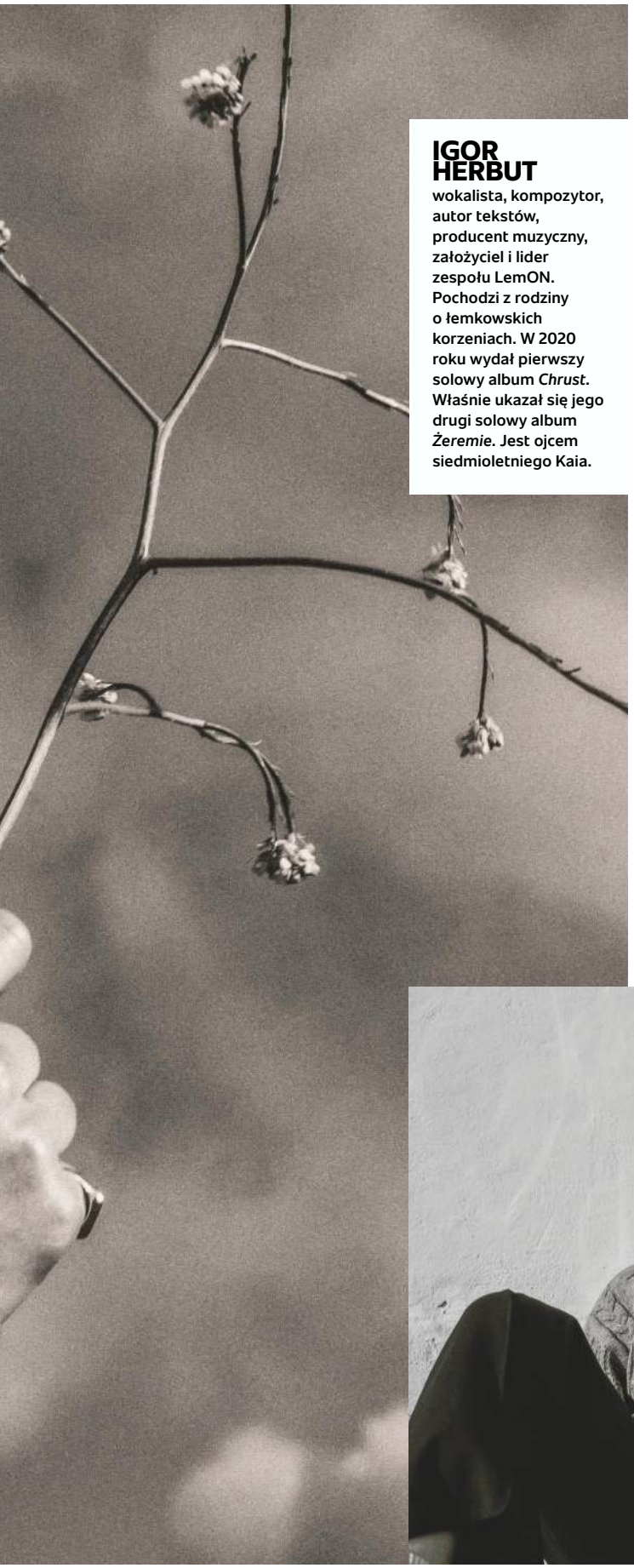
Fot. Łukasz Giza, materiały prasowe



ŻYCIE SŁODKIE
MAM NA MAKSA

PRZEZ LATA SĄDZIŁ, ŻE ARTYSTA POWINIEN BYĆ TROCHĘ NIESZCZĘŚLIWY. ŻE CIERPIENIE OTWIERA DRZWI, KTÓRYCH SZCZĘŚCIE NIE POTRAFI OTWORZYĆ, A ALKOHOL POZWALA WEJŚĆ GŁĘBIEJ W SIEBIE. ALE OD PONAD ROKU **IGOR HERBUT** NIE PIJE I ODKRYWA, ILE WCZEŚNIEJ NIE CZUŁ. NAM OPOWIADA O SYNU, KTÓRY NAUCZYŁ GO KOCHAĆ, I O KOBIECIE, PRZY KTÓREJ NIE MUSI UDAWAĆ SILNIEJSZEGO, NIŻ JEST.

ROZMAWIAŁA: Beata Biały



IGOR HERBUT

wokalista, kompozytor, autor tekstów, producent muzyczny, założyciel i lider zespołu LemON. Pochodzi z rodziny o łemkowskich korzeniach. W 2020 roku wydał pierwszy solowy album *Chrust*. Właśnie ukazał się jego drugi solowy album *Żeremie*. Jest ojcem siedmioletniego Kaia.

TS Man: Kiedy zapytałam, czy potrzebujesz cukru do kawy, powiedziałeś: „Życie słodkie mam na maksa". Co się musiało w tobie wydarzyć, żebyś przestał bać się własnego szczęścia?

Igor Herbut: To jest dla mnie naprawdę nowe. Może wcześniej też bywałem szczęśliwy, tylko nie umiałem tego przyjąć bez dopowiadania sobie czegoś ciemnego. Teraz coraz mniej boję się powiedzieć wprost: tak, jestem szczęśliwy. Ważne jest dla mnie słowo „trzeźwość". Nie tylko w najbardziej oczywistym sensie, choć od ponad roku nie piję. Mam na myśli również trzeźwość emocjonalną. Zaczynam zauważać, co właściwie czuję, skąd to się bierze, jakie mam intencje. Mam poczucie, że poznaję siebie od nowa.

Przez lata nie tylko akceptowałeś mrok, ale wręcz go hodowałeś. Był częścią twojego wyobrażenia o artyście?

Bardzo. Lubiłem danse macabre. Lubiłem zachłysnąć się czymś ciemnym, ciężkim, smutnym. Byłem przekonany, że to mnie inspiruje, że twórca potrzebuje takich doświadczeń, żeby mieć co powiedzieć. Tylko później granica zaczyna się przesuwać. Już nie wiesz, czy korzystasz z mroku, czy mrok korzysta z ciebie. Czy wchodzisz tam, żeby coś zobaczyć, czy po prostu tam mieszkasz. I chyba u mnie był moment, kiedy mieszkałem tam za długo.

Dwa lata temu napisałeś na swoim Instagramie, że gaśnie w tobie iskra. Można mieć zewnętrznie wszystko, a wewnętrznie stracić sens?

Można. Przecież wszystko było: muzyka, koncerty, sukces, rodzina. A ja nie miałem radości z robienia rzeczy. Pojawiły się marazm, niemoc, bardzo złe myślenie o sobie. Wszystko było nie takie. Napisałem o tym publicznie, choć zwykle chronię prywatność, i dostałem ogrom zrozumienia. Ludzie pisali, że czują podobnie. Wtedy zamiast tylko opisywać swój stan, zacząłem pytać: dlaczego tak jest i co mogę z tym zrobić? Jedną z odpowiedzi okazał się alkohol. Coś, co miało pomagać czuć, pomagało przede wszystkim nie czuć. W naszej branży alkohol jest bardzo obecny i przez lata wydaje ci się czymś naturalnym. Jest po



koncercie, na spotkaniach, przy świętowaniu, przy odreagowywaniu. U mnie długo miał jeszcze inną funkcję: wyłączał lęk. Mogłem na chwilę nie analizować, nie bać się, nie mierzyć ze sobą. Wydawało mi się też, że dzięki niemu jestem bardziej otwarty, odważniejszy, że docieram do emocji, do których na trzeźwo nie mam dostępu. I chyba w tym była największa pułapka, bo z czasem zaczynasz mylić brak hamulców z wolnością, a znieczulenie z głębokim przeżywaniem. Dopiero kiedy odstawiłem alkohol, zobaczyłem, jak wiele rzeczy tak naprawdę przytępiał. Zacząłem więcej czuć. Dosłownie. Mocniej czuję zapachy, lepiej widzę ludzi, ich reakcje, własne intencje. Wydaje ci się, że po alkoholu jesteś bardziej wrażliwy, natchniony, prawdziwy. Dzisiaj widzę, że często jest odwrotnie. Do istoty problemu trzeba się czasami przebić na trzeźwo.

Co zobaczyłeś w sobie, kiedy już nie mogłeś sobie pomóc alkoholem?

Przede wszystkim zobaczyłem, jak dużo jest we mnie lęku. Kiedyś powiedziałbym trochę żartem, że boję się wódki, bo po wódce nie boję się niczego. Dzisiaj widzę, ile prawdy było w tym żarcie. Alkohol na chwilę zabierał lęk, ale przecież nie zabierał jego przyczyny. Teraz nie chodzi mi już o to, żeby przestać się bać. Raczej pytam siebie: co mogę zrobić, kiedy się boję? Jeśli ktoś, kogo kocham, potrzebuje mnie w trudnym momencie, chcę mimo własnego strachu przy nim zostać. I chyba inaczej rozumiem dziś odwagę. To nie jest brak lęku. Odwaga zaczyna się wtedy, kiedy się boisz, ale nie uciekasz.

Kiedy zapytałam, co najgorszego odkryła w tobie twoja partnerka, postanowiłeś zadzwonić do niej w trakcie wywiadu. Odpowiedziała: „Że tak bardzo źle o sobie myślisz".

Pomyślałem: no właśnie, cała ona. Widzi, że największą krzywdę potrafię czasem zrobić sobie sam swoim myśleniem. Przy niej mogę powiedzieć: jest mi źle, boję się, nie wiem, co zrobić. Dzięki niej jestem spokojniejszy, bardziej sobą, szczęśliwszy. Dużo częściej się wzruszam. Myślałem kiedyś, że nie umiem płakać, że jestem emocjonalnie zablokowany. Okazało się, że potrafię. To było tylko bardzo głęboko pochowane.

Nie boisz się, że kiedy staniesz się szczęśliwszy, stracisz coś z artysty?

Bałem się. Jeśli przez lata kojarzysz twórczość z mrokiem, zaczynasz wierzyć, że szczęście jest twórczo podejrzane. Dzisiaj widzę, że melancholia nigdzie nie zniknęła. Tylko nie muszę już sam siebie wrzucać do studni, żeby potem coś z niej przynieść. Mogę wejść w mrok, coś zobaczyć i wrócić. Staram się go udomowić. Nie chciałbym już w nim mieszkać.

Nowa płyta *Żeremie* też chyba o tym jest: o budowaniu domu bez gwarancji, że świat pod nim będzie nieruchomy.

Tak właśnie to czuję. *Żeremie* jest zbudowane z rzeczy pozornie nietrwałych: chrustu, mułu, gałęzi, a jednak jest niezwykle mocną konstrukcją. I stoi na wodzie, czyli na czymś, czego nie kontrolujesz. Poziom się zmienia, przychodzą zdarzenia, których nie przewidzisz. Możesz budować, dbać, robić wszystko najlepiej, jak potrafisz, ale nigdy nie uzyskasz pełnej kontroli. I chyba właśnie tego się uczę.



ALKOHOL DŁUGO PEŁNIŁ U MNIE FUNKCJĘ WYŁĄCZANIA LĘKU. KIEDY GO ODSTAWIŁEM, ZOBACZYŁEM, JAK WIELE RZECZY PRZYTĘPIAŁ.

A jesteś przecież mistrzem czarnych scenariuszy.

Oj tak. Jeśli można wymyślić trzy wersje tego, że coś się nie uda, prawdopodobnie wymyślę siedem. Dzisiaj próbuję dopuścić też myśl, że może wydarzyć się coś dobrego. Mam przy sobie osobę, która potrafi powiedzieć: „Jest dobrze, a jeśli kiedyś nie będzie, to sobie poradzimy". To nie jest obietnica, że nic złego się nie wydarzy. Raczej że wtedy też nie zostajesz sam.

Która piosenka z *Żeremia* jest ci dziś najbliższa?

Żółw. Opowiada o ważnym uczuciu i zmianie w moim życiu. Jest w nim ktoś, kto dzieli z tobą oddech bez lęku, a ty wychylasz się ze skorupy bardzo niepewnie. To jest bliskie temu, co mi się teraz wydarza. Przez lata lubiłem być pod kamieniem, trochę dla bezpieczeństwa. Teraz próbuję spod niego wychodzić.

A która piosenka jest dla twojego syna Kaia?

Kai jest w mojej muzyce bardzo mocno. Już *Chrust* był w dużej mierze dzięki niemu i dla niego. Najbardziej chyba *Jasny*. Jest tam zachwyt wielkim drzewem, śpiewem ptaków, szumem morza, wszystkim, co dopiero przed nim. Ale zaraz obok pojawia się świadomość, że kiedyś także ze smutku pęknie mu serce. Bo przecież nie obiecam dziecku, że życie będzie wyłącznie piękne. Mogę natomiast być przy nim, kiedy piękne nie będzie. I niedawno „zobaczyłem" tę piosenkę na własne oczy. Byliśmy w Sopocie. Kai stał na plaży i patrzył w morze. Nie widział go pierwszy raz, ale pierwszy raz naprawdę się nim zachwycił. Stał i patrzył w tę ogromną przestrzeń. Widziałem, że o czymś myśli, że coś dostrzega. I nagle przypomniała mi się linijka z piosenki. To było dziwne i piękne: napisałem coś wcześniej, a potem zobaczyłem to przed sobą.

Kai lubi twoje piosenki?

Lubi. Bardzo polubił *Nareszcie*. Czasem jedziemy gdzieś i nagle leci w radiu. I dla niego to jest: tata! W szkole mieli niedawno dzień, kiedy dzieci przebierały się za gwiazdy rocka. Zgadnij, za kogo się przebrał.

Za ciebie?

Za mnie. Założył moją czapkę, bandankę, koszulkę z Freddiem Mercurym, zrobił sobie „dziary" i poszedł taki dumny. Możesz sobie wyobrazić, co czułem. On jest raczej wstydliwy, więc samo to, że chciał pójść do szkoły jako tata, było dla mnie czymś niesamowitym.

Nie pytam, czego chcesz nauczyć swego syna, bo to banalne. Raczej chciałabym wiedzieć, czego ty nauczyłeś się od Kaia?

Kiedyś zapytał mnie: „Tato, nauczyłem cię czegoś?". Bez zastanowienia odpowiedziałem: „kochać". Patrzę na jego ciekawość, niewinność, sposób, w jaki zadaje pytania. Jeszcze nie zakłada automatycznie złych intencji. Nie chcę mu tego zabrać ani ulepić go według własnego projektu. On już jest człowiekiem. Ja staram się być przy nim i nie popsuć tego, co ma. On pierwszy raz jest siedmioletnim Kaiem, ja pierwszy raz jestem ojcem siedmioletniego Kaia.

Rozmawiacie o wszystkim?

O bardzo wielu rzeczach, również trudnych. Ważne jest dla mnie, że mogę czasem powiedzieć: „nie wiem". Nie chcę zgrywać ojca wszechwiedzącego. Jeśli chodzi o fakty, możemy je sprawdzić. Ostatnio dzięki niemu dowiedziałem się nawet, że kolor płatków usznych kury ma związek z kolorem jej jajek. To jest jakiś kosmos. Ale w trudniejszych sprawach nie zawsze chodzi o odpowiedź. Czasem ważniejsze jest, że razem siedzimy ze smutkiem czy pytaniem. Że mogę go przytulić i z nim być.

Czego najbardziej nie chciałbyś powtórzyć ze swojego dzieciństwa jako ojciec?

Nie chcę robić aktu oskarżenia wobec rodziców. Bardziej wiem, jakim ojcem chciałbym być. Chcę, żeby Kai nie bał się ze mną rozmawiać. Żeby wiedział, że cokolwiek się wydarzy, będę po jego stronie. To nie znaczy, że zawsze powiem: „zrobiłeś dobrze". Mogę powiedzieć: „popełniłeś błąd, ale nadal jestem przy tobie". Z ojcem nie mieliśmy relacji, w której dużo się rozmawiało. Dzisiaj coraz bardziej chciałbym poznać swoich rodziców jako ludzi, zanim zostali moimi mamą i tatą. Może wtedy lepiej zrozumiem również siebie. Wyjechałem z domu, kiedy miałem 14–15 lat.

Uciekałeś czy szukałeś wolności?

Nie wiem, wciąż się nad tym zastanawiam. Poszedłem do liceum z internatem i właściwie od tego momentu byłem już poza domem. Może zawsze chciałem po swojemu, a może coś we mnie szukało własnego miejsca. Byłem bardzo wrażliwy, często samotny. Dzisiaj próbuję zrozumieć, czy taki po prostu byłem, czy samotność była sposobem schowania się.

Jest jeszcze drugi dom, który nosisz w sobie: Łemkowszczyzna. Da się być coraz dalej od miejsca i coraz bardziej za nim tęsknić?

Chyba tak. W domu mówiło się po łemkowsku i po polsku. Łemkowskość była wszędzie: dziadkowie, rodzice, kultura, śpiew, taniec, Watry. Później przyszła Warszawa, praca, obowiązki i trochę się od tego oddaliłem. Dopiero pytania Kaia uświadomiły mi, jak bardzo. Mówię mu: „Jestem Łemkiem". On pyta: „Co to znaczy?". Mówię, że on też jest w połowie Łemkiem, a on odpowiada: „Ale ja jestem Polakiem". I wtedy sam zaczynam się zastanawiać, czy umiem w dwóch zdaniach wyjaśnić, czym jest dla mnie łemkowskość.

Można odziedziczyć tęsknotę za miejscem, z którego samemu nie zostało się wypędzonym?

Na pewno. Czułem ją przez całe dzieciństwo, choć sam nie przeżyłem tego, co moi dziadkowie. Jest łemkowskie zdanie, które bardzo lubię: „Cne mi sia za tobom". Tęsknię za tobą. Jako dziecko nie rozumiałem całego ciężaru tych słów, ale tę tęsknotę czułem. Dlatego później chciałem nagrywać z LemONem na Łemkowynie, być w miejscach, gdzie żyli dziadkowie. Mam w sobie metafizyczne myślenie, że miejsce coś przechowuje. Chciałbym zabrać tam Kaia, żeby sam zdecydował, czym to miejsce będzie dla niego.

Na początku powiedziałeś, że kiedyś szukałeś ciemności, bo wydawała ci się płodna. Dzisiaj masz miłość, syna, trzeźwość. Z czego teraz będzie powstawała sztuka?

Wciąż z emocji. Tylko emocje nie kończą się na cierpieniu. Melancholia nadal jest we mnie. Ale szczęście też jest głębokie. Miłość jest głęboka. Ojcostwo jest głębokie. Lęk przeżywany bez ucieczki też jest głęboki. Nie muszę już prowokować katastrofy, żeby mieć z czego pisać.

Gdybyś dzisiaj usiadł przy fortepianie obok siedmioletniego Igora, który właśnie odkrył, że kiedy cierpi, gra piękniej, powiedziałbyś mu: „Nie wierz w to, bo zapłacisz za tę legendę za wysoką cenę"?

Bałbym się powiedzieć mu cokolwiek.

Naprawdę? Wiedząc wszystko, co wiesz dzisiaj?

Właśnie dlatego. Bałbym się efektu motyla. Jedno zdanie mogłoby zmienić całą drogę. Wszystkie błędy, trudne sytuacje, rzeczy, których wtedy nie rozumiałem, doprowadziły mnie tutaj. Do ludzi, których kocham, do miejsca, w którym jestem. Nie chciałbym niczego poprawiać. Jeśli nie znałeś goryczy, trudniej zrozumieć słodycz. Bałbym się, że chroniąc małego Igora przed czymś trudnym, odebrałbym mu również coś pięknego, co wydarzy się później. A naprawdę nie chciałbym stracić tego, co mam dzisiaj.



Żeremie **to druga, płyta Igora Herbuta i niejako kontynuacja debiutanckiego *Chrustu*. Znajdziemy tu zapis bardzo osobistych spostrzeżeń i przemyśleń Igora, pisanych w zupełnie innym momencie jego życia.**

Fot. Dorota Szulc/materiały prasowe (3), materiały prasowe

HYBRYDY:



MNIEJ BENZYNY

SILNIK SPALINOWY WCIĄŻ SIĘ TRZYMA, CHOĆ CORAZ RZADZIEJ GRA SOLO. NAPĘDY HYBRYDOWE ZAPEWNIAJĄ MU OŻYWCZY IMPULS, ALE I BEZPOWROTNIE ZMIENIAJĄ JEGO KONSTRUKCJĘ. BEZ ELEKTRYCZNEGO TOWARZYSTWA, PRZYNAJMNIEJ W POPULARNYCH AUTACH OSOBOWYCH, BENZYNOWE I WYSOKOPRĘŻNE MOTORY NIE MAJĄ JEDNAK PRZYSZŁOŚCI.

TEKST: Marcin Sobolewski, „Motor”

Całkiem niedawno prezydent Trump zrobił prezent entuzjastom spalinowej motoryzacji w USA: we wrześniu 2025 r. jego administracja wycofała dopłaty do elektryków, a w grudniu poluzowała normy zużycia paliwa dla nowych aut.

W pierwszej chwili można pomyśleć, że wrócą wielkie silniki V8. Jednak dla firm motoryzacyjnych to niemały kłopot – stanęły przed dylematem, czy zamrozić wielkie inwestycje w elektromobilność i w jakim stopniu powracać do jednostek spalinowych. I czy kolejna administracja nie zaostrzy norm ponownie?

Wkrótce pojawiły się jednak nowe wyzwania. Pod koniec lutego Donald Trump wciągnął USA do wojny z Iranem. Efekt: blokada cieśniny Ormuz, która wywindowała notowania ropy naftowej do niewidzianych dawno poziomów, a to przekłada się na ceny paliw na stacjach. Zarówno benzyna, jak i olej napędowy niedawno potrafiły kosztować w Polsce blisko 9 zł, podczas gdy w styczniu – przed wybuchem konfliktu – było to poniżej 6 zł. W USA cena „bezołowiówki” od lutego podskoczyła z około 3 do 4,33 dolara za galon (3,79 l), a diesla – z 3,8 do 6,3 dolara.



Skok cen ropy błyskawicznie odbił się na rynku motoryzacyjnym, zachęcając konsumentów po obu stronach Atlantyku do aut elektrycznych – przy ładowaniu względnie niedrogim prądem ich eksploatacja przynosi wymierne oszczędności. Przede wszystkim napędził jednak sprzedaż hybryd, które już wcześniej zawładnęły rynkami motoryzacyjnymi w krajach rozwiniętych: od Azji (Japonia i Chiny) przez Europę po Stany Zjednoczone. Przykład: na nową Toyotę RAV4 Hybrid czeka się teraz nawet 9–10 miesięcy.

Najbliższe lata należą do hybryd

Napęd hybrydowy jest prawie tak stary jak samochód. W 1900 r. Ferdinand Porsche zbudował pierwszą hybrydę – Lohnera-Porsche zwanego Semper Vivus (z łac. wiecznie żywy), który powstał z powodu ograniczeń, z jakimi borykały się wtedy pojazdy elektryczne. Benzynowy motor działał jako generator, który napędzał jednostki elektryczne umieszczone w piastach kół.

Jednak finalnie to silnik spalinowy, bardziej odpowiedni do masowej produkcji, na wiele dekad wygrał pojedynek na źródła napędu. Na kolejny odcinek tej historii trzeba było czekać

WIĘCEJ PRĄDU

Fot. Materiały prasowe

do końca lat 90., gdy Toyota i Honda wprowadziły swoje pierwsze tzw. samoładujące hybrydy. Wsparcie niewielkiego silnika elektrycznego i symboliczny zasięg „na prądzie" pozwoliły obniżyć zużycie paliwa zwłaszcza w warunkach, w których było ono najwyższe – podczas jazdy miejskiej. Przez wiele lat hasło „hybryda" oznaczało „Toyota". Japoński producent ma ogromne zasługi w hybrydyzacji napędów i ograniczaniu z ich pomocą emisji CO_2. Dziś hybrydy występują jednak w niezliczonej liczbie konfiguracji: mniej i bardziej miękkie (MHEV), tradycyjne (HEV) oraz plug-in, czyli ładowane z zewnętrznego źródła prądu (PHEV). Z benzyniakami i dieslami. Trafiają do osobówek wszelkiej maści, od aut miejskich przez rodzinne SUV-y i luksusowe limuzyny aż po wozy sportowe. Jedno je łączy: jeśli „hybryda", to zapewne mniej pali. Dla producentów samochodów to już nie tylko jedna z wersji napędu, ale konieczność – hybrydyzacja pomaga im obniżać emisję spalin swojej floty. Wiele prognoz na najbliższe lata wskazuje, że popularność hybryd będzie tylko rosła. Udział klasycznych hybryd w europejskiej sprzedaży wzrósł z 30,9 procent w 2024 r. do 34,5 procent w 2025 r., a PHEV-ów – z 7,2 procent do 9,4 proc.
W pierwszym półroczu 2026 było to już, odpowiednio, 37,3 proc. oraz 9,8 proc. W tym czasie zarówno silniki benzynowe, jak i diesle zaliczyły dotkliwe spadki.

Hybryda hybrydzie nierówna

Żyjemy między światami: analogowym i cyfrowym. Chcemy odpocząć od powiadomień, ale trudno nam rozstać się ze smartfonem. Podobnie jest z motoryzacją: klasyczny silnik spalinowy kojarzy się ze swobodą i budzi sentyment, podczas gdy napęd elektryczny jest cichy, płynny i eko. Tylko to ładowanie... Pomostem są hybrydy, które starają się godzić te sprzeczności. Nawet te najbardziej podstawowe, czyli MHEV-y, zwane też miękkimi lub łagodnymi (z angielskiego „mild hybrid"), oferują niezaprzeczalne atuty. Jak to działa? Mamy tu mały dodatkowy akumulator oraz niewielki silnik elektryczny – rozrusznik zintegrowany z alternatorem albo osobną jednostkę – który zapewnia zastrzyk siły napędowej, zwłaszcza przy niskich obrotach jednostki spalinowej. Efekty: przyjemniejsza, bardziej użyteczna charakterystyka oraz możliwość odzyskiwania energii podczas wytracania prędkości. Co więcej, rozrusznik-alternator zapewnia gładki i błyskawiczny rozruch, usprawniając pracę układu start-stop.
MHEV-y korzystają z niskonapięciowej instalacji elektrycznej (12, 24 lub 48 woltów) i do niedawna nie oferowały możliwości poruszania się w trybie elektrycznym. Ale i tu zachodzą zmiany: miękkie hybrydy koncernu Stellantis lub te stosowane w Audi pozwalają przy niskiej prędkości jeździć „na prądzie", np. podczas manewrowania lub toczenia się w korku.

NOWA GENERACJA BMW M5 WYWOŁAŁA OBURZENIE WŚRÓD ENTUZJASTÓW: CHOĆ ZACHOWAŁA SILNIK V8, TO ZA SPRAWĄ HYBRYDOWEGO NAPĘDU PLUG-IN POWAŻNIE UTYŁA. PRODUCENCI NIE MAJĄ DZIŚ JEDNAK WYBORU – CHCĄC SPRZEDAWAĆ MOCNE AUTA NA WIELU RYNKACH, MUSZĄ JE HYBRYDYZOWAĆ.



Fot. Materiały prasowe



Nowe RS 5, tak jak M5, otrzymało mocny hybrydowy napęd plug-in. Waga podskoczyła, ale prowadzenie jest zadziwiająco lekkie...





...a możliwość pokonania kilkudziesięciu kilometrów w trybie elektrycznym zwiększa wszechstronność auta na co dzień.

To nie koniec zalet: MHEV-y są niedrogie w produkcji i całkiem skuteczne; dość wspomnieć, że np. w przypadku silnika 1.5 TSI koncernu Volkswagena lub jednostki 4.4 V8 BMW zastosowanie miękkiej hybrydy obniżyło realne spalanie w mieście o ok. 20 procent.

Stopień wyżej plasują się tradycyjne hybrydy, czyli HEV-y, zwane też pełnymi (z ang. full hybrid). Tu sekcja elektryczna jest mocniejsza i umożliwia niespieszne poruszanie się bez angażowania silnika spalinowego na krótkich odcinkach. Od strony technicznej rozwiązania są przeróżne: mamy HEV-y z bezpośrednim napędem silnika spalinowego (równoległe) lub takie, gdzie motor ten przeważnie pracuje jako generator dla elektrycznego (szeregowe). Różnią się też rodzaje stosowanych przekładni.

W każdym przypadku oszczędności na paliwie są sporo większe niż w przypadku aut stricte spalinowych oraz MHEV-ów. Doskonale wiedzą o tym użytkownicy Toyot – RAV4, spory SUV, w cieplejszych miesiącach bez problemu zużywa w gęstym ruchu miejskim poniżej 6 l/100 km.

To nie tylko zasługa udziału trybu elektrycznego, ale i rekuperacji, która sprzyja też zmniejszeniu zużycia hamulców. Klasyczne hybrydy korzystają już z droższej, wysokonapięciowej instalacji, ale wciąż niewiele ważą – akumulator ma tu pojemność niewiele większą niż w MHEV-ach, zazwyczaj poniżej 2 kWh (w elektrykach to 40, 80, a nawet ponad 110 kWh).

Pomijając wyjątki, z racji ekonomicznego zamysłu nie jest to jednak napęd stosowany w autach z wyższej półki czy sportowych. Często nie sprawdza się też podczas jazdy autostradowej.

Półelektryki

Oba opisane rodzaje hybryd są zdecydowanie zbyt paliwożerne, aby umożliwić producentom osiągnięcie coraz bardziej restrykcyjnych celów emisji. Ale jest jeszcze trzeci gatunek – plug-in (PHEV). Tutaj komponent elektryczny pozwala już na swobodną jazdę bez użycia jednostki spalinowej na dystansach przekraczających 100 km. Istotnie obniża to zużycie paliwa w homologacyjnym cyklu pomiarowym i podczas przejazdów typu praca–zakupy–dom pozwala używać samochodu niczym elektryka.

Fot. Materiały prasowe



BYD Seal U DM-i – najpopularniejsza nowa hybryda plug-in w Polsce (druga jest Omoda 9). Chińczycy pokazali, że połączenie dobrej ceny i dużego zasięgu potrafi przekonać klientów do PHEV-ów.

TRADYCYJNE HYBRYDY W NAJBLIŻSZYCH LATACH POZOSTANĄ NA FALI, ALE DLA PRZEDŁUŻENIA ŻYCIA SILNIKA SPALINOWEGO KLUCZOWE MOGĄ BYĆ PHEV-Y – JEŚLI TYLKO UNIA EUROPEJSKA ZŁAGODZI PRZEPISY DOTYCZĄCE WYGASZENIA TAKIEGO NAPĘDU PO 2035 ROKU.

Z racji większego akumulatora (kilkanaście kWh, niekiedy nawet ponad 40 kWh) i bardziej rozbudowanej sekcji elektrycznej PHEV-y są stosownie droższe. Poza tym korzystanie z ich efektywnościowego potencjału wymaga regularnego ładowania – dlatego najlepiej dysponować źródłem energii w domu lub w pracy, choćby zwykłym gniazdkiem. Pozwoli to zintensyfikować jazdę w trybie elektrycznym, a przy okazji obniżyć rachunki za energię. PHEV-y co prawda można ładować na publicznych stacjach, przybywa nawet wersji z możliwością szybkiego uzupełniania energii prądem stałym (DC) – to jednak swoje kosztuje. Dość wspomnieć, że np. w przypadku Omody 9 Super Hybrid naładowanie baterii do pełna na stacji DC to wydatek ponad 100 zł, co przy realnym zasięgu 130–140 km kosztowo odpowiada spalaniu 9 l benzyny na 100 km.

Po wyczerpaniu akumulatora takie auto jeździ jak klasyczna hybryda – zostawia sobie mały zapas prądu i odzyskuje energię w trakcie hamowania, aby w korku czy przy wolnej jeździe wyłączać silnik spalinowy. Dzięki temu, mimo ciężkiego akumulatora, w praktyce PHEV-y są oszczędniejsze od aut stricte benzynowych o porównywalnej mocy. Jednak zaniedbywanie ładowania godzi w ich sens: zarówno ten ekologiczny (większy dług węglowy zaciągnięty przy produkcji), jak i ekonomiczny (wyższa cena zakupu, której „nie odjeździmy" bez korzystania z trybu elektrycznego). Benzynowy czy wysokoprężny motor ma służyć głównie podczas długich podróży oraz zabezpieczać nas przed tzw. range anxiety, czyli lękiem przed zbyt małym zasięgiem „na prądzie" i niemożnością znalezienia stacji ładowania. Niestety wiele statystyk wskazuje, że użytkownicy stanowczo za rzadko ładują swoje PHEV-y; z tego powodu napęd ten jest pod regularnym ostrzałem niezależnych organizacji, a ich przewaga emisyjna jest stopniowo ograniczana przez bardziej realistyczne współczynniki udziału jazdy elektrycznej.

Hybrydy plug-in upodobali sobie przede wszystkim producenci aut premium, w których redukcja zużycia paliwa jest szczególnie zauważalna. Drugą grupą są firmy z Chin, które śmiało stosują w swoich autach wyjątkowo duże akumulatory, a moduł elektryczny jest tam ważniejszy od spalinowego – w przeciwieństwie do plug-inów z Europy. Jest też trzecia grupa: napęd PHEV coraz częściej trafia do aut sportowych, od Audi RS 5 przez BMW M5 po modele Ferrari i Lamborghini. Pomysł nie jest nowy: już w ubiegłej dekadzie skuteczność takiej konfiguracji udowodniły Porsche 918 Spyder i McLaren P1. Wbrew pozorom nie chodzi tylko o obniżanie emisji całej floty danego producenta; na niektórych ważnych rynkach stricte benzynowe samochody są obłożone horrendalnymi podatkami. PHEV to jedyny sposób, aby utrzymać tam sprzedaż (intratnych) sportowych wersji. Owszem, plug-iny są dużo cięższe od wersji spalinowych, a to rzutuje na prowadzenie, w tym na obciążenie hamulców i opon (nawiasem pisząc, także na emisje pyłów, tzw. pozawydechowe). Ale technika idzie do przodu – w cywilnych warunkach wspomniane RS 5 imponuje wrażeniem lekkości prowadzenia. A aktualne M5 na krótkiej pętli Grand Prix toru Nürburgring wykręciło czas 1:37,15 min, zaledwie o 0,03 s gorszy od swojego niehybrydowego poprzednika (test magazynu „Auto Zeitung").

Fot. Materiały prasowe

W skrócie: wypada cieszyć się, że za cenę hybrydyzacji sportowe Audi, BMW czy Porsche zachowują swoje „wielocylindrowe" motory V6 i V8, z całą ich charyzmatyczną, analogową naturą.

Bez prądu ani rusz

Wiele wskazuje na to, że w najbliższych latach filarem sprzedaży pozostaną tzw. samoładujące się hybrydy (niełądowane z gniazdka, czyli HEV-y) – zwłaszcza że producenci wciąż je dopracowują. Z powodu popytu i uniwersalności właśnie ten napęd będzie też przewodził w statystykach wartości rezydualnej – przynajmniej wśród „aut dla ludu".
Ale długofalowo ważniejszą rolę odegrają zapewne droższe plug-iny. To one pomagają bowiem torować drogę dla napędu stricte elektrycznego – wspomagają rozbudowę infrastruktury ładowania, zwłaszcza domowej, i przyzwyczajają nas do nawyku regularnego podłączania kabla. A gdy już będziemy mieli



Sportowa zamknięta hybryda w wydaniu Porsche – T-Hybrid pokazuje, że taki napęd służy też osiągom.



Nowa Toyota RAV4 jest dostępna także z hybrydowym napędem plug-in. Czeka się na nią krócej niż na zwykłą hybrydę.



Po latach także grupa VW dorobiła się tradycyjnego hybrydowego napędu HEV, który trafia właśnie do popularnych kompaktów Volkswagena i Škody.

w garażu ładowarkę, przy kolejnej zmianie auta tylko krok pozostanie do wyboru elektryka.
W tym wszystkim zmienia się też rola i obraz silnika spalinowego. Coraz mocniejsze jednostki elektryczne w hybrydach sprawiają, że ważniejsza od jego mocy jest sprawność cieplna. Silniki benzynowe często pracują w efektywnym cyklu Atkinsona lub Millera (zmodyfikowane sterowanie fazami zaworów), co obniża ich moc uzyskiwaną z litra pojemności, ale winduje sprawność powyżej 40 proc. (zwykły benzyniak ma około 30–35 proc.). Widać to zwłaszcza po chińskich PHEV-ach, w których benzynowe jednostki pełnią przede wszystkim rolę generatora – projektuje się je pod oszczędność, a nie zrywność. Jeśli uwzględnić topniejącą fascynację motoryzacją młodszych pokoleń, płynność jazdy na napędzie elektrycznym oraz zmianę w podejściu do posiadania samochodu (m.in. rosnąca popularność najmu i pokrewnych form), w przyszłości możemy być świadkami postępującej marginalizacji „charakteru" silników spalinowych. Liczba i układ cylindrów czy pojemność będą interesowały jedynie entuzjastów oldskulowej motoryzacji.

Etap przejściowy, który może trwać i trwać

Od debiutu pierwszych hybryd plug-in trwają dyskusje, czy to złoty środek, czy zgniły kompromis. Bez względu na stanowisko to właśnie one mają szanse przedłużyć życie aut spalinowych po 2035 r. – o ile doczekamy się złagodzenia wymogu zerowej emisji CO_2. Do tego dojdą powszechne już elektryki oraz niskoseryjne auta benzynowe dla pasjonatów. I tak, w skrócie, może wyglądać przyszłość motoryzacji za 10 lat.
Tymczasem za cenę podłączania do gniazdka możemy dalej korzystać z silnika spalinowego – tego wielce niedoskonałego wynalazku, który od 140 lat zapewnia nam mobilność. I wolność.

Fot. Materiały prasowe

AUTO PRZEGLĄD

SAMOCHODY ELEKTRYCZNE NIE SĄ JUŻ OSOBLIWOŚCIĄ, A W ICH RYWALIZACJI Z MODELAMI SPALINOWYMI I HYBRYDAMI NIE CHODZI O POGLĄDY NA MOTORYZACJĘ, TYLKO O KOMPETENCJE.

TEKST: Marcin Sobolewski



Škoda Octavia 4x4

Moc wszechstronności – Octavia stawia na wielonapędową strategię. Dziś to jeden z nielicznych kompaktów dostępnych z napędem 4x4. Inteligentny układ łączy wysoką efektywność (gdy nie potrzeba dodatkowej trakcji, Škoda jeździ niemal jak „przednionapędówka") z możliwością błyskawicznego skierowania większości momentu obrotowego na tylną oś, a nawet na jedno z kół. Efekty: większe bezpieczeństwo, pewniejsze prowadzenie. Octavia 4x4 ma wydajny 2-litrowy silnik turbo (204 KM) i dzięki nienagannej przyczepności przyspiesza do 100 km/h w zaledwie 6,6–6,7 s.



W nowej odsłonie **Hyundai Tucson** zyskał odświeżony styl, nie zmienia jednak formuły cenionego poprzednika – łączy efektowny design z funkcjonalnością jak żaden inny model w klasie. Większe nadwozie oferuje więcej miejsca, a porządnie wykończony kokpit ma nową koncepcję obsługi – ale wciąż z fizycznymi instrumentami. Gama obejmuje napędy o różnym stopniu elektryfikacji, od miękkiej hybrydy do PHEV.



Audi Q9

Najnowszy flagowy model Audi jest SUV-em, który oferuje przestrzeń, zaawansowane technologie oraz komfort. Jego nadwozie mierzy 531 cm, a wnętrze można „umeblować" 6 lub 7 siedzeniami. Początkowo w gamie silnikowej są 2 turbodiesle 3.0 V6 (miękkie hybrydy), o mocy 245 lub 299 KM. Bazowa specyfikacja obejmuje pneumatyczne zawieszenie z regulacją prześwitu oraz skrętną tylną oś. Lista wyposażenia może zawierać m.in. nowatorskie oświetlenie, elektrycznie sterowane drzwi oraz nagłośnienie 4D. W skrócie: groźny konkurent dla GLS-a oraz X7.





Na benzynę i na prąd: nowe **BMW serii 3** to w zasadzie dwa samochody, które wyglądają bardzo podobnie. Ofertę wersji spalinowych uzupełnia gama w pełni elektrycznego modelu i3 o imponującym zasięgu (nawet ponad 900 km w cyklu mieszanym WLTP). Jest też coś dla miłośników spalinowej klasyki: 6-cylindrowe M350, które osiągami dogania poprzednie M3.



Volvo EX60

Trudna sztuka – kontynuować misję bestsellerowego XC60 w epoce elektromobilności. Pierwsze testy pokazują jednak, że Volvo podołało zadaniu: EX60 łączy zalety spalinowego odpowiednika z powiewem nowych czasów, ale bez szaleństw. Jest funkcjonalne, przytulne i komfortowe, ma przyjazny system operacyjny, a elektryczny napęd zapewnia mu zapas mocy. Instalacja 800 V umożliwia szybkie ładowanie. Nasz typ: pośrednia wersja P10 o mocy 510 KM (95 kWh brutto).



Cupra Terramar

Cupra przebojem wdarła się na rynek za sprawą Formentora, a dziś ma szeroką gamę modeli, od miejskiego Ravala po sporego SUV-a Terramar (452 cm dł.). To szczególna propozycja w klasie: typowa dla aut koncernu VW praktyczność łączy się tu z niespotykanym ładunkiem stylu. Terramar jest rodzinnym, uniwersalnym samochodem, a jednocześnie ma sportową aurę, od wyprofilowania foteli po energiczne prowadzenie. Szeroka gama silnikowa – od 150 do 272 koni, w tym hybrydy.

Fot. Materiały prasowe

OJCIEC BEZ INSTRUKCJI OBSŁUGI



„KOCHAM MOJE DZIECKO, ALE ŻAŁUJĘ, ŻE ZOSTAŁEM OJCEM”. NAWET TAKIE ZDANIE MOŻE BYĆ CZĘŚCIĄ OPOWIEŚCI O OJCOSTWIE. DZISIEJSZY TATA DOSTAŁ COŚ, CZEGO CZĘSTO NIE MIELI JEGO OJCIEC I DZIADEK: SZANSĘ NA PRAWDZIWĄ BLISKOŚĆ Z DZIECKIEM. ALE TEŻ MNÓSTWO NOWYCH OBOWIĄZKÓW I OCZEKIWAŃ – BEZ WIEDZY, JAK IM SPROSTAĆ. Z PSYCHOLOGIEM PROF. KONRADEM PIOTROWSKIM ROZMAWIAMY O TYM, DLACZEGO TO MOGĄ BYĆ NAJLEPSZE CZASY, ŻEBY BYĆ TATĄ.

ROZMAWIAŁA: JAGNA KACZANOWSKA

TS Man: Czy dzisiaj bycie dobrym tatą jest najtrudniejsze w historii? Współczesny ojciec ma zarabiać, przewijać, rozmawiać o emocjach, budować więź, być partnerem matki dziecka i jeszcze czerpać z tego wszystkiego radość. Poprzeczka nie powędrowała absurdalnie wysoko?

prof. Konrad Piotrowski: Powiedziałbym raczej, że żyjemy w najlepszych czasach, żeby być tatą. Przez większą część historii ojcostwo sprowadzało się przede wszystkim do zapewnienia rodzinie bezpieczeństwa i środków do życia. Dzisiaj po raz pierwszy mężczyźni mają możliwość budowania z dzieckiem bliskiej relacji, uczestniczenia w jego codziennym życiu. To ogromna zmiana i duża wartość. Tyle że nowe wymagania, przynajmniej w części, nie zastąpiły starych, ale zostały do nich dodane. I rzeczywiście tych oczekiwań jest dzisiaj po prostu bardzo dużo.

Czyli współczesny ojciec stoi jedną nogą w dwóch epokach? Ma być czułym, zaangażowanym tatą, ale jednocześnie nadal obowiązuje go tradycyjny model mężczyzny: silnego, skutecznego, odpowiedzialnego za byt rodziny?

Tak, choć oczywiście nie w takim samym stopniu jak kilka dekad temu. Szczególnie trudne jest aktualnie to, że mężczyźni nie mają jeszcze jednego, dobrze ugruntowanego wzorca nowego ojcostwa. Kobiety już od dzieciństwa są przygotowywane do roli opiekuńczej w dość podobny sposób i niewiele się tutaj zmienia. Mogły i mogą obserwować swoje matki, babki, ciotki i uczyć się od nich. Mężczyzna często nie ma dziś takiego wzorca, bo zmiany w roli ojca zachodzą niezwykle szybko. Właściwie dzieje się to na naszych oczach. Jego ojciec czy dziadek funkcjonował w zupełnie innym modelu. To oznacza również większy wysiłek poznawczy. Kiedy nie mamy gotowego skryptu zachowania, musimy bez przerwy podejmować decyzje: jak powinienem się zachować, co teraz zrobić, czy mam przytulić, pocieszyć, postawić granice?

A może problem polega także na tym, że rodzicielstwo w ogóle stało się dziś niezwykle wymagającym projektem? Wiemy coraz więcej o rozwoju dziecka, traumie, więzi, emocjach. To fantastyczne dla dzieci, ale czy

Fot. pressmaster/Adobe Stock



nie sprawiło, że rodzice żyją pod nieustannym nadzorem i w poczuciu, że każdy ich błąd może dziecko skrzywdzić?

Rodzicielstwo rzeczywiście bardzo się „spsychologizowało". I chcę mocno podkreślić, że przyniosło to dużo dobrego. Dzięki rozwojowi wiedzy naukowej zaczęliśmy w XX wieku traktować dzieci podmiotowo, zwracać uwagę na ich potrzeby i prawa. Ale jest też druga strona. Wraz z tą wiedzą wzrosły wymagania. Ojciec podlega dziś znacznie większej społecznej obserwacji i ocenie. A ponieważ niemal każda jego decyzja może zostać przedstawiona jako mająca znaczenie dla przyszłości dziecka, zaczyna mieć poczucie, że cały czas zdaje jakiś egzamin. I to staje się kolejnym obciążeniem, które może prowadzić do dalszych konsekwencji, takich jak wypalenie rodzicielskie.

Po czym poznać, że ojciec jest wypalony, a nie po prostu zmęczony?

Zmęczenie jest coraz częściej naturalną częścią rodzicielstwa. Wypalenie zaczynamy rozpoznawać wtedy, kiedy obciążenie związane z rolą jest już bardzo wysokie, rodzic jest wyczerpany, nie ma chęci spędzać czasu z dzieckiem, zaczyna widzieć zmiany w swoim zachowaniu. To już nie jest gorszy dzień czy nieprzespana noc. Pojawia się chroniczne wyczerpanie rolą ojca, emocjonalne dystansowanie się od dzieci. Rodzicielstwo przestaje dawać satysfakcję, a zaczyna być przede wszystkim źródłem obciążenia. I trzeba pamiętać, że wypalenie zawsze powstaje na styku człowieka i jego środowiska. Możemy porównać dwóch ojców znajdujących się na pierwszy rzut oka w bardzo podobnej sytuacji: ale jeden będzie skrajnie wypalony, a drugi nie. Dlatego nie wystarczy zapytać, ile ktoś ma dzieci, czy pracuje albo ile godzin śpi. Ważne jest również, kto te dzieci ma: z jaką osobowością, doświadczeniami, oczekiwaniami wobec siebie, jakim wsparciem.

Prowadzi pan badanie, w którym wraz z innymi naukowcami obserwujecie rodziców już od czasu ciąży. Dzięki temu możecie właściwie zobaczyć moment, w którym wypalenie się rodzi. Jak szybko może do niego dojść?

Bardzo szybko. To jest jedna z najciekawszych rzeczy, jakie obserwujemy. Wcześniejsze badania pokazywały nam przede wszystkim, ilu rodziców doświadcza wypalenia i czym różnią się oni od pozostałych. Nasze badanie odpowiada na inne pytanie. Interesuje nas chociażby to, jak szybko wypalenie może się pojawić u osoby, której właśnie dzisiaj urodzi się dziecko. Już w dwa miesiące po porodzie widzimy, że około pięciu procent rodziców spełnia kryteria wypalenia rodzicielskiego, a kolejnych 10–12 procent znajduje się na jego granicy. Czyli bardzo wcześnie po narodzinach dziecka mamy już sporą grupę rodziców poważnie przeciążonych. Nie możemy więc zakładać, że wypalenie jest problemem, który pojawia się dopiero po kilku latach zmagań z rodzicielstwem. U części osób ten proces zaczyna się właściwie natychmiast.

Ojcowie i matki wypalają się tak samo?

Nie. W naszych badaniach obserwujemy raczej to, że w pierwszych miesiącach po narodzinach dziecka poziom wypalenia u mężczyzn jest wyraźnie niższy niż u ich partnerek. Kobiety wypalają się szybciej i intensywniej. Być może mężczyźni mają na początku więcej zasobów, które mogą wykorzystać w nowej roli: mają choćby odskocznię w postaci pracy, no i oczywiście nie angażują się w opiekę tak intensywnie jak ich partnerki. Ale z czasem te zasoby przestają wystarczać i różnica między kobietami a mężczyznami zmniejsza się już pod koniec pierwszego roku. Widzimy, że rośnie w tym czasie wypalenie wielu ojców. Jeżeli ktoś już na początku rodzicielstwa jest bardziej wypalony niż inni, istnieje duże prawdopodobieństwo, że także później pozostanie w grupie bardziej obciążonych. Dlatego nie powinniśmy wyłącznie czekać, aż problem sam się rozwiąże.

Czyli można przyspieszyć pojawienie się wypalenia... własnymi wymaganiami? Na przykład postanawiając: będę najlepszym ojcem na świecie?

Oczywiście. Perfekcjonizm może być jednym z czynników zwiększających ryzyko. Jeżeli stawiam sobie bardzo wysokie wymagania, stale sprawdzam, czy jestem wystarczająco dobrym ojcem, porównuję się z innymi, próbuję wszystko robić idealnie, zużywam ogromną ilość energii. A współczesna kultura bardzo temu sprzyja, bo standard dobrego rodzicielstwa został niezwykle wyśrubowany. Tata ma nie tylko zapewnić dziecku bezpieczeństwo i zaspokoić jego podstawowe potrzeby. Ma być dostępny emocjonalnie, uważny, świadomy, rozwijać dziecko, spędzać z nim wartościowy czas, rozumieć jego emocje, nie popełniać błędów, które mogłyby pozostawić ślad na przyszłość.

I jeszcze ma być przy tym szczęśliwy. Bo rodzicielstwo sprzedaje się nam jako jedno z najpiękniejszych doświadczeń życia. A co, jeśli człowiek odkrywa: kocham swoje dziecko, ale nie lubię mojego życia jako ojciec?

To są dwie różne rzeczy. Możemy kochać dziecko, troszczyć się o nie, chcieć dla niego jak najlepiej, a jednocześnie negatywnie oceniać decyzję o ojcostwie. Wyobraźmy sobie człowieka, który bardzo chciał mieć dziecko. Później jego sytuacja życiowa się zmieniła: rozpadł się związek, nie mógł skończyć studiów albo rozwijać się zawodowo, bo trzeba było natychmiast zarabiać na utrzymanie córki czy syna. Może patrzeć na swoje życie i myśleć: „Gdybym wiedział wtedy to, co wiem dzisiaj, nie zdecydowałbym się na dziecko". Ale to nie znaczy: „Nie kocham mojego dziecka" albo „Chcę, żeby ono zniknęło".

Czyli można kochać swoje dziecko i żałować, że zostało się ojcem?

Tak. I właśnie dlatego trzeba bardzo precyzyjnie mówić o żalu rodzicielskim. Pytanie nie brzmi: „Czy kochasz swoje dziecko?", tylko raczej: „Gdybyś mógł cofnąć czas, czy ponownie zdecydowałbyś się zostać tatą?". Człowiek może odpowiedzieć na pierwsze pytanie „tak", a na drugie „nie". Nie ma w tym logicznej sprzeczności. Oczywiście w momen-



Fot. Halfpoint/Adobe Stock, archiwum prywatne

PRZED WYPALENIEM RODZICIELSKIM CHRONIĄ ZASOBY: PARTNERKA, RODZINA, MOŻLIWOŚĆ ODPOCZYNKU.

tach ogromnego zmęczenia czy stresu wielu ojcom może przemknąć przez głowę: „Po co mi to było?". Ale to jeszcze nie znaczy, że żałują tego, że zostali rodzicami. Czym innym jest chwilowa myśl człowieka, który od kilku nocy nie śpi, a czym innym względnie trwałe przekonanie, utrzymujące się przez miesiące albo lata: gdybym miał podjąć tę decyzję jeszcze raz, podjąłbym inną.

Tylko ilu ojców naprawdę przyzna się: „Żałuję, że mam dziecko"? To chyba jedno z ostatnich rodzicielskich tabu.

Na pewno jest to bardzo trudne do wypowiedzenia. Dlatego badania dotyczące żalu rodzicielskiego opierają się między innymi na anonimowych kwestionariuszach i wywiadach, w których ludzie mogą mówić o doświadczeniach, do których prawdopodobnie nie przyznaliby się w rozmowie z rodziną czy znajomymi.

Ale jeśli przez lata myślę: „Gdybym mógł cofnąć czas, nie zostałbym ojcem", czy naprawdę da się to oddzielić od relacji z dzieckiem? Ono tego w końcu nie poczuje?

Te rzeczy można rozdzielić, ale to nie znaczy, że pozostają bez związku. W badaniach zaobserwowano, że kiedy nasila się żal związany z rodzicielstwem, zmienia się również relacja rodzica z dzieckiem. Może pojawiać się większy dystans, mniej zaangażowania, mniejsza chęć do wspólnie spędzanego czasu. To będzie miało swoje konsekwencje. Także dla dziecka. Znaczenie ma oczywiście także wiek dziecka. Czym innym jest dystansowanie się ojca od nastolatka, który ma już wielu innych ważnych dla siebie ludzi i relacji w życiu, a czym innym od kilkumiesięcznego niemowlęcia, które poza nim ma tylko mamę wyczerpaną często do granic możliwości.

Co jest pierwsze: wypalenie czy żal? Wypalam się, więc zaczynam myśleć „po co mi były te dzieci", czy żałuję swojej decyzji i dlatego coraz bardziej się stresuję i coraz trudniej mi być zaangażowanym ojcem?

To są zjawiska powiązane, ale nie są tym samym. I to bardzo ważne rozróżnienie. W naszych badaniach widzimy dużą grupę rodziców, którzy żałują rodzicielstwa, ale nie są wypaleni. Są też wypaleni rodzice, którzy nie żałują, że mają dzieci. I jest grupa, u której oba doświadczenia występują jednocześnie. To pokazuje, jak ostrożni musimy być z prostymi wyjaśnieniami. Jeden ojciec może być przeciążony dlatego, że nie potrafi odnaleźć się w swojej roli: nie wie, czy ma być podobny do tradycyjnego ojca, którego zna z własnego domu, czy do współczesnego, bardzo opiekuńczego taty, czego oczekuje od niego partnerka i otoczenie. Inny może być perfekcjonistą, który postawił sobie za cel, że będzie najlepszym ojcem na świecie, i wyczerpuje się, próbując ten ideał osiągnąć. Jeszcze inny może bardzo dobrze funkcjonować jako rodzic, troszczyć się o swoje dziecko, a mimo to uważać, że gdyby jeszcze raz mógł zdecydować o swoim życiu, dzieci by nie miał.

Skoro nie istnieje jeden typ wypalonego ojca, to co właściwie chroni przed wypaleniem?

Najprościej można powiedzieć: zasoby. I nie chodzi tylko o pieniądze, choć sytuacja materialna czy mieszkaniowa oczywiście może mieć znaczenie. Zasobem jest też partnerka, z którą można dzielić odpowiedzialność, rodzina, która może pomóc, możliwość odpoczynku, poczucie, że nie muszę wszystkiego robić idealnie. Ważna jest też umiejętność proszenia o pomoc i korzystania z niej. Potencjalnych zasobów jest bardzo wiele. Ważne, czy są one dostępne w wystarczającej ilości dla danego rodzica.

Dużo mówimy o tym, czego potrzebuje dziecko. Rzadziej pytamy: czego potrzebuje mężczyzna, żeby móc być dobrym ojcem?

To bardzo ważna zmiana perspektywy. Jeśli chcemy dbać o dzieci, musimy również dbać o ludzi, którzy się nimi opiekują. Ojciec, który jest chronicznie przeciążony, nie ma wsparcia, przeżywa trudności w związku albo problemy zawodowe, będzie miał mniej zasobów, które może zaoferować dziecku, ale które też chronią jego przed wypaleniem. Dlatego wsparcie rodzicielstwa nie może polegać wyłącznie na uczeniu rodziców, co jeszcze powinni robić lepiej dla swojego dziecka. Czasami trzeba zrobić odwrotnie: zdjąć z nich część obciążeń. Pomóc im odzyskać przestrzeń, w której nie są wyłącznie tatą czy mamą, ale także partnerem, pracownikiem, przyjacielem, po prostu człowiekiem.

Na koniec dam panu możliwość zmiany świata. Może pan zabrać współczesnym ojcom jedno niepotrzebne wymaganie, które sami sobie stawiają, i dać im w zamian jedną rzecz, na której naprawdę warto się skupić. Co pan zabiera, co daje?

Zabrałbym przekonanie, że mężczyzna w rodzinie nadal musi trzymać się tradycyjnego modelu męskości. Dawny model mężczyzny, który powinien być silny, samodzielny, nie mówić o trudnościach i radzić sobie ze wszystkim sam, dzisiaj często bardziej przeszkadza, niż pomaga. A co dałbym w zamian? Najchętniej dałbym wszystkim ojcom czas. Gdybyśmy mieli więcej czasu wolnego, nasze rodzicielstwo byłoby o wiele lepsze. No i częstszą rozmowę. Zachęcałbym ojców, żeby częściej rozmawiali ze swoimi partnerkami. O tym, co jest dla nich trudne, czego się boją, z czym sobie nie radzą, czego potrzebują. Nie trzeba mieć gotowej instrukcji nowoczesnego ojcostwa. Można ją stworzyć razem.

Czyli dobry ojciec nie musi wiedzieć, jak być dobrym ojcem?

Nie musi wiedzieć wszystkiego od początku. Może się tego uczyć. I chyba najważniejsze jest właśnie to, żeby nie próbował uczyć się tego samotnie. We współczesnym świecie od prawdziwego mężczyzny już się tego nie wymaga.



KONRAD PIOTROWSKI
dr hab. prof. Uniwersytetu SWPS, psycholog rozwoju, który w pracy naukowej zajmuje się m.in. tematyką rodzicielstwa.



Fot. Phushutter/Adobe Stock

NA WSZELKI **WYPADEK**

PIERWSZA POMOC CZĘSTO MOŻE ZDECYDOWAĆ O LUDZKIM ŻYCIU, A NAJGORSZĄ MOŻLIWĄ REAKCJĄ JEST BEZCZYNNOŚĆ. ROZMAWIAMY Z PROF. KLAUDIUSZEM NADOLNYM, EKSPERTEM W ZAKRESIE RATOWNICTWA MEDYCZNEGO, O TYM, DLACZEGO JEJ UDZIELANIE JEST PROSTSZE, NIŻ SIĘ WYDAJE, I JAKIEGO TYPU DZIAŁANIA SĄ NAJWAŻNIEJSZE.

ROZMAWIAŁA: Danuta Bybrowska

TS Man: Jak przełamać strach przed udzielaniem pierwszej pomocy? Zwłaszcza że jest to nasz obowiązek nie tylko moralny, ale także prawny. Kodeks karny w art. 162 określa obowiązek udzielania pomocy osobom w stanie zagrożenia życia lub zdrowia: „Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3". A my nie dość, że zazwyczaj nie potrafimy tego robić, to jeszcze boimy się wziąć za to odpowiedzialność.

Prof. ucz. dr hab. n. med. i n. o zdr. Klaudiusz Nadolny: Przede wszystkim warto pamiętać, że najgorsza jest bierność, bo ona zabija. Na szczęście w ostatnich latach widzimy dużą zmianę, szczególnie u młodych ludzi, którzy częściej trafiają na szkolenia i po prostu nie boją się działać. Strach przed odpowiedzialnością jest zupełnie nieuzasadniony, ponieważ polskie przepisy chronią każdego, kto podejmuje próbę ratowania życia. Np. obawa przed połamaniem żeber to mit, który trzeba odłożyć na bok, bo nawet jeśli do tego dojdzie, kości się zrosną, a zatrzymanego serca bez naszej natychmiastowej reakcji nie da się już uruchomić. Czasem całkowicie wystarczającą pierwszą pomocą będzie po prostu to, że powiadomimy służby ratunkowe.

Czego podczas kursu pierwszej pomocy trzeba koniecznie się nauczyć?

Przede wszystkim automatyzmu w działaniu. Nie potrzebujemy akademickiej teorii, tylko opanowania prostego schematu, czyli sprawdzenia, czy człowiek reaguje i czy oddycha. Jeśli nie, natychmiast przechodzimy do uciskania klatki piersiowej i warto też przy tym oswoić się z defibrylatorem AED. Te urządzenia znajdują się dziś w wielu miejscach publicznych, a ich użycie znacząco podnosi szanse na przeżycie. Każda minuta zwłoki z defibrylacją to spadek szans na ratunek o kilkanaście procent, dlatego świadek zdarzenia jest kluczową postacią, która daje poszkodowanemu bilet do życia, zanim na miejscu pojawi się profesjonalny zespół. Jeden kurs pierwszej pomocy nie wystarczy. To nie jest jazda na rowerze i tę wiedzę trzeba odświeżać w praktyce przynajmniej raz na dwa lata.



Fot. Andrey Popov/Adobe Stock

Jeśli jesteśmy świadkami jakiegoś wypadku, od czego zaczynamy udzielanie pierwszej pomocy?

Zawsze od własnego bezpieczeństwa, bo martwy ratownik nikomu nie pomoże. Dopiero gdy wiemy, że nam nic nie grozi, natychmiast wzywamy służby ratunkowe, ponieważ czas gra tu kluczową rolę. Następnie oceniamy stan poszkodowanego i jeśli nie oddycha, zaczynamy resuscytację. Dzisiejsze standardy kładą nacisk przede wszystkim na uciskanie klatki piersiowej, oddechy ratownicze nie są już zalecane. Najważniejsze jest uciskanie klatki piersiowej aż do momentu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego.

Dlaczego nie stosuje się już metody usta–usta?

Chodziło o maksymalne uproszczenie procedur związanych z udzielaniem pierwszej pomocy. Poza tym nie jest to metoda zbyt efektywna. W momencie, gdy dorosły człowiek nagle traci przytomność z przyczyn kardiologicznych, jego krew i płuca są wciąż nasycone tlenem. Kluczowym problemem nie jest brak tlenu, ale brak jego transportu. Samo uciskanie klatki piersiowej działa jak mechaniczna pompa, która rozprowadza ten zapas do mózgu i serca. Ważne były też czynniki psychologiczne. Ewentualny kontakt z wydzielinami obcej osoby wywoływał u świadków zdarzenia paraliżujący strach przed zakażeniem. Wielu z nich rezygnowało z jakiejkolwiek pomocy, ponieważ obawiali się stosować metodę usta–usta. Wykreślenie tego wymogu sprawiło, że ludzie chętniej i szybciej przystępują do ratowania życia za pomocą samych dłoni.

Co w sytuacji, gdy poszkodowany oddycha, ale stracił przytomność i nie ma widocznych urazów? Czy zawsze układamy go na boku?
Tak, wtedy stosujemy pozycję bezpieczną, która chroni przed zachłyśnięciem i zapewnia drożność dróg oddechowych. Sytuacja komplikuje się po wypadku samochodowym lub upadku z wysokości, gdzie istnieje ryzyko uszkodzenia kręgosłupa. Wtedy priorytetem pozostaje oddech. Pierwsza pomoc z założenia ma być prosta i szybka, bez wdawania się w akademickie dyskusje i analizowanie ukrytych urazów wewnętrznych. Europejskie wytyczne są jasne i maksymalnie uproszczone: jeśli człowiek nie oddycha, układamy go na plecach i natychmiast zaczynamy uciskać klatkę piersiową, bo to jest w tym momencie jedyna szansa na ratunek.

Wypadkom bliskich osób towarzyszą ogromne emocje. Jak skutecznie wezwać pomoc, dzwoniąc pod numer alarmowy, gdy z nerwów trudno zebrać myśli?
Wtedy działa prosta złota zasada: dzwonimy i po prostu odpowiadamy na pytania. Po drugiej stronie słuchawki siedzi profesjonalny dyspozytor medyczny, który dokładnie wie, jak pokierować rozmową. Nie musimy recytować wyuczonych formułek, wystarczy precyzyjnie reagować na to, o co pyta specjalista, bez zbędnych komentarzy i opowiadania pobocznych historii. Co niezwykle ważne, dyspozytor ma prawny obowiązek prowadzić nas przez cały proces i instruować krok po kroku, co mamy robić z poszkodowanym aż do momentu, gdy przyjedzie ambulans.

WYTYCZNE SĄ JASNE I PROSTE: JEŚLI CZŁOWIEK NIE ODDYCHA, UKŁADAMY GO NA PLECACH I ZACZYNAMY UCISKAĆ KLATKĘ PIERSIOWĄ.

Na czym polega obsługa automatycznych defibrylatorów AED?
Te urządzenia są genialnie proste w obsłudze, ponieważ po włączeniu same zaczynają mówić do nas ludzkim głosem i wydawać konkretne polecenia. Sprzęt sam analizuje pracę serca poszkodowanego i decyduje, czy wyładowanie elektryczne jest w ogóle konieczne, więc nie da się zrobić nikomu krzywdy. Nasza rola ogranicza się do odsłonięcia klatki piersiowej pacjenta, naklejenia elektrod i słuchania komunikatów. Warto rozejrzeć się w swojej okolicy, w biurze czy na stacji metra i sprawdzić, gdzie wisi najbliższa skrzynka z AED, bo w krytycznym momencie ta wiedza oszczędzi nam cenny czas. Ważne jest zapoznanie się z tym urządzeniem i przećwiczenie jego stosowania na fantomie podczas profesjonalnego kursu.

Co zrobić, gdy podczas np. zebrania w pracy lub treningu na siłowni kolega nagle opada z sił i narzeka na złe samopoczucie?
Kluczowa jest szybka ocena sytuacji. Jeśli to zwykłe zasłabnięcie, wystarczy unieść nogi poszkodowanego do góry, co poprawi krążenie. Zupełnie inaczej postępujemy, gdy pojawia się ucisk w klatce piersiowej. Wtedy natychmiast sadzamy go w pozycji półsiedzącej, rozpinamy koszulę, otwieramy szeroko okno i zapewniamy dopływ świeżego powietrza. Każdy wysiłek fizyczny w tym stanie jest śmiertelnym zagrożeniem. I oczywiście bez zwłoki wzywamy pogotowie, pamiętając, że w razie wątpliwości dyspozytor krok po kroku powie nam, co robić.

Mężczyźni po czterdziestce często bagatelizują sygnały ostrzegawcze. Jak odróżnić zwykłe przemęczenie od zawału serca?
Zawał daje bardzo wyraziste, trudne do przeoczenia sygnały. Charakterystyczny jest silny, gniotący lub piekący ból za mostkiem, który może promieniować do lewego barku, ramienia, a nawet do żuchwy. Towarzyszą mu nagła duszność, zimne poty oraz potężny, obezwładniający lęk przed śmiercią. Czasami objawy bywają nietypowe, na przykład przypominają ból brzucha, ale w większości przypadków organizm wysyła jasne komunikaty alarmowe. Szukanie potwierdzenia w internecie to najgorszy pomysł, bo przy zatorze naczyń wieńcowych liczy się każda minuta, która decyduje o rozległości uszkodzenia mięśnia sercowego.

Co w takim razie dominuje w codziennej pracy ratowników? Wypadki drogowe czy nagłe kryzysy zdrowotne?
Zdecydowanie nagłe zachorowania, które stanowią ogromną większość wszystkich interwencji. Urazy powypadkowe w pracy czy na drogach to zaledwie ułamek naszej codzienności. Najczęściej wyjeżdżamy do ostrych stanów kardiologicznych, udarów mózgu oraz nagłych zaostrzeń przewlekłych chorób układu oddechowego. To pokazuje, że wiedza o pierwszej pomocy jest nam potrzebna nie na wypadek katastrof, ale w codziennym życiu, gdy obok nas zaczyna chorować kolega z biura, partner z kortu tenisowego czy ktoś z najbliższej rodziny.

Udar mózgu to trzecia najczęstsza przyczyna zgonów i główny powód trwałej niepełnosprawności. Jak go rozpoznać, zanim będzie za późno?
Sygnały są jeszcze bardziej wyraziste niż przy zawale, a kluczowe z nich można łatwo zapamiętać. To przede wszystkim nagły niedowład kończyn po jednej stronie ciała, opadający kącik ust, asymetria twarzy oraz wyraźne zaburzenia mowy – chory zaczyna bełkotać lub nie rozumie, co się do niego mówi. Podobnie jak w kardiologii, w neurologii czas to mózg. Im szybciej pacjent trafi na wyspecjalizowany oddział udarowy, tym większa szansa na nowoczesne leczenie, takie jak rozpuszczanie skrzepu czy mechaniczne udrożnienie naczynia. Cały zaawansowany system medyczny na nic się jednak nie przyda, jeśli świadek zdarzenia nie rozpozna tych objawów i nie wykona pierwszego kroku.

Czy polskie szpitale są dziś przygotowane na skuteczną walkę z czasem w takich przypadkach?
Zarówno opieka zawałowa, jak i neurologiczna stoją u nas na dobrym europejskim poziomie. Sieć oddziałów udarowych i pracowni hemodynamicznych działa bardzo sprawnie, a liczba ośrodków wykonujących skomplikowane zabiegi stale rośnie. Niestety, równolegle rośnie też liczba pacjentów i co jest bardzo niepokojące, te schorzenia dotykają coraz młodszych mężczyzn. Możemy mieć najlepszych specjalistów na świecie, ale oni nie pomogą nikomu, kto na czas nie trafi do szpitala, dlatego tak ważna jest natychmiastowa reakcja otoczenia.

Nowoczesne technologie, takie jak smartwatche, coraz częściej posiadają funkcje wykrywania upadków czy monitorowania tętna. Czy te gadżety faktycznie pomagają ratować życie?
To bardzo przydatne rozwiązania, które na pewno wspierają profilaktykę i bezpieczeństwo. Zegarek sam z siebie nie wezwie automatycznie polskich służb ratunkowych przez system powiadamiania, ale jego czujniki potrafią skutecznie zaalarmować samego użytkownika lub



POLSKIE PRAWO CHRONI KAŻDEGO, KTO PODEJMUJE PRÓBĘ RATOWANIA ŻYCIA.

osoby bliskie, że dzieje się coś złego. Współczesne smartwatche monitorują tętno, saturację, a nawet potrafią wykryć groźne zaburzenia rytmu serca. W medycynie coraz częściej wykorzystuje się zresztą zaawansowane systemy ciągłego monitorowania u pacjentów z grup ryzyka, na przykład w postaci specjalnych kamizelek, które wychwytują pierwsze symptomy zbliżającego się kryzysu krążeniowego.

Jakie błędy popełniamy najczęściej podczas udzielania pierwszej pomocy?

W ratownictwie medycznym unikamy słowa „błąd", ponieważ każdy świadek zdarzenia działa w dobrej wierze i robi to najlepiej, jak potrafi. Piętnowanie potknięć wywołałoby tylko efekt odwrotny do zamierzonego i ludzie baliby się reagować. Strach przed odpowiedzialnością za nieidealnie udzieloną pomoc jest zupełnie niepotrzebny, bo prawo stoi po stronie tego, kto podejmuje próbę ratunku.

Skręcona kostka podczas weekendowego meczu czy uraz stopy na boulderingu to klasyka. Kiedy ból można przeczekać, a kiedy natychmiast jechać na ostry dyżur?

Nikt z nas nie ma w oczach aparatu rentgenowskiego, dlatego każdy nagły uraz z widocznym obrzękiem, zasinieniem i silnym bólem uniemożliwiającym ruch wymaga profesjonalnej diagnostyki. Jeśli potknęliśmy się na prostej drodze i podejrzewamy zwichnięcie lub skręcenie, nie wzywamy karetki, tylko organizujemy transport na szpitalny oddział ratunkowy lub izbę przyjęć. Tam lekarz wykona zdjęcie RTG i zdecyduje, czy skończy się na opasce elastycznej, czy konieczny będzie gips lub szyna. Jeśli natomiast uraz jest efektem poważnego wypadku komunikacyjnego lub upadku z dużej wysokości, od razu dzwonimy pod numer alarmowy.

Taka sytuacja: jesteśmy sami w mieszkaniu, jemy kolację i nagle dochodzi do gwałtownego zadławienia kęsem jedzenia. Jak uratować samego siebie, gdy zaczyna brakować powietrza, a wokół nie ma nikogo?

Skuteczna samopomoc w takiej sytuacji to ogromne wyzwanie, ponieważ nie jesteśmy w stanie wykonać na sobie profesjonalnych manewrów ratunkowych. Naszym jedynym i najlepszym sprzymierzeńcem jest wtedy fizyka oraz naturalny odruch obronny organizmu, czyli kaszel. Generuje on potężne ciśnienie w drogach oddechowych, które potrafi wypchnąć ciało obce z najwęższego miejsca. Jeśli to nie pomaga, a obok nas jest inny świadek zdarzenia, powinien on natychmiast zastosować naprzemienną procedurę: pięć mocnych uderzeń otwartą dłonią między łopatki, a następnie pięć uciśnięć nadbrzusza. Tę sekwencję powtarza się aż do skutku lub do momentu, gdy poszkodowany straci przytomność – wtedy natychmiast kładziemy go na plecach i zaczynamy standardowe uciskanie klatki piersiowej.

Wspomniał pan o uciskaniu nadbrzusza. Czy to jest chwyt Heimlicha, o którym uczy się na kursach?

Dokładnie tak, choć w oficjalnej nomenklaturze medycznej używa się określenia uciśnięcie nadbrzusza, ponieważ nazwisko twórcy zostało zastrzeżone prawnie. To bardzo skuteczna metoda, która ratuje życie pod warunkiem, że jest stosowana zdecydowanie. Jeśli ciało obce uda się przemieścić, chory odzyskuje oddech. Jeśli jednak zator jest całkowity i pacjent mdleje z braku tlenu, nie tracimy czasu na dalsze uderzenia, tylko natychmiast przechodzimy do resuscytacji. Uciskanie klatki piersiowej w tym przypadku ma nie tylko podtrzymać krążenie, ale również wywołać ciśnienie, które może udrożnić drogi oddechowe.

Przejdźmy do realiów pracy ratowników. Czy Polacy nadużywają numeru alarmowego i wzywają karetkę do drobnych problemów?

Niestety jest to plaga i potężny problem systemowy. Pogotowie ratunkowe oraz Szpitalne Oddziały Ratunkowe zostały stworzone wyłącznie do obsługi stanów nagłego zagrożenia życia, takich jak udary, zawały, ciężkie wypadki czy nagłe zatrzymanie krążenia. Nie jesteśmy przychodnią na kółkach – nie wypisujemy recept ani nie leczymy przewlekłych przeziębień. Raporty jasno pokazują, że ogromna część interwencji w ogóle nie powinna mieć miejsca, a wielogodzinne kolejki na SOR-ach wynikają z faktu, że większość zgłaszających się tam osób powinna trafić do lekarza rodzinnego.



Prof. ucz. dr hab. n. med. i n. o zdr. KLAUDIUSZ NADOLNY
kierownik Katedry i Zakładu Ratownictwa Medycznego Wydziału Nauk Medycznych Akademii Śląskiej, dyrektor Wojewódzkiego Pogotowia Ratunkowego w Katowicach, ratownik medyczny

Dlaczego dyspozytorzy po prostu nie odrzucają takich zgłoszeń?

Dyspozytor medyczny robi co w jego mocy i odsiewa gigantyczną liczbę bezpodstawnych telefonów, ale przez słuchawkę nie jest w stanie przeprowadzić pełnych badań. A wielu dzwoniących wie, co mówić i jak ubarwić swoje symptomy, byle tylko wymusić przyjazd ambulansu. Ludzie muszą wreszcie zrozumieć, że kłamiąc dyspozytorowi i wzywając karetkę do przewlekłego bólu pleców czy lekkiej gorączki, dosłownie odbierają szansę na przeżycie komuś, kto w tej samej minucie dostaje zawału serca lub udaru mózgu i naprawdę walczy o sekundy.

Fot. Africa Studio/Adobe Stock, materiały prasowe



PRZESZCZEP WŁOSÓW BEZ TAJEMNIC



DR N. MED. MACIEJ AMBROZIAK
lekarz chirurg, w Klinice Ambroziak specjalizuje się w chirurgii odtwórczej włosów. Wykonuje zabiegi przeszczepów włosów metodą FUE.

Fot. goodluz/Adobe Stock, materiały prasowe

DLA WSPÓŁCZESNEJ MEDYCYNY CORAZ MNIEJ JEST RZECZY NIEMOŻLIWYCH. ŁYSIEJĄCYM MĘŻCZYZNOM JESZCZE DO NIEDAWNA NIE MIAŁA NIC DO ZAOFEROWANIA. TERAZ ODBUDOWANIE NA GŁOWIE BUJNEJ CZUPRYNY NIE JEST JUŻ PROBLEMEM.

ROZMAWIAŁA: Danuta Bybrowska



1. szampon do włosów i skóry głowy Hair Care Sensai, 300 ml/275 zł
2. wcierka na porost włosów Tri.hee, 100 ml/32 zł
3. sprej łagodzący do skóry głowy Scalp Relief Spray O'right Pro, 60 ml/90 zł

TS Man: Kiedyś łysienie i przeszczep włosów były tematami tabu. Czy obecnie mężczyźni podchodzą do tego problemu na większym luzie?

Dr n. med. Maciej Ambroziak: Rzeczywiście, jeszcze kilka lat temu pacjenci, którzy do nas trafiali, zmagali się z ogromnymi kompleksami. Dziś te rozmowy wyglądają zupełnie inaczej. Przeszczep wszedł do kanonu męskiego dbania o siebie. Mężczyźni podchodzą do tematu zadaniowo. Widzą problem, wiedzą, że istnieją skuteczne rozwiązania, i po prostu z nich korzystają bez dawnego onieśmielenia.

Od czego zależy sukces całej procedury?

Kluczowa jest pierwsza rozmowa i szczerość. Nigdy nie owijam w bawełnę ani nie obiecuję rzeczy niemożliwych. Moim zadaniem jest przedstawienie realiów i ustalenie planu postępowania, który jest wykonalny. Jeśli na tym etapie mamy z pacjentem zbieżne wyobrażenia, jesteśmy na prostej drodze do sukcesu. Najgorsze, co można zrobić, to rozbudzić nierealistyczne oczekiwania, bo wtedy nawet idealnie przeprowadzony zabieg nie przyniesie satysfakcji.

Udany przeszczep zmienia wygląd twarzy?

Nowa linia włosów potrafi odjąć wizualnie nawet 10 lat. Zdarzało mi się, że podczas ostatecznej kontroli rok po zabiegu nie poznawałem własnego pacjenta. Ta zmiana idzie zresztą znacznie głębiej i wpływa na zachowanie. Mężczyźni zaczynają lepiej się czuć we własnej skórze, zyskują nową energię, zaczynają ćwiczyć, dbają o dietę. To zabieg, który napędza pozytywne zmiany w całym życiu.

Kto jest najlepszym kandydatem do takiego zabiegu?

Trudno wskazać jeden idealny profil, ponieważ spektrum pacjentów jest niezwykle szerokie. Granice wieku praktycznie nie istnieją. Przeprowadzam zabiegi zarówno u młodych mężczyzn, którzy dopiero co skończyli 18 lat, jak i u dojrzałych panów – mój najstarszy pacjent miał blisko 80 lat. Każdy wiek jest dobry, aby poprawić komfort swojego życia.

Kiedy lekarz musi powiedzieć „nie"? Jakie są przeciwwskazania?

Przeciwwskazań o podłożu medycznym nie ma wiele. Najczęstszym powodem odmowy jest po prostu czysta matematyka i anatomia, czyli niekorzystna proporcja tak zwanej okolicy dawczej do biorczej. Mówiąc prościej: musimy porównać, jak dużym zapasem włosów z tyłu i z boków głowy dysponujemy, a jak duży jest ubytek do pokrycia. Wielokrotnie zdarzało mi się odmówić wykonania zabiegu, ponieważ wiedziałem, że nawet przy procedurze dwuetapowej nie osiągnę efektu, który byłby dla pacjenta satysfakcjonujący.

Łysienie androgenowe ma charakter postępowy. Nawet jeśli uzupełnimy małe ubytki na wczesnym etapie, za chwilę zaczną łysieć kolejne miejsca?

To jest sedno sprawy, na które podczas konsultacji poświęcam wyjątkowo dużo czasu. Sam przeszczep jest niezwykle skuteczny, ale w żaden sposób nie leczy samej choroby, jaką jest łysienie androgenowe. Jeśli trafia do mnie pacjent z aktywnym procesem wypadania włosów, najlepsze rezultaty daje terapia łączona. Równolegle wdrażamy leczenie farmakologiczne, które ma zatrzymać postęp choroby i wzmocnić istniejące mieszki, a przeszczepem pokrywamy ubytki.

Zdarza się, że sam zabieg w ogóle nie jest potrzebny?

U bardzo młodych pacjentów z minimalnymi ubytkami samo włączenie leczenia przyczynowego potrafi całkowicie zatrzymać proces. W efekcie mogą oni nigdy nie potrzebować interwencji chirurga. Na drugim biegunie są mężczyźni, u których ten proces naturalnie wygasł. Ubytki już się utrwaliły, a łysienie się zatrzymało. Wtedy farmakoterapia nie jest już potrzebna i skupiamy się wyłącznie na chirurgicznym odtworzeniu fryzury.

Czy to wygasanie procesu łysienia jest związane z wiekiem?

Wiek gra tutaj kluczową rolę, ale nie ma sztywnych ram. Przychodzą do mnie 35-latkowie, u których proces całkowicie się zatrzymał, oraz panowie po pięćdziesiątce, u których łysienie wciąż postępuje. Co prawda bardzo powoli, a jednak zauważalnie w perspektywie kilku ostatnich lat. Każdy przypadek wymaga indywidualnej oceny krzywizny czaszki, struktury włosa i dynamiki zmian.

Często można spotkać się z opinią, że z wizytą u specjalisty trzeba poczekać, aż włosy całkowicie wypadną. To błąd?

To kardynalny i niestety bardzo częsty błąd. Czekanie, „aż wypadną wszystkie", działa wyłącznie na niekorzyść. Konsultacja na wczesnym etapie nie oznacza przecież, że od razu musimy umawiać termin operacji. Pacjent dostaje od profesjonalisty zestaw rzetelnych informacji oraz

narzędzi i sam decyduje, co chce z tym zrobić. Najlepszym momentem na wizytę jest chwila, gdy zaczynają pojawiać się pierwsze zakola.

Kiedy na przeszczep jest zatem za wcześnie, a kiedy za późno?

Za wcześnie jest wtedy, gdy ubytki są na tyle małe, że nie ma potrzeby uruchamiania chirurgii – wystarczy odpowiednio dobrane leczenie. Za późno robi się w momencie, gdy dysproporcja między potrzebami a możliwościami okolicy dawczej jest zbyt duża. Jeśli z tyłu głowy brakuje materiału, nie jesteśmy w stanie uzyskać satysfakcjonującej gęstości z przodu.

Z jakimi nierealistycznymi oczekiwaniami pacjentów musi się pan najczęściej mierzyć?

Można je podzielić na dwie kategorie. Pierwsza to wspomniany brak świadomości ograniczeń własnej anatomii. Druga grupa to oczekiwania dotyczące samej linii włosów. Mężczyźni często marzą o idealnie prostej linii lub bardzo niskim czole. Podczas konsultacji daję pacjentowi lusterko do ręki i proszę, aby pokazał swoją wizję. Moja rola polega na zderzeniu tych oczekiwań z anatomią i doświadczeniem. Projektuję linię tak, aby wyglądała naturalnie. Czasem warto odpuścić centymetr powierzchni, żeby zyskać gęsty i autentyczny efekt. Na szczęście z większością pacjentów udaje się wypracować świetny kompromis.

Problem z nadmiernym wypadaniem włosów mają również kobiety. Jakie są możliwości w ich przypadku?

Kobiety zmagające się z łysieniem androgenowym również szukają pomocy, ale realnie do zabiegu kwalifikuje się mniej więcej jedna na pięć. Wynika to z zupełnie innego schematu utraty włosów. U mężczyzn ubytki są zazwyczaj precyzyjnie zlokalizowane – jak zakola czy szczyt głowy. U kobiet łysienie ma charakter rozproszony, włosy przerzedzają się na całej powierzchni. Często problemem nie jest ich brak, ale drastyczne pogorszenie jakości. W takim przypadku nie osiągniemy oczekiwanego rezultatu. Dlatego u mnie każda pacjentka przed kwalifikacją do zabiegu musi bezwzględnie przejść konsultację dermatologiczną. Kobiety mają natomiast jedno fantastyczne wskazanie, które daje bardzo wysoką satysfakcję. Mowa o naturalnie wysokiej linii włosów, która od urodzenia układa się w głębokie zakola. Nie jest to efekt choroby, lecz cecha anatomii. W takich przypadkach materiał dawczy z tyłu głowy jest doskonałej jakości, a zmiana geometrii czoła diametralnie poprawia proporcje twarzy i uwalnia pacjentki od wieloletnich kompleksów.

Czy łysienie bliznowaciejące również kwalifikuje się do operacji?

To niezwykle ciekawy i wciąż mało zbadany temat. Ogólnoświatowe wytyczne uznają łysienie bliznowaciejące za przeciwwskazanie do przeszczepu. Tkanka bliznowata jest bardzo trudnym podłożem – naczynia krwionośne są tam zniszczone, przez co przeszczepione mieszki nie mają warunków, by się zakorzenić. Ponadto inwazyjny zabieg może uaktywnić uśpioną chorobę i pogłębić problem. Na świecie opisano zaledwie kilkadziesiąt przypadków takich procedur. Podchodzimy do nich z bardzo umiarkowanym optymizmem, ale to nie znaczy, że pacjenci są bez szans. Sam wykonałem już siedem czy osiem takich zabiegów, co jest unikalne w skali kraju. Warunkiem koniecznym jest pełna stabilizacja choroby podstawowej przez rok, a najlepiej dwa lata. Przeżywalność włosów jest niższa niż standardowo, ale dla wielu osób to wciąż satysfakcjonująca i jedyna opcja.

Przejdźmy do samych metod. Informacje w internecie są pełne tajemniczych skrótów i obietnic technologicznych rewolucji. Jak się w tym połapać?



W praktyce całą chirurgię odtwórczą włosów dzielimy na dwie główne gałęzie. Starsza metoda to FUT, czyli Follicular Unit Transplantation, potocznie nazywana stripem. Polega na wycięciu podłużnego paska owłosionej skóry z potylicy, od ucha do ucha. Ranę się zszywa, a pobrany fragment dzieli pod mikroskopem na pojedyncze jednostki i implantuje. Nowocześniejszym standardem, który stoi w opozycji do paska, jest FUE, czyli Follicular Unit Extraction. Tutaj nie robimy żadnych linijnych nacięć. Precyzyjnie pobieramy pojedyncze mieszki włosowe bezpośrednio z głowy pacjenta i przenosimy je w nowe miejsce.

Kliniki prześcigają się w promowaniu podtypów metody FUE jako jedynych słusznych. Na co naprawdę warto zwrócić uwagę?

Technologia ma znaczenie, ale nie dajmy się zwariować instagramowym nowinkom. Moja rada dla mężczyzn szukających pomocy jest prosta: nie szukajcie konkretnej, modnej podtechniki, ale doświadczonego operatora i renomowanej kliniki. Dobry chirurg zawsze pracuje na sprzęcie najwyższej klasy. Ja pracuję na belgijskim systemie WAW, który pozwala na niezwykle delikatne, atraumatyczne pobieranie mieszków. Do samej implantacji używam metody DHI, czyli specjalnych implantatorów, w które nawleka się włos i precyzyjnie wprowadza pod skórę. Ktoś inny doskonale operuje ostrzami szafirowymi. Każdy chirurg po latach praktyki i setkach zabiegów modyfikuje techniki pod swoje dłonie. Liczy się sprzęt i doświadczenie, a nie nazwa procedury.

Samo wszczepianie to pewnie najbardziej wyczekiwany moment. Od czego zależy naturalny efekt?

To, jak wszczepimy włosy, determinuje, jak będą później rosły. Kluczem jest precyzyjne odtworzenie tak zwanych linii wzrostowych. Włosy na ludzkiej głowie układają się w bardzo konkretnych kierunkach. Podczas zabiegu musimy na bieżąco dostosowywać głębokość, kąt i kierunek implantacji do włosów sąsiadujących. Tylko wtedy uzyskamy spójną, naturalną fryzurę.

TO, W JAKIM KIERUNKU ZOSTANĄ WSZCZEPIONE WŁOSY, DETERMINUJE, JAK BĘDĄ PÓŹNIEJ ROSŁY I CZY BĘDĄ WYGLĄDAŁY NATURALNIE.

Czym właściwie jest pojedynczy graft? To po prostu cebulka?

Słowo „graft" z angielskiego oznacza po prostu przeszczep. W chirurgii odtwórczej włosów graftem nazywamy jednostkę folikularną. Nie jest to pojedynczy włos, ale naturalny konglomerat, w którym rośnie

Fot. Space_Cat/Adobe Stock, materiały prasowe



1. odżywka do skóry głowy, bez spłukiwania, Amino Dyson, 75 ml/289 zł 2. szampon do włosów i skóry głowy Advante Duo Shampoo, 200 ml/189 zł 3. szampon nawilżający Supershine Oribe, 250 ml/249 zł 4. serum łagodzące do skóry głowy Équilibre Yves Rocher, 50 ml/89 zł

od jednego do nawet pięciu mieszków włosowych. Fakt ten wykorzystujemy przy projektowaniu nowej linii fryzury. Na sam przód, przy czole, wszczepiamy wyłącznie jednostki pojedyncze, aby przejście było subtelne i płynne. Im dalej w głąb głowy, tym gęstsze grafty wybieramy, żeby zbudować optyczną objętość. Gdybyśmy użyli samych „jedynek", efekt nie byłby zadowalający.

To brzmi jak niezwykle żmudna, wielogodzinna procedura.

To prawdziwie koronkowa robota. Kiedy zaczynałem karierę, mój rekordowo długi zabieg trwał 13 godzin – tyle zajęło mi wtedy przeszczepienie trzech i pół tysiąca graftów. Dziś, dzięki wypracowanej procedurze, standardowy zabieg zamyka się w około czterech godzinach. Przy dobrych warunkach anatomicznych jestem w stanie pobrać około tysiąca jednostek na godzinę. Większe procedury trwają około sześciu godzin, a te maksymalne, najbardziej skomplikowane, do ośmiu.

Czy ten zabieg jest bolesny?

Z perspektywy pacjenta nieprzyjemne są tylko dwa momenty. Chodzi o podanie znieczulenia miejscowego – najpierw z tyłu głowy, w strefę dawczą, a później z przodu, w miejsce ubytku. To krótkie chwile dyskomfortu. Poza tym cała procedura jest całkowicie bezbolesna. Mimo upływu godzin pacjenci spędzają ten czas w komforcie i zazwyczaj są pozytywnie zaskoczeni tym, jak sprawnie wszystko przebiega.

Ciekawi mnie, co dzieje się z włosami, które pobiera pan w trakcie operacji?

Wszystko dzieje się symultanicznie. Podczas zabiegu pracujemy w czteroosobowym zespole. Kiedy ja pobieram mieszki, dwie osoby na bieżąco je oczyszczają, oglądają pod powiększeniem i segregują według liczby włosów w grafcie. Następnie przechodzimy do implantacji. Korzystamy ze specjalnych implantatorów przypominających rynienkowate igły. Dwie osoby z zespołu nawlekają na nie pojedyncze jednostki, a ja wprowadzam je pod skórę za pomocą specjalnego tłoczka. Wykonanie kilku tysięcy takich mikroruchów z rzędu wymaga ogromnego skupienia i precyzji, ale to jedyna droga do perfekcyjnego rezultatu.

Moment po zabiegu to już koniec historii czy dopiero początek?

Zdecydowanie początek. Połową sukcesu jest prawidłowo wykonany zabieg, a drugą połową to, jak pacjent przejdzie rekonwalescencję, zwłaszcza jej pierwszy miesiąc. Chronologicznie wygląda to następująco: pacjent wraca do domu, po dobie zdejmuje opatrunek i zaczyna się tydzień, który wizualnie bywa najtrudniejszy — strupki, zaczerwienienie, ślady w obszarze zabiegowym. Po prawie tygodniu jest już naprawdę nieźle i pojawia się moment, kiedy widać przeszczepione mieszki. Tyle że ten etap kończy się często w okolicach miesiąca po zabiegu, bo wtedy może wystąpić wypadanie włosów z części przeszczepionych mieszków. U jednych są to niewielkie ubytki, u innych jest to bardziej zauważalne. Pełny efekt oceniamy dopiero wtedy, gdy włosy odrosną ponownie z tych samych miejsc – zwykle w perspektywie około roku.

Wtedy widać już efekt docelowy?

Po roku powinniśmy widzieć pełny odrost przeszczepionych mieszków włosowych. Pierwszy miesiąc po zabiegu jest najbardziej frustrujący, bo może pojawić się wypadanie, później do około czwartego miesiąca jest okres stagnacji, a między czwartym i ósmym miesiącem zwykle widać najbardziej dynamiczny wzrost.

Po jakim czasie od zabiegu można wrócić do normalnego funkcjonowania?

Jeśli ktoś pracuje zdalnie, bywa, że wraca do obowiązków już w drugim, trzecim dniu. Natomiast jeśli chodzi o komfort wizualny – żeby pokazywać się ludziom, chodzić na spotkania, działać zawodowo i towarzysko – po tygodniu jest to już możliwe. Z kolei pełny powrót do sprawności, w tym do aktywności fizycznej, trwa najczęściej około miesiąca.

Jakie są odczucia po zejściu znieczulenia: skóra boli, swędzi, ciągnie?

Standardowo nie boli. Zdarza się ból pozabiegowy, ale zazwyczaj dobrze reaguje na zwykłe leki przeciwbólowe. Częściej pojawia się swędzenie, zwłaszcza w okolicy dawczej, czyli na potylicy. Jest też objaw, który potrafi przestraszyć, choć występuje rzadko: obrzęk. To nie jest obrzęk pourazowy, tylko efekt przemieszczania się płynu pod skórą. Zwykle pojawia się w drugiej, trzeciej dobie i mija do piątej, szóstej. I właśnie dlatego ten pierwszy tydzień warto traktować jak rekonwalescencję, bo czasem w drugiej, trzeciej dobie wszystko wygląda całkiem nieźle, a potem pojawia się obrzęk i na chwilę zmienia sytuację.

Czy po zabiegu skóra głowy wymaga specjalnej pielęgnacji?

Jest ona bardzo ważna. Trzeba stosować odpowiednie preparaty, na przykład szampony i środki łagodzące czy nawilżające. To jest część procesu, który ma pomóc skórze przejść przez ten okres bez niepotrzebnych komplikacji i z możliwie najlepszym efektem końcowym.

Jak pan ocenia modę na korzystanie z tych zabiegów w Turcji?

W ogóle jej nie oceniam. Tak jak wszędzie, także w Turcji, kliniki są bardzo różne, standardy są różne i pacjent nie zawsze ma narzędzia, żeby to ocenić. W tym wszystkim najważniejsze jest nie miejsce na mapie, tylko to, kto wykonuje procedurę, w jakim standardzie i jak wygląda opieka po zabiegu. Ta turystyka robi naturalną selekcję pacjentów, bo najczęstszym powodem wyjazdu są kwestie finansowe. Dlatego nie traktuję Turcji jak konkurencji. Cieszę się, że jest rynek dla osób, dla których cena zabiegu jest najważniejsza, bo wtedy łatwiej uniknąć rozczarowań po obu stronach. Na pewno popularność wyjazdów do Turcji oswoiła temat. Z procedury, która kiedyś była rzadkością, zrobiło się coś, o czym ludzie rozmawiają zwyczajnie. Dziś wielu z nas zna kogoś, kto zrobi przeszczep albo ma go już za sobą.

Z WŁOSEM I POD WŁOS

MĘSKIE METAMORFOZY URODOWE NA DOBRE WPISAŁY SIĘ W KANON NOWOCZESNEJ PIELĘGNACJI. O TYM, JAK WYGLĄDA PROCES TRANSPLANTACJI WŁOSÓW, ROZMAWIAMY Z PIOTREM DRZASTWĄ.

ROZMAWIAŁA: DANUTA BYBROWSKA

TS Man: Dlaczego zdecydowałeś się na zabieg w Turcji?

Piotr Drzastwa: Tureccy lekarze mają ogromne doświadczenie w przeprowadzaniu tych zabiegów, ponieważ pierwsze kliniki powstawały tam już pod koniec lat 90. Przemawiają więc za nimi wypracowane przez te lata procedury. Atrakcyjne ceny wynikają wyłącznie z charakterystyki tamtejszego rynku, na którym panuje olbrzymia konkurencja. Porównując czołowe placówki w Polsce i w Turcji, mówimy o dokładnie takim samym, bardzo wysokim standardzie medycznym.

Czym kierowałeś się podczas wybierania kliniki?

Kluczowe były rekomendacje. W mojej branży mam stały kontakt z ludźmi, więc mogłem na żywo ocenić efekty u osób, które taki zabieg przeszły. Zwracałem też uwagę na to, czy klinika jest sygnowana nazwiskiem konkretnego lekarza, który osobiście podpisuje się pod efektem. Zdecydowałem się na pomoc polskiego pośrednika, który koordynuje cały proces – od transferów z lotniska przez hotel, wyżywienie aż po opiekę tłumacza. Pierwsza wizyta w klinice zaczyna się od krótkiej konsultacji oraz pobrania krwi do podstawowych badań. Po dokładnych pomiarach i analizie geometrii twarzy wykonywana jest pełna dokumentacja fotograficzna.

Jak przebiegało przygotowanie do zabiegu?

Przez większość czasu czuwało nade mną aż siedem osób: zespół pielęgniarski, chirurg oraz krążący między salami anestezjolog. Na początku podano mi znieczulenie ogólne. Nie mówimy tu jednak o narkozie – pacjent cały czas zachowuje pełną świadomość, ponieważ w trakcie procedury musi współpracować z zespołem, na przykład zmieniając pozycję głowy. Dzięki wcześniejszemu farmakologicznemu wyciszeniu przez anestezjologa aplikacja blokady miejscowej była całkowicie bezbolesna. Całość trwała osiem godzin, ale pierwsze trzy godziny po prostu przespałem.

Na czym polegała praca tak dużego zespołu medycznego?

U mnie przeszczepiono 3800 graftów. Byłem pod wrażeniem tempa pracy zespołu. Dzięki temu, że przy pacjencie pracuje tak wiele osób, pobrane mieszki spędzają znacznie mniej czasu poza organizmem, co zwiększa szansę na ich przyjęcie. Ze względu na niesamowitą wprawę personelu, lekarze są w stanie sprawnie i bezpiecznie przeszczepić nawet do pięciu czy sześciu tysięcy jednostek. Mój zabieg realizowano metodą implantacji bezpośredniej. Liczy się w nim nie tylko ogólna liczba pobranych mieszków, ale też to, ile włosów z nich wyrasta. Z jednego mogą wyrastać nawet cztery włosy lub pięć. Ma to kluczowe znaczenie dla estetyki. Gdybyśmy z przodu, przy samej linii czoła, umieścili gęste, wielowłosowe grafty, a dalej te pojedyncze, efekt byłby nienaturalny, a na środku głowy powstałyby optyczne prześwity. Włos musi być wprowadzony pod odpowiednim kątem, zgodnie z naturalnym kierunkiem wzrostu, inaczej nowa fryzura nie chciałaby się układać.



PIOTR DRZASTWA
fryzjer, właściciel warszawskiego salonu What The Hair

Jak przetrwałeś okres rekonwalescencji?

Każdy pacjent otrzymuje pakiet: antybiotyki, leki przeciwbólowe, specjalną poduszkę ortopedyczną oraz podkłady na łóżko. Pierwsze noce trzeba spędzić w pozycji półsiedzącej, pod kątem 45 stopni. Następnego dnia rano wraca się do kliniki na zmianę opatrunków oraz naświetlanie czerwonym światłem, które przyspiesza procesy regeneracyjne. Chwilę później można już wracać do domu. Skóry nie wolno dotykać, drapać ani o nic uderzyć. Do higieny trzeba używać kosmetyków otrzymanych w klinice, a głowę zmywać delikatnym strumieniem wody. Wszystkie pooperacyjne strupki zniknęły już po 10 dniach. Dopiero po pełnym zagojeniu, zgodnie z zaleceniem lekarza, do gry wkracza kuracja farmakologiczna, najczęściej oparta na finasterydzie.

WIELE OSÓB OBAWIA SIĘ MOMENTU, W KTÓRYM NOWE WŁOSY ZACZYNAJĄ WYPADAĆ. ALE ONE POTEM SUKCESYWNIE ODRASTAJĄ.

Kiedy pojawiają się pierwsze efekty zabiegu?

Wiele osób obawia się momentu, w którym świeżo przeszczepione włosy zaczynają wypadać. Proces ten trwa zazwyczaj przez pierwsze trzy miesiące, a potem włosy zaczynają sukcesywnie odrastać. Wyraźne zmiany widać po pół roku. Sam jestem na tym etapie i efekt w pełni mnie zadowala. Ostateczna stabilizacja fryzury i ułożenie się wszystkich pojedynczych graftów następuje po 12 miesiącach. Ja czułem się w pełni komfortowo już około dziesiątego dnia, kiedy zeszły strupki, a głowa wyglądała po prostu jak krótko ostrzyżona. Po dwóch, trzech tygodniach w miejscu pobrania materiału nie było już żadnych śladów ani blizn. Po miesiącu mogłem odświeżyć fryzurę, podgolić boki i nadać całości estetyczną formę. Nadzór medyczny trwa przez cały czas. Regularnie wysyła się zdjęcia skóry głowy, a lekarze z kliniki na bieżąco monitorują postępy. Pacjenci otrzymują też wytyczne dotyczące pielęgnacji i unikania przypadkowych kosmetyków.

Fot. Archiwum prywatne

Chwila odprężenia

Duży zestaw podarunkowy **The Ritual of Ayurveda** z praktyczną kosmetyczką zawiera m.in. piankę pod prysznic, krem do ciała, świecę zapachową i mini patyczki. Formuły na bazie kojącej indyjskiej róży oraz olejku ze słodkich migdałów zamienią codzienną pielęgnację ciała w relaksującą rutynę. To idealny prezent dla każdego, kto zasługuje na odrobinę równowagi.

THE RITUAL OF AYURVEDA GIFT SET L
Cena 329 zł



Douglas Men



KALENDARZ ADWENTOWY
Produkty do pielęgnacji i przydatne akcesoria. Dostępne w perfumeriach Douglas i na douglas.pl
Cena ok. 175 zł

R+Co



PASTA DO WŁOSÓW CONTROL
Mocne utrwalenie z półmatowym wykończeniem i naturalnym efektem.
Cena 159 zł/62g

Stylizacja z bergamotką



Łatwa w użyciu, wydajna, niezawodnie stylizująca pasta o średnim utrwaleniu. Nadaje naturalny połysk i elastyczne wykończenie. Dzięki niej stworzysz każdy rodzaj stylizacji i zadbasz o włosy.

KEVIN.MYRPHY
pasta do włosów FREE.HOLD
Cena 155 zł/100 g



Brioni

Mare Assoluto to zapach inspirowany śródziemnomorskim zmierzchem – świeży, a jednocześnie elegancko głęboki. Na początku czaruje nas figą, cytryną, cedratem i kardamonem, potem wchodzi cyprys z szałwią i akordem morskiej soli. Finał to mech, wetyweria i drzewo sandałowe, intensywny, zmysłowy i długo utrzymujący się ślad.

BRIONI MARE ASSOLUTO EDP
Cena 655 zł/100 ml



Dr. Susanne von Schmiedeberg

Daily Men Essentials od Dr. Susanne von Schmiedeberg wygładza i ujędrnia skórę, przywracając jej świeży, promienny wygląd. Zmniejsza widoczność porów i zmarszczek oraz intensywnie nawilża. Dostępne w perfumeriach Douglas i na douglas.pl
Cena ok. 139 zł



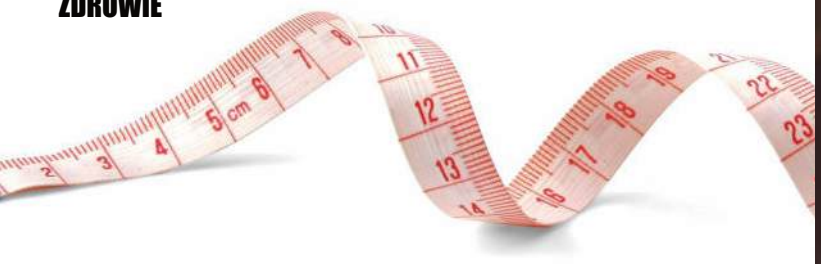
CZY **WIELKOŚĆ** SIĘ LICZY?



Fot. tuomaslehtinen/Adobe Stock

NAJWYRAŹNIEJ TAK, BO DRZWI DO ŁÓDZKIEGO I KALISKIEGO GABINETU UROLOGA, MICHAŁA JANISZEWSKIEGO, KTÓRY ZAJMUJE SIĘ POWIĘKSZANIEM PENISA, NIE ZAMYKAJĄ SIĘ. NAM LEKARZ OPOWIEDZIAŁ O METODACH, OCZEKIWANIACH I SKUTKACH RÓŻNYCH METOD POGRUBIANIA I WYDŁUŻANIA.

ROZMAWIAŁA: Ewa Sarnowicz



TS Man: Dlaczego mężczyźni chcą zmieniać rozmiary swoich penisów?
Michał Janiszewski: Dla lepszego wyglądu, większej pewności siebie, spotęgowania doznań podczas stosunku... Każdy powód jest dobry. Ale szczerze mówiąc, penisy pacjentów są zazwyczaj normalne, rzadko zdarzają się mikropenisy. Po prostu każdy chciałby mieć większego. Duży chce być jeszcze większy, średni – duży, a mały – chociaż średni. Szczególnie gdy pod prysznicem mężczyzna zobaczy, że kolega ma większego. Tymczasem bodźce zewnętrzne typu stres, również szatniowy, temperatura i brak snu mogą sprawić, że penis bywa bardzo mały w spoczynku, choć w erekcji może się nawet pięć razy zwiększyć. Aspekt dużej dysproporcji penisa w stanie spoczynku do erekcji jest jedną z przyczyn, dla których pacjenci do mnie przychodzą. Mówią: „Doktorze, w erekcji jest w porządku, partnerka zadowolona, ale na saunie czy siłowni, gdy chłopaki się rozbierają, bardzo się kurczy". Chcą też lepiej prezentować się bieliźnie, na basenie, na plaży.

Co można zrobić?
Najczęściej pogrubiamy, ostrzykując go, czyli wypełniając własną tkanką tłuszczową, kwasem hialuronowym lub biostymulatorem. Możemy z 10 czy 12 centymetrów obwodu zrobić 20 centymetrów, to jest kosmiczna różnica, jeżeli chodzi o powierzchnię stymulacji podczas stosunku. Oczywiście nie robimy takiego przeskoku podczas pierwszego zabiegu, po prostu apetyt rośnie w miarę jedzenia, więc pacjenci wracają na kolejne. Są zadowoleni, bo dobrze wyglądają, no i partnerka, która pierwotnie odradzała zabieg, ma lepsze odczucia. On też. Oczywiście niektórzy pacjenci mają nierealne oczekiwania, liczą na przykład, że zabieg wywróci życie o 180 stopni albo że penis będzie idealnie równy i gładki. To nie jest silikonowy implant, nie zagwarantuję tego. Oczywiście czasami się zdarzają takie rewelacyjne efekty estetyczne, ale jeżeli ktoś z góry tak zakłada, to ja go raczej zniechęcam.

W jakim wieku są zazwyczaj pacjenci?
Między 32. a 60. rokiem życia. Po pierwszych związkach, czasem po rozstaniach, mają już pieniądze i chcą spróbować coś zmienić.

Pogrubiają czy wydłużają?
Niewiele mamy metod wydłużania penisa w stanie erekcji, właściwie jest jeden zabieg, który aktualnie nie ma rekomendacji towarzystw urologicznych, ponieważ niesie ze sobą spore ryzyko powikłań. Przecinamy więzadła, by penis wysunął się do końca spod spojenia łonowego. To wydłuża go o centymetr, półtora.

Dlaczego to jest niebezpieczne?
Więzadła dają nam, mężczyznom, stabilizację erekcji. Jak się je przetnie, to w erekcji penis nie stoi pod kątem 90 stopni, tylko minimum 45 stopni. Tak jakby „patrzył" w dół, w kierunku podłogi. Poza tym podczas aktywności seksualnej troszeczkę chowa się pod spojenie, więc traci nieco na funkcjonalności. To jest ostatnia deska ratunku dla penisów bardzo małych albo pacjentów, którzy mają duży kompleks na punkcie swojego wyglądu.

NIEKTÓRZY PACJENCI MAJĄ NAPRAWDĘ NIEREALNE OCZEKIWANIA. A MY MOŻEMY BARDZO WIELE, JEDNAK NIE WSZYSTKO. I NIE ZAWSZE.



Inne metody przedłużania nie istnieją?
Optycznie przedłuża penisa również liposukcja wzgórka łonowego. Gdy usuwamy z niego tkankę tłuszczową, wydaje się bardziej płaski, a wtedy penis wygląda na dłuższy. Trzecim sposobem optycznego wydłużania jest plastyka moszny, czyli wycięcie kąta prąciowo-moszonowego, skóry między penisem a workiem mosznowym. Tam powinien być kąt około 90 stopni, ale u niektórych pacjentów w tym miejscu jest taki jakby żagiel ze skóry. Niektórzy pacjenci mówią, że od połowy penisa wisi im szmatka albo indycze podgardle. Wycinamy nadmiar skóry laserem, odbudowujemy kąt 90 stopni między penisem a moszną i penis optycznie się wtedy powiększa. I jest bardziej funkcjonalny w czasie stosunku.

Często się to zdarza?
U około 20 procent mężczyzn, to rodzaj wady genetycznej, zdarza się też z wiekiem, bo skóra rozciąga się z powodu grawitacji. To może przeszkadzać przy masturbacji albo podczas stosunku i frustrować, gdy jądro wyskakuje z bielizny nogawką. W związku z tym podczas wycinania żagla podciągamy worek mosznowy – to dodatkowy plus tego zabiegu.

Optycznie przedłuża też obrzezanie.
Wiadomo, że jeżeli pozbawimy penisa górnej części skóry zasłaniającej żołądź, zmienia się proporcja trzonu do żołędzi. To się robi laserowo albo staplerem, czyli pistoletem-obcinarką. Jednocześnie odcina napletek i zaszywa ranę tytanowymi zszywkami, które potem odpadają. Obrzezanie łączymy z plastyką wędzidełka, czyli struny łączącej główkę z napletkiem. Gdy penis jest w pełnej erekcji, ta struna ciągnie go w dół. Usunięcie jej wydłuża stosunek. Co ważne, po obrzezaniu można pogrubiać penisa wstrzykiwanymi w niego wypełniaczami

Fot. Studio Romantic/Adobe Stock, lenets_tan/Adobe Stock

Pasja | Piękno | Perfekcja



Sprawdź na czytelnia.pl

Szukaj na półce z prasą!



w dowolnej ilości, można też obrzezać go po wypełnianiu. Uwaga, pogrubianie bez obrzezania bywa nieprzewidywalne.

Dlaczego?

Może wyglądać nieforemnie, penis bywa obły, jakby ze stulejką. Ale problem estetyczny to nie wszystko. Jeżeli penis jest nieobrzezany, skóra pozostaje ruchoma, a wstrzyknięty pod nią wypełniacz ma dużo luzu, więc może się przesuwać. Obrzezaniem naciągamy i docieśniamy skórę, co sprawia, że jest ustabilizowany w jednym miejscu, utwardzony. Możemy wtedy wstrzykiwać dużo wypełniacza, zachowując przy tym równomierne jego rozłożenie, twardość, funkcjonalność i estetykę.

Czym się wypełnia?

Własnym tłuszczem pacjenta, kwasem hialuronowym lub biostymulatorem, czyli kwasem polimlekowym. Lub mieszanką tych wszystkich, to ostatnio najbardziej rozwijający się trend.

Który wypełniacz jest najlepszy?

Każdy ma swoje plusy i minusy. Najbardziej inwazyjnym zabiegiem jest wypełnianie własną tkanką tłuszczową, bo jest przeprowadzany w dwóch miejscach – najpierw trzeba delikatnie, ręcznie, strzykawką pod ciśnieniem pobrać tłuszcz z brzucha, po czym równomiernie wstrzyknąć go kaniulą (długą elastyczną rurką) z jednego małego nakłucia na wzgórku łonowym w całego penisa. Największą wadą tej metody jest to, że w ciągu trzech miesięcy tłuszcz może się wchłonąć, bo penis nie ma własnej tkanki tłuszczowej, więc organizm metabolizuje tę wstrzykniętą. Jeśli tak się dzieje, można powtarzać zabieg, nawet cztery razy w roku. Wielkim plusem tej metody jest to, że pacjent ma od razu po zabiegu powiększonego penisa, tkanka tłuszczowa się nie przemieszcza, a jeśli się utrzyma po pierwszym lub kolejnych zabiegach, efekt będzie na całe życie. Najważniejszym pozabiegowym wskazaniem w przypadku pogrubiania każdym wypełniaczem jest to, by co trzy godziny pacjent masował penisa, doprowadzał go do erekcji, to gwarantuje równomierne rozłożenie wypełniacza. To ważne, bo tylko kwas hialuronowy można rozpuścić, jeśli źle się ułoży. Używamy sieciowanego, czyli gęstego kwasu hialuronowego. Wstrzykiwany jest w tym samym miejscu i ten sam sposób co tkanka tłuszczowa. Penis od razu po zabiegu jest pogrubiony, efekt utrzymuje się rok, dwa, czasem dłużej. Jeśli pacjent zechce go usunąć, można wstrzyknąć enzym rozpuszczający kwas. To jedyny wypełniacz, który bez problemu można usunąć. Rozpuszcza się go na przykład, jeśli pacjent woli twardszy wypełniacz. Bo największym minusem kwasu hialuronowego jest to, że jest miękki, żelkowaty. I to, że „pracuje", może się przemieszczać. Pomimo masowania penisa, na przykład podczas stosunku, gromadzić się u podstawy.

Biostymulator, czyli kwas polimlekowy...

Wstrzykuje się go tak jak poprzednie, ale pod jego wpływem penis pacjenta zaczyna wytwarzać własną tkankę kolagenowo-elastynową z elementami macierzy zewnątrzkomórkowej, efekt utrzymuje się trzy–pięć lat. Największym plusem tego wypełniacza jest to, że nie istnieje ryzyko jego wchłonięcia ani przesunięcia, jest najtwardszy. Minus: efekt ostateczny nie jest widoczny od razu, organizm potrzebuje dwóch, trzech miesięcy na wytworzenie tkanki. No i cena jest najwyższa, jedna fiolka zapewnia obwód większy tylko o 1–2,5 centymetra, więc zazwyczaj mężczyźni proszą o więcej fiolek albo/i wracają po kolejne co kilka miesięcy. Mankamentem jest też to, że biostymulator jest nieusuwalny, jeżeli pod skórą pojawią się grudki, zgrubienie, stwardnienie, nie istnieje preparat rozpuszczający je. Takie nierówności się zdarzają – nie są widoczne, ale wyczuwalne. Zwiększają stymulację partnerki podczas stosunku, więc mężczyźni nie narzekają na ten skutek uboczny.

Co nowego w powiększaniu penisa?

Zaczynamy wypełniacze łączyć, na przykład kwas hialuronowy z biostymulatorem. Biostymulator buduje stelaż, który wypełnia się kwasem hialuronowym dającym dużą objętość od razu. A z kolei biostymulator zapewnia mu stabilizację. Tkankę tłuszczową łączymy z osoczem bogatopłytkowym, komórkami macierzystymi, odrobiną kwasu hialuronowego. Tworzymy dla niej dobre warunki, by szybciej powstały małe i duże naczynia krwionośne.

Wstrzykuje się kolejno czy robi się koktajl?

Koktajl, w jednej strzykawce. Ale – uwaga – po wstrzyknięciu kwasu hialuronowego i biostymulatora pacjent musi się szczególnie pilnie masować, co trzy godziny przez dziesięć dni. W przeciwnym wypadku koktajl może się rozwarstwić, kwas hialuronowy przemieścić na przykład na lewo, a biostymulator na prawo. W takim przypadku trzeba dostrzyknąć kolejne porcje koktajlu.

Można wlewać wypełniacze w nieskończoność?

Można. Widziałem już naprawdę wielkie gabaryty, nadal funkcjonalne pod kątem erekcji. Pogrubione i przy okazji wydłużone. To efekt uboczny pogrubiania. Obciążenie wypełniaczami naciąga penisa. Efektem ubocznym wstrzykiwania wypełniaczy jest też poprawa erekcji, ponieważ wypełniacz, uciskając penis u podstawy, hamuje odpływ krwi z ciał jamistych.

Czy te zabiegi bolą?

Nie, zawsze używamy najpierw maści znieczulającej w miejscu, w którym następnie robimy zastrzyk ze znieczuleniem – to dwa, trzy uszczypnięcia. Tylko przecięcie więzadeł w zabiegu wydłużania wymaga znieczulenia ogólnego.

Przeciwwskazania?

Nadwrażliwość czy uczulenie na lidokainę, czyli takie znieczulenie, jakie podaje się podczas zabiegów stomatologicznych. I mocne leki przeciwkrzepliwe oraz rozrzedzające, takie jak acenokumarol czy warfaryna. Trzeba je odstawić 7–10 dni przed zabiegiem i zastąpić zastrzykami z heparyny drobnocząsteczkowej.

To jeszcze na koniec: jakie zabiegi są passé?

Rezygnujemy ze starej generacji kwasu hialuronowego typu Macrolane, który wykazywał bardzo dużą przemieszczalność i bardzo duże ryzyko infekcji. Zastąpiły go kwasy hialuronowe stworzone specjalnie do zabiegów urologii estetycznej.

Co będzie w tej dziedzinie nowego?

Poza Europą dostępnych jest więcej opcji zabiegów z zakresu urologii estetycznej, jak dermagrafty, plazma czy implanty silikonowe. Czekamy aż Unia Europejska je dopuści.



MICHAŁ JANISZEWSKI
specjalista urologii, FEBU. Należy do Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Urologicznego.

Fot. lenets_tan/Adobe Stock, www.drjaniszewski.com

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



ZRÓB OBIAD W 20 MINUT

TO NIE JEST ŻADNA ŚCIEMA. JEŚLI DANY PRZEPIS WYMAGAŁ WIĘCEJ CZASU, NIE MIAŁ SZANSY TRAFIĆ DO NOWEJ KSIĄŻKI JAMIEGO OLIVERA. SIĘGNIJ PO *20 MINUT. DOBRY FAST FOOD* I CIESZ SIĘ PYSZNYMI, EKSPRESOWYMI POSIŁKAMI.

OPRACOWAŁA: Agnieszka Niedek **ZDJĘCIA:** © David Loftus, 2026

Fot. Justin Downing

Gotowanie jest autentyczne. A to ważne zwłaszcza dziś, w czasach zdominowanych przez sztuczną inteligencję, gdy coraz trudniej odróżnić to, co prawdziwe, od tego, co wygenerowane – pisze Jamie Oliver w nowej książce i trudno nie przyznać mu racji. Mimo wspomnianego postępu czasu mamy coraz mniej, więc przygotowanie obiadu bywa niezłym wyzwaniem. Ale 20 minut powinno się udać znaleźć nawet tym mocno zapracowanym :-) Najsłynniejszy brytyjski szef kuchni przekonuje, że warto, i obiecuje nam: „intensywny smak, natychmiastową satysfakcję i zero kompromisów".

CURRY Z GROSZKIEM, PANEEREM I ZIEMNIAKAMI

2 porcje

kawałek imbiru (5 cm), 150 g ryżu basmati, oliwa, 250 g małych ziemniaków, 200 g sera paneer, 1–2 świeże czerwone papryczki chili, 1 cebula (160 g), 2 czubate łyżki pasty curry w stylu keralskim, czerwony ocet winny, 1 pęczek kolendry (30 g), 250 g mrożonego groszku, 250 g jogurtu naturalnego

1. Zagotuj wodę w czajniku. Obierz i posiekaj imbir. Postaw patelnię o średnicy 26 cm na średnim ogniu, wlej na nią 1 łyżkę oliwy, wrzuć ryż i imbir i smaż 2 minuty, regularnie mieszając. Wlej 300 ml wrzątku z czajnika, przykryj patelnię i gotuj ryż jakieś 12 minut, aż zrobi się chrupiący od spodu i miękki.
2. W tym czasie ponakłuwaj ziemniaki i gotuj je w mikrofalówce na pełnej mocy (800 W) około 5 minut, aż zmiękną. Postaw dużą nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu, wlej na nią 1 łyżkę oliwy i dodaj paneer. Przekrój chili wzdłuż na pół, pozbaw gniazda nasiennego i dodaj na patelnię. Smaż paneer z chili jakieś 4 minuty, aż się przyrumienią – w połowie smażenia je przewróć.
3. Obierz i posiekaj cebulę. Pokrój miękkie ziemniaki w kostkę o boku 1 cm. Przełóż rumiany paneer i chili na deskę, a na patelni umieść cebulę, ziemniaki oraz pastę curry. Wlej 1 łyżkę czerwonego octu winnego i mieszaj 1 minutę, po czym wlej 300 ml wrzątku i gotuj całość 8 minut.



CURRY Z GROSZKIEM, PANEEREM I ZIEMNIAKAMI: sycące danie w stylu indyjskim

ENERGIA	TŁUSZCZE	TŁ. NAS.	BIAŁKO	WĘGLOW.	CUKIER	BŁONNIK	SÓL
865 g	35,8 g	15,8 g	40,1 g	100,1 g	14,8 g	14,5 g	1 g



GULASZ Z KURCZAKA I KIEŁBASEK to solidna porcja białka i błonnika (brokuły, pomidorki i fasola).

ENERGIA	TŁUSZCZE	TŁ. NAS.	BIAŁKO	WĘGLOW.	CUKIER	BŁONNIK	SÓL
525 g	32 g	7,1 g	15,5 g	43,9 g	14,8 g	14,5 g	1 g

4. W blenderze zmiksuj na gładko połowę pęczka kolendry (razem z łodyżkami), połowę groszku, cały jogurt i trochę wody. Wlej sos na patelnię z warzywami, wsyp resztę groszku, dołóż z powrotem chili oraz kawałki paneera i gotuj 4 minuty.
5. Wyłóż z patelni imbirowy ryż i podziel na porcje. Na wierzch nałóż curry, posyp całość resztą listków kolendry i podawaj.

GULASZ Z KURCZAKA I KIEŁBASEK

2 porcje

oliwa, 1 pierś z kurczaka bez skóry (150 g), 2 plasterki wędzonej pancetty, 2 surowe kiełbaski (łącznie 130 g), 1 puszka pomidorków koktajlowych (400 g), 1 puszka fasoli borlotti (400 g), 160 g fioletowych brokułów gałązkowych, czerwony ocet winny, ½ pęczka rozmarynu (10 g), 2 ząbki czosnku, 1 cytryna, oliwa extra virgin, 2 duże kromki chleba na zakwasie (po 100 g)

1. Włącz grill w piekarniku na najwyższą moc. Postaw szeroki, płytki garnek żaroodporny na dużym ogniu i wlej do niego 1 łyżkę oliwy. Kolejno dodając składniki do garnka, pokrój kurczaka na 6 kawałków jednakowej wielkości, a plasterki pancetty i kiełbaski przekrój na pół. Smaż wszystko 9 minut, od czasu do czasu mieszając, aż ładnie się przyrumieni.
2. Dodaj do garnka pomidorki, fasolę razem z zalewą i 1 łyżkę czerwonego octu winnego. Doprowadź całość do wrzenia. Przytnij brokuły, przekrój wzdłuż na pół te większe i dorzuć do garnka. Gotuj zawartość na wolnym ogniu, a w tym czasie przygotuj chlebowy dodatek.
3. Oberwij igiełki rozmarynu, włóż do moździerza i utrzyj z małą szczyptą soli. Dodaj obrany czosnek i utrzyj razem. Wsyp drobno startą skórkę z cytryny, wlej sok z jednej połówki oraz 2 łyżki oliwy extra virgin, wymieszaj i dopraw do smaku. Porwij chleb na kawałki wielkości kęsa i dobrze ugnieć z ziołową mieszanką.
4. Dopraw gulasz i posyp go kawałkami chleba. Ostrożnie wstaw garnek pod grill i poczekaj jakieś 5 minut, aż potrawa przyrumieni się z wierzchu, zacznie bulgotać i dojdzie w środku. Podawaj z łódeczkami cytryny.

LIMONKOWE TACOS Z ŁOSOSIEM

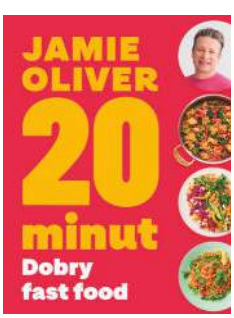
2 porcje

1 puszka kukurydzy (200 g), ½ pęczka kolendry (15 g), 2 limonki, 80 g białej kapusty, 1 czubata łyżeczka pasty chili chipotle, ½ dojrzałego awokado, 2 dojrzałe pomidory (160 g), 2 filety z łososia lub pstrąga ze skórą, bez łusek i ości (po 130 g), oliwa, 6 małych tortilli kukurydzianych, 2 łyżki kwaśnej śmietany

1. Umieść kukurydzę w blenderze, wlej trochę zalewy z puszki oraz sok z 1 limonki, dodaj połowę pęczka kolendry porwanego na mniejsze kawałki (razem z łodyżkami), zmiksuj na gładko i dopraw do smaku. Używając obieraczki, tarki albo sprawnie posługując się nożem, cienko poszatkuj kapustę, a następnie wymieszaj ją z pastą chipotle.
2. Drobno zetrzyj skórkę z drugiej limonki i odłóż na później. Przekrój awokado na pół, usuń pestkę, wyjmij łyżką miąższ, pokrój w cienkie plasterki i polej sokiem z połowy limonki. Pokrój pomidory w cienkie plasterki i posól.
3. Postaw dużą nieprzywierającą patelnię na dość dużym ogniu. Pokrój każdy filet wzdłuż na 3 równe kawałki. Posól je, posyp skórką z limonki i ją przyklep. Spryskaj patelnię oliwą i smaż łososia po jakieś 2 minuty z obu stron, aż się przyrumieni i dojdzie w środku – na krótko połóż na nim tortille, żeby się podgrzały.
4. Rozsmaruj łyżkę kukurydzianej salsy na każdej ciepłej tortilli, nałóż na nią pomidory, awokado i kapustę z chipotle. Na wierzchu umieść złocistego łososia, dodaj kleksy śmietany i posyp całość listkami kolendry. Podawaj z łódeczkami limonki i resztą sosu.



LIMONKOWE TACOS Z ŁOSOSIEM czyli dowód na to, że szybkie potrawy nie muszą być nudne.



Przepisy pochodzą z najnowszej książki Jamiego Olivera *20 minut. Dobry fast food*, wydanej przez Insignis Media © Jamie Oliver Enterprises Limited (2026, *20 Minute Meals: Real Fast Food*). Zdjęcia potraw: © David Loftus, 2026

ENERGIA	TŁUSZCZE	TŁ. NAS.	BIAŁKO	WĘGLOW.	CUKIER	BŁONNIK	SÓL
862 g	43,5 g	10,3 g	48,4 g	67,3 g	9,5 g	14,4 g	2,2 g

Fot. © David Loftus, 2026(3), materiały prasowe

KOSMETYCZNE **NOWOŚCI**

JAKI ZAPACH WYBIERZESZ NA JESIEŃ I ZIMĘ? DO WYBORU MASZ M.IN. NUTY DREWNA SANDAŁOWEGO, SKÓRY, TYTONIU I WHISKY.



1



1. JEAN PAUL GAULTIER LE MALE IN BLUE

Kompozycja urzeka pikantnymi nutami, które otaczają znajdujący się w centrum mocny akord lawendowy.

2. NIVEA MEN SENSITIVE

Żel do mwycia twarzy do skóry wrażliwej. Ma delikatną formułę bez alkoholu etylowego.

3. NARCISO RODRIGUEZ MUSC SANTAL INTENSE

Ciepły sandałowiec zestawiono tu z magnetycznym piżmem i nutami szałwii muszkatołowej.

4. BRIONI MARE ASSOLUTO

Eleganckie połączenie świetlistych nut morskich z akordami drzewnymi.

5. M. MICALLEF HABANO PURO

Dymne akcenty tytoniu przeplatają się tu z wyrafinowaną słodyczą i korzennym ciepłem.

6. ACQUA DI PARMA CEDRO VIRTUOSO

Unikalne spotkanie drewna cedru wirginijskiego i esencji orzecha laskowego.

7. RITUALS HOMME

Zestaw prezentowy, w którego skład wchodzą: woda perfumowana Silver Suede, pianka pod prysznic, szampon i żel do oczyszczania twarzy.

8. BOSS BOTTLED BEYOND INTENSE

Woda toaletowa oparta na kontraście między świetlistym kwiatem pomarańczy a zmysłowymi akordami skórzanymi.

Fot. materiały prasowe



HOTEL
INDIGO®
AN IHG HOTEL
WARSAW NOWY SWIAT

TWOJE MIEJSCE SPOTKAŃ
w sercu Warszawy

Wielkie okazje. Małe celebracje.
Dobre spotkania mają swój adres —
kilka kroków od Nowego Światu.

Rodzinne przyjęcie, wieczór z przyjaciółmi,
biznesowy lunch czy kolacja z zespołem?
W Hotelu Indigo Warsaw – Nowy Świat
każde spotkanie zyskuje butikową oprawę
i smak restauracji FLO.

Spotkajmy się w Indigo.

IHG ONE REWARDS

Indigo Warsaw – Nowy Świat ul. Smolna 40, 00-375 Warszawa rezerwacja@indigowarsaw.com +48 22 418 89 00



Nowe Audi Q9

Nowy wymiar doskonałości.

Audi Przewaga dzięki technice

Dowiedz się więcej o modelu lub porozmawiaj z Audi Ekspert Online

W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 7,3 do 8,0 l/100 km, emisja CO_2 wynosi od 191 do 209 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa i emisja CO_2 zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Partnera Marki Audi lub sprawdź na stronie audi.pl/danewltp. Materiał prezentuje elementy wyposażenia opcjonalnego dostępnego za dodatkową opłatą. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdą Państwo na stronie https://vw-group.pl/grupa-volkswagen,srodowisko.html.