

MAGAZYN PORTU LOTNICZEGO POZNAŃ-ŁAWICA
POZNAŃ-ŁAWICA AIRPORT MAGAZINE

a n y
w h e
r e o



Let's fly

**MICHALINA
ŁABACZ**

NR [45] | 2023
FREE COPY
POBIERZ NA LOTNISKU
AIRPORT-FREE-WIFI



Czytaj #AnywhereYouAre

Farys.
DESIGN

www.farysdesign.pl

 Farys  farysdesign

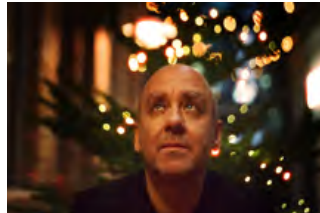


Let's fly

6



18



49



58

38



52



6
STREFA VIP | Michalina Łabacz: przeżywać cudze życia bez konsekwencji
VIP ZONE | Michalina Łabacz: Living Other Lives Without Consequences

18
STREFA VIP | Marek Napiórkowski: wszystko jest ruchem i wibracją
VIP ZONE | Marek Napiórkowski: everything is movement and vibration

38
MIEJSCA | Jean Patou. Rewolucjonista sportowej mody

49
FOR HER | Nie chcę życia z „Emilią w Paryżu”

52
FOR HER | „Każda modelka ma kształty, niezależnie o rozmiar...” – Martyna Kaczmarek w rozmowie z Kariną Jaworską

58
ZDROWIE | 5 sławnych polskich lekarzy, których nie znasz

Nasze magazyny
lotniskowe



Warszawa - Modlin



Gdańsk



Rzeszów



Szczecin



Olsztyn



Łódź



Lublin

ZDJĘCIA NA OKŁADCE
Bartosz Maciejewski

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 Wejszner**
Sprzedaż i Marketing: **Angelika Balbuza**
Szef działu graficznego: **Alicja Rynkiewicz**
Grafik: **Julia Wójcik**
Dział IT: **Aleksander Domański**
Współpraca fotograficzna: **Michał Buddabar,**
Bartosz Maciejewski, Łukasz Dziewic

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

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

NA ZLECENIE

Port Lotniczy Poznań-Ławica sp. z o.o.
im. Henryka Wieniawskiego
ul. Bukowska 285
60-189 Poznań

Błażej Patryn

e-mail: bpatryn@airport-poznan.com.pl



ANYWHERE. PL | PLATFORMA MEDIALNA

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

**a n y
w h e
r e**

PARTNER

PROT
Brama Wyżynna
Wały Jagiellońskie 2a
80-887 Gdańsk
www.protgda.pl



PATRONAT



Gdańsk



Gdynia



Sopot

Fanyg.
DESIGN

MODIVO

SHARP

RUBIO

skotan

SWAROVSKI




Interested in joining us?
Apply now!



Global Business Services Gdańsk
swarovski.com/careers

MICHALINA ŁABACZ
PRZEŻYWAĆ
CUDZE ŻYCIA
BEZ KONSE —
— KWENCJI

WYWIAD WIDEO DOSTĘPNY 
NA ANYWHERE.PL

TEKST Anna Korytowska ZDJĘCIA Bartosz Maciejewski

MICHALINA ŁABACZ: PRZEŻYWAĆ CUDZE ŻYCIA...



> PODZIĘKOWANIA DLA

Fabryki Norblina (ul. Żelazna 51/53, Warszawa)
za udostępnienie przestrzeni na potrzeby wywiadu i sesji zdjęciowej.

Ania Korytowska: Mam dzisiaj ogromną radość gościć w studiu AnywhereTV Michalinę Łabacz. Cześć! Bardzo się cieszę, że z nami jesteście.

Michalina Łabacz: Cześć, ja również.

Jak się dzisiaj czujesz?

Czuje się bardzo dobrze. Trochę niewyspana, ale zaraz się to zmieni. Cieszę się, że możemy się tutaj spotkać i porozmawiać.

Spotykamy się w styczniu, ale chciałabym cię zapytać o poprzedni rok. Jaki on dla ciebie był?

To był dla mnie dobry rok, dużo się działo. Jestem za niego bardzo wdzięczna, a teraz jesteśmy tutaj.

Weszłaś w 2023 roku z nowymi planami i wyzwaniem?

Tak, ale uczę się również odpoczywać, co nie jest proste. Zazwyczaj żyje dość intensywnie, ale odkryłam, że bardzo ważne jest to, aby nauczyć się spędzać czas sama ze sobą, odpocząć. Mam wrażenie, że trochę tego nie potrafię – cały czas muszę coś robić, pędzić, pracować. Doceniam ten czas. Są jakieś plany, ale czekam teraz na wakacje, na które się wybieram już pod koniec lutego.

Zagraniczne?

Tak, zagraniczne. Podróże to też jest coś, co mnie relaksuje.

W czasie podróży starsz się całkowicie wyłączyć, czy chcesz mieć kontakt z tym co się dzieje, na przykład zawodowo.

Różnie, ale polecam takie totalne odłączenie się od wszystkiego. Myślę, że jest to zdrowe.

Na pewno potrzebne w twoim zawodzie. Koniec poprzedniego roku to była także nominacja do nagrody im. Zbyszka Cybulskiego za rolę w filmie „Wesele”. Czym był dla ciebie udział w tym filmie?

Ważny film, które poruszał trudne tematy, więc tym bardziej cieszę się, że mogłam być jego częścią. Przede wszystkim drugi raz spotkałam się z Wojtkiem Smarzowskim. Było to zupełnie inne spotkanie niż przy

„Wołyniu”, który był moim debiutem – wszystko było dla mnie pierwsze, nowe. Tutaj już się trochę znaliśmy, więc inaczej podeszłam do tematu. Czasy współczesne, panna młoda, nowe wyzwanie, wspinała ekipa, także kolejna piękna przyгода i dużo frajdy z pracy.

Inne wyzwanie, ale temat też trudny. Jak przygotowujesz się do takich ról? „Wołyń”, debiut i też zupełnie inne emocje. „Wesele” również obciążone silnymi emocjami. Jak się w tym odnajdujesz?

Jakoś muszę. *(śmiech)*

Taki zawód wybrałam, co poradzę!

Dokładnie, taki zawód. Zawsze gdy opowiadam o przygotowaniach do roli, to mówię o tym jak o operacji na otwartym sercu. Wchodzimy w daną postać, poznajemy historię. Bardzo ważne dla mnie w przypadku „Wesela” były rozmowy z reżyserem, podczas których dużo rozmawialiśmy o Kaśce – o jej motywacja, o tym jak to wszystko będzie przebiegało, o czym opowiadamy i co jest najważniejsze. Chciałam, żeby widz polubił Kaśkę, kibicował jej. Wydaje mi się, że ona może dawać nadzieję. Na pewno chciałam, żeby była silna, walczyła o siebie i o miłość. Może mi się to udało, nie wiem.

Moim zdaniem udało. Przygotowanie, czas kręcenia filmu, potem oczywiście promocja – te emocje na pewno towarzyszą. Ale od premiery i promocji trochę już minęło...

Dokładnie. Trochę już minęło i wiesz, ciężko się do tego wraca.

To dla ciebie zamknięty etap?

Tak. Staram się, że tak powiem, zamykać te okna. Film kręciliśmy dwa lata temu, po roku była premiera, więc jakąś furtkę zamykasz. Później znowu ją uchylasz, otwierasz i teraz do tego wracamy. Tym bardziej nominacja do Nagrody im. Zbyszka Cybulskiego była dla mnie dużym zaskoczeniem, ponieważ „Wesele” już dawno zamknęłam. Byłam w szoku, ale szczęśliwa. To fajne uczucie, kiedy ktoś docenia twoją pracę. Dobrze, że mimo wszystko cały czas się o tym mówi, bo ten film – w ogóle filmy Wojtka – poruszają. Robią nam coś i chyba o to chodzi w kinie. Żeby dostarczało nam najróżniejszych emocji.

Wybierasz rolę, które poruszają. To jest dla ciebie klucz?

Na pewno bardzo ważny jest dla mnie scenariusz i oczywiście dana postać. Te wszystkie cegiełki trzeba poskładać. Zawsze się zastanawiam, co nowego wnosi to też dla mnie, jako aktorki. Lubię role, które mnie inspirują, intrygują i w jakimś stopniu sprawiają trudność.

Które są wyzwaniem. Jak z tego wyzwania potem wychodzisz? Tak jak powiedziałaś – zamykasz te okna, ale to obciążenie emocjonalne, przynajmniej dla mnie jako widzki, jest zauważalne. Trudny temat, trudne emocje, jak ty sobie z nimi radzisz? Jak to zamknąć i przepracować?

Jesteśmy tylko ludźmi, więc nie jest do końca tak, że gdzieś to ucieka. Wszystkie role zostają, trzeba się

**ZAZWYCZAJ ŻYJE
DOŚĆ INTENSYWNIE,
ALE ODKRYŁAM, ŻE
BARDZO WAŻNE JEST
TO, ABY NAUCZYĆ SIĘ
SPĘDZAĆ CZAS SAMA
ZE SOBĄ, ODPOCZAĆ.**

MICHALINA ŁABACZ: PRZEŻYWAĆ CUDZE ŻYCIA...





MICHALINA ŁABACZ: PRZEŻYWAĆ CUDZE ŻYCIA...





**TO JAKICH RÓL DOTYKAM,
W JAKIE ŚWIATY WCHODZĘ,
POZWALA MI ODKRYĆ
MROczne SFERY, KTÓRE
LUDZIE W SOBIE MAJĄ. NIC NIE
JEST CZARNE, ALBO BIAŁE.**

z nimi ładnie pożegnać. Tak samo miałam przy „Wołyniu”, chciałam się temu wszystkiemu pokłonić i pożegnać z moją bohaterką. Podziękować jej za to, co mi dała. Trzeba w tym znaleźć złoty środek, bo ta granica jest bardzo cienka – pomiędzy wchodzeniem w trudne i ciężki stany. Trzeba to oddzielić, wrócić do domu i być już sobą. Nie jest to proste. Miałam to szczęście, że przy „Wołyniu” byłam na drugim roku, więc mogłam wrócić na zajęcia, wrócić do moich przyjaciół, miałam gdzie te myśli ulokować. Na pewno jest to indywidualna sprawa i czasami mam wrażenie, że jak wracam z planu, to czuje się jakbym wróciła z jakiejś kolonii. Ciężko jest mi się pozbierać i nie wiem, która sytuacja jest sztuczna – teraz, jak jestem u siebie, czy na planie. Myślę, że te rzeczywistości się zazębiają. Czas dochodzenia do siebie również jest ważny, trzeba się utulić.

Pomaga tobie mnogość zadań? Grasz również w teatrach. Połączenie pracy na planie z pracą w teatrze też pozwala trochę się odciążyć?

Na pewno. Przy okazji „Wesela” był taki moment, kiedy musiałam być w dwóch miejscach na raz. Nocą jechałam do Bydgoszczy, na plan do Wojtka. Za dnia musiałam być na próbach w Teatrze Narodowym. Zdarzało mi się też jeszcze o szesnastej grać spektakl. To był trudny czas, ale ważny dla mnie. Początek odchorowałam, musiało to ze mnie zejść. Później adrenalina i stres sprawiły, że w ogóle nie czułam zmęczenia, przestawiłam się. Muszę jednak przyznać, że była taka chwila, kiedy usiadłam w teatrze w garderobie i nie wiedziałam co się dzieje. Było tego wszystkiego za dużo. Mimo to cieszę się, że mogłam te dwie rzeczy połączyć. Bardzo chciałam być na planie, ale chciałam też zagrać Irinę u Jana Englerta. Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Warto czasem zaryzykować i troszeczkę się przemęczyć.

Czego w swojej pracy uczysz się o ludziach i o świecie?

Coraz bardziej poznaję świat – niekoniecznie w tych dobrych i jasnych barwach. To jakich ról dotykam, w jakie światy wchodzę, pozwala mi odkryć mroczne sfery, które ludzie w sobie mają. Nic nie jest czarne, albo białe. Bywa to przerażające, być może dlatego ważne jest, żeby wychodzić z tych cięższych klimatów i znaleźć czas dla siebie. Na pewno ten zawód nie jest łatwy, trzeba być silnym psychicznie, mimo całej wrażliwości i mieć twarde cztery litery.

Jak to wszystko na ciebie wpływa? Co uważasz za najtrudniejsze w swoim zawodzie, a co sprawia ci największą radość?

Na pewno spotkania z ludźmi sprawiają mi dużo radości, wyjątkowe spotkania. Czasami rodzą się z tego przyjaźnie i znajomości na dłużej. Są to kolejne doświadczenia. Spotkania też trudne, chodzi mi o tematy, które poruszamy. Na pewno jestem silniejsza, dojrzewam, uczę się nowych rzeczy jako kobieta i jako aktorka. Cały czas chcę więcej i mam nadzieję, że jeszcze wiele przede mną. Czekam na nowe wyzwania.

Jakie jest kino twoimi oczami? Kino wymarzone?

Lubię oglądać filmym, które mi coś robią – które mnie wzruszają, bawią. Lubię wchodzić w dziwne i ciemne zakamarki, ale myślę, że fajnie jest też czasem zobaczyć coś lekkiego i się uśmiechnąć. Zwłaszcza w dzisiejszych czasach, kiedy dużo się dzieje złego, tempo jest zawrotne i czasami mamy ochotę zwyczajnie obejrzeć coś, co sprawi, że po prostu się uśmiechniemy.

I nie będziemy musieli za dużo o tym myśleć?

Fajnie, jak kino zmusza nas do jakiegoś myślenia, do refleksji – w końcu jest to sztuka. Nie wszyscy musimy lubić te same filmy, każdy z nas jest inny. To są nasze gusta, nasza estetyka. Wszystkie filmy są inne i kino jest inne. Mamy wspaniałych reżyserów, kino jest różnorodne. Dla nas aktorów to też jest cudowne – możemy wchodzić w te różne światy i przeżywać cudze życia bez konsekwencji. To jest rajujące, że możesz wejść w czyjeś buty bez...

Konsekwencji. Z drugiej strony, możesz też lepiej zrozumieć drugiego człowieka.

Trochę tak. Być kimś innym.

Ale potem jednak wrócić do siebie i zobaczyć, że najlepiej być sobą?

Pewnie tak. Nie wiem!

Ja też nie wiem – niech to będzie takie pytanie otwarte. Jest teatr, były seriale i filmy. Masz swoją ulubioną przestrzeń? Czy ta różnorodność jest najbardziej satysfakcjonująca?

Na pewno teatr jest dla mnie bardzo ważny. Mogę powiedzieć, że jest dla mnie drugim domem, bo faktycznie spędzam tam najwięcej czasu. Zaczęłam już grać na trzecim roku Akademii Teatralnej. Mam to szczęście, że dostaję ciekawe role i każdy spektakl jest zupełnie inną bajką. Ostatnio odkryłam też, że grając na tej samej scenie – na dużej scenie w Teatrze Narodowym – ona zawsze wygląda zupełnie inaczej przy każdym granym tytule. To zależy od obsady i roli, którą grasz. Czuję się tam bardzo dobrze, czuję się zaopiekowana. Jest to dla mnie ważne miejsce, w którym się rozwijam i mogę szkolić swój warsztat. Oczywiście kino to jest coś, co zawsze chciałam robić i tam się chyba spełniam najbardziej. Ta prawda, której najbardziej szukałam w tym zawodzie – żeby ktoś mógł uwierzyć w to wszystko, co ja, co moja postać chce powiedzieć, przekazać. Zawsze mnie ciekawiło jak ta machina funkcjonuje, również w teatrze. Te wszystkie pionki i to ile osób pracuje na jeden, wspólny efekt jest niezwykle. Ciężko wybrać. Cieszę się, że póki co udaje mi się to łączyć. Te dwa światy mi się przeplatają i jestem szczęśliwa z tego powodu.

MAMY WSPANIAŁYCH REŻYSERÓW, KINO JEST RÓŻNORODNE. DLA NAS AKTORÓW TO TEŻ JEST CUDOWNE – MOŻEMY WCHODZIĆ W TE RÓŻNE ŚWIATY I PRZEŻYWAĆ CUDZE ŻYCIA BEZ KONSEKWENCJI.





Będąc szczęśliwą, marzysz o wyzwaniach aktorskich?

Cały czas, to jest chyba przekleństwo naszego zawodu. Chcemy więcej i więcej. Marzenia są i może kosmos sprawi, że się spełnią. Chciałabym się spotkać jeszcze z wieloma reżyserami, zagrać na planie lub na deskach teatru z wieloma aktorami. Moja mama zawsze mówi, że boi się marzyć, dlatego że u niej to się często spełnia. *(śmiech)* Nie wiem jakie ma teraz dla mnie marzenie, ale dobrze, niech trzyma kciuki.

Bardzo ładnie marzyć dla kogoś. A czego mogę tobie życzyć?

Zdrowia!

Odpoczynku?

Też. Myślę, że spokoju, chociaż mam wrażenie, że ten spokój we mnie jest. To jest ważne w dzisiejszych czasach, biorąc pod uwagę wszystko to, co dzieje się dookoła. Mieć spokój w sobie, ale też wiarę i walczyć o siebie.



To tego tobie życzę. I radości.

Tak, radość jest najważniejsza w tym zawodzie.

Bardzo dziękuję za rozmowę. II

ENGLISH

MICHALINA ŁABACZ: LIVING OTHER LIVES WITHOUT CONSEQUENCES

Ania Korytowska: I have the great pleasure of being joined today in AnywhereTV studio by Michalina Łabacz. Hi, thank you so much for being with us.

Michalina Łabacz: Hi, it's great to be here.

How are you feeling today?

I'm fine. A little underslept, but it will change in a minute. I'm glad that we can meet here and talk.

We met in January, but I wanted to ask about the last year. How was it for you?

It was a very good year for me. A lot of things happened. I am very grateful for it, a now we are here.

Did you go into 2023 with new plans and challenges?

Yes, but I also learn to relax, which is not easy. I usually live a pretty intensive life, but I've discovered that it's really important to learn how to spend some time alone to rest. I feel like I can't do it; I always have to do something, go somewhere, or work.




dekpol[®]
STEEL

Jakość,
która robi wrażenie
Quality that makes an impression

www.dekpolsteel.pl

I appreciate this time. There are plans, but I am waiting for some holidays when I go at the end of February.

Abroad?

Yes, abroad. Travels relax me.

During the travel, you try to disconnect completely; you don't want to have anything with what's going on, acting-wise.

It's different sometimes, but I recommend disconnecting from everything. I think it's healthy.

It's definitely needed in your profession. Last year was also the nomination for Zbyszek Cybuski Award for your role in "Wesele". What was this film for you?

It was an important movie that touched on a lot of difficult subjects. I am very happy that I got to work with Wojciech Smarzowski. It was a totally different meeting than with "Wołyń" which was my debut. Everything was first and new then. Here, we knew each other a bit, so it was a different approach. Modern times, bride, new challenges, great crew, another great and beautiful adventure, and a lot of fun from work.

Different challenge but a hard topic as well. How do you prepare for such roles?

"Wołyń", your debut, and completely different emotions. "Wesele" also with some strong emotions. How do you find yourself in all of this?

I have to manage (*laughs*).

I chose this profession, what can I do?

Exactly, it's a profession. When I talk about preparing for the role, I say it like it's open-heart surgery. We go into the character; we find out about the story. It's very important for me. In the case of "Wesele," we had talks with the director when we spoke a lot about Kaśka, what are her motives, how I wanted it to go, what are we talking about, and what's most important. I wanted the audience to like Kaśka, to root for her. I feel like she can give others hope. I definitely wanted her to be strong, to fight for herself and for love. I hope I managed to do that, I don't know.

What are you learning in your job about people and the world?

I understand the world better, maybe not in the good and bright colors. The roles I touch, and places I go into, allow me to find out about the dark rooms that people have in them. Nothing is white or black. It is sometimes scary, and perhaps it's so important to go out of those dark vibes and find time for yourself. This occupation is

not easy. You have to be strong mentally, despite all the sensitivity.

Are you dreaming about acting challenges?

Well, it's probably a curse for our occupation. We want more and more. There are dreams, and maybe the cosmos will make them happen. I would like to meet a lot of directors and play with them on the set or in the theatre. My mother always says that she's scared to dream because of how often it comes true for her (*laughs*). I don't know what kind of a dream she has for me, but it's good; let's keep our fingers crossed.

It's great to wish for someone. And what can I wish for you?

Health?

Rest?

That too. Maybe peace, although I feel like there is some of that in me. It's important in those days when considering everything that surrounds us. To have peace within you but also faith and being able to fight for yourself.

So I wish you that then. And joy as well!

Yes, joy is the most important in my occupation.

Thanks for the talk. II



MICHALINA ŁABACZ: PRZEŻYWAĆ CUDZE ŻYCIA...



MAREK NAPIÓRKOWSKI:



WYWIAD WIDEO DOSTĘPNY
NA ANYWHERE.PL

WSZYSTKO JEST RUCHEM I WIBRACJĄ

Julia Trojanowska: Marek Napiórkowski dzisiaj w podwójnej roli. Najpierw pytający, teraz pytany. Dzień dobry, Marku.

Marek Napiórkowski: Dzień dobry.

Porozmawiamy o Twojej nowej płycie „String Theory”, która jest projektem wyjątkowym, bo zaprosiłeś do współpracy wyjątkowych gości.

Płytę współtworzy ze mną AUKSO – Orkiestra Kameralna Miasta Tychy, pod batutą fenomenalnego dyrygenta Marka Mosia. Moje trio przy tym projekcie tworzą z kolei: Michał Bryndał (na perkusji) i Maks Mucha (na kontrabasie). Jest jeszcze jeden ważny bohater tych nagrań – Nikola Kołodziejczyk, który zorkiestrował napisaną przeze mnie muzykę, czyli pomógł mi ubrać ją w orkiestrowe kolory.

Dlaczego tym razem orkiestra smyczkowa?

Życie napisało ten scenariusz za mnie! Dwa lata temu, chwilę przed pandemią otrzymałem propozycję napisania utworu na gitarę improwizującą i orkiestrę smyczkową. Zamówienie złożono na festiwal „Auksodrone”, w ramach którego prezentowana jest nie tylko klasyka, ale i projekty łączące różne muzyczne światy. Zlecenie mnie niejako uratowało, gdyż w jednej chwili świat się zamknął, a ja zasiadłem przed pustą kartką i zacząłem ją powoli zapełniać. Wiedziałem, że sama gitara to może być mało, pomyślałem więc od razu o dodaniu partii kontrabas i perkusji.

Utwór premierowo został wykonany w listopadzie 2020 roku, podczas „Auksodrone” w wersji online.

Poczułem wówczas, że powstało coś wartościowego i ważnego w moim muzycznym życiu, co chciałbym zarejestrować. W 2021 roku doszło do nagrania całej płyty. Okładkę do niej zrobił znakomity Andrzej Pałowski.

Mówimy o utworze „Zazi”, tak?

Nie! Mówiąc o utworze, myślę o całości. W pierwotnym zamyśle nazwałem ją suitą – trochę w myśl zamówienia. W rzeczywistości płytę tworzy siedem osobnych kompozycji, które napisane są na ten sam temat, z pewną charakterystyczną myślą przewodnią. Nie jest to jednak concept klasyczny, gdzie tematy wracają w poszczególnych częściach. Tu wszystkie są osobne, ale mówią abstrakcyjnie, wszystkie też są o tym samym.

Ile trwały prace nad napisaniem?

Kilka miesięcy. To było duże wyzwanie i, prawdę mówiąc, chętnie podejmuję się realizacji projektów, które zmuszają mnie do wyjścia ze strefy komfortu i zrobienia czegoś nowego. Nagrania z orkiestrą zawsze są dla mnie czymś szczególnym. Na co dzień gram bowiem w znacznie mniejszych składach. Możliwość współpracy z AUKSO otworzyła mi jednak nowe przestrzenie do napisania innej, kolorowej muzyki. Chciałem, aby orkiestra była aktywnym uczestnikiem zdarzeń – czwartym, rozbudowanym wyrazowo członkiem zespołu. Dlatego gra ona dużo, często i gęsto, i jest istotną częścią całości, ale nie w klasycznym koncepcie, w którym ja balladowo kwilę na gitarze, a oni grają długie nuty i razem tworzymy piękną, choć bezpieczną barwę.

Czyli są bardziej partnerami, niż gośćmi.

Absolutnie tak! AUKSO jest zbudowana z pasji – tam muzykom chce się tak samo bardzo, jak nam! Ludzie, z którymi pracuję na co dzień, zawsze grają, by stworzyć coś fajnego. Za każdym razem walczymy o najbardziej wartościowy efekt końcowy. AUKSO ma podobnie – oni nie przyszli do pracy, by przeczytać nuty, tylko od razu wniknęli w nasz świat. To, że są bardzo profesjonalni, to jedno. Mają też jednak ten szczególny rodzaj muzycznego oddania sprawie, który zawdzięczają w dużej mierze Markowi Mosiowi. Ten wybitny skrzypek, który w pewnym momencie swojej kariery zdecydował o zajęciu się dyrygenturą, założył AUKSO.

Jak wygląda nagrywanie takiej płyty z orkiestrą smyczkową „od kuchni”?

Najpierw pisze się te wszystkie nutki. Następnie realizuje się nagranie – w przypadku „String Theory” w dwóch połączonych studiach – S4 i S2 na Woronicza w Warszawie. W studiu S4, w którym zazwyczaj nagrywam swoje płyty, grał perkusista, kontrabasista i ja. Choć znajdowaliśmy się w różnych pomieszczeniach, to dzięki szybom i telewizorom, w których widzieliśmy także orkiestrę, mogliśmy pozostać w kontakcie.

Realizacji nagrań podjął się Leszek Kamiński – wspomniały i doświadczonego realizator, utytułowany niezliczoną ilością Fryderyków. Na dzień przed nagraniem ustawiliśmy mikrofony i odsłuchy, aby zadbać o komfort odsłuchowy podczas grania w trio. Całą płytę nagraliśmy z orkiestrą w siedem godzin. Odmienne od zespołów rockowych, które nagrywają najpierw perkusję i bas, a potem kolejne partie, nagrywaliśmy płytę na tzw. „setkę”, czyli wszyscy razem jednocześnie. A każdy z utworów wymagał kilkukrotnego nagrywania.

...CHĘTNIE PODEJMUJĘ SIĘ REALIZACJI PROJEKTÓW, KTÓRE ZMUSZAJĄ MNIE DO WYJŚCIA ZE STREFY KOMFORTU I ZROBIENIA CZEGOŚ NOWEGO. NAGRANIA Z ORKIESTRĄ ZAWSZE SĄ DLA MNIE CZYMŚ SZCZEGÓLNYM.



Siedem godzin?

Siedem godzin.

No nieźle.

Mieliśmy to szczęście, że zagraliśmy wcześniej z nimi koncert, poprzedzony jedną czy dwiema próbami. Z tego, co pamiętam, przed nagraniem chyba też spotkaliśmy się na jedną próbę. Finalnie graliśmy już w studio szukając wspólnego brzmienia oparte o wzajemną interakcję.

Wysłuchaliśmy przed chwilą utworu „Zazi” – mógłbyś coś o nim więcej powiedzieć?

„Zazi” zaczyna się charakterystycznym rifem – pierwszymi dźwiękami napisanymi na płycie „String Theory”. I jako że komponowanie to dla mnie intuicyjny proces, i nie wiadomo nigdy, dokąd mnie zaprowadzi, zaczynam od zbudowania jednej frazy i na tym nadbudowuję całą dalszą część utworów. Tytuł jest wynikiem inspiracji zabawną książką Raymonda Queneau pt: „Zazi w metrze”, która opowiada o przygodach małej dziewczynki. Ten utwór mi się z nią skojarzył – jest rytmiczny, trochę frywolny, choć niepokojący. Teoria strun to, wiadomo, fizyka teoretyczna, ale o tym szczególnie nie chciałbym się wymądrzać, bo nie czuję się wystarczająco kompetentny... Chociaż mogę wyjaśnić, dlaczego akurat właśnie te struny.

**TYTUŁ JEST
WYNIKIEM
INSPIRACJI
ZABAWNĄ
KSIĄŻKĄ
RAYMONDA
QUENEAU PT:
„ZAZI W METRZE”,
KTÓRA
OPOWIADA
O PRZYGODACH
MAŁEJ
DZIEWCZYNKI.**



► PODZIĘKOWANIA DLA

Fabryki Norblina (ul. Żelazna 51/53, Warszawa)
za udostępnienie przestrzeni na potrzeby wywiadu i sesji zdjęciowej.

MAREK NAPIÓRKOWSKI: WSZYSTKO JEST RUCHEM I...

Bardzo chętnie!

„String Theory” czyli „teoria strun” to przede wszystkim skojarzenie językowe. Orkiestra AUKSO złożona jest bowiem w całości ze strun. Mają je oczywiście także gitara i kontrabas, ale, ku zaskoczeniu wielu osób, i w werblu perkusyjnym wibrują struny! Drugie skojarzenie dotyczyło tajemnicy, według której działa świat. Wspomniana teoria mówi m.in. o tym, że wszystko wibruje. Najmniejsze cząstki, które możemy wyodrębnić w materii, to są z kolei właśnie struny – są one mniejsze niż kwarki! To takie malutkie struny, które pozostają w ciągłym ruchu. Poza tym nie ma nic stałego, wszystko jest ruchem i wibracją, życiem, energią. Wszechświat pulsuje niezłym książkową Zazi, którą trudno dogonić.

Literatura cię inspiruje?

Absolutnie tak! Teraz mam na nią mało czasu, ale całe życie czytam. Jak byłem mały, czytałem bez przerwy. To jest ważny element mojego życia.

Skoro nie masz teraz czasu na czytanie, to rozumiem, że rok był intensywny.

Bardzo.

Co się działo? Oprócz płyty oczywiście.

Robię szereg różnych rzeczy! Po odpuszczeniu przez pandemię, świat trochę ruszył. Udało mi się zagrać muzykę z płyty „String Theory” w 2022 roku trzy razy – w Tychach, w Teatrze Starym w Lublinie i w mojej rodzinnej Jeleniej Górze. Nagrałem sporo autorskich płyt i wiele z tych projektów jest ciągle żywych koncertowo – grałem m.in. koncerty z moją jazzową płytą „Hipokamp”. Z Arturem Lesickim koncertujemy z płytą „Celuloid”, a w styczniu 2023 czeka nas trasa, podczas której zagramy kolędy przy użyciu gitar akustycznych.

Bardzo ważnym elementem ostatniego czasu, oczywiście poza płytą „String Theory”, było inne nagranie – dziewicze, trudne i wymagające. Po raz pierwszy skomponowałem ścieżkę dźwiękową do fabularnego filmu „Bejbis”, w reżyserii Andrzeja Saramonowicza. Ta muzyka również została wydana na płycie i można jej posłuchać w różnych serwisach streamingowych.

Praca nad filmem była niespodziewanie wymagająca, bo to jest coś zupełnie innego, niż komponowanie, jakie znałem dotychczas. Teraz już wiem, jak trudno robi się film, który jest chyba najbardziej multidyscyplinarną dziedziną. No, może jeszcze opera! Tylko że ją wystawia się na deskach teatru. W przypadku filmu dochodzi jeszcze montaż, operator etc. Ilość rzeczy, które składają się na artystyczne powodzenie

takiego projektu, jest ogromna – w tym także właśnie muzyka. Widziałem „Bejbis” bez ścieżki wiele razy – dzięki niej jednak sceny nabierały najróżniejszych kontekstów.

Jest na przykład jedna, w której do małżeństwa (granego przez Grzeska Maleckiego i Martę Żmudę-Trzebiatowska) przychodzi seksowna opiekunka, studentka. Chee

z nimi zamieszkać, co nie do końca podoba się żonie, za to wzbudza entuzjazm Grzeska, wgapiającego się w kobietę z zachwytem. W tle sączy się frywolna, piosenkowa muzyka, stylizowana na ścieżkę dźwiękową z francuskiego czy włoskiego filmu porno. Bardzo to fajnie wyszło w tej scenie! W innej scenie z kolei córka głównych bohaterów opowiada,

PO RAZ PIERWSZY SKOMPONOWAŁEM ŚCIEŻKĘ DŹWIĘKOWĄ DO FABULARNEGO FILMU „BEJBIS”, W REŻYSERII ANDRZEJA SARAMONOWICZA.





że posiadanie nowego dziecka przez jej rodziców jest zaciąganiem długu, który to ona będzie później spłacać. Do tego dochodzi kryzys demograficzny, katastrofa klimatyczna i tak dalej. To jest groźna scena, a stosowna muzyka tę groźbę podnosiła. Pamiętam, że za pięć dwunasta, tuż przed ostateczną kolaudacją muzyki, siedziałem z Andrzejem Saramonowiczem i ją oglądałem. Ku mojemu zdumieniu Andrzej zaproponował dodanie utworów ze sceny właśnie z seksowną opiekunką! I to bardzo odmieniło losy odbioru tej sceny.

Muzyka bardzo silnie nadaje konteksty, wywołuje emocje i, jak dowodzi wyżej opisana sytuacja, nie musi komentować wprost, by wywoływać skojarzenia. Na soundtracku „Bejbis” mogłem spotkać się bezkarnie z różnymi gatunkami muzycznymi – bluesem, disco, techno, reggae. Jest też sporo ballad granych przez orkiestrę smyczkową i znakomitych jazzmanów, z Henrykiem Miśkiewiczem na czele. Ciekawa praca!

To ile tych płyt masz już na swoim koncie?

Chyba dwanaście autorskich, chociaż brałem udział w wielu projektach, w których byłem co-liderem, ale tych nie zaliczam. Robiłem też wiele płyt jako członek zespołów, kompozytor, czy współproducent, jednak takich, gdzie moje nazwisko figuruje jako główne, to dwanaście.

Czy wśród tych dwunastu autorskich płyt jest jakaś, do której masz największy sentyment?

Bardzo lubię ostatnią, bo to moje najnowsze dziecko. Lubię też „Hipokamp” – przedostatnią. Te dwie bym wyróżnił, bo mam wrażenie, że one ukonkretniają moją muzyczną wizję. Są nowym otwarciem. Może właśnie w tę stronę będzie szła dalej moja muzyka? Zobaczymy! Bo twórczość to intuicyjny i nieprzewidywalny proces. Właściwie lubię wszystkie moje płyty, gdyż każdą robiłem na sto procent. Od nagranej w 2005 roku płyty „Nap” minęło wiele lat i pewnie rozwinąłem się w tym czasie jako muzyk i gitarzysta, ale mam świadomość, że tamta płyta jest zapisem człowieka, jakim byłem w owym czasie. Kiedy jej słucham teraz, właściwie nie mam się do czego doczepić, bo mam też sentyment do tego, kim byłem wtedy. Znam artystów, którzy nie cierpią swoich płyt. Po roku, albo po kilku miesiącach chcieliby zmienić wszystko. Ja nie – dlatego może, że robię kolejne.

Skoro robisz kolejne, to rozumiem, że trzynasta jest w planach?

Czy powinien mnie niepokoić ten numer? Co ciekawe, póki co nie mam planów. Zakładam, że niebawem coś zrobię, ale przez intensywność pisania do filmu i przez „String Theory” nie mam teraz żadnego nowego pomysłu. Daję sobie jednak czas, żeby on na mnie spłynął. To się samo dzieje. Czekam na wene.

W takim razie czekaj na wene, a my będziemy czekać na Twoje następne projekty. Zapraszamy do wysłuchania płyty „String Theory” – najnowszej, autorskiej płyty Marka Napiórkowskiego. Marku, bardzo Ci dziękuję za rozmowę.
Dziękuję bardzo.

ZNAM ARTYSTÓW, KTÓRZY NIE CIERPIĄ SWOICH PŁYT. PO ROKU, ALBO PO KILKU MIESIĄCACH CHCIELIBY ZMIENIĆ WSZYSTKO. JA NIE – DLATEGO MOŻE, ŻE ROBIĘ KOLEJNE.

ENGLISH

MAREK NAPIÓRKOWSKI: EVERYTHING IS MOVEMENT AND VIBRATION

Julia Trojanowska: Marek Napiórkowski in a double role today. First, as an interviewer, now the person being interviewed. Good morning, Marek.

Marek Napiórkowski: Good morning.

We will talk about your new album, “String Theory.” It’s a unique project; you invited a lot of guests to work with.

The album was co-created with AUKSO - Orkiestra Kameralna Miasta Tychy with a phenomenal Marek Moś as a conductor. My trio in this project was: Michał Bryndal (drums), Maks Mucha (double bass), and me. There was also another important player during those recordings - Nikola Kolodziejczyk, who orchestrated music written by me, by what I mean - he helped to put some orchestra colors on it.

Why string orchestra this time?

Life wrote this script for me. Two years ago, before the pandemic, I got a proposition to write a piece for an improvised guitar and string orchestra. It was for the “Auksodrone” festival, where not only classical pieces were presented but also projects combining different musical worlds. It saved me in some ways as one of those worlds closed forme, and I was in front of a blank space and started to write on it. I knew that the guitar itself could be too little, so I thought about adding double bass and drums.

The piece premiered in November 202, during the “Auksodrone” event online. I felt that something valuable and important was created in my musical life, something that I would like to record. In 2021 I recorded the whole album. The great Andrzej Pańkowski made the cover.

We are talking about “Zazi,” right?

No! When I’m talking about the track, I think about everything. In my basic concept, I called it a suite. In reality, there are seven different compositions that are on the same topic with one characteristic leading thought. It’s not a classic concept where themes come back in different parts. Here, everything is different, but not in an abstract way. Everything is around the same concept.



MAREK NAPIÓRKOWSKI: WSZYSTKO JEST RUCHEM I...





What does it look like to record such an album with a string orchestra from backstage?

Firstly, you write all the notes. Then, you record everything. In the case of “String Theory” in connected studios - S4 and S2 at Woronicz St in Warsaw. In S4, where I usually record my albums, there was a drummer, a double bass player, and me. Although we were in different places, thanks to windows and screens, we saw the orchestra as well; we could stay in contact.

Everything was produced by Lesze Kamiński, a great and experienced producer with a lot of Fryderyk awards to his name. Every day, before the recording, we put up the microphones and playback to take care of playback comfort during playing in the trio. The whole album was recorded in seven hours. It's different from rock bands who first record the drums and bass and then other parts together.

We will be looking forward to your next projects. Please listen to “String Theory,” the latest by Marek Napiórkowski. Thank you very much for the conversation.

Thank you very much. II

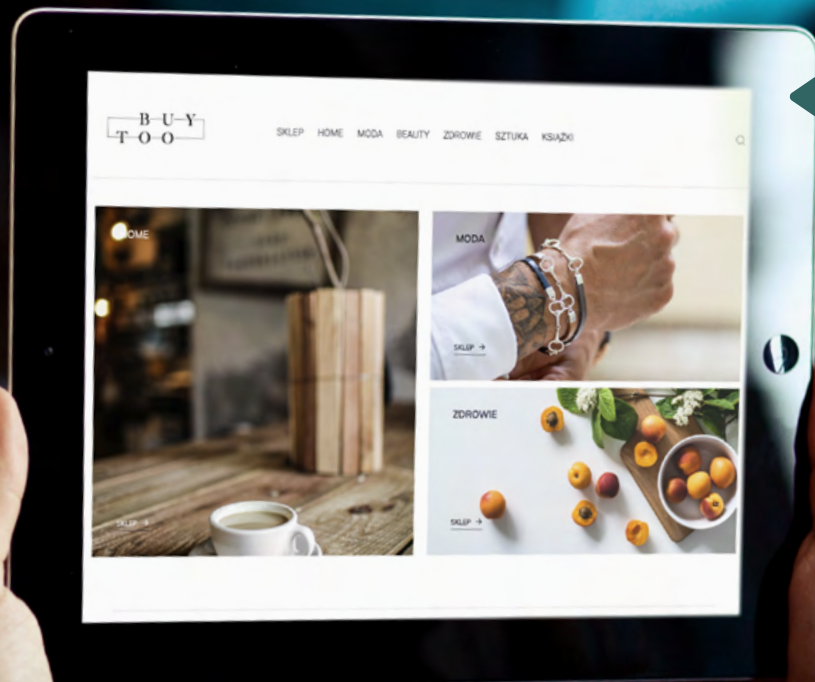
How long did it take to write?

Few months. It was a great challenge, and, to be honest, I really enjoy projects that make us go out of our comfort zone and do something new. Recording with the orchestra was always something special for me. I play in much smaller groups usually. Being able to play with AUKSO opened a new space for me to write different, colorful music. I wanted the orchestra to be an active participant, fourth, developed in artistic expression. That is why it plays a lot, often, and densely. It is an important part of the whole, but not in the classical way where I cry ballads on the guitar, and they play long notes, and we all together create beautiful yet safe music.

So they are more a partner than guests?

Absolutely! AUKSO is built on passion. Musicians still want to create, just like us! Those are people who I fight with every day to create the most valuable final effect. The same goes for AUKSO; they did not come to work to read the notes; they immediately sank into our world. They are very professional, that is one thing. But they also have this special way of musically giving themselves to the cause, mostly thanks to Marek Moś. This great violinist one day decided to start conducting and founded AUKSO.





**SKLEP
INTERNETOWY**
stworzony
specjalnie
dla przyjaciół
anywhere.pl

any
where
repl

B U Y
T O O

▶ **skotan**



EstroVita MEN

Sięgnij po codzienną dawkę zdrowia z EstroVita MEN! Suplement diety, zawierający kompleks ultraczystych, wysoce skoncentrowanych kwasów omega-3,6,9 oraz unikatowego kwasu omega-5, pochodzącego z owocu granatu, który wspiera organizm mężczyzn w każdym wieku. | Cena: 99,91 zł

▶ **Hannah Fielding**



Aphrodite's Tears

W starożytnej Grecji jedną z dwunastu prac Heraklesa było przyniesienie złotego jabłka z ogrodu Hesperydów. Dla archeolog Oriol Anderson dołączenie do zespołu greckich nurków na wyspie Helios wydaje się być złotym jabłkiem jej marzeń.

▶ **Farys**
DESIGN



Bransoletka HORSE

Bransoletka marki Farys z oryginalnym wzorem konia artystycznie uchwyconym w jego ruchu. Szczegóły: bransoletka z zawieszka ażurowego konia zakończona delikatnym karabińczykiem. Długość 18 cm. Materiał: srebro – próba 925. | Cena: 120 zł

więcej na

buytoo.pl

ROBIMY CATERING DLA FOODIES!



MAREK ROGALA O PASCALBOX I BIZNESOWYCH PLANACH NA PRZYSZŁOŚĆ

MAREK ROGALA TO WSPÓŁZAŁOŻYCIEL I CEO PASCAL FRANCHISE. NOWEGO FRANCZYZOWEGO KONCEPTU GASTRONOMICZNEGO. STWORZONEGO WE WSPÓŁPRACY Z PASCHEM BRODNICKIM. OD PONAD 12 LAT JEST ZWIĄZANY Z BRANŻĄ GASTRONOMICZNĄ. DO TEJ PORY JAKO LIDER GRUPY KAPITAŁOWEJ FOOD & FRIENDS POLSKA S.A. KONSEKWENTNIE ROZWIJAŁ SIĘ RESTAURACJI TYPU FAST CASUAL POPRZECZ PRZEJĘCIA. TERAZ MA NA CELU. ABY PASCAL FRANCHISE STAŁ SIĘ SPOSOBEM NA RENTOWNY PROJEKT INWESTYCYJNY I CIEKAWY PROJEKT ZAWODOWY DLA RESTAURATORÓW I PRYWATNYCH INWESTORÓW. W TYM MOMENCIE WPROWADZA NA RYNEK CATERING PUDEŁKOWY DLA FOODIES PASCALBOX. KTÓRY JEST PIERWSZYM Z ZAPLANOWANYCH FORMATÓW KONCEPTU PASCAL FRANCHISE. STUDIOWAŁ W SZKOLE GŁÓWNEJ HANDLOWEJ W WARSZAWIE ORAZ UNIVERSITY OF OTAGO W NOWEJ ZELANDII. PRYWATNIE ZAPALONY NARCIARZ, ŻEGLARZ I PIANISTA.

Redakcja: Od wielu lat działasz na rynku gastronomicznym. Stworzyłeś sieć restauracji Charlie Food and Friends, skąd pomysł na Pascal Franchise?

Marek Rogala: Od wielu lat myślałem o stworzeniu nowego konceptu gastronomicznego, który zapewniłby szeroką dostępność wygodnego jakościowego jedzenia tzw. convenient food. Było dla mnie jasne, że to nie może być jedna czy dwie restauracje. Szukałem do współpracy osobowości kulinarnej, która nie tylko jest mistrzem w swoim fachu, ale także „będzie nadawać na tych samych falach” co ja. Od razu pomyślałem o Pascalu Brodnickim. To, co prezentuje w swoich programach, podczas eventów i innych aktywności jest szczerze i autentyczne. Połączenie epikureizmu z przywiązaniem do jakości produktów, pragmatyzmu w kuchni z inspiracjami z podróży w jego wydaniu było dla mnie strzałem w dziesiątkę. Okazało się, że Pascal także od dawna myślał o stworzeniu biznesu, który zapewni powszechną dostępność jego kuchni. Nasze cele okazały się zbieżne. Po kilku rozmowach stało się jasne, że będziemy wspólnie realizować ten projekt.

Jakie są założenia Pascal Franchise?

Pascal Franchise, koncept gastronomiczny, który tworzymy we współpracy z Pascalem, będzie funkcjonował w trzech formatach. Pierwszy z nich to PascalBox, pudełkowy catering pysznościowy, czyli wygodne jedzenie na co dzień w modelu subskrypcyjnym. Działa na rynku od września 2022 r. Drugi to Pascal Today - szybki takeaway z pysznymi posiłkami domowej kuchni światowej Pascala, a trzeci to Pascal House, czyli regularne restauracje całodzienne.

Nasza wizja to zapewnienie powszechnej dostępności „convenient food”, czyli jedzenia pysznego i praktycznego. Pascal Franchise ma za zadanie stworzyć zdywersyfikowaną sieć dystrybucji, tak żeby zapewnić szerokie dotarcie dla pysznych posiłków Pascala.

Na jakim etapie jesteście obecnie?

Pierwszym kamieniem milowym konceptu Pascal Franchise, który został zrealizowany w pierwszej połowie b.r., było zbudowanie efektywnego łańcucha dostaw oraz centrum produkcyjnego. Drugim było uruchomienie we wrześniu PascalBox, trzecim, który obecnie realizujemy, jest wyskalowanie PascalBox do założonego poziomu poprzez systematyczne zwiększanie liczby subskrypcji.

Redakcja: Zaczniemy od PascalBox – cateringu pudełkowego

PascalBox to pierwszy catering przyjemnościowy w Polsce. Opiera się na filozofii

kuchni Pascala Brodnickiego - przyjemność jedzenia, składniki najlepszej jakości i różnorodność smaków grają pierwsze skrzypce. Stawiamy na pyszność, najważniejszy jest smak. Znakiem rozpoznawczym posiłków oferowanych przez PascalBox są popisowe autorskie przepisy domowej kuchni światowej oraz sosy będące sercem jej smaków.

PascalBox stanowi istotny krok naprzód w realizacji tej wizji powszechnej dostępności pysznego i praktycznego jedzenia (convenient food). Nasz catering obejmuje strefę dostaw prawie całą Polskę i ciągle się powiększa. Obecnie można go zamawiać do ponad 3 tys.

miast i miejscowości w całej Polsce poprzez serwis online www.pascalbox.pl.

Dla kogo jest PascalBox?

Jest takie popularne ostatnio angielskie słowo: „foodie”. Po polsku powiedzielibyśmy smakosz, łasuch. Po francusku, jak mówi Pascal, „gourmand”. Kto to jest foodie? Jesteś foodie, jeżeli cenisz sobie smak i jakość składników. Lubisz próbować nowych połączeń, przypraw, sosów, eksperymentować z jedzeniem, ale też wracać do Twoich kulinarnych faworytów. Czy gotując, czy jedząc na mieście. Jedzenie znaczy dla Ciebie wię-

JESTEŚ FOODIE, JEŻELI CENISZ SOBIE SMAK I JAKOŚĆ SKŁADNIKÓW. LUBISZ PRÓBOWAĆ NOWYCH POŁĄCZEŃ, PRZYPRAW, SOSÓW, EKSPERYMENTOWAĆ Z JEDZENIEM, ALE TEŻ WRACAĆ DO TWOICH KULINARNYCH FAWORYTÓW.



cej niż tylko sposób dostarczania energii. To także przyjemność, codzienny rytuał, treść dnia, a może nawet pasja czy inspiracja. Wtedy jesteś "foodie", a PascalBox jest właśnie dla Ciebie.

Czym jeszcze wyróżniacie się wśród innych cateringów na rynku?

Po pierwsze Pascal Brodnicki jest w pełni zaangażowany w projekt, w przeciwieństwie do wielu znanych postaci udzielających jedynie swojego wizerunku. Posiłki PascalBox są przygotowywane według jego autorskich popisowych przepisów przez zespół doświadczonych kucharzy, którzy dbają o zapewnienie posiłkom restauracyjnej jakości. Żaden składnik czy przyprawa nie są przypadkowe. Przepisy powstają z najlepszych składników, produktów sezonowych, pochodzących w miarę możliwości od lokalnych dostawców, oraz tych sprowadzanych z krajów ich pochodzenia dla zapewnienia oryginalności smaków.

Zapewniamy dużą różnorodność posiłków – do wyboru klientów są cztery linie potraw dostosowane do różnych preferencji i gustów. Znajdą coś dla siebie zarówno zwolennicy tradycyjnej kuchni domowej i schabowego (linia Domowo), fani potraw z różnych krajów świata (Światowo), wegeta-

rianie (Zielono) oraz osoby prowadzące bardzo aktywny tryb życia (Energia). Wkrótce do obecnych linii potraw dołączymy kolejne.

Zapewniamy też możliwość pełnej wymiany posiłków pomiędzy poszczególnymi liniami i to bez dodatkowych opłat. Jeśli jakieś danie z wybranej linii nam nie odpowiada, możemy zamienić je na inne dostępne w danym terminie. Do wyboru zamawiających są setki autorskich popisowych potraw Pascala. Można także skorzystać z opcji wybór menu i wybrać każdy posiłek w modelu à la carte.

Dużą wagę przykładamy także do ekologii. Dlatego w standardzie, bez żadnych dodatkowych opłat, posiłki dostarczane są w najmniejszych możliwych i przyjaznych środowisku eko-pudełkach z pulpy trzciny, dzięki czemu zawierają 20 razy mniej sztucznych tworzyw niż klasyczne opakowania. Można je łatwo segregować i recyklingować. Z kolei papierowe torby na pudełko z posiłkami można dalej wykorzystywać do dowolnych domowych celów.

Jaką ofertę macie dla tych, którzy chcą spróbować Waszego cateringu?

Zapraszamy na stronę www.PascalBox.pl, gdzie można dowiedzieć się wszystkiego o dostępnych liniach potraw, przejrzeć aktualne menu oraz sprawdzić, jakie oferujemy

promocje na start. Subskrypcja to minimum 3 dniowe zamówienie, które można dowolnie rozplanować w perspektywie kwartału.

W PascalBox stawiamy na elastyczność, dlatego dostępnych jest wiele wariantów pozwalających subskrybować od 1 do 5 posiłków dziennie, w zależności od potrzeb i stylu życia. Oprócz pełnego wariantu #PięćPosiłkówPascala znajduje się wiele innych m.in. #PaczkaDoPracy (lunch i dwie przekąski).

Jakie macie plany na kolejne lata?

Obecnie skupiamy się na skalowaniu PascalBox, który jest dla nas ważnym etapem prototypowania konceptu gastronomicznego Pascal Franchise. Po osiągnięciu założonej skali oraz rozpoznawalności marki kolejnym kamieniem milowym jest wprowadzenie na rynek Pascal Today we franczyzie, a w przyszłości opracowanie i uruchomienie trzeciego z formatów, czyli Pascal House – całodzienniej restauracji ze światową kuchnią Pascala Brodnickiego.

Jak oceniasz dotychczasowe działania w ramach Pascal Franchise?

Jestem dumny z tego, co osiągnęliśmy do tej pory. Zbudowaliśmy fantastyczny zespół. W niełatwym dla gastronomii czasie i dynamicznym otoczeniu gospodarczym stworzyliśmy zaplecze produkcyjne i skalowalny supply chain. Wprowadziliśmy na rynek całkowicie nowy brand. Szczególnie cieszę się z tego, jaki udało nam się stworzyć produkt. PascalBox już doceniają prawdziwi foodies - pierwsze recenzje są bardzo obiecujące, a coraz więcej osób przedłuża zamówienia. W tym momencie zespół projektowy, w tym zarówno Pascal, jak i ja, jesteśmy mocno skupieni na słuchaniu tego, co mówią nasi klienci. Pascal w miarę możliwości rozmawia z nimi osobiście. Jest to dla niego ważny moment! Po wielu latach promowania swojej filozofii jedzenia poprzez "gotowanie na ekranie" zdecydował się na uruchomienie własnego konceptu gastronomicznego, czuwa nad jakością posiłków, które serwujemy.

Chciałbym w tym miejscu podziękować wszystkim, dzięki którym uruchomienie PascalBox stało się faktem! Pracownikom, członkom zespołu produktowego, dostawcom i partnerom, doradcom, inwestorom, wspólnikom - mojemu bratu, ojcu oraz Pascalowi.

W tym momencie bardzo mi zależy, żeby jak najwięcej osób spróbowało posiłków PascalBox. Serdecznie zachęcam, spróbujcie i oceńcie sami. I koniecznie dajcie znać, jak smakowało!

Życzę powodzenia w rozwoju biznesu.

Dziękuję za rozmowę.

Dziękuję. II



PASCAL BOX™

Przyrządzać posiłki dla Przyjaciół to największa przyjemność. Pragnę podzielić się tym, co kocham najbardziej – pysznym, pomysłowym, prostym, pięknym i praktycznym jedzeniem w restauracyjnej jakości premium.

Przyjmijcie moje zaproszenie, by doświadczać prawdziwych przyjemności i kulinarnych podróży po domowych smakach Polski i świata!



👑 #PysznośćNr1

🚚 3000 miejscowości

🌱 eko-pudełka

Pyszne!

🔄 pełna wymiana posiłków

🌟 albo gratis

Poznaj pyszność na PascalBox.pl

JAK PODRÓŻOWAĆ



W 2023 ROKU?

TRENDY, KTÓRE WARTO ZNAĆ

ZNALEZIENIE BALANSU MIĘDZY PRACĄ A ŻYCIEM PRYWATNYM. CHĘĆ PRZEŻYCIA CZEGOŚ UNIKATOWEGO. A MOŻE TROSKA O ŚRODOWISKO. OTO. CZYM BĘDIEMY SIĘ KIEROWAĆ PLANUJĄC WYJAZDY NA TEN ROK.

ODKRYWAJĄC MIEJSCA W POLSCE NA ŚWIATOWYM POZIOMIE

Na przestrzeni ostatnich lat modny stał się sposób podróżowania, polegający na łączeniu wyjazdów służbowych z odpoczynkiem. Zjawisko określane jako "bleisure" teraz zyskuje na popularności wśród millenialsów, którzy – bardziej niż inne pokolenia – stawiają na życiowy balans. Ten trend sprzyja podróżowaniu po Polsce i odkrywaniu znanych już miejsc z zupełnie nowej perspektywy. To również okazja do przekonania się, że polskie hotele pod względem rozwiązań dla osób łączących pracę z wypoczynkiem wkraczają na światowy poziom.

STAWIAJĄC NA HOTELE LAJFSTAJLOWE

Hotele lifestyleowe mogą się kojarzyć z hotelami butikowymi, ale oferują znacznie więcej. Główny akcent przynosi się z tworzenia kameralnej i domowej atmosfery na tworzenie „miejsca społecznego” otwartego zarówno na turystów, jak i mieszkańców. Takie obiekty przyciągają gości dogodną lokalizacją, połączeniem dopracowanego designu z komfortem i funkcjonalnością oraz autorskimi rytuałami. To hotele stworzone dla podróżników i kreatywnych indywidualistów, którzy chcą przeżyć coś unikatowego. Polskim reprezentantem tego nurtu jest hotel The Bridge Wrocław MGallery, który został europejskim zwycięzcą w kategorii Luxury Lifestyle Hotel konkursu World Luxury Hotel Awards 2022.

TROPY WYDARZEŃ KULTURALNYCH

Coraz częściej dostosowujemy swoje plany wyjazdowe do kalendarza wydarzeń kulturalnych – koncertów, festiwali filmowych czy wystaw czasowych w muzeach.

– *Taki styl podróżowania daje wiele okazji do obcowania z różnymi formami sztuki i relaksu w przestrzeniach miasta. Przykładem jest Międzynarodowy Festiwal Filmowy Nowe Horyzonty, który ściga do Wrocławia tłumy kinomanów z całej Polski* – mówi Marta Stawinska-Janiec, dyrektor ds. rozwoju biznesu w The Bridge Wrocław MGallery.

Nierzadko również hotele stają się miejscem organizacji wydarzeń kulturalnych. Te działania z jednej strony wiążą się ze wspieraniem lokalnych artystów, a z drugiej pozwalają wydobyć jeszcze więcej przyjemności z podróżowania.

BARDZIEJ EKOLOGICZNIE

Coraz bardziej przywiązujemy wagę do kwestii ochrony środowiska. Wybierając nieodległe destynacje, częściej stawiamy na pociąg, a po mieście podróżujemy rowerem. Jednocześnie popularność zyskują hotele, które stosują ekologiczne rozwiązania. W Polsce mamy już hotele posiadające certyfikat LEED – jest to najszerzej stosowany systemem certyfikacji zielonego budownictwa na świecie, który stanowi potwierdzenie, że inwestycja spełnia rygorzy zrównoważonego rozwoju, zarówno w procesie budowy, jak i w bieżącym funkcjonowaniu. Wśród rozwiązań stosowanych przez hotele, które przyczyniają się do ochrony środowiska, wymienić można energooszczędne oświetlenie, system nawadniania roślin z deszczówki,

stacje do ładowania aut elektrycznych czy ekologiczne produkty wykorzystywane w kuchni.

ŚLADEM LOKALNYCH SMAKÓW

Jednym z najbardziej przyjemnych i fascynujących elementów podróżowania jest poszukiwanie nowych smaków. – *Poznając kuchnię bazującą na tradycji miejsca i produktach od lokalnych dostawców, nie tylko otwieramy się na nowe doznania kulinarne, ale też głębiej wnikamy w klimat miejsca, którego możemy doświadczyć wszystkimi zmysłami* – mówi Igor Arent-Rabiej, szef kuchni wrocławskiej restauracji Craft.

Dziś wiele restauracji w najchętniej odwiedzanych miejscach Polski stawia na lokalną kuchnię połączoną z wysokiej jakości produktami od małych, zaprzyjaźnionych producentów. II



LEONARDO HOTELS TUTAJ POCZUJESZ SIĘ WYJĄTKOWO



WNĘTRZA, W KTÓRYCH CHCE SIĘ PRZEBYWAĆ. SMAK DLA KTÓREGO WARTO PODRÓŻOWAĆ. STYL I ELEGANCJA. A TAKŻE LOKALIZACJA DOKŁADNIE TAM, SKĄD NAJBLIŻEJ DO POPULARNYCH ATRAKCJI TURYSTYCZNEGO KRAKOWA I BIZNESOWEJ WARSZAWY. OTO LEONARDO HOTELS - OBIEKTY STWORZONE Z PASJĄ I DUSZĄ, W KTÓRYCH POCZUJESZ SIĘ WYJĄTKOWO.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

NYX HOTEL WARSAW

Warszawski obiekt to perła w koronie izraelskiej sieci hotelarskiej. Usytuowany w ścisłym centrum stolicy obiekt przykuwa wzrok już z daleka. Charakterystyczny nowoczesny design to jedynie oprawa zewnętrzna. Przestrzenie hotelu ozdobione są sztuką lokalnych artystów z obszaru graffiti, urban i street art. W NYX Hotel Warsaw sztuką też jest sama kuchnia. Autorskie potrawy dostępne do degustacji w restauracji Clash, a także serwowane koktajle na położonym na 19. piętrze barze, z którego rozpościera się niepowtarzalny widok na całe miasto, sprawiają, że odkrywamy Warszawę na nowo. Nie bez znaczenia obiekt

znajduje się w centrum miasta. Wszystko jest dosłownie w zasięgu ręki: najważniejsze centra biznesowe, handlowe, kulturalne oraz oczywiście wszelkie atrakcje turystyczne.

Hotel dysponuje 331 pokojami i apartamentami dla ponad 750 gości. W pełni wyposażona powierzchnia konferencyjna oraz podziemny parking na kilkaset samochodów sprawiają, że nawet najbardziej wymagający klienci biznesowi znajdują tu wszystko, czego potrzebują. Mogą oni skorzystać z pięciu sal mieszczących do 400 osób. NYX Hotel Warsaw jest w pełni przygotowany na organizację wydarzeń o bardzo zróżnicowanej skali i charakterze.

Wszystkich miłośników aktywnego odpoczynku z pewnością ucieszy studio fitness oraz utrzymana w stylu retro sala gier ze stołem bilardowym, oraz gramy video. Dużym atutem obiektu jest też zróżnicowana oferta muzyczna. Saksofonowe, jazzowe brzmienia lub najlepsze wariacje DJ-skie sety, to wszystko umila gościom czas, zamieniając wieczorami hotel w tętniący życiem nocny klub.

HOTEL ROYAL WARSAW

Drugim miejscem w Warszawie, które warto odwiedzić jest znajdujący się na górnych piętrach (od 18 do 27) jednego z najwyższych budynków w mieście Leonardo Royal Hotel Warsaw. Obiekt dysponuje 178 pokojami i bogato wyposażonymi apartamentami. Goście biznesowi mają do dyspozycji sześć dużych klimatyzowanych sal konferencyjnych. Dzięki możliwościom ich łączenia są one w stanie pomieścić do 380 osób. Leonardo Royal Hotel Warsaw to również doskonała kuchnia. Znajdująca się na terenie obiektu restauracja serwuje dania kuchni międzynarodowej.

dowej oraz śniadania w formie bufetu. Jest też oczywiście bar, całodobowa recepcja i specjalne stanowiska do pracy. Wszystko to w przestronnych wnętrzach, tworzących niepowtarzalną atmosferę.

LEONARDO BOUTIQUE HOTEL KRAKÓW OLD TOWN

Krakowski hotel izraelskiej grupy mieści się w zabytkowej kamienicy zlokalizowanej w samym środku krakowskiego Starego Miasta. Z okien hotelu roztacza się widok na Wawel. Lokalizacja obiektu, umożliwia szybki dostęp do największych atrakcji turystycznych oraz głównych arterii komunikacyjnych. To sprawia, że jest idealnym rozwiązaniem zarówno dla turystów



NAJCIEKAWSZYM ELEMENTEM LEONARDO BOUTIQUE HOTEL KRAKÓW OLD TOWN JEST LOBBY BAR ORAZ PATIO.



indywidualnych, jak i gości podróżujących w celach biznesowych. Niedaleko stamtąd również do największych centrów konferencyjno-kongresowych, na kolejowy Dworzec Główny, czy lotnisko w podkrakowskich Balicach.

Hotel oferuje 100 komfortowo wyposażonych pokoi, w tym jedno i dwuosobowe, a także apartamenty biznesowe. Poza serwującą dania kuchni polskiej oraz międzynarodowej restauracją, w części konferencyjnej dostępne są trzy sale mogące pomieścić łącznie do 40 osób. Najciekawszym elementem Leonardo Boutique Hotel Kraków Old Town jest Lobby Bar oraz Patio. Wraz z przybyciem pierwszego, wiosennego słońca, goście mogą dzięki temu doświadczać uroków relaksu na świeżym powietrzu w klimatycznej przestrzeni tarasu.

LEONARDO BOUTIQUE CITY CENTER W KRAKOWIE

Najmłodsze dziecko grupy Leonardo Hotels Central Europe jest butikowym obiektem o nazwie Leonardo Boutique City Center. To najnowszy hotel, otwarty w IV kwartale 2022 roku. Jego komfortowe wnętrza przeznaczone jest dla wymagających i ceniących sobie komfort gości. Znajduje się w nim zaledwie 60 pokoi, co sprawia, że miejsce to nie przytłacza swoją wielkością i jest idealne dla spotkań w mniejszym gronie. Hotel posiada przestronne lobby z restauracją i barem, a także klimatyczny taras na parterze. II

ENGLISH

LEONARDO HOTELS - HERE YOU'LL FEEL SPECIAL

Interiors you want to stay in, a taste worth travelling for. Style and elegance as well as a location precisely where it's closes to the

most popular destinations of tourist Krakow and business Warsaw. These are Leonardo Hotels – facilities created with passion and soul, in which you will feel special.

NYX HOTEL WARSAW

The Warsaw facility constitutes a jewel in the crown of the Israeli hotel chain. Located in the very heart of the capitol, the facility attracts attention already from a distance. The characteristic and modern design constitutes only the exterior frame. The hotel space is decorated with art by local artists from the field of graffiti, urban, and street art. At NYX Hotel Warsaw the cuisine is also synonymous with art. Original dishes available for tasting at the Clash restaurant, as well as the cocktails served on the 19th floor bar, which offers a breathtaking cityscape, make us discover Warsaw anew. It is also significant that the building is located in the city centre. Everything is literally at the grasp of the hand: the most important business and cultural centres, as well as all tourist attractions.

The hotel offers 331 rooms and apartments for more than 750 guests. The fully equipped conference space and underground parking, with spaces for a few hundred cars, allow even the most demanding clients to find everything that they need here. They have the opportunity to take advantage of five rooms for up to 400 people each. NYX Hotel Warsaw is fully prepared for organizing events of a highly diverse scale and character.

All aficionados of active leisure will surely be happy with the fitness studio and a retro game room with a pool table and video games. The facility's great advantage also consists in a diverse musical offer. Saxophone, jazz sounds or the best and crazy DJ sets can make the stay of guests more pleasant, in the



evenings turning the hotel into a night club teaming with life.

HOTEL ROYAL WARSAW

The second spot worth visiting in Warsaw is located on the top floors (from 18 to 27) of one of the tallest buildings of the capitol, the Leonardo Royal Hotel Warsaw. The facility offers 178 rooms and generously equipped apartments. Business guests can take advantage of six large and air conditioned conference halls. Thanks to the possibility of combining them they can hold up to 380 people. The Leonardo Royal Hotel Warsaw stands also for great cuisine. The hotel restaurant serves international dishes and buffet-style breakfasts. Of course, there is also a bar and a round-the-clock reception desk, as well as special work stations. All of this in spacious interiors, creating unique atmosphere.

LEONARDO BOUTIQUE HOTEL KRAKOW OLD TOWN

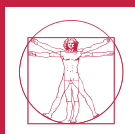
The Israeli group's Krakow hotel is located in a historical tenement house at the very heart of Krakow's Old Town. From the windows it is possible to look at the Wawel Castle. The hotel's location allows quick access to the greatest tourist locations and main communication routes. This makes it the perfect solution for both individual tourists as well as guests travelling for business purposes. It is also located in the near vicinity of conference and congress centres, the main railroad station, or the Balice airport.

The hotel offers 100 comfortably equipped rooms, including single and double rooms, as well as business apartments. Apart from a restaurant serving Polish and international dishes, the conference part also offers three rooms for a total of 40 people. The most interesting element of the Leonardo Boutique Hotel Krakow Old Town is the Lobby Bar and the Patio. Along with the first rays of the spring sun, the guests can thus relax in the fresh air, surrounded by the unique patio space.

LEONARDO BOUTIQUE CITY CENTER IN KRAKOW

The youngest child of the Leonardo Hotels Central Europe constitutes a boutique facility called Leonardo Boutique City Center. It is the newest hotel, opened in the fourth quarter of 2022. Its comfortable interior is intended for demanding guests who value comfort. It offers just 60 rooms, which makes it a place that does not overwhelm with its size and is perfect for meetings in smaller groups. The hotel offers a spacious lobby with a restaurant and a bar, as well as an enchanting patio on the ground floor. II





Leonardo
Royal Hotels

Leonardo Royal Warsaw
**COMFORTABLE
HOTEL**

for city breaks & for business

LEONARDO ROYAL WARSAW

ul. Grzybowska 45 | 00-844 Warszawa | Poland

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

www.leonardo-hotels.com

JEAN PATOU.

REWOLUCJONISTA SPORTOWEJ MODY

UWIELBIA MIĘSISTE, DELIKATNE W DOTYKU TKANINY. TYLKO Z TAKICH MATERIAŁÓW WYKONUJE PROSTE, BUDZĄCE NAJSZCZERSZY PODZIWI I POŻĄDANIE STROJE. O KOSTIUMY JEANA PATOU ZABIEGAJĄ BOGACI I SŁAWNI. RÓWNIIE DUŻYM UZNANIEM CIESZĄ SIĘ WYMYŚLANE PRZEZ NIEGO PERFUMY.

TEKST Małgorzata Giermaz ZDJĘCIA Wikimedia.org



Z MODĄ ZA PAN BRAT

Terkot maszyny do szycia towarzyszy mu od najmłodszych lat. W pracowni, w której garbuje się skóry i wytwarza futra dla dam z wyższych sfer, przydają się każde ręce do pracy. Jean Patou przychodzi na świat 27 września 1887 roku w Caen, i niemal od zawsze pomaga rodzicom. Wolne chwile należą do rzadkości, w ich trakcie chłopak zgłębia tajniki mody. Nie interesują go ciężkie, przysadziste kostiumy, halki i gorsety. O materiałach wie wszystko, dlatego gdy kilkadziesiąt lat później otwiera niewielki sklep z tkaninami, nikt z najbliższej rodziny nie wydaje się być zaskoczony.

Chłopak jest pochłonięty pracą, nie interesuje go polityka. Nie ma pojęcia co dzieje się na świecie, dlatego tym większym szokiem okazuje się telegram mówiący o mobilizacji do wojska. Patou musi zamknąć niezłe prosperujący butik, nauczyć się strzelać, a przede wszystkim pożegnać z rodziną. Kiedy w 1919 roku wraca do Francji od razu rzuca się w wir pracy.

REWOLUCJA

W „Maison Parry” wiele się dzieje. Klienci wyglądają na zaskoczonych, gdy Jean zamyka się na zapleczu, ale takiemu mężczyźnie, doskonale znającemu się na swym fachu, wybacza się wszystko. Na efekty nie trzeba długo czekać. Pozbawione klap marynarki, dłuższe spódnice o klasycznych krojach i ubrania bez rękawów to rzeczy, które można nabyć w sklepie projektanta na co dzień. Dużym zainteresowaniem cieszą się stworzone z tych samych materiałów co damskie sukienki krawaty. Znawcy mody rozpyłają się też nad kardiganami. Dłuższe swetry przydają się na spacer, są wygodne i bardzo komfortowe. To nie jedyna zmiana, jaką proponuje światu designer.

„OJCIEC” CODZIENNEJ MODY

Projektant niespecjalnie interesuje się sportem, ale kiedy pewnego dnia widzi na korcie tenisowym kobietę w nietwarzowym, ciężkim kostiumie, nie waha się długo. Z kilku kawałków materiału szyje kostium bez rękawów. Pozbawiona halki sukienka wygląda nieszablonowo, bardzo kobieco i nie krępuje ruchów. Wkrótce po wyjątkowo rewolucyjne ubrania ustawiają się tłumy chętnych na czele z Suzanne Leglen. Stroje kąpielowe z dzianiny to kolejny hit, który cieszy się niesłabnącą popularnością. Aby nadążyć za rosnącą liczbą zamówień, Patou zatrudnia zdolnych krawców. Praktyki odbywają u niego m.in. Karl Lagerfeld, Christian Lacroix i Jean Paul Gaultier. Chociaż Jean nie szyje ubrań nadzoruje każdy etap pracy. Dba, by wychodzące spod jego igły kostiumy były jak najlepszej jakości.

WSPOMNIENIE UPALNEGO LATA

Ci, którzy nie przepadają za modnymi, funkcjonalnymi spódnicami, marynarkami i sukienkami, mogą przebierać w kilku zapachach perfum. Uznaniem cieszą się m.in. flakoniki „Joy”. Unoszące się w powietrzu ciężkie nuty głowy róży i jaśminu już w dniu premiery stają się bestsellerem. Ręcznie hartowane szkło to nie jedyna zaleta perfum Patou. Mężczyzna do każdej paczki dodaje jedwabny szalik. Jean jest też pierwszym twórcą perfum, który wymyśla osobne zapachy dla blondynek, osobne dla brunetek i osobne dla kobiet o rudym kolo-

rze włosów. Projektant nie kryje entuzjazmu, tym bardziej, że w jego pracowni coraz częściej zalegają wykonywane niegdyś na zamówienie kostiumy.

CIĘŻKIE. CHUDE LATA?

W latach 30. na świecie mówi się o kryzysie. Bogaci Francuzi przestają nabywać luksusowe dobra, wiele firm z godziny na godzinę ogłasza bankructwo. Los oszczędza Patou. Chętnych na oryginalne perfumy sygnowane nazwiskiem wpływowego projektanta nie brakuje, a wnętrze eleganckiego salonu nadal tętni życiem. Mężczyzna własnoręcznie obsługuje klientów, nie musi zamartwiać się o los firmy. Fortuna jaką do tej pory zarobił pozwoliłaby mu wieść luksusowe życie, on nie ma zamiaru nigdy z niego korzystać. Martwi się o pokrywające się coraz grubszą warstwą kurzu ubrania, ale stara się nie narzekać. Kiedy z ciężkim sercem dotyka tkanin, już wie, że aby przetrwać, musi dostosować

się do stale zmieniającego się rynku. A ten jest nieubłagany. Ciekawe, dotąd niespotykane nigdzie indziej ubrania, można dostać w tańszych i mniej ekskluzywnych butikach. Patou rezygnuje z wymyślania nowych kolekcji, zmienia nieco profil marki. Zamiast ubrań proponuje klientkom perfumy, które szybko stają się drugim - zaraz po Chanel no.5 - zapachem. Olbrzymi sukces cieszy Jeana połowicznie. Coraz większe kłopoty zdrowotne nie pozwalają mu podejmować nowych zawodowych wyzwań. Nadal jednak przychodzi do biura, a kiedy 8 marca 1936 roku mężczyzna nie staje w progu sklepu, pracownicy wyglądają na zaniepokojonych. Informacja o śmierci jednego z najlepszych francuskich perfumiarzy jest szokiem dla wielu osób. Pomysł Jeana Patou nie muszą się podobać, jednak jedno jest pewne: stworzył od zera wielkie imperium, i sprawił, że perfumy stały się niemal takim samym obiektem pożądania co luksusowe, szyte na miarę ubrania. ■

PROJEKTANT NIESPECJALNIE INTERESUJE SIĘ SPORTEM, ALE KIEDY PEWNEGO DNIA WIDZI NA KORCIE TENISOWYM KOBIECĘ W NIETWARZOWYM, CIĘŻKIM KOSTIUMIE, NIE WAHA SIĘ DŁUGO.



NA GŁOWIE NAJLEPIEJ MIEĆ WŁOSY

ANETA: Moja peruka jest moją koleżanką. My działamy razem. Tutaj nie ma opcji „jestem ja i jest peruka”. Żebym ja się czuła dobrze, ona musi być częścią mnie.



DLA CHOREJ KOBIETY NAJWIĘKSZYM CUDEM NA GŁOWIE JEST DOBRA PERUKA – DAJE MOC DO WYCHODZENIA Z RAKA!

TEKST Mat. Prasowe ZDJĘCIA Andrzej Świetlik

Fundacja Rak'n'Roll. Wygraj Życie! kolejną nieoczywistą akcją fundraisingową zwraca uwagę na problemy osób przechodzących przez raka. Tym razem odważnymi artystycznymi portretami kobiet w trakcie i po onkoterapii otwiera temat konsekwencji (zarówno indywidualnych, jak i społecznych), jakie niesie dla pacjentów onkologicznych utrata włosów i zachęca do wpłacania środków na zakup wysokojakościowych peruk z włosów syntetycznych, które następnie zostaną nieodpłatnie przekazane osobom w trakcie leczenia. Każdy może wesprzeć akcję na stronie www.raknroll.pl/zbierannawlosy.

Bohaterkami kampanii jest 6 kobiet, które w czasie swojego leczenia zgłosiły się do Fundacji po perukę. Sesja zdjęciowa, której efektem są portrety bohaterek, powstała przy współpracy z artystką włosów, stylistką i projektantką Jagą Hupało, zdjęcia stworzył Andrzej Świetlik – portrecista wybitnych przedstawicieli świata kultury i nauki, za realizację odpowiadała agencja HAVAS.

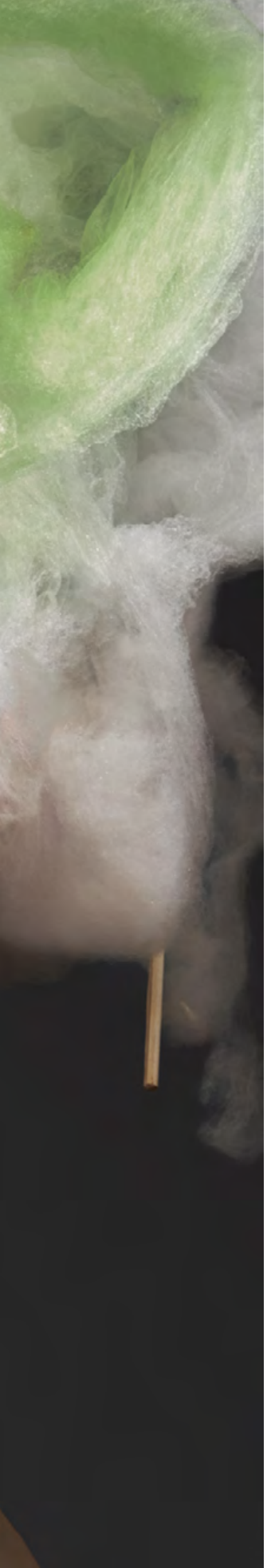
PERUKA TO WAŻNA CZĘŚĆ LECZENIA ONKOLOGICZNEGO

Dla wielu kobiet leczących się onkologicznie utrata włosów – atrybut kobiecości – jest przeżyciem bardziej dotkliwym niż utrata piersi. Pacjentki chore na raka w ramach leczenia na NFZ mogą otrzymać jedynie 250 zł dofinansowania na zakup peruki (co stanowi ok. 1/5 kwoty wysokojakościowej peruki z włosów syntetycznych lub 1/20 kwoty peruki z włosów naturalnych). Fundacja Rak'n'Roll od 11 lat wspiera kobiety, które tracą włosy w wyniku leczenia onkologicznego, przekazując im peruki z włosów naturalnych lub wysokojakościowe peruki z włosów syntetycznych. Od 2011 roku Rak'n'Roll przekazał 4441 peruk, jednak potrzeby są dużo większe i obecnie czas oczekiwania na „nowe fryzury” jest dla pacjentek zbyt długi. Dzięki środkom pozyskanym w ramach akcji Fundacja chce doprowadzić do sytuacji, w której każda kobieta zgłaszająca się do fundacji będzie mogła otrzymać perukę na początku terapii.



ALEKSANDRA:
Po drugiej chemioterapii włosy mi zaczęły tak intensywnie wypadać, że obciąłam je znowu, później obciąłam je całkiem na krótko (...). Ja sama z krótkimi włosami czułam się w miarę nieźle (...) natomiast widząc, jak moi bliscy reagują, jak emocjonalne są to dla nich przeżycia, to ja przede wszystkim nosiłam perukę dla nich, bo im było dużo łatwiej rozmawiać ze mną (...).





WIĘCEJ NA ANYWHERE.PL



WERONIKA: Kiedy już zdecydowałam się je ogolić, czułam się taka pogodzona z tym, że stracę włosy (...) Ale później, jak już spojrzałam w swoje odbicie w lustrze, to dopiero zrozumiałam, że ja jestem naprawdę poważnie chora, że jestem pacjentką onkologiczną i że będę się zmagać z tą chorobą już zawsze.



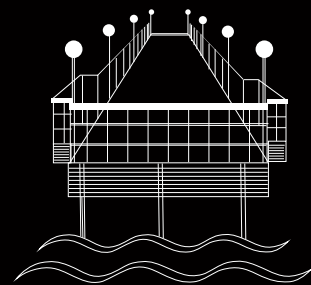


MERWEDE

REZYDENCJA



PRZYJEMNOŚĆ POSIADANIA



any
where | FOR HER



Fot: pexels.com

TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY
SIĘ DZIELIĆ

ZGUBIŁAM SIĘ WE WŁASNEJ GŁOWIE



TEKST Ula Ślusarczyk ZDJĘCIA Mat. Prasowe

CO TERAZ?

Wiesz, że jedyną pomocą, która nie ma racji bytu, jest ta którą sami sobie odbieramy? Człowiek jest w stanie udźwignąć wiele – przetrwa śmierć ukochanej osoby, przełknie gorzką pigułkę porażki, zdrady, zapomnienia czy fizycznego bólu. Jedyne z czym ciągle nie potrafimy (lub nie chcemy) sobie poradzić jest nasza własna głowa, a w niej miliony negatywnych myśli.

Jak pokazują dane statystyczne, pomiędzy rokiem 2017 a 2021 liczba prób samobójczych wzrosła z 11 139 do 13 798 w skali roku. Oznacza to, że w 2021 roku każdego dnia 38 osób próboowało odebrać sobie życie. Liczba samobójstw w 2021 roku sięgnęła 5201. To 15 osób dziennie.

15 żyć. 15 tragedii, których być można było uniknąć – jest to zarówno fakt, jak i spostrzeżenie psychoterapeutki, którą zapytałam o znaczenie psychoterapii w dzisiejszych czasach, Pauliny Basy.

Osobiście nie jestem zwolenniczką teorii, że to całkowita wina ewolucji i tego, w jakich czasach obecnie żyjemy (jest to tylko jeden z elementów). Na to, czy cierpimy na zaburzenia lękowe, stany depresyjne czy choroby psychiczne mają wpływ również:

- przeróżne czynniki środowiskowe – otoczenie w jakim się wychowaliśmy lub do którego przystąpiliśmy (np. w szkole czy pracy)
- obecna sytuacja życiowa – np. problemy prywatne, rodzinne, w pracy, kłopoty ze zdrowiem

- genetyka, bo mało kto wie, że np. po rodzicu chorym na depresję można odziedziczyć skłonność do nabycia tej choroby w przyszłości (prawdopodobieństwo jej posiadania wzrasta wówczas o 30%).

To na pewno nie wszystkie z nich, choć zapewne o tym wiesz. A więc przechodząc do sedna – depresja, smutek i przygnębienie są wszędzie. Co w przypadku gdy spotyka to mnie, Ciebie, kogoś bliskiego? Co robisz? Pierwsze co usłyszysz lub poradzisz to „idź na terapię”.

Ale czy na pewno? Czy to rozwiązuje każdy problem w naszym życiu? Wokół tego tematu narosło mnóstwo mitów, część z nich obalę na przykładzie własnym i innych, a resztę pozostawię opinii specjalisty.

MÓWIENIE O UCZUCIACH, WALKA Z DEMONAMI PRZESZŁOŚCI, CHĘĆ ZROZUMIENIA DLACZEGO POSTĄPIŁAM TAK, A NIE INACZEJ TO ŻADEN WSTYD. TO OZNAKA SIŁY, ODWAGI I DETERMINACJI.

PO #1 – TO TWÓJ WYBÓR. TWOJA WOLA

Decyzja o podjęciu terapii jest trudna, bo długo nie dopuszczamy do siebie myśli, że potrzebujemy pomocy. Moją terapię (notabene trwającą 7 lat, ale o tym później) określiłabym jako sinusoidę. Była świadomość problemu, nie było chęci jego rozwiązania. Dlaczego?

Bo to jest wygodne – zamknąć się pod kloszem z napisem „jest źle, ale niech tak będzie” i szukać ukojenia w innych aspektach życia. Ja, uciekając od terapii, zatracalam się w pracy – pracowałam fizycznie ponad 200h miesięcznie na dwa etaty. Dużo ćwiczyłam wysiłkowo. Wszystko, byle nie myśleć o problemie. I wtedy, choćby rozstała się ziemia – nikt nie był w stanie mnie namówić na podjęcie terapii. Rodzice, siostra, przyjaciółka – NIKT!

Brzmi znajomo? Nie czuj się winna – to jest okej! To ma być Twój wybór, Twoja decyzja i Twoja konsekwencja. Masz uszczęśliwić tym siebie, nie innych. Tu jest ważny Twój komfort i Twoje samopoczucie, a nie ulga u bliskich, bo poszłaś do psychologa.

Psychoterapia przestaje być tematem tabu, chociaż nadal często słyszę od pacjentów, „czy ja na pewno potrzebuję pomocy?”, „czy ja nie zabieram komuś miejsca, kto może potrzebuje bardziej?”. Równie często słyszę, że rozmawiają na temat psychoterapii z bliskimi, że namawiają znajomych, rodzinę na podjęcie terapii lub że sami zostali przez kogoś namówieni, co oznacza, że to przestaje być wstydliwie i się o tym po prostu mówi – tak mówi psychoterapeutka Paulina Basa, którą zapytałam o zdanie w temacie psychoterapii i jej postrzegania z perspektywy specjalisty.

Zatem psychoterapia, choć już nie jest tematem tabu, wciąż generuje w ludziach poczucie winy, wstydu i narastające wątpliwości. Ja sama wiem, że mogłam iść wcześniej

kontynuować terapię, ale do każdej decyzji trzeba dojrzeć – tak jak mówi o tym Klaudia: *Nie raz się zastanawiałam czy (terapia) faktycznie była mi niezbędna. Sama decyzja o podjęciu terapii nie była łatwa, bo nigdy nie byłam specjalnie wylewna – wręcz ukrywałam się z tym co czuję. Ale w końcu stanęłam twarzą w twarz ze swoją przeszłością, której chowanie gdzieś głęboko, wówczas mocno odbijało się na moim życiu.*

PO #2: JAK MYŚLISZ CO MA WSPÓLNEGO SUKIENKA Z TERAPEUTĄ?

Ostatnio spotkałam się ze stwierdzeniem, że „chodzenie na terapię jest w modzie, a ta nie jest dla każdego”. Spodobało mi się to porównanie, ale trochę w innym znaczeniu. Wiecie, że z terapią jest trochę jak z indywidualnym stylem ubierania się. Decydując się na daną stylizację kierujemy się swoim samopoczuciem, komfortem i wygodą – chcemy czuć się pewnie. I tak samo działa to w terapii. Sama decyzja jej podjęcia to jednocześnie ogromny i trudny krok do wykonania. Kolejnym jest wybór terapeuty.

Osobiście brałam udział w pięciu terapiach, ale nie z powodu towarzyszących mi chorób czy zaburzeń. Nie od razu czuję się „vibe” z psychoterapeutą, a czasem nie czuje się go wcale. Niemniej jednak – nie jest to powód do rezygnacji. A nawet NIE może nim być! Ja niestety dość szybko się poddałam, stąd moja terapia trwała przeszło siedem lat z przerwami.

Wiem co sobie myślisz – na tym świecie nie ma nikogo, kto mnie zrozumie, kto zdoła mi pomóc. Klaudia, która brała udział w terapii słusznie zauważyła pewną zależność, że *wciąż duża część społeczeństwa traktuje psychoterapeutów jak czarнокsiężników.* Ale dlaczego, skoro mają być Twoją pomocą? Myślę, że bierze się to ze strachu, boimy się zrezygnować po jednej konsultacji. Bo nie

czujemy się komfortowo przy tej osobie, czujemy zbyt duży dystans.

Więc teraz odpowiedz sobie na pytanie czy kupiłabyś sukienkę o 3 rozmiary za małą, by udowodnić sobie, że się w nią zmieścisz? Nie. Więc czy warto kontynuować terapię ze specjalistą, z którym ciężko ci złapać dobry kontakt? Nie!

Terapia jest procesem i bez niektórych elementów ona po prostu nie zadziała tak, jakbyśmy tego oczekiwali. Dlatego wybór właściwego terapeuty jest takim trybikiem w maszynie, który jeśli zajdzie potrzeba – można wymienić, aby całość przynosiła pożądane efekty.

PO #3 I OSTATNIE. CO POWINNAŚ CZUĆ TO WSTYD

To nie jest tak, że „jesteś wariatem/wariatką” jak chodzisz na terapię. Dbajmy o swoje głowy, to żaden wstyd. To dość powszechny stereotyp, który pomimo XXI wieku wciąż funkcjonuje i tak mocno zakorzenił się w społeczeństwie, że ciężko się go pozbyć. A przecież nieleczona depresja, skrywana pod skorupką pozornego nie mi nie jest może doprowadzić do tragedii.

Też czułam się „wariatką”. W liceum ukrywałam się z tym, że chodzę na terapię, a kiedy ta informacja dotarła do kolegów i koleżanek z klasy – wstydziłam się. Tylko właściwie skąd takie uczucie?

Część ludzi chodzi na siłownię, aby zadbać o zdrowie fizyczne – swoją formę, sprawność, sylwetkę. Druga część uczęszcza na terapię, żeby wzmocnić swoją formę psychiczną. Pomiędzy tymi dwoma czynnikami można postawić znak równości. Trafnie podsumowuje to psychoterapeutka:

W ostatnich latach można zaobserwować wzrost liczby osób korzystających z psychoterapii. Myślę, że ludzie coraz lepiej rozumieją swoje potrzeby, są coraz bardziej świadomi swoich trudności, swojego zdrowia psychicznego, ale też tego, że coś można z tymi trudnościami zrobić, że tak nie musi być. Uważam, że zmierza to w dobrym kierunku. W takim, żeby psychoterapia była kojarzona z dbaniem o siebie, o zdrowie psychiczne, które jest przecież nie mniej ważne niż zdrowie fizyczne.

Mówienie o uczuciach, walka z demonami przeszłości, chęć zrozumienia dlaczego postąpiłam tak, a nie inaczej to ŻADEN wstyd. To oznaka siły, odwagi i determinacji.

Nie będzie kolorowo, gdyż terapia bywa trudna, ale zrzućcie tego balastu – podobnie jak zbędnych kilogramów na siłowni – sprawi, że zakwitniecie psychicznie. Nie odmawiaj sobie tego uczucia, masz prawo czuć się komfortowo i pięknie zarówno w nowych ubraniach jak i z własnymi myślami. ■

NIE CHCĘ ŻYCIA Z „EMILY W PARYŻU”

UWAGA: TEKST ZAWIERA SPOILERY. JEŻELI JESTEŚ FANKĄ „EMILY...” I JAKIMŚ CUDEM W OKRESIE ŚWIĄTECZNYM ROBIŁAŚ COŚ INNEGO NIŻ BINGE-WATCHING NOWEGO SEZONU, TO WRÓĆ TUTAJ KIEDY INDZIEJ.



PARYSKIE PRZYGDY KREATYWNEJ, ACZKOLWIEK DENERWUJĄCEJ EMILY OGLĄDA SIĘ Z DELIKATNYM ZAŻENOWANIEM SAMYM SOBĄ, ALE SIĘ OGLĄDA. NIE MA SENSU ROZWODZIĆ SIĘ WIĘC NAD TYM, CZY TO DOBRY SERIAL, SKORO TEORETYCZNIE MAŁO KTO BIERZE GO NA POWAŻNIE – PRZECIEŻ I TAK KILKA GODZIN PO PREMIERZE STAŁE SIĘ JEDYNKĄ NA NETFLIXIE, A FABUŁA, STROJE CZY PRZYSTOJNI BOHATEROWIE SĄ SZEROKO KOMENTOWANI PRZEZ POŁOWĘ INTERNETU. TO JEDNAK, CO UDERZYŁO MNIE PODCZAS ŚLEDZENIA TRZECIEGO SEZONU, TO FAKT. JAK POWSZECHNA JEST ROMANTYZACJA ŻYCIA EMILY, KTÓRE W GRUNCIE RZECZY WYDAJE MI SIĘ CORAZ MNIEJ KUSZĄCĄ OPCJĄ. DLACZEGO PERYPETIE ŚLICZNEJ MARKETERKI PRZESTAŁY BYĆ I MOIM MOKRYM SNEM?

Zacznijmy od tego, co najbardziej rozpala widzów: czworokąta, a w tym sezonie nawet już pięciokąta miłosnego. Mamy więc przystojnego, szarmanckiego szefa kuchni Gabriela, jego śliczną dziewczynę (a wreszcie – narzeczoną) Camille, która wdaje się w romans z artystką Sofią, a po drugiej stronie barykady pewnego siebie Alfiego, który jednak z odcinka na odcinek jest coraz mniej pewny swojej pozycji w związku z naszą tytułową Emilią. I chociaż możemy zachwycać się urodą i charyzmą wspomnianych panów, fantazując o takich sąsiadach i znajomych z kursu językowego, to koniec końców kto chciałby tkwić wiecznie w takim miłosnym niezdecydowaniu? Podobno od przybytku głowa nie boli, ale każdy, kto musiał kiedyś wybierać, ten wie, że to raczej przyprawia o ból brzuszka, a nie romantyczne motyle. Tym bardziej, że tutaj w grę wchodzi też utrata dobrej znajomej, a do tego szereg układów zawodowych, które w dużej mierze opierają się właśnie na kontaktach osobistych.

Skoro mówimy o pracy, to pora na mój największy zarzut – „Emily...” jest jej prawdziwą parodią. Marketingowe strategie załatwia się tutaj jednym, spontanicznie rzuconym pomysłem, na Eurowizję jedzie się po napisaniu kilka piosenek raczej na uliczne potrzeby, a gwiazdkę Michelin zdobywa, bo ktoś z kimś sypiał (upraszczam, ale ten serial robi dokładnie to samo). I chociaż zarzut, że serial jest oderwany od rzeczywistości może słusznie wydawać się śmieszny (w końcu cała „Emily...” to idealnie skrojona fantazja), to już taki, że ciężko się emocjonalnie zaangażować w success story bohaterów, taki śmieszny nie jest. Historie o wielkich, zawodowych wygranych

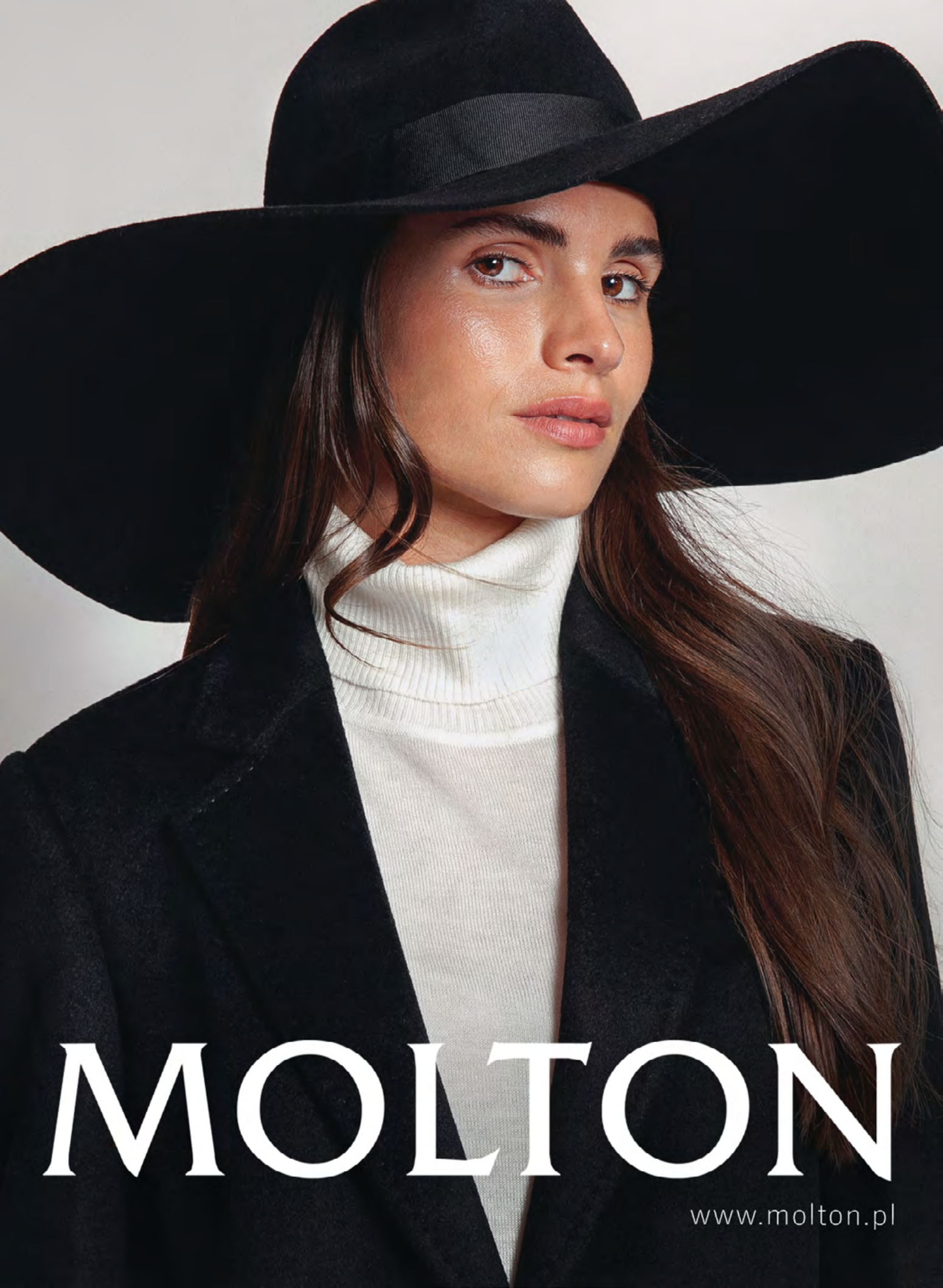
mają to do siebie, że poruszają, bo ich bohaterowie wielokrotnie dostają po tyłku. Upadają raz za razem, popełniają błędy, odbijają sobie pracę na życiu prywatnym. Słowem – ciągle z czymś się mierzą. A wtedy jednak sukces smakuje lepiej. Towarzyszy mu proces, nieraz ciekawszy niż ten krótki moment finalnego szczęścia. Dlatego kiedy Emily przekazywała Gabrielowi wiadomość, że dostanie gwiazdkę Michelin, moje emocje były porównywalne do tych przy robieniu tostów. Tym bardziej znając – znowu towarzyskie – kulisy tej decyzji.

I w końcu, w tym sezonie chyba jeszcze bardziej niż w poprzednich, boleśnie uderzył mnie brak różnorodności społecznej bohaterów. Wszyscy są piękni, bogaci, i z powalającą jak na swój wiek karierą. A nawet jeżeli jeszcze nie są, to zaraz niespodziewanie osiągną wszystko, o czym sobie zamarzą, bo przecież inaczej trochę nie pasowałyby do swojego elitarnego towarzystwa, prawda? Nie mam problemu z tym, że seriale opowiadają o określonej grupie społecznej, ale jeżeli są tylko powierzchownym, ładnym obrazkiem, to z czasem staje się to po prostu nudne. Tym bardziej, że przecież niezależnie od tego, na jakiej materialnej stopie żyjemy, wszyscy z czymś się mierzymy. Bogaci, zdaniem twórców, mierzą się jednak jak widać tylko z miłosnymi wielokątami, a wszystko inne są w stanie załatwić znajomością z odpowiednim człowiekiem albo spontanicznym koktajlem w środku dnia.

Czy będę oglądać czwarty sezon? Oczywiście. Jednak to, że netflixowy hit dostarcza mi prostej rozrywki, nie znaczy, że nie mogę spojrzeć na to odrobinę bardziej krytycznie i wciąż czerpać z tego radość, prawda? II

**WSZYSCY SĄ
PIĘKNI, BOGACI,
I Z POWALAJĄCĄ
JAK NA SWÓJ WIEK
KARIERĄ. A NAWET
JEŻELI JESZCZE
NIE SĄ, TO ZARAZ
NIESPODZIEWANIE
OSIĄGNĄ WSZYSTKO,
O CZYM SOBIE
ZAMARZĄ,**





MOLTON

www.molton.pl

„KAŻDA MODELKA MA KSZTAŁTY, NIEZALEŻNIE OD ROZMIARU...”



- MARTYNA KACZMAREK W ROZMOWIE Z KARINĄ JAWORSKĄ

O TYM, ŻE MODELING TO WIĘCEJ NIŻ ROZMIAR ZERO. CIAŁOAKCEPTACJA TO DŁUGA DROGA. A ŻYCIE ROZKRĘCA SIĘ DOPIERO PO PROGRAMIE. OPOWIADA MODELKA – MARTYNA KACZMAREK.

TEKST Karina Jaworska ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Karina Jaworska: Nie każdy wie, że są różne rodzaje modelek. Typ o, curvy i plus size – co to oznacza?

Martyna Kaczmarek: Modelka w rozmiarze o to modelka, do której ubrania stworzone przez projektanta np. na wybieg już pasują. Są to ubrania w rozmiarze 34/36. Najbardziej pożądane są rozmiary 90:60:90. One już pasują do tych ubrań, nie trzeba ich dopasowywać pod konkretną modelkę. Wszystko powyżej rozmiaru o jest uznawane w branży modelingowej za curvy. Czyli modelka z kształtami, krągłościami. To trochę uwłaczające, bo każda modelka ma kształty, niezależnie od

rozmiaru. W każdym razie w curvy mamy dwie kategorie – mid size i plus size. Mid size uznaje się rozmiar między 38 a 44. Nie ma jednak jakiejś instytucji, która by to jasno sprecyzowała. Niektóre źródła mówią, że ten typ kończy się na 110 cm w biodrach. Inne, że na 120. Ja jestem uznawana za modelkę mid size mimo, że w programie mówili o mnie plus size. To chyba dlatego, że więcej osób kojarzy tę nazwę. Wynika to z tego, że nie ma świadomości co do różności tych kategorii. Rozmiar plus size zaczyna się od 44 wzwyż. Obecnie noszę rozmiar 40/42. Po pandemii, według danych GUSu, są

to najczęściej kupowane przez kobiety rozmiary w Polsce. Reprezentuję więc dużą grupę.

Byłaś pierwszą taką modelką w Top Model – po co poszłaś do programu?

To była spontaniczna decyzja. Spędzałam z mężem majówkę w Karkonoszach. W pewnym momencie podczas wędrowki wpadłam na pomysł: „Ej, co by było gdybym poszła do Top Model?”. Modeling był moim nastoletnim marzeniem. Zaczęłam o nim przebąkiwać już w marcu bo czułam, że mam fajną relację ze swoim ciałem, wyszłam z zaburzeń odżywiania. Czułam się super i zaczęłam myśleć o modelingu, marzyłam o nim. Pomyślałam, że Top Model mógłby być dla mnie trampoliną. Mój mózg marketingowca się uruchomił, od razu ułożyłam sobie w głowie strategię. Pomyślałam, że mogłabym być tą pierwszą dziewczyną curvy w domu modelek. Ten program jest masowo oglądany – dzięki niemu mogę wejść w mainstream z przesłaniem o modelkach, które noszą rozmiar inny niż o. Wiedziałam jak to zakomunikować, jak zbudować historię. Wysłałam swój filmik, dostałam zaproszenie do kolejnych etapów i poszłam na casting.

I się dostałaś.

Mam bardzo dobre wspomnienia z castingu. Pojechałam pozytywnie nastawiona, ale w trakcie oczekiwania zaczęłam mieć wątpliwości. Tego dnia byłam jedyną dziewczyną curvy. Były też inne dziewczyny, ale wtedy akurat byłam jedyna. Zaczęłam sobie wkręcać scenariusze, że może wzięli mnie dla pośmiewiska, że może coś jest nie tak. Jednak już od pierwszej sekundy gdy weszłam na casting, zamieniłam słowo z Pirógiem i z jurorami to wiedziałam, że absolutnie tak nie jest. Dostałam cztery razy tak. Masę pozytywnych słów.

Jaka jest najważniejsza rzecz, którą wyniosłaś z tego programu?

W kontekście modelingu i branży to myślę, że najważniejszą rzeczą jest to, żeby w niej być i zachować zdrową głowę. Trzeba pamiętać, że jeżeli ktoś Ci odmawia – firma czy klient – to nie jest o Tobie, tylko o potrzebach tego klienta. Nie znaczy, że jesteś niewystarczająco ładna czy proporcjonalna, tylko po prostu nie pasujesz do wizji klienta, którą ma na dany pokaz czy projekt. To jest branża o wyglądaniu. Ja czuję, że jestem gotowa być w tej branży, bo potrafię oddzielić moją wartość jako człowieka, od mojej wartości pod kątem wyglądu. Zdaję sobie sprawę z tego, że jestem proporcjonalna, mam idealną klepsydre. Wiem, że wygrałam na loterii chociażby wzrost. Ja nie miałam na te rzeczy wpływu i nie dopuszczam do mojej głowy tego, że one sprawiają, że jestem bardziej wartościowym człowiekiem. Jeżeli je kiedyś stracę – różne rzeczy mogą się wydarzyć, zdrowie może zaszwankować – to nie będę czuła, że jestem mniej wartościową osobą. Myślę, że to jest niezwykle ważne. Jako modelka traktuję w pracy swoje ciało jako narzędzie, a nie jako coś, co mnie wartościuje. Jeżeli to narzędzie zaszwankuje to skupię się na tym, żeby je naprawić, ale nie będę się biczować, że jestem gorsza, brzydsza itp.

Program to furtka – można usłyszeć miłe rzeczy, ale są też hejtery. Pewność siebie i świadomość

ciała wzrosła u Ciebie, czy zmalała?

To była sinusoida. Sam program i środowisko jest takie, że jesteś wyrwana ze swojej codzienności, rutyny, z dala od bliskich. Na planie nie mamy telefonów do momentu, w którym się odpadnie. Ja tam byłam ponad miesiąc. Totalne oderwanie od codzienności. Głowa staje się bardziej wrażliwa na wszelkie bodźce. Jednak uważam, że mi ten program więcej dał, niż odebrał. Były ciężkie momenty, czasem płakałam, powątpiewałam. W jednym odcinku mówiłam, że pewność siebie jest też wtedy, gdy przyznajemy się przed sobą, że mamy słabsze chwile. Jesteśmy ludźmi, nawet najbardziej pewna osoba na świecie ma czasem ten gorszy moment, chwilę zwątpienia. To nie jest tak, że jak jestem pewna siebie, to zawsze taka jestem. W tym świecie tak się nie da. Jestem z siebie dumna i uważam, że dałam radę. Również dlatego, że miałam chwile słabości, ale nie poddałam się. Nie sprawiły, że zaczęłam w siebie wątpić. Doszłam do 9 odcinka. Jest to spory kawał drogi.

Pokazałaś się światu jako modelka o innych wymiarach, do telewizji śniadaniowej poszłaś bez makijażu – co chcesz teraz zmienić?

Jakaś ścianka bez makijażu, na pewno. To są małe rzeczy, które mogę robić po drodze w swoich działaniach. Po programie zaczynam pracę jako modelka na kontrakcie. To spełnienie moich marzeń, szczególnie pokazy. Będę próbowała za granicą. W Polsce oczywiście też bym chciała chodzić, mam nadzieję, że się uda. Planuję w okresie luty/marzec wyrwać się na jakiegoś fashion weeka i chodzić na castingi. Z drugiej strony chcę wykorzystać platformę, którą uzyskałam w social mediach – uczyć, edukować. Razem z koleżanką Apolonką, która też jest modelką mid size, planujemy post, który tłumaczy te aspekty: kiedy jest plus size, mid size i dlaczego taka nomenklatura jest istotna. Wystartował też mój podcast, który jest przykładem wychodzenia z tej bańki. Jest na kanale TVN Fashion, gdzie 90% materiałów to

**JESTEŚMY LUDŹMI,
NAWET NAJBARDZIEJ
PEWNA OSOBA NA
ŚWIECIE MA CZASEM
TEN GORSZY MOMENT,
CHWILĘ ZWĄTPIENIA.
TO NIE JEST TAK, ŻE JAK
JESTEM PEWNA SIEBIE,
TO ZAWSZE TAKA JESTEM.**

materiały z Top Model, a wśród nich podcast o ciałoakceptacji. Dla mnie to turbo ważne, żeby widzowie pamiętali, że w tym wszystkim jesteśmy różnorodni. Możemy postawić obok siebie dwie osoby, które będą jadły tak samo, ćwiczyły tak samo i nie będą wyglądać tak samo, nasze ciała się różnią. Te różnice to więcej niż kalorie, które się przyjmuje, czy to ile się ćwiczy. Jest masa innych rzeczy, które to definiują. Planuję to połączyć – zadania edukacyjne z karierą modelki. To dla mnie takie abstrakcyjne! Moja nastoletnia ja piszczy i płacze ze wzruszenia. Serio myślałam, że nie będzie dla mnie miejsca w tym świecie. Że musiałabym zmienić swoje ciało. Nigdy nie byłam bardzo szczupłą dziewczynką. Nawet w dzieciństwie byłam „dobrze zbudowa-

na”. Nie było w tym nic złego, byłam zdrowa, ale to przykład na to, że nasze ciała się różnią. Są osoby bardzo szczupłe, ale są osoby curvy od początku – to zasługa chociażby genów.

O dobrze zbudowanych dziewczynkach, przerwie między udami i ogólnie o kanonie mówiłaś w pierwszym odcinku podcastu. O czym jeszcze chcesz w nim rozmawiać?

Jest masa tematów. Do kolejnego odcinka zaprosiłam Olę Kisiel, będziemy rozmawiać na temat zdrowia i ciała. Czy tylko szczupłość równa się zdrowie? Czy ciało w moim rozmiarze nie jest zdrowe? Co definiuje to zdrowie? Przyjrzymy się wielu badaniom. W tym momencie moje BMI wskazuje nad-

wagę i są lekarze, którzy powiedzą „proszę schudnąć”, ale nikt nie zajrzy w moje badania, a te są idealne!

A to jest najważniejsze.

Często jest tak, że gdy do lekarza przychodzi osoba grubsza, to pierwszą czynnością jest liczenie BMI i recepta: proszę schudnąć. Nie patrzy się w wyniki badań. Niestety są historie, które w ten sposób doprowadziły do tragedii. Oczywiście nadmierna masa ciała może wpływać na zdrowie, to fakt. Jednak nie jest to czarno-białe. W podcaście porozmawiamy też o podwójnym standardzie. Wstawiając post o akceptacji często pojawiają się pod nim komentarze typu: „Wszystko fajnie, ALE otyłość to choroba”. Ostatnio gadałyśmy o tym z Olą, że gdy wstawisz zdjęcie z imprezy sylwestrowej, to nikt nie napisze komentarza: „Wszystko fajnie, ALE alkohol to trucizna”. Gdy wstawisz na stories jak palisz na balkonie z ziolkami, to nikt nie napisze: „Wszystko fajnie, ALE papierosy prowadzą do raka płuc”. Bardzo dużo ludzi mówi, że niby wszystko jest fajnie, ale otyłość to choroba i pewnie intencje mają dobre, ale to wszystko wynika z lęku przed grubością. Grubość równa się zło w naszym świecie. Uogólniając, wszyscy boimy się bycia grubym człowiekiem. Nie boimy się tego w trosce o nasze zdrowie, tylko dlatego, że gruby oznacza gorszy. Widzimy, że ludzie grubi w naszym społeczeństwie są często pośmiewiskiem.

Myślisz, że głównie kobiety mają zaburzone postrzeganie własnego ciała?

Oj tak! Sama czytam na temat swojego ciała komentarze, które są całym spektrum opinii – od tego, że wyglądam jakbym co dzień latała za schabowym, ale też: „O co chodzi, ona jest szczupła”, „Za szczupła na plus size”. To wszystko jest subiektywne, postrzegamy szczupłość inaczej niż kiedyś. Nie jestem otyła, a ludzie tak uważają. Mamy zaburzony obraz własnego ciała i postrzegania ciała innych. To wynika z braku reprezentacji różnych ciał w mediach, w wybiegach, w reklamach czy serialach.

Napisałaś na Instagramie, że nie możesz sprawić aby branża modowa zniknęła, ale możesz ją zmienić.

Napisałam taki post, bo wśród moich obserwujących byli ludzie, którzy dziwili się, że wchodzę w tę branżę, chcę sprzedawać swoje ciało. To trudne tematy. Jako jednostka nie mogę zbudować branży od nowa. Ona wpływa na nasze życie. Rzeczy z niej stają się wiralem np. gdy malowano na ciele Belli Hadid sukienkę. Kto tego nie widział?! Ta



branża wpływa na życie każdego z nas – nawet, gdy nie zdajemy sobie z tego sprawy. Jedynie co mogę zrobić, to być reprezentantką rozmiaru innego niż o. Gdy zostajesz modelką, często masz wielkie platformy, zasięgi. Ludzie aspirują do tego, by być jak ty. To, co mi się szalenie w tym podoba, to wykorzystanie tej platformy do dobrych celów. Takich przykładów jest wiele, na przykład Anja Rubik z SEXED.pl albo Karlie Kloss, która pomaga dziewczynkom w nauce programowania. Chciałabym tak robić. Mam świadomość, że zdobywam tę platformę poprzez branżę, która wiele razy była krzywdząca, ale staram się to zamienić w coś dobrego.

Tak zmienia się postrzeganie ludzi. Super robota! Tematy ciała i self love zawsze były Ci bliskie?

Self hejt było mi bardzo bliskie. Ja prawie całe życie walczyłam z tym ciałem, a potem je w końcu pokochałam. Bardzo szybko urosłam, kończąc szkołę podstawową miałam 182 centymetry wzrostu, tak jak teraz. Byłam dużą, dobrze zbudowaną dziewczynką. Nawet kiedy nie byłam tego świadoma, moje ciało już komentowano. Opowiadałam historię w programie, gdy moja mama usłyszała pytanie od ludzi na plaży, czy jestem niedorozwinięta. Miałam dwa latka, a po prostu wyglądałam na cztery! Ludzie byli okropni – wyglądałam jak czterolatka, ale nie mówiłam i to ich dziwiło. Zaczęłam potem szybko zauważać, że na bilansie w szkole ważyłam te 15 kilo więcej niż moje koleżanki, ale mam też te 15 cm więcej! W świecie z narracją, że szczupłość to sposób na sukces w miłości i w życiu, ja myślałam: „okej, będę ziemniakiem”. Na szczęście w drugiej klasie zaczęłam grać w siatkówkę. Okazało się, że jestem w tym świetna i to mi bardzo pomogło. Zaczęłam postrzegać swoje ciało jako narzędzie, miałam dużo siły, byłam wysoka, mogłam walić ściny. Doceniałam je za to. Niestety, w gimnazjum usłyszałam komentarz od trenerki, że powinnam schudnąć. Nie było w tym lekarza, fizjoterapeuty sportowego.

Dlaczego tak stwierdziła?

Dla stawów. Byłam wtedy bardzo wysportowana, ważyłam jakieś sześć kilo mniej, niż teraz. Byłam bardzo ambitna, więc skoro tak powiedziała, to schudłam. To nie było zdrowe, wpadłam w zaburzenia odżywiania. Fajna relacja z ciałem, którą zbudowałam przez sport, została zburzona. Naprawdę było wszystko w porządku, mnie nie bolały żadne stawy, wymiatałam w siatkówkę, byłam w kadrze mojego rocznika i rocznika wyżej. Myślę, że gdyby nie ta sytuacja, to dalej grałabym w siatkówkę. Od-

CIAŁO ZMIENIA SIĘ PRZEZ CAŁE NASZE ŻYCIE. CIAŁOAKCEPTACJA JEST O TYM, ŻE TO DOTYCZY NAS WSZYSTKICH. ZROBIŁAM POST, ŻE KAŻDY Z NAS MOŻE BYĆ KIEDYŚ GRUBYM CZŁOWIEKIEM. TRZEBA OTWORZYĆ OCZY.

chudzanie doprowadziło do ataków paniki, miałam je nawet na boisku, nie wiedziałam o co chodzi. Diagnoza – stany lękowe.

Dużo przygód po drodze...

Najwyraźniej tak miało być. Myślę jednak, że gdyby trenerka była świadoma tego, co teraz wraz z edukatorkami staramy się przekazać, to wiedziałaby, że nasze ciała bardzo się różnią, a waga nie jest jedynym czynnikiem wpływającym na zdrowie. Miałam być nową Glinką.

Możliwe, że teraz rozmawiałybyśmy o sporcie. Czasem dużo rzeczy musi się wydarzyć, a droga do samoakceptacji to bardzo długi proces.

Oczywiście. To, że teraz tutaj siedzę i mówię o samoakceptacji nie znaczy, że ja w każdy dzień, w każdej minucie i sekundzie jestem pewna siebie. Są gorsze momenty, trzeba o tym pamiętać. Ciało zmienia się przez całe nasze życie. Ciałoakceptacja jest o tym, że to dotyczy nas wszystkich. Zrobiłam post, że każdy z nas może być kiedyś grubym człowiekiem. Trzeba otworzyć oczy. Każdy z nas może zachorować na jakąś chorobę, zacząć przyjmować leki, ciało może się na tyle zmienić, że rozmowa o ciałoakceptacji nigdy nie będzie czymś, o czym się mówi za dużo. Różne są historie w życiu. To, że teraz jesteśmy w kanonie nie znaczy, że zawsze w nim będziemy.

Dlatego założyłaś fundację?

Tak – z jednej strony mówimy o ludziach, którzy mogą w przyszłości potrzebować tej pomocy, a z drugiej są ludzie, którzy już jej potrzebują. Szczególnie polskie nastolatki. Mają najgorszy obraz swojego ciała w Europie. Już jest ogrom pracy do zrobienia. Zaburzenia

odżywiania po pandemii też wzrosły. Brak instytucjonalnej pomocy ze strony państwa – psychiatria leży, szpitale i ośrodki są zamykane, a osób potrzebujących pomocy jest coraz więcej. Można iść na terapię, ale prywatnie, w dużym mieście to koszt około 800 zł miesięcznie. To co będę robić, to pewnie kropla w morzu potrzeb, ale zawsze coś.

Fundacja jest w trakcie rejestracji – czym będzie się zajmować?

Dochód z podcastów będzie przeznaczony na fundację. Chcę uruchomić fundusz, który pomoże finansować terapię dla osób z zaburzeniami odżywiania. Jeden odcinek podcastu może być półroczną terapią dla jednej osoby. Chciałabym, aby terapia była chwilowo fundowana przede wszystkim dziewczynom. Będziemy też uświadamiać, chcemy zrobić film o ciałoakceptacji. Chcę wykorzystać umiejętności marketingowca, aby budować świadomość na temat związane z ciałem oraz zdobywać pieniądze na terapię. Dużo osób jej potrzebuje. Myślę, że to będzie długi proces, ciągła potrzeba.

Kogo będziesz miała pod skrzydłami fundacji?

Jak już wszystko ruszy, to będzie można się po prostu zgłosić. Osoby potrzebujące wsparcia będą umawiane z terapeutami. Mam nadzieję, że od nowego roku będziemy mogli działać.

Dlaczego nazwałaś fundację „Ciałość”?

Jest to fajne połączenie słowa ciało z końcówką słów miłość, wyrozumiałość, czułość. Kojarzy się ze słowem całość. To po prostu bardzo ładne słowo. Inspiracją była Karolina Kaczyńska-Piwko, autorka książki „Ciałość”. Skontaktowałam się z nią i zapytałam, czy mogę tak nazwać fundację – odparła, że jasne! **II**

KARS: VW TAIGO

STOSUNEK JAKOŚCI I CENY



TEKST I ZDJĘCIA Jakub Wejkszner

VW Taigo to odpowiedź na pytanie – czy jeśli zrobilibyśmy to względnie ok i z polotem to czy ludzie kupią taki crossover i czy to w ogóle jest fajne, i czy zasadniczo kolor zielony jest ładny?

Gdyż – ten jakże szanowny gość ze średniej półki, ok. 100 tysięcy, który jest całkiem spory, całkiem nie-aż-tak-wolny i użytkowo jak najbardziej sprawy, sprawdzi się w miejskiej dżungli, autostradowej pustyni i w ogóle czy sprawdzi się nam jako concept?

Jak się okazuje – jak najbardziej. Taigo jest zaskakująco, jak na swoją cenę, elegancko sklejony, i choć widać, że więcej miłośników włożono w starsze rodzeństwo, to jest on odpowiednio tańszy, a i tak nie można zarzucić twórcom bylejakości.

Czym zatem charakteryzuje się ten samochód? Cóż, jest trochę większy od Golfa i mniejszy od Tiguan. Jest trochę szybszy niż przeciętny, ocieężyły samochód klasy





(...) JEŚLI SZUKACIE CROSSOVERA, CZY TEŻ JAK SZUMNIE GO NAZYWAJĄ NIEKTÓRZY SUV-A, TAIGO TO DOBRA JAKOŚĆ W DOBREJ CENIE.

średniej, ale na światłach nie wyprzedzimy w zasadzie prawie nikogo. Około 10 sekund do setki pozwala jednak jeździć sprawnie i nie stresować się tym, że nagle będziemy mieli problem pt. nie mogę zmienić pasa, bo rowerzysta za szybko jedzie.

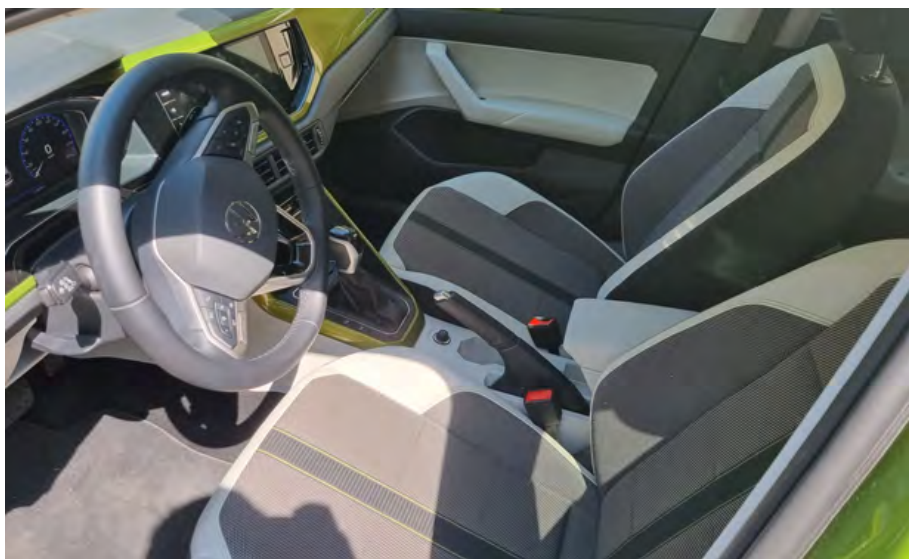
Co do ekonomiczności naszego wspaniałego przyjaciela, jest to więcej niż okej. Około 6-7 deklarowanych litrów w cyklu mieszanych i bliżej rzeczywistości 7-8,5 jest jak najbardziej spokojnie w dzisiejszej rzeczywistości. Oczywiście, hybrydowość zapewne pomogłaby w tej sytuacji, niestety jednak nie ma, przynajmniej w chwili pisania tego artykułu, takiej opcji.

Dodatkowo, w środku auto prezentuje się przyzwoicie, nawet jeśli nieco spartańsko, jeśli chodzi o dodatki. Wiele można mu na pewno zarzucić, gdyby porównywać go z Porsche, ale jeśli patrzeć na kolegów z klasy to spokojnie jest to czwórkowy ucezeń, który czasem nawet zajmie miejsce na podium podczas dyktanda.

Bagażnik jest również przyzwoity, pojemny i właściwie tyle można o nim powiedzieć. Nie ma szalu, nie ma rozpaczy, nie ma też zaskoczenia. Tak jak widzimy z zewnątrz, tak jest.

A jak widzimy z zewnątrz? Cóż, gdyby ten samochód miał przemówić, powiedziałby zapewne – dzień dobry, jesteście normalni. I w sumie tyle. Prawdopodobnie nikt na świecie nie zachwyci się tym automobilem, ale jednocześnie, nie jest to klocek, do którego nie chce się wsiadać. Siary nie ma, ale total rozpieprzu również nie.

Reasumując – jeśli szukacie crossovera, czy też jak szumnie go nazywają niektórzy SUV-a, Taigo to dobra jakość w dobrej cenie. Jeśli szukacie zamiennika dla swojego Lamborghini Urus to naprawdę nie wiem czemu kliknęliście w ten art. Ale dzięki! ||





5 SŁAWNYCH POLSKICH LEKARZY, KTÓRYCH NIE ZNASZ

ZASTANAWIAŁEŚ SIĘ KIEDYŚ. SKĄD WIADOMO. JAK OKREŚLA SIĘ GRUPĘ KRWI LUB SKĄD WIEMY. JAK MIERZYĆ TĘTNO. KTO WPADŁ NA POMYSŁ BADANIA ŚLADÓW KRWI NA MIEJSCU PRZESTĘPSTWA I PRACOWAŁ NAD WYKRYWACZEM KŁAMSTW. KOGO Z POLSKICH LEKARZY NOMINOWANO DO NAGRODY NOBLA. Z TEGO ARTYKUŁU DOWIESZ SIĘ O 5 SŁAWNYCH POLSKICH LEKARZACH. KTÓRYCH NIE ZNASZ.



**PAWEŁ
JĘDRZEJEWSKI**

LEKARZ KRÓLÓW - JÓZEF STRUŚ

Józef Struś nadworny lekarz królów Zygmunta Starego i Zygmunta Augusta, dwukrotny burmistrz Poznania w latach 1557-1559, autor słynnej pracy na temat tętna. Pracował nad praktycznym zastosowaniem idei wykrywacza kłamstw.

Opisał zależności pomiędzy tętnem, pracą serca oraz przemianami metabolicznymi.

Struś jest pierwszym naukowcem w dziejach medycyny europejskiej, który przedstawił tętno w formie diagramów. Wyróżnił podstawowe pięć typów tętna, ich znaczenie diagnostyczne oraz zaznaczył wpływ temperatury i stanu nerwowego na tętno.

Z wyników tych badań korzystał w swych pracach William Harvey, czyli osoba, która odkryła, że serce działa, jak pompa ssąco-tłocząca i powoduje nieustające krążenie krwi w na-

czyniach, z którymi tworzy układ zamknięty.

Józef Struś jest uznawany za najślawniejszego lekarza swych czasów, z którego porad korzystał król Hiszpanii i Portugalii Filip II oraz sułtan Sulejman I Wspaniały w czasie, gdy był z posłem polskim na dworze tureckim.

Zmarł na dżumę, którą zaraził się podczas niesienia pomocy ludności Poznania. Jego imię noszą: szpital miejski i ulica w Poznaniu, ulica w Warszawie oraz jedno z osiedli w Krakowie.

OJCIEC CHIRURGII POLSKIEJ - RAFAŁ JÓZEF CZERWIAKOWSKI

Rafał Józef Czerwiakowski jest nazywany ojcem chirurgii polskiej, był nadwornym lekarzem ostatniego króla Polski Stanisława Augusta Poniatowskiego.

Przez część życia był zakonikiem, w związku z tym, że zajmował się ginekologią i położnictwem, oburzało to współczesnych, a papież zwolnił go ze ślubów zakonnych. Studiował medycynę w Rzymie, Paryżu i Berlinie. W czasie powstania kościuszkowskiego pełnił funkcję naczelnego chirurga wojsk polskich.

Gdy zamieszkał w Krakowie, rozpoczął nauczanie chirurgii, położnictwa i anatomii na poziomie uniwersyteckim, w pierwszym szpitalu klinicznym w Krakowie (Szpital Akademicki Św. Barbary).

Jako pierwszy prowadził w języku polskim wykłady z medycyny. Napisał pierwszy podręcznik chirurgii teoretycznej i praktycznej w języku polskim i był w Polsce organizatorem kształcenia chirurgów.

Był też wynalazcą kilku narzędzi chirurgicznych i wyciąg do leczenia złamań kości.

GRUPY KRWI - LUDWIK HIRSZFELD

Ludwik Hirszfeld w 1950 roku był nominowany do nagrody Nobla w dziedzinie medycyny za wyjaśnienie zagadki zjawiska konfliktu serologicznego między matką a płodem. Stworzył nową dziedzinę nauki – seroantropologię, która zajmuje się, na przykład częstością występowania grup krwi u przedstawicieli różnych grup etnicznych.

Odkrył prawa dziedziczenia grupy krwi, które zastosował do celów dochodzenia ojcostwa i wprowadził oznaczenie grup krwi jako o, A, B i AB, przyjęte na całym świecie w 1928. Oznaczył również czynnik Rh i odkrył przyczynę konfliktu serologicznego, co uratowało życie wielu noworodkom. Zajmował się również transfuzjologią i opracował zasady przetaczania krwi.

Podczas pobytu na Bałkanach w czasie pierwszej wojny światowej odkrył pałeczkę duru rzekomego C (ostrej choroby zakaźnej).

3 NOMINACJE DO NAGRODY NOBLA - NAPOLEON NIKODEM CYBULSKI

Napoleon Nikodem Cybulski współodkrywcą adrenaliny, jeden z twórców endokrynologii, współodkrywcą prądów czynnościowych mózgu i pionier elektroencefalografii, czyli badania EEG mózgu. Trzy razy nominowany (1911, 1914 i 1918) do Nagrody Nobla. Popierał dopuszczenie kobiet do studiów medycznych. Zainicjował w Polsce badania nad hipnotyzmem.

Współuczestniczył w odkryciu hormonalnego oddziaływania rdzenia nadnerczy i wyizolowaniu adrenaliny. Jako jeden z pierwszych w 1890 otrzymał zapis

EEG kory mózgowej. EEG - elektroencefalografia, wykonywana jest przy diagnozowaniu padaczki, śpiączce i urazach mózgu.

WYKRYWANIE ŚLADÓW KRWI - LUDWIK KAROL TEICHMANN

Ludwik Karol Teichmann w 1853 odkrył metodę otrzymania i uwidaczniania pod mikroskopem kryształów heminy (zwanymi kryształkami Teichmanna), stosowaną w kryminalistyce i medycynie sądowej do wykrywania śladów krwi.

Dzięki temu umożliwił ocenę plam pozostawionych na miejscu przestępstwa, czy są pochodzenia ludzkiego lub innego. Jego badania otworzyły drogę dla wszystkich późniejszych chemicznych badań nad hemoglobina, czyli czerwonym barwnikiem krwi.

CO ŁĄCZY 5 SŁAWNYCH POLSKICH LEKARZY. KTORYCH NIE ZNASZ?

Wszyscy wykazali się determinacją, otwartością umysłu oraz uważnością w obserwacji człowieka i otaczającego świata. Dużo podróżowali, kształcili się w uznanych uniwersytetach medycznych w Europie. W trudnych i wymagających czasach; wojny, pandemii i okupacji niesli pomoc potrzebującym z narażeniem własnego życia.

CZY JEST ICH TYLKO PIĘCIU?

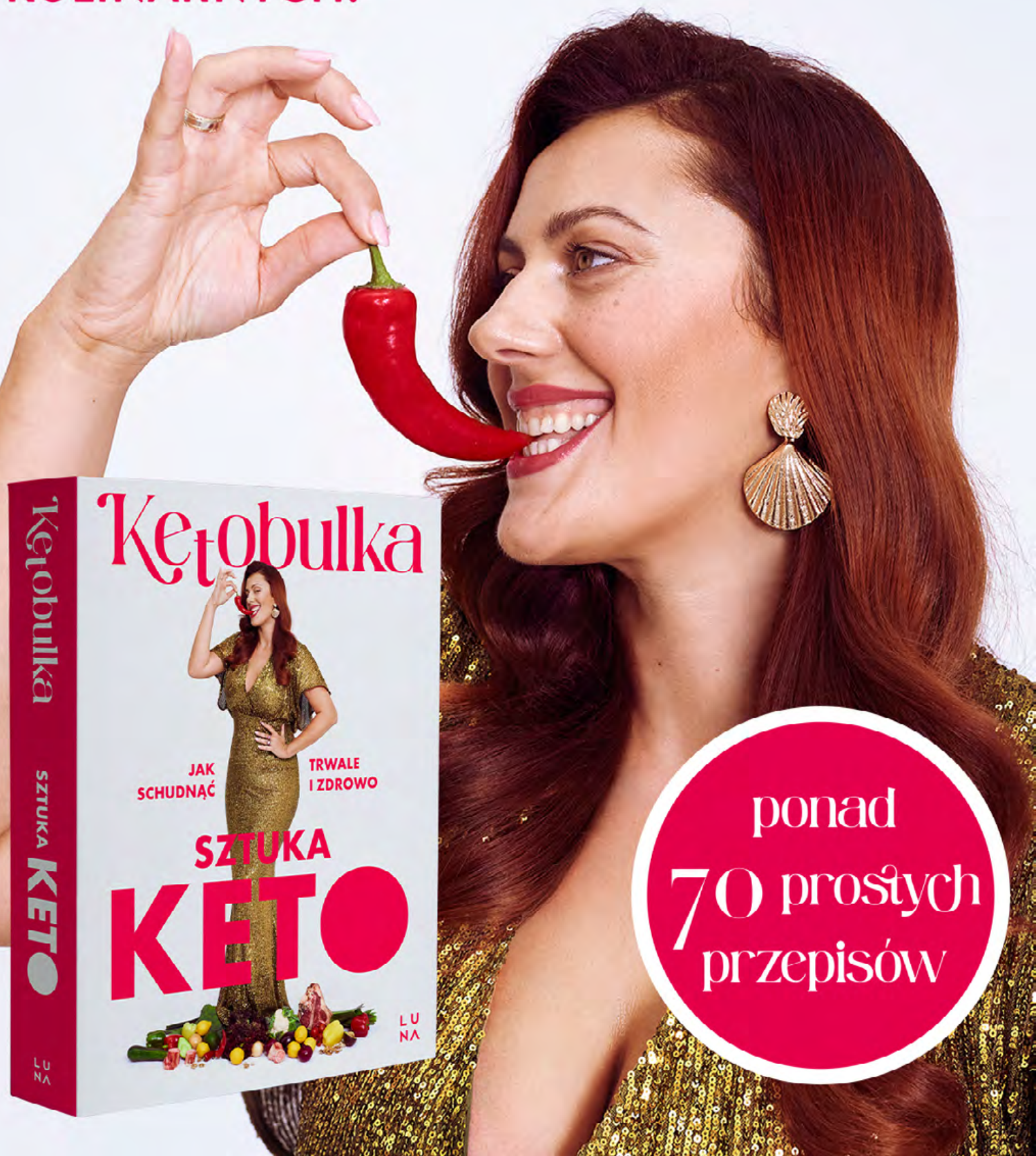
Grupa polskich lekarzy, którzy przyczynili się do rozwoju medycyny i dokonali przełomowych odkryć, jest znacznie większa. Również współcześni lekarze dokonują rzeczy niezwykłych - m. in. przeprowadzając przeszczep całej twarzy lub przywracając połączenie w przerwanym rdzeniu kręgowym. Ich historie to temat na osobny artykuł. ■



ODKRYJ KETO

LU
NA

BESTSELLER WŚRÓD KSIĄŻEK
KULINARNYCH!



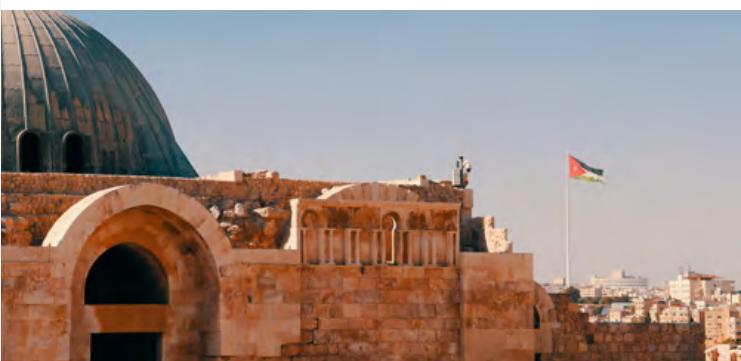
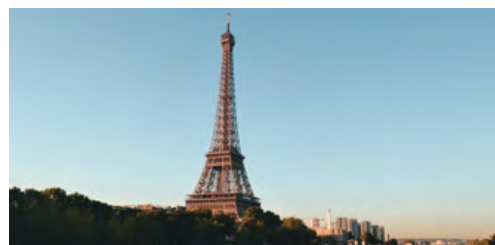
ponad
70 prostych
przepisów

Let's fly⁷⁷

Nº01
2023



STAŁY DODATEK PORTU LOTNICZEGO POZNAŃ-ŁAWICA
REGULAR SECTION OF POZNAŃ-ŁAWICA AIRPORT
www.airport-poznan.com.pl



Let's travel

A NA WALENTYNKI POLEĆMY DO...
AND FOR VALENTINE'S DAY, LET'S FLY TO...

Let's fly

ALBANIA ZAPRASZA NA
BAŁKAŃSKIE WAKACJE
ALBANIA INVITES YOU
FOR A BALKAN HOLIDAY

Let's look around

AMMAN NA WIOSNĘ
AMMAN IN SPRING

ROK NA ŁAWICY

PODSUMOWANIE 2022 ROKU



ROK 2022 JUŻ ZA NAMI – CZAS WIĘC NA MAŁE
PODSUMOWANIE TEGO, CO PRZEZ OSTATNIE 12 MIESIĘCY
DZIAŁO SIĘ W PORCIE LOTNICZYM POZNAŃ-ŁAWICA.

TEKST: **MARTA NOWACKA** ZDJĘCIA: **DOMINIK TRYBA**

TRZECI NAJLEPSZY ROK W HISTORII PORTU!

W 2022 roku obsłużyliśmy **2 252 428** pasażerów. Oznacza to wzrost aż o **113%** w stosunku do roku ubiegłego. Jest to trzeci najlepszy wynik w historii lotniska Ławica! I tylko o niecałe 225 000 gorszy od rekordowego 2018 roku.

STAŁY WZROST

W porównaniu do 2021 roku, liczba pasażerów korzystających z tanich linii lotniczych (segment Low Cost) wzrosła aż o **145%**, osiągając tym samym wartość **1 257 569**.

Segment Legacy podwoił swój ubiegłoroczny wynik – **305 441** obsłużonych pasażerów to wzrost o **101%** w stosunku do 2021 roku.

Ilość pasażerów korzystających w 2022 roku z rejsów czarterowych wyniosła zaś **685 610**, co oznacza wzrost o **78%** w stosunku do roku ubiegłego.

DYNAMICZNA ODBUDOWA RUCHU

W 2022 roku udało się w końcu zaobserwować znaczny wzrost w zakresie ruchu lotniczego w porównaniu do roku

2019 – ostatniego sprzed pandemii COVID-19, która w kolejnych latach odbiła swe piętno nie tylko na sektorze usług turystycznych.

Liczba pasażerów, korzystających z oferty lotniska Ławica, osiągnęła 95% wartości odnotowanej w 2019 roku. Z kolei liczba operacji lotniczych przekroczyła nawet o 7% tę sprzed pandemii! Mamy nadzieję, że trend ten będzie nadal wzrostowy.

Ilość startów i lądowań wyniosła łącznie **33 928**, co oznacza wzrost o ponad połowę (**+52%**) w stosunku do roku 2019! Waga przewiezionych ładunków osiągnęła zaś **3 760 000 kg!**

WYBÓR POŁĄCZEŃ

Nasi pasażerowie w minionym roku mieli do wyboru aż **76** destynacji turystycznych, w tym **6** nowości. 39 połączeń regularnych realizowanych było na 41 trasach, w tym 5 nowości od Ryanair: Sardinia, Kreta, Majorka, Sztokholm i Kraków. Wśród połączeń czarterowych dostępnych było 38 kierunków, wraz z nowością – Dubajem, obsługiwanym przez Enter Air.

Do ciekawszych opeji 2022 roku zaliczyć można z pewnością kontynuację połączeń egzotycznych – czartery do Meksyku i Dominikany na pokładach Dreamlinera cieszą się niesłabnącą popularnością. Od sezonu jesień/zima powrócił też Rzym z Ryanair, na co czekało wielu turystów.

NAJCHEŃNIEJ WYBIERANE KIERUNKI

Wiemy też już, dokąd pasażerowie najbardziej lubili latać i które destynacje wybierali najczęściej. Wśród połą-

ceń regularnych królował Londyn-Stansted w Wielkiej Brytanii, a w ruchu czarterowym – Antalya w Turcji. Rejsy do Warszawy uplasowały się na drugiej pozycji w swej kategorii, stale odnotowując wysokie współczynniki wypełnienia miejsc.

TOP 10 kierunków regularnych:

1. Londyn Stansted (STN)
2. Warszawa (WAW)
3. Londyn Luton (LTN)
4. Monachium (MUC)
5. Dublin (DUB)
6. Frankfurt (FRA)
7. Oslo Torp (TRF)
8. Paryż Beauvais (BVA)
9. Budapeszt (BUD)
10. Edynburg (EDI)

TOP 10 kierunków charterowych:

1. Antalya (AYT)
2. Hurghada (HRG)
3. Rodos (RHO)
4. Heraklion (HER)
5. Marsa Alam (RMF)
6. Bodrum (BJV)
7. Zakintos (ZTH)
8. Burgas (BOJ)
9. Kos (KGS)
10. Palma (PMI)

Dziękujemy, że latacie z nami #ProstozPoznania i tak chętnie wybieracie lotnisko Ławica! **II**

■ IN ENGLISH

A YEAR AT ŁAWICA – A SUMMARY OF 2022

THE YEAR 2022 IS ALREADY BEHIND US - SO IT IS TIME FOR A SMALL RECAP OF WHAT WAS GOING ON AT POZNAŃ-ŁAWICA AIRPORT IN THE LAST 12 MONTHS.

THE THIRD BEST YEAR IN THE AIRPORT'S HISTORY!

In 2022, we handled **2 252 428** passengers. This represents an increase of as much as **113%** on the previous year. This is the third best result in the history of Ławica Airport! And only less than **225,000** worse than the record-breaking 2018.

STEADY GROWTH

Compared to 2021, the number of passengers using low-cost airlines (Low Cost segment) increased by as much as **145%**, bringing the total to **1,257,569**.

The Legacy segment doubled its last year's result with **305,441** passengers handled, an increase of **101%** compared to 2021.

The number of charter passengers in 2022, meanwhile, was **685,610**, an increase of **78%** on the previous year.

DYNAMIC TRAFFIC RECOVERY

2022 finally saw a significant increase in air traffic compared to 2019 – the last year before the COVID-19 pandemic, which took its toll on more than just the travel sector in the following years.

The number of passengers, using the offer of Ławica Airport, reached 95% of the value recorded in 2019. In turn, the number of flight operations even exceeded that before the pandemic by 7%! We hope that this trend will continue to grow.

The number of take-offs and landings totalled **33,928**, an increase of more than half (**+52%**) compared to 2019! Meanwhile, the weight of cargo carried reached **3,760,000 kg!**

CHOICE OF CONNECTIONS

Our passengers had a choice of up to **76** destinations last year, including **6** new destinations. 39 regular connections were operated on 41 routes, including 5 novelties from Ryanair: Sardinia, Crete, Mallorca, Stockholm and Krakow. Among charter connections, 38 destinations were available, along with a newcomer, Dubai, operated by Enter Air.

Among the more interesting options for 2022 was certainly the continuation of exotic connections – charters to Mexico and the Dominican Republic aboard the Dreamliner enjoyed unflagging popularity. Rome with Ryanair has also returned from the autumn/winter season, something many tourists have been waiting for.

MOST POPULAR DESTINATIONS

We also now know where passengers enjoyed flying to the most and which destinations they chose most frequently. London-Stansted in the UK was the top destination for scheduled flights and Antalya in Turkey for charter traffic. Flights to Warsaw ranked second in their category, consistently recording high fill rates.

TOP 10 of regular connections:

1. London Stansted (STN)
2. Warsaw (WAW)
3. London Luton (LTN)
4. Munich (MUC)
5. Dublin (DUB)
6. Frankfurt (FRA)
7. Oslo Torp (TRF)
8. Paris Beauvais (BVA)
9. Budapest (BUD)
10. Edinburgh (EDI)

TOP 10 of charter flights:

1. Antalya (AYT)
2. Hurghada (HRG)
3. Rhodes (RHO)
4. Heraklion (HER)
5. Marsa Alam (RMF)
6. Bodrum (BJV)
7. Zakintos (ZTH)
8. Burgas (BOJ)
9. Kos (KGS)
10. Palma (PMI)

Thank you for flying with us #ProstozPoznania and choosing Ławica Airport so willingly! **II**



ALBANIA ZAPRASZA NA BAŁKAŃSKIE WAKACJE



W SYSTEMIE REZERWACYJNYM LINII LOTNICZEJ WIZZ AIR JESZCZE POD KONIEC UBIEGŁEGO ROKU POJAWIŁ SIĘ NOWY KIERUNEK NA WAKACJE 2023 – TIRANA! DO STOLICY ALBANII, PROSTO Z PORTU LOTNICZEGO POZNAŃ-ŁAWICA, BĘDZIE MOŻNA POLECIEĆ JUŻ OD 4 LIPCA. POŁĄCZENIA REALIZOWANE BĘDĄ DWA RAZY W TYGODNIU – WE WTORKI I SOBOTY.

TEKST: MARTA NOWACKA ZDJĘCIA:123.RF

Wystarczy około dwóch godzin lotu, by znaleźć się w albańskiej stolicy. Port lotniczy Tirana (TIA) jest największym lotniskiem w Albanii i jedynym oferującym połączenia międzynarodowe. Znajduje się 17 km na północny-zachód od Tirany, a potocznie znane jest jako lotnisko Rinas, od nazwy oddalonej od niego o 11 km miejscowości. W 2001 roku, na cześć Matki Teresy z Kalkuty, nazwano je jej imieniem. W bliskiej odległości portu znajduje się sporo hoteli, a podróż samochodem do centrum Tirany zajmuje ok. 25 minut.

Największe miasto i centrum kulturowe tego bałkańskiego kraju położone jest nad trzema rzekami: Lanë, Tiranë i Tërkużë. Tirana ma za sobą niełatwą, komunistyczną przeszłość. Choć trudno porównywać ją z modnymi, wakacyjnymi kurortami, przyciąga do siebie rzesze turystów i sprawia, że chcą tu wracać. Z pewnością jest miejscem wartym odkrycia. Zachwyca przyjazną atmosferą,

a niepowtarzalne zabytki, charakterystyczne murale i przepyszna kuchnia to tylko niektóre z dostępnych tu atrakcji.

Zwiedzanie Tirany najlepiej rozpocząć od spojrzenia na nią z samej góry – **Sky Tower** to punkt widokowy zlokalizowany na ostatnim piętrze biurowca. Warto wybrać się także do kawiarni, znajdującej się na 18. piętrze budynku, która obraca się wokół własnej osi. Siedząc przy kawie lub herbacie, w niecałą godzinę można zobaczyć całą panoramę miasta z lotu ptaka.

Plac Skanderbeğa to centralny i najbardziej znany punkt na mapie stolicy oraz obowiązkowa atrakcja. Nazwany został na cześć albańskiego bohatera narodowego, który odparł ataki Turków. Na jego środku znajduje się konny pomnik Skanderbeğa, będący jednym z symboli miasta. Tuż przy placu wznosi się budynek **Narodowego Muzeum Historycznego**, którego fasadę pokrywa piękna mozaika, przedstawiająca Albańczyków z różnych epok historycznych.



Niedaleko znajduje się kolejna atrakcja – **mezzet Etham Beja**, czyli najstarszy budynek Tirany, pochodzący z przełomu XVIII i XIX wieku. Jego wnętrze wypełnione jest licznymi freskami i niezwykle zdobieniami. Warto też udać się na wznoszącą się tuż obok wieżę zegarową z XIX wieku, **Kulla e Sahatit**, która mierzy 35 m. Pełni ona obecnie rolę punktu widokowego – można na nią wejść, pokonując 90 schodów.

Spacerując po ulicach miasta nie sposób nie zauważyć, że jest tu mnóstwo kolorowych budynków. W Tiranie od kilku lat organizowany jest bowiem festiwal **MurAl**, na który zjeżdżają się artyści z całego świata, by miejską przestrzeń ozdabiać autorskimi dziełami.

Tirana jest też świetną bazą wypadową do reszty kraju. Warto wybrać się stąd do Krujy, Elbassanu, nad morze do Durres czy w pobliskie góry. Panujący tu klimat śródziemnomorski



sprawia, że pogoda w Albanii jest piękna praktycznie przez cały rok. A jeśli dodamy do tego królującą tu kuchnię bałkańską, miłośników dobrego jedzenia z pewnością nie trzeba będzie dłużej przekonywać, by się tutaj wybrać. ||

■ IN ENGLISH

ALBANIA INVITES YOU FOR A BALKAN HOLIDAY

AT THE END OF LAST YEAR, A NEW HOLIDAY DESTINATION FOR 2023 – TIRANA – APPEARED IN THE WIZZ AIR AIRLINE'S BOOKING SYSTEM! YOU WILL BE ABLE TO FLY TO THE ALBANIAN CAPITAL, DIRECTLY FROM POZNAŃ-ŁAWICA AIRPORT, FROM 4 JULY. CONNECTIONS WILL BE CARRIED OUT TWICE A WEEK – ON TUESDAYS AND SATURDAYS.

It only takes about a two-hour flight to reach the Albanian capital. Tirana Airport (TIA) is

the largest airport in Albania and the only one offering international flights. It is located 17 km north-west of Tirana and is commonly known as Rinas Airport, after the name of the village 11 km away. In 2001, it was named after Mother Teresa of Calcutta in her honour. There are quite a few hotels in the immediate vicinity of the port, and the journey by car to the centre of Tirana takes about 25 minutes.

The largest city and cultural centre of this Balkan country is situated on three rivers: Lanë, Tiranë and Tërkuze. Tirana has a troubled communist past. Although it can hardly be compared to fashionable holiday resorts, it attracts crowds of tourists and makes them want to come back. It is certainly a place worth discovering. It captivates with its friendly atmosphere, as well as the unique monuments, distinctive murals and delicious cuisine are just some of the attractions available here.

It is best to start your tour of Tirana by looking at it from the very top – **the Sky Tower** is a vantage point located on the highest floor of an office building. It is also worth going to

the café, located on the 18th floor of the building, which rotates around its axis. Sitting with a coffee or tea, in less than an hour you can see the entire city skyline from a bird's eye view.

Skanderbeg Square is the central and most famous point on the capital's map and a must-see attraction. It was named after the Albanian national hero who repelled attacks from the Turks. In its centre is the equestrian statue of Skanderbeg, which is one of the symbols of the city. Right next to the square rises the building of the **National Historical Museum**, whose façade is covered by a marvellous mosaic depicting Albanians from different historical eras.

Nearby is another attraction – **the Etham Beja Mosque**, which is Tirana's oldest building, dating back to the turn of the 18th and 19th centuries. Its interior is filled with numerous frescoes and unusual decorations. Also worth a visit is the clock tower from the 19th century, **Kulla e Sahatit**, which rises next door and measures 35 metres. It now serves as a lookout point and can be climbed up a flight of 90 steps.

Walking through the streets of the city, it is impossible not to notice that there are plenty of colourful buildings. This is because Tirana has been hosting the **MurAl** festival for several years now, where artists from all over the world come to decorate the urban space with their original works.

Tirana is also a fantastic base for exploring the rest of the country. A trip from here to Kruja, Elbassan, the seaside to Durres or the nearby mountains is worthwhile. The prevailing Mediterranean climate means that the weather in Albania is delightful practically all year round. And if we add to this the Balkan cuisine that reigns supreme here, lovers of good food will certainly need no further convincing to go there. ||



AMMAN NA WIOSNĘ

WYBÓR STOLICY KRÓLESTWA JORDANII JAKO DESTYNACJI JEST EKSCYTUJĄCY I... W ZASIĘGU LOTU Z POZNANIA! TA BLISKOWSCHODNIA STOLICA OFERUJE MOC ATRAKCJI I CIEKAWE OPCJE WYPOCZYNKU. Z PORTU LOTNICZEGO POZNAŃ-ŁAWICA RYANAIR REALIZUJE DWA POŁĄCZENIA TYGODNIOWO, WE WTORKI I SOBOTY.

TEKST: **BEATA NOWAK** ZDJĘCIA: **PEXELS.COM**

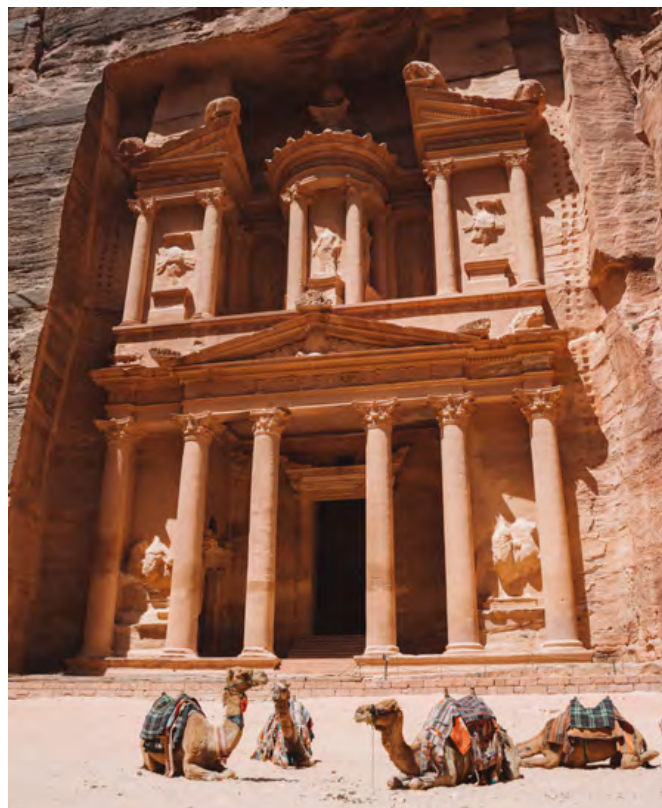


Pokoło czterech godzinach lotu lądujemy na Queen Alia International Airport (AMM). Ten hub narodowego przewoźnika Royal Jordanian nosi imię królowej Alii, trzeciej żony zmarłego w ubiegłym wieku króla Jordanii Husajna I – cieszącego się wielkim szacunkiem nie tylko na Bliskim Wschodzie męża stanu. Lotnisko położone w miejscowości Al Jizah, znajduje się niewiele ponad 30 km od zabytkowego centrum Ammanu. Planując urlop w Jordanii mamy do wyboru kilka opcji. Od razu musimy jednak założyć, że w czasie nawet dłuższego pobytu nie uda nam się zobaczyć wszystkich miejsc wartych odwiedzenia.

Jordania, z racji swojego położenia, była areną wielu wydarzeń na przestrzeni kilku tysięcy lat. Wiele miejsc opisanych jest w tekstach biblijnych. Rzeka Jordan, dająca nazwę królestwu, pojawia się zarówno w kontekście starotestamentowej wędrówki Żydów do Ziemi Obiecanej, jak i działalności Jana Chrzciciela i Chrystusa w Nowym Testamencie.

Miłośnicy starożytności z pewnością wybiorą wycieczkę do Petry, tajemniczej stolicy królestwa Nabatejczyków, wpisanej na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, a od 2007 roku jednego z 7 Nowych Cudów Świata (rozslawionych planem filmowym Indiany Jonesa i ostatniej krucjaty). W samym Ammanie jest też sporo zabytków z czasów rzymskich, a oddalony niespełna 50 km od stolicy Dżarasz (starożytna Geraza) to prawdziwy skarbiec antycznej architektury.

Nie tylko na pasjonatów średniowiecza czekają wspaniałe zamki z okresu Królestwa Jerozolimskiego i walk krzyżowców z wojskami Saladyna. Twierdza Kerak, jedna z najpotężniejszych i najlepiej zachowanych, to lektura obowiązkowa.



Oczywiście nie wszyscy muszą i chcą zwiedzać zabytki. Jest też inna, także niespotykana w skali świata atrakcja – Morze Martwe położone w najniższej depresji Ziemi. Ten bezodpływowy zbiornik wodny jest naturalną granicą Jordanii i Izraela. W obu państwach znajdują się ośrodki turystyczne i hotelowe resorty, umożliwiające korzystanie z bogactwa tego akwenu.

Z racji bardzo wysokiego zasolenia nie ma w nim praktycznie życia. Wysoka temperatura otoczenia i komercyjne wykorzystanie powoduje stałe zmniejszanie się ilości wody. Jednak wysokie parowanie nie wpływa na utratę zasobów mineralnych – wręcz przeciwnie, powoduje ich większe stężenie. Wysokie ciśnienie atmosferyczne, powietrze nasycone solami i bromkami oraz sól i inne minerały zawarte w wodzie powodują, że pobyt nad Morzem Martwym ma absolutnie terapeutyczne właściwości. Szczególnie osoby cierpiące na choroby skóry i stawów oraz astmę i różne formy alergii mogą tam podreperować swoje zdrowie. Kosmetyki z tamtejszymi minerałami znane są na całym świecie. Pobyt w miejscu ich pozyskiwania, kąpiele w słonej wodzie i okłady z błota wpłyną pozytywnie na naszą kondycję i wygląd. Zwłaszcza na wiosnę! II

■ IN ENGLISH

AMMAN IN SPRING

CHOOSING THE CAPITAL OF THE KINGDOM OF JORDAN AS A DESTINATION IS EXCITING AND... WITHIN FLYING DISTANCE FROM POZNAŃ! THIS MIDDLE EASTERN CAPITAL OFFERS A MULTITUDE OF ATTRACTIONS AND INTERESTING LEISURE OPTIONS. FROM POZNAŃ-



ŁAWICA AIRPORT, RYANAIR OPERATES TWO FLIGHTS A WEEK, ON TUESDAYS AND SATURDAYS.

After about a four-hour flight, we land at Queen Alia International Airport (AMM). This hub of the national carrier Royal Jordanian is named after Queen Alia, the third wife of Jordan's late King Hussein I – a highly respected statesman not only in the Middle East – who passed away last century. The airport, located in Al Jizah, is just over 30 km away from the historic centre of Amman. When planning a holiday in Jordan, we have several options to choose from. However, we must accept from the very beginning that we will not be able to see all the places worth visiting during even a longer stay.

Jordan, due to its location, has been the setting of many events over several thousand years. Many places are described in biblical texts. The Jordan River, which gives its name to the kingdom, appears both in the context of the

Old Testament journey of the Jews to the Promised Land and the activities of John the Baptist and Christ in the New Testament.

Antiquity enthusiasts will certainly opt for a trip to Petra, the mysterious capital of the Nabataean kingdom, a UNESCO World Heritage Site and, since 2007, one of the 7 New Wonders of the World (made famous by the film set of Indiana Jones and the Last Crusade). There are also quite a few Roman-era monuments in Amman itself, and less than 50 km from the capital, Djarash (ancient Geraza) is a real treasure trove of ancient architecture.

Not only those with a passion for the Middle Ages will appreciate the magnificent castles from the period of the Kingdom of Jerusalem and the Crusaders' battles against Saladin's armies. Kerak Fortress, one of the most powerful and best preserved, is a must-read.

Obviously, not everyone needs or wants to visit the monuments. Another attraction, equally unique, is the Dead Sea located in the lowest depression of the Earth. This drainless body of water is the natural border between Jordan and Israel. Both countries have tourist resorts and hotel resorts, allowing visitors to enjoy the riches of this sea.

Because of its very high salinity, there is virtually no life in it. The high ambient temperature and commercial use bring about a constant decrease in the amount of water. However, high evaporation does not result in the loss of mineral resources – on the contrary, it leads to their greater concentration. The high atmospheric pressure, the air saturated with salts and bromides, and the salt and other minerals contained in the water make a stay at the Dead Sea absolutely therapeutic. Particularly people suffering from skin and joint conditions as well as asthma and various forms of allergies can improve their health there. Beauty products with the local minerals are known worldwide. A stay at the place where they are sourced, salt water baths and mud packs have a positive effect on our shape and appearance. Particularly in spring! II



A NA WALENTYNKI POLEĆMY DO...



O ZAKOCHANYCH CZĘSTO MÓWI SIĘ, ŻE BUJAJĄ W OBŁOKACH. CZEMU NIE PRZEŁOŻYĆ TEJ METAFORY NA RZECZYWISTOŚĆ I DOSŁOWNIE WZBIĆ SIĘ PONAD CHMURY W DRODZE NA WALENTYNKOWĄ RANDKĘ? PARYŻ, WENECJA, A MOŻE LIVERPOOL? DZIĘKI LINII LOTNICZEJ RYANAIR TE DESTYNACJE SĄ DOSTĘPNE BEZPOŚREDNIO Z PORTU LOTNICZEGO POZNAŃ-ŁAWICA. GWARANTUJEMY, ŻE TWOJA DRUGA POŁÓWKA BĘDZIE ZACHWYCONA!

TEKST: MARTA NOWACKA ZDJĘCIA: PEXELS.COM



Macie już plany na Walentynki? Dzień świętego Walentego, czyli święto zakochanych, można obchodzić na wiele różnych sposobów. A co powiecie na wyjątkową kolację we dwoje w jednym z romantycznych miast? To z pewnością jedna z ciekawszych walentynkowych propozycji, szczególnie dla tych, którzy lubią podróżować. Taki kilkudniowy wypad w środku zimy to doskonała okazja na wspólne spędzenie czasu oraz oderwanie się od szarej codzienności. Gdzie warto polecieć na Walentynki?

PARYŻ...

Kto z nas nie marzył o miłości czy romansie w paryskiej scenerii? Stolica Francji to klasyka – mekka wszystkich zakochanych i niezaprzeczalny gwarant miłosnych przeżyć. Paryż bez wątpienia jest jednym z najbardziej romantycznych miejsc na świecie, a na odwiedzających czeka tu mnóstwo atrakcji, z Wieżą Eiffela na czele. Spacer po Polach Marsowych czy nocny rejs łodzią po Sekwanie to tylko niektóre z nich. Warto wybrać się też do dzielnicy Montmartre, której strome i kręte uliczki prowadzą do górującej nad miastem bazyliki Sacré-Coeur, skąd rozciąga się przepiękna panorama. To jedno z najbardziej urokliwych miejsc w Paryżu. Można tu też przysiąść na kieliszek dobrego wina w jednej z zacisznych kafejek lub zjeść romantyczną kolację w klimatycznej restauracji, kosztując tradycyjnych, francuskich potraw, takich jak np. ślimaki.

Ale największą, miłosną atrakcją jest Pont des Arts, czyli most zakochanych. Od lat kochankowie wieszają na nim metalowe kłódki, które mają symbolizować ich miłość aż po kres życia. Ponoć, by uczucie przetrwało wszystkie przeciwności losu, kluczyczek należy wrzucić do Sekwany.

WENECJA...

To magiczne, włoskie miasto sprawdzi się idealnie na walentynkowy wyjazd we dwoje. Wybierz się z ukochaną osobą w rejs gondolą po kanałach, a wieczorem na spacer po małych, brukowanych uliczkach, w których labiryncie warto się zgubić, by poczuć ich klimat. Do miłosnych wyznań zakochani mają do dyspozycji 400 uroczych mostów, z Ponte di Rialto na czele, a zwieńczeniem wieczoru będzie romantyczna kolacja przy świecach w jednej z niezliczonych restauracji, serwujących lokalne specjaliały.

Warto zobaczyć też zalany wodą Plac św. Marka, Pałac Dożów czy Bazylikę Santi Giovanni e Paolo oraz imponujący Canale Grande, wzdłuż którego wznoszą się cuda włoskiej architektury.

... A MOŻE LIVERPOOL?

Ta destynacja zapewne nie przyjdzie Wam na myśl jako pierwsza w kategorii najbardziej romantycznych miejsc, ale warto dać jej szansę. Liverpool to naprawdę bardzo klimatyczne i niepowtarzalne miasto, pełne kultury i atrakcji turystycznych, skrywające wiele pięknych, ciekawych miejsc. Jego wizytówką jest zespół The Beatles oraz klub futbolowy Liverpool FC, a niesamowita architektura oraz street art powinny stać się częścią planu zwiedzania. Warto zatrzymać się przy Municipal Buildings, The World Museum, Central Library, The Beatles Statue, Walkers Art Gallery czy przy głównej stacji kolejowej Liverpool Lime Street, by poczuć atmosferę jednego z najstarszych, angielskich miast. ■

■ IN ENGLISH

AND FOR VALENTINE'S DAY, LET'S FLY TO...

IT IS OFTEN SAID OF LOVERS THAT THEY ARE FLOATING HIGH IN THE CLOUDS. WHY NOT TRANSLATE THIS METAPHOR INTO REALITY AND LITERALLY SOAR ABOVE THE CLOUDS ON YOUR WAY TO A VALENTINE'S DAY DATE? PARIS, VENICE OR MAYBE LIVERPOOL? THANKS TO THE RYANAIR AIRLINE, THESE DESTINATIONS ARE AVAILABLE DIRECTLY FROM POZNAŃ-ŁAWICA AIRPORT. WE GUARANTEE THAT YOUR SIGNIFICANT OTHER WILL BE DELIGHTED!

Do you already have plans for Valentine's Day? St Valentine's Day, the holiday of lovers, can be celebrated in many different ways. How about a special dinner for two in a romantic city? This is certainly one of the more interesting Valentine's Day proposals, especially for those who like travelling. A few days' trip in the middle of winter is a perfect opportunity to spend time together and get away from the humdrum everyday life. Where to go for Valentine's Day?

PARIS...

Which of us has not dreamt of love or romance in a Parisian setting? The French capital is a classic – a mecca for all lovers and an undeniable guarantee of an affectionate experience. Paris is undoubtedly one of the most romantic places in the world, and there are plenty of attractions awaiting visitors, with the Eiffel Tower being the greatest of them. A walk on the Champs de Mars or a night boat cruise on the Seine are just some of them. The Montmartre district is also worth a visit, with its steep and winding streets leading to the Sacré-Cœur Basilica towering over the city, offering a stunning panoramic view. This is one of the most charming places in Paris. You

can also sit down for a good glass of wine in one of the secluded cafés or enjoy a romantic dinner in an atmospheric restaurant, enjoying traditional French dishes such as snails.

But the biggest romantic attraction is the Pont des Arts, or bridge of lovers. For years, lovers have hung metal padlocks on it to symbolise their love until the end of their lives. It is said that for love to survive all odds, the key must be thrown into the River Seine.

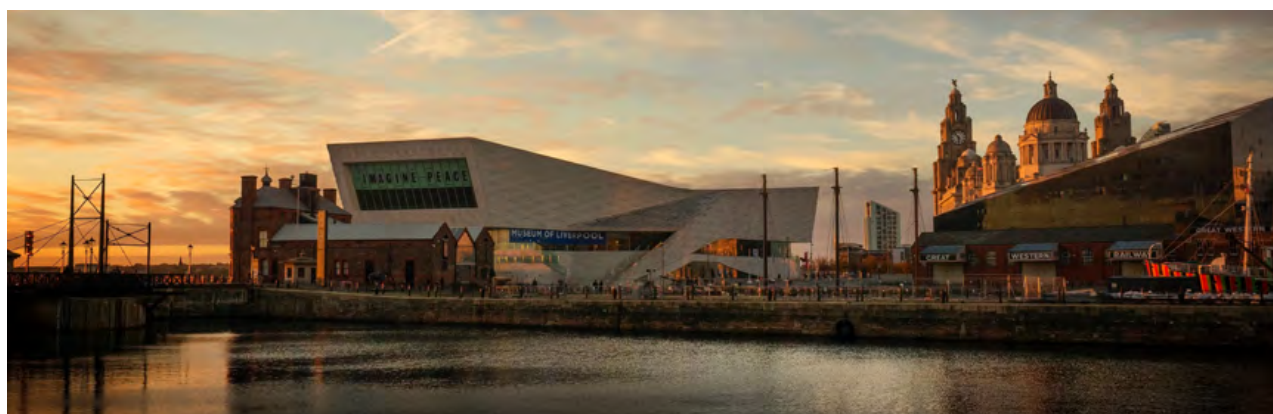
VENICE...

This magical Italian town will be perfect for a Valentine's Day trip for two. Take a gondola cruise along the canals with your loved one, and in the evening take a stroll along the small cobbled streets, in the maze of which it is worth getting lost to feel their atmosphere. For declarations of love, there are 400 charming bridges, led by the Ponte di Rialto, and the evening will culminate in a romantic candlelit dinner in one of the countless restaurants serving local specialities.

Also worth a visit are the water-logged St Mark's Square, the Doge's Palace or the Basilica di Santi Giovanni e Paolo, as well as the impressive Canale Grande, along which the wonders of Italian architecture rise.

... OR PERHAPS LIVERPOOL?

This destination probably will not come to mind as the first in the category of most romantic destinations, but it is worth giving it a chance. Liverpool really is a very atmospheric and unique city, full of culture and tourist attractions, hiding many beautiful places of interest. Its landmarks include The Beatles and Liverpool FC football club, and the amazing architecture and street art should be part of your sightseeing itinerary. Make sure to stop by the Municipal Buildings, The World Museum, Central Library, The Beatles Statue, Walkers Art Gallery or Liverpool Lime Street mainline station to get a feel for one of England's oldest cities. ■



HOŁD POWSTAŃCOM WIELKOPOLSKIM Z OKAZJI 104. ROCZNICY ZDOBYCIA ŁAWICY



ZDOBYCIE 6 STYCZNIA 1919 ROKU, PRZEZ POWSTAŃCÓW WIELKOPOLSKICH, NIEMIECKIEJ STACJI LOTNICZEJ W PODPOZNAŃSKIEJ WSI ŁAWICA, BYŁO JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH WYDARZEŃ MILITARNYCH ZWYCIĘSKIEGO POWSTANIA. KONSEKWENCJĄ TEGO ZBROJNEGO CZYNU BYŁO NIE TYLKO PRZYPIECZĘTOWANIE WYZWOLENIA STOLICY ZABORU PRUSKIEGO – POZNANIA. W SZERSZEJ PERSPEKTYWIE DAŁO POCZĄTEK POLSKIEMU LOTNICTWU WOJSKOWEMU.

TEKST: **KRZYSZTOF ANISSIMO**

ZDJĘCIA: **KRZYSZTOF JEGLICZKA ORAZ MATERIAŁY WŁASNE PORT LOTNICZY POZNAŃ-ŁAWICA**

Od daty wybuchu powstańczego zrywu – 27 grudnia 1918 roku, właśnie mijały dwa tygodnie. Poznań został sprawnie wyzwolony. Niemcy się wycofali lub złożyli broń. Do niewoli został wzięty głównodowodzący sił zaborczych, komendant V Korpusu Armii Prus, generał von Bock und Polach. Powstanie rozlewało się na całą Wielkopolskę. Tymczasem na Ławicy nadal stacjonowało niemieckie wojsko, które oprócz uzbrojenia polowego miało też wojskowe aeroplany. Groźba ataku z powietrza

na siły powstańcze i zbombardowania Poznania stawała się bardzo realna. To przyspieszyło decyzję o szturmie. Operacja rozpoczęła się ok. godziny 6,30 rano w święto Trzech Króli. Mający znakomite rozeznanie w terenie i rozmieszczeniu sił niemieckich, powstańcy po krótkiej wymianie ognia osiągnęli cel. Garnizon poddał się. Przy niewielkich stratach własnych – jeden zabity, kilku rannych, zdobyto nie tylko ostatnie miejsce oporu pod Poznaniem, ale też magazyny pełne sprzętu wojskowego.

W polskie ręce dostało się 30 sprawnych samolotów szkoleniowych i bojowych wraz z amunicją i częściami zapasowymi. W drugim magazynie zlokalizowanym niedaleko – w Hali Zeppelina na podpoznańskich Winiarach, przejęto ok. 300 aeroplanów i części zamiennych. Ten łup wojenny pozwolił nowopowstającej Armii Polskiej stworzyć i wyposażać lotnictwo wojskowe w wartościowy sprzęt.

HOŁD BOHATEROM

6 stycznia 2023 roku odbyły się coroczne uroczystości związane z obchodami rocznicy zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego 1918-1919 i zdobycia lotniska Ławica. Organizatorem był Klub Seniorów Lotnictwa Aeroklubu Poznańskiego oraz Stowarzyszenie Seniorów Lotnictwa Wojskowego RP. Wśród gości nie zabrakło przedstawicieli władz, portu lotniczego oraz mieszkańców Poznania.

Pod pomnikiem Zdobywców Ławicy, przystarym terminalu przy ul. Bukowskiej w Poznaniu, złożono kwiaty i oddano hołd bohaterom sprzed 104 lat. Następnie odbył się piknik historyczny.



To już stały element obchodów, którego organizatorem był Port Lotniczy Poznań-Ławica, a za realizację odpowiadała grupa rekonstrukcyjna Stacja Lotnicza Ławica. Inscenizacji wydarzeń bojowych towarzyszyła ekspozycja sprzętu militarnego i starych pojazdów. Dodatkową atrakcją była obecność grupy rekonstrukcyjnej 15. Poznańskiego Pułku Ułanów.

Obchody zakończyła adresowana nie tylko do miłośników historii, prelekcja ks. Roberta Kulczyńskiego – uznanego specjalisty i autora monografii poświęconych samolotom I wojny światowej oraz lotnictwu powstania wielkopolskiego, na temat lotnictwa wielkopolskiego w 1919 roku. II

■ IN ENGLISH

TRIBUTE TO THE GREATER POLAND INSURGENTS ON THE 104TH ANNIVERSARY OF THE CAPTURE OF ŁAWICA

THE CAPTURE OF THE GERMAN AVIATION STATION IN THE VILLAGE OF ŁAWICA NEAR POZNAŃ BY THE GREATER POLAND UPRISING INSURGENTS ON 6 JANUARY 1919 WAS ONE OF THE MOST IMPORTANT MILITARY EVENTS OF THE VICTORIOUS UPRISING. THE CONSEQUENCE OF THIS ARMED ACT WAS NOT ONLY THE CONFIRMATION OF THE LIBERATION OF POZNAŃ, THE CAPITAL OF THE PRUSSIAN PARTITION. IN A BROADER PERSPECTIVE, IT GAVE RISE TO POLISH MILITARY AVIATION.

Two weeks had just passed since the outbreak of the uprising – on 27 December 1918.

Poznań was efficiently liberated. The Germans retreated or laid down their arms. The commander-in-chief of the occupying forces, the commander of V Corps of the Prussian Army, General von Bock und Polach, was taken captive. The uprising spread to the whole of Greater Poland. Meanwhile, the German army was still deployed at Ławica with military aeroplanes in addition to field armament. The threat of an air attack on the insurgent forces and the bombing of the city of Poznań was getting very real. This hastened the decision to attack. The operation began around 6.30 am on the Epiphany Day. Having an excellent understanding of the terrain and the deployment of German forces, the insurgents reached their objective after a short exchange of fire. The garrison surrendered. With few losses of their own – one killed, sev-

eral wounded, not only was the last place of resistance near Poznań captured, but also the depots full of military equipment.

Poland received 30 operational training and combat aircraft together with the ammunition and spare parts. In a second depot located nearby – at the Zeppelin Hall in Winiary near Poznań – some 300 aeroplanes and spare parts were seized. This war trophy allowed the newly formed Polish Army to create and equip the military aviation with valuable equipment.

A TRIBUTE TO HEROES

On 6 January 2023, annual celebrations were held to commemorate the anniversary of the victorious Greater Poland Uprising 1918-1919 and the capture of Ławica airfield. It was organised by the Seniors' Aviation Club of the Poznań Aero Club and the Association of Seniors of Polish Military Aviation. Among the guests were representatives of the city authorities, the airport and residents of Poznań.

Flowers were laid at the monument to the Ławica Conquerors, at the old terminal on Bukowska Street in Poznań, to pay tribute to the heroes of 104 years ago. This was followed by a historical picnic. This has already become a regular feature of the celebrations, organised by Poznań-Ławica Airport, and organised by the Ławica Air Force Reconstruction Group. The staging of combat events was accompanied by an exhibition of military equipment and old vehicles. An additional attraction was the presence of the re-enactment group of the 15th Poznań Lancers Regiment.

The celebrations were closed with a lecture, addressed not only to history buffs, by Father Robert Kulczyński, a renowned expert and author of monographs on the aircraft of the First World War and the aviation of the Greater Poland Uprising, on the subject of Greater Poland aviation in 1919. II





POZNAŃ ZAPRASZA — STYCZEŃ / LUTY —

RENI JUSIS – JE SUIS RENI

27.01.2023 | Scena na Piętrze

Fani królowej muzyki tanecznej Reni Jusis oraz frankofile, których w Polsce nie brakuje, mają powód do radości. Rusza trasa *Je suis Reni*.

Na najnowszej płycie artystka nieoczekiwanie przenosi słuchaczy na uliczki Paryża i w cudowny retro klimat lat 60., kiedy francuska piosenka i kinematografia święciły triumfy w całej Europie, po obu stronach żelaznej kurtyny. Tym razem ikona polskiej muzyki klubowej w zjawiskowej metamorfozie, z niebywałym wdziękiem, lekkością, ale i odwagą, zaprzyjaźnia się z kultowymi piosenkami Serge'a Gainsbourga, Françoise Hardy, Michela Légranda czy Joe Dassin.

Je suis Reni to pełna charme'u trasa koncertowa, o zapachu i kolorze lawendy. Wybierzcie się z Reni w tę melancholijną podróż. Bon voyage!

WYSTAWA PRAC MAGDY HUECKEL – BOGA

20.01.2023-26.03.2023 | Galeria

Fotografii PF, Centrum Kultury Zamek

Źródłem większości prac Magdy Hueckel jest jej osobista historia, a podstawowym narzędziem pracy własne ciało. Wystawa *Boga* przedstawia istotny obszar artystycznych poszukiwań autorki – fascynację materiałami archiwalnymi i dialog z nimi. Poprzez różnego rodzaju dekonstrukcje obrazów, zaczerpniętych z astronomicznych, botanicznych czy anatomicznych atlasów oraz medycznych dokumentacji, artystka dotyka zarówno tematów związanych z kobiecością, jak i z kontekstami społeczno-kulturowymi.

To historia o kobiecej sile, wypieranej w kulturze od wieków, poczuciu godności, ale także stygmatyzacji, dyskryminacji i traumie. To

także uniwersalny głos o naturalnym cyklu życia i wolności bycia sobą.

WARTO ZOBACZYĆ!

Rogański park

Pałac w Rogalinie stanowiący wraz z całym założeniem – galerią obrazów, powozownią i parkiem muzeum (oddział MNP), jest jednym z najpiękniejszych miejsc w Wielkopolsce. Przepiękne położenie rezydencji na skraju rozciągającej się szeroko doliny Warty od lat przyciąga spragnionych kontaktu z przyrodą mieszkańców pobliskiego Poznania i okolic. Wędrując alejami malowniczego parku przypałacowego można dojść do polany dębowej z liczącymi sobie ponad 700 lat, najsłynniejszymi z nich – Lechem, Czechem i Rusem. Inne typy doznania dostarcza położony za pałacem ogród rokokowy, chyba najlepszy przykład takiego rozwiązania w Polsce. Rogalin jest piękny o każdej porze roku, również zimą! II

■ IN ENGLISH

POZNAŃ INVITES

JANUARY / FEBRUARY

RENI JUSIS – JE SUIS RENI

27.01.2023 | Scena na Piętrze

Fans of dance music queen Reni Jusis and francophiles, of whom there is no shortage in Poland, have reason to rejoice. The *Je suis Reni* tour is about to begin.

On her latest album, the artist unexpectedly takes listeners to the streets of Paris and into the wonderfully retro atmosphere of the 1960s, when French song and cinema were triumphant throughout Europe, on both sides of the Iron Curtain. This time, the icon of Polish club music in a phenomenal metamorphosis, with incredible charm, lightness but also courage, makes friends with the cult songs of Serge Gainsbourg, Françoise Hardy, Michel Légrand or Joe Dassin.

Je suis Reni is a tour full of charm, with the scent and colour of lavender. Take a trip with Reni on this melancholic journey. Bon voyage!

EXHIBITION OF WORKS BY MAGDA HUECKEL – BOGA

20.01.2023-26.03.2023 | PF Photo
Gallery, Zamek Cultural Centre

The source of most of Magda Hueckel's works is her personal history, and the basic tool of her work is her own body. The *Boga* exhibition presents an important area of the author's artistic search – a fascination with archival materials and a dialogue with them. Through various deconstructions of images, taken from astronomical, botanical or anatomical atlases and medical documentation, the artist touches upon both themes related to female corporeality and socio-cultural contexts.



It is a story about female power, repressed in culture for centuries, a sense of dignity, but also stigmatisation, discrimination and trauma. It is also a universal voice about the natural cycle of life and the freedom to be oneself.

WORTH SEEING!

Rogalin Park

The Rogalin Palace, which together with the entire complex – the picture gallery, carriage house and park (a branch of the MNP), is one of the most beautiful places in Greater Poland. The residence's beautiful location on the edge of the wide-spread Warta valley has for years attracted inhabitants of nearby Poznań and the surrounding area who are thirsty for contact with nature. Walking through the alleys of the picturesque palace park, one can reach an oak glade with over 700 years old oak trees, the most famous of which are Lech, Czech and Rus. A different type of experience is provided by the rococo garden located behind the palace, probably the best example of such a solution in Poland. Rogalin is gorgeous at any time of the year, even in winter! ■

UWAGA: ARCYDZIEŁO!

ATTENTION: A MASTERPIECE!

JULIAN FAŁAT, ŚNIEG, 1907

OLEJ NA PŁÓTNIE, 143 X 218,5 CM, EKSPONOWANY W GALERII MALARSTWA I RZEŻBY PRZY ALEJACH MARCINKOWSKIEGO 9, WŁ. FUNDACJA IM. RACZYŃSKICH PRZY MUZEUM NARODOWYM W POZNANIU

Julian Fałat jest jednym z najwybitniejszych malarzy pejzażyistów okresu Młodej Polski. Nie ma sobie równych w obrazach przedstawiających krajobrazy zimowe. W obrazie wyczuwalny jest spokój, który wynika z rozległego, pustego krajobrazu bez sztafażu, z pewnej czystości przyrody pokrytej białą-błękitnym śniegiem. Harmonia obrazu wynika nie tylko ze skromnej kompozycji, ale także z ograniczonej gamy barwnej. Jedyne ślady o obecności człowieka w tym krajobrazie i nieśmiało zapraszają, żeby zrobić parę kroków dalej, w głąb pejzażu i siebie. ■

■ IN ENGLISH

JULIAN FAŁAT, SNOW, 1907

OIL ON CANVAS, 143 X 218,5 CM, EXHIBITED BY THE GALLERY OF PAINTING AND SCULPTURE, ALEJE MARCINKOWSKIEGO 7, OWNED BY RACZYŃSKI FOUNDATION AT THE NATIONAL MUSEUM IN POZNAŃ



Julian Fałat is one of the most outstanding landscape painters of the Young Poland period. He is second to none in paintings depicting winter landscapes. There is a sense of tranquillity in the painting, which stems from the vast, empty landscape without staffage, from a certain purity of nature covered in white-blue snow. The harmony of the painting comes not only from the modest composition, but also from the limited colour range. Only the footprints in the snow, emerging from the lower edge of the painting, testify to the human presence in this landscape and shyly invite us to take a few steps further into the landscape and ourselves. ■



na zdjęciu: Meruert Karmenova



na zdjęciu: Hina Maeda

POLSKA, NIEMCY I TAJWAN LUTOWE KONCERTY LAUREATEK KONKURSU WIENIAWSKIEGO

LAUREATKI DWÓCH PIERWSZYCH NAGRÓD
16. MIĘDZYKONKURSU SKRZYPKOWEGO
IM. H. WIENIAWSKIEGO W POZNANIU POWRACAJĄ PO
KRÓTKIEJ ŚWIĄTECZNO-NOWOROCZNEJ PRZERWIE NA
ROZPOCZĘTY W PAŹDZIERNIKU UBIEGŁEGO ROKU SZLAK
OFICJALNEJ TRASY KONCERTOWEJ.

TEKST: **KATARZYNA KUŁAGOWSKA SILVA**

ZDJĘCIA: **LESZEK ZADOŃ / ARCHIWUM KONKURSU WIENIAWSKIEGO**

Meruert Karmenova, która w Konkursie zdobyła II nagrodę, już 2 lutego wystąpi w Białymstoku z Orkiestrą Opery i Filharmonii Podlaskiej pod batutą Jacka Rogali. Skrzypaczka z Kazachstanu da w tym roku jeszcze trzy inne koncerty w Polsce. 19 maja usłyszymy ją z towarzyszeniem Orkiestry Polskiej Filharmonii Bałtyckiej w ramach Gdańskiego Festiwalu Muzycznego, 21 maja da recital w Cavatina Hall w Bielsku-Białej, a 26 maja zakończy trasę koncertem z Orkiestrą Filharmonii Świętokrzyskiej im. O. Kolberga w Kielcach.

Tegoroczny etap trasy Hiny Maedy rozpocznie się w Niemczech, gdzie 10, 12 i 15 lutego zwyciężczyni Konkursu zaprezentuje się z Orkiestrą Südwestdeutsche Philharmonie Konstanz. Następnie poleci do Tajwanu, by 20 i 23 lutego dać z pianistą Peiyao Wang recitale w Taichung i Kaohsiung, a także wystąpić 26 lutego przed publicznością Tajpei. Program koncertu w stolicy Tajwanu składa się aż z dwóch koncertów skrzypcowych – Wieniawskiego (op. 22) i Czajkowskiego – które dwudziestolatka wykona z Evergreen Symphony Orchestra pod dyr. Wen-Jen Chuanga.

Trasa koncertowa Japonki obejmie w 2023 r. imponującą liczbę ponad 40 koncertów w 22 krajach na 5 kontynentach. W kolejnych miesią-

cach jej wyśmienitą grę podziwiać będą słuchacze w Europie, Azji, obu Amerykach i Afryce. Aktualizowane na bieżąco kalendarium koncertów znajduje się na: konkurs.wieniawski.pl. ||

■ IN ENGLISH

POLAND, GERMANY AND TAIWAN – FEBRUARY CONCERTS OF FEMALE LAUREATES OF THE WIENIAWSKI COMPETITION

THE SUCCESS IN THE INTERNATIONAL
THE WINNERS OF THE FIRST TWO
PRIZES OF THE 16TH H. WIENIAWSKI
INTERNATIONAL VIOLIN COMPETITION
IN POZNAŃ RETURN AFTER A SHORT
CHRISTMAS AND NEW YEAR BREAK TO
THE OFFICIAL CONCERT TOUR THAT
COMMENCED LAST OCTOBER.

Meruert Karmenova, who won second prize in the Competition, will perform in Białystok on 2 February with the Podlasie Opera and Philharmonic Orchestra conducted by Jacek Rogala. The violinist from Kazakhstan will give three more concerts in Poland this year. On 19 May we will hear her accompanied by the Orchestra

of the Polish Baltic Philharmonic as part of the Gdańsk Music Festival, on 21 May she will give a recital at the Cavatina Hall in Bielsko-Biała, and on 26 May she will wrap up her tour with the O. Kolberg Świętokrzyska Philharmonic Orchestra in Kielce.

This year's tour of Hina Maeda will begin in Germany, where the Competition winner will perform with the Südwestdeutsche Philharmonie Konstanz Orchestra on 10, 12 and 15 February. She will then fly to Taiwan to give recitals in Taichung and Kaohsiung with pianist Peiyao Wang on 20 and 23 February, before performing in front of an audience in Taipei on 26 February. The concert programme in the Taiwanese capital consists of as many as two violin concertos - Wieniawski (Op. 22) and Tchaikovsky – which the 20-year-old will perform with the Evergreen Symphony Orchestra conducted by Wen-Jen Chuang.

The Japanese artist's tour will include an impressive number of over 40 concerts in 22 countries on five continents in 2023. In the following months, her exquisite play will be admired by audiences in Europe, Asia, the Americas and Africa. A continuously updated calendar of concerts can be found at: konkurs.wieniawski.pl. ||



SPOTTERZY

SPOTTERS

Boeing 747-443 Atlas Air, fot./photo: Mikołaj Waligórski (Avgeek.pl)



Embraer E175STD KLM, fot./photo: Mikołaj Waligórski (Avgeek.pl)



Embraer E170STD LOT Polish Airlines, fot./photo: Mikołaj Waligórski (Avgeek.pl)



Boeing 737-800 Ryanair, fot./photo: Adam Stopa (Poznań Airport Spotters)



**POZNAŃ
AIRPORT**



Wszystkie kierunki
oraz aktualny rozkład lotów
znajdą Państwo
na naszej stronie
www.airport-poznan.com.pl

All the destinations
and the current timetable
are available
on our website
www.airport-poznan.com.pl

































Dokąd polecisz z poznańskiego lotniska?*

Where Can You Fly from Poznań Airport?*

ZE WZGLĘDU NA DYNAMICZNĄ SYTUACJĘ EPIDEMICZNĄ W EUROPIE I NA ŚWIECIE PROSIMY O BIEŻĄCE MONITOROWANIE
AKTUALNYCH WYMOGÓW SANITARNYCH OBOWIĄZUJĄCYCH W DANYM KRAJU.

WYKAZ REGULARNYCH POŁĄCZEŃ LOTNICZYCH Z PORTU LOTNICZEGO POZNAŃ-ŁAWICA ZNAJDUJĄCYCH SIĘ W SPRZEDAŻY NA SEZON JESIEŃ / ZIMA 2022/2023

LIST OF REGULAR AIR CONNECTIONS FROM THE AIRPORT POZNAŃ-ŁAWICA SALE
FOR SEASON AUTUMN / WINTER 2022 / 2023

- Alicante (ALC)
 www.ryanair.com
- Amman (AMM)
 www.ryanair.com
- Amsterdam (AMS)
 www.klm.com
- Billund (BLL)
 www.ryanair.com
- Birmingham (BHX)
 www.ryanair.com
- Bristol (BRS)
 www.ryanair.com
- Bruksela - Charleroi (CRL)
 www.ryanair.com
- Budapest (BUD)
 www.ryanair.com
- Cork (ORK)
 www.ryanair.com
- Dublin (DUB)
 www.ryanair.com
- Edinburg (EDI)
 www.ryanair.com
- Eindhoven (EIN)
 www.wizzair.com
- Frankfurt (FRA)
 www.lufthansa.com
- Helsinki (HEL)
 www.ryanair.com
- Kopenhaga (CPH) / Copenhagen
 www.flysas.com
- Kraków (KRK) Cracow **NOWY!**
 www.ryanair.com
- Leeds/Bradford (LBA)
 www.ryanair.com
- Liverpool (LPL)
 www.ryanair.com
- Londyn Luton (LTN) London Luton
 www.wizzair.com
- Londyn Stansted (STN) London Stansted
 www.ryanair.com
- Malta (MLA)
 www.ryanair.com
- Mediolan - Bergamo (BGY)
 www.ryanair.com
- Manchester (MAN)
 www.ryanair.com
- Monachium (MUC) / Munich
 www.lufthansa.com
- Oslo Torp (TRF)
 www.ryanair.com
- Paryż Beauvais (BVA) Paris Beauvais
 www.wizzair.com
 www.ryanair.com
- Rzym - Ciampino (CIA)
 www.ryanair.com
- Sztokholm (ARN)
 www.ryanair.com
- Tel Awiw (TLV)
 www.ryanair.com
- Warszawa (WAW) Warsaw
 www.lot.com
- Wenecja Treviso (TSF)
 www.ryanair.com



Dokąd polecisz z poznańskiego lotniska?*

Where Can You Fly from Poznań Airport?*



Wszystkie kierunki
oraz aktualny rozkład lotów
znajdą Państwo
na naszej stronie
www.airport-poznan.com.pl

All the destinations
and the current timetable
are available
on our website
www.airport-poznan.com.pl



ZE WZGLĘDU NA DYNAMICZNĄ SYTUACJĘ EPIDEMICZNĄ W EUROPIE I NA ŚWIECIE PROSIMY O BIEŻĄCE MONITOROWANIE
AKTUALNYCH WYMOGÓW SANITARNYCH OBOWIĄZUJĄCYCH W DANYM KRAJU.



POŁĄCZENIA CHARTEROWE W SEZONIE JESIEŃ/ZIMA 2022/2023

CHARTERS DESTINATIONS FOR SEASON AUTUMN / WINTER 2022 / 2023

DOMINIKANA/ DOMINICAN REPUBLIC:

- Puerto Plata (POP)

EGIPT/EGYPT:

- Hurghada (HRG)
- Marsa Alam (RMF)

HISZPANIA/SPAIN:

- Fuerteventura (FUE)
- Teneryfa (TFS)

MEKSYK /MEXICO:

- Cancun (CUN)

PORTUGALIA/PORTUGAL:

- Madera (FNC)

TANZANIA/TANZANIA:

- Zanzibar (ZNZ)

TURCJA/TURKEY:

- Antalya (AYT)

ZJEDNOCZONE EMIRATY ARABSKIE / UNITED ARAB EMIRATES:

- Dubaj (DXB) **NOWY!**



IMPLANTY

KOMFORT

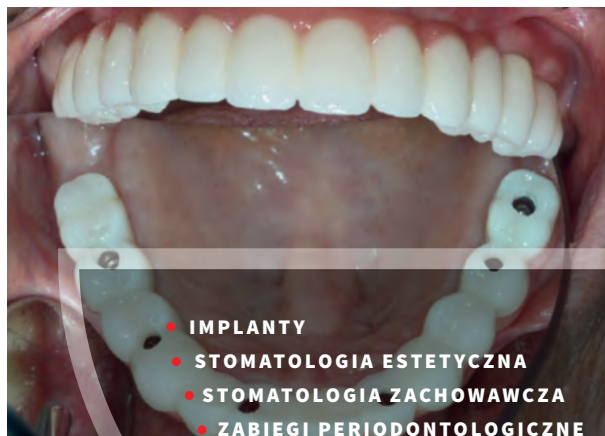
ŻYCIA

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 bezzębem?

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 bezzębem. 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 zadowalający 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

