

MAGAZYN PORTU LOTNICZEGO OLSZTYN-MAZURY / OLSZTYN-MAZURIA OFFICIAL AIRPORT MAGAZINE

a n y  
w h e  
r e .pl

# magazine



Port Lotniczy Olsztyn-Mazury

ANITA  
LIPNICKA

NR 34 | 2023

**FREE COPY**  
pobierz na lotnisku



Czytaj #AnywhereYouAre

# Stradom House

## ODKRYJ KRAKÓW NA NOWO

Kraków zyskał nowe miejsce, które oczaruje entuzjastów dobrej kuchni, wrażeń klubowych, najwyższej klasy noclegu i holistycznego wytchnienia w strefie spa. **Stradom House** przy ul. Stradomskiej 12 - 14 łączy wyrafinowany design, wielowiekową historię oraz światowe trendy w postrzeganiu gościnności.

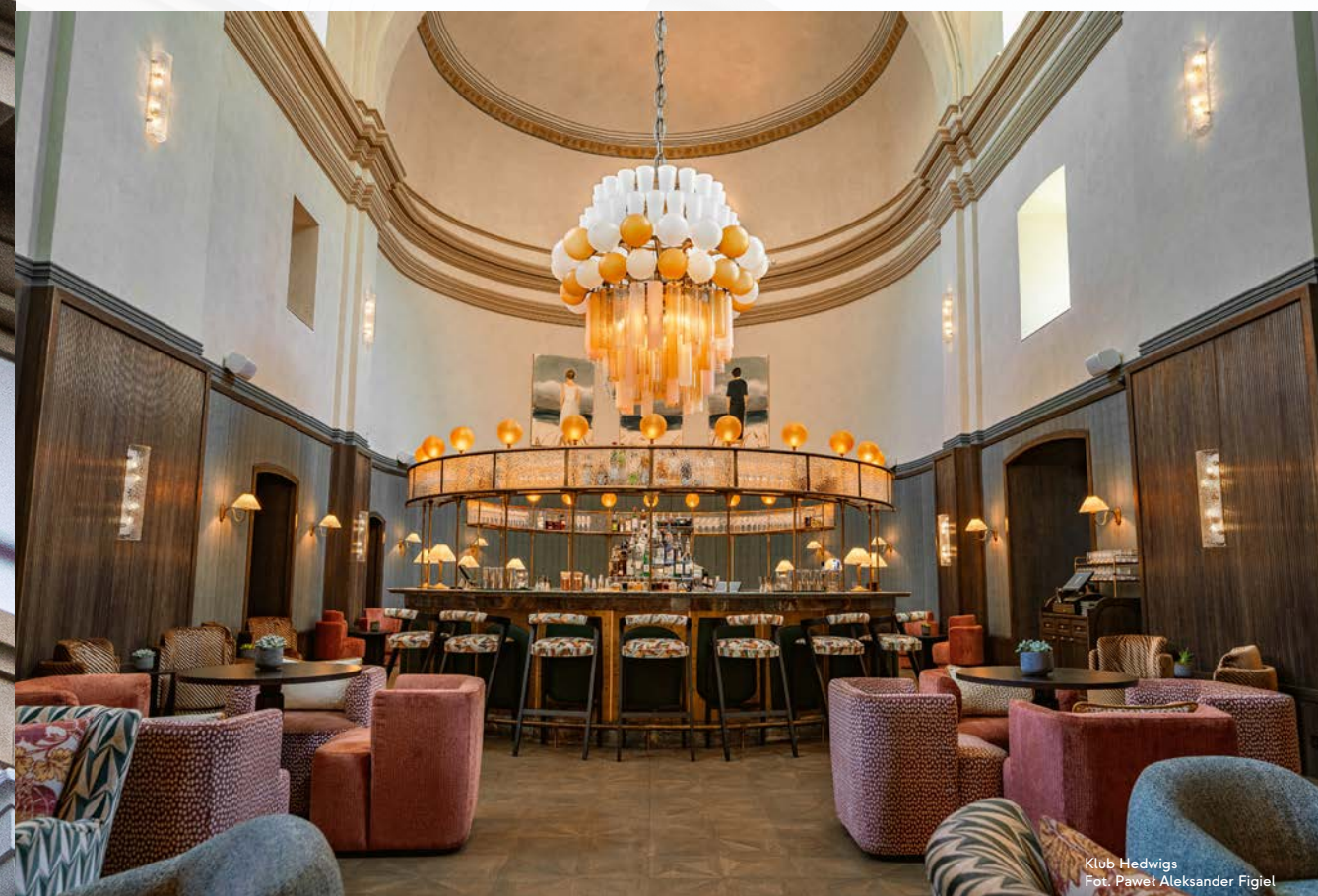
Zabytkowy budynek, którego historia sięga XIV wieku, odkrywa przed nami wiele unikalnych przestrzeni, które przez długi czas były publicznie niedostępne. Miejsce zostało poddane pieczołowitej renowacji, która wydobyła piękno detali oraz wyjątkowy urok gmachu leżącego w sercu Krakowa, między Wawelem i dzielnicą Kazimierz. O podniebienie smakoszy dbają dwie restauracje, serwujące kuchnię śródziemnomorską oraz owoce morza - **Gaia** i **John Dory**. Monumentalne wnętrze klubu **Hedwig's**, w którym sklepienie rozpościera się 9 metrów ponad głowami, zachęca do spędzenia niezapomnianych chwil przy dobrym alkoholu i muzyce. W kompleksie znajduje się również najwyższej klasy, 5-gwiazdkowy hotel **Autograph Collection** ze 125 luksusowymi pokojami, których design odwołuje się do krakowskiego dziedzictwa. Perłą wśród nich jest **Chapel Loft**, prestiżowy 155 metrowy apartament z własną kuchnią, umiejscowiony w przestrzeni dawnej kaplicy.



Restauracja John Dory

W strefie **SÓL Wellness** znajdują się dwudziestometrowy basen wraz ze strefą saun oraz pokojami do masażu, które pomogą w odnalezieniu życiowej równowagi, a siłownia wyposażona w najwyższej klasy sprzęt **Technogym Artis** wspiera w dochodzeniu do wysokiej formy.

Stradom House jest także miejscem wymiany doświadczeń, emocji i myśli intelektualnej. Miejsce tworzy wyjątkową społeczność wokół swojego klubu członkowskiego - **Stradom House Membership Club**. Dla jego członków przewidziane są liczne benefity: dostęp do strefy basenu, saun i siłowni, przywileje w restauracjach oraz klubie Hedwig's, bezpłatne podwyższenie standardu pokoju hotelowego oraz możliwość korzystania z usługi **Concierge**. **Membership Club** posiada także własny kalendarz wydarzeń specjalnych, obejmujących warsztaty, spotkania z wieloma osobowościami czy aktywności sportowe. W ten sposób można dołączyć do unikalnej, kreatywnej społeczności Krakowa, zyskując też dostęp do najwyższej jakości usług i olśniewających przestrzeni.



Klub Hedwigs  
Fot. Paweł Aleksander Figiel

12 | 14

STRADOM HOUSE

AUTOGRAPH COLLECTION®  
HOTELS

STRADOMHOUSE.COM

*Farys.*  
DESIGN

---

[www.farysdesign.pl](http://www.farysdesign.pl)

 Farys  farysdesign



any  
where  
re.pl

8



22



49



35



52



55



6

**STREFA VIP** | Krystian Pesta: Jak Najszerzej. Jak Najgłębiej  
**VIP ZONE** | Krystian Pesta: As Wide and As Deep as Possible

22

**STREFA VIP** | Anita Lipnicka: Żyjemy w świecie obfitości  
**VIP ZONE** | Anita Lipnicka: We live in the world of plenty

37

**KUCHNIA** | Catering dla foodies. Kim są foodies?

49

**FOR HER** | SERIALE, KTÓRE MOGŁYBY NIE POWSTAĆ

52

**FOR HER** | „ZAUFAJ SOBIE. PO PROSTU”, CZYLI DWA SŁOWA Z DOROTĄ SZELĄGOWSKĄ

55

**LIFESTYLE** | Bądź Sprawna... Seksualnie!

Nasze magazyny  
lotniskowe



SPRAWDŹ  
na anywhere.pl

## WYDAWCA

Anywhere.pl Platforma Medialna Sp. z o. o.  
z siedzibą w Sopocie 81-717 ul. Haffnera 6 lok 224K,  
zarejestrowana w Sądzie Rejonowym Gdańsk Północ  
w Gdańsku, VIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru  
Sądowego nr 0000856796,  
NIP 5851492193, REGON 387084333

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

Wydawca: Marcin Ranuszkiewicz  
Redaktor naczelny: Jakub Wejksznar  
Redaktorka prowadząca ForHer: Julia Trojanowska  
Sprzedaż i Marketing: Angelika Balbuza  
Szef działu graficznego: Alicja Rynkiewicz  
Grafik: Julia Wójcik  
Dział IT: Aleksander Domański  
Współpraca fotograficzna: Michał Buddabar,  
Bartosz Maciejewski, Łukasz Dzievic

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

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

## NA ZLECENIE AT REQUEST

Port Lotniczy Olsztyn - Mazury  
Szymany 150, 12-100 Szczytno  
+48 89 544 34 34  
info@mazuryairport.pl  
www.mazuryairport.pl

ANYWHERE.PL | PLATFORMA  
MEDIALNA

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

any  
where  
re.pl

## PARTNER

PROT

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



## PATRONAT



MARSZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Gdańsk



Gdynia



Sopot



# Klif

## NAJLEPSZE MIEJSCE NA ZAKUPY LATEM!



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



GALERIA KLIF, GDYNIA ORŁOWO, ALEJA ZWYCIĘSTWA 256

# Krystian Pesta

## JAK NAJSZERZEJ JAK NAJGŁĘBIEJ



TEKST: Julia Trojanowska ZDJĘCIA: Michał Buddabar

WYWIAD WIDEO DOSTĘPNY  
NA ANYWHERE.PL



**Julia Trojanowska** - Cześć Krystian! Lubisz wywiady?

**Krystian Pesta** - Tak, bo możesz powiedzieć coś więcej. Czasem ludzie wyrabiają sobie opinie na podstawie tego, co zobaczyli na ekranie. Nie mają wglądu do tego, co za tym stoi i czym się kierowałeś. Wywiady są najlepszą możliwością, by poznać kogoś lepiej.

**Zawsze mnie zastanawiało, czy dla artysty to jest przyjemność, czy przykry obowiązek. Akcja marketingowa, którą trzeba odbębnić.**

Zależy jakie masz do tego podejście. Dla mnie ta świeżość jest jeszcze bardzo aktualna. Może dla kogoś, kto pracuje już czterdzieści lat i w pewnym momencie widzi w tym tylko obowiązek marketingowy, to naturalnie zaczyna do tego podchodzić technicznie. Rozumiem, że po tylu latach można pomyśleć: „co mogę więcej powiedzieć”. Jednak wydaje mi się, że za każdym projektem stoi inne doświadczenie, praca z różnymi ludźmi i nowy materiał, który masz do zrealizowania, kolejna przygoda. Zawsze jest coś ciekawego do powiedzenia.

**Czyli jak już będziesz czterdzieści lat w branży i cię do nas zaprosimy, to będziesz dla mnie niemiły?**

Nie! Wychodzę z założenia, że chyba cały czas będzie fajnie.

**Mówiąc o twojej karierze nie możemy nie wspomnieć o „Behawiorystyce”. Ten projekt był twoją trampoliną?**

Patrząc nawet na to, od czego zaczęliśmy rozmowę, to poniekąd tak. Ludzi ciekawi to, jak ten projekt powstał, chcą się więcej dowiedzieć. Niewątpliwie była to trampolina. Ciężko mi teraz odnaleźć pierwszy punkt, bo było już tyle różnych zmian – zarówno teatralnych, jak i filmowych możliwości – ale ten był na wielką skalę i spowodował, że więcej ludzi się o mojej pracy dowiedziało.

WIELE OSÓB, Z KTÓRYMI  
 ROZMAWIAŁEM PO LEKTURZE  
 REMIGIUSZA MROZA,  
 WIDZIAŁO W NIM PSYCHOPATĘ  
 ORAZ PEWNEGO RODZAJU  
 ZWYRODNIALCA, KTÓRY  
 CZERPIE PRZYJEMNOŚCI Z  
 ZADAWANIA LUDZIOM BÓLU  
 I STREAMOWANIA TEGO  
 DO INTERNETU. DLA MNIE  
 ZAWSZE BYŁ TAM CZŁOWIEK.

**Stworzyłeś bardzo intrygującą kreację. Czytałeś wcześniej Mroza? Zapoznawałeś się z materiałem źródłowym? Gdy pytam o to aktorów, to większość mówi, że nie. Woli się odciąć od tego pierwotnego tekstu i mimo wszystko pracować tylko ze scenariuszem.**

W tym przypadku trochę przechytrzyłem sprawę. Możliwe, że nie podszedłbym do tekstu źródłowego, gdybym wiedział, że będę grał Horsta. Sytuacja była jednak odwrotna, bo ja już kilka lat przed produkcją serialu trafiłem na książkę Remigiusza Mroza. Czytałem ją po raz pierwszy kompletnie nieświadomy tego, co się wydarzy za kilka lat. Pomyślałem sobie, że jeżeli mógłbym zagrać kiedyś postać Horsta, to spełniłoby się jedno z moich marzeń. Nie spodziewałem się, że kilka lat później odbiorę telefon z prośbą o nagranie zdjęć próbnych, a potem otrzymam tę rolę. Ten motyw jest dla mnie magicznym akcentem. Jest coś w tym powiedzeniu: „Uważaj co sobie wymarzysz, bo może się spełnić”. W moim życiu jest kilka takich przykładów, że sobie coś tam założyłem i nieświadomie te rzeczy wracają.

**Jaki miałeś pomysł na Horsta? Pozwoliłeś sobie na czerpanie z innych materii?**

W przypadku Horsta nie było miejsca na dużą dozę spontaniczności. Wielokrotnie jestem pytany, czy można było sobie pozwolić na spontan na planie, czy dużo się działo przez improwizację. Niestety albo stety, Horst jest tak silnym konstruktem poprowadzonym od A do Z, do tego sam nad sobą ma wielką kontrolę i panuje nad mową swojego ciała, więc nie ma możliwości na przypadkowe ruchy, sytuacje czy słowa. Figlarności i improwizacji podczas kręcenia nie było. Chciałem przede wszystkim zawrzeć tam człowieka. Wiele osób, z którymi rozmawiałem po lekturze Remigiusza Mroza, widziało w nim psychopatę oraz pewnego rodzaju zwyrodnialca, który czerpie przyjemności z zadawania ludziom bólu i streamowania tego do Internetu. Dla mnie zawsze był tam człowiek. Nie usprawiedliwiałem go, bo to co zrobił moralnie jest złe, natomiast to nie jest tylko jakaś maszynka do szokowania, za tym wszystkim stoi człowiek z krwi i kości, który ma swoje emocje, doświadczenia, ciekawą przeszłość, w której został skrzywdzony. To są jakieś odpryski tego wszystkiego. On również chce kochać – szuka miłości, szuka odkupienia za wydarzenia z przeszłości. To było dla mnie najważniejsze.

**Wspomniałeś, że wcześniej przeczytałeś powieść Remigiusza Mroza. Lubisz takie kryminalne klimaty?**

Kiedyś kompletnie nie, to nie były moje czytelnicze rewiry. Nagle zacząłem odkrywać, że z gruntu prosty gatunek – bo on cię tak wkręca, że czytasz to w sekundę – ma w sobie wartkość akcji i takie sploty wydarzeń, że idziesz w to jak w dym. Nagle zacząłem sobie zdawać sprawę, że czasami moja głowa tego potrzebuje. To jest na tyle interesujące, że chcesz jako bohater ciągle to zagłębiać. Patrząc na to nawet od strony aktorskiej, motywy działania ludzi i ich psychologia to jest coś, co mnie najbardziej kręciło. Psychologia i charakterystyka są niewątpliwie



najważniejsze w budowaniu i kreowaniu postaci. Kryminał jest wypełniony takimi rzeczami, więc można ich sporo podkrywać.

**Na polu zawodowym też chciałbyś głębiej eksplorować, czy może szukasz wyzwań całkiem innych od tego, co do tej pory**

**robięś?**

Chciałbym eksplorować jak najszerzej i głębiej, bo wydaje mi się, że w tej materii da się zrobić bardzo dużo, dokopać się dosyć głęboko. Dla mnie, z aktorskiego punktu widzenia, dobrze byłoby rozkopywać się wszędzie. Jest jeszcze tyle możliwości, tyle opcji do zagrania

i spróbowania. To zresztą powiedziała mi producentka „Behawiorysty” Viola Zaorska – że bym nigdy nie dał się ograniczyć do możliwości próbowania tylko jednej rzeczy. Dla ciebie może być zarówno rola romantyka, jak i XIX-wiecznego poety czy współczesnego policjanta. Wachlarz jest ogromny.

**W tym wachlarzu znalazło się miejsce na program „Azja Express”. Co cię skłoniło do tego, by pokazać się szerokiej publiczności z niecodziennej perspektywy?**

Skusił mnie telefon, który odebrałem ze stacji TVN. Zdarzył się on w idealnym momencie, bo dosłownie dwa tygodnie wcześniej byłem na wakacjach i w dniu moich 30 urodzin rozmawialiśmy o „Azji Express”. Typowaliśmy, kogo zabrałabym ze sobą, jeżeli kiedykolwiek taki telefon by zadzwonił. Program sam w sobie oferuje super podróż, doświadczenia w ekstremalnych warunkach. Jednak czym

innym jest to sobie oglądać wygodnie na kanapie, a czym innym jest przeżyć naprawdę. Nie masz zagwarantowanego jedzenia, nie masz też noclegów. Chciałem to sprawdzić na własnej skórze i życie pokazało, że wgrzyzasz się jeszcze głębiej. Ma to swoją ciężką, ale także piękną stronę, kiedy na przykład poznajesz nowych ludzi, wchodzisz do ich mieszkań, które nie są przygotowane „bo dziś przyjdzie telewizja i trzeba ładnie posprzątać”. Spotykamy kogoś na ulicy i prosimy go o nocleg, on otwiera nam drzwi, pokazuje swoją gościnność, otwiera lodówkę, przygotowuje kolację, wyprawia nam śniadanie. To było sprawdzanie swoich granic – gdzie jest moment, w którym zderzasz się ze ścianą i nie dajesz rady. Z drugiej strony mam tak, że chce sprawdzić, czego jeszcze mogę spróbować. Myślałem, że może będą konkurencje z jedzeniem jakiś okropnych rzeczy, albo skok na bungee.

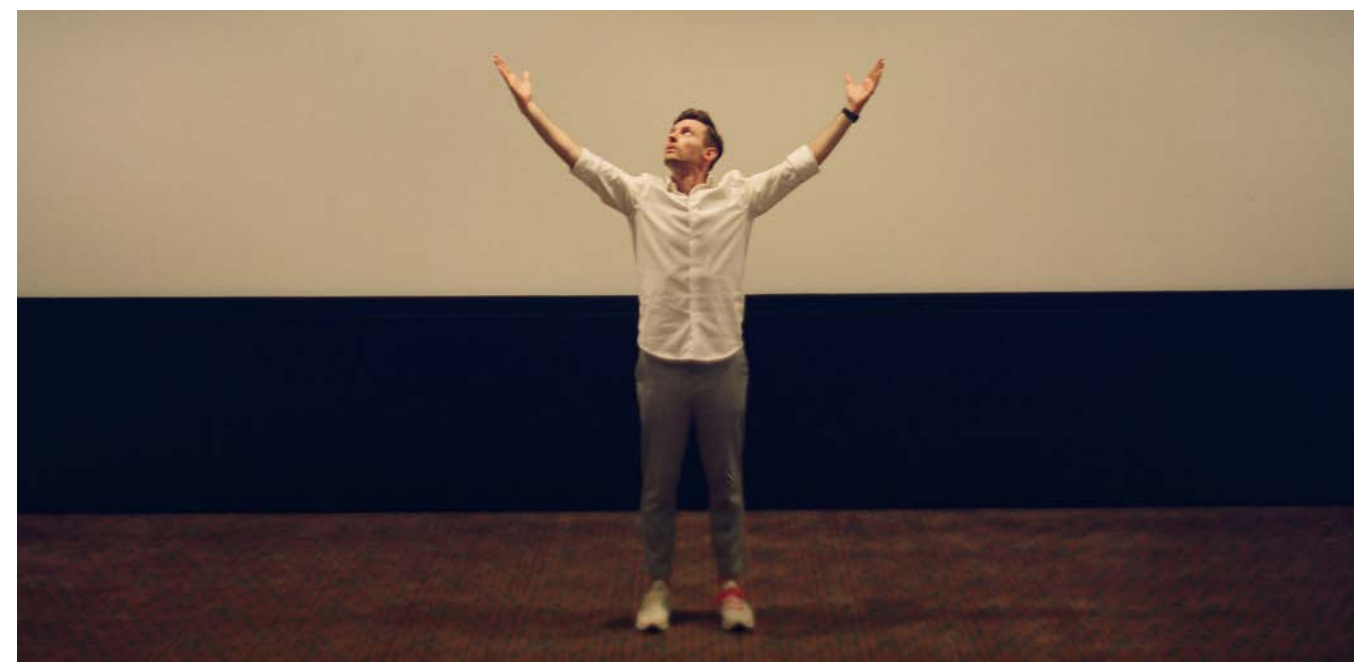
**I w tych konkurencjach bybyś mistrzem?**

Na pewno chciałbym się w tym sprawdzić. Ostatecznie takich konkurencji nie było, ale wspomniana chęć uczestniczenia w nich dotyczy właśnie sprawdzenia i przekroczenia swoich granic.

**To chyba także spory sprawdzian dla człowieczeństwa i pokory?**

Absolutnie. Ja bardzo chętnie podróżuję i wiele ludzi mnie pyta, czego to poznawanie świata mnie uczy. Te wyjazdy uczą właśnie pokory. „Azja Express” rządzi się własnymi prawami, innymi niż wyjazd prywatny. Wydaje nam się, że jesteśmy pępkiem świata – tak naprawdę jesteśmy mróweczką w tym ośmio miliardowym świecie. Świat kręci się dalej, idzie do przodu. Chciałbyś, żeby się zatrzymał, jesteś gdzieś na rozdrożu, na pustyni,

JEST COŚ W TYM POWIEDZENIU:  
„UWAŻAJ CO SOBIE WYMARZYSZ, BO  
MOŻE SIĘ SPEŁNIĆ”. W MOIM ŻYCIU  
JEST KILKA TAKICH PRZYKŁADÓW,  
ŻE SOBIE COŚ TAM ZAŁOŻYŁEM I  
NIEŚWIADOMIE TE RZECZY WRACAJĄ.



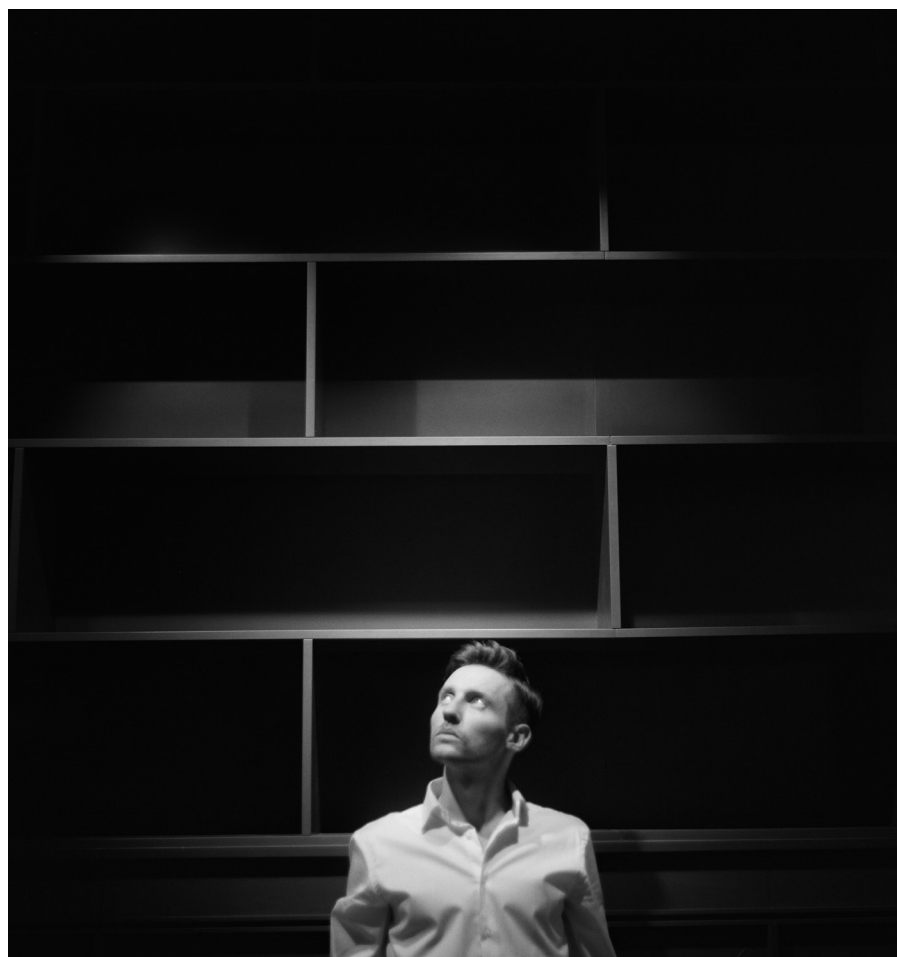
w górach, ale tak się nie dzieje, nikt się dla ciebie nie zatrzyma. Zdajesz sobie wtedy sprawę z ogromu tej sytuacji, połączenia z przyrodą, rozumiesz czym jest Ziemia. Fajnie jest się czasem zatrzymać, by docenić niektóre rzeczy. W „Azji Express” nie ma znaczenia skąd jesteś, tam nie kojarzą „Behawiorysty”, te rzeczy nie mają znaczenia – możesz zaoferować tylko swoje serce.

**To musiało być spore wyzwanie, ponieważ do pary zaprosiłeś swoją młodszą siostrę. Czułeś się za nią odpowiedzialny?**

Ogromnie. W pierwszej chwili kierowałem się tylko tym, kogo chciałbym zabrać ze sobą w taką podróż, którą będziemy wspominać wiele lat. Program się skończy, ale zawsze będę mógł za kilkadziesiąt lat usiąść z siostrą, z którą łączy mnie wyjątkowa relacja i będziemy wspominać, co zrobiliśmy te trzydzieści lat temu. To zostanie z nami na zawsze. Natomiast później, jak już podjąłem tę decyzję i trwały rozmowy z moją siostrą, to pojawił się motyw odpowiedzialności, włączył się instynkt starszego brata. Może byłoby inaczej, gdyby to był przyjaciel, ale w tym momencie masz do czynienia z młodszą siostrą i włącza się ten kazus starszego brata. On się uwidocznił w trakcie programu – za każdym razem byłem jakieś dziesięć centymetrów za Oliwią. Po programie, na przykład gdy rozmawialiśmy na konferencjach prasowych, to okazywało się, że ona kompletnie tego nie widziała. Byłem pięć kroków za nią i sprawdzałem czy wszystko w porządku, czy potrzebuje wody, czy powinniśmy się zatrzymać. Pierwszego dnia, w Stambule, zrobiła się purpurowa, a mieliśmy dziesięć kilometrów do przejścia z walizkami. Pomyślałem sobie: „Boże co ja zrobiłem, gdzie ja zabrałem swoją siostrę”. Co na to moi rodzice? Dobra, gdyby jeszcze pojechało jedno dziecko, ale dwójka?! Oczywiście w żartach, ale jednak był ten niepokój – co gdyby się coś wydarzyło. Dlatego wziąłem udział w tym programie, bo wiedziałem, że mimo wszystko będziemy tam bezpieczni. Kiedy więc spróbować, jak nie teraz?

**Mieliście taki moment, w którym pomyśleliście sobie: „Kocham życie, to jest wspaniałe”?**

Tak – w momentach, w których poznawałem mieszkańców Turcji. Zacząłem sobie myśleć, czy gdy na codzień zarzekamy się, że oczywiście wzięlibyśmy autostopowicza, albo przyjełlibyśmy przy wigilijnym stole zbłąkanego wędrowca, to czy faktycznie te drzwi byłyby otwarte. A tam zobaczyłem nagle niesamowitą gościnność i bezinteresowność. Nigdy nie byłem w Turcji, zawsze była przeze mnie



jakoś pomijana. Wybierałem kolejną grecką wyspę, moje ukochane Włochy czy Hiszpanię... a Turcję zostawiałem na „kiedys”.

**Turcja kojarzy z all inclusive, a teraz się troszkę od tego odchodzi.**

Tak, tutaj patrzysz na Turcję z zupełnie innej strony. Byłem zachwycony tym krajem, wszystkimi krainami przez które przejeżdżaliśmy. Jak zobaczyliśmy mapę – ile mamy do przejścia – to myślałem, że pokonaliśmy już pół kraju, a okazywało się, że to jego mały kawałek. W montażu jest inaczej, wsiadamy w jedno auto, a tak naprawdę to było trzysta kilometrów i dziesięć godzin podróży. Pięć razy zmieniasz auto, ktoś cię podwiezie kilka kilometrów, ktoś następny kawałek. Przez te długie trasy poznaliśmy dużą część pięknego kraju. Wtedy zachwycałem się też, jaki ten świat jest piękny.

**Powtórzylibyś to doświadczenie?**

Tak. Moja siostra nie była pewna, czy poszłaby w to jeszcze raz. Gdyby telefon miał zadzwonić jeszcze raz, absolutnie bym to zrobił. Nie żałuję tej sytuacji.

**A co się dzieje u ciebie zawodowo teraz? Mógłbyś nam zdradzić?**

Nie mogę tego zdradzić. Robimy bardzo ciekawy serial, to dla mnie niesamowita przygoda. Wybrałem nowy projekt, który pokaże jeszcze inny mój wizerunek. Idziemy gradacyjnie – był „Behawiorysta”, potem „Azja Express”, teraz coś zupełnie innego. Szukaliśmy z ekipą serialową czegoś niebanalnego. Zerknąłem na siebie w lustrze i pomyślałem, że to fajna zmiana, której dobrze doświadczyć jako aktor, zanurkować w inną przestrzeń. Nie mogę jednak za dużo powiedzieć. Poza tym są też bardzo ciekawe projekty teatralne.

**W lipcu coś się dzieje?**

Zrobiliśmy „Niepamięć”, jedziemy z naszym spektaklem do Międzyzdrojów na Festiwal Gwiazd. Zrobiliśmy też „Victorie”, oba spektakle są w Garnizonie Sztuki w Warszawie. W tym roku zrealizowałem też spektakl w Och-Teatrze w reżyserii Krystyny Jandy, pod tytułem „Okno na parlament”. To też ja w całkiem nowym wydaniu – jako aktor myślałem, że odnajduje się bardziej w dramatach, kryminałach...

**... a tu jednak farsa.**

Ludzie pękają ze śmiechu. Dostaję od widzów niesamowity feedback, mnóstwo miłych słów. Zapraszamy w wakacje i nie tylko!

**A kiedy ty jedziesz na wakacje?**

Jedne już były na Teneryfie, miałem wtedy taki wolniejszy czas. Zanurkowałem pierwszy raz na Wyspach Kanaryjskich, które też mi się trochę marzyły, bardzo polecam. Teraz zbliżają się moje urodziny, więc myślę co by tu fajnego zrobić. Może zrobi się coś w sierpniu albo we wrześniu, kiedy trochę rozluźnią się te najbardziej zatłoczone, turystyczne miejsca. Trochę też lato w mieście, bo niedawno przeprowadziłem się do Warszawy.

**To trzeba korzystać! Ja akurat nie przepadam, ale wiem, że lato w mieście też może być piękne, na przykład nad Wisłą.**

Wczoraj byłem pierwszy raz od bardzo dawna na Bulwarach – można przejechać chyba z dziesięć kilometrów, pełno ludzi, piękna pogoda, świetna atmosfera.

**Życzymy zatem udanych urodzin, obserwujemy co się u ciebie dzieje zawodowo, idziemy do Och-Teatru**

**i czekamy na ten projekt, który tak pięknie zareklamowałeś, ale nic nie możesz o nim powiedzieć.**

Dziękuję bardzo.

**ENGLISH**

**KRYSZTIAN PESTA: AS WIDE AND AS DEEP AS POSSIBLE**

**Julia Trojanowska- Hi Krystian! Do you like interviews?**

**Krystian Pesta:** Yes, because you can say more. Sometimes people form opinions based on what they see on the screen. They don't have insight into what lies behind it and what guided you. Interviews are the best opportunity to get to know someone better.

**I've always wondered if it's a pleasure or an unpleasant duty for an artist. A marketing action that needs to be done.**

It depends on your approach to it. For me, this freshness is still very relevant. Maybe for someone who has been in the industry for forty years and at some point sees it only as a marketing obligation, they naturally begin to approach it technically. I understand that after so many years, you might think, "What more can I say?" However, it seems to me that behind each project, there is a different experience, working with different people, and new material to realize,



CHCIAŁBYM  
EKSPLOWAĆ JAK  
NAJSZERZEJ I GŁĘBIEJ,  
BO WYDAJE MI SIĘ, ŻE  
W TEJ MATERII DA SIĘ  
ZROBIĆ BARDZO DUŻO,  
DOKOPAĆ SIĘ GŁĘBOKO.





another adventure. There's always something interesting to say.

**So, when you're forty years in the industry and we invite you, you'll be unpleasant to me?**

No! I believe it will still be enjoyable.

**Talking about your career, we can't forget "Behawiorysta" (The Behaviorist). Was this project a turning point for you?**

Looking back at how our conversation started, in a way, yes. People are curious about how this project came about, they want to know more. Undoubtedly, it was a turning point. It's hard for me to find the starting point now because there have been so many different changes - both in theater and film possibilities - but this one was on a large scale and made more people aware of my work.

**You created a very intriguing character. Did you read Mroz's work before? Did you acquaint yourself with the source material? When I ask actors about this, most of them say no. They prefer to detach from the original text and work only with the script.**

In this case, I tricked the situation a bit. Maybe I wouldn't have approached the source text if I knew I would play Horst. However, the situation was quite the opposite because a few years before the TV series production, I came across Remigiusz Mroz's book. I read it for the first time completely unaware of what would happen a few years later. I thought to myself that if I could someday play the character of Horst, it would fulfill one of my dreams. I didn't expect that a few years later, I would receive a call asking for an audition and then get this role. That aspect of it is a magical accent for me. There's something to be said about "Be careful what you wish for because it might come true." In my life, there are several examples of things I've set for myself and unknowingly they come back to me.

**What was your idea for portraying Horst? Did you allow yourself to draw from other sources?**

In Horst's case, there was little room for spontaneity. I am often asked if I could allow for spontaneity on set, or if there was a lot of improvisation. Unfortunately, or perhaps fortunately, Horst is such a strong construct led from A to Z, and he has great control over himself and his

ŚWIAT KRĘCI SIĘ DALEJ, IDZIE DO PRZODU.  
 CHCIAŁBYŚ, ŻEBY SIĘ ZATRZYMAŁ, JESTEŚ  
 GDZIEŚ NA ROZDROŻU, NA PUSTYNI, W  
 GÓRACH, ALE TAK SIĘ NIE DZIEJE, NIKT  
 SIĘ DLA CIEBIE NIE ZATRZYMA.

www.molton.pl



MOLTON



JA BARDZO CHĘTNIE PODRÓŻUJĘ I WIELE LUDZI MNIE PYTA, CZEGO TO POZNAWANIE ŚWIATA MNIE UCZY. TE WYJAZDY UCZĄ WŁAŚNIE POKORY. „AZJA EXPRESS” RZĄDZI SIĘ WŁASNYMI PRAWAMI, INNYMI NIŻ WYJAZD PRYWATNY. WYDAJE NAM SIĘ, ŻE JESTEŚMY PĘPKIEM ŚWIATA – TAK NAPRAWDĘ JESTEŚMY MRÓWECZKĄ W TYM OŚMIO MILIARDOWYM ŚWIECIE.

body language, so there is no room for accidental movements, situations, or words. There was no mischief or improvisation during filming. I wanted to primarily include the human aspect in the portrayal. Many people I talked to after reading Remigiusz Mroz's work saw him as a psychopath or a kind of degenerate who takes pleasure in causing pain to people and streaming it on the Internet. For me, there was always a human being there. I didn't justify his actions morally, as what he did was wrong, but behind all of it is a human being with flesh and bones, emotions, and experiences, with an interesting past in which he was hurt. These are some fragments of all of that. He also wants to love - he seeks love, redemption for events from the past. That was most important to me.

**You mentioned that you read Remigiusz Mroz's novel before. Do you like such criminal atmospheres?**

Not in the past, they were not my reading interests. Suddenly, I discovered that fundamentally simple genre - because it hooks you in, and you read it in a second - has action value and plot twists that draw you in like smoke. I started to realize that sometimes my mind needs this. It's so interesting that you want to delve into it as a character. Even from an actor's perspective, the motives of people's actions and their psychology are what intrigued me the most. Psychology and characterization are undoubtedly the most crucial aspects of building and creating a character. Crime stories are filled with such things, so you can discover a lot of them.

**Do you also want to explore deeper on a professional level, or are you looking for entirely different challenges from what you've done so far?**

I would like to explore as widely and deeply as possible because I think there's a lot that can be done in this field, to dig quite deep. From my acting point of view, it would be good to explore horizontally. There are still so many possibilities, so many options to play and try. That's what Viola Zaorska, the producer of "Behawiorysta," told me - never let yourself be limited to just trying one thing. For you, it could be a role of a romantic, a 19th-century poet, or a modern-day police officer. The range is huge.

**In this range, you also found a place for the program "Azja Express" (Asia Express). What prompted you to show yourself to a broad audience from an unusual perspective?**

I was tempted by the call I received from TVN. It happened at the perfect moment because just two weeks before, I was on vacation, and on my 30th birthday, we were talking about "Asia Express." We were guessing who I would take with me if such a call ever came. The program itself offers an amazing journey, experiences

in extreme conditions. However, it's different to watch it comfortably on the couch and actually live it. There's no guaranteed food or accommodation. I wanted to experience it on my own and life showed me that you dive even deeper. It has its difficult but also beautiful side when, for example, you meet new people, enter their homes, which are not prepared for television, and you have to clean up nicely. We meet someone on the street and ask for a place to stay, they open their doors, show their hospitality, open the fridge, prepare dinner, and serve breakfast. It was a test of my limits - where is the moment when you hit a wall and can't go on. On the other hand, I want to see what else I can try. I thought there might be competitions with eating some horrible things or bungee jumping.

**And would you be a master in those com-**

**petitions?**

I would certainly like to test myself in that. Ultimately, there were no such competitions, but the desire to participate in them is about testing and pushing my limits.

**So, it's also a significant test for humanity and humility?**

Absolutely. I love to travel, and many people ask me what does exploring the world teach me. These trips teach humility. "Asia Express" follows its own rules, different from private travels. We think we are the center of the world, but in reality, we are just a tiny ant in this eight-billion-person world. The world keeps spinning, moving forward. You would like it to stop, you are somewhere at a crossroads, in the desert, in the mountains, but it doesn't stop, nobody stops for you. You then realize the enormity of the situation, the connection with nature, and



you understand what the Earth is. It's nice to sometimes stop to appreciate certain things. In "Asia Express," it doesn't matter where you're from, they don't associate you with "Behaviorysta," those things don't matter - you can only offer your heart.

**It must have been a considerable challenge because you invited your younger sister as your partner. Did you feel responsible for her?**

Enormously. At first, my decision was guided by who I wanted to take on a journey that we would remember for many years. The show will end, but I'll always be able to sit down with my sister, with whom I share a special relationship, and reminisce about what we did thirty years ago. That will stay with us forever. However, later, as I made this decision and had conversations with my sister, the motif of responsibility emerged, and the instinct of an older brother kicked in. Maybe it would be different if it were a friend, but in this situation, you're dealing with your younger sister, and the older brother's

case comes into play. It became evident during the program - I was always about ten centimeters behind Olivia. After the show, for example, during press conferences, it turned out that she didn't notice it at all. I was five steps behind her, checking if everything was okay, if she needed water, if we should stop. On the first day in Istanbul, she turned purple, and we had ten kilometers to walk with our suitcases. I thought to myself, "Oh my God, what have I done, where have I taken my sister?" What would my parents say? Okay, if it were just one child, but two?! Of course, it was in jest, but the concern was there - what if something happened? That's why I took part in this program because I knew that despite everything, we would be safe there. So when else to try if not now?

**And when are you going on vacation?**

I've already had one on Tenerife; I had a more relaxed time then. I went diving for the first time in the Canary Islands, which I had been dreaming about a bit, and I highly recommend it. Now, my birthday is approaching, so I'm

thinking about doing something nice. Maybe I'll plan something for August or September when the most crowded tourist places start to calm down a bit. I'll also spend some time in the city because I recently moved to Warsaw.

**You have to take advantage of it! I, personally, am not a big fan, but I know that summer in the city can also be beautiful, for example, by the Vistula River.**

Yesterday, I went to the Bulwarks for the first time in a very long time - you can walk about ten kilometers there, lots of people, beautiful weather, great atmosphere.

**So, we wish you a happy birthday, we're keeping an eye on what's happening with you professionally, we're going to Och-Teatr, and we're eagerly waiting for that project you advertised so beautifully, but you can't say anything about it.**

Thank you very much. II



SKLEP INTERNETOWY stworzony specjalnie dla przyjaciół anywhere.pl

anywhere.pl

B-U-Y  
T-O-O

► MOLTON



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

► MOLTON



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

► Farys.  
DESIGN



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

więcej na

buytoo.pl

# ANITA LIPNICKA



## ŻYJEMY W ŚWIECIE OBFITOŚCI

TEKST Marta Popławska ZDJĘCIA WIKTOR FRANKO



**Marta Popławska. Gościmy dzisiaj w studio Anitę Lipnicką, która z okazji swoich niedawnych urodzin sprawiła fanom wielki prezent, ponieważ wydała singiel pod tytułem „Amsterdam”. A już niebawem sprawi, że jesień w tym roku nie będzie taka ponura, ponieważ ukaze się wtedy jej płyta pod tytułem „Śnienie”. Ja naszą rozmowę chciałam zacząć od takiej myśli, która przyszła mi do głowy podczas pomieszkiwania w Lizbonie. Pomyślałam sobie, że wielkim życiowym szczęściem jest odkryć takie miejsce, z którym interakcja sprawia, że możemy się poczuć najlepszą wersją samego siebie. Czy takim miejscem jest dla pani Amsterdam?**

Anita Lipnicka: Poniekąd tak, aczkolwiek powiem szczerze, że nadając piosence tytuł „Amsterdam”, nie miałam na myśli jedynie konkretnego miejsca na mapie. Stolica

Holandii stała się w tym przypadku także literacką metaforą, symbolem magicznego okresu w mojej egzystencji, czasu totalnej swobody, beztroskiej młodości. Miałam dziewiętnaście lat, kiedy po raz pierwszy wybrałam się do Amsterdamu. Wtedy jeszcze wszystko mogło się zdarzyć w moim życiu, przede mną roztaczała się przyszłość pełna obietnic. Miałam wiele pomysłów, szalonych planów. Żyłam zachłannie i bardzo spontanicznie, z dnia na dzień, nie myśląc o tym, co przyniesie jutro.

**Możesz powiedzieć coś więcej o tej wyprawie?**

Była to jedna z moich pierwszych europejskich wypraw zagranicznych. Weześniej jakiś czas spędziłam w Japonii, ale to nie na ten temat dzisiaj rozmawiamy.

**O tym już wielokrotnie wspominałaś...**

MOIM MARZENIEM JEST  
MÓC ROBIĆ TO, CO ROBIĘ  
I SIĘ NIE ZATRZYMYWAĆ.



Tak i z tego doświadczenia powstała piosenka „Tokio”, która znalazła się na mojej pierwszej płycie nagranej z zespołem Varius Manx. Natomiast „Amsterdam” powstał blisko 30 lat po tym jak go odwiedziłam. Ten utwór został więc napisany z zupełnie innej perspektywy czasu. Powracam w nim do wspomnienia Amsterdamu, do którego wybrałam się autostopem z moim ówczesnym chłopakiem, z którym mieszkałam w Łodzi. Opublikowałam niedawno na Facebooku historię tego wyjazdu i to była piękna kłamra do piosenki, bo ten chłopak, dziś dorosły mężczyzna, odezwał się do mnie po latach, w kontekście zaginionego pomnika krowy.

**Właśnie chciałam Cię o to zapytać...**

Przeżyliśmy w drodze wiele przygód. Spaliśmy u przypadkowo poznanego człowieka, który zabrał nas stopem z autostrady w Niemczech. Pamiętam z tej wyprawy tylko fragmenty, przebliski zdarzeń, wrażenia i obrazy - między innymi pomnik krowy. I dałabym sobie rękę uciąć, że spędziliśmy jeden wieczór pijąc wino i jedząc frytki z majonezem właśnie pod statuą kolorowej krowy. I ta krowa gdzieś mi zaginęła! Gdy pojechalismy szukać jej z moją ekipą filmową przy okazji kręcenia teledysku w Amsterdamie, nie mogliśmy jej znaleźć. Piotr, mój chłopak z dawnych lat, usłyszał „Amsterdam”, zobaczył teledysk w sieci i się do mnie odezwał. Przypomniał mi, że ta krowa nie była w Amsterdamie tylko w Delft - pojechalismy tam odwiedzić jego przyjaciela, który przeprowadził się kilka miesięcy wcześniej z Polski właśnie do Holandii. Udało mi się więc sprostować parę faktów dotyczących tego wyjazdu.

**To są właśnie te figle, które płąta nam pamięć.**

Dokładnie tak. Dlatego zdecydowałam się opisać i opublikować tę historię na Facebooku - nawiązując w niej do tego, jak pamiętać sobie z nami pogrywa, jakie tricki nam serwuje. Pewne rzeczy pamiętamy, inne totalnie wylatują nam z głowy. Jeszcze inne zapamiętujemy niezgodnie z tym, jak było w rzeczywistości. Te nasze puzzle wspomnień wciąż ulegają przemieszczeniu. Cała układanka żyje swoim życiem i zmienia się w zależności ile czasu upłynęło od danego zdarzenia.

**Czyli w tym swoim najnowszym singlu zabierasz nas w muzyczną podróż do Amsterdamu.**

Troszeczkę tak, w podróż nostalgiczną. Aczkolwiek piosenka jest pełna

CZYTAJĄC SCENARIUSZ MIAŁAM POCZUCIE,  
ŻE JA JUŻ BYŁAM W TEJ HISTORII, ŻE  
JA JUŻ GRAŁAM COŚ TAKIEGO I NIE  
BĘDĘ W STANIE STWORZYĆ DOKOŁA  
TEJ HISTORII CZEGOŚ ŚWIEŻEGO.

pozytywnej energii! Postanowiliśmy z producentem Olkiem Świerkotem, który jest super gitarzystą i odnajduje się w różnych gatunkach, że muzycznie ten utwór powinien nawiązywać do brzmień lat 90. I faktycznie jest uszyty troszeczkę w taki sposób, żeby pociągał za sentymalne sznurki w sercach osób, których młodość przypada właśnie na tamten czas.

**Możemy posłuchać piosenki, możemy też obejrzeć już teledysk. Wiem, że jest jeszcze sporo czasu, bo mamy lato, a płyta ukaze się jesienią, ale gdybyś mogła uchylić rąbka tajemnicy i powiedzieć już co nieco o tej płycie.**

Zestaw piosenek jest zamknięty, będzie tam dwanaście utworów. Część wyprodukował Olek Świerkot, który współpracował z Kasią Sochacką czy Kortezem. Jest także stałym muzykiem w zespole Dawida Podsiadło, fajne rzeczy robi. Zawsze go lubiłam, obserwowałam i udało mi się z nim coś zrobić przy okazji tej płyty. Drugim producentem jest Archie Shevsky, który też jest bardzo ciekawą postacią. Robił piękne rzeczy z Natalią Szroeder. Ostatnio współpracuje również z Bovską i Natalią Kukulską. Za produkcję sześciu z dwunastu piosenek odpowiada Piotr Świętoniowski, z którym od lat współpracuję i gram

w zespole na koncertach. Piosenki są różnorodne, ponieważ powstawały w okresie dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości. Pierwsze powstały jeszcze w czasie pandemii, a ostatnie całkiem niedawno. Pandemiczne są troszeczkę bardziej oniryczne, senne, opowiadające o świecie nierealnym. Teraz myślę, że miałam potrzebę oderwania się od tej rzeczywistości, która była ponura i ogólnie niesprzyjająca życiu. Później świat się otworzył. Pandemia się skończyła, a ja nabrałam chęci na spotkania z ludźmi, chciałam odbić się od ich energii, pisać piosenki wspólnie. Tak więc z czasem, pojawiły się piosenki





bardziej dynamiczne, tak jak na przykład „Amsterdam”. Muzycznie ten album będzie chyba najbardziej różnorodny z tych, jakie nagrałam do tej pory.

**Jesień też nie do końca potrafi sprzyjać życiu, więc ja bardzo się cieszę, że ta płyta ukaże się właśnie wtedy. Jest na co czekać. Płyty będzie towarzyszyła trasa.**

Po premierze płyty ruszamy z koncertami, odwiedzimy szesnaście największych miast w Polsce. To będzie pierwsza część trasy. Pojawię się na scenie w towarzystwie mojego stałego zespołu poszerzonego o dodatkowe instrumentarium w postaci trąbki i puzonu. Będziemy też wozic ze sobą piękną scenografię. Mamy zamiar zabrać słuchaczy w emocjonalną podróż. Wszyscy przeżyją coś wyjątkowego, jeśli zdecydują się spędzić z nami te wieczory.

**Mówimy o piosence "Amsterdam" jako o pewnym wehikule czasu. Chciałabym troszkę poszerzyć kontekst tej rozmowy. Odnieść się do tego faktu, że jesteś na scenie już obecna od lat 90-tych. Czym w Twoim przekonaniu, życie sceniczne i**

**NIE ŚPIEWAM TYLKO O ŁATWYCH RZECZACH. WYDAJE MI SIĘ, ŻE PIOSENKA POTRAFI TRAFIĆ W SERCE, POPRZEZ MOC SPLOTU MUZYKI I SŁOWA. ODNIEŚĆ SIĘ DO WRAŻLIWOŚCI. PONIEŚĆ.**

**około sceniczne różni się od tego, jak to wygląda teraz?**

Bardzo się różni, jest wręcz nie do porównania z tym, jak ono wyglądało 30 lat temu. Trzeba sobie wyobrazić, że kiedy zaczynałam śpiewać, to przepływ informacji był bardziej powolny, także źródeł informacji było znacznie mniej niż teraz. Mielśmy wtedy dwa programy telewizji publicznej, żadnych stacji komercyjnych, podobnie było z

radiami.

**Pamiętam, że gdy leciała lista przebojów programu trzeciego to ja odpałam kasetę, żeby je sobie nagrać.**

Dokładnie, też nagrywałam wszystko na kasety! Pamiętam, gdy w pewnej chwili pojawił się dostęp jakiejś europejskiej radiostacji. Można było nagrać na kasetę światowe hity! Pochodzę z tego pokolenia,





które wychowało się na liście przebojów Marka Niedźwieckiego. To był rytuał, czekało się na ten program cały tydzień. Kochałam radio – będąc dziewczynką uwielbiałam słuchowiska wieczorne, to było coś niesamowitego, tak bardzo działało na wyobraźnię.

**Nagrywałaś swoje słuchowiska? Bo wiem, że był taki trend swego czasu.**

Już nie pamiętam, ale faktycznie, kasety były wszędzie. W takiej rzeczywistości zadebiutowałam. Była tylko Trójka, potem pojawiła się Muzyczna Jedynka w telewizji. Raz w tygodniu występowały zespoły, które pojawiały się w zestawieniu. Potem była lista 30 ton, kolejny kultowy program TV. Dziś to jest nie do wyobrażenia – mamy internet, dostęp do wszystkiego. Dziesiątki różnych radiostacji, setki kanałów w telewizorze. Ma to swoje dobre i złe strony, bo żyjemy w świecie obfitości, której nie jesteśmy w stanie skonsumować. To wszystko nas przerosło.

**Nerwicowe przebodźcowanie.**

Tak, gdy wchodzę do sklepu i widzę trzydzieści różnych proszków do prania, to po prostu nie wiem, który mam wybrać. Podobnie jest z muzyką. Dostęp do niej jest nieograniczony, ale coraz trudniej nam się w tym odnaleźć, dotrzeć do rzeczy, które są wartościowe, integralne z naszą wrażliwością. Nie mówię tylko o muzyce, ale o wszystkim – na styku przekazu jest największy problem. Dlatego cieszę się, że tu jestem i mogę dotrzeć do ludzi z informacją, że wydaję album. Można

w tym morzu różnych propozycji po prostu przepaść. Można być obecnym, ale niewidocznym. Dlatego niekiedy nawet bardzo ciekawe projekty przechodzą bez echa. Bo nikt nie miał okazji dowiedzieć się o ich istnieniu.

**Niedawno świętowałaś 25-lecie swojej kariery, a już niebawem 30-stka.**

Dosyć długo świętowałam to 25-lecie, które rozciągnęło się w czasie z uwagi na pandemię. Pokrzyżowało nam to plany i trasę, która była zaplanowana na kilka miesięcy, w efekcie trwała ponad dwa lata. Było pięknie. Jeden z koncertów z tej jubileuszowej trasy uwieczniliśmy na DVD. Mówię o trasie „Intymnie”, która miała cudowną oprawę, wspaniałą scenografię. To był projekt akustyczny z udziałem smyczkowego trio... A już za chwilę 30-lecie!

**Wiem, że świętując swoje 25-lecie wysłałaś naprzeciw oczekiwaniom swoich fanów i fanek – masz ogromne szczęście do serdecznych osób, które towarzyszą Ci już w tej wieloletniej podróży. Czytałam w Twoich wpisach, że zdarza Ci się otrzymywać fenomenalne prezenty, takie jak na przykład drzewo szczęścia utkane z odcisków dłoni, foto albumy i wiem też, że ciepły rosołek z pietruszką!**

Tak, zdarza mi się otrzymywać nawet takie prezenciki (śmiech). Czasami na scenie żartuję i mówię, że na przykład marzę o domowym rosolu w trasie. Podczas następnego koncertu moi fani mnie zaskakują tym, że przynoszą gorący rosół w termosie, który przywożą z miseczką i makaronem. To jest bardzo słodkie. Faktycznie mam bazę takich fanów, którzy

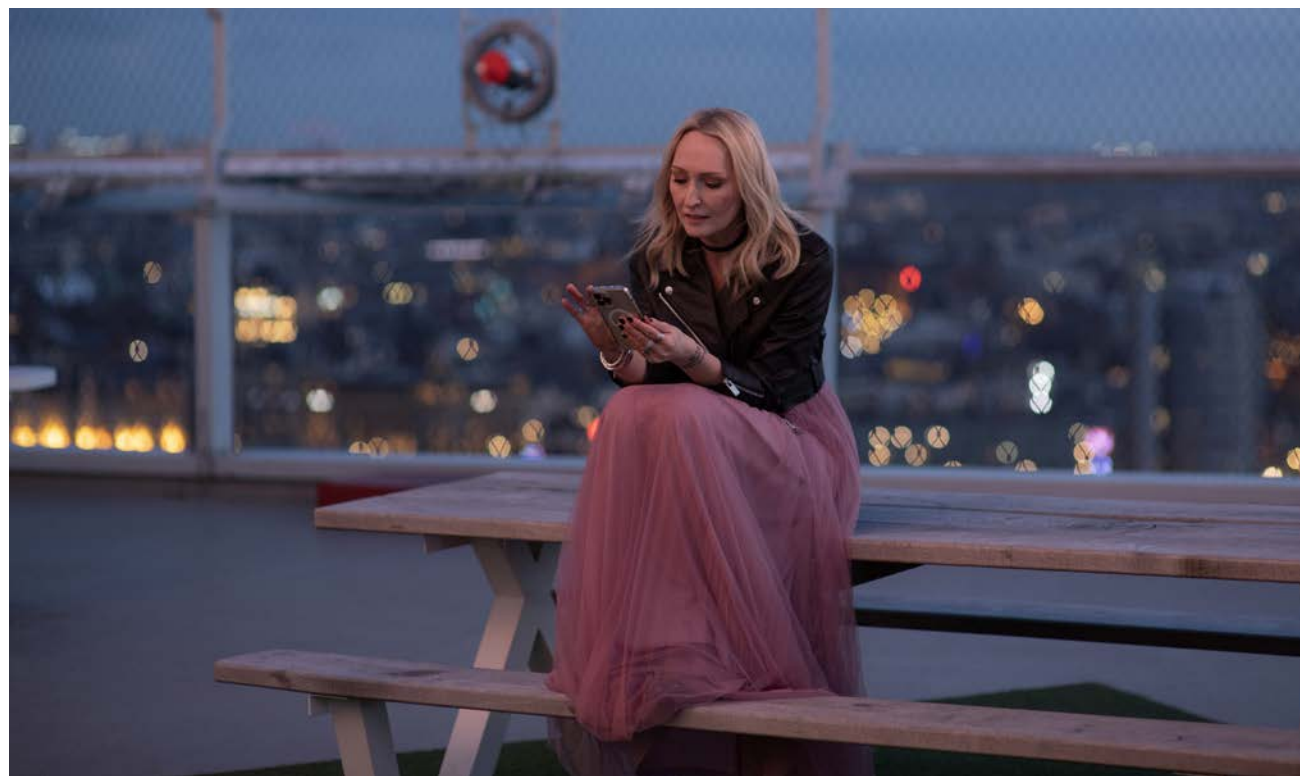
UWAŻAM, TAK NA MARGINESIE, ŻE UCZENIE NAJMŁODSZYCH TO NIESAMOWICIE ODPOWIEDZIALNE, WYMAGAJĄCE WIELU MIĘKKICH UMIEJĘTNOŚCI ZAJĘCIE. BYCIE NAUCZYCIELEM TO ZAWÓD, KTÓRY POTRAFI DAĆ DUŻO WOLNOŚCI.

wędrują ze mną od trzydziestu lat, są już trochę jak część rodziny, taka mała społeczność, która dzieli wspólne zainteresowanie muzyką Anity Lipnickiej. Moje piosenki stanowią ścieżkę dźwiękową do wielu ich wspomnień. Ile dzieci zostało poczętych do moich dawnych piosenek (śmiech). Zdałam sobie z tego sprawę dopiero, gdy wybiło to 25-lecie, stykając się z ludźmi, wysłuchując ich historii.

**Pojawił się wątek pewnych trudów, które towarzyszą scenicznemu funkcjonowaniu. Zastanawiam się, co ma w sobie ten sposób istnienia, który wybrałaś. Co sprawia, że Tobie nadal chce się wychodzić na scenę i dzielić swoich wnętrzem z publicznością?**

Cały czas powtarzam, że to co robię wciąż bardzo mnie cieszy i ekscytuje. Czuje się czasami jak





czarodziej, który wyciąga króliki z kapełusza! Piosenki które tworzysz powstają z niczego, łapiesz je jak motyle. Raz się uda, a raz nie. Dla mnie to jest magia, że nasze umysły są tak skonstruowane – z jakiegoś zaczątku, dwóch słów zestawionych ze sobą, czy prostej progresji akordów i zbudowanej na tym melodii, powstaje piosenka, którą potem ludzie śpiewają sobie w domu, albo ze mną podczas koncertu. Ta magia dzieje się też na scenie, kiedy na żywo, w czasie realnym, razem z kolegami i koleżankami z zespołu, tworzymy emocjonalny spektakl. Robimy coś, co pozwala ludziom przeżyć coś metafizycznego. To jest dla mnie nadal najbardziej fascynujące w tym zawodzie. Ta wymiana energii.

#### **A czy w obrębie tych wszystkich wspaniałości masz jakieś momenty zmęczenia, zwątpienia?**

Oczywiście. Najwięcej o tym mogłaby powiedzieć moja córka, która ma lat 17 i absolutnie nie jest zainteresowana ani sceną, ani życiem artystycznym. Na początku myślałam, że takie zainteresowanie będzie czymś oczywistym, bo odkąd się urodziła, była w domu otoczona muzyką. Jej tata - John Porter, codziennie grał na gitarach, nagrywaliśmy w domu i stworzyliśmy wiele piosenek. Pół była świadkiem naszych wspólnych działań muzycznych. Mimo to, bardzo wcześnie się od nich wyraźnie odcięła, choć ma talent

i słuch muzyczny. Gdy była mała, zapisałam ją na lekcje fortepianu, z których sama zrezygnowała. Powiedziała mi kiedyś wprost: „Mamo, przecież to było Twoje marzenie, nie moje, by grać na pianinie, nie wrzucaj na mnie swoich marzeń”. To była ważna lekcja dla mnie. Powiedziała też, że nie wyobraża sobie takiego życia dla siebie, tych wszystkich dylematów i dramatów jakie towarzyszą naszemu zawodowi, a które obserwowała z zewnątrz, będąc naszą córką. Wracając do pytania: każdy ma momenty zwątpienia, kiedy mu się wydaje, że to co robi nie ma sensu. Na przestrzeni lat miałam wiele chwil, kiedy myślałam, że powinnam przestać śpiewać, nie znajdowałam w sobie odpowiedniej motywacji czy też nie czułam się zainspirowana. Bycie artystą, twórcą, kosztuje wiele nerwów... trudno jest wytłumaczyć komuś, z czym wiąże się powstanie płyty, ile to jest decyzji.

#### **Wiele osób myśli, że to jest taka lekka praca, oparta na pasji**

Kiedyś jechałam taksówką i pan taksówkarz mówi: „Pani Anito, pani mi powie ile się taką płytę nagrywa. Ze dwa dni?” (śmiech).

#### **Czyli tak to sobie ludzie wyobrażają...**

Tymczasem niektóre płyty rodzą się latami! Najpierw powstają piosenki, wszystko się w głowie układa, tworzysz demówki, próbujesz połapać to wszystko w jakąś



formę... To jest dopiero początek! Potem zaczyna się produkcja muzyczna, nagrania, przeprawy z miksami, na końcu mastering. Ile razy po prostu człowiek zabłądzi, musi wracać do punktu wyjścia. Później teledyski, sesje zdjęciowe, grafika okładki, całe planowanie promocji, organizacja trasy. To są też miliony wykonanych telefonów, maili, godziny przemyśleń i dyskusji.

#### **To wszystko chowa się za fasadą utworu scenicznego.**

Tak, ludzie widzą jedynie fasadę. A to nasi najbliżsi widzą prawdę. Wie coś o tym mój mąż. Codziennie wychodzę na scenę, bawię publiczność, daję z siebie wszystko, ale wracam do domu jak przekłuty balonik. Jestem cieniem tej osoby, którą widownia podziwia w salach koncertowych. Do czego się nie nadaję, na nic nie mam już energii ani siły. I tyle ze mnie ma moja rodzina (śmiech).

#### **A czy po tylu latach nadal towarzyszy Ci trema?**

Oczywiście. To jest coś, czego się nie da zwalczyć. Nie wiem jak ją pokonać. Na początku nowego projektu, przy pierwszych koncertach jestem tak stremowana, że czasami jadę na jakimś automacie. Nie wiem czy jest dobrze, czy źle. Nie widzę, nie słyszę. Nie jestem w stanie ocenić czy koncert poszedł dobrze, czy średnio... Dopiero na końcu jakoś te emocje ze mnie schodzą.

#### **Myślę, że dzięki pozytywnemu feedbackowi.**

Tak. Zawsze otwarcie się przyznaję przed ludźmi, że jestem przerażona. A oni wtedy dodają mi otuchy!

#### **Czyli jak ten Łomnicki, który zaglądał zza kurtyny przed spektaklem i mówił,**

#### **jak ja zazdroścuję, że oni mogą mnie dziś oglądać (śmiech).**

No ja mam odwrotnie! Najpierw się zastanawiam: „Jezus, czy ktoś w ogóle przyjdzie na mój koncert?” Potem, jak jest sala pełna ludzi, to nagle ogarnia mnie lęk, że oni przyszli, aby mnie tu dziś oglądać, więc muszę wyjść na scenę i dać im coś pięknego. Czuję się zobowiązana.

#### **To teraz przeskakując od stresu do optymizmu. Wczytywałam się w Twoje posty z wielką przyjemnością – bije od nich niesamowite ciepło i serdeczność. Gdzie tkwi źródło Twojego optymizmu?**

Mam solary słoneczne na plecach (śmiech). Po prostu chyba mam taką naturę. Nigdy nie miałam poczucia, że to czym się zajmuję i to, że zdobyłam jakąś popularność jest czymś wyjątkowym i czyni mnie kimś lepszym od innych. Staram się mieć taki sam kontakt zarówno z panią sprząającą, jak i z kimś, kto jest ważną osobą na wysokim stanowisku. Zawsze skracam dystans. Może mam to po mojej mamie. Pamiętam, że wszyscy moi znajomi uwielbiali moją mamę. Bo była otwarta, tolerancyjna i dawała poczucie bezpieczeństwa wszystkim, którzy nas odwiedzali. To wielka siła, sprawiać, że ludzie w twojej obecności czują się komfortowo.

#### **Wiem, że na Twoim nadgarstku widnieje cytat Leonarda Cohena. Czy jest on źródłem Twoich inspiracji, czy to osobowych, czy filmowych, czy książkowych?**

Tak, Leonard Cohen jest na pewno bardzo ważną postacią, jeśli chodzi o kształtowanie mojej osobowości muzycznej i literackiej. To był dla mnie chyba największy idol, artysta, który nie tylko starał się opowiedzieć jakąś

historię, ale ją jeszcze zaśpiewać. Dla mnie muzyka to nie jest tylko rytm i melodia, to przede wszystkim słowa. Muzyka służy tekstowi. Ma pomóc zaprezentować tak opowieść, żeby można ją było jeszcze mocniej poczuć. Leonard Cohen to był mój taki pierwszy nauczyciel. Bardzo lubiłam jego twórczość i do tej pory z chęcią wracam do jego piosenek. Tak naprawdę to jest chyba jedyna postać, która przetrwała ze mną przez te wszystkie lata. A wiele moich fascynacji muzycznych się zmienia. Jest jeszcze Nick Cave, którego bardzo kocham i wiele razy byłam na jego koncertach. Kiedy byłam młodsza, uwielbiałam Tracy Chapman, Edie Brickell, Suzanne Vega – dziewczyny z gitarą, które po swojemu opowiadały jakieś historie. Od lat jestem wielką fanką zespołu The National, ale tych nazwisk, zespołów jest cała masa. Nie chciałabym nikogo specjalnie wyróżniać. Jeśli chodzi o literaturę, to chyba cały czas Hanif Kureishi, który jest moim ukochanym autorem współczesnym. I Haruki Murakami.

#### **Stwierdziłaś swego czasu, że jedną z najważniejszych piosenek jakiej wyśpiewałaś była „Our Voice/ Nasz głos”. Zastanawiam się, skąd w Tobie taka potrzeba, żeby zabierać głos na tematy istotne społecznie?**

Chyba dlatego, że jestem człowiekiem, który nie żyje w oderwaniu od rzeczywistości. Jestem częścią pewnej społeczności, przynależę do jakiegoś konkretnego świata. Wiem gdzie się urodziłam, jestem świadoma sytuacji geopolitycznej, która mnie ukształtowała. Obchodzi mnie, co się dzieje dookoła. Ważne jest dla mnie to, w jakim żyję otoczeniu.

**Opowiedzmy jeszcze o czym jest ta**





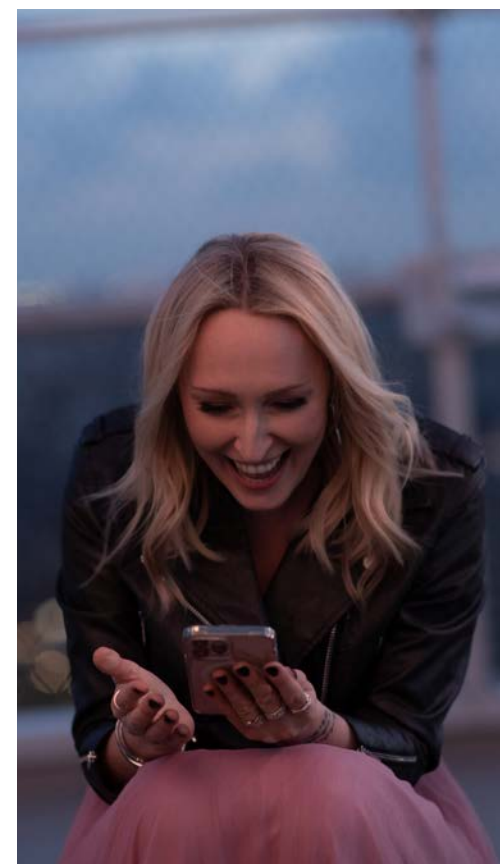


Zdjęcia: Wiktor Franko

Make-up / włosy:

Alieja Stempniewicz

Stylizacja: Paweł Talaga



### piosenka.

Wszystkim, którzy nie słyszeli piosenki, polecam odwiedzenie mojego kanału na YouTube i odszukanie piosenki, która nazywa się „Our Voice / Nasz Głos”, którą nagrałam z Moriah Woods, cudowną artystką z Kolorado, mieszkającą od wielu lat w Polsce. Wspólnie napisałyśmy ten utwór, kobiecy protest song, który po prostu był naszym głosem w ważnej sprawie i artystycznym krzykiem, zamkniętym w formie piosenki. Stworzyłyśmy ją w momencie fali strajków, jaka przetoczyła się przez ulice miast Polski w odpowiedzi na decyzję TK w sprawie aborcji. Nie chodziło jednak tylko o aborcję. Generalnie kwestia wolności i godności została w rażący sposób pogwałcona w moim odczuciu. Dlatego postanowiłyśmy nagrać ten utwór. Ja napisałam polską część tekstu, Moriah angielską. Moriah jest też autorką muzyki do piosenki. Nagrania dokonałyśmy online, nie znając się nigdy wcześniej, ani nie spotykając, więc to było dla nas też bardzo wzruszające. Takie były warunki w pandemii.

### I zaangażowałyście w to wiele ciekawych osobowości...

Zaangażowałyśmy do teledysku wiele kobiet, które miały podobne odczucia w kontekście tego, co się wtedy działo. To jest jedna z najważniejszych piosenek jakie w życiu napisałam. Z reguły nie jestem osobą zaangażowaną w sprawy społeczne w swoich tekstach. Częściej piszę o tym, co dzieje się w sferze uczuć, we mnie, ale wtedy nie mogłam nie nie zrobić. Są takie momenty, kiedy po prostu należy jasno zabrać głos w jakiejś sprawie. Nieopowiadanie się po niczyjej stronie jest też w pewnym sensie współudziałem. Ale, tak jak mówiłam,

daleko mi do osób, które komentują polityczną rzeczywistość w swojej twórczości. Czasami pewne komentarze można znaleźć u mnie w formie krótszych lub dłuższych wypowiedzi na Facebooku lub Instagramie.

### Ja, jako kobieta, bardzo ci dziękuję za zabranie tego głosu w tej sprawie. A czy swojej córce, jako młodej kobiecie, udzielasz jakiś rad i wskazówek?

Pewnie! Chociaż nie wiem, czy ona jest z tego powodu zadowolona, bo łapię się na tym, że jednak jakkolwiek byśmy się nie starali, zawodzimy nasze dzieci. Na polu rad i wskazówek również. Kiedy byłam w ciąży to wydało mi się, że będę idealną matką, taki był plan, że nie popełnię tych wszystkich błędów, które popełnili moi rodzice, albo które wydawało mi się, że popełniają. Żyłam też w złudnym przeświadczeniu, że urodzę sobie mini wersję samej siebie, więc będziemy się z córką super rozumiały. Pierwszym moim zaskoczeniem było to, że Pola jest zupełnie inna niż ja, pod każdym względem! Psychicznie, fizycznie, ma inną konstrukcję mentalną. Musiałam zaakceptować jej osobność, pokochać i wspierać tę jej inność. To było początkowo trudne. Ale teraz już wiem, że ona jest osobnym bytem, staram się więc nie narzucać jej swojego punktu widzenia. Co więcej, zauważam, że jakkolwiek bym się nie starała, to niektóre moje porady trącą przysłowiową „myszką” (śmiech). Ona mówi do mnie wtedy: „Mamo, daj spokój, to było w twoich czasach. Teraz żyje się inaczej”. Ja wiem, ale do czego mam się odnosić, jak nie do swoich czasów? Odnoszę się do tego co znam, do tego jak to czułam. Jednak moje dzieciństwo, doświadczenia młodości, znacznie się

różnią od doświadczeń mojej córki. Nie da się tego porównać. Obecnie młodzi ludzie budują relacje inaczej niż robiliśmy to my przed laty. Udzielał więc tych rad, ale nie nie narzucam. Rada, którą chciałabym aby zatrzymała w sercu jest jedna: żeby miała odwagę być sobą, bez względu na okoliczności, a nie zaspakajała oczekiwania innych wobec swojej osoby.

### Skoro już mowa o rodzinie. to czy mogłabyś powiedzieć nam kilka słów o Eddie'm?

Oczywiście (śmiech). Eddie to mój piesek. Pewnie teraz za mną tęskni, jest bardzo przywiązany do mamusi (śmiech). Eddie jest moim pierwszym psem, bo ja całe życie byłam kociarą. Teraz odkryłam, że pieski są wspaniałe i dają ci zupełnie coś innego niż koty. Nie wiem, która jest lepsza, te relacje są po prostu różne. Eddie to piesek pandemiczny, jego pierwsze lata z nami przypadły na pandemię, więc jesteście z nim bardzo emocjonalnie związane.

### Rozmawiałyśmy już o wyprawach dalekich, teraz chciałabym nawiązać do wypraw bliskich i do faktu, że pochodzisz z Piotrkowa Trybunalskiego. Ja swego czasu miałam przyjemność spędzić dzień w Piotrkowie. Dzień był zachwycający (śmiech). Odkryłam szlak filmowy i robiłam sobie zdjęcia w miejscach gdzie kręcono film „Ewa chce spać”. Byłam absolutnie tym szlakiem zachwycona i chciałam Cię zapytać czy wciąż masz takie miejsca w Piotrkowie, do których z przyjemnością wracasz?

Cały czas ciągnie mnie w kierunku rynku Starego Miasta i liceum im. Bolesława Chrobrego. Jest to przepiękny budynek

stojący tuż przy starówce. Tęsknię też za tamtejszym domem kultury mieszczącym się przy Al. 3-ego Maja. Dużo wspomnień mnie łączy z tamtymi miejscami. W piotrkowskim amfiteatrze stawiałam pierwsze kroki na scenie. Pamiętam jak moja mama przyszła kiedyś na koncert mojego amatorskiego zespołu i powiedziała: „Anitko, wszystko było super, tylko mam dla Ciebie taką radę: następnym razem stań przodem do publiczności”. Byłam tak zestresowana, że stałam przodem do moich kolegów i zespołu. Wspomnień jest dużo, ale zdaje sobie sprawę, że tego świata już nie ma, zwłaszcza od momentu śmierci mojego taty. Długo go z nami już nie ma, bo już siedemnaście lat. Mój dom rodzinny w Piotrkowie stał się troszkę takim domem duchów, moja mama też już tam nie mieszka. Częściej jest u swojej mamy w Tomaszowie Mazowieckim. Z Piotrkowem, Tomaszowem i z Sulejowem łączy mnie wiele miłych wspomnienia. Te miejsca kojarzą mi się z wczesnym dzieciństwem – w wakacje całe dni spędzaliśmy nad rzeką, kąpaliśmy się i godzinami leżeliśmy na koczach. To były inne czasy. Wtedy żyło się inaczej, jeździło się wszędzie na rowerach, chodziło się po drzewach, spało się pod namiotem. Naszą ulubioną zabawą było wskakiwanie na wozy z sianem tak, żeby woźnica niczego nie zauważył. W ten sposób przemieszczaliśmy się z punktu A do punktu B. To były piękne chwile.

### Wraz z końcem roku podjęłaś publiczne postanowienie, że zadbasz o relacje ze sobą, że wybaczysz to, co należałoby wybaczyć, że poprzebywasz ze sobą częściej. Czy udało Ci się dotrzymać tego postanowienia?

Staram się, aczkolwiek do tego potrzebny jest czas, totalne oderwanie się od ludzi, od rzeczywistości. Niestety jednak żyjemy w takim tempie, że to życie nie pozwala na takie osobne wędrówki, momenty samotniczego bytu. Weciąż snuję plany, żeby gdzieś kiedyś się oderwać i wyruszyć w jakąś podróż bez nikogo. Ostatnią podróżą, taką bardzo moją, odbyłam kiedy Pola była mała. Może miała 2 lata? Wyjechałam wtedy na wyspę Hydra, tropić ślady Leonarda Cohena. Po przeczytaniu jego bardzo obszernej biografii dowiedziałam się, że mieszkał tam parę lat i że tam powstało wiele z jego piosenek. Zostawiłam więc Polę z jej tatą i oznajmiłam: „Wyjeżdżam na tydzień, nie będzie mnie. Jakoś sobie poradzicie” I po prostu tydzień spędziłam sama ze sobą. Czujesz wtedy, jakby minął miesiąc, czas się cudownie rozciągał. Mogłam

się nim delektować, smakować każdą chwilę. Odwiedziłam wtedy dom Leonarda, jego ukochane bary, plaże i kąpieliska. Podążałam jego tropem. Nie było wtedy jeszcze Google Map i nie można było sobie nic znaleźć w telefonie, można było się za to pięknie zgubić. Zwłaszcza na tej wyspie, która ma nieprawdopodobny urok i czar – między innymi przez to, że nie ma tam dróg ani ruchu ulicznego. Z uwagi na ukształtowanie terenu nie da się wybudować dróg dla samochodów. Ludzie niezmiennie od setek lat po dziś dzień poruszają się tam wszędzie tylko pieszo lub przy pomocy osiołków. Przywożą w ten sposób zakupy, meble - wszystko! W ostatnich latach wyspa stała się bardzo komercyjna. Wtedy taka nie była, wtedy czułam się jakbym tylko ją odkryła. Po latach wróciłam na Hydę wziąć ślub z moim obecnym mężem. Jesteśmy razem już osiem lat. Ta wyspa stała się dla mnie ważnym miejscem. Pytałaś na początku wywiadu, czy mam takie miejsce. To właśnie Hydra. Tam chciałabym spędzić starość.

### Chciałam o to zapytać na koniec, ponieważ zapowiadając swój singiel w tak enigmatyczny sposób, zapytałaś swoich fanów i fanki dokąd chcieliby polecieć razem z Tobą. Dokąd chciałabyś polecieć, w jakim miejscu się znaleźć... ale to wcale nie musi chodzić o miejsce, może chodzić o stan ducha. Gdzie chciałabyś się znaleźć na końcu takiej podróży, którą proponowałaś swoim fanom i fankom?

Skłamałabym, gdybym powiedziała, że chciałabym spokoju. Dla mnie spokój jest synonimem stagnacji i poczucia bezsensu. Ja potrzebuję ciągłej stymulacji i odrobiny niepokoju. Chciałabym się znaleźć, albo znajdować cały czas, w stanie wewnętrznego rozwibrowania – to ono napędza mnie do życia. Na pewno nie chciałabym, żeby nawiedzał mnie duch rezygnacji, stan, kiedy już nic ci się nie chce, albo kiedy uważasz, że wszystko już osiągnęłaś.

### Dziękuję Ci za fantastyczną podróż muzyczną, słowną, geograficzną, sentymentalną. Zapraszamy serdecznie na koncerty i do słuchania nowej płyty Anity. Życzę Ci wszystkiego najlepszego.

Dziękuję serdecznie i do zobaczenia na koncertach!

ENGLISH VERSION BELOW

## ANITA LIPNICKA: WE LIVE IN THE LAND OF PLENTY

**Marta Popławska:** Today, we have Anita Lipnicka in the studio, who recently gave her fans a big present on the occasion of her birthday by releasing a single titled "Amsterdam." And soon, she will make this year's autumn less gloomy with her album titled "Śnienie" (Daydreaming). I wanted to start our conversation with a thought that came to my mind while spending time in Lisbon. I thought that a great life happiness is to discover a place with which the interaction makes us feel like the best version of ourselves. Is Amsterdam such a place for you?

Anita Lipnicka: To some extent, yes, but honestly, when I gave the song the title "Amsterdam," I didn't only mean a specific place on the map. The capital of the Netherlands became, in this case, a literary metaphor, a symbol of a magical period in my life, a time of total freedom and carefree youth. I was nineteen when I first went to Amsterdam. Back then, anything could happen in my life, and the future was full of promises. I had many ideas, crazy plans. I lived greedily and very spontaneously, day by day, without thinking about what tomorrow would bring.

**Can you tell us more about that trip?**

It was one of my first European trips abroad. Before that, I spent some time in Japan, but that's not what we're talking about today.

**You mentioned it many times before...**

Yes, and from that experience, the song "Tokio" was born, which was on my first album recorded with the band Varius Manx. However, "Amsterdam" was written almost 30 years after my visit. So this song was writ-

ten from a completely different perspective in time. In it, I revisit the memories of Amsterdam, where I went hitchhiking with my then-boyfriend, with whom I lived in Łódź. I recently shared the story of that trip on Facebook, and it was a beautiful addition to the song because that guy, now a grown man, reached out to me after years, in the context of the missing cow statue.

**That's what I wanted to ask you about...**

We had many adventures on the road. We slept at the home of a person we randomly met, who gave us a ride from the highway in Germany. I only remember fragments, flashes of events, impressions, and images from that trip - including the cow statue. I'd bet my hand that we spent one evening drinking wine and eating fries with mayo right under the colorful cow statue. But that cow has disappeared somewhere! When we went to look for it with my film crew while shooting the video in Amsterdam, we couldn't find it. Piotr, my former boyfriend, heard "Amsterdam," saw the video online, and reached out to me. He reminded me that the cow wasn't in Amsterdam, but in Delft - we went there to visit his friend who had moved from Poland to the Netherlands a few months earlier. So I managed to clarify a few facts about that trip.

**These are the tricks that our memory plays on us.**

Exactly. That's why I decided to write and publish this story on Facebook - referring to how memory plays with us, the tricks it serves us. We remember certain things, and others completely escape our minds. Still, others are remembered incorrectly compared to how things really were. Our memory puzzles are constantly shifting. The entire

puzzle lives its life and changes depending on how much time has passed since a given event.

**So in your latest single, you take us on a musical journey to Amsterdam.**

A little bit, in a nostalgic journey. However, the song is full of positive energy! Together with the producer Olek Świerkot, who is a great guitarist and is comfortable in various genres, we decided that musically, this song should evoke the sounds of the '90s. And it is indeed crafted in a way that pulls on the nostalgic strings in the hearts of people whose youth coincides with that time.

**We can listen to the song, and we can also watch the music video. I know there's still plenty of time because it's summer, and the album will be released in the fall, but if you could give us a little sneak peek about this album.**

The set of songs is complete, and there will be twelve tracks on the album. Some were produced by Olek Świerkot, who has collaborated with Kasia Sochacka and Kortez. He's also a regular musician in Dawid Podsiadło's band and does some cool stuff. I always liked him, observed him, and I managed to work with him for this album. The second producer is Archie Shevsky, who is also a very interesting character. He did beautiful things with Natalia Szroeder. Recently, he's also been collaborating with Bovska and Natalia Kukulska. Piotr Świętoniowski, with whom I've been working for years and perform in the band at concerts, is responsible for producing six out of the twelve songs. The songs are diverse because they were created during a time of rapidly changing reality.

**Thank you for the conversation. II**

# CATERING DLA FOODIES. KIM SĄ FOODIES?

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe



**F**oodie to miłośnik jedzenia, który wie „co w kuchni piszczy”. To smakosz, poszukujący w jedzeniu czegoś więcej - jest wręcz stworzony do kulinarnych „wyższych doznań”. Przeciętny fastfood go nie interesuje, on stale poszukuje nowych smaków i możliwości ich celebrowania. Dla foodie jedzenie jest pasją, a jego zdolności łączenia smaków i gotowania jeszcze bardziej poszerzają kulinarny horyzonty. Właśnie z myślą o miłośnikach dobrego smaku powstało FoodForFoodies - pysznościowy catering, gdzie smak, aromat i jakość są na 1. miejscu!

## PYSZNOŚĆ, KTÓRA SIĘ NIE NUDZI

Dieta pysznościowa, jaką znajdziesz w FoodForFoodies to niebanalne i autorskie połączenia smaków, a także dobrze znane domowe potrawy, które nie mają prawa się znudzić. Dlaczego? Bo każdy dzień diety to inne i niezwykle różnorodne perełki kulinarne. W zależności od wybranej linii potraw i kaloryczności możesz swobodnie komponować swoją foodie-dietę, wymieniać posiłki, a nawet zredukować ich ilość do jednego dania dziennie. Nie jadasz kolacji? Ograniczasz spożycie mięsa? Pysznościowa dieta nie narzuca konkretnego stylu żywienia - jesz, jak lubisz; jesz,

ile lubisz; wybierasz według własnych preferencji spośród setek autorskich przepisów kuchni domowej z różnych zakątków świata, przyrządzanych z restauracyjną jakością i foodiesowym vibem.

## FOODFORFOODIES JEST ECO-FRIENDLY!

Catering nie tylko dba o podniebienia wyznawców pyszności, ale również troszczy się o przyrodę. Fundamentem całego procesu tworzenia dań dla foodies jest postawa proekologiczna. Pyszności są pakowane w jak najmniejsze możliwe pudełka, a Klienci mogą wybrać, w jakich opakowaniach zostaną im dostarczone posiłki. Wybierając



CATERING DLA FOODIES. KIM SĄ FOODIES?



PYSZNOŚCIOWE  
PACZKI SĄ  
TRANSPORTOWANE  
CIĄGIEM  
CHŁODNICZYM POD  
WSKAZANY ADRES,  
KTÓRY MOŻNA  
ŁATWO ZMIENIĆ  
W PRZYPADKU  
NAGŁEGO WYJAZDU.

delka docierają pod osłoną nocy, tak żebyś mógł doceniać pyszność już od najwcześniejszych godzin porannych.

Z FoodForFoodies dbasz o siebie i robisz dużo dobrego dla swojego organizmu. Czysta etykieta (zamiast "E" jest "wow"!), radość z jedzenia i poszerzanie kulinarnych horyzontów – wszystko dlatego, że PYSZNOŚĆ RZĄDZI! #StayFoodie! ||

świadczenie pakiet premium z pulpowymi eko-pudełkami, robisz coś dobrego dla Planety. Bo tak to właśnie działa! FoodForFoodies dostarcza Wam eko-paczki z pysznościami, a Wy – po celebrowaniu smaków – dbacie o to, by pudełka trafiły do właściwego kontenera.

CODZIENNA PYSZNOŚĆ DLA FOODIES...

...bo clou FoodForFoodies są przecież pyszności! Ponad 600 autorskich i foodiesowych potraw, które mają ci dać przede wszystkim radość z jedzenia. A co się na nią składa?

- popisowe i unikalne przepisy, inspirowane kuchniami całego świata, podane Wam w najlepszej i najpyszniejszej formie!;
- proste i prawdziwe potrawy stworzone w oparciu o wysoką jakość produktów. Nie ma tu ulepszczy smaku i dodatków. Jest po prostu czysta pyszność!;
- różnorodność smaków i zapachów – właśnie taka jest dieta dla foodies. Jedząc pyszności FoodForFoodies, jesz z korzyścią zarówno dla swojego podniebienia, jak i zdrowia oraz dobrego samopoczucia.

#PYSZNOŚĆNR1 W DOSTAWIE DO 3000+ MIEJSCOWOŚCI!

Aromatyczne potrawy mogą cieszyć każdego dnia za sprawą ogromnej liczby destinacji, do których dociera FoodForFoodies. Pysznościowe paczki są transportowane ciągiem chłodniczym pod wskazany adres, który można łatwo zmienić w przypadku nagłego wyjazdu. Twoje pu-



Organizator:



Współorganizator:



Partner Główny:



Partner Strategiczny:



Patronat Honorowy:



# JAK PROMOWAĆ MIASTO W SOCIAL MEDIACH?

ROZMOWA ZE WSPÓŁTWÓRCZYNIĄ

GDAŃSKICH PROFILI SPOŁECZNOŚCIOWYCH.

[f @gdansk](#)
[@gdansk\\_official](#)
[@gdansk](#)
[@Gdańsk Official](#)
[@gdansk\\_official](#)



**Miasto Gdańsk** ✓

275 tys. obserwujący • 749 obserwowanych

[Dowiedz się więcej](#)

[Obserwuj](#)

[Wyślij wiadomość](#)

▲ Tak obecnie wygląda profil Gdańska, odwiedzany dziennie przez setki tysięcy internautów.

TEKST Alicja Pruszyńska

Rozwój mediów społecznościowych w ciągu ostatnich lat sprawił, że rodzaj dzisiejszej komunikacji z odbiorcą uległ całkowitej transformacji. Trudno też wyobrazić sobie dzień bez dawki informacji pochodzących z social mediów. Aby nadążyć za zmieniającym się rynkiem, w ramach promocji w sieci pojawiają się już nie tylko marki osobiste, przedsiębiorstwa, ale także coraz częściej marki jednostek samorządu terytorialnego. Przykładem gminy, która bardzo dobrze radzi sobie w sieci jest Gdańsk, publikujący przydatne oraz wartościowe treści i gromadząc przy tym ogromne liczby odbiorców. Jak zatem wygląda promowanie miasta w Internecie i czy stanowi ono wyzwanie? Czy miasto, podobnie jak pozostali twórcy internetowi, jest zobligowane do podążania za szybko zmieniającymi się tren-

dami? Między innymi o tym rozmawiamy z Joanną Kubik – współtwórczynią gdańskich profili społecznościowych, która na co dzień jest odpowiedzialna za treści, które się na nich pojawiają.

**Alicja Pruszyńska: Dlaczego ważna jest obecność marki Gdańsk w mediach społecznościowych?**

**Joanna Kubik:** Dziś chyba nikt już sobie nie potrafi wyobrazić rzeczywistości bez sociali, które dostarczają nie tylko rozrywkę, ale także sporą dawkę wiedzy z różnych obszarów naszego życia. Bardzo szybko dostrześliśmy potencjał mediów społecznościowych. Jesteśmy obecni w nich od 12 lat. Gdańsk znajduje się w ścisłej czołówce polskich miast, które rozwijają komunikację z miesz-

kańcami przy pomocy social mediów. Co nas bardzo cieszy, popularność naszych kanałów społecznościowych rośnie z roku na rok i stanowią one ważną funkcję informacyjną dla gdańszczanek i gdańszczan, a także dla osób odwiedzających nasze miasto. Oficjalna strona miasta na Facebooku zgromadziła już ponad 275 tysięcy obserwujących, a około 35 tysięcy członków zgromadziła grupa Cykam Gdańsk, działająca przy miejskim profilu na Facebooku, która skupia miłośników fotografii, dzielących się swoją pasją do fotografowania i Gdańska. Ponad 150 tysięcy użytkowników obserwuje kanał @gdansk\_official na Instagramie. Z kolei profil @gdansk na Twitterze posiada obecnie ponad 27 tysięcy obserwatorów. Rozwijamy także kanał na platformie Spotify, na którym oprócz muzyki, publikujemy podcasty o najważniejszych wydarze-

niach w Gdańsku. Natomiast @gdansk\_official na TikToku w tej chwili obserwuje 39 tysięcy użytkowników, a profil ma ponad pół miliona polubień.

**Na czym przede wszystkim polegają działania promocyjne związane z miastem w social mediach?**

W wielkim skrócie – na wszystkim. Ważna jest każda publikacja, każde zdjęcie i nagranie. Nawet zdjęcie zwykłego łabędzia uchwyczonego na plaży w Brzeźnie i spoglądającego w obiektyw może stać się wiralem i o tym trzeba zawsze pamiętać. Na profilach promujemy kampanie społeczne, treści informacyjne, wizerunkowe czy rozrywkowe. Wszystko publikujemy z wielką starannością, dobierając odpowiednie treści i opakowujemy je w atrakcyjną formę, dobraną do grupy docelowej i specyfiki platformy społecznościowej. Ważne są dla nas zasięgi organiczne i wirusowe, ale bywa, że uzupełniamy nasze treści płatną promocją. A wracając do wpisu o łabędziu – zebrał ponad 484 tysiące polubień i dotarł do ponad 7 milionów osób na Instagramie. Był również chętnie udostępniany i szeroko komentowany w sieci.

**Wasze treści są kierowane zapewne tylko do mieszkańców, ale również do turystów. Jakich treści odbiorcy oczekują od was najbardziej?**

Każda grupa odbiorców jest dla nas ważna i robimy wszystko, żeby zapewnić rzetelne i atrakcyjne treści zarówno mieszkańcom, mieszkańcom, a także turystom i turystom. Dlatego publikujemy informacje związane z funkcjonowaniem Urzędu Miejskiego, życiem miasta, ale też treści rozrywkowe i lifestyle. Na naszych profilach znaleźć można zarówno piękne fotografie Gdańska, ciekawostki związane z jego historią czy architekturą, zapowiedzi wydarzeń kulturalnych czy sportowych, porady dla turystów, jak i bieżące informacje dotyczące remontów, inwestycji, pogody, zmian w organizacji ruchu czy sytuacji kryzysowych. Kreujemy komunikację na bazie aktualnych trendów, wydarzeń i ważnych momentów dla Gdańska, ale też i kraju. Nie uciekamy od tematów trudnych i jesteśmy wszędzie tam, gdzie dzieje się coś ważnego dla naszych odbiorców. Nie jesteśmy jednak tylko nadawcą treści, ale również odbiorcą. Mamy możliwość zebrania opinii, wyjaśnienia ważnych kwestii, udzielenia porady czy po-

mocy. Nasze media społecznościowe są także istotne dla dziennikarzy i liderów opinii, którzy często sięgają do nas po informacje i inspirację.

**Media społecznościowe charakteryzują się szybkim rozwojem i dużą zmiennością obowiązujących trendów. Czy miasto Gdańsk mocno zwraca uwagę na trendy?**

Tak jak zmienia się rzeczywistość wokół – ta realna, ale także wirtualna – tak samo zmieniają się potrzeby gdańszczanek i gdańszczan. Chcemy podążać za swoimi mieszkańcami oraz mieszkańcami i oferować im skuteczną, a także rzetelną informację oraz interaktywny dialog, wykorzystując różne formy i narzędzia przekazu. Korzystamy więc z najlepszych dostępnych instrumentów, które zapewniają efektywną komunikację, opartą na pokazywaniu zmieniającego się Gdańska w różnych aspektach. Śledzimy nowości na wszystkich platformach, na których jest obecny Gdańsk i rozwijamy ofertę w oparciu o najnowsze trendy, które oferuje rynek mediów społecznościowych.

**Czy wasze działania w sieci są ściśle związane ze strategią wizerunkową jaką**



▲ Nawet zdjęcie zwykłego łabędzia uchwyczonego na plaży w Brzeźnie i spoglądającego w obiektyw może stać wiralem.

przyjmujecie? Jaki obraz Gdańska pragniecie przedstawić odbiorcom?

Gdańsk przyjazny dla wszystkich, bez żadnego ALE. To zdanie jest moją przeróbką hasła naszej kampanii „Gdańsk Miastem Równości”. Właśnie o to w tym wszystkim chodzi. O pokazanie miasta, w którym żyje i pracuje się dobrze. Miasta dobrego na co dzień i od święta. Miasta zielonego i otwartego na każdego człowieka.

Jaki jest najtrudniejszy aspekt w zarządzaniu wizerunkiem miasta w sieci?

Tych aspektów jest wiele. Chociażby to, że Gdańsk jest obecny na kilku kompletnie różnych platformach, a komunikacja musi być spójna i mówić językiem dostosowanym do każdej z nich. Dla mnie jednak największym wyzwaniem są kryzysy, hejt czy mowa nienawiści. Z hejtem i mową nienawiści potrafimy sobie coraz lepiej radzić, wykorzystując dostępne narzędzia i coraz szerszą wiedzę na ten temat. Z kryzysami jest nieco inaczej, bo trzeba na nie reagować praktycznie natychmiast, a nie zawsze udaje się tak szybko zdobyć niezbędne informacje i podjąć skuteczne działania.

Jaki był wasz największy sukces związany z promowaniem miasta w Internecie?

Jednym z ostatnich sukcesów w promowaniu miasta na social mediach była akcja „Zostań gdańskim TikTokerem”. Poszukiwaliśmy ambasadorów naszego miasta na TikToku. Nawiązaliśmy współpracę z fajnymi ludźmi, którzy mówią o Gdańsku w języku młodych ludzi. Co zresztą widać: jedno z nagrań osiągnęło prawie 2 miliony odsłon. Odnotowaliśmy duże wzrosty we wszystkich wskaźnikach na profilu @gdansk\_official na TikToku: 40-krotny wzrost wyświetleń filmów, ponad 6-krotnie wyższą liczbę wyświetleń naszego konta, ponad 5-krotnie wyższą liczbę polubień, zyskaliśmy o 1325 więcej komentarzy pod materiałami, 2196 więcej udostępnień oraz osiągnęliśmy przyrost obserwujących 6 razy wyższy. To duży sukces.

Co wyróżnia miasto Gdańsk pod względem komunikacji w mediach społecznościowych od innych twórców internetowych?

Gdańsk jest wyjątkowym miastem, które przyciąga jak magnes i ma wiele atutów do zaferowania, których nie mają inne miasta. Bogactwo kulturowe i historyczne, otwartość, fantastyczne położenie miasta... można wymieniać w nieskończoność. I my te wszystkie wyjątkowe cechy umiemy do-

brze połączyć. Nie boimy się przy tym niestandardowego podejścia do tematu i mamy najlepszy zespół na świecie, który doskonale rozumie tkankę miejską Gdańska.

Praca w marketingu internetowym bywa wymagająca, ale też charakteryzuje się kreatywnością i różnorodnością. Jaki jest Pani zdaniem najciekawszy aspekt w tej pracy?

Media społecznościowe nie są tak romantyczne, jak się pewnie niektórym wydaje. Zazwyczaj jest to ciężka praca, która wymaga wielu umiejętności, ale są również momenty, które rekompensują trud włożony w tę robotę. Wdzięczność zadowolonego mieszkańca, któremu pomogliśmy rozwiązać jakąś sprawę, praca nad projektem, który zmienia rzeczywistość na lepsze czy możliwość pracy z niesamowitymi ludźmi. To wszystko – i wiele więcej – powoduje, że chce się rano wstać z łóżka i iść do pracy.

Jakich porad mogłaby Pani udzielić osobom, które również zajmują się promocją w social mediach. Na jaki aspekt najbardziej powinno zwracać się uwagę?

Ktoś mnie kiedyś zapytał, czy jak założy sobie oficjalny fanpage, to czy "przejdzie", jak wyłączy komentowanie. No nie "przejdzie"! Specyfiką mediów społecznościowych, jak zresztą sama nazwa wskazuje, jest kontakt z drugą osobą, a nie wystawianie sobie laurki. Jeśli decydujemy się na obecność w social mediach, to nie wybieramy tylko wygodnych ich aspektów i nie chodzimy na skróty. Warto też określić swoje cele, zdefiniować grupę docelową i postawić na wartościowe, ale także atrakcyjne oraz angażujące treści. Nie kopiujemy konkurencji (choć można się nią zainspirować), ale tworzymy autorskie kreacje. W social mediach istotna jest też systematyczność i konsekwencja w działaniu. Algorytm też jest ważny, ale wiadomo nie od dziś, że dobry kontent zawsze się obroni. Współpraca z influencerami też pomaga w wypromowaniu marki. Generalnie trzeba mieć z tyłu głowy, że social media marketing to żywy organizm, który ciągle się zmienia, i który wymaga ciągłego uczenia się. Trzeba być elastycznym i gotowym dostosować swoje strategie w oparciu o wyniki i reakcje społeczności.

#### ENGLISH

**THE DEVELOPMENT OF SOCIAL MEDIA IN RECENT YEARS HAS COMPLETELY TRANSFORMED THE WAY WE COMMUNICATE WITH OUR AUDIENCE. IT'S HARD TO IMAGINE A DAY WITHOUT A DOSE OF INFORMATION COMING FROM SOCIAL**






**MEDIA. TO KEEP UP WITH THE CHANGING MARKET, PROMOTION ON THE INTERNET IS NO LONGER LIMITED TO PERSONAL BRANDS AND BUSINESSES; INCREASINGLY, LOCAL GOVERNMENT ENTITIES ARE ALSO USING SOCIAL MEDIA FOR PROMOTION.**

An excellent example of a city that excels in social media presence is Gdańsk. They publish useful and valuable content, attracting a large number of followers. So, what does city promotion on the internet look like, and is it challenging? Is the city, like other online creators, obliged to follow rapidly changing trends? Joanna Kubik, the co-creator of Gdańsk's social media profiles, who is responsible for the content they publish, sheds light on these topics.

Why is it important for Gdańsk to have a presence on social media?

Joanna Kubik: Nowadays, it's hard to imagine reality without social media, which not only provide entertainment but also a significant amount of knowledge from various areas of our lives. We quickly recognized the potential of social media and have been present on them for 12 years. Gdańsk is among the leading Polish cities that use social media to communicate with residents. We are delighted to see the growing popularity of our social media channels, serving as an important source of information for Gdańsk residents and visitors alike. Our official city Facebook page has gathered over 275,000 followers, and the Cykam Gdańsk group, connected to the city's Facebook profile and dedicated to photography enthusiasts sharing their passion for Gdańsk, has about 35,000 members. The @gdansk\_official Instagram account has more than 150,000 followers, and the @gdansk Twitter profile has over 27,000 followers. We also have a presence on Spotify, where we publish podcasts about important events in Gdańsk. On TikTok, @gdansk\_official has about 39,000 followers and over a million likes.

#### Gdańskie media społecznościowe

-  Facebook @gdansk
-  Twitter @gdansk
-  Instagram @gdansk\_official
-  Spotify @gdansk\_official
-  TikTok @gdansk\_official



▲ Profil miejski na Twitterze ma blisko trzydzieści tysięcy obserwujących.

What are the main promotional activities related to the city on social media?

In short, everything is crucial. Every publication, photo, and video is significant. Even a simple photo of a swan on the beach in Brzeźno, looking into the camera, can go viral, and we always keep that in mind. On our social media profiles, we promote social campaigns, informative, image-related, and entertaining content. We publish everything with great care, choosing appropriate content and presenting it in an attractive form suitable for the target audience and the platform's nature. Organic and viral reach are essential to us, but sometimes we supplement our content with paid promotion. Going back to the example of the swan post, it gathered over 484,000 likes and reached over 7 million people on Instagram. It was also widely shared and extensively commented on across the internet.

Your content is likely directed not only at residents but also at tourists. What kind of content do your audience expect the most?

Every audience group is essential to us, and we strive to provide reliable and attractive content for residents, tourists, and everyone

else. Therefore, we publish information related to the functioning of the City Hall, city life, as well as entertaining and lifestyle content. Our profiles feature beautiful photos of Gdańsk, interesting facts about its history and architecture, announcements of cultural and sports events, tourist advice, and up-to-date information about renovations, investments, weather, traffic organization, and crisis situations. We base our communication on current trends, events, and important moments for Gdańsk and the country. We don't shy away from addressing difficult topics and are present wherever something important happens for our audience. We are not only content creators but also listeners. We have the opportunity to gather opinions, explain important issues, and provide advice or assistance. Our social media presence is also essential for journalists and opinion leaders, who often turn to us for information and inspiration.

Social media is characterized by rapid development and a high level of variability in trends. Does Gdańsk pay close attention to these trends?

Just as the world around us changes – both in real life and virtually – the needs of Gdańsk residents also change. We want to follow our

residents and offer them effective and reliable information and interactive dialogue, using various forms and tools of communication. Therefore, we utilize the best available instruments that ensure effective communication, showcasing the ever-changing aspects of Gdańsk. We keep track of updates on all platforms where Gdańsk is present and develop our offerings based on the latest trends in social media marketing.

Are your online activities closely related to the image strategy you adopt? What image of Gdańsk do you want to present to your audience?

"Gdańsk, a city friendly to all, without any BUTs." This sentence is my adaptation of the slogan from our "Gdańsk City of Equality" campaign. That's the essence of it all – showing a city where people can live and work well, a city that is welcoming and open to everyone.

What is the most challenging aspect of managing the city's image on social media?

There are many challenging aspects. For instance, Gdańsk is present on several entirely different platforms, and our communication

must be consistent and tailored to each one. For me, the most significant challenge is dealing with crises, hate, and hateful speech. We are getting better at handling hate and hateful speech, using available tools and a growing knowledge of the subject. However, crises are a bit different; we have to respond to them practically instantly, and it's not always easy to gather necessary information and take effective action so quickly.

**What was your biggest success in promoting the city on the internet?**

One of our recent successes in city promotion on social media was the "Become a Gdańsk TikToker" campaign. We were looking for ambassadors of our city on TikTok and collaborated with cool people who speak about Gdańsk in the language of young people. It's evident from the results: one of the videos reached almost 2 million views. We saw significant growth in all indicators on the @gdansk\_official TikTok profile: a 40-fold increase in video views, over 6 times more profile views, over 5 times more likes, 1325 more comments, and 2196 more shares. Moreover, we gained 6 times more followers. It was a considerable success.

**What sets Gdańsk apart from other internet creators in terms of communication on social media?**

Gdańsk is an exceptional city that attracts people like a magnet and has many advantages that other cities lack. The cultural and historical wealth, openness, fantastic location – the list goes on. We know how to combine all these unique features well. We are not afraid to approach topics in a non-standard way, and we have the best team in the world, which truly understands the fabric of Gdańsk.

**Working in internet marketing can be demanding, but it's also characterized by creativity and diversity. What, in your opinion, is the most interesting aspect of this work?**

Social media is not as romantic as some may think. It's usually hard work that requires multiple skills, but there are moments that compensate for the effort put into the job. The gratitude of a satisfied resident whom we helped with an issue, working on a project that improves reality, or collaborating with incredible people – all of this, and much more, makes getting up and going to work exciting every morning.

**What advice would you give to people who are also involved in social media promotion? What aspect should they focus on the most?**



GDAŃSK JAKO PIERWSZE MIASTO W POLSCE, STWORZYŁ DZIELNICOWE NAKLEJKI, KTÓRE MIESZKAŃCY ORAZ TURYSŤCI MOGĄ DODAC DO RELACJI NA INSTAGRAMIE I FACEBOOKU. ABY ZNALEŤĆ ELEKTRONICZNE NAKLEJKI, W PANELU WYSZUKIWANIA GIFÓW NA INSTAGRAMIE LUB FACEBOOKU NALEŤY WPISAŤ NAZWĘ POSZUKIWANEJ DZIELNICY GDAŃSKA BEZ POLSKICH ZNAKÓW, NP. "BRZEŤNO" LUB "STRZYŤA" I BEZPOŤREDNIO DODAC JĄ DO SWOJEJ RELACJI.

GDAŃSK, AS THE FIRST CITY IN POLAND, HAS CREATED DISTRICT STICKERS THAT RESIDENTS AND TOURISTS CAN ADD TO THEIR INSTAGRAM AND FACEBOOK STORIES. TO FIND THE ELECTRONIC STICKERS, SIMPLY ENTER THE NAME OF THE DESIRED DISTRICT IN GDAŃSK WITHOUT POLISH DIACRITICS, SUCH AS "BRZEŤNO" OR "STRZYŤA," IN THE GIF SEARCH PANEL ON INSTAGRAM OR FACEBOOK, AND DIRECTLY ADD IT TO YOUR STORY.

Someone once asked me if they would succeed if they created an official fan page and turned off the comments. The answer is no! The specificity of social media, as the name suggests, is about connecting with others rather than self-aggrandizement. If you decide to be present on social media, don't just pick the convenient aspects and take shortcuts. It's essential to set your goals, define your target audience, and focus on valuable, attractive, and engaging content. Don't copy the competition (though you can draw inspiration from them), but create original

content. Consistency and persistence in action are also essential in social media. Algorithms are important, but it's known that good content will always prevail. Collaborating with influencers can also help promote the brand. In general, you have to remember that social media marketing is a living organism that constantly changes, and it requires continuous learning. You need to be flexible and ready to adjust your strategies based on results and community reactions.

# NAJLEPSZE MIEJSCE NA ZAKUPY LATEM

TEKST I ZDJĘCIA Materiały prasowe

130 sklepów. komfortowy parking. siłownia. restauracje. kawiarnie i najlepsze światowe marki w zasięgu 10 minut od najpiękniejszej plaży w Gdyni Orłowo.

Galeria Klif to wyjątkowe miejsce na modowej mapie Trójmiasta, w którym znajdziesz szeroką gamę ponad 130 marek premium oraz znanych sieci. Wśród nich mocna reprezentacja polskich marek tj.: Bizuu, Kupisz, JEMIOŁ, LaMania, Patrizia Aryton, Jungle Chic Concept Store, Apart, W.KRUK, ISMENA czy Emanuel Berg. W ofercie znajdują się także marki premium oraz sieciówki: Charme, COS, Liu Jo, Patrizia Pepe, Max Mara, Petit Bateau, Pinko, Tommy Hilfiger, Superdry czy Unitd Colors of Benetton.

Będąc na wakacjach w Gdyni, w Galerii Klif możesz zrobić zakupy w kameralnej, butikowej i bardzo komfortowej atmosferze. Galeria jest oddalona od słynnej gdyńskiej plaży w Orłowie o jedyne 650 m (10min. pieszo). Jest to świetne miejsce, do którego możesz przyjść na zakupy prosto z trójmiejskich plaż i atrakcji, korzystając z wyjątkowych letnich promocji oraz oferty gastronomicznej i spożywczej.

## NAJLEPSZE STYLISTKI W TRÓJMIEŚCIE

Galeria Klif to przede wszystkim moda w najlepszym wydaniu. Znajdziesz u nas unikalny butikowy koncept mody „Boutique Klif” – specjalnie przygotowane miejsce, w którym możesz zrobić zakupy z profesjonalnymi stylistkami Galerii Klif z wykorzystaniem wszystkich modowych marek w Galerii. Piąta edycja „Boutique Klif” odbędzie się już 12 sierpnia w godz. 10.00 – 20.00. Więcej informacji znajdziesz na [www.klif.pl/boutique/](http://www.klif.pl/boutique/).

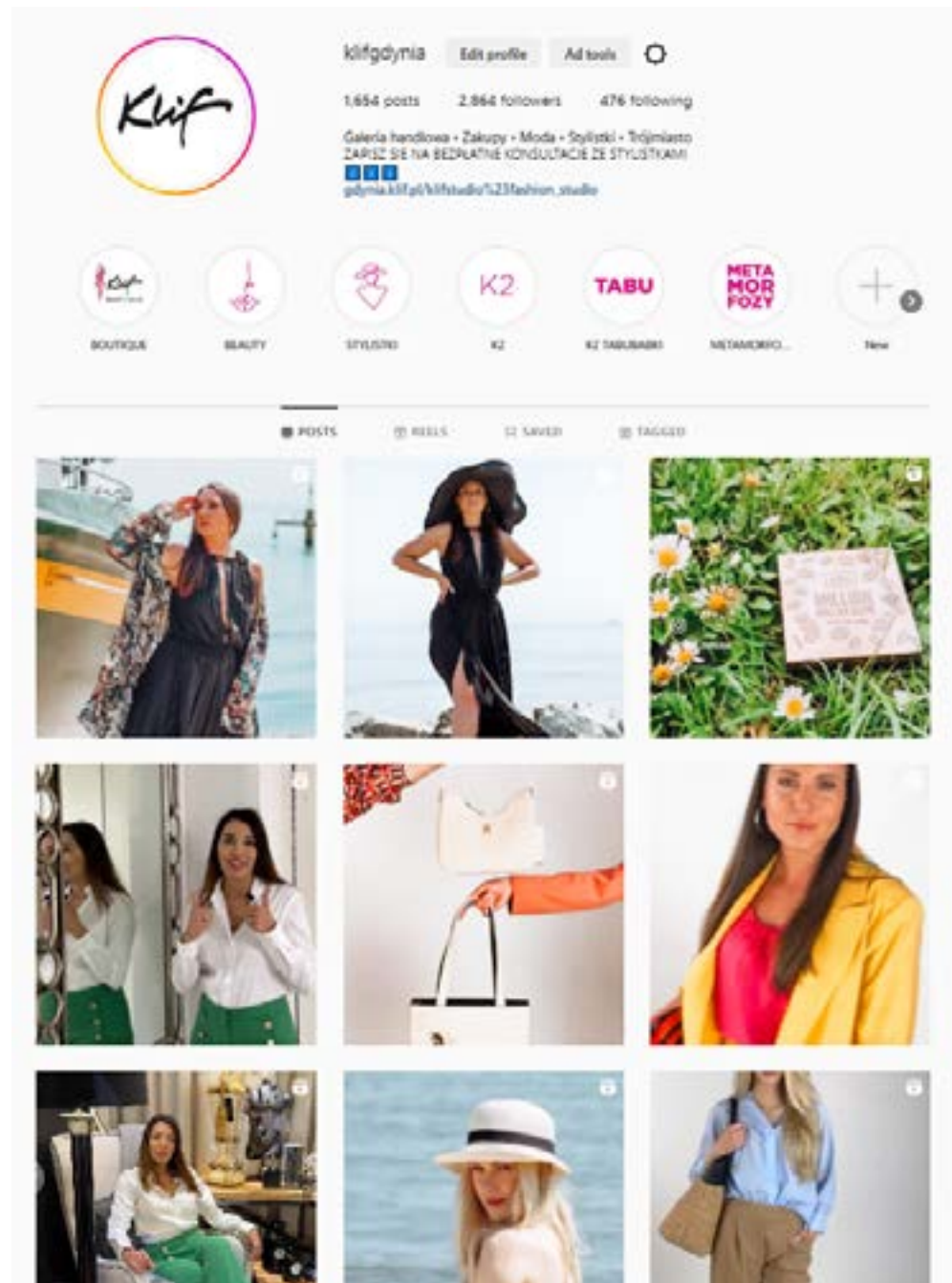
Dodatkowo każdy klient będąc na wakacjach może się zapisać na bezpłatne konsultacje ze stylistkami galerii: Katarzyną Kobięłą oraz Hanną Dudą-Zacharewicz. Zapisy są prowadzone poprzez stronę internetową galerii. Mnóstwo modowych inspiracji od stylistek Klifu oraz treści od topowych influencerów znajdziesz również na profilu galerii na Instagramie ([www.instagram.pl/klifgdynia](http://www.instagram.pl/klifgdynia)) A wśród nich najmodniejsze stylizacje tego lata, przepiękne dodatki idealne na wakacje, oferty i promocje zakupowe, wskazówki i porady, jak wyglądać stylowo na wakacjach.



## OFERTA GASTRONOMICZNA I SPOŻYWCZA

Oprócz bogatej oferty modowej Galeria Klif posiada również zróżnicowaną ofertę gastronomiczną z własnym ogródkiem. Zapraszamy na: śniadania, sushi, kawę, domowe wypieki i lody, kuchnię polską i azjatycką oraz do lokalnej piekarni. Na terenie Galerii znajdują się także punkty usługowe, drogerie i sklepy z wyposażeniem wnętrz, m.in. Douglas, Rossmann, Sephora, Mo61, Duka, Home & You, Spensen, Premium Home, Witek Home. W Klifie znajduje się także bardzo dobrze wyposażony market Eurospar oraz uwielbiana przez trójmiejskich influencerów kwaciarnia NARCYZ.

GALERIA KLIF TO WYJĄTKOWE  
MIEJSCE NA MODOWEJ MAPIE  
TRÓJMIASTA, W KTÓRYM ZNAJDZIESZ  
SZEROKĄ GAMĘ PONAD 130 MAREK  
PREMIUM ORAZ ZNANYCH SIECI.



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

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



*first me*  
Beata Sela-Kępniska

www.firstmegdansk.pl  
Arkońska 12a 2, Gdańsk  
firstme.gdansk@gmail.com, +48 667328585

# UNDERCOVER FESTIVAL

## - ŚWIATOWY FENOMEN

### JUŻ 25-26 SIERPNI



FOTO-PASIA  
B. Kalinowska

WIELKI FENOMEN Z UK I USA TERAZ WRESZCIE W POLSCE! NAJLEPSZE TRIBUTE BANDY NAMASZCZONE PRZEZ ORYGINALNYCH WYKONAWCÓW. DWA DNI DOSKONAŁEJ MUZYKI NA ŻYWO. ŚWIETNIE PRZYGOTOWANE SHOW – JUZ 25 I 26 SIERPNI W SAMYM CENTRUM WARSZAWY. NA JEDNEJ SCENIE WYBRZMIĄ NAJWIĘKSZE PRZEBOJE TAKICH ARTYSTÓW. JAK THE ROLLING STONES. RED HOT CHILLI PEPPERS. AC/DC. AMY WINEHOUSE. ELTON JOHN. COLDPLAY CZY HARRY STYLES. UNDERCOVER FESTIVAL ODBĘDZIE SIĘ NA TERENIE LEGIA PARK PRZY ŁAZIENKOWSKIEJ 3. A BILETY SĄ JUŻ W SPRZEDAŻY! PIERWSZY DZIEŃ IMPREZY BĘDZIE TRANSMITOWANY W OGÓLNOPOLSKIEJ TELEWIZJI.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

#### CZYM SĄ TRIBUTE BANDY I JAKA JEST ICH HISTORIA?

TRIBUTE BANDY to światowy fenomen zespołów, odwzorowujących wizerunki i twórczość największych, muzycznych nazwisk z całego świata. Początki nurtu tribute miały miejsce w latach 50-tych, kiedy to pierwsi naśladowcy Elvise Presleya stanęli na amerykańskich scenach. Dekadę po nich pojawili się liczni naśladowcy The Beatles i od tamtej pory TRIBUTE BANDY rosną w siłę. Kolebką tego zjawiska są Stany Zjednoczone, a w Europie najwięcej takich wydarzeń – obecnie ponad 50 – jest w Wielkiej Brytanii. Z czasem pojedyncze koncerty zaczęły przeradzać się w festiwale i takie wydarzenia liczne są również w Niemczech,

Francji, Hiszpanii czy Skandynawii.

Najczęściej naśladowanymi artystami są Queen, Elvis oraz The Beatles (ponad 30 twórców odtwórców na świecie), lecz w zasadzie każdy oryginalny artysta – od legend lat 60-tych aż po idoli nastolatków, takich jak Taylor Swift, Adele czy Harry Styles – doczekał się swoich tribute'ów. Najlepsi przedstawiciele tego segmentu przemysłu muzycznego robią międzynarodowe kariery, cieszą się aprobatą swoich pierwowzorów, grywają na całym świecie, występują w telewizji, a największe tribute festiwale dają im szansę wystąpić dla nawet 20 tys. słuchaczy.

#### UNDERCOVER FESTIVAL – NICZYM PRZENIESIENIE SIĘ W HIKULEM CZASU W PRZESZŁOŚĆ – TO JEDEN Z NAJWAŻNIEJSZYCH FESTIWALI TEGO LATA!

Undercover Festival to wydarzenie, którego jeszcze nie było nie tylko w Polsce, ale i w Europie Środkowej. Choć brzmi odważnie, to jesteśmy tego pewni :) Nie było jeszcze w naszym kraju okazji, by na jednej scenie wystąpiły najlepsze na świecie TRIBUTE BANDY, grające muzykę takich gwiazd, jak The Rolling Stones, Red Hot Chili Peppers, AC/DC, Amy Winehouse, U2, Coldplay, Harry Styles czy Bruno Mars. Dzięki projekto-

wi – często można wręcz stać się świadkiem wskrzeszenia legend, których już nie ma. Ci muzycy są w stanie co do nuty odtworzyć nieśmiertelne przeboje, jak i wygląd idoli, ich zachowanie, całą kreowaną przez nich aurę.

Robimy wydarzenie dla ludzi, którzy kiedyś chodzili na koncerty legendarnych zespołów i przenosimy muzykę w czasie. Dla tych, którzy nie mieli jeszcze okazji jej odkryć – prezentujemy coś nowego. Być może sprawimy, że zakochają się w tej formule! – opowiada Łukasz Drożdżel, pomysłodawca i organizator festiwalu oraz założyciel agencji koncertowej Imposter Muse.

Oryginalni artyści i TRIBUTE BANDY obsługują dwa różne rynki – wzajemnie się dopełniając, zamiast zwalczając. Tribute'y docierają tam, gdzie pierwowzory niekoniecznie, poza tym wierne naśladowanie jakiegoś zespołu podtrzymuje ogień zainteresowania nim. Jak zdradza sam organizator – TRIBUTE BANDY najczęściej mają oficjalne błogosławieństwo oryginalnego zespołu i zdarza się, że z nim współpracują. Przykładów jest wiele:

- > Mike Jagger był zaproszony przez Micka Jaggera, żeby zagrał go w komedii "Alfie" z Judem Law;
- > Shane Crofts z zespołu Coldplace przyjaźni się Philipem Harveyem – managerem Coldplay, uważanym za piątego członka zespołu, a kapela wielokrotnie spotykała się z Chrisem Martinem i pojawiła się w teledysku "Cry Cry Cry";
- > Guns 2 Roses, headlinerzy zeszłorocznej edycji festiwalu, wystąpili już z czterema różnymi muzykami oryginalnego Guns N' Roses na swoich koncertach;
- > Jack Shepherd, czyli Ed Sheeran Experience, spotkał się ze swoim idolem w czasie wywiadu na antenie BBC.

Jedna scena, dwa dni wyjątkowej muzycznej uczty i kilkanaście godzin legendarnych przebojów z repertuaru takich artystów, jak: jak: The Rolling Stones, Red Hot Chili Peppers, AC/DC, Amy Winehouse, Nirvana, Elton John, U2, Coldplay, Pearl Jam, Foo Fighters, Tina Turner, Harry Styles czy Bruno Mars.

Undercover Festival to sentymalna, muzyczna podróż w czasie dla wszystkich pokoleń!



Line up Undercover Festival 2023:

25.08.2023 (piątek)

- część festiwalowa: COLDPLACE, YOUNG ELTON, FORE FIGHTERS, BUZZ LOVERS (NIRVANA), CHILI PEPES
- część transmitowana w tv: COLDPLACE, TANIA ALBONI AS AMY WINEHOUSE, HARRY STYLED, AC/DC UK, TYPICALLY TINA TURNER, YOUNG ELTON, JEFF DINGLE AS BRUNO MARS, ED SHEERAN TRIBUTE SHOW, TANIA ALBONI AS CHER, U2 UK

26.08.2023 (sobota)

- U2UK (U2), NOT THE ROLLING STONES, TANIA ALBONI (AMY WINEHOUSE), AC/DC UK, PEARL SCAM

Podczas wydarzenia pojawią się także dodatkowe atrakcje. Na uczestników czekać będzie m.in. strefa food truck czy strefa dla dzieci.

Bilety na wydarzenie są dostępne na stronie [www.undercoverfestival.pl](http://www.undercoverfestival.pl) oraz w bileteriach eBilet, Biletomat i Eventim. W sprzedaży dostępne są zarówno dwudniowe karnety, jak i bilety na pojedyncze dni.

Za produkcję wydarzenia odpowiedzialna jest agencja eventowa LIVE.

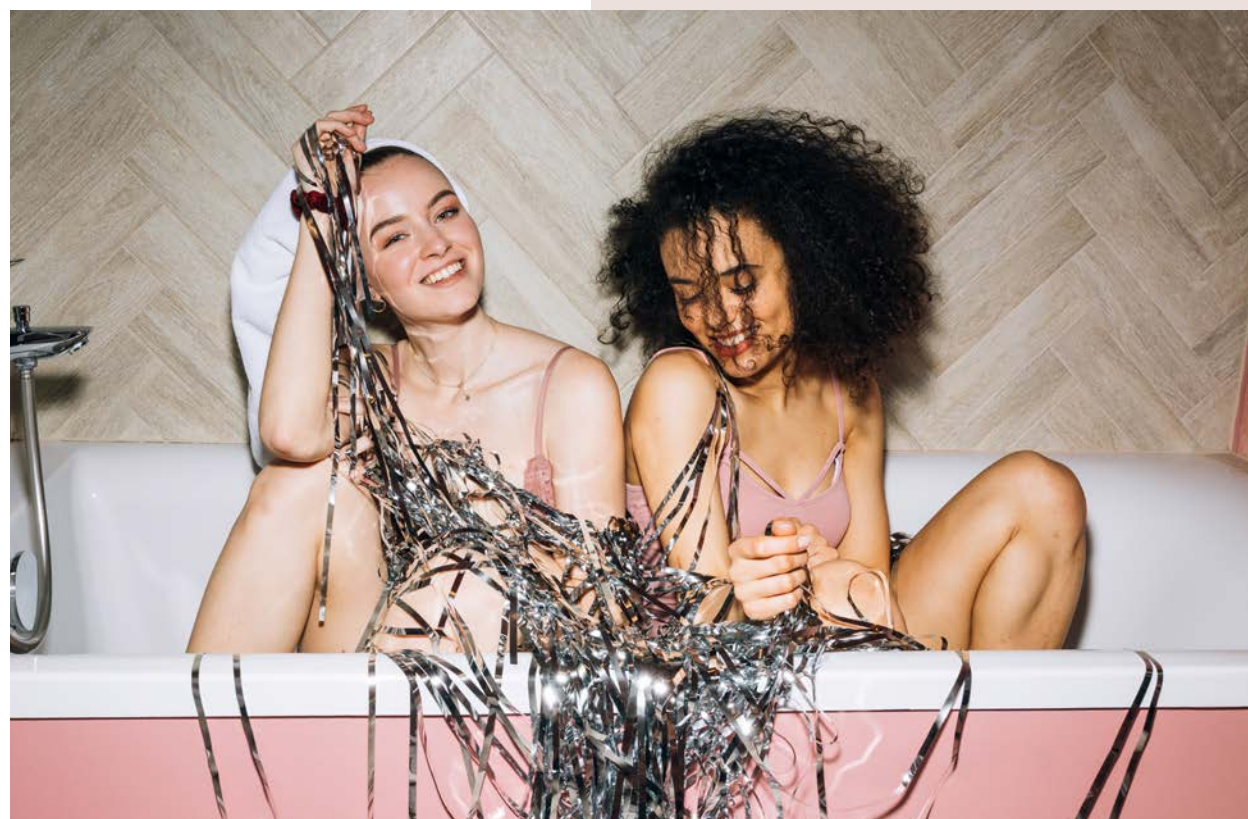


#### WIĘCEJ BIEŻĄCYCH INFORMACJI:

**Facebook:** [www.facebook.com/undercoverfestivalpolska](http://www.facebook.com/undercoverfestivalpolska)  
**Instagram:** [www.instagram.com/undercover\\_festival\\_polska](http://www.instagram.com/undercover_festival_polska)



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



Fot. pexels.com

TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY  
SIĘ DZIELIĆ

# SERIALE, KTÓRE MOGŁYBY NIE POWSTAĆ



## ROZCZAROWANIA CZERWCA

TEKST Karolina Kołodziejczyk ZDJĘCIA MAT. PRASOWE

Latem seriali oglądamy mniej, więc i streamingi nie wypuszczają wtedy premiery za premierą. Stawiają zamiast tego na potencjalne, pojedyncze perełki, które mają szansę (choć na chwilę) oderwać nas od grilli, plenerków i wyjazdów. Nie inaczej było w czerwcu, kiedy to zaplanowano kilka głośnych nowości, ale też powrót do już sprawdzonych form (jak na przykład Black Mirror). Tylko... czy to było naprawdę konieczne? Zamiast czerwcowych zachwyków, dostaliśmy czerwcowe rozczarowania. Przeczytajcie, czego lepiej unikać. Uwaga: tekst zawiera spoilery.

**IDOL**  
(po 5 odcinkach)

O „Idolu” mówiło się dużo. Uwagę przyciągały głośne nazwiska (Abel Tesfaye, czyli The Weekend, Lily-

Rose Depp czy Sam Levinson), ale też atmosfera panująca na planie. Wiedzieliśmy, że serial zostanie zrobiony z rozmachem, z nutką teledyskowego stylu The Weekend, ale im bliżej premiery, tym bardziej niepokojące informacje dostawaliśmy. W kwietniu 2022 roku z produkcji odeszła główna reżyserka Amy Seimetz, która podobno nadała serialowi zbyt kobiecej perspektywy, co nie spodobało się Abelowi. Wizji muzyka nie została jednak doceniona tak, jak liczył. Choć oglądalność nie zawiodła, to „Idol” jest obecnie najgorzej ocenianą produkcją HBO i, już w trakcie emisji sezonu, został skrócony o jeden odcinek.

Finalnie więc zobaczyliśmy pięć epizodów, które celowo tak nazywam. Fabularnie naprawdę niewiele się tam dzieje i ciężko mówić o spójnej historii, w której bohaterowie mają jakąś głębię, a scenariusz nie przypomina pociętej fantazji napalonego



nastolatka. Pierwotnie „Idol” miał szokować kulisami branży rozrywkowej, jej seksualizacją, wszechobecnym przedmiotowianiem. Ostatecznie szokuje nudą. Sceny są maksymalnie przeciągnięte, aspirując do momentami teledyskowego klimatu „Euforii”. Tak, tam też były imprezy, dużo seksu i narkotyki, ale jednak czułam, że twórcy po coś opowiadają mi tę historię, a za bohaterami stoją złożone motywacje. Natomiast w „Idolu” dostajemy toksycznego, przemocowego Tedrosa, uległ mu do granic możliwości Jocelyn i... właściwie to tyle. Przez kolejnych pięć odcinków oglądamy festiwal dziwnego seksu, brutalności i manipulacji. Jakkolwiek producenci nie będą tłumaczyć tego natłoku przemocy (w każdej jej formie), tak ostatecznie ciężko zrozumieć, po co to wszystko. Satyrę też trzeba umieć opowiedzieć, a granica pomiędzy kempem a zwykłym kiczem jest cienka.

## WARSZAWIANKA

(po 2 odcinkach)

Trafiam ostatnio na sporo polskich produkcji, które wydają się znacznie spóźnione. Jedną z nich jest właśnie „Warszawianka”, za której scenariusz odpowiada Jakub Żulczyk, a w rolę głównego bohatera, Czulego, wcielił się Borys Szyc. Od razu zaznaczę, że książki Żulczyka uwielbiam, a na ekranizację Informacji zwrotnej wyczekuję z niecierpliwością. Ale w Warszawiance nie znalazłam nic oryginalnego.

Oto czterdziestoletni Piotruś Pan snuje się po stolicy, zaliczając kolejne bary i zapatrzone w niego kobiety. Jest oczywiście przy tym pogubionym ojcem, pogubionym pisarzem i pogubionym uzależnionym. I gdyby twórcy zaserwowaliby mi to w jakiejś świeższej formie, może bym i kupiła postać Czulego. Tu jednak mam ciągle wrażenie, że takich bohaterów widziałam już wielu. Nie trzeba nawet sięgać do „Californication” (choć podobieństwo fabularne rzuca się w oczy). Choć i „Pokolenie Ikea” operuje podobnym motywem starzejącego się playboya i jest filmem koszmarne przeterminowanym, a do tego stereotypowym tak bardzo, że aż szkodliwym. W „Warszawiance” nie jest tak źle, ale po nazwisku Żulczyka spodziewałam się jednak więcej.

Bo przy tym wszystkim mam też duży zgrzyt scenariuszowy – nie przekonują mnie dialogi wewnętrzne Czulego. Coś, co w książkach Żulczykowi wychodzi wybitnie, tutaj zostało zbyt spłycone, ograniczone do frazesów. Ciężko było mi polubić główną postać na tyle przez te dwa odcinki, żeby przymknąć na to oko. Z plusów jednak podobna mi się w „Warszawiance” właśnie Warszawa, bo w końcu nie wygląda jak makieta z TVN-u.

## BLACK MIRROR

(po 5 odcinkach)

Zestawienie kończę nie zupełną nowością, a powrotem po czterech latach. Black Mirror, jedna z uwielbianych przez widzów produkcji Netflix, doczekała się szóstego sezonu. Choć od kiedy tytuł trafił pod skrzydła streamingu, to jego jakość momentami ucierpiała. Mimo wszystko podeszłam do nowych odcinków z ekscytacją. Po pierwszym odcinku nie byłam już taką optymistką.

„Black Mirror” przyzwyczaił nas do pokazywania przyszłości w krzywym zwierciadle, opartej o technologię podsycające nasze obecne obawy. Potrafił przewidywać nadchodzące rozwiązania, odczytywać nastroje społeczne, a przy tym ciągnąć to wszystko fabularnie. Nie każdy odcinek był wybitny, ale o wielu dyskutuje się do tej pory. Czy tak też będzie w przypadku sezonu szóstego? Wątpię.

Mój największy problem z nowym „Black Mirror” to zmiana konwencji. Idziemy bardziej w stronę fantasy, a strach przed technologiami zastępujemy strachem przed człowiekiem. Oczywiście, i za technologią stoją zawsze jacyś twórcy, ale tutaj tej znanej z poprzednich sezonów pomysłowości jest zauważalnie mało. A to ona miała w tej serii największy, psychologiczny impakt.

Jedynie odcinek kosmiczny, „Beyond the see”, prezentuje nam koncepcję najbardziej w stylu poprzednich sezonów. Poza tym mamy dwa odcinki o... streamingach (do tej pory średnio rozumiem ten zamysł – to samoświadomość, autoironia, a może naigrywanie się z widza?) i dwa w klimacie fantasy. Moim faworytem jest właśnie komediowy „Demon 79”, który absolutnie nie kojarzy mi się z „Black Mirror”, ale bawi i pozostawia spore pole do interpretacji. Podobał mi się też „Loch Henry”, chociaż i tu traktuję go bardziej jako niezależny film, będący jednak ciekawym głosem w dyskusji o popularności true crime. Reszta odcinków raczej nie zostanie ze mną na dłużej, a tego od „Black Mirror” oczekuję. Dlatego chociaż to najmniej rozczarowanie z omawianej trójki, to miejsce na pudle dostaje.

zdjęcie początkowe: materiały prasowe HBO Max



# SPRÓBUJ LATA 5 POMYSŁÓW NA (NOWE) LETNIE DOŚWIADCZENIA



TEKST Karolina Kołodziejczyk ZDJĘCIA MAT. PRAS.

LATO SMAKUJE JAK SOCZYSTE TRUSKAWKI. KAKTUS NA PATYKU I... PRÓBOWANIE NOWYCH RZECZY! GDY ŚWIECI SŁOŃCE. JAKOŚ TAK BARDZIEJ NAM SIĘ CHCE. NIE MUSIMY JUŻ UKRYWAĆ SIĘ W SWOICH ZIMOWYCH SKORUPACH. A WYJŚCIE Z DOMU NIE JEST OKUPIONE SETKĄ WĄTPLIWOŚCI. CO WIĘC MOŻECIE ROBIĆ W NAJBLIŻSZE MIESIĄCE? PODRZUCAMY KILKA PROPOZYCJI. KTÓRE MOGĄ BYĆ DLA WAS ORZEŻWIAJĄCĄ NOWOŚCIĄ!

### 1. PUPPY YOGA

Taaaak, to istnieje i jest najcudowniejszą rzeczą na świecie! Połączenie relaksujących, rozciągających ruchów i słodkich futerek biegających wokół, brzmi jak niebo. Musieliśmy chwilę poczekać, zanim ta puchata aktywność dotarła i do Polski, ale mamy to! Takie zajęcia znajdziecie między innymi w Warszawie, Rudzie Śląskiej i we Wrocławiu.

A poza puppy yoga latem dobrze też po prostu spróbować praktyki w plenerze, bo uwierzcie, taka joga smakuje inaczej! Szum drzew, dotyk trawy, dopływ świeżego powietrza – warunki idealne! W większych miastach na pewno znajdziecie sporo darmowych zajęć, ale możecie też po prostu spakować matę oraz głośnik i skoczyć do pobliskiego parku na własną praktykę – na przykład z kanałem na YouTube'ie Yoga with Adriene.

### 2. PAROSTATKIEM W PIĘKNY REJS W upały oczywiście najchętniej wskoczyli-

byśmy do błękitnego morza, ale częściej musimy ratować się tym, co akurat mamy pod ręką. Wynajmijcie więc motorówkę, kajak, rowerek wodny czy SUP'a (czyli Stand Up Paddling) i sprawdźcie, jak Wasze miasto wygląda z wodnej perspektywy.

### 3. BEACH BAROWE ŻYCIE

Sezon na beach bary definitywnie należy do naszych ulubionych! Nie tylko można się w nich napić (za) drogiego Aperola, ale i skorzystać z bogatej oferty wydarzeń. Joga na piasku, kino plenerowe, bingo czy koncerty – a to wszystko zazwyczaj za darmo!

### 4. JEDZENIE POD CHMURKĄ

Po co kisić się w gorących restauracjach, skoro można zjedzenia uczynić letni experience? Sezon wakacyjny to czas zlotów foodtrucków, festiwali piwa, pikników w winnicach i, naszęgo faworyta, targów śniadaniowych. Leniwa, lipcowa niedziela wręcz powinna się zacząć od posiłku zjedzonego inaczej niż zwykle.

Celebrujemy ten czas! Targi śniadaniowe znajdziecie w wielu miastach w Polsce, między innymi w Warszawie i Wrocławiu.

### 5. PILATES NA REFORMERACH

Ostatnia propozycja to raczej z gatunku tych, które pozwolą na moment schować się przed upałami. Ale czy nie spocić... nie gwarantujemy! Tak czy siak, pilates na maszynach to jeden ze sportowych hitów tego roku i weale się nie dziwimy. Co prawda do najpopularniejszych miejsc jak warszawska Polka Pilates ciężko się dostać, a zajęcia nie należą do najtańszych (delikatnie mówiąc), to jednak warto spróbować tej aktywności chociaż raz. Poczucie w ich trakcie naprawdę głęboką pracę mięśni i przy okazji zaliczycie trening jak hollywoodzka gwiazda. A w budżetowej opcji po prostu spróbujcie zwykłego pilatesu na matach, który z pewnością też dostarczy Wam letnich endorfin. II

# „ZAUFAJ SOBIE. PO PROSTU”, CZYLI DWA SŁOWA Z DOROTĄ SZELAŃGOWSKĄ



**Joanna Rembowska: Powiedziałaś ostatnio, że najtrudniej w życiu dogadać się z samą sobą.**

Dorota Szelańska: Bo najtrudniej. Oczywiście możemy próbować się oszukiwać, nie zauważać różnych rzeczy, które dzieją się dookoła, uciekać przed sobą. To jest możliwe, ale zwykle kończy się nerwicą lękową lub depresją.

**Czym w takim razie dla ciebie jest dogadanie się z samą sobą?**

To jest proces. Najpierw musimy się zatrzymać i dokładnie się sobie przyjrzeć. Zauważyć się, ale tak naprawdę. A potem odpowiedzieć sobie szczerze na wiele pytań: czego chcemy, a czego nie? Gdzie jesteśmy? Co nam sprawia przyjemność? Co chcemy zmienić? Dokąd dotrzeć? Tych pytań jest bardzo dużo, a odpowiedzi na nie wcale nie są łatwe. Ale konieczne.

**Jak już odpowiemy sobie na te wszystkie najważniejsze pytania, to co potem?**

Każdemu polecam terapię, którą uważam za coś fantastycznego, oczywiście w wydaniu profesjonalistów, a nie samowolnych coachów. Podczas terapii człowiek nareszcie zaczyna mieć możliwość i narzędzia, żeby cokolwiek zmienić w swoim życiu, w sobie. To jest fajny moment w życiu.

**A co z rzeczami, których nam robić nie wypada? Wspominałaś o swoich podróży z przyjaciółką...**

Zawsze znajdzie się coś, czego ludziom w pewnym wieku nie wypada robić, szczególnie kobietom. Nie wypada nam się starzeć ze zmarszczkami, ale też nie wypada starzeć się z botoksem. Nie wypada nam nosić za krótkich spódnic, czy za długich włosów. Nie wypada głośno się śmiać, przeklinać, palić papierosów itp. I oczywiście na wyjazdach z moją przyjaciółką robimy dokładnie wszystko to, czego nie wypada!

**Kiedy myślisz kobiecość, to?**

To myślę sobie „ja”!

**Ja, czyli swoje najlepsza przyjaciółka?**

Ja, czyli osoba, którą kocham bezwarunkowo.

**Lepiej jest wtedy patrzeć na świat?**

Zdecydowanie! Polecam.

**Co byś powiedziała zagubionej dziewczynie/kobiecie, która jest na początku drogi z dogadaniem się z samą sobą?**

Słuchaj siebie i swojego ciała. Zauważ siebie. I zaufaj sobie. Po prostu.

←♥→  
Pozwól się zabrać  
do magicznej Barcelony!



CZWARARTA  
STRONA

ZAMÓW KSIĄŻKĘ NA [wydajenamsie.pl](http://wydajenamsie.pl)

Wybije  
nam się

## MODA NA ATHLEISURE



SPORT KSZTAŁTUJE POŻĄDANE CECHY CHARAKTERU. UCZY DYSCYPLINY I PRECYZJI. UCZY WYTRWAŁOŚCI. A PRZY TYM, ZWŁASZCZA W MODZIE. KOJARZY SIĘ Z WYGODĄ, NIESKRĘPOWANIEM. A NAWET Z PRZYTULNOŚCIĄ. NIC WIĘC DZIWNEGO, ŻE WSZYSCY TAK CHĘTNIE SIĘGAMY PO KOLEKCJE SPORTOWE KOMPONUJĄC CODZIENNE OUTFITY. A TWÓRCY FASHION INSPIRUJĄ SIĘ PŁYNNOCIĄ I PERFEKJONIZMEM JAKIM CECHUJĄ SIĘ DYSCYPLINY SPORTOWE.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

**K**ategoria sport w Designer Outlet Gdańsk jest jedną z najczęściej wybieranych przez klientów, którzy chętnie zaglądają do sklepów sportowych w poszukiwaniu hot trendów, królujących na ulicach wielkich miast.

Projektanci mody wysokiej już dawno temu zauważyli, że ze sportu można czerpać równie wiele, co np. ze sztuki, architektury czy przyrody. To kopalnia pomysłów na pełne stylizacje i dodatki oraz na mikrowanie „dresów” z innymi stylami, co czasem daje zaskakujące, ciekawe efekty. Dziś, w latach 20. XXI wieku sportowy look jest

bardzo powszechny na ulicach każdego miasta, w każdym kraju. Stylizacje ze sneakersami, dresową bluzą, joggersami czy skarpetkami frotte nikogo nie dziwią spotkane poza siłownią czy boiskiem. To styl bycia współczesnego człowieka, a poszczególne elementy garderoby są wręcz must have dla każdego wielbiciela mody.

Żyjemy w erze athleisure kiedy codzienne noszenie odzieży sportowej nie tylko nie dziwi, ale jest powszechnie uznawane i uwielbiane. W pracy, w szkole, na spotkaniach ze znajomymi, nawet imprezach – wszystko jest dozwolone, ale... Trzeba znać proporcje

i mieć pomysł na siebie w wydaniu „sport na co dzień”.

Wielu dzisiejszych fashionistów, komponując swoje casualowe, sportowe stylizacje czerpie inspiracje z Ameryki lat 70., bo należy wspomnieć, że to właśnie wtedy po raz pierwszy pojawił się trend athleisure i welurowe dresy, opaski na włosach czy nadgarstkach stały się prawdziwym miodowym hitem. Stany oszalały na punkcie domowego fitnessu, a marki odzieżowe szybko zauważyły, że trening stał się elementem codzienności, więc zaczęły proponować kolekcje casualowe – do treningu, ale i do sklepu, na plac zabaw, spacer czy do kawiarni.

Jak łączyć style i co dziś warto mieć w szafie, by idealnie wpisać się w sportowy streetwear, czy właśnie w styl athleisure? Jest kilka podstawowych rzeczy, które muszą znaleźć na liście zakupów – jeśli dotąd nie masz ich w swoich zestawach.

### PO PIERWSZE MARKI, KTÓRYCH NIE WOLNO PRZEGAPIĆ.

Kultowe Jordany od Nike – nie trzeba być wielbicielem NBA, żeby sięgnąć po te niezwykle buty sygnowane nazwiskiem jednej z legend koszykówki. Wysokie, zabudowane genialnie sprawdzają się w wielu stylizacjach. A jeśli myślisz, że ta streetwearowa ikona jest zarezerwowana wyłącznie dla chłopców, to nic bardziej mylnego! Świetnie sprawdzają się do luźnego kombinezonu, jeansów przed kostkę lub zestawione z prostą bawełnianą sukienką. Tyle na nie pomysłów, ilu miłośników. Podobnie rzecz wygląda z linią Nike Air Max. To jedna z najbardziej rozpoznawalnych i cenionych serii butów sportowych na świecie. I już wiele lat temu opanowała uliczną modę, wdzierając się nawet do klasycznych czy office'owych zestawień. I... o dziwo te kompozycje naprawdę się bronią. Poszukajcie modelu dla siebie w największym w północnej Polsce salonie outletowym marki w Designer Outlet Gdańsk.

Idąc tropem brandów typowo sportowych, nie sposób pominąć kolejnego giganta. adidas dawno wyczuł pociąg do sportowych stylizacji w życiu codziennym.

W odpowiedzi na ten trend powstała linia Originals. Kolekcje te to odzież sportowa na co dzień i na naprawdę wiele okazji. Została stworzona z myślą o miłośnikach casualowego stylu. Linia obejmuje stałe klasyczne kolekcje oraz nowości modowe, które



oddychającą czy odprowadzającą wilgoć. Dlatego też ciekawy design połączony z funkcjonalnością, ma swoje zdecydowane odzwierciedlenie w modzie. Czy dziś kogoś dziwi połączenie long-sleeve od Salomona czy Jacka Wolfskina do teksturowej, sztywnej spódnicy, lub crop topa czy sportowego tank topa np. od 4F do spodni z kantem? Nie!

### PO DRUGIE, SZUKAJ SPORTOWYCH LINII W SALONACH ZNANYCH MAREK FASHION

Marki typowo modowe nie pozostają obojętne wobec tego, co dyktuje ulica. Wielcy projektanci chętnie sięgają po sport jako inspirację do przygotowywanych kolekcji w każdym sezonie. W outletowej ofercie takich marek jak KARL LAGERFELD czy BOSS w Designer Outlet Gdańsk nie brakuje propozycji idealnie wpisujących się w styl athleisure. Mimo że nie są to marki typowo sportowe, chętnie czerpią z różnych dyscyplin i inspirować się ruchem, kolorystyką i wygodą. Powstałe kolekcje są bardzo fashion, a ich modowe zacięcie pozwala na niezliczoną liczbę kombinacji. Warto tu podkreślić fakt, że doskonale tkaniny i wykonanie pozwalają na łączenie tych "sportowych" elementów kolekcji z bardzo

klasycznymi, wręcz eleganckimi ubraniami. Wyszywana cekinami bomberka od Guess, świetnie sprawdzi się z tweedowymi spodniami z mankietem, bawełniana bluza w stylu Ivy League z salonu Tommy Hilfiger świetnie zagra z białą koszulą i sznurem pereł, lub prostą białą spódnicą i czółenkami, a kolorowa nerka United Colors of Benetton jest idealna do oversize'owego garnituru w efektownym, mocnym kolorze.

Jak widzicie athleisure nie jest chwilową modą na sportowe i wygodne stylizacje w stylu „tylko wyskocz z psem do parku”. To tzw. trend głęboki, czyli taki, który z pewnością pozostaje aktualny na bardzo długo. Napędzany modnym w ostatnich latach podejściem life balance (dbanie o komfort, fit sylwetkę i zdrowie), dla wielu z nas stał się normą, podobnie jak treningi czy zdrowe odżywianie.

Moda sportowa to życiowy statement, któremu chętnie ulegamy. Jeśli już wiesz jak go „ugryźć”, wpadnij do Designer Outlet Gdańsk i skomponuj własną supermodną, komfortową garderobę w niższych, outletowych cenach.



tworzone są z uwzględnieniem zmieniających się trendów. To absolutne must have athleisure'owej szafy. Tę markę również znajdziecie w Designer Outlet Gdańsk.

Jednym z najgorętszych trendów w sportowej elegancji jest tworzenie codziennych looków z parą butów od New Balance. Wylansowały go największe wielbiciele komfortu i nonszalancji - skandynawskie trendsetterki, które wprost uwielbiają mikсовать ze sobą różne style, a wykorzystywanie wygodnych sportowych butów pozwala im na tworzenie swobodnej i... eleganckiej garderoby. Sneakersy NB w połączeniu z beżowym prochowcem wyglądają wprost obłędnie. Wystarczy para mom jeans i wełniany sweter – stylizacja gotowa. Wersja letnia? Włóż trampki do rozpinanej sukienki maxi.

Po zbyt długich lockdownach, o których już staramy się nie pamiętać, pozostało nam nowe przyzwyczajenie – zamiłowanie do wygodnej wielofunkcyjnej garderoby. Chętnie sięgamy po odzież techniczną – termiczną,



# BĄDŹ SPRAWNA...



## SEKSUALNIE!

TEKST Karolina Kołodziejczyk ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Z czym kojarzy Ci się sprawność? Z przebiegnięciem półmaratonu? Z dotknięciem dłońmi ziemi na wyprostowanych nogach? A z czym kojarzy ci się w seksie? Być może w Twojej głowie pojawił się właśnie obraz aktorek porno z piersiami, które wyglądają idealnie nawet w najbardziej wymyślnej pozycji. Stop. Nie o to chodzi. W seksualnej sprawności dążymy do tego, by zbliżenia sprawiały nam więcej przyjemności. A w tym mogą pomóc sexercises.

### CZYM SĄ SEKS-ĆWICZENIA?

Brzmi trochę enigmatycznie? Powinno – W końcu nutka tajemniczości w sytuacjach łóżkowych nie zaszkodzi. Sexercise to koncepcja stworzona przez wizjonera Kamasutry, czyli Jasona Page'a. Ów pan wymyślił sobie, że dobry seks można wyćwiczyć. To między innymi na tym założeniu opiera się kampania EasyFit marki EasyToys. Zakłada ona, że dobre samo-

poczucie to lepsze życie erotyczne. A na to pierwsze składa się przecież właściwa dieta, zdrowie psychiczne oraz sport. Dlatego razem z EasyToys zachęcamy do tego, by postawić przed sobą letnie wyzwanie i popracować na seksualną sprawnością.

### CZAS NA SEKSUALNE SZKOLENIE!

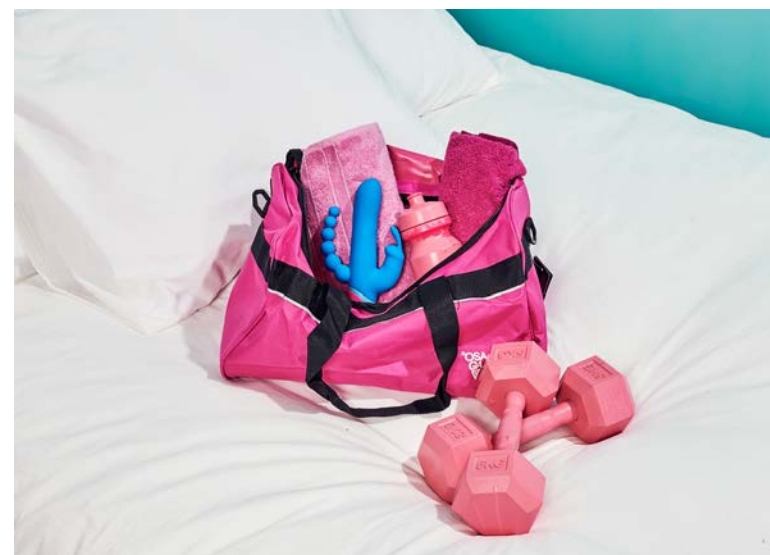
Na początku wyjaśnijmy sobie jedną rzecz: w seksie NIC nie musisz. Nie musisz być najbardziej wysportowana i rozciągnięta na świecie. Nie musisz godzić się na rzeczy wykraczające poza Twoje granice. I tak, bycie pillow princess też jest okej! Gdybyś jednak miała ochotę podkręcić swoje seksualne doznania, mamy na to sposoby.

Jednym z nich jest ćwiczenie mięśni Kegla, czyli dna miednicy. Silne mięśnie Kegla to większa przyjemność w seksie oraz pomoc w osiągnięciu (i kontrolowaniu) orgazmu. Ich wytrenowanie wcale nie jest skomplikowane. Wystarczy, że staniesz w lekkim

rozroku bądź położysz się, a następnie napniesz mięśnie dna miednicy przez 5 sekund, rozluźnisz i po chwili powrócisz do ćwiczeń, powtarzając cały cykl kilka razy. Dodatkową pomocą mogą być dla Ciebie tzw. kulki gejszy.

### SOLO CZY W DUECIE?

Do seksualnych ćwiczeń możesz podejść na kilka sposobów. Wcześniej przedstawiliśmy Ci propozycję treningu przed seksem, a teraz czas na coś w jego trakcie. Chcesz odkryć nowe poziomy przyjemności, przetestować nieznaną wcześniej pozycję, a może zmienić sposób bądź miejsce stymulacji? Postaw na solo-zabawę. Zabawki erotyczne pomogą Ci w seksualnym treningu, nawet jak w pobliżu nie ma partnera. Użyj dildo ze specjalną przysawką (zamontujesz je na ścianie bądź pod prysznicem) albo nowego rodzaju wibratora. Baw się tym i odkrywaj, co sprawia Ci radość, a co być może by mogło, ale musisz jeszcze chwilę nad tym popracować. O to przecież chodzi w byciu EasyFit!





Cofresi Hills  
Residence

## Apartamenty inwestycyjne w Republice Dominikany

*The Place of Quality*

Apartamenty klasy  
premium  
w Puerto Plata



- Sezon, który trwa cały rok.
- Liczne zachęty inwestycyjne i ulgi podatkowe.
- Zwrot kosztów pobytu w momencie zakupu.
- Polski deweloper, ceny niższe niż w polskich kurortach.
- Wysoka stopą zwrotu z inwestycji.

**Zapytaj o szczegóły**

✉ [info@cofresihills.com](mailto:info@cofresihills.com)

☎ Ania: +48 783 179 927

[www.cofresihills.com](http://www.cofresihills.com)

SHEN

# FESTIWAL GDYNIA SAILING DAYS ZAKOŃCZONY. TO BYŁA POD KAŻDYM WZGLĘDEM REKORDOWA EDYCJA



FOT. SZYMON SIKORA

BLISKO DWA TYSIĄCE ZAWODNIKÓW Z PONAD 50 KRAJÓW WZIĘŁO UDZIAŁ W ZAKOŃCZONYM DZISIAJ FESTIWALU GDYNIA SAILING DAYS. TO REKORD FREKWENCJI W 24-LETNIEJ HISTORII FESTIWALU. KTÓRY W TYM ROKU TRWAŁ AZ 27 DNI. REKORDOWA BYŁA TEŻ LICZBA REGAT NAJWYŻSZEJ RANGI – O MEDALE MISTRZOSTW EUROPY I ŚWIATA RYWALIZOWALI ŻEGLARZE W CZTERECH KLASACH ŻEGLARSKICH.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Żeglarskie Dni Gdyni to impreza, która zgromadziła zarówno żeglarzy bardzo doświadczonych i utytułowanych, z medalistami Igrzysk Olimpijskich na czele, jak i najmłodszych w Polsce i na świecie juniorów oraz dzieci, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z żeglarstwem. Najmłodszego i najstarszego uczestnika dzieliło ponad 70 lat.

Swój kolejny tytuł mistrza Polski wywalczył Mateusz Kusznierewicz. Mistrz olimpijski w klasie Finn z Atlanty, żeglował w Gdyni w załodze jachtu Aspire, która triumfowała w Morskich Żeglarskich Mistrzostwach Polski załóg wieloosobowych. Z medalem z Gdyni wyjechała Agnieszka Skrzypulec – wicemistrzyni olimpijska w klasie 470 z Tokio poprowadziła załogę YKP Szczecin do drugiego miejsca w regatach Ekstraklasy Polskiej Ligi Żeglarskiej. Z kolei mistr-

zostwo świata w klasie Flying Dutchman (Latający Holender) zdobyli bracia z Danii Jørgen Bojsen-Møller i Jacob Bojsen-Møller. Ten pierwszy to czterokrotny olimpijczyk, mistrz olimpijski z Seulu (1998) i brązowy medalista z Barcelony (1992).

Na wodach Zatoki Gdańskiej odbyły się ponadto Mistrzostwa Europy Juniorów w olimpijskich klasach 470 i ILCA 6 oraz nie-olimpijskiej klasie 420. Rozegrano także regaty rangi Pucharu Europy w klasie 29er wygrane przez Polaków, Augusta Sobczaka i Krzysztofa Królka (Chojnicki Klub Żeglarski). Mogliśmy oglądać także szybkie katarany, windsurferów w olimpijskiej klasie iQFoil, żeglarzy w niedawnej olimpijskiej klasie Finn i amatorskiej klasie OK Dinghy, a o mistrzostwo Polski rywalizowali młodzi zawodnicy w klasie O'pen Skiff.

Ćwierć tysiąca zawodników wieku od siedmiu do 13 lat z 37 klubów wzięło udział w regatach Kinder Joy of moving Puchar Trenerów w klasie Optimist. Okazało trofeum, niemalże tak wielkie jak sam triumfator, z napawającym dumą napisem „Nadzieja żeglarstwa”, przez rok będzie stało w domu reprezentanta YK Stal Gdynia 11-letniego Wiktora Kruszyńskiego. Warto podkreślić, że Kinder Joy of moving to nie tylko sportowa rywalizacja, ale przede wszystkim popularyzacja aktywności fizycznej, zabawy poprzez sport oraz wartości takich, jak fair play, tolerancja i empatia.

- Nie bez przyczyny mówi się, że Gdynia Sailing Days to całe spektrum tego,

co żeglarstwo ma do zaoferowania niemal każdemu. Kilkanaście różnych klas regatowych dla żeglarzy w różnym wieku, o różnych predyspozycjach i warunkach fizycznych. Żeglarstwo typowo sportowe, jak i te bardziej amatorskie. Do tego szereg atrakcji w porcie i na plaży przybliżających żeglarstwo. Nasza impreza jest otwarta dla publiczności, przez marinę w Gdyni i miasteczko regatowe przewijało się tysiące mieszkańców i turystów, którzy mogli poczuć żeglarski klimat – mówi Tomasz Chamera, prezes Polskiego Związku Żeglarskiego.

Jedną z imprez towarzyszących GSD były największe w Polsce targi jachtowe na wodzie Polboat Yachting Festival, których organizatorem była Polska Izba Przemysłu Jachtowego i Sportów Wodnych - Polskie Jachty (Polboat). W Marinie Yacht Park można było obejrzeć ponad 100 jachtów żaglowych, motorowych, katamaranów, houseboatów, w tym 18 jachtowych premier.

Tradycyjnie podczas Gdynia Sailing Days nie brakowało atrakcji i aktywności na lądzie. W marinie można było zrelaksować się grając w popularne gry, jak piłkarzyki czy cymbergaj, a na plaży w Gdyni Śródmieściu działała strefa multisportowa. Nie brakowało także stoisk edukacyjnych oraz działań ekologicznych, także w postaci sprzątania mariny i plaży.

- Pod każdym względem była to rekordowa impreza. Możemy być dumni z tego, co działo się w Gdyni oraz z tego, co pokazaliśmy nie tylko samym żeglarzom, ale także turystom, mieszkańcom, jak i naszym partnerom. Ważna była również promocja i popularyzacja żeglarstwa, które można uprawiać w każdym wieku. Uśmiech na twarzach zawodników i trenerów oraz gratulacje od żeglarzy z całego świata, to najlepszy dowód, że sprostaliśmy oczekiwaniom. Wielkie podziękowania dla całego zespołu, który podjął się i zrealizował to wielkie wyzwanie - powiedział na zakończenie regat prezes Polskiego Związku Żeglarskiego Tomasz Chamera.

Gdynia Sailing Days to jedna z najważniejszych imprez żeglarskich w basenie Morza Bałtyckiego. O randze tej imprezy może świadczyć także fakt, że w Gdyni pojawili się prezydent Światowej Federacji Żeglarskiej World Sailing Chińczyk Quanghai Li oraz prezydent Europejskiej Federacji Żeglarskiej (EUROSAF) Joseph M. Pla. Za rok Gdynia Sailing Days świętować będzie srebrne gody. Już teraz można zdradzić, że poza tradycyjnymi wydarzeniami, na Zatoce Gdańskiej odbędą się mistrzostwa Europy w klasie 29er.



FOT. BARTOSZ MODELSKI



FOT. ROBERT HAJDUK

## GDYNIA SAILING DAYS W LICZBACH

27 – TYLE DNI TRWAŁ FESTIWAL GDYNIA SAILING DAYS

2000 – PRAWIE TYLU ZAWODNIKÓW WZIĘŁO

UDZIAŁ W REGATACH

53 – TYLE KRAJÓW REPREZENTOWALI ŻEGLARZE BIORĄCY UDZIAŁ W REGATACH

70 – TYLU SĘDZIÓW PRACOWAŁO PRZY OBSLUDZE REGAT

14 – TYLE KLAS REGATOWYCH RYWALIZOWAŁO W CZASIE GSD

30 – O TYLE PROCENT WZGLĘDEM EDYCJI 2022 ZREDUKOWANO ŚLAD WĘGLOWY

7 – TYLE LAT MIAŁ NAJMŁODSZY UCZESTNIK IMPREZY

79 – TYLE LAT MIAŁ NAJSTARSZY UCZESTNIK IMPREZY







Leonardo  
Royal Hotels

Leonardo Royal Warsaw  
**COMFORTABLE  
HOTEL**

for city breaks & for business

**FOOD  
FOR  
FOODIES**

KOD -10%:  
**FOODIE**

**AROMATYCZNA  
I PYSZNOŚCIOWA  
DIETA DLA  
FOODIES!**



**LEONARDO ROYAL WARSAW**

ul. Grzybowska 45 | 00-844 Warszawa | Poland

Tel: 022 278 88 88, [info.royalwarsaw@leonardo-hotels.com](mailto:info.royalwarsaw@leonardo-hotels.com)

[www.leonardo-hotels.com](http://www.leonardo-hotels.com)



Port Lotniczy **Olsztyn-Mazury**



#latamzmazur

**STAŁY DODATEK  
PORTU LOTNICZEGO  
OLSZTYN- MAZURY**

## LOTNISKO AIRPORT

### KONTAKT CONTACT

Port Lotniczy Olsztyn-Mazury  
Olsztyn-Masuria Airport  
Szymany 150  
12-100 Szczytno  
tel.: +48 89 544 34 34  
e-mail: info@mazuryairport.pl  
www.mazuryairport.pl

### DOJAZD ACCESS

Port Lotniczy Olsztyn-Mazury znajduje się w województwie warmińsko-mazurskim, w miejscowości Szymany położonej 10 km od Szczytna oraz 58 km na południe od stolicy województwa – Olsztyna.  
Olsztyn-Masuria Airport is located in warmińsko-mazurskie province in Szymany, 10 km off Szczytno and 58 km south off the city of Olsztyn, province's capital.

### SAMOCHODEM BY CAR

- **Z Olsztyna:** droga krajowa nr 53 w kierunku Szczytna, następnie droga krajowa nr 57 w kierunku Szyman;
- **Z Białegostoku:** drogi krajowe nr 67, 64, 61, 53, następnie droga krajowa nr 57 w kierunku Szyman;
- **Z Łomży:** droga nr 645 w kierunku Wielbarka, następnie droga krajowa nr 57 w kierunku Szyman;
- **Z Ostrołęki:** droga krajowa nr 53, następnie droga krajowa nr 57 w kierunku Szyman;
- **Z Suwałk:** drogi nr 655, 661, droga nr 16 w kierunku Elku, droga nr 63 w kierunku Pizsa, następnie drogi krajowe nr 58 w kierunku Szczytna i nr 57 w kierunku Szyman;
- **Z Kaliningradu:** droga A195 kierująca do przejścia granicznego w Bezledach, następnie drogi krajowe nr 51 i nr 57 w kierunku Szyman.

### TAKSÓWKĄ BY TAXI

Postój taksówek znajduje się przed głównym wejściem terminala.  
Taxi stand is located right opposite the main entrance to the terminal.

### TELETAXI

Zamówienia i rezerwacje telefonicznie pod numerami:  
tel.: +48 89 624 42 42  
tel.: 793 031 050  
www.teletaxiszczytno.pl

### AUTOBUSEM BY BUS

**MARKUS TRAVEL**  
Z centrum Olsztyna do Portu Lotniczego Olsztyn-Mazury.  
From centre of Olsztyn towards Olsztyn- Masuria Airport.

Rezerwacja biletów telefonicznie pod numerami:  
Tickets can be booked by telephone:  
tel.: +48 624 24 71  
tel.: 507 077 250  
www.markustravel.pl

### POCIĄGIEM BY TRAIN

Szynobusem ze stacji Olsztyn Główny do stacji Szymany Lotnisko.  
Rozkład jazdy pociągów dostępny jest na stronie [www.rozklad.pkp.pl](http://www.rozklad.pkp.pl)  
From „Olsztyn Główny” railway station towards „Szymany Lotnisko” station.  
Schedule available at [www.pkp.pl](http://www.pkp.pl).

### WYNAJEM SAMOCHODÓW RENT A CAR

**HERZ**  
[www.herz.pl](http://www.herz.pl)  
**AVIS**  
[www.avis.pl](http://www.avis.pl)

### PARKING PARKING LOT

Port Lotniczy Olsztyn-Mazury zapewnia pełną infrastrukturę parkingową na około 150 miejsc parkingowych dla samochodów osobowych. Ponadto wydzielono stanowiska postoju autobusów, taksówek oraz parking VIP.

### Cennik price list

15 minut wolny czas przejazdu  
15 minutes free passage time

PARKOWANIE GODZINOWE HOURLY RATES				
CZAS TIME	AUTA OSOBOWE PASSENGER CARS		AUTA OSOBOWE POWYŻEJ 2,5M PASSENGER CARS ABOVE 2,5 M	
	DNI POWSZEDNIE WEEKDAYS	WEEKENDY WEEKENDS	DNI POWSZEDNIE WEEKDAYS	WEEKENDY WEEKENDS
15 MIN.-1 H	3 Zł	5 Zł	4 Zł	6 Zł
1-2 H	5 Zł	7 Zł	6 Zł	8 Zł
2-3 H	10 Zł	12 Zł	11 Zł	13 Zł
3-4 H	15 Zł	17 Zł	16 Zł	18 Zł
4-5 H	20 Zł	22 Zł	21 Zł	23 Zł
5-6 H	25 Zł	27 Zł	26 Zł	28 Zł

od 7 godziny rozpoczyna się opłata dobową  
from the 7th hour, the daily fee starts

PARKOWANIE DOBOWE NIGHTLY RATES	
1 DOBA 1 NIGHT	40 Zł
2 DOBY 2 NIGHTS	80 Zł
3-5 DOBY 3-5 NIGHTS	100 Zł
6-7 DÓB 6-7 NIGHTS	120 Zł
8-10 DÓB 8-10 NIGHTS	160 Zł
11-14 DÓB 11-14 NIGHTS	224 Zł
15-21 DÓB 15-21 NIGHTS	252 Zł
22-30 DÓB 21-30 NIGHTS	300 Zł

# IMPLANTY

---

# KOMFORT

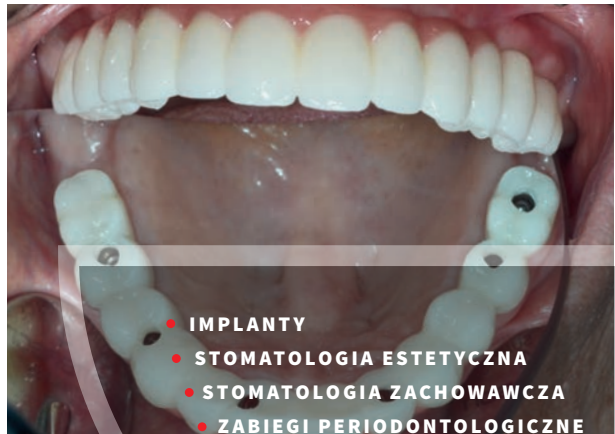
# ŻYCIA

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

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

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

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



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

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

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

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

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

#### **DENTAL IMPLANT ACADEMY**

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

