

any
where

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

LIVE & TRAVEL


GDANSK LECH
WALESA AIRPORT.

**JOANNA
BRODZIK**

NR (164) 2022
ISSN 1899-5098

FREE COPY
pobierz na lotnisku
FREELIVE&TRAVEL



Czytaj #gdziekolwiekjesteś

Farys.
DESIGN

www.farysdesign.pl

 Farys  farysdesign



LIVE&TRAVEL

6



18



28



38

50



54



6
STREFA VIP | #Prezydentka - Joanna Brodzik i Marika Krajniewska
VIP ZONE | #Prezydentka - Joanna Brodzik and Marika Krajniewska

18
STREFA VIP | Marta Malikowska: O Kant pupy potłuc
VIP ZONE | Marta Malikowska: This Kant Be

28
TECHNOLOGIE | Volvo C40 - the przyszłość is teraz

38
MIEJSCA | Aromatyczna podróż po Polsce - pięć miejsc, które warto odwiedzić dla zapachów

50
MIEJSCA | Szafa z ulubionymi rzeczami

54
MIEJSCA | Wave 58 Sta Maria - odrobina luksusu przy sopockim molo

Nasze magazyny
lotniskowe



Warszawa - Modlin



Poznań



Rzeszów



Szczecin



Olsztyn



Łódź



Lublin

ZDJĘCIA NA OKŁADCE
Łukasz Dziewic

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**
Dział IT: **Aleksander Domański**
Współpraca fotograficzna: **Michał Buddabar,**
Bartosz Maciejewski, Piotr Sobik, Karolina Nowaczyk,
Paulina Pawłowska, 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 Gdańsk Sp. z o.o.
ul. Słowackiego 200
80-298 Gdańsk
www.airportgdansk.pl
www.facebook.com/AirportGdansk
Agnieszka Michajłow
e-mail: a.michajlow@airport.gdansk.pl



ANYWHERE.PL | PLATFORMA MEDIALNA

www.anywhere.pl
www.facebook.com/anywherepl
www.twitter.com/anywherepl
[instagram.com/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



MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Gdańsk



Gdynia



Sopot

HOSSA

SOFITEL
WARSAW VICTORIA



SWAROVSKI

IGNITE
YOUR
DREAMS

Interested in joining us?
Apply now!



Global Business Services Gdańsk
[swarovski.com/careers](https://www.swarovski.com/careers)

#PRE ZY DENT KA

Joanna Brodzik
i Marika
Krajniewska

TEKST Marika Krajniewska
ZDJĘCIA Łukasz Dziewicz



WYWIAD WIDEO DOSTĘPNY
NA ANYWHERE.PL





Dzień dobry. Jesteśmy w trzecim odcinku programu #Prezydentka, z Fabryki Norblina dla Anywhere.pl. Jest dzisiaj ze mną wspaniała gościni, Joanna Brodzik.
Dzień dobry.

Dzisiaj porozmawiamy o aktorstwie, o teatrze, o książce, ale przede wszystkim o wstydzie. To jest taki temat, że kiedy powiedziałam to na głos, czuję coś za uszami.
Dzieje Ci się coś w organizmie jak wymawiasz słowo wstyd?

Tak, jest mi niezręcznie i przyszła mi myśl, że potrafimy się wstydić, nie tylko różnych niedoskonałości czy braku osiągnięć, ale również tego, że się wstydzimy.

To bardzo ciekawy obszar, który, usiłując postawić projekt serialowy przed pandemią, projekt oparty na stereotypach funkcjonujących w zbiorowej świadomości, w baśniach na temat kobiecości, pozwolił mi wyruszyć w podróż do wstydu. Pandemia moje plany związane z produkcją serialu unicestwiła, a przynajmniej skierowała na inne tory przez 2 lata. Zrobiłam z Wysokimi Obcasami Ekstra akcję "A ty czego się wstydzisz?" i to jest tak, że w tamtym momencie nie wiedziałam jeszcze, że wyruszę w podróż, która

doprowadzi mnie dzisiaj tu, do ciebie. Że po drodze poznam tak wiele fascynujących osób i obszarów, które zainspirują mnie do następnych rzeczy, które finalnie pozwolą wyprodukować i zagrać w spektaklu "Wstydz się", który w Scenie Relax miał premierę 6-tego marca. Chcę Ci powiedzieć, że w albumach wstydu, które zaczęły spływać do mnie razem z "A ty Czego się wstydzisz?", (wyznania można przeczytać w zapisanych relacjach na moim profilu instagramowym) razem z setkami, potem tysiącami, teraz już ponad milionem osób, które rezonowały z tą akcją, zaczęła pojawiać się pewna prawidłowość. To ważne, żeby od razu to sobie rozłożyć. Są dwie istotne kwestie - obszary, których się wstydzimy, niezależnie od tego, w jakiej tożsamości się odnajdujemy. Czy to jest tożsamość żeńska, męska czy nie mieszcząca się w żadnej kategorii. Wstydzimy w trzech obszarach: cielesności i w tym obszarze wstydzimy się najbardziej. Drugi obszar to jest obszar kompetencji, też o nim wspominałaś. Na zasadzie - wydaje się, że nie zmuszę się do nauki japońskiego i nigdy nie nauczę się angielskiego tak, żebym mógł swobodnie czytać beletrystykę, albo że nie skończyłam tej aplikacji i tak dalej. Wstydzimy się po równo: i obszar stosunków międzyludzkich, i z kawałka zawodowego, i dotyczących samodoskonalenia. Jest to jakoś niezwykle ujmujące, ale też inspirujące. Wstydzimy się tego, że nie kochamy wystarczająco, że nie odczuwamy albo że jesteśmy niewystarczający w różnych obszarach dotyczących naszych związków z ludźmi i w ogóle wstydzimy się tego, że wstydzimy się bycia niewystarczającymi.

To jest bardzo mocne, mówiłaś o tym w wywiadzie do Wysokich Obcasów, że wstydziłaś się tego, że koledzy w szkole teatralnej mają czas na próby z Tobą, na spróbowanie czegoś, a Ty...

...a ja cały czas jestem beznadziejna.

Obłąd. Podniosłaś się z tego, czy jest to trwający proces?

Tak, podniosłam się. Wiele lat później. Tak naprawdę odbudowałam swój kręgosłup połamany w tamtym czasie, kręgosłup poczucia wartości, który nie pozwalał mi tak z powodzeniem wejść w zawód i przez tych kilka lat, od momentu rozpoczęcia szkoły teatralnej, do momentu, kiedy wziął mnie pod swoje skrzydła i pod swoją zwariowaną wyobraźnię Jurek Bogajewicz, zdecydowawszy, że ja, niezdolna brunetka, która nosi ze sobą pałąca czerwonej latki, że jest zbyt ładna, żeby być dobrą aktorką, ja mogłam, dzięki jego dezynwolturze zawodowej, zmienić się w trzpiotliwą blondynkę i udowodnić, przede wszystkim sobie, że jak tylko chcę to mogę wszystko i nikt nie ma prawa mi tego zabronić, że ja to potrafię. To zrobił dla mnie, zawsze to podkreślam, kiedy tylko mogę. Uczucie wdzięczności, jakie mam w stosunku do niego, w procesie odzyskiwania wiary w swój potencjał, choć nie dotyczy to tylko potencjału zawodowego, aktorskiego, ale w ogóle wiary w to, że mogę marzyć i próbować się zrealizować i nikt nie może mi tego zabronić. Nawet jeżeli komuś będzie się to nie podobało albo powie "kolejna celebrytka napisała książkę kulinarną", nie? Niech sobie gada. Prawdopodobnie jej nie przeczytał, bo „Umami. Opowieści i przepisy” to nie jest książka wyłącznie kulinarna. A nawet, jeżeli by była, to co?



TO WSZYSTKO, CO WYDAWAŁO MI SIĘ NIEMOŻLIWE, POZWOLIŁA MI ZREALIZOWAĆ MOJE MARZENIE...

Z jakiego powodu zaczęłaś tak bardzo głęboko studiować wstyd?

Bo się wstydziłam. We wszystkich trzech obszarach, ale przede wszystkim dlatego, że zafascynowało mnie zjawisko wstydu, rozkminiane przez Brené Brown. Trafiłam na nią przygotowując materiały do projektu serialowego, nie mając jeszcze świadomości, jaki będzie miała wpływ na to, co robię

zawodowo. Poszłam także do szkoły dla trenerów, żeby przebudować stereotyp siebie w swojej głowie. To wszystko, co wydawało mi się niemożliwe, pozwoliła mi zrealizować moje marzenie sprzed rozpoczęcia studiów, żeby zgłębiać samodoskonalenie i w tym kierunku się rozwijać, niezależnie od dziedziny jaką się uprawia. Byłam najstarsza w mojej grupie, Anna Wiatrowska, która prowadzi

fantastyczny profil na Instagramie, querowy feminizm, była najmłodszą osobą. Bardzo się różniąc, szybko zaczęliśmy ze sobą nawiązywać wyjątkową relację. Na tyle, że zdecydowaliśmy na koniec szkoły razem przygotowywać etiudę egzaminacyjną. To Ania poznała mnie z twórczością i wynikami badań Brené Brown. Później wydarzyła się pandemia i musiałam poczekać i czekając, pisałam "Uмами. Opowieści i przepisy". W odpowiednim momencie moja przyjaciółka, Beata Kawka, w dwudziestolecie naszej przyjaźni położyła przede mną tekst "Wstydź się" i powiedziała "Słuchaj, to jest o wstydzie, może Cię to zainteresuje. Beata podarowała mi możliwość nie tylko tego, że bym mogła ją przeczytać, podarowała mi też możliwość spotkania z Julią Mark, reżyserką i podarowała mi możliwość spotkania z właścicielkami Sceny Relax, w której de facto we dwie tę sztukę gramy. Ze wspianym specjalnym udziałem Mariusza



► PODZIĘKOWANIA DLA

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

#PREZYDENTKA

Bonaszewskiego, ale w jakim charakterze, nie powiem - przyjdźcie i zobaczcie. Marika idzie 26 maja, to będzie spektakl tylko dla kobiet, w Dzień Matki.

Panie, które nas oglądają, zapraszamy, przyłączcie się, bo będzie się działo. Mam nadzieję, że opowiesz, co się działo ósmego marca, ale zanim do tego dojdziemy - czego się wstydzą dziewczyny na scenie? Czy się wstydzą? O czym jest sztuka? Szukam jakoś pomostu do przejścia do tego, żeby powiedzieć, że wstyd może być też narzędziem do kontrolowania.

Wstyd jest doskonałym narzędziem do kontrolowania. Cała nasza patriarchalna cywilizacja zbudowana jest na tym doskonale działającym mechanizmie zawstydzania i zapędzania w kozi róg za pomocą wstydu. "Wstydz się" to dystopia, sztuka należąca do gatunku komediodramatu, z naciskiem na ulubiony przeze mnie mechanizm "czym trudniej, tym śmieszniej, im śmieszniej, tym o trudniejszych rzeczach". To też pozwala widowni w bezpiecznej przestrzeni swojego fotela móc ze sobą wchodzić w pewien rodzaj dialogu i śmiejąc się, mieć przestrzeń na to, by sprawdzić "Aha, okej, to jest o mnie". Na to bardzo liczymy. Rzecz dzieje się w równoległej rzeczywistości, w której w wyniku epidemii ludzie tracą zdolność odczuwania emocji, a rządzący dochodzą do wniosku, że najbardziej trudnym i destrukcyjnym dla porządku społecznego jest brak odczuwania wstydu przez kobiety. Zostaje powołana specjalna sieć obozów, Nowa Ona, które to obozy mają przyuczać kobiety do ponownego odczuwania wstydu. Sytuacja w naszej sztuce zaczyna się od tego, że Lilith, którą gra Beata Kawka, właśnie do takiego obozu trafia i spotyka tam Ewę (którą gram ja), która już tam od jakiegoś czasu przebywa. Nie bez powodu nasze bohaterki noszą dwa biblijne imiona Ewa i Lilith, bo to też jest o naszej zbiorowej świadomości i o wstydach, które się na nas nakładają, jako jedyne funkcjonujące prawdy, prawdy objawione. Tak jak ta biblijna, gdzie Lilith jest kobietą zerową, przyprowadzoną przed Adama i przedstawioną mu, która się mu nie spodobała, bo była niedoskonała. Jak mówi Biblia: "była pełna służu i krwi". Został więc wykonany taki model, który już tych elementów był dyskretnie pozbawiony i ten został zaakceptowany. W tej prostej historii jest bardzo dużo narzędzi z mechanizmu zawstydzania, ale nie tylko kobiet. Dla mnie to niezwykle istotne, jako producentki i twórczyni kreatywnej tego spektaklu, żeby to koloryzować, żeby zostać usłyszanymi ze sceny. W tym czasie, kiedy my jesteśmy zamknięte w obozach wstydu, mężczyźni są zamykani w obozach gniewu, strachu, agresji. W innych



**WSTYD JEST DOSKONAŁYM
NARZĘDZIEM DO KONTROLOWANIA.
CAŁA NASZA PATRIARCHALNA
CYWILIZACJA ZBUDOWANA
JEST NA TYM DOSKONALE
DZIAŁAJĄCYM MECHANIZMIE
ZAWSTYDZANIA I ZAPĘDZANIA
W KOZI RÓG ZA POMOCĄ WSTYDU.**



wstydach. Na przykład we wstydzie, że nie możecie się wstydzić albo płakać. Patrząc teraz na pana, który siedzi za konsolą. Wam nie wolno tego robić, tak? Wtedy oznaczać to będzie, że jesteście słabeuszami. Jedną z najbardziej uderzających mnie historii świadectwa męskiego wstydu, które teraz mogą i spływają do nas anonimowo, czyli bezpiecznie na www.wstydzsie.pl, stronie dedykowanej temu, by można było tam swój wstyd położyć, jest świadectwo mężczyzny, który napisał o tym, że został zawstydzony w męskiej toalecie z tego powodu, że sika na siedząco. Usłyszał od kolegi, że masz tam siedzieć tak długo, aż się zesrasz.

Jaki adres strony?

www.wstydzsie.pl. To miejsce, w którym możesz położyć swój wstyd anonimowo. To jest też niezwykle istotne dla wiedzy, którą, dzięki

podróży ze wstydem, odbywam. Są również kinetyczne badania i dowody na to, że wstyd, na przykład wysłany gdzieś anonimowo, to znaczy wykonany przez Ciebie akt wyciągnięcia tego na powierzchnię dla siebie i wysłania tego gdzieś, powoduje, że wstyd przestaje mieć siłę, przestaje działać destrukcyjnie, przestaje mieć

moc. Stajesz twarzą w twarz z tym, co cię skrycie gnębi i osłabia. Marika, to było dla mnie też zaskakujące, jak dotarłam do badań procentowych, w których wstyd i poczucie winy, najniższej według hierarchii buddyjskiej wibrujące emocje, obciążają i osłabiają organizm średnio 40%, o tyle samo procent immunologię.

Stąd choroby fizyczne, namacalne.

Naprawdę, warto zabrać się do roboty i rozprawić się z tym co nas ogranicza i więzi.

Ostatniej nocy miałam taką rozkminę.

Ona o mnie myślała w nocy i o swoim wstydzie!

Tak, tak, myślałam proszę Państwa.

Przyszło mi do głowy, że można się wstydzić pieniędzy i kiedy jest ich za mało, i kiedy przyjdzie więcej.

Można i trzeba o tym mówić. Mam teraz na przykład ciekawą obserwację z ostatnich tygodni, od kiedy pomagamy naszym sąsiadom. Wstydzimy się, że pomagamy za mało. Co Ty robisz? Ja mam pod swoją opieką tyle osób, robię obiady dla sierocińca, a ja na przykład nie robię nic, bo teraz nie mam czasu i wstydzę że tego nie robię. Kolejny przykład, ludzie z tego samego podwórka pomagają i wstydzą się, że nie wiedzą, co zrobić z tym, co się z nimi dzieje. Pomaganie jest totalnie obciążające, trzeba mieć narzędzia, umiejętności i wiedzę, żeby umieć się dogadać z trudnych emocji. To jest najlepszy sposób. To, co my teraz robimy, czyli otwarte rozmowy o wstydzie.

Ja się wstydziłam bardzo długo, pierwsze 30 dni tego, że miewam dobry humor, podczas gdy trwa wojna.

Ja się wstydziłam, że kupiłam sobie nowe jeansy, bo nie powinnam, bo jest wojna. Bardzo się wstydziłam i wstydzę tego, że dbam o siebie. Jestem osobą wysoko wrażliwą i wszystko to, co we mnie wejdzie, bardzo trudno mi jest przepracować. Nie mogę oglądać wiadomości. Raz dziennie przeglądam moje ukochane newsme, które daje mi konkretną wiedzę na temat tego, co się dzieje, ale obrazów nie jestem w stanie przetrawić.

JESTEM OSOBĄ WYSOKO WRAŻLIWĄ I WSZYSTKO TO, CO WE MNIE WEJDZIE, BARDZO TRUDNO MI JEST PRZEPRACOWAĆ.



Z drugiej strony, to jest narzędzie, które się stosuje, żeby zadbać o swój dobrostan.

8 marca.

8 marca już był, ale będzie Dzień Matki. Te dwa dni łączy to, że z bandą ze Sceny Relax postanowiliśmy przy każdym secie spektakli, który gramy, jeden organizować tylko dla kobiet i łączyć go z możliwością spotkania po zakończeniu spektaklu, pod pretekstem dyskusji panelowej. Podczas pierwszego kobiecego spektaklu, ósmego marca, naszą gościnią była Joanna Chmura, jedyna w Polsce facilitatorka Brown i specjalistka od wstydu, więc osoba jak najbardziej na miejscu. 26 maja będziemy miały ogromną przyjemność i radość gościć Agatę Ziemińską - psycholożkę, psychodietetyczkę i prezeskę fundacji Kobiety bez diety. To z obszaru kobiecych wstydów, w którym mocno są też w naszym spektaklu obecne, czyli zawstydzania nas, jeśli chodzi o odżywianie, ale nie tylko odżywianiu rozmawiać. Będziemy po prostu gadać o tym, z czym przyjdą widzki na widownię i będziemy gadać tak długo, aż nie przyjdą i nie powiedzą, że zaraz następna sztuka i scenografię trzeba zmieniać. Bardzo czekam już na ten spektakl, ale czekam też bardzo na spektakl 25 maja, na który zapraszamy wszystkich, bo reakcje mężczyzn na "Wstydz się" są również mocne. Jedna z najbardziej poruszających mnie opinii należała do bardzo młodego mężczyzny, syna mojej przyjaciółki, który ten spektakl zobaczył w towarzystwie swojej narzeczonej, jej przyjaciółki i swojej mamy. Mężczyznę, chwilę po dwudziestce. Ta reakcja nie

była natychmiastowa, ale on następnego dnia rano wszedł do kuchni i powiedział "mamo, nie mogę się pozbierać, muszę Ci powiedzieć, że wczoraj były takie momenty, kiedy bardzo się wstydziłem tego, że jestem mężczyzną".

Wzruszyłam się teraz, wiesz? Tego my potrzebujemy.

To w żadnym wypadku nie jest materiał wykluczający, ta sztuka i to zdarzenie społeczne, które budujemy wokół spektaklu, to przede wszystkim zaproszenie do dialogu i do tego, żeby sobie nawzajem uświadomić, że stare zasady przestały działać i najwyższy czas, żebyśmy wspólnie zaczęli ustalać swoje zasady.

Czyli zacząć rozmawiać i się słyszeć. Ja też czekam na 26 maja! Wiesz co, patrzę teraz na te karczozki i pomidorki - czy jak już jesteśmy w klimatach rodzinnych - skąd "Umami"?

"Umami" to moja pandemiczna córka. Miesiąc po lockdownie, kiedy straciłam możliwość pracy i straciłam również poczucie sensu i celu, bardzo mocno odczuwałam niepokój.

Przepraszam, że Ci przerwę, ale chciałam zwrócić uwagę na to, że wraz z pandemią, też zrozumiałam, jak ostatnie 20 lat pracy i rozpoznawalności dawało mi możliwość funkcjonowania w odkształconej rzeczywistości, która jest dla mnie przyjaźniejsza niż przeciętna, bo ludzie uśmiechają się do mnie na ulicy. Jak wychodzę do warzywniaka, to z dużym prawdopodobieństwem przynajmniej jedna osoba,

niezależnie od tego jaki mam dzień, powie mi "Dzień dobry, jak to fajnie, że Cię widzę". Miski mi to zabrały. Zabrały mi uśmiech drugiego człowieka, bo przestałam mieć możliwość bycia rozpoznawalną, czyli konsumowania tego dorobku. To było dla mnie bardzo mocno odczuwalne w postaci braku dopływu energii. Byłam taka przestraszona, taka nie douśmiechana, z tym online'em i wuefem bliźniaków, po prostu potrzebowałam coś zrobić, żeby nie zwariować. Idąc za anegdotycznie rzuconą podczas spotkania w Krakowie przy innej okazji sugestią: "skoro tak lubisz te rozkminy na temat kulinarów i tak lubisz łączyć kropki na temat pochodzenia przyprawy i potraw, to może napisz o tym książkę", powiedział 2 lata wcześniej Oskar Błachut, szef wydawnictwa Znak. Po tym miesiącu, żeby nie oszaleć, usiadłam i zaczęłam pisać. Żeby sobie samej podarować tę bezpieczną przestrzeń, żeby się schronić tam na kilka godzin i być gdzie indziej. Po napisaniu pierwszego rozdziału, napisałam spis treści, który właściwie się nie zmienił. Napisałam pierwszy rozdział i dostał to Oskar. Oddzwonił i powiedział "pisz dalej" i najładniejszą rzeczą, jaką zrobiłam, było wpisanie jej w kalendarz. Jeżeli chodzi o "Umami", to wydawało mi się, że ten rok i 2 miesiące (tyle zajęło mi napisanie książki), że to już koniec roboty. Okazało się, że to właściwie rozgrzewka. Kiedy skończyłam pisać "Umami", czułam bardzo dużą radość z tego, że ta przestrzeń, którą budowałam dla siebie, anegdot, wspomnień, tych zbieranych przez lata w pudełkach i na kartkach rozkmin

dotyczących tego “kto, skąd i dlaczego i jak to się wszystko w tych kulinariach razem z historią i naszą człowieczą historią łączy”. Powstało coś, co jest moim ulubionym gatunkiem czytania kulinariów, czyli gawęda kulinarna. Nie jest to książka kucharska, w której znajdują się wyłącznie przepisy i zdjęcia.

Myślisz o czymś jeszcze, w temacie książki?

Tak. Mam pomysły na następne dwie.

Też w tym gatunku gawędziarsko-smacznym?

Tak, najpierw obsłużę to kółko, a później zobaczę, co się z tego wykluje.

Wracam do teatru trochę. Jakie role lubisz grać? Nie tylko w teatrze.

To jest interesujące pytanie, bo to jest pytanie, na które odpowiedź brzmi, że właśnie znajduję się w momencie, w którym odkrywam dla siebie gotowość do zmiany. Ze względu na swoją naturę, ale też na tę wysoką wrażliwość, dokonałam wyborów ku słonecznej stronie, tak, żeby zadbać o siebie, również w obszarze zawodowym. Oczywiście, postaci, które było mi szczęście zagrać, nie odczuwają trudnych emocji. Zawsze staram się żeby zbudować je jak najpełniejsze. To jest również bardzo o Ewie, ale nie chcę ci spoilerować. Ta postać ma bardzo długą drogę do przejścia, w obrębie tego spektaklu. Teraz jestem w tym miejscu, że czuję się gotowa, żeby zejść do zacienionych miejsc. Myślę też, że warsztatowo i w sensie zawodowym, i w sensie życiowym, czuję, że jestem w odpowiedzialności zaprosić innych do takiej podróży. We wcześniej nie byłam.

I wszechświat to usłyszałaś - wiesz, co się teraz wydarzy.

Wiem, bo z dwa tygodnie temu pomyślałam sobie, że kureczę, tak pięknie w tej Fabryce Norblina, co ludzie opowiadają, że łeb urywa, że po prostu takie fajowe są tu ranki i wieczory, i noce.

No i teraz jeszcze musimy nocną zrobić zmianę.

Nocne rozmowy. Byłoby fajnie, jeszcze żeby się wbijali ludzie.

Pomyślałam sobie teraz, może nawet o tym myślisz, żeby na podstawie tych opowieści, które spływają anonimowo, zrobić dokument o ludziach, po prostu.

Na potrzeby spektaklu powstały dwa utwory muzyczne, do których napisałam teksty: piosenka “Wstydz się” jest w całości zbudowana ze świadectw (no dobra, oprócz jednego wersu, który mi pasował do rymu) z akcji “A Ty, czego się wstydzisz”.



O czym marzy Joanna Brodzik?

Dam ci meta i dam ci micro. Meta jest takie, że w ostatnim momencie na planecie, będę mogła z pełnym przekonaniem pomyśleć “nie zmarnowałam ani sekundy”, a w mikro, bardzo bym chciała zagrać w kostiumie, takim jak np. „Faworyta”.

Życzę Ci tego, żeby to się spełniło, żebyś grała takie role, które cię zachwycą.

Wiesz co, to od razu ci muszę powiedzieć, że potrzebuję położyć coś pomiędzy mikro i makro, czyli optymalnie bardzo bym sobie życzyła. Mnożenia, dzielenia i wymieniania z ludźmi dobrej energii, niezależnie, od tego w jaki sposób się to robi, to mnie kręci najbardziej i chyba chciałabym podążać dalej tą drogą, więcej nie potrzebuję.

Dziękuję za dziś, bardzo dziękuję i widzimy się niebawem.

Dziękuję i do zobaczenia. II

ENGLISH

#PREZYDENTKA – JOANNA BRODZIK AND MARIKA KRAJNIEWSKA

Good Morning! It's the third episode of #Prezydentka, straight from Norblin's Factory for Anywhere.pl. Here with me, my great guest, Joanna Brodzik Good morning!

Today, we will talk about acting, theatre, books, but most importantly – about shame. It's this kind of topic that when I tell it out loud, I feel guilty. Something happens to you when you say shame?

Yes, I feel uncomfortable and I thought that we can be ashamed of ourselves, not only because of our shortcomings but also just being ashamed. It's an interesting idea. I was trying to



RUBIO



MUUTO

turn it into a show before the pandemic, a project based on stereotypes that are still in our common conscience, in myths about womanhood, it allowed me to go on a trip to shame. Pandemic destroyed my plans for producing a show, or maybe just slowed it for two years. I did a "What are you ashamed of?" action with Wysokie Obcasy Ekstra, and at that moment I didn't yet realize that I am going on a journey that will lead me here today. That I will meet so many fascinating people and visit so many amazing places that will inspire me to do other things and will finally let me produce and play the "Be ashamed" performance that premiered on Scena Relax on March 6th. I want to tell you, that

in those shame albums, that came to me with "What are you ashamed of?" (those confessions can be found in saved stories on my IG), with hundreds and thousands, even a million people now, who resonated with this action, there is a pattern in all of this. It's important to spread it out. There are two important things that we are ashamed of and it doesn't matter what kind of identity we are finding ourselves in. We are ashamed of three spheres - body, and this is where we are most ashamed of ourselves. The second one is competence, you also mentioned it. It's like - I think that I will never make myself learn Japanese and will never learn English as well, so I could read belle-letters or that I will never

finish this app and so on. We are ashamed equally about our social interactions, our job, and our self-improvement. It's a bit charming but also - inspiring. We are ashamed because we don't love enough, that we don't feel or we are not enough in many areas of our human interactions or we are ashamed because we are ashamed of not being enough.

It's very strong. You've said in this interview for Wysokie Obcasy, that you were ashamed in drama school because your friends had time for trials with you, to try something and you...

And I am hopeless.

That's insane. Did you brush it off or are you still fighting it?

Yeah, I got up. Many years ago. I build back my spine which was broken at that time. A spine of feeling that I'm worth something, that didn't let me go fully into my career until Jurek Bogajewicz took me in. He decided that I, a hopeless brunette, with a scarlet letter saying that she's too pretty to be a good actress, I can, because of his flair and panache, can become a loud blonde and prove that I can do anything and no one can say no to me, that I can do it. He did it for me, I always emphasize it. I am grateful for that.

Where can you go to talk about your shame?

www.wstydzie.pl. It's a place where you can lay your shame anonymously. It's a very important place of knowledge in my journey. There are kinetic studies and proof that shame, when it is sent somewhere, even anonymously, means that it's an act of you trying to pull yourself to the surface and send it somewhere. It makes it that the shame has no more strength, it stops being so destructive and stops having power. You are face to face with something that bothers you and weakens you. Marika, it was very surprising for me when I got to the percentage studies, where shame and guilt, the lowest vibrating emotions in the Buddhist hierarchy, are weakening the organism by 40%, and the same goes for immunology.

This is where the physical illnesses came from.

Surely, it's really worth it to take care of it and free ourselves from that.

Thank you for today, thank you very much, and see you soon.

Thanks, and see you! II






dekpol[®]
—
STEEL

Jakość,
która robi wrażenie
Quality that makes an impression

www.dekpolsteel.pl



MARTA MALIKOWSKA: O KANT PUPY POTŁUC

TEKST Jakub Wejksznar ZDJĘCIA Marcin Bosak



Witamy w naszym kąciku filozoficznym "O kant pupy potłuc". Dzisiaj z nami jest Pan Marta.

Filozofka wiejska, Marta Malikowska.

Pani Marta jest aktorką, ale w wolnych chwilach także filozofką.

Filozofką wiejską, tak.

Zgodnie z tytułem naszej audycji, jest Pani także kancistką.

Tak, bardzo lubię kanty, kąty i ostre przestrzenie.

I obwody.

Tak.

Chciałbym zapytać, jaka jest Twoja filozofia współcześnie, a jaka była kiedyś, jak ona się zmieniła?

Mam Ci opowiadać o moich przeszłych wcieleniach?

Masz przeszłe wcielenia? Jakie było Twoje najdziwniejsze wcielenie?

Byłam lokajem w XVI wieku i żyłam z tego, że podслуchiwałam.

To jak teraz w cukierniach. Ja nie wiem, kim byłem w przeszłych wcieleniach.

Ja też nie wiem, ktoś mi powiedział.

Byłaś u wróżki?

U więdźmy i ja jej ufam, była z Tatr.

Czyli tych gorszych gór (śmiech).

Nie, nie ma gorszych i lepszych.

Nie ma żadnej walki między Wami? Które są góry lepsze, które gorsze?

Nie słyżałam o takich walkach, ale między wsiami były. Jak byłam mała, to na sztafety były walki. Glinik Górny z Bogolowem, moja wieś i wieś obok.

Jak wyglądały te walki? Braliście trójzab?

To się zwykle działo na zabawach. Raz w tygodniu były takie organizowane w ochotniczej straży pożarnej i tak się zbierali chłopcy.

Myślę, że te wszystkie remizy są głównie budowane pod imprezy, nie po to, żeby tam była straż pożarna.

Tak, moje wesele też było w remizie.

Czyli fajnie było.

Hucznie, ponad 200 osób

Zgodnie z naszym kącikiem – jaka jest zatem Twoja filozofia?

Doszłam do tego, że w życiu chodzi tylko o to, żeby akceptować to, co się czuje.

Tak, ale na przykład jak jesteś psychopatą, gwałcicielem i akceptujesz siebie?

Jeśli psychopata, gwałciciel akceptuje siebie, to idzie do lekarza.

Czyli są gdzieś granice?

Świadomość, to jest Bóg.

W znaczeniu religijnym czy spirytualistycznym?

Takim, jak Ty czujesz. Świadomość, to jest gruba sprawa.

Możesz decydować wtedy o swoim losie.

Wszystko możesz.

Wczoraj była u nas pani Kaja Nordengen, która napisała książkę o tym, jak działa



PODOBNO TAK TO DZIAŁA, ŻE JESTEŚMY PANAMI, PANIAMI SWOJEGO LOSU I MOŻEMY SOBIE WSZYSTKO ZAPROGRAMOWAĆ, WYMYŚLIĆ? TRZEBA CZAROWAĆ CAŁY CZAS.

mózg. Mnie najbardziej interesowało czy jesteśmy w stanie spróbować telepatii i ona nie powiedziała "nie".

Ja totalnie w to wierzę, to jest przyszłość.

Telepatia? A telekineza?

A nie masz tak, że myślisz o kimś i on nagle dzwoni.

Czasem mam tak z mamą.

Wczoraj tak miałam z mamą. Dzwonię do niej i mówi "No znowu, Marta, myślałam o Tobie i zadzwoniłaś".

Czy to jest telepatia czy może minęło odpowiednio dużo czasu od Waszej ostatniej rozmowy i wszedł aspekt tęsknoty?

Też, ale wierzę w coś takiego, że wysyłasz sygnał i on jest odbierany, jeśli kogoś bardzo czujesz, kochasz.

Jeżeli fizyka kwantowa polega na tym, że jeśli patrzysz na obiekt, to on się zmienia, to może tak jest też z myślami.

Podobno tak to działa, że jesteśmy panami, paniami swojego losu i możemy sobie

wszystko zaprogramować, wymyślić? Trzeba czarować cały czas.

Jesteśmy ofiarą swoich okoliczności?

Oczywiście. Trzeba pracować cały czas.

Masz coś takiego w sobie, nad czym pracujesz?

Nad sobą (*śmiech*). Oczywiście. Bardzo długo zajęło mi wychodzenie z pozycji ofiary.

W jakim sensie, żeby stawiać się w pozycji czy, że myślisz o sobie, jak o ofierze?

Zostawię to w ten sposób, nie będę się wdawać w szczegóły.

Jasie mierzę z syndromem oszusta, nie wiem, czy Ty też. Myślę, że ja oszukuję wszystkich, co ja tu robię, kim jestem, żeby robić to, co robię.

Ja bardziej wątpię w siebie, za dużo od siebie wymagam, jest mi nazbyt smutno, że ciągle do czegoś tęsknię.

Czego wciąż Ci brak? Przecież wszystko masz.

(*śpiewa*) Czego wciąż mi brak? Przecież wszystko mam, obcy ludzie mówią, na na na.

O czym rozmawialiśmy?

O filozofii.

Doszliśmy do tego, że jest mózg, jest świadomość, świadomość jest Bogiem i jest wszędzie.

Jest świadomość, jest serce i całe ciało, i to jest wszystko.

A jeżeli chodzi o samochody?

Nie znam się kompletnie, ale jestem dla blacharą.

Tam jest karuzela. Czy taki plastikowy koń by Cię interesował? Albo lew, żyrafa?

Lew, bardziej. Żyrafa jest zajęta.

Zawsze będzie ktoś pierwszy.

My tak pitolimy i nas słuchają?

Pewnie nie, ale potem, jak będzie coś kontrowersyjnego, to wszystkie gazety...

Co trzeba powiedzieć?

Możesz powiedzieć, na przykład, że Hitler nie wiedział o Holocauście czy coś takiego.

A propos Hitlera, jak byłam w więzieniu i kręcili tam teledysk, to była jedna książka w celi - "Mein Kampf". Zaczęłam wtedy znowu, po sześciu miesiącach, palić papierosy.

Słyszałem, że to jest bardzo kiepska lektura, sama w sobie.

Bardzo.

► **PODZIĘKOWANIA DLA**

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

O KANT PUPY POTŁUC



KAŻDA EMOCJA POWINNA BYĆ UWOLNIONA, ZROZUMIANA, DOŚWIADCZONA I ZAAKCEPTOWANA.

Kiepsko napisane. Redaktorzy naprawdę nie zrobili dobrej roboty.

No, niektórym się podoba.

Wracając do tego więzienia – słyszałem, że grasz w serialu o tym, że jesteś skazana, a nie jesteś skazana.

Moja postać jest skazana.

I masz kosę z główną postacią skazaną. Jak do tego podeszłaś? To nie jest łatwy temat – kobiety w więzieniu, niedługo będziemy mieli rozmowę o bezdomności kobiet, to możesz nam powiedzieć o uwięzieniu kobiet, jako ekspertka.

Rozmawiałam z dziewczynami, oglądałam, ale i tak ostatecznie bazuję na wyobraźni i intuicji.

Co Ci podpowiadała intuicja? Jak czujesz tę sytuację?

Jest prze...to jest mój największy lęk, żeby nie trafić do więzienia.

Mój trochę też. U Was też tak jest? Z tego, co widziałem w filmach i serialach...

U Was, u kogo?

U dziewcząt. Podobno w męskich więzieniach są gangi i one się biją ze sobą cały czas.

W damskich też.

Kurczę. Czyli agresja po prostu jest immamentną cechą człowieka.

Przemoc jest przemocą.

I jest bez płci, egalitarna.

I każdy ma z tym problem.

A myślisz, że niektórzy mają problem, że mają za mało przemocy i agresji w sobie?

Za mało agresji? Nie może być za mało agresji, może być za mało gniewu.

Na przykład, jak ktoś Cię bije i nie oddajesz, jak Jezus.

Nie wiem, nie znalazłam go, to wiesz z ksiąg. Ja czytam książki, ale wiedzę życiową czerpię z doświadczenia.

Czy uważasz, że negatywne emocje są człowiekowi potrzebne?

Nie ma negatywnych emocji, wszystkie są okiej.

Czy w takim razie emocje, które są uznawane w społeczeństwie za negatywne, rugowane z niego ustawiczne, powinny też być przytulone?

Tak jak powiedziałam, nie ma negatywnych emocji. Każda emocja powinna być uwolniona, zrozumiana, doświadczona i zaakceptowana.

Mówi się “nie bądź smutny” albo “nie bądź zły”.

Nie, to jest bullshit. Dziewczynkom mówi się, żeby nie były wkurzone, bo “złość piękności





Coś świadomego pewnie.

Więcej światła albo lepiej nie wiedzieć.

Musiałabym wiedzieć, nie można podłości puścić płazem.

Nie wiem, życie to jest taka tajemnica, że nie wiem, jak żyć, ale jakoś żyję.

Intuicyjnie. Jakoś żyję, na freestyle'u "odkręcę ten kurek, zobaczą się stanie".

(śmiech).

Może zakończymy kącikiem kulturalnym. Jakie książki polecasz?

Generalnie polecam książki.

szkodzi", chłopakom mówi się "nie marz się jak baba", ale to się kończy, już jest lepiej.

Tak, ale te rzeczy w człowieku zostają. Mam bardzo dużo płaczu w sobie. Bardzo chciałbym się popłakać kiedyś, ale nie mogę.

Jak to nie możesz?

Tutaj mi tak buzuje.

Ja ciągle płaczę.

Nie, nawet jak oglądam smutne filmy, to po prostu to wsysam.

Żartujesz.

Nie mogę płakać. Mam taki imperatyw w sobie.

Blokadę sobie założyłeś.

Dlaczego ja? Może ktoś mi założył, jak strażnik miejski na koło.

To możesz ją odblokować.

Czy to jest warte?

Fajnie jest płakać.

Jakie są pozytywne aspekty płakania?

Czujesz, że żyjesz. Płacz jest piękny.

Agresja też jest piękna. Nie odczuwasz czasem świętego gniewu?

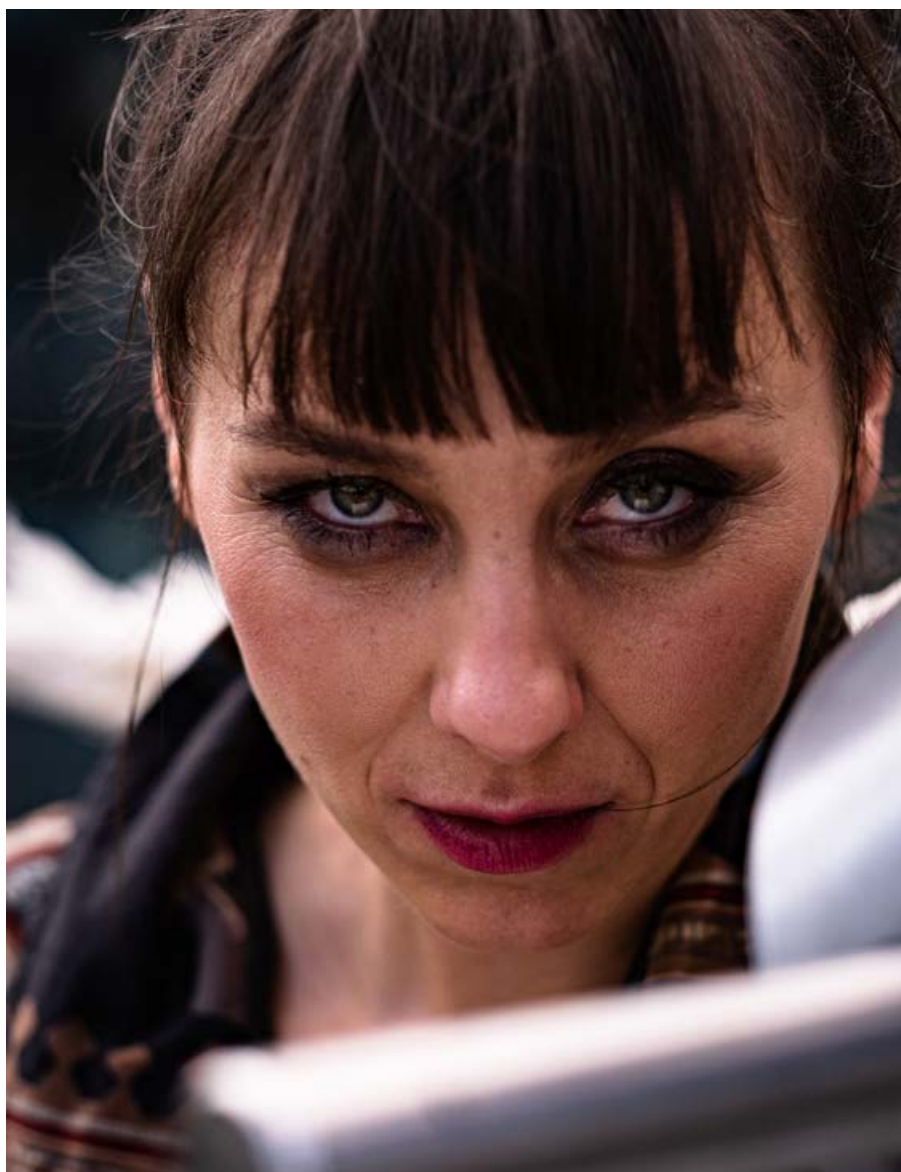
Bardzo się gniewam, jestem zła bardzo często.

Masz takie sytuacje, że chcesz, żeby ktoś się do Ciebie przytrzymał, kiedy wiesz, że masz rację, tylko po to, żeby powiedzieć, że nie tędy droga?

Tak, potrafię tak. Zrobić jak Kosa i odejść.

Co w przyszłości?

Nie wiem.





Zapraszamy, zapraszamy na serial "Skazana". Ja nie gram w serialach, niestety. Weź mnie wciśnij.

Pewnie, dawaj! Widziałeś taki film "Orzeł kontra rekin"?

Nie, widziałem, "Gołąb, który..."

Nowozelandzkie kino, totalnie absurdatne, są tam takie ufoki jak my.

"Orzeł kontra rekin", "Skazana", "Ślepnąc od światła", zapraszamy. Dziękujemy bardzo. Dziękuję. II

ENGLISH

MARTA MALIKOWSKA: THIS KANT BE

Welcome to our philosophical podcast "This Kant Be". Here with us - Miss Marta.

Country philosopher, Marta Malikowska.

Miss Marta is an actress, but sometimes a philosopher as well.

Country philosopher, yes.

As the title of our audition states, you are also a Kantist.

Yes, I can, and sometimes - I Kant.

THE BRIDGE

WROCLAW



THE BRIDGE WROCLAW MGALLERY ODKRYJ PRAWDZIwą WARTOŚĆ CZASU

Poczuj współczesny klimat Wrocławia i mistyczne dziedzictwo Ostrowa Tumskiego w lifestylowym hotelu, który łączy przeszłość, terażniejszość i przyszłość, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością.

THE BRIDGE WROCLAW MGALLERY | DISCOVER A REAL VALUE OF TIME

Experience the contemporary vibe of the city of Wrocław and the mystical heritage of Ostrów Tumski in a lifestyle hotel that is a link between the past, present and future, where tradition meets trends.



I'd like to ask you about your philosophy now and how it developed.

Should I tell you about my prior beings?

Do you have some? What was the weirdest one?

I was a butler in the 16th century, I was living from eavesdropping.

It's like nowadays in some restaurants. I don't know who I was in my prior beings.

Me neither. Someone told me.

Did you visit a witch?

Yes, I trust her, she's from Tatry.

So worse mountains?

There are no better and worse mountains.

There is no fighting between you?

Which mountains are better, which are worse?

I've never heard of such a thing, but there were fights between villages. When I was younger, we fought. Glinik Górny z Bołowem, my village and a village next to mine.

How did all go down? Did you take your trident?

Usually, it took place during some fairs. Once a week there was something going on volunteer fire brigade and boys went there as well.

I feel like those firehouses are mostly for partying and not for the actual fire brigade to be there.

Yeah, my wedding was in the fire brigade.

So it was fun?

It was big, with more than 200 people.

Bringing it back to our podcast's name - what is your philosophy?

I came to the conclusion that in life you should just accept what you feel.

Yeah, but what if you're a psychopath or rapist and you accept yourself?

If a psychopath or rapist accepts themselves then they go to a doctor.

So there are limits?

Consciousness is God.

In a religious or spiritualistic way?

As you decide. Consciousness is a big deal.

You can decide for yourself.

You can do everything.



Yesterday we had a meeting with Kaja Nordengen, she wrote a book about how the brain works. I was interested if we'd be able to try telepathy and she didn't say it was impossible.

I totally believe in that, it's the future.

Telepathy? And what about telekinesis?

But, don't you have this thing like when you think about someone and they suddenly call you?

I have, sometimes, with my mom.

I had it yesterday with my mom. I call her and she says - Marta, it's again that I thought of you and you called me.

Is it telepathy? Or maybe enough time has passed since your last conversation and you just missed each other?

Maybe. But I believe that you can send a signal and it is being received, if you love someone, feel that person.

If quantum physics says that if you look at an object, it changes, then maybe it's the same with thoughts.

It can be that we are the lords of our destiny and we can program everything, and think of everything? You have to charm all the time.

Are we the victims of our circumstances?

Of course. You have to work all the time.

Do you have something you work on right now?

On me (*laughs*). Of course. It took me a long time to leave this whole victim complex.

In what way? Are you putting yourself in a victim position or do you think of yourself as a victim?

In a way, I won't talk about it.

I fight with impostor syndrome. I don't know if you are too. I think that I am cheating everyone about what I do, and who I am.

I am doubting myself, I demand too much of myself, I am too sad and I always miss something.

What do you miss? You have everything.

(sings) What do I miss? I have everything, strangers tell me, na na na.

What are we talking about?

About philosophy.

We gathered that there is a brain, there is consciousness, it is a God and it is everywhere.

When it comes to consciousness, it's heart and the whole body. It's everything.

And what about cars?

I don't know anything about it but I'd go for a good car, yeah.

You can see, there's a carousel there, does the plastic horse fit you? Or a lion? Maybe a giraffe?

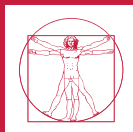
Lion maybe. The giraffe is occupied.

There is always someone who's first.

Always.

Anyways, thank you for the conversation, it was lovely.

Thank you very much. ||



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



VOLVO C40

– THE PRZYSZŁOŚĆ IS TERAZ

TEKST I ZDJĘCIA Jakub Wejszner

W sensie, no. Mój brat ma C30, takie małe, pierdzące. Bardzo ładny i przyjemny samochodzik. Trochę jak Scirocco, ale Volvo, zróbcie z tym co chcecie. Myślałem, że nie ma szans, żeby ktoś kontynuował ten koncept. Że to właściwie zamknięta historia i Volvo jak już to będzie robić te SUVy różnego rodzaju dla ludzi średniej wyższej, żeby mogli sobie trochę powisieć nad Polską samochodów sprzed 10 lat. A tutaj, niespodziewanie, okazuje się, że, azaliż, toteż, zatem – jest to jednak koncept, który można wykorzystać. Zrecyklingować, by jednak ową gwarą ekologiczną nawiązać. I tak oto, przed oczyma wyobraźni mej, ukazał się on – Volvo C40.

I to jest taki samochód, który myślisz sobie – o, te elektryki będą tak wyglądać kiedyś powszechnie. Jak już każdy się znuży swoim kaszkietem albo żukiem w hybrydzie i wszędzie będzie można doładować sobie prund, a benzyna będzie kosztowała 10 000 zł/l, to wtedy wszyscy kupią takie Volvo właśnie. I nikt nie będzie miał prawa narzekać.



Jest to bowiem samochód z wieloma zaletaniami i niewielkimi wadami. Po pierwsze, nie jest to w końcu jakieś elektryczne Audi albo Mercedes, które kosztują tyle, ile niedługo wynajęcie pokoju na Śródmieściu, ale nie jest to także taki „bieda-elektryk” tyle po to, żeby był jak niektóre inne, których nie chcę wymieniać, bo się obrażą na mnie i nie pozwolą pojeździć już nigdy. Bo to zawistne są ludzie. W każdym razie, jest to taki perfekcyjny balans nowoczesnego elektrycznego samochodu, który nie jest biedny i nie jest bogaty. Jest Volvo, po prostu. Tam, gdzie Volvo dociera zawsze – do średniej/wyższej średniej, która lubi szybkie fury, bezpieczeństwo i nie jeżdżenie szybciej niż 180 km/h.

Jakie są zatem właściwości jezdne tego oto prąduwozu? Otóż – niesamowite. I to w dobrym i złym znaczeniu. Jeżdżenie tym autem jest jak poruszanie się zabawkowym samochodzikiem, z tym, że ów samochodzik ma 231 KM i przyspiesza do setki w 4,7 sekundy. Bez żadnych biegów. Od razu, wbija Cię w fotel całą dostępną moc silnika. Czujesz się jakby wpięprzało Cię w nadświetlną. Wyjątkowe uczucie. Ogółem – jest to coś zupełnie innego niż jeżdżenie zwykłym samochodem i faktycznie trzeba się do tego chwilę przyzwyczaić. Jak dla mnie – tak to będzie wyglądało w przyszłości, czy to się komu podoba czy nie, więc warto już ogarniać teraz. No i za taką cenę nie dostaniecie raczej pakownego, rodzinnego samochodu, który jednocześnie pożera jakieś porszaki i inne dzieciaki na dzielnicy.

Jest crossoverem przy okazji, więc nie jakąś tam kruszynką, ale prawdziwym autem, ciężkim, zdyszczanym itd. 4,42 m długości, 2,03 szerokości. 5 miejsc. Bagażnik – 414 l. Kolor – morski czy coś. Spalanie – 20 kWh/100 km. 1 kWh kosztuje, pi razy drzwi, odbijane od kantu stołu, 1,5 zł. Czyli – 30 zł za 100 kilometrów. Trzeba liczyć 40, jak zawsze w życiu. Gdańsk-Warszawa zatem kosztowałoby nas razy 3,5, więc 140 zł jakies. Także ten, nie najgorzej, nie najidealniej, ale biorąc pod uwagę ceny benzyny to i tak jest jak promocja. Gorzej ze stacjami. I teraz tak – nie mam pojęcia dlaczego oni nam to robią, ale to chyba już w tym momencie złośliwość. Srsly. Jakby – dlaczego nie mogę podłączyć sobie auta, naładować i zapłacić? Dlaczego? Czy ktoś to kiedyś wyjaśni? Dlaczego muszę ściągać aplikację, która zazwyczaj działa tak dobrze jak plany ekonomistów w tym kraju dla powszedniego człowieka, męczyć się, żeby wpisać tam wszystkie dane typu, długość buta, szerokość pośladków, zacerwienie łokcia oraz stosunek nosa do pięty, byleby tylko dostać informację, że za 3 dni mi odesłają czy potwierdzają moje dane albo nie potwierdzają, albo potwierdzają, ale nie mogę ładować, bo aplikacja odmawia posłuszeństwa. Czy ktoś to kiedyś zmieni? Bo się odechciewa człowiekowi w ogóle posiadania tych elektryków po pewnym czasie. DŹIZAS!

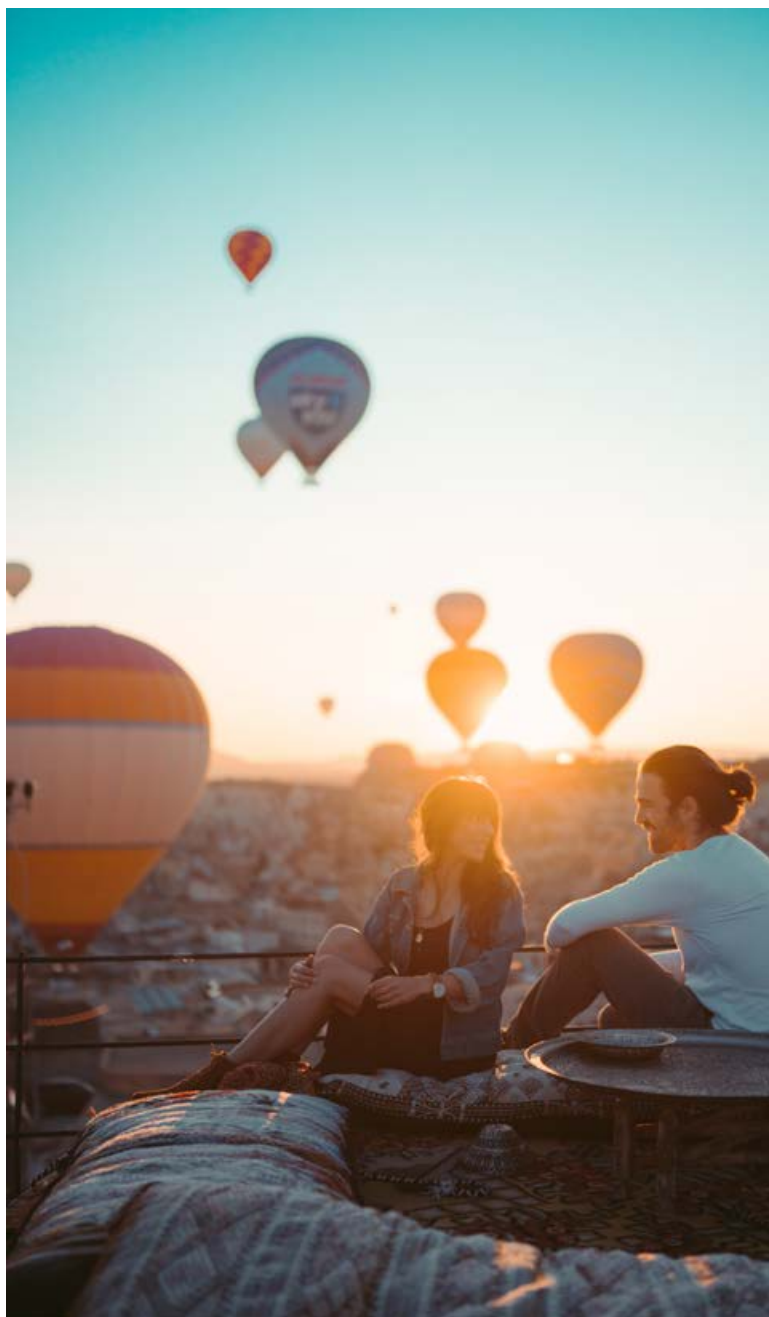
Dalej jednak, wracając już do samego auta. A właściwie do wnętrza. Które jest – Volvo-skie. Szwedzkie może? Rozumiecie zapewne. Jest proste i wszystko jest tam, gdzie powinno. To nie jest jakieś Bizancjum jak w tych nowych EQSach, ale jest ładnie, przyjemnie, przestronnie i w ogóle łał. Podobnie zresztą jak we wszystkich Volviakach. Szwedzi cenią sobie minimalizm i funkcjonalność i tak też jest w tym przypadku. Minimalizm oraz funkcjonalność. I ogromny, piękny ekran parowywalny z Androidem/iOS-em na desce rozdzielczej i drugi po prawej stronie jako komputer pokładowy. Ten pierwszy jest ekstremalnie wspaniały, jestem wielkim fanem. Nie wygląda w ogóle tandetnie, bardzo dobrze widać gdzie jesteśmy w danym momencie i w ogóle jest super cool. Jestem fanem w ogromnych ilościach fanostwa. Drugi spełnia swoją funkcję natomiast, nie miałem z nim żadnych problemów. Całe wnętrze, jak już wspominałem, nie jest jakimś szczytem estetyki, ale też i dlatego ten samochód rozpoczyna swoją podróż od 220 000 zł, a nie 300. Więc, coś za coś, robaczki.

I ostatnia rzecz – zewnętrzne. IMO – jest to jeden z ładniejszych samochodów elektrycznych w tej klasie. Jest trochę kanciasty, ale bardzo szybko przechodzi w miękkość, żeby trochę ową kanciastość zbić. Jest masywny, ale skowyrny jak to mówią. Jedyny element „uncanny valley”, jaki znajduje się w owym aucie to brak wlotu powietrza z przodu i to trochę zaburza nam estetykę, bo człowiek się do tych wlotów przyzwyczaił, a takie BMW to w ogóle zrobiło z tego swój znak rozpoznawczy, więc chwilę to zajmuję. Ale jest to tylko chwila, która mija i naprawdę można docenić piękną bryłę ze Szwecji.

Podsumowując – jest to samochód przyszłości, ale takiej powszedniej przyszłości. Takiej, że faktycznie dużo ludzi będzie tym (albo wersją rozwojową) jeździć za parę lat. Tak jak dziś jeżdżą Volviakowymi SUV-ami. Volvo trafia bowiem w taką bardzo ciekawą szelinę, pomiędzy – porządne auto i już nie siara kupić jak się zarabia trochę więcej. The time has come, dzieciaki, nie ma co uciekać. The Przeszłość Is NOW!!

PODSUMOWUJĄC – JEST TO SAMOCHÓD PRZYSZŁOŚCI, ALE TAKIEJ POWSZEDNIEJ PRZYSZŁOŚCI.





8 SPOSOBÓW NA TANIE PODRÓŻOWANIE

TEKST Mat. Prasowe ZDJĘCIA Pexels.com

Z podróżowaniem jest trochę jak z remontowaniem mieszkania. Z reguły płacimy drożej niż planowaliśmy. W dzisiejszych czasach ze względu na wszechobecną inflację, problem ten jest jeszcze bardziej odczuwalny. Przykładowo benzyna, która jest wykorzystywana w praktycznie każdym środku transportu kosztuje dziś ponad 20% więcej niż w zeszłym roku. Czy podróżując możemy się ustrzec przed drożyzną, a przynajmniej czy możemy się ustrzec przed przepłacaniem? Oto nasze 8 sposobów na przyjazny dla portfela wypad turystyczny.

1. Staraj się samemu przygotowywać posiłki – poznawanie nowych miejsc wiąże się z odkrywaniem lokalnych smaków. Oczywiście najwygodniejsza i najprzyjemniejsza wydaje się opcja stołowania się w restauracjach. Dla większości z nas może się to jednak okazać finansowym strzałem w kolano. Jak uniknąć go, a jednocześnie cieszyć się kulinarnymi doznaniem? Spróbuj samemu gotować wykorzystując miejscowe produkty. Według GUS w kategorii „Restauracje” inflacja w ostatnim czasie wyniosła 14%. Koszt składników to z reguły 20 – 30% ceny dania w lokalu tak więc jest na czym oszczędzić jeśli zdecydujemy się na opcję „zrób to sam”. Szukając wartościowych produktów staraj się korzystać z miejscowych rynekczków i targów. To właśnie tam masz największą szansę znaleźć te prawdziwie lokalne.

2. Nie zapomnij o butelce – jeśli podróżujesz samolotem to pamiętaj, aby zabrać ze sobą butelkę najlepiej z filtrem. Ceny napojów na lotniskach mogą kilkukrotnie przewyższać wartości które znamy ze sklepów. Dzięki naszej propozycji za swój napitek zapłacisz okrągłe „Zero”, ponieważ na większości lotnisk woda po przefiltrowaniu nadaje się do spożycia.

3. Korzystaj tylko z bagażu podręcznego – zawsze przed wylotem sprawdź jakie są maksymalne wymiary bagażu w ramach biletu podstawowego i staraj się tak zaplanować pakowanie, aby zmieścić się w ramach bagażu podręcznego. Obawiasz się, że nie starczy Ci ubrań? Dorzuć do jednej z kieszonek, małą porcję proszku do prania i w trakcie wypadu zorganizuj sobie krótką przepierkę. Takie rozwiązanie to potrójna oszczędność. Przede wszystkim nie przepłacasz. Koszt dodatkowej walizki rejestrowanej to nawet blisko 1000 zł. Dodatkowo nie musisz czekać aż Twój bagaż pojawi się na taśmie, czyli wychodzisz z lotniska co najmniej 20 minut (a często ponad godzinę) wcześniej. No i oszczędzasz sobie ewentualnego stresu, gdyby Twoja walizka nie doleciała z Tobą, a zdarza się tak 25 mln razy rocznie.

4. Bądź elastyczny czasowo – walentynki w Paryżu, dwutygodniowy urlop w szczycie sezonu wakacyjnego? Jeśli chcesz podróżować oszczędnie, to warto wybierać terminy, w których obłożenie turystyczne jest mniej-



KORZYSTAJ Z PORÓWNYWAREK –CENA NOCLEGU W TYM SAMYM HOTELU TEGO SAMEGO DNIA MOŻE SIĘ RÓŻNIĆ NAWET O 25%.

sze, to właśnie wtedy jest szansa na największe promocje. Jednak nawet w przypadku mniej popularnych okresów warto wiedzieć z jakim wyprzedzeniem kupować np. bilety lotnicze. Firma CheapAir przeanalizowała 917 milionów lotów. Z jej raportu wynika, że największe okazje czekają na nas między 20 a 105 dniem przed podróżą, co obala trochę mit ofert Last czy First Minute.

5. Korzystaj z porównywarek –cena noclegu w tym samym hotelu tego samego dnia może się różnić nawet o 25%. Aby znaleźć najtańszą ofertę dobrze jest korzystać z tzw. porównywarek, w których gromadzone są propozycje z różnych stron poświęconych ofertom hotelowym. Kiedy już znajdziesz najkorzystniejszą cenowo propozycję, warto zrobić jeszcze jedną rzecz....zadzwoń do danego hotelu i poprosić o niższą cenę. Strony rezerwacyjne pobierają prowizję od obiektów noclegowych często nawet 15%. Stąd część hotelarzy woli porozumieć się bezpośrednio z klientem niż dać zarobić pośrednikowi.

6. Unikaj taksówek – choć w niektórych miastach stawki za podróż z lotniska do centrum są regulowane to i tak jest to najdroższa forma transportu. Właśnie dlatego przed swoją podróżą warto sprawdzić czy w naszej destynacji możemy korzystać z transportu publicznego. Nawet jeśli z jakichś powodów jest to niemożliwe nie stójmy na straconej pozycji. Rynek nie lubi próżni i wszędzie gdzie jest taka potrzeba pojawiają się przewoźnicy oferujący transport zbiorowy. W takim przypadku warto zawsze sprawdzić czy nie opłaca nam się bardziej kupić biletu z wyprzedzeniem online niż dopiero po wylądowaniu.

7. Wybierz odpowiednią kartę płatniczą w przypadku podróży zagranicznej – ostatnie lata tylko przyspieszyły proces odchodzenia od gotówki. Musimy pamiętać jednak, że nie we wszystkich miejscach na świecie karty płatnicze są powszechnie akceptowane. Jeśli jednak tam gdzie się udajesz możesz płacić



bezgotówkowo to jaką kartę wybrać? Najlepiej walutową zwłaszcza że coraz powszechniej są one oferowane przez tradycyjne banki jak i coraz popularniejsze finetechy. Taki wybór pozwala nam uniknąć tzw. spreadów czyli marży na transakcjach wymiany waluty. Jak donosi blog „Subiektywnie o Finansach” może być to nawet 6%. Tak więc każde wydane 100 euro w praktyce kosztuje 106 euro. Wybierając wystawcę naszej karty warto zwrócić uwagę na to ile pieniędzy możemy zagranicą wypłacić z bankomatu bez opłat. Przykładowo Revolut w zależności od planu pozwala na wybranie 200 lub 400 euro za darmo.

8. Zbieraj rekomendacje od „lokalsów” – o banał ociera się stwierdzenie, że restauracje w pobliżu atrakcji turystycznych mają zawyżone ceny. Często zdarza się też, że ich właściciele naliczają gościom opłaty, o których nie wspominali w menu. Według raportu UOKiK

z 2018 roku w 45% skontrolowanych lokalach w miejscowościach turystycznych dochodziło do nieprawidłowości związanych z ceną. Aby uniknąć tego typu pułapek najlepiej spytać miejscowych oto gdzie się stołują i jakie restauracje polecają. Z usług miejscowych możesz też skorzystać w inny sposób. Otóż mogą oni zostać Twoimi przewodnikami, dzięki aplikacji guideU w której dostępne są trasy stworzone przez lokalnych pasjonatów. To również korzystne rozwiązanie dla Twojego portfela, ponieważ trasy w guideU są znacznie tańsze niż tradycyjne usługi przewodnickie. II

ENGLISH

8 WAYS TO TRAVEL CHEAPLY

Travelling can be compared to home renovations. We always end up paying more than estimated. Nowadays, due to ever present in-

flation, this problem is even more prominent. For example, fuel that is used in all modes of transport, costs over 20% more than last year. Can we avoid high prices while traveling, or at least can we avoid overpaying? Here are 8 tips for a wallet-friendly trip.

1. Prepare your own meals – exploring new places means discovering new local flavours. Obviously, it seems best to enjoy meals at restaurants. However, for most, this can mean financial strain. Can we avoid it and still enjoy the culinary experience? Try preparing your own meals using local produce. According to Statistics Poland recent inflation in the restaurant sector is up to 14%. Cost of ingredients makes up for 20-30% of the price of the meal at a restaurant, so there's plenty of room for savings if we decide to go with the DIY option. Try out markets and markets for fresh local produce. There you will find true indigenous foods.

2. Don't forget your bottle – if you travel by plane then remember to take a water bottle with you, preferably with a filter. Drinks at airports can cost several times more, than normally. Thanks to our solution you will pay exactly "zero" for your drink, as tap water at most airports is fit for consumption after filtering.

3. Take only hand luggage – always check the luggage allowance included in the basic ticket price and try not to exceed the limit when packing. If you are worried that you will not have enough clothes, then pack a small amount of washing powder to one of the pockets and arrange a quick wash during your trip. This solution means triple savings. Firstly, you save money by not paying extra for additional luggage – this can come up to even a 1 000 PLN. Secondly, you save time by not having to wait for your luggage to appear on the conveyor belt – you can leave the airport at least 20 minutes and even up to 1 hour earlier. Lastly, you save yourself from the stress caused by lost luggage – this happens 25 million times each year.

4. Be time-flexible – Valentine's Day in Paris, two-week vacation in the peak of the season? If you want to travel economically, it is worth choosing dates when tourist traffic is low. These are the best times for discount opportunities. However, even for less popular periods it is worth knowing how far in advance it is best to purchase e.g. flight tickets. CheapAir analysed 917 million flights and found out that greatest discounts happen between 20 and 105 days before the date of the flight. This somewhat busts the Last- and First- Minute myths.

5. Use price comparisons sites – the price per night at the same hotel can differ by up to 25% on the same day. To find the best deal you can use price comparison sites that gather offers from various websites with hotel offers. When you find the most favourable offer, do one more thing... call the hotel directly and ask



for a lower price. Booking websites collect even up to 15% commission from hotels. Therefore, most places prefer direct transactions.

6. Avoid taxis – although in some places rates for fares from the airport to the city centre are regulated this is still the most expensive mode of transport. That's why it's worth checking beforehand whether public transport is available where we're going. Even if for some reason it is not available, we won't be left completely at a disadvantage. Wherever there is a need there is a way and there are carriers offering collective transport. In this case, it is always worth checking whether it is more profitable to buy a ticket online in advance rather than after landing.

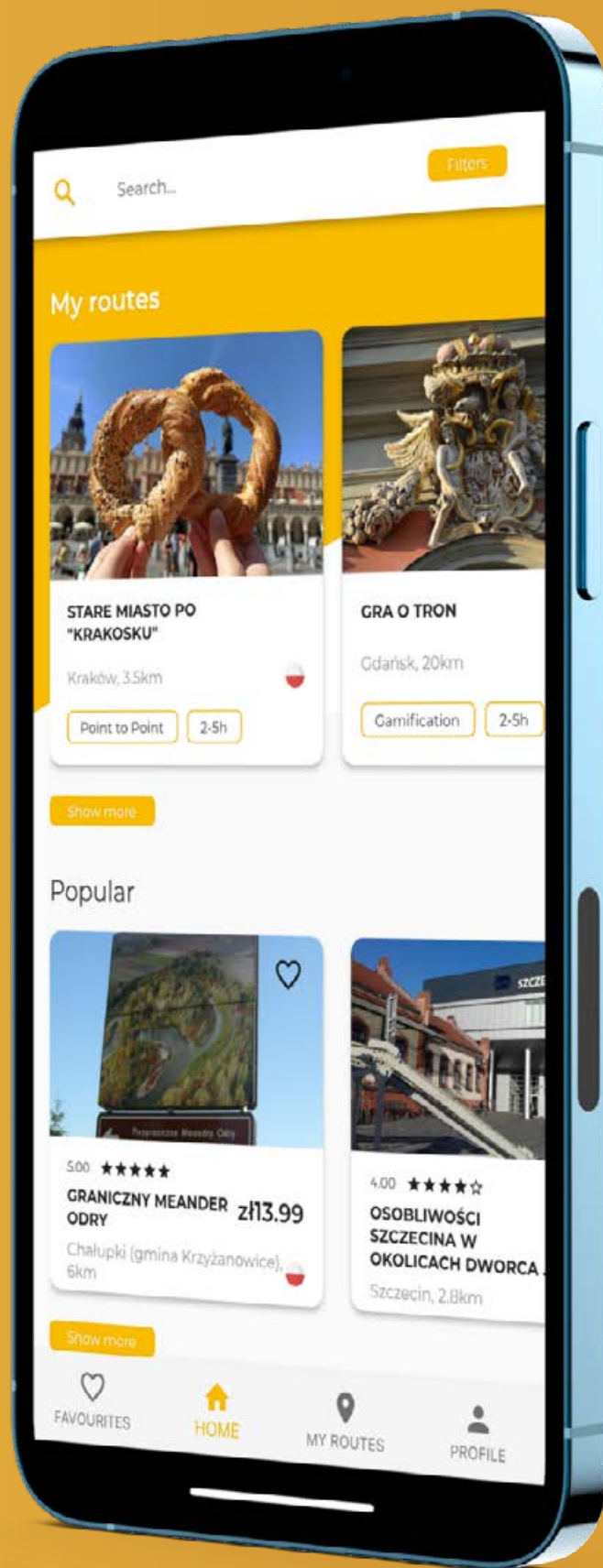
7. Choose the right payment card when traveling abroad – recent years have only accelerated the process of moving away from cash transactions. We must remember, however, that card payments are not universally accepted in all places around the world. Then which card should you choose if you are going somewhere where you do not need cash? The multi-currency one, especially that they are nowadays commonly offered by traditional banks and more and more popular fintechs. This choice allows us to avoid the so-called

spreads, i.e. margins on currency exchange transactions. As reported by the "Subjektywnie o Finansach" blog it may be as much as 6%. So, every 100 euros spent means 106 euros in practice. When choosing the issuer of our card, it is worth paying attention to how much money we can withdraw from an ATM abroad free of charge. For example, Revolut, depending on the plan, allows you to withdraw 200 or 400 euros without fees.

8. Collect recommendations from locals – the statement that restaurants near tourist attractions are overpriced is almost a cliché. It is also common for their owners to charge patrons fees that are not mentioned on the menu. According to the OCCP report from 2018 price irregularities occurred in 45% of the inspected premises in tourist destinations. To avoid such traps, it is best to ask the locals where they eat and what restaurants they recommend. You can also benefit from the knowledge of the locals in other ways. They can become your guides thanks to the guideU application in which routes created by local enthusiasts are available. It is also a good solution for your wallet, as guideU routes are much cheaper than traditional guide services. ■

Zmień Twój telefon
w przewodnika.
Poznaj nowe miejsca
z aplikacją guideU
i lokalnymi pasjonatami.

Sprawdź nasze trasy m.in.
w Trójmieście,
Krakowie, Warszawie,
Splicie, Zagrzebiu
i wielu innych miastach.



SPRAWDŹ TO!

www.zainstalujguideu.pl



ZAUFAJANIE TO PODSTAWA.

O RELACJI OJCIEC - SYN OPOWIADAJĄ STANISŁAW I KAROL TOMAS.

TEKST redakcja anywhere.pl ZDJĘCIA archiwum prywatne

Stanisław Tomas – biznesmen, inwestor, inicjator i udziałowiec wielu międzynarodowych projektów, współudziałowiec w spółkach w sektorach nieruchomości, OZE, kopalń kruszywa naturalnego oraz rolnictwa. Ojciec Karola.

Karol Tomas lat 20 – przedsiębiorca, developer, inwestor, członek zarządu do spraw marketingu w spółce Złote Piaski. Syn Stanisława.

Obaj są przedsiębiorcami. Karol, 20 latek, ma już na swoim koncie kilka udanych inwestycji, między innymi deweloperskich. Od lat są inspiracją dla wielu, ponieważ

tworzą wspierający się duet, a ich świadoma relacja znacznie przekłada się na biznes. Uwielbiają wspólne podróże. Jedną z ich pierwszych wypraw, kiedy Karol był mały, odbyła się camperem, teraz świadomie wybierają aktywności, które pozwolą im zarówno doświadczyć czegoś nowego, jak i rozwinąć biznes.

Wielu rodziców zadaje sobie pytanie: jak z dziecka zrobić przedsiębiorcę?

Stanisław Tomas: Lepiej zapytać, jak zachęcić dziecko do przedsiębiorczości? Z dziecka przedsiębiorcę może zrobić tylko sam zainte-

resowany, a nie rodzic. Od zawsze wiedziałem, że mogę tylko pokazywać, zachęcać, poszerzać horyzonty, pozwalać eksperymentować.

Karol Tomas: To prawda. Na pewno zaufanie jest kluczowe, czego konsekwencją jest moje doświadczenie. Pamiętam jak przekonywałem rodziców do swoich pomysłów, które pozornie wydawały się szalone. Samo argumentowanie było prawdziwym poligonem (*śmiech*). Okazuje się, że się opłaciło (*śmiech*).

Stanisław Tomas: Dużym egzaminem z zaufania był ostatni rok liceum Karola, kiedy zdecydował, że do matury przygotuje się według własnego pomysłu i wypisał się ze szkoły. Zgod-



nie z powszechnie przyjętymi standardami, uczniowie, aby zdać maturę, raczej pozostają w szkole. (*śmiech*)

Karol Tomas: Wiedziałem, że siedzenie w szkole, uczestniczenie we wszystkich lekcjach, schematycznych aktywnościach, będzie dla mnie stratą czasu. Oczywiście, nie namawiam nikogo do takich rozwiązań. Po prostu czułem, że więcej zdziałam, przygotowując się do matury na własnych zasadach. Wypisałem się ze szkoły i zabrałem się do pracy indywidualnej, oczywiście pod okiem nauczycieli i korepetytorów. Miałem cel i wiedziałem jak go osiągnąć. Poza tym, w szkole średniej interesowały mnie zupełnie inne rzeczy, takie jak samorozwój, inwestowanie, przedsiębiorczość, psychologia, a tego tam nie dostawałem.

Była to dość radykalna decyzja...

Stanisław Tomas: Radykalna i ryzykowna. Karol ma w sobie bardzo dużo odwagi, czego mu zazdrościć. Chciałbym być taki jak on w jego wieku, na pewno bym więcej osiągnął. To jego przeświadczenie o tym, że się uda i wiara we własne siły, są dla mnie niezwykle inspirujące. Kiedy przypominam sobie siebie w wieku dwudziestu lat, widzę chłopaka z mnóstwem ograniczeń. Jestem zachwycony jego sposobem myślenia. Wracając do Pani pytania „Jak zrobić z dziecka przedsiębiorcę?”, czy bardziej „człowieka przedsiębiorczego” – po prostu nie przeszkadzać, inspirować, dawać poczucie bezpieczeństwa, pokazywać ścieżki i nie rzucać kłód pod nogi pod postacią oczekiwań, scenariuszy na życie, nakazów, zakazów. Nie chcę przekonywać jak coś powinno być

DLA MNIE PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ TO WOLNOŚĆ, WYOBRAŹNIA, KREATYWNOŚĆ I ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA WŁASNE DECYZJE. I TO, BEZ WĄTPIENIA, OTRZYMAŁEM OD RODZICÓW.

zrobione zgodnie z moim doświadczeniem, bo takie podejście najczęściej spotyka się z oporem, więc efekt będzie odwrotny. Pokazywanie „jedyną słuszną drogą” ogranicza kreatywne myślenie w poszukiwaniu nowych rozwiązań, innych, może lepszych dróg do celu. Chcę, aby Karol szedł swoimi ścieżkami. Jestem przekonany, że poza moim doświadczeniem, są lepsze i skuteczniejsze drogi do sukcesu. Dzięki jego nowemu, świeżemu podejściu do biznesu, chciałbym poznać te drogi. Nauczyć się czegoś nowego, ponieważ ciągle się uczę, to jest niekończący się proces. Nie akceptuję automatycznego przejmowania tzw. tradycji, poglądów starszego pokolenia, to tylko spowalnia rozwój, a co za tym idzie, zmianę na lepsze.

Karol Tomas: Dla mnie przedsiębiorczość to wolność, wyobraźnia, kreatywność i odpowiedzialność za własne decyzje. I to, bez wątpienia,

otrzymałem od rodziców. Ich wiara we mnie pozwoliła mi zaufać sobie samemu. Mam 20 lat i wiem, że decyzje, jakie podejmuję, dziś mają swoje konsekwencje w przyszłości. Dotyczy to wszystkiego, zarówno biznesu jak i stylu życia, odżywiania, budowania relacji, podróży. Oczywiście, nie wszystko można przewidzieć i na to też trzeba być przygotowanym.

Stanisław Tomas: Tu jest różnica między nami. Ja jestem bardziej ostrożny.

Jak to się stało, że zaangażowałeś Karola do biznesu?

Stanisław Tomas: Karol sam się zaangażował jako szesnastolatek. Pasjonował się technikami sprzedażowymi, psychologią, marketingiem i był bardzo uparty. Na pewno wiedział więcej niż jego rówieśnicy tylko nie miał gdzie tego przetestować, czy naprawdę się nauczył, czy

tylko mu się wydaje. I tak oto szesnastolatek stworzył manual marketingowy do największego w Polsce osiedla domków jednorodzinnych w Polsce. Przygotował analizy grupy docelowej klientów, sposób dotarcia, techniki sprzedaży.

Karol Tomas: Mimo dużego doświadczenia w branży budowlanej naszego zespołu, zobaczyłem luki w zakresie marketingu czy psychologii sprzedaży. Mimo młodego wieku, udało mi się ich zainspirować, pokazać mój punkt widzenia, przekonać do potencjalnych modyfikacji, na przykład w sposobie pokazywania produktu.

Stanisław Tomas: Doskonale pamiętam ten czas. Byłem zachwycony propozycjami, pomysłami Karola. Fantastyczna była jego relacja z pracownikami, wspierałem jego kreatywność, popierałem zapał i jednocześnie byłem przekonany, że to za wcześnie, że trochę jest za młody.

Karol Tomas: Słyszałem to często i uznałem za normę. Wiedziałem, że w przypadku większości propozycji, z założenia spotkam się z oporem i negacją, że „za młody”. Słyszcząc to wiele razy, przestałem na to zwracać uwagę i jednocześnie pchałem się gdzie się dało: na spotkania z pracownikami, negocjacje, na które ojciec mógł mnie zabrać, poznawanie współników, kontrahentów, wyprawy na budowy siedzib firm w Polsce

Stanisław Tomas: Karol chciał się cały czas konfrontować, sprawdzać swoją wiedzę.

Stanisław, z perspektywy czasu i Twojego doświadczenia, co decyduje o tym, że osiągamy sukces?

Stanisław Tomas: Moim zdaniem: nastawienie. Jeśli szykujemy się na porażkę, w zasadzie sobie ją gwarantujemy. Jeśli liczymy na sukces, prędzej czy później on przyjdzie. Sukcesu nie osiągniemy siedząc na kanapie i rozważając scenariusze dobrego życia. Sukces to działanie, aktywność, skuteczność, wizja, pragnienie. Porażka to stagnacja, zatrzymanie, lęk przed działaniem. Nie trzeba sobie podcinać skrzydeł. Wystarczy, że robią to za nas inni. Trzeba zaufać sobie samemu i pozwolić sobie działać.

Karol, co byś poradził młodej osobie, zarówno dziewczynie jak i chłopakowi, którzy chcieliby usamodzielnąć się finansowo?

Karol Tomas: Zatrzymać się, pomyśleć, określić swoje potrzeby. Każdy ma swoją miarę. To, co dla jednej osoby jest sukcesem, dla innej może być zaledwie pierwszym krokiem. Dla każdego samodzielność znaczy co innego. Dla tego trzeba sobie dookreślić: czego ja chcę?

Po drugie, trzeba się uodpornić na chwilowy dyskomfort. Na początku może być trudno, po to, żeby potem było wspaniale. Brzmi try-

wialnie... ale takie mam doświadczenie. Czyli nie impreza, nie zabawa, nie szybka nagroda czy zmieniony stan świadomości, a odroczone przyjemność i chwilowy dyskomfort. Nie wszystko naraz! Dla wielu wizja samodzielności finansowej może nie być wystarczająco motywująca, więc jeśli wolisz spędzać czas na przyjemnościach, po prostu rób to, nie miej wyrzutów i nie oczekuj cudów.

Co jest dla Ciebie jako przedsiębiorcy najważniejsze?

Karol Tomas: Dla mnie najważniejsze są relacje i sieć kontaktów. Ważny jest cel, plan jego realiza-

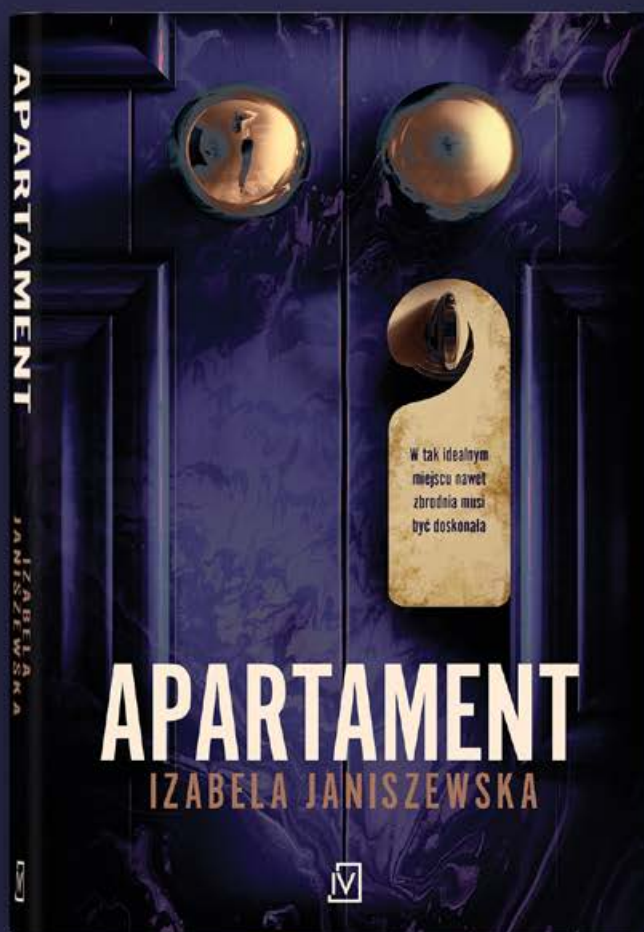
cji, dookreślenie mierników sukcesu. Jednakże, bez ludzi wierzących w projekt daleko nie zajdziemy. To dzięki ludziom zbieramy informacje, budujemy strategię, kampanie, badamy potrzeby i produkujemy, wytwarzamy, reagujemy na potrzeby rynku. Jestem świadom tego, że dobry, zaufany, kompetentny zespół to podstawa stabilnego biznesu. Nad tym teraz pracuję i jestem zachwycony, że robię to z ojcem.

Stanisław Tomas: I to jest komplement! Dzięki! Z moich obserwacji wynika, że większość dzieci ucieka od rodzinnych biznesów gdzie pieprz rośnie. A tu proszę, taka nagroda. II



**JEŚLI SZYKUJEMY SIĘ NA
PORAŻKĘ, W ZASADZIE
SOBIE JĄ GWARANTUJEMY.
JEŚLI LICZYMY NA
SUKCES, PRĘDZEJ CZY
PÓŹNIEJ ON PRZYJDZIE.**

KLIMATYCZNY THRILLER PSYCHOLOGICZNY o krzywdach, których echo słychać nawet po latach



CZWARTA
STRONA
NA
KRYMINALU

ZDJ. ZUZA KRAJEWSKA | WARSAW CREATIVES



AROMATYCZNA PODRÓŻ PO POLSCE

– PIĘĆ MIEJSC, KTÓRE WARTO
ODWIEDZIĆ DLA ZAPACHÓW

PODRÓŻE PEŁNE ZAPACHÓW ZAZWYCZAJ KOJARZĄ SIĘ Z AROMATAMI CYTRUSÓW Z TOSKAŃSKICH OGRODÓW CZY LAWENDOWYCH PÓL PROWANSJI. W POLSCE JEDNAK RÓWNIEŻ NIE BRAK MIEJSC. W KTÓRYCH WYJĄTKOWE ZAPACHY ZOSTANĄ Z NAMI NA DŁUGO.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Zapach ma ogromny wpływ na doznania towarzyszące poznawaniu nowych miejsc, kształtowanie emocji związanych z tym, co dzieje się wokół nas, a także wspomnienia z podróży. Bez względu na to, czy wybieramy się w podróż służbową do najbliższej metropolii, czy planujemy wakacje nad morzem, warto otworzyć się na te doświadczenia, by czerpać z podróży jak najwięcej przyjemności. Są sposoby na to, aby przyjemne wrażenia wykreowane zapachem zostały z nami na dłużej.

SŁODKI ZAPACH TATR

Podobno „Skądkolwiek wieje wiatr, zawsze ma zapach Tatr”. Zachwyt turystów wywołują zazwyczaj krokusy, które wiosną obsypują tatrzańskie polany. Najbardziej znanym i najchętniej odwiedzanym miejscem, gdzie można poczuć słodką woń tych fioletowych kwiatów, jest Dolina Chochołowska. Dodatkowo aż 2/3 doliny pokryte jest lasami świerkowymi, w których czuć intensywną, drzewno-żywiczną woń. Krokusy można też spotkać w innych miejscach w Tatrach, takich jak Kościelisko, Polana Kalatówki czy Droga pod Regłami.

PÓŁWYSEP HELSKI, ZAPACH MORZA I LASU

Według serwisu The World Geography to jeden z 15 najbardziej zdumiewających półwyspów świata. W końcu niewiele miejsc na ziemi może pochwalić się plażami otaczającymi je aż z 3 stron. Pobyt w tym miejscu kojarzy się z aromatem morskiej bryzy w połączeniu z sosnowym borem. Aby zaś znaleźć się na najpiękniejszej plaży w okolicy, warto wybrać się do Chałup, dawniej stolicy polskiego naturyzmu, dziś kitesurfingu... Tutaj można poczuć zapach wolności i adrenaliny.

ARBORETUM W KÓRNIKU KOŁO POZNANIA

W niewielkim mieście Kórnik, położonym niedaleko Poznania, znajduje się najstarsze i najbogatsze w gatunki arboretum w Polsce, czwarte co do wielkości kolekcji w Europie. Szczególnie malowniczo park wygląda w sezonie wiosenno-letnim, kiedy tonie w kolorach i zapachach tysięcy roślin. Wiosną podziwiać można między innymi kwitnące derenie, kielichowce, fotergerille, lilaki, różaneczniki i azalie, a latem jaśminowce, lipy i hortensje.

W Kórniku znajduje się też jeden z najciekawszych zamków w Wielkopolsce – zabytkowa rezydencja historycznych rodów Górków i Działyńskich, a obecnie siedziba muzeum i Biblioteki Kórnickiej PAN. Ciekawe jakie skojarzenia związane z zapachem wywoła zwiedzanie muzealnych wnętrz, których początki sięgają średniowiecza...

Będąc w Wielkopolsce trudno odmówić sobie sprawdzenia regionalnej kuchni. Pomyślcie



ZAPACH MA OGROMNY WPLYW NA DOZNANIA TOWARZYSZĄCE POZNAWANIU NOWYCH MIEJSC...

tylko, jak pachnie tradycyjna pieczona kaczka z jabłkami i majerankiem!

OSTRÓW TUMSKI WE WROCŁAWIU

Zmysłowe wrażenia czekają na Was również na Ostrowie Tumskim – najstarszej części stolicy Dolnego Śląska. Ogród Botaniczny Uniwersytetu Wrocławskiego pachnie setkami gatunków kwiatów, także tych egzotycznych. Przy zwiedzaniu obiektów sakralnych Ostrowa Tumskiego, szczególnie Katedry, nietrudno poczuć nostalgiczny i refleksyjny nastrój.

Miejscem, w którym doświadczyć można całego spektrum wrażeń aromatycznych, jest 5-gwiazdkowy hotel The Bridge Wrocław MGallery, który jako jeden z niewielu obiektów w Polsce stworzył swój własny zapach. Nazywa się Inner Balance, a dominują w nim nuty aloesu, kwiatu lotosu i bambusa, które kojarzą się z medytacją i mają właściwości aromaterapeutyczne.

Powstanie tego zapachu było poprzedzone określeniem DNA hotelu The Bridge, wsłuchaniem się w emocje gości i preferencje pracowników.

LUBELSZCZYŻNA, MIODOWA KRAINA

Lubelskie kusi słodkimi i kojącymi miodowymi aromatami, pochodzącymi z lokalnych pasiek. Polska jest czwartym co do wielkości producentem miodu w Unii Europejskiej, a jednym z liderów w jego produkcji jest właśnie Lubelszczyzna. Całuski pszczelowski czy nektar świętego Eugeniusza to tylko niektóre z tradycyjnych produktów wyrabianych na bazie miodu. Bardzo ciekawym wyborem jest też miód fasolowy, wpisany na listę produktów tradycyjnych, charakterystycznych dla Roztocza. W smaku jest niezbyt słodki, a nawet delikatnie kwaskowaty. Charakteryzuje go także dość intensywny aromat przypominający zapach kwiatów fasoli. ■



JEŹDZIECKA LIGA MISTRZÓW PO RAZ KOLEJNY W SOPOCIE

CZTERY EMOCJONUJĄCE DNI ZAWODÓW MIĘDZYNARODOWYCH NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE. Z GWIAZDAMI ŚWIATOWEGO FORMATU. JEŹDZIECKA LIGA MISTRZÓW W DNIACH 9-12 CZERWCA. PONOWNIE ZAGOŚCI W SOPOCIE. A TEGOROCZNE ZAWODY W SKOKACH PRZEZ PRZESZKODY CSIO5* SOPOT HORSE SHOW PRZYNIESIĄ MIŁOŚNIKOM JEŹDZIECTWA WIELE RADOŚCI.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Swoją obecność potwierdził m.in. trzeci w światowym rankingu Longines, Henrik von Eckermann. Zawodnik ten swoją wysoką formę utrzymuje od zeszłorocznych Igrzysk Olimpijskich w Tokio, podczas których wraz ze swoją drużyną zdobył złoty medal. Co więcej, z pierwszej setki rankingu będziemy mogli zobaczyć przejazdu, aż 12 zawodników.

Program Sopot Horse Show będzie wypełniony po brzegi sportowymi emocjami. 8 konkursów na poziomie CSIO5*, 3 konkursy w ramach CSI2* oraz zawody najmłodszych adeptów jeździectwa - CSIO Sopot Future Stars. Łączna pula nagród podczas czterech dni konkursów sięgać będzie ponad 2 300 000 złotych, a to nie wszystko co ma do zaoferowania zawodnikom oraz kibicom, sopocki Hipodrom podczas tegorocznej edycji.

Po raz pierwszy w programie znalazły się również cieszące się coraz większą popularnością w Polsce, zawody Hobby Horse, w które rozebrane zostaną, aż w 6 kategoriach. W sobotę będziemy świadkami aukcji zrzebiąt Mevita foal & embryo będącą nowością na europejskim rynku oraz aukcji dzieł sztuki z Cosma Gallery.

Największe emocje przyniesie niedzielny Puchar Narodów, będący zwieńczeniem międzynarodowej rywalizacji w Sopocie. Na liście startowej znajdzie się 8 drużyn, a ich celem będzie zdobycie punktów kwalifikacyjnych do wielkiego finału FEI Jumping Nations Cup, który odbędzie się pod koniec września w Barcelonie. Na mocny skład postawiła zarówno reprezentacja Irlandii, jak i Niemiec. Obydwie drużyny zgłosiły po 3 zawodników plasujących się aktualnie w pierwszej setce rankingu. Na starcie zobaczymy również reprezentację Polski, w składzie Adam Grzegorzewski, Michał Kaźmierczak, Andrzej Oplątek, Jarosław Skrzyczyński oraz Maksymilian Wechta. Zawody CSIO5* Sopot Horse Show będą niepowtarzalną okazją do zobaczenia na żywo najlepszych jeźdźców z całego świata. Jednak Ci, którzy nie będą mogli pojawić się w tych dniach na sopockim Hipodromie, będą mogli obejrzyć transmisję z całych zawodów w internecie, a najważniejsze konkursy również w telewizji. CSIO w Sopocie ma swoją wioleletnią tradycję, a tegoroczna 24. edycja zdecydowanie dostarczy nam wielu wspaniałych sportowych emocji. II

LONGINES

FEI
JUMPING
NATIONS CUP™

★★★★★

CSIO

SOPOT HORSE
SHOW 2022



PIĘCIOGWIAZDKOWE
ZAWODY
W SKOKACH
9 - 12 CZERWCA 2022



Dofinansowano
ze środków
Miasta Sopotu



PREZYDENT.PL



▼ W sezonie letnim gdańskich plaż strzec będzie blisko 70 ratowników. Fot. Przemek Szalecki



DZIEWIĘĆ GDAŃSKICH KĄPIELISK ZAPRASZA

JUŻ OD 24 CZERWCA NA TERENIE GDAŃSKA BĘDIE FUNKCJONOWAŁO DZIEWIĘĆ STRZEŻONYCH KĄPIELISK MORSKICH. W SEZONIE LETNIM. KAŻDEGO DNIA BEZPIECZEŃSTWA WYPOCZYWAJĄCYCH NAD WODĄ STRZEC BĘDZIE BLISKO 70 RATOWNIKÓW.

TEKST Dariusz Wołodźko ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Organizatorem kąpielisk, podobnie jak w poprzednich latach, jest Gdański Ośrodek Sportu. Sezon kąpielowy na obszarze miasta rozpocznie się 24 czerwca i będzie trwał do 31 sierpnia. W tym czasie plaże będą strzeżone codziennie w godzinach 9.30 - 17.30, natomiast przy moło w Brzeźnie całodobowo funkcjonować będzie Gdańskie Centrum Ratownictwa Wodnego.

GDZIE KĄPAĆ SIĘ BEZPIECZNIE?

Wybierając się w Gdańsku na morskie kąpiele, najlepiej wybrać strzeżone plaże.

W nadchodzącym sezonie będą to następujące kąpieliska: Gdańsk Orle, Gdańsk Świbno, Gdańsk Sobieszewo, Gdańsk Stogi, Dom Zdrojowy Gdańsk Brzeźno, Hallera Gdańsk Brzeźno, Moło Gdańsk Brzeźno, Piastowska Gdańsk Jelitkowo i Gdańsk Jelitkowo.

NAJWIĘKSZE NA STOGACH

Dziewięć kąpielisk to łącznie 1300 metrów długości. Największe z nich znajdzie się na Stogach i będzie obejmowało 300 m plaży – na wysokości wejścia nr 26. Plażowicze będą mieli też do dyspozycji dwa

kąpieliska, na których długość strzeżonej linii brzegowej wynosi 200 m. To kąpieliska Jelitkowo i Moło Brzeźno.

BĄDŹ BEZPIECZNY NA PLAŻY

Gdański Ośrodek Sportu podejmują również inne działania mające wpływ na bezpieczeństwo wypoczywających. W sezonie letnim prowadzone są zajęcia w ramach projektów Letnia Szkoła Ratownictwa i Mały Ratownik. Są to zajęcia dla najmłodszych. Przez całe wakacje dzieci w wieku od 8 do 16 lat będą zaznajamiać się z tajnikami pracy ratownika

i uczyć się obsługi sprzętu wykorzystywanego na co dzień na kąpieliskach.

W planach jest również letnia odsłona programu „Aktywuj się w ratownictwie”. To okazja dla młodzieży i dorosłych, aby poczuli się jak prawdziwi ratownicy na Kąpieliskach Morskich w Gdańsku.

GDAŃSKIE CENTRA RATOWNICTWA WODNEGO

Warto pamiętać, że w Gdańskim Centrum Ratownictwa Wodnego w Brzeźnie ratownik dyżuruje przez całą dobę. W razie potrzeby z Centrum można kontaktować się bezpośrednio pod numerami telefonów: 510 935 176 lub 58 524 18 53. GCRW współpracuje z Centrum Koordynacji Ratownictwa Wodnego i funkcjonuje w ramach ogólnopolskiego numeru ratunkowego nad wodą 601 100 100. W sytuacjach zagrożenia można również skorzystać z numeru alarmowego 112. II

ENGLISH

NINE SWIMMING ZONES IN GDAŃSK ARE OPEN FOR TOURISTS!

From June, 24th, there will be nine swimming zones open with lifeguard supervision. During the summer season, almost 70 lifeguards will be providing safety for those looking for some leisure near the water.

Gdańsk Sports Center will be responsible for those swimming zones, just like in the previous years. The swimming season in the city will begin on June 24th and will end on August 31st. During this time, beaches will be supervised every day from 9:30 to 17:30, and near the pier in Brzeźno, Gdańsk Water Rescue Center will work 25/7.



Letnia Szkoła Ratownictwa przy molu w Brzeźnie to zajęcia dla najmłodszych. Fot. Grzegorz Mehring

WHERE YOU CAN SWIM SAFELY?

Going for swimming in Gdańsk is best when it's safe. In the upcoming season, those beaches will have a lifeguard: Gdańsk Orle, Gdańsk Świbno, Gdańsk Sobieszewo, Gdańsk Stogi, Dom Zdrojowy Gdańsk Brzeźno, Hallera Gdańsk Brzeźno, Molo Gdańsk Brzeźno, Piastowska Gdańsk Jelitkowo i Gdańsk Jelitkowo.

THE BIGGEST ONE IN STOGI

Of all the 9 swimming zones, there are about 1300 meters of beaches altogether. The biggest one is in Stogi and will have 300

meters. It's right next to entrance 26. Beachgoers will have two other swimming zones available with 200 meters long, supervised beaches as well. Those would be Jelitkowo and Molo Brzeźno.

STAY SAFE AT THE BEACH

Gdańsk Sports Center will take on other activities that will influence the safety of beachgoers. During the summer season, there will be many activities at the Summer School of Lifeguards and Little Lifeguards. Those are the activities for the youngest. During the whole summer, kids from 8 to 16 will be familiarizing themselves with the mysteries of being a lifeguard and learning how to use the equipment used by the lifeguards every day. The Summer edition of "Be active in lifeguarding" is planned as well. It's an opportunity for kids and young adults to feel like real lifeguards at Swimming Zones in Gdańsk.

GDAŃSK WATER RESCUE CENTERS

It's worth mentioning that in the Gdańsk Water Rescue Center in Brzeźno, the lifeguard works 24/7. In case of emergency, you can contact the Centre by calling them by dialing 510 935 176 or 58 524 18 53. The center works with the Center of Coordination for Water Rescue and answers to the national water safety number 601 100 100. In case of emergency, you can also use emergency number 112. II



Na tablicach wejściowych na gdańskie plaże znajdują się piktogramy, które ułatwiają dzieciom odnalezienie właściwego wejścia. Fot. Grzegorz Mehring/

▼ Członkinią kapituły Europejskiego Poety Wolności jest m.in. laureatka Nagrody Nobla Olga Tokarczuk (druga od prawej). Na zdjęciu z prezydent Gdańska Aleksandrą Dulkiem, poetką Sinéad Morrissey (laureatką poprzedniej edycji), tłumaczką Magdą Heydel i przewodniczącym jury Krzysztofem Czyżewskim. Fot. Dominik Paszliński



ŚWIĘTO WOLNOŚCI SŁOWA

TWÓRCY. TŁUMACZE I WIELBICIELE POEZJI ZJADĄ DO GDAŃSKA. JEŚLI CHCECIE NA CHWILĘ SIĘ ZATRZYMAĆ. ŻEBY POSŁUCHAĆ POEZJI I SAMEGO SIEBIE. ZAREZERWUJCIE CZAS MIĘDZY 9 A 11 CZERWCA. ZAPRASZAMY NA FESTIWAL NAGRODY LITERACKIEJ MIASTA GDAŃSKA „EUROPEJSKI POETA WOLNOŚCI”.

TEKST Agnieszka Tokarska-Więcek ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Już po raz siódmy odbędzie się festiwal nagrody Europejski Poeta Wolności. To wydarzenie inne niż wszystkie, ponieważ odkrywa dla polskiej kultury artystów i ich tomy dotychczas nieodkryte, bo

nieprzetłumaczone. Gdańska kolekcja poezji liczy już 34 tomy.

– W Gdańsku tworzymy w ten sposób bibliotekę poezji europejskiej – mówi Aleksandra Dulkiem, prezydent Gdańska. – Nasze

miasto aspiruje także, aby dołączyć do Sieci Miast Kreatywnych UNESCO jako Miasto Literatury. Tym goręcej zachęcam Państwa, abyście czytali z nami poezję i spotykali się w Gdańsku z twórcami.

WYJĄTKOWA EDYCJA

Siódma edycja festiwalu będzie wyjątkowa z dwóch powodów. Po raz pierwszy nagrodzone zostały dwie osoby, a nie jedna jak dotychczas. Obie to kobiety – Luljeta Lleshanaku, Albanka (tom: „Woda i węgiel”), i Marianna Kijanowska, Ukrainka (tom: „Babi Jar. Na głosy”).

– Transformująca, transcendentna, czyli wychodząca poza zwykłe nurty myślenia, zwykłe ścieżki, którymi podąża nasz umysł, a jednocześnie trzymająca się blisko ziemi, anegdotyczna, obrazowa, mądra – tak o twórczości Luljety Lleshanaku mówi noblistka Olga Tokarczuk, członkini jury. Marianna Kijanowska zaś – w opinii historyczki sztuki i krytyczki Andy Rottenberg, również członkini jury – jest „wybuchem”.

– Nie zgiełkiem, tylko krzykiem, w którym oczywiście istnieje melodia, ale to jest melodia potężna – opowiada Rottenberg.

SCHRONIENIE DLA TWÓRCÓW

Ta edycja festiwalu jest wyjątkowa także dlatego, że w dniach 9-10 czerwca Gdańsk będzie gospodarzem spotkania członków Międzynarodowej Sieci Miasto Schronienia ICORN (International Cities of Refuge Network). Sieć, która powstała w 2005 roku z inspiracji m.in. Salmana Rushdiego, prześladowanego za „Szatańskie wersety”, organizuje pobyty stypendialne dla twórców uciekających przed wojną lub prześladowaniami politycznymi.

Przez blisko dwie dekady miasta skupione w sieci pomogły setkom artystów, w tym również laureatom prestiżowych nagród, np. Swietłanie Aleksijewicz, laureatce literackiej Nagrody Nobla. W Europejskim Centrum Solidarności będzie można z twórcami-stypendystami porozmawiać o wolności słowa. A do 19 czerwca w Gdańskiej Galerii Güntera Grassa prezentowana jest wystawa „Ulica Słabości” Lesi Pezolki, białoruskiej artystki, gdańskiej rezydentki ICORN. II

ENGLISH

THE CELEBRATION OF FREEDOM OF SPEECH

Creators, translators, and poetry enthusiasts will come to Gdańsk. If you want to stop for a while to listen to poetry and yourself, take some time off between the 9th and 11th of June. We would like to invite you to the festival of Literary Award of the City of Gdańsk "European Poet of Freedom".

It's the seventh edition of the festival of the European Poet of Freedom award. This event is different than all the other as it discovers, for the Polish culture, artists and poetry that hasn't been read yet as it wasn't translated. The collection of poetry in Gdańsk is now 34 volumes.

We create a library of European poetry in this way - says Aleksandra Dulciewicz, president of Gdańsk. - Our city aspires to join the UNESCO Creative Cities Network as a City of Literature. With that in mind, I wholeheartedly encourage you to read poetry with us and meet with creators in Gdańsk.

UNIQUE EDITION

The seventh edition of the festival will be unique for two reasons. First - it's the first time when two people were awarded, not just one as usual. Those would be Luljeta Lleshanaku from Albania (volume: "Water and coal"), and Mariann Kijanowska, Ukrainian (volume: "With the Voices of Babin Yar").

Transforming, transcendent, going out of the usual thinking, usual ways our mind travels, anecdotal, visual, wise - this is how Olga Tokarczuk and a juror speak about Luljeta Lleshanaku's works. Anda Rottenberg, art historian, and critic, also a juror, says about Marianna Kijanowska - she's an "explosion".

Not with commotion, but with a scream, in which there is of course melody, but it's a powerful one - says Rottenberg.

SAFEPLACE FOR CREATORS

This edition of the festival is unique because, from 9-10 of June, Gdańsk will host the International Cities of Refuge Network. The network was created in 2005 by, among others, Salman Rushdie, who was threatened for "Satanic Verses". It's responsible for scholarship stays for creators running away from war or political repressions.

For almost two decades, cities from the network helped hundreds of artists, among which, there were winners of prestigious awards like Swietłana Aleksijewicz, Literary Noble Prize winner. At European Solidarity Center, people will be able to speak with artists on this scholarship about the freedom of speech. And from June 19th, in Günter Grass Gallery in Gdańsk, there will be held a "Weakness Street" exhibition by Lesi Pezolka, Belarusian artists and ICORN resident in Gdańsk. II

**GDAŃSK
MIASO
LITERAURY**

► EUROPEJSKI POETA WOLNOŚCI

www.europejskipoetawolnosci.pl

► ICORN

www.icorn.org i www.ggm.gda.pl

▼ Po raz pierwszy w historii Nagrody Literackiej Miasta Gdańska „Europejski Poeta Wolności” jury zdecydowało uhonorować dwie poetki.





MUZEA I SKANSENY W PODKARPACIEM

– POZNAJ BOGATĄ HISTORIĘ TEGO REGIONU

WIOSNA W KOŃCU NADESZŁA. A MAJÓWKA ZBLIŻA SIĘ WIELKIMI KROKAMI. NAJWYŻSZY CZAS ZAPLANOWAĆ DŁUGI WEEKEND LUB JEDEN Z WIOSENNYCH WYPADÓW. IDEALNYM MIEJSCEM DOCELOWYM TAKICH WYCIECZEK JEST PODKARPACIE, KTÓRE KUSI NIE TYLKO WIDOKAMI I PRZYRODĄ, ALE RÓWNIEŻ BOGATĄ HISTORIĄ I KULTURĄ. NAJLEPIEJ DOŚWIADCZYĆ JEJ W MUZEACH I SKANSENACH, KTÓRYCH NA PODKARPACIU NIE BRAKUJE.

TEKST Mat. Prasowe **ZDJĘCIA** Mat. Prasowe

Nie ma lepszego sposobu na poznanie historii danego regionu niż zwiedzanie muzeów, skansenów czy galerii. Kiedyś odwiedzanie takich miejsc nie należało do ulubionych zajęć turystów – dzisiaj obiekty te oferują szereg atrakcji oraz intrygujące zbiory pełne ciekawych eksponatów i pamiątek. Prześciągają się także w zainteresowaniu odwiedzających, oferując niezliczone dodatkowe atrakcje, zajęcia dla najmłodszych

turystów i przede wszystkim dobrą zabawę połączoną z lekcją historii. Oto kilka najciekawszych obiektów muzealnych znajdujących się na Podkarpaciu, w których na pewno nie będziecie się nudzić.

PODKARPACIE RZEMIOSŁEM STOI

W Podkarpaciu czuć rzemieślnicze tradycje – jednym z miejsc, gdzie postanowiono

dumnie uhonorować to dziedzictwo jest miasto Krosno, które może pochwalić się dwoma fantastycznymi muzeami – Centrum Dziedzictwa Szklana oraz Muzeum Rzemiosła. To pierwsze jest nowoczesnym, stawiającym na interaktywne obcowanie z prawie stuletnią szklaną tradycją miasta i oferującym naukę fascynującej historii, wystawy a także możliwość obejrzenia pokazu produkcji szkła na żywo. To drugie ma bardziej tradycyjną formę



i znajduje się w zabytkowej, XIX-wiecznej kamienicy znakomitego krośnieńskiego zegarmistrza Michała Mięśowicza, zwanej także „Domem pod zegarem”. Wystawy dostępne w muzeum dotyczą szerokiego przekroju rzemieślniczych wyrobów, od stolarstwa i kowalstwa, aż po krawiectwo czy fryzjerstwo.

W przypadku podkarpackiego rzemiosła nie sposób nie wspomnieć o Muzeum Dzwonów i Fajek, czy interesującego Muzeum Lalek. Pierwsze, znajdujące się w Przemyślu, umiejscowione jest w XVIII-wiecznej Wieży Zegarowej. Miejsce to od ponad 20 lat funkcjonuje jako jeden z oddziałów Muzeum Narodowego Ziemi Przemyskiej, oferując turystom obejrzenie masywnych ludwisarskich wytworów, jak i niewielkich, artystycznie wykonanych fajek, wytwarzanych w Przemyślu od XIX wieku. Drugie – Muzeum Lalek w Pilźnie – to muzeum nieoczywiste, ale mające swój niepowtarzalny urok. Obejrzeć w nim można kolekcje lalek nie tylko z Polski, ale również z Japonii oraz pomieszczenia pracowni skrywające tajemnice lalkarskiego rzemiosła. Filią Muzeum Lalek jest znajdująca się w Lipinach miniaturowa wieś inspirowana Lipcami Reymontowskimi, które były miejscem akcji najśłynniejszej powieści polskiego noblisty, „Chłopi”.

SPACEREM WŚRÓD HISTORII

Skoro o miniaturowej wsi mowa, warto wspomnieć o tych rzeczywistych rozmiarów. Podkarpackie skanseny jak żadne inne miejsca oddają hołd historii tego regionu. Jednym z nich jest Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku, pierwszy i największy obiekt tego typu w Polsce. Odwiedzając go zanurzyć się w życiu codziennym Bojków, Łemków, Pogórzan, Dolinian i innych mieszkańców tych terenów. Wielkie wrażenie robi także Galicyjski Rynek, który wiernie oddaje obraz południowo-wschodniego polskiego miasteczka z początku XX wieku. Kulturę Łemków można także w Zyndranowej, w Skansenie Kultury Lemkowskiej. Powstał on z inicjatywy Teodora Gocza, lemковского działacza, który dzięki gromadzeniu przez wiele lat lem-

kowskich przedmiotów i pamiątek oraz odziedziczeniu od pradziadka drewnianej zagrody zwanej chyżą, stworzył izbę pamiątek, która z czasem przekształciła się w Muzeum Kultury Lemkowskiej.

Ważnym obiektem na mapie podkarpackich skansenów jest niewątpliwie Skansen Archeologiczny „Karpacka Troja” w Trzcince koło Jasła. Powstał on w miejscu Wałów Królewskich, czyli jednego z najstarszych grodzisk w Polsce. Dzięki badaniom prowadzonym od połowy XX wieku odkryto, że „Karpacka Troja” to jedno z najstarszych grodzisk słowiańskich, pamiętające epokę brązu i wczesne średniowiecze. Skansen Archeologiczny oferuje zwiedzanie kilkunastu chat, zrekonstruowaną osadę sprzed 3,5 tysiąca lat czy wioskę słowiańską. W czasie zwiedzania warto wybrać się także na platformy widokowe czy wstąpić do pawilonów muzealnych. W sumie „Karpacka Troja” to aż 8 hektarów fascynującej historii!

UHONOROWANE HISTORIE

Podkarpacie w swojej muzealnej ofercie ma prawdziwe turystyczne perły – jedną z nich na pewno będzie Muzeum Polaków Ratujących Żydów podczas II wojny światowej im. Rodziny Ulmów w Markowej. Jak sama nazwa

wskazuje, muzeum to jest miejscem upamiętnienia bohaterskich postaw Polaków, którzy narażając swoje życie ratowali Żydów w czasie Zagłady. Jedną z takich rodzin byli Józef i Wiktoria Ulmowie, którzy w trakcie niemieckiej okupacji dali schronienie i pomogli ośmiorgu Żydom. Swoją bohaterską postawę przypłacili życiem, stając się pośmiertnie Sprawiedliwymi Wśród Narodów Świata oraz honorowymi opiekunami muzeum ich imienia. Obiekt ten jest nie tylko przepiękny pod względem architektonicznym – to także ważny punkt na mapie naszego dziedzictwa i przyczynek do rozmów o istocie człowieczeństwa i chęci niesienia pomocy.

Mówiąc o muzeach Podkarpacia nie sposób nie wspomnieć o Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazowniczego w Bóbrce. Czy ktoś jeszcze nie słyszał o Ignacym Łukasiewiczu, pionierze wydobycia ropy naftowej na polskich ziemiach? Jeżeli nie, warto to zmienić wybierając się do małej podkarpackiej miejscowości, która zapisała się na kartach przemysłowej historii. Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazowniczego znajduje się na terenie założonej w 1854 roku najstarszej kopalnia ropy naftowej na świecie i może pochwalić się zabytkami pochodzącymi z XIX wieku – kamiennym obeliskiem ufundowanym w 1872 roku przez samego Łukasiewicza oraz dwoma szybami naftowymi o wdzięcznych imionach „Franek” i „Janina”.

To tylko kilka z wielu miejsc na Podkarpaciu, dzięki którym można doświadczyć historii interesującej i angażującej sposób. Przed wyjazdem w podkarpackie tereny warto sprawdzić, jakie inne muzealne obiekty i atrakcje można znaleźć w wioskach i miasteczkach. Niektóre, choć na pierwszy rzut oka niepozorne, kryją w sobie prawdziwe perły i fascynujące historie, znane i opowiedane często od setek lat. II

▼ Fot. Tomasz Okoniewski





CERA NACZYNKOWA

– JAK O NIĄ DBAĆ?

TEKST Ewa Janusz Dietetyk EstroVita ZDJĘCIA Mat. Prasowe (1), www.freepik.com (2)

Cera naczynekowa charakteryzuje się dużą wrażliwością, jest szczególnie podatna na zmieniające się warunki atmosferyczne oraz inne czynniki zewnętrzne. To cera, gdzie zaobserwować można rumieńce i – potocznie nazwane – pajęczki, powstałe na skutek rozszerzenia się i pęknięcia naczynek krwionośnych.

Cera naczynekowa zazwyczaj warunkowana jest genetycznie. Jej stan natomiast w dużej mierze zależy od pielęgnacji i odżywiania. Cierze naczynekowej towarzyszą czerwone rumienie pojawiające się na policzkach i w okolicy nosa. Naczynka krwionośne wspierane są włóknami kolagenowymi, jeśli zatem zaczyna nam brakować kolagenu, naczynka, tracąc elastyczność, zaczynają pękać. Rumienie te pojawiają się na tyle często, że stają się dość uporczywe. Na pojawienie się rumienia wpływ mają nasze emocje, intensywny wysiłek, wahania temperatur czy zmiany atmosferyczne. Nie bez znaczenia jest także spożywanie alkoholu, pikantnych potraw czy stosowanie nieodpowiednich kosmetyków. W skrajnych przypadkach może dojść do pojawienia się trądziku.

PIELĘGNACJA NA RATUNEK

Podstawową kwestią jest odpowiednia pielęgnacja, mogąca złagodzić problemy cery naczynekowej i zminimalizować ich pogłębianie się. Nasza koncentracja powinna zostać skierowana na zwiększenie elastyczności i wzmocnienie naczynek krwionośnych. Pomocne będą kosmetyki z dużą zawartością witaminy C oraz witaminy K, by w następnej kolejności zadbać o nawilżenie skóry.

Witamina C wzmacnia naczynia krwionośne oraz sprawia, że stają się one nieco grubsze. Ponadto łagodzi stany zapalne.

Witamina K korzystnie wpływa na kondycję skóry poprawiając krzepliwość krwi. Ogranicza to powstawanie nowych „pęknięć”.

Osoby borykające się z cerą naczynekową bezwzględnie powinny unikać:

- mycia i przemywania twarzy gorącą wodą – najlepiej przemyć twarz letnią wodą;
- zbyt długiego opalania skóry twarzy – krem z filtrem to podstawa!
- peelingów ziarnistych.



PODSTAWOWĄ KWESTIĄ JEST ODPOWIEDNIA PIELĘGNACJA, MOGĄCA ZŁAGODZIĆ PROBLEMY CERY NACZYNEKOWEJ I ZMINIMALIZOWAĆ ICH POGŁĘBIANIE SIĘ.

ZRÓB DOMOWĄ MASECZKĘ Z MARCHEWKĄ!

Dodatkiem do codziennej pielęgnacji może być marchwiowa maseczka, którą przygotujesz w kilka minut.

Marchewkę zetrzyj dokładnie na tarce, a następnie dodaj do niej łyżkę jogurtu naturalnego – wymieszaj. Do przygotowanych składników dodaj 5 ml EstroVity Skin – suplementu diety stanowiącego unikalną kompozycję roślinnych kwasów tłuszczowych omega 3, 6, 9. przeznaczony dla osób dbających o wygląd i kondycję skóry. Następnie nałóż maseczkę na twarz i po upływie 15 minut zmyj ją letnią wodą.

Taka maseczka dobrze nawilży skórę i nada jej zdrowy wygląd.

Cera naczynekowa jest bardzo delikatna i wrażliwa. Płytko osadzone naczynia krwionośne źle znoszą działanie czynników zewnętrznych, takich jak choćby niekorzystne warunki atmosferyczne. Ważne jest, aby odpowiednio dbać o taki typ cery – stosując właściwą pielęgnację. II



EWA JANUSZ

Z wykształcenia jestem dietetykiem klinicznym oraz technikiem farmaceutycznym.

Studia magisterskie ukończyłam w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi z tytułem dietetyk kliniczny. Doświadczenie w pracy z pacjentem zdobywałam pracując w prywatnym gabinecie dietetycznym. Swoją wiedzę poszerzam na wszelkich szkoleniach z dietetyki i suplementacji.

Pasjonuje mnie zdrowy styl życia oraz naturalna pielęgnacja. Wiele lat borykałam się z trądzikiem, dzięki temu narodziła się we mnie pasja do naturalnej pielęgnacji i suplementacji. Wtedy właśnie poznałam dobroczynny wpływ kwasów omega-3 oraz witamin A, D, E, K na stan mojej skóry.



SZAFKA Z ULUBIONYMI RZECZAMI

CZY POLKI POTRZEBUJĄ POMOCY W ORGANIZACJI SWOJEJ SZAFY? OKAZUJE SIĘ, ŻE TEN TREND DOTYCZY NIE TYLKO NAS. EUROPEJKI CORAZ CHĘTNIEJ KORZYSTAJĄ Z POMOCY STYLISTEK, PERSONAL SHOPPEREK, INTERNETOWYCH PORAD MÓWIĄCYCH O TYM, JAK SKONSTRUOWAĆ NIEPRZEŁADOWANĄ SZAFĘ SWOICH MARZEŃ. TAKĄ, W KTÓREJ WSZYSTKIE RZECZY KOCHAMY, NOSIMY I ŁATWO KOMONUJEMY STYLIZACJE.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Świetnym pomysłem, który pozwoli uwolnić miejsce na półkach i wieszakach, pozbyć się wszystkich zapomnianych, wciśniętych w ciemny kąt rzeczy niezidentyfikowanego pochodzenia i nasuwających pytania: „skąd ja to mam i co podkuśliło mnie, by to kupić?” jest zbudowanie garderoby kapsułowej.

Ostatnio ciągle słyszymy to określenie, ale czym tak naprawdę jest kapsuła?

Termin ten stworzyła już w latach 70. Susie Faux – właścicielka jednego z londyńskich butików z modą, która pomagała klientom w doborze ubrań, by łatwo im było komponować stylizacje. Pomysł Susie zaskoczył i stał się niesłabnącym trendem. Kapsuła w najprostszych słowach to taki sposób zorganizowania swojej garderoby, który pozwoli z łatwością łączyć z sobą elementy stylizacji, bo zwyczajnie do siebie pasują. Pozwoli nam, szczególnie rano, zaoszczędzić czas i co najważniejsze, pomoże sprecyzować nam własny

styl. To tyle jeśli chodzi o definicję, ale jak się do tego zabrać?

Na szczęście, pomimo wielu gustów, stylów i szalenie zmieniających się trendów, kapsuła rządzi się własnymi prostymi zasadami. Szczególnie w tym sezonie łatwo skomponować swój własny styl. Główne zasady, jakimi powinniśmy się kierować:

– **Pozbądź się z szafy** wszystkiego czego nie miałaś na sobie od roku, lub zwyczajnie nie pasują do Ciebie (tak, każda z nas ma takiego „trupka” w szafie). Tu ważne są przemyślane decyzje i spokojna analiza zawartości półek wieszaków i szuflad. Trzeba pozbyć się sentymentów, a to co odłożysz możesz odprzedać lub oddać.

– **Określ swój styl.** Tu jest miejsce na zdefiniowanie siebie. Jak chcesz być postrzegana, co chcesz wyrazić, jaki styl życia prowadzisz. Jeśli na przykład większość dnia spędzasz w biurze, gdzie wymagany jest strój formalny, zostaw w szafie rzeczy dobrej jakości, uniwersalne i odpowiadające dress code panującemu w firmie. Jeśli widzisz, że Ci ich brakuje – zainwestuj właśnie w takie ubrania. Klasyczne, dopasowane do sylwetki marynarki czy sukienki oraz wygodne spodnie. Jeśli wykonujesz wolny zawód, lub prowadzisz aktywny tryb życia stwórz kapsułę z komfortowymi, funkcjonalnymi elementami. Wygodne, dobrze uszyte jeansy, dobrej jakości swetry, basicowe t-shirty, Iniane



koszule. W kapsule mieszczą się też dresy. Postaw na dobrej jakości bawełnę lub dzianinę – taką, by nie rozciągała się w praniu i zawsze wyglądała świeżo. Warto poszukać ich w ofercie Nike, Adidas czy Calvin Klein, najlepiej w outletowych cenach w centrum Designer Outlet Gdańsk.

– **Stawiaj na ponadczasowe kroje i kolory**, ale zachowaj siebie. To Twoja baza. Uzupełnij swoją garderobę o elementy, które możesz łączyć w dowolny sposób niezależnie od aktualnego trendu czy sezonu. Pomyśl w jakim kroju czujesz się swobodnie, po jakich kolorach sięgasz najczęściej. To pomoże Ci dokonać zmian w szafie. Oczywiście to nie oznacza, że masz nie reagować na aktualne trendy. Wręcz przeciwnie! Świadomie wykorzystuj nowości – wybieraj elementy pasujące do Ciebie, ale nie całe outfity. Trendowych dodatków warto szukać choćby w salonach Guess. Mogą to być torebki, akcesoria czy aplikacje.

– **Kupuj z głową.** Tworzenie kompletnej kapsuły to często powolny proces. Bo przecież nie chodzi o to, by ze łzami w oczach pozbywać się z szafy połowy rzeczy. Budowanie stylu nie dzieje się z dnia na dzień. Ale jeśli dobrze go przemyślisz, nabierzesz pewności i samoświadomości, zakupy będą o wiele prostsze. Zmiany w szafie to też zmiana stanu umysłu i zachowań zakupowych. Kieruj się zasadą: jakość nie ilość. Stwórz listę potrzeb



ubrań, poczytaj o tkaninach i ponadczasowych krojach. Przecież te rzeczy mają służyć Ci długo i zawsze pięknie się prezentować. Kupowanie z głową to też szukanie okazji i nie wydawanie ogromnych kwot na uzupełnienie szafy. Warto szukać jakości w przystępnej cenie na przykład w centrach outletowych takich jak Designer Outlet Gdańsk, gdzie można znaleźć wiele ciekawych marek z dużymi rabatami.

Wiemy już, że garderoba kapsułowa to przede wszystkim szafa, w której masz same ulubione, dobrej jakości ubrania bazowe i przejściowe, które w każdym zestawieniu świetnie do siebie pasują, ale uwaga – to wcale nie oznacza, że musisz być wierna jednej kapsule. Jak już wcześniej sobie powiedzieliśmy, wszystko zależy od stylu życia. Możesz mieć oddzielną garderobę „do pracy”, oddzielną na „czas wolny”, a jeszcze inną np. „wakacyjną”. Ważne, by były wierne Twojemu stylowi i zbudowane według przedstawionych zasad.

Co zatem warto mieć na wieszakach?

OKRYCIA WIERZCHNIE

W naszym klimacie to podstawa. Niewątpliwie warto postawić na klasyczny trenz, – to inwestycja na lata, która nigdy nie wyjdzie z mody. Skoro płaszcz ma nam długo służyć, to zwracamy uwagę na skład. Szukamy np. połączenia bawełny i elastanu z wiskozową podszeawką. Na chłodniejsze dni wybieramy wełniany płaszcz w neutralnym kolorze lub modną od wielu sezonów dwurzędową lub jednorzędową marynarkę, które świetnie współgrają z topami lub t-shirtami. Tych warto szukać w salonach outletowych Marc O'Polo, czy Tommy Hilfiger. Świetnie skrojone płaszcze oferuje znana z klasyki i jakości marka BOSS (salony dostępne w Designer Outlet Gdańsk).

SWETRY, BLUZKI I KOSZULE

Niezależnie od pory roku zawsze się przydadzą. Bawełniane lub wełniane swetry o klasycznym kroju z dekoltem V w stylu hamptons granny lub ukochane przez Francuzki marynarskie paski świetnie sprawdzą się w zestawieniu z klasycznymi spodniami, jeansami, szerszymi palazzo czy spódnicami. Dobrze mieć również kardigan, który w zależności od temperatury może zastąpić płaszcz. Basicowe bluzki wybieraj zawsze z doskonałych materiałów. Białe bądź czarne longleeve, t-shirt w marynarskie paski, rękaw ¾ lub dzianinowe golfy – wszystkie możesz wystylizować na wiele sposobów. W kapsułowej garderobie nie może zabraknąć też dobrze skrojonej koszuli. Możesz „pożyczyć” ją od swojego partnera – oversize zawsze świetnie wygląda.

SPODNIE ORAZ SPÓDNICE

Jeśli spodnie to najlepiej z oddychającego materiału. Chinosa czy cygaretki lub luźny, prosty krój. W idealnej kapsule muszą znaleźć się jeansy – klasyczne granatowe, ale też polecane na ciepłe dni białe. Ze średnim lub wyższym stanem zawsze będą odpowiednie. W szafie dobrze mieć przynajmniej dwie spódnice w wersji za kolana i np. rozkloszowanym plisie. Każda z nich pozwoli stworzyć mniej lub bardziej zobowiązujące stylizacje do pracy i na czas wolny.

SUKIENKI

Te o długości maxi pasują właściwie do każdej sylwetki, szeregowej i nieco bardziej krągłej. Ważną zaletą test to, że można je założyć bez względu na porę roku – wszystko zależy od dodatków. Jednym z najbardziej uniwersalnych modeli w szafie kapsułowej jest sukienka szyfonowa. Sprawdzi się w naprawdę wielu



sytuacjach. Tu możesz trochę poszaleć z kolorami – sukienka przecież nie wymaga komponowania z „górami”. Przepiękne wzory znajdziesz w salonie hiszpańskiej marki Desigual w Designer Outlet Gdańsk.

Jak więc widzicie, garderoba kapsułowa to maksymalne możliwości szafy należącej do minimalistki.

Całą garderobę możesz skompletować nie wydając na to fortuny. W Designer Outlet Gdańsk znajdziesz doskonałej jakości ubrania swoich ulubionych marek w przystępnej cenie nawet o 70% niższej od cen regularnych. **II**

We love Outlet Shopping

More than
100 brands
30-70% off,
all year round.



Gdańsk Szadółki, ul. Przywidzka 8
Located at the Tri-city ringroad S6
designeroutletgdansk.pl

%
**designer
outlet**
Gdańsk

eCCO

GUESS

LACOSTE

asics



Pepe Jeans
LONDON

Marc O'Polo
EST. IN STOCKHOLM



WAVE 58 STA MARIA

– ODROBINA LUKSUSU PRZY SOPOCKIM MOŁO

NIE MA NIC DZIWNEGO W TYM, ŻE JACHTY SĄ JEDNYMI Z NAJWAŻNIEJSZYCH DÓBR LUKSUSOWYCH NA ŚWIECIE. A INWESTYCJE WE WSZELKIEGO RODZAJU JEDNOSTKI PŁYWAJĄCE NIE SŁABNĄ NA POPULARNOŚCI. W KOŃCU NIC TAK NIE ŁĄCZY KOSMOPOLITARNEJ ELEGANCJI, PRZEPYCHU I SZYBKOŚCI. JAK KAMERALNY REJS PO MORZU. Z WIDOKIEM NA MAGNETYZUJĄCY, BŁĘKITNY HORYZONT.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe



Na katamaranie Wave 58 Sta Maria możesz zaznać odrobiny luksusu. Każdy z nas podświadomie marzy o wypiciu lampki prosecco podczas ekskluzywnego rejsu letnią porą.

Ten największy na Polskim wybrzeżu, bo mieszczący aż do 22 osób katamaran, obsługiwany i sterowany przez doświadczoną załogę, to doskonale miejsce na zorganizowanie

sztytego na miarę najbardziej wymagających klientów eventu. Niezobowiązujący klimat, rześka, słona bryza, wyśmienite jedzenie oraz dyskretna atmosfera to wymarzone warunki do zacieśniania relacji biznesowych. Tym samym jest to niekonwencjonalny pomysł na event firmowy czy spotkanie z kontrahentami, a także świetny wybór pod kątem imprez integracyjnych i team buildin-

gowych. Takie okoliczności sprzyjają działaniom biznesowym, a przy okazji pozwalają wydobyc jeszcze więcej przyjemności z podróży po zatoce.

Urodzinowa niespodzianka dla najbliższych, kolacja w gronie przyjaciół, okrągłe rocznice, a może wieczór panieński/kawalerski? Rejs katamaranem Sta Maria zapewni atrakcyjną oprawę wydarzeń rodzinnych.



Chrzest, obiad weselny czy po prostu wyjątkowe popołudnie podczas wypoczynku w Trójmieście zawsze będą przyjemniejsze w akompaniamencie mew i rozkosznych widoków podczas wypoczynku na pokładzie. Sta Maria na życzenie klienta wyposaży się w sprzęt audiowizualny czy nagłośnieniowy. Ponadto plan różnorodnych eventów może odbywać się według zaproponowanego przez klienta scenariusza. Rejsy zwykle zaczynają się w sopockiej lub gdańskiej marinie, ale nie stoi na przeszkodzie, by rozpocząć je w Gdyni, Jastarni czy Helu.

Na pokładzie zarówno potrawy, jaki i drinki podawane są przez doświadczonych barmanów i kelnerów, a najbardziej wymagający uczestnicy mogli też zamówić pokazy live cooking, które dodatkowo podnoszą wyjątkowość imprez i zachwycają zaproszonych gości.

Głodni dodatkowych wrażeń? Wave 58 wychodzi naprzeciw, proponując rezerwację hotelu, transport, wakeboarding, wynajem animatorów, a także organizację eventów na plażach Sopotu lub Helu czy bardziej ekstremalnych wydarzeń, na przykład regat. W sezonie codziennie odbywają się też rejsy widokowe.

Zainspiruj się w podróży i spędź ten czas w przemyślany sposób przy jednoczesnym zapewnieniu maksymalnego komfortu. Jeśli chcesz poczuć się wyjątkowo i sprawić, by Twoi bliscy lub pracownicy też się tak poczuli – możesz mieć pewność, że katamaran Sta Maria na każdym zrobi wrażenie. W końcu kreowanie wyjątkowych chwil jest bezcenne, szczególnie, kiedy w tle słychać szum fal, a promienie słońca odbijają się od falującej wody. ■





GDYNIA SAILING DAYS 2022

GDYNIA SAILING DAYS. JEDNA Z NAJWAŻNIEJSZYCH IMPREZ ŻEGLARSKICH W BASENIE MORZA BAŁTYCKIEGO ODBĘDZIE SIĘ W DNIACH 8-24 LIPCA. TO JUŻ 23. EDYCJA IMPREZY. PODCZAS KTÓREJ ZOBACZYMY CAŁE SPEKTRUM ŻEGLARSTWA REGATOWEGO. A TO WSZYSTKO W GDYNI – ŻEGLARSKIEJ STOLICY POLSKI. W IMPREZIE WYSTARTUJE PONAD 600 ŻEGLARZY Z 20 KLAS REGATOWYCH. JEDNĄ Z NAJCIEKAWSZYCH ATRAKCJI GDYNIA SAILING DAYS BĘDĄ WIRTUALNE REGATY PGE eGDYNIA SAILING DAYS TRANSMITOWANE NA ŻYWO PRZEZ POLSKĄ LIGĘ ESPORTOWĄ I POLBOAT YACHTING FESTIVAL. NIE ZABRAKNIJE ATRAKCJI DLA MIESZKAŃCÓW I TURYSTÓW.

TEKST Mat. Prasowe **ZDJĘCIA** Robert Hajduk

Gdynia Sailing Days, jedna z najważniejszych imprez żeglarskich w basenie Morza Bałtyckiego odbędzie się w dniach 8-24 lipca. To już 23. edycja imprezy, podczas której zobaczymy całe spektrum żeglarskiego regatowego. A to wszystko w Gdyni – żeglarskiej stolicy Polski. W imprezie wystartuje ponad 600 żeglarzy z 20 klas regatowych. Jedną z najciekawszych atrakcji Gdynia Sailing Days będą wirtualne regaty PGE eGdynia Sailing Days transmitowane na żywo przez Polską Ligę Esportową i Polboat Yachting Festival. Nie zabraknie atrakcji dla mieszkańców i turystów.

Impreza rozpocznie się już w piątek 8 lipca. Tego dnia na gdyńskiej plaży rozpocznie

się bowiem PGE Superpuchar PLE, czyli największa w Polsce impreza esportowa organizowana przez Polską Ligę Esportową. Przez 3 dni fani esportu rywalizować będą w rozgrywkach CS:GO, Valorant, FIFA i w eSailingu - odbędą się wirtualne regaty PGE eGdynia Sailing Days, czyli eSailingowy turniej na platformie Virtual Regatta. To największy i najpopularniejszy na świecie internetowy symulator wyścigów żeglarskich zarządzany przez światową federację żeglarską World Sailing.

Święto graczy i sportu wirtualnego będzie łącznikiem między esportem a realnym żeglarskim. Ściganie w ramach Gdynia Sailing Days rozpocznie się 9 lipca od wyścigów w ramach Ekstraklasy Polskiej Ligi Żeglarskiej. W ramach Gdynia Sailing Days odbędą się m.in. regaty Pucharu Europy w klasach 29er i Flying Dutchman, o medale mistrzostw Polski rywalizować będą żeglarze w klasach 49er, 49erFX, Star i RS21,





odbędą się też mistrzostwa Polski w żeglarskich sprintach. O Puchar Gdynia Sailing Days ścigać się będą m.in. katamarany, nie zabraknie regat w ramach Polskiej Ligi Żeglarskiej, a najmłodszy żeglarze rywalizować będą w mistrzostwach Polski juniorów młodszych w klasie O'pen Skiff oraz w regatach KINDER Joy of moving Puchar Trenerów w klasie Optimist.

- To będzie wyjątkowa edycja, a zaangażowanie sponsora głównego PZZ, PGE Polskiej Grupy Energetycznej pozwoliło nam na rozszerzenie formuły imprezy. To nie tylko rywalizacja na wodzie, ale też szereg atrakcji na brzegu. Po raz pierwszy w historii imprezy odbędą się też regaty wirtualne, do których zapraszamy żeglarzy z całego świata. PGE eGdynia Sailing Days będzie miał spektakularną oprawę dzięki współpracy z Polską Ligą Esportową, która finałową rozgrywkę będzie transmitowała na żywo. eSailing dynamicznie się rozwija, w wirtualnych regatach rywalizują setki tysięcy ludzi na całym świecie i dzięki temu z naszą imprezą mamy szansę dotrzeć do szerokiego grona odbiorców - mówi Tomasz Chamera, prezes Polskiego Związku Żeglarskiego.

Regaty PGE eGdynia Sailing Days zostaną rozegrane w dniach 8-10 lipca. Z kolei w dniach 21-24 lipca gdyńska Marina Yacht Park wypełni się jachtami żaglowymi, luksusowymi katamaranami i łodziami motorowymi. W tych dniach odbędzie się Polboat Yachting Festival, czyli wystawa polskiej branży jachtowej. To najwięk-



szą ekspozycją jachtów na wodzie w Polsce, na której pojawia się coraz więcej premier i wyjątkowych modeli jachtów. Podczas wydarzenia będzie można również spotkać się z przedstawicielami i producentami ekspozowanych jachtów oraz z ciekawymi gośćmi specjalnymi festiwalu. Jest to też szansa na zapoznanie się z najnowszymi trendami i technologiami wykorzystywanymi w branży jachtowej.

- Swój udział zapowiedziały czołowe polskie stocznie m.in. Sunreef Yachts, Galeon, Cobrey, Northman, Parker, La Mare, Sportis oraz wiele młodych, ale niezwykle ciekawych m.in. Canna Boats, Mongird Yachts,

D-Boat, Futuro Boats, a także prestiżowe marki zagraniczne np. Hanse, Dehler, Windy, Bayliner, Malibu, Saxdor. Spodziewanych jest kilkanaście premier. Dodatkowo odwiedzający będą mogli w tym roku wziąć udział w bezpłatnych rejsach jachtami żaglowymi i łodziami motorowymi - w ramach akcji #ZostańWodniakiem. Wstęp na wystawę jest bezpłatny - mówi Michał Bąk, Sekretarz Generalny Polskiej Izby Przemysłu Jachtowego i Sportów Wodnych - Polskie Jachty.

Gdynia Sailing Days to również szereg atrakcji dla mieszkańców i turystów przygotowywanych we współpracy z Partnerami i Gdyńskim Centrum Sportu. Położenie obu

gdyńskich marin jachtowych w samym centrum miasta stwarza możliwości do bezpośredniego uczestnictwa w imprezie i bliskiego kontaktu z żeglarstwem. Na plaży Gdynia Śródmieście stanie też specjalna strefa KINDER Joy of Moving Radość żeglowania, w której na najmłodszych czekać będzie wiele rozrywek.

- Gdynia Sailing Days to nie tylko okazja do sportowej rywalizacji i do spotkania się w szerokim żeglarskim gronie, ale nie do przecenienia jest walor edukacyjny tej imprezy. W Gdyni są znakomite warunki do tego, aby mieszkańcy i turyści zetknęli się z żeglarstwem w sposób bezpośredni, wręcz namacalny. W wielu miastach na świecie mariny położone są na obrzeżach, a w Gdyni obie gdyńskie mariny są w samym centrum. Żeglarstwo to piękny sport i warto go pokazywać tym, którzy jeszcze nie mieli okazji go poznać. Zapraszam wszystkich do Gdyni - mówi Aleksandra Melzacka, olimpijka z Tokio w klasie 49erFX i Ambasadorka Gdynia Sailing Days.

Festiwal żeglarski Gdynia Sailing Days na stałe już wpisał się w kalendarz, ale i w krajobraz miasta Gdynia, które od początku aktywnie uczestniczy w organizacji imprezy. Będzie to już 23. edycja imprezy, która uczyniła Gdynię jednym z ważniejszych żeglarskich ośrodków w basenie morza Bałtyckiego.



- Po dwóch latach organizacji imprezy w warunkach pandemicznych ograniczeń, w tym roku na szczęście mocniej możemy otworzyć się na mieszkańców i turystów. Nie zapominamy oczywiście, że pandemia nie minęła, ale zniesienie ograniczeń daje nam dużo więcej możliwości. Od zawsze było bowiem tak, że Gdynia Sailing Days to święto nie tylko dla żeglarskiej społeczności, ale też okazja do promocji żeglarstwa wśród ludzi, szczególnie dzieci i młodzieży, które z tym sportem jeszcze nie miały kontaktu. Gdynia Sailing Days to pełne spektrum żeglarstwa regatowego, na starcie zobaczymy wielu

znakomitych żeglarzy z Polski i zagranicą, będzie też sporo żeglarskiej młodzieży. Już nie mogą doczekać się widoku setek żagli na Zatoce Gdańskiej. Zapraszam wszystkich do Gdyni - mówi Tomasz Chamera, prezes Polskiego Związku Żeglarskiego. II

► PROGRAM GDYNIA SAILING DAYS

- 08-10.07 PGE eGdynia Sailing Days i PGE Superpuchar PLE
- 09-10.07 Polska Liga Żeglarska - Ekstraklasa
- 11-13.07 Puchar Miasta Gdyni kl. ILCA 4, ILCA 6, ILCA 7
- 11-13.07 Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych OSF
- 14-15.07 Mistrzostwa Polski w Sprincie kl. OPT, 29er, OSF
- 15-17.07 Euro Cup kl. FD
- 16-17.07 Puchar GSD kl. Micro, Delphia 24OD, N450, F
- 16-17.07 Puchar GSD kl. A-Class, Naera 15, HC16, Formuła Open
- 16-17.07 Polska Liga Żeglarska - 1 Liga
- 16-19.07 Euro Cup kl. 29
- 16-19.07 Mistrzostwa Polski kl. 49, 49FX
- 20-22.07 KINDER Joy of moving Puchar Trenerów
- 21-24.07 Polboat Yachting Festival
- 22-24.07 Otwarte Mistrzostwa Polski kl. RS21, Star
- 23-24.07 IQF Cup kl. IQF



► **ORGANIZATOREM REGAT GDYNIA SAILING DAYS** jest Polski Związek Żeglarski przy współpracy z miastem Gdynia i Gdyńskim Centrum Sportu (Partner Strategiczny) oraz PGE Polską Grupą Energetyczną (Partner Główny).

► **SPONSORZY WYDARZENIA:** Ghelamco Poland, Zarząd Morski Portu Gdynia (Port Gdynia)

► **PARTNERZY WYDARZENIA:** Bank Pekao, STU ERGO Hestia, Polski Holding Nieruchomości, Marina Yacht Park, Garmin, Polska, Olga Gill-Sobota Morwa (Ball), Blue Media, Polska Liga Esportowa, Zakład Porcelany Stołowej Lubiana, Ziaja Ltd Zakład Produkcji Leków, Wyższa Szkoła Bankowa w Gdyni, Chocian Sailing, ClickMeeting, Textet Poland, KINDER Joy of moving, Narodowe Centrum Żeglarstwa AWFIS Gdańsk, Pomorski Związek Żeglarski, YKP Gdynia, Polska Liga Żeglarska, Polska Izba Przemysłu Jachtowego i Sportów Wodnych, Polboat, Polska Fundacja Narodowa

► **PARTNER TECHNOLOGICZNY:** Orange Polska

► **PATRONI MEDIALNI:** Wirtualna Polska, Prestiż Magazyn Trójmiejski, Anywhere, Żeglarski.info, nowezagle.pl, Trojmiasto.pl, TVP Gdańsk, Radio Gdańsk.

► **PATRONI HONOROWI WYDARZENIA:** Ministerstwo Sportu i Turystyki, Polski Komitet Olimpijski, Prezydent Miasta Gdyni Wojciech Szczurek, Marszałek Województwa Pomorskiego Mieczysław Struk



8 - 24 lipca 2022

GDYNIA
SAILING
DAYS



gdyniasailingdays.org

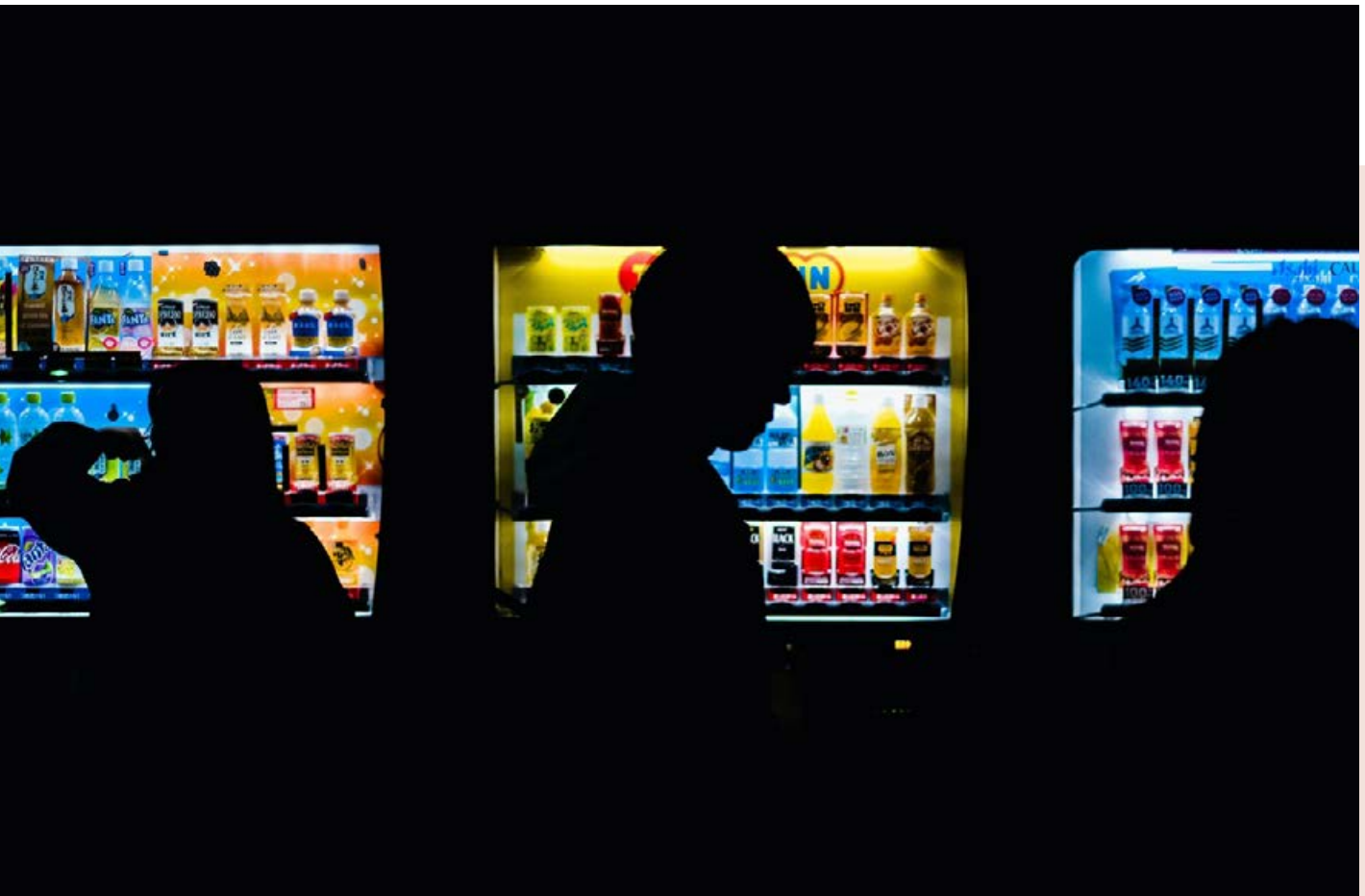
a n y | F O R
w h e | H E R
r e ^{pl}



Fot: pexels.com / Polina Chistjakova

TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY
SIĘ DZIELIĆ



W PUŁAPCE WOLNOŚCI/WYBORU

PREZENT, KTÓRY POKOLENIE URODZONE PO ROKU 1989 DOSTAŁO OD SWOICH RODZICÓW I DZIADKÓW: WOLNOŚĆ. W TYM WOLNOŚĆ WYBORU. OD KOLOROWYCH PRODUKTÓW NA PÓLKACH SUPERMARKETÓW, PO WYBÓR STUDIÓW I KARIERY, A KOŃCZĄC NA KIERUNKACH WAKACYJNYCH WYJAZDÓW ALBO... EMIGRACJI. CZY JEDNAK TEN POZORYNY PREZENT MOŻE OKAZAĆ SIĘ KUKUŁCZYM JAJEM?

TEKST Karolina Kołodziejczyk **ZDJĘCIA** Mat. Prasowe

CZYM JEST PARADOKS WYBORU?

Termin „paradoks wyboru” spopularyzował Barry Schwartz dzięki swojej książce z 2004 roku o tym samym tytule. Jej główne przesłanie opierało się na stwierdzeniu, że szeroki wybór może przytłaczać konsumentów i rodzić w nich niepokój, a rozwiązaniem na te kapitalistyczne bolączki jest minimalizm.

W Polsce to właśnie moje pokolenie – Millenialsi – było pierwszym, które urodziło się w świecie pełnym nieograniczonego dostępu do wszystkiego. Albo prawie wszystkiego. Wybrać możemy najlepiej układającego się w dłoni smartfona, urokliwie airbnb na tokańskiej wsi, drugi kierunek studiów czy nową miłość, przesuwając w prawo w wiadomej aplikacji.

MIKROWYBÓRY CODZIENNOŚCI

Jednak zamiast być najszcześniejszymi ludźmi, jacy stąpali po tej planecie, jesteśmy pokoleniem bardzo pogubionym. Przytłacza nas ilość dostępnych opcji. Bo skoro mamy do wyboru tak wiele, skoro codziennie atakują nas komunikaty, że możemy wszystko, jak tylko odpowied-



nio się postaramy, to jak ogromną presję to na nas nakłada?

Chcemy zawsze wybrać jak NAJLEPIEJ, najszcześliwiej, najbardziej opłacalnie czy, wreszcie, najbardziej etycznie. Czy dwadzieścia lat temu ktoś zastanawiał się, czy bardziej moralnie będzie picie mleka migdałowego czy kokosowego? Czy przed zamówieniem coca-coli w restauracji myślał o tym, jak wpływa to na problem braku dostępu do wody pitnej gdzieś na drugim końcu świata?

Powiecie, że to ważne sprawy. Jasne. I to świetnie, że jako konsumenci mamy tak duży wybór, że oddzielamy produkty i usługi zgodne z naszymi przekonaniami, od tych niezgodnych. Ale to nie zmienia faktu, że ciągle musimy tych wyborów dokonywać, analizując w głowie setki informacji wyluskałych z social-mediowej papki. Kiedyś po prostu szliśmy na zakupy. Teraz nawet kupując owoce, stąpamy po polu minowym dobrych i złych wyborów.

Co więcej – często chcemy tych symbolicznych owoców kupować coraz więcej. Dlaczego? Bo możemy. Dostaliśmy w końcu wspomniany prezent od rodziców, objawiający się m.in. w dostępie do nigdy niekończących się dóbr i przeżyć. Początkowo bardzo satysfakcjonujący, z czasem – uzależniający. Kupujemy więc coraz więcej. Czy jednak daje nam to długofalowe zadowolenie, czy raczej frustrację, bo przecież mogliśmy wy-

brać lepiej? A, wróć, wciąż możemy. Kolejny dzień, kolejna pula wyborów.

MASZ 99+ NOWYCH PAR!

Paradoks wyboru najboleśniej dotknął nas chyba jednak w przypadku relacji. Obok dawnego modelu tej jednej, długotrwałej miłości na całe życie (a przynajmniej do końca małżeństwa bądź końca kredytu), pojawił się model wielu szybkich relacji. Nie wartościuję go – przyglądam się.

Wygląda to zazwyczaj dość niewinnie. Odpalamy Tindera, na którym co przesunięcie kuszą nas nowe opeje. Niby piszemy z kilkoma osobami, ale przecież za apkowym rogiem może czaić się ktoś lepszy, prawda?

Niby jesteśmy w całkiem udanym związku, ale przecież w tym nowym barze może na nas czekać coś jeszcze lepszego. Niby dobrze nam się rozmawia i lubimy te same filmy, ale kto wie, może zaraz ktoś inny oczaruje nas w instagramowych DM'ach.

Więc tak sobie często testujemy. Jedną nogą w relacji aktualnej, jedną już w kolejnej. A może w żadnej, bo przecież mnogość opeji niektórych do jakichkolwiek zobowiązań skutecznie zniechęca. W końcu to dodatkowy kłopot, jakaś odpowiedzialność, zaangażowanie. A tak, to co piątek możemy gościć inną księżniczkę albo księcia. Kuszące? Bywa. Złe? To ocenić może tylko wybierający.

Bo koniec końców nikt inny za nas tego wyboru nie dokona. I nikt też do wybrania czegoś nas nie przymusi. Ten pokoleniowy prezent ma więc dwie strony. Możemy wszystko, ale czy zawsze warto? ||

TEN POKOLENIOWY PREZENT MA WIĘC DWIE STRONY. MOŻEMY WSZYSTKO, ALE CZY ZAWSZE WARTO?

PRZYJACIELE Z WZAJEMNĄ KORZYŚCIĄ



- O UKŁADZIE FRIENDS WITH BENEFITS

HASŁO „FRIENDS WITH BENEFITS”, ZNANE W INNEJ POPULARNEJ FORMIE FWB TO JUŻ KLASYK, KTÓRY WSZEDŁ DO NASZEJ MOWY POTOCZNEJ. ZAPOŻYCZENIE Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO NIESIE ZE SOBĄ JASNY PRZEKAZ – SEKS PRZYJACIEL. PRZYJACIELE Z KORZYŚCIĄ SEKSUALNĄ. TŁUMACZEŃ NA JĘZYK POLSKI JEST WIELE, ALE WSZYSCY WIEMY O CO CHODZI. OKAZUJE SIĘ, ŻE TA FORMA RELACJI STAJE SIĘ DOSYĆ POPULARNA, A WRĘCZ KONKURENCYJNA WZGLĘDEM STANDARDOWYCH FORM RELACJI PARTNERSKIEJ, NARZECZEŃSKIEJ I MAŁŻEŃSKIEJ. CZY TAKI UKŁAD DZIAŁA? CZY FAKTYCZNIE MOŻLIWA JEST RELACJA OPARTA TYLKO NA KORZYŚCIACH, BEZ GŁĘBSZEGO ZAANGAŻOWANIA STRON? A MOŻE WYGODNĄ RELACJĘ SĄ W STANIE POPSUĆ NAM NASZE HORMONY?

CZYM WŁAŚCIWIE JEST UKŁAD FRIENDS WITH BENEFITS I CZY JEST DLA MNIE?

Układ friends with benefits stał się współcześnie popularną formą relacji. Osoby dobierają się na zasadzie czerpania wzajemnych korzyści, między innymi seksualnych i towarzyskich. FWB nie zakłada głębszego zaangażowania pod kątem relacji romantycznej i cech, które posiada tradycyjnie rozumiany związek partnerski. Osoby decydujące się na taką formę relacji często ustalają wcześniej szereg zasad, które głównie podkreślają brak wyłączności dla drugiej osoby, zaspokajanie swoich potrzeb i fantazji seksualnych, wspólne spędzanie czasu bez większych zobowiązań i możliwość przerwania układu w dowolnym dla siebie czasie. Oczywiście zasady są ustalane indywidualnie między partnerami i mogą się różnić w zależności od potrzeb. Generalnie układ FWB zakłada skupienie się doświadczeniu pozytywnych aspektów z relacji, otwartości na nowe doświadczenia, dzieleniu miłych chwil bez konieczności dbania o aspekty typowe dla relacji partnerskich np. ciągła praca nad związkiem, aktywny udział w życiu swojego partnera, reakcja na kryzysy, dostępność czasowa i emocjonalna dla drugiej osoby itp. Osoby decydujące się na tego typu relacje podkreślają ich pozytyw, dzięki którym mogą doświadczać nowych przeżyć, zaspokajać potrzeby seksualne i społeczne bez konieczności rezygnacji z dużej przestrzeni dla siebie np. pod kątem kariery zawodowej, obciążenia emocjonalnego, rezygnacji ze swoich przyzwyczajeni, znajomych czy hobby. Brzmi jak układ marzenie, ale czy naprawdę?

Nikt nie jest w stanie udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Niezobowiązujący seks ze znaną sobie osobą doceniają nastolatki, dla których „przyjaźń z bonusem” bywa źródłem pierwszych doświadczeń seksualnych, skoncentrowani na karierze zawodowej single z dużych miast, którzy nie mają czasu na zabieganie o stałego partnera, a także osoby do 65. roku życia oraz starsze, które chcą uniknąć samotności, ale także zaangażowania się w oficjalny związek – tak wykazały badania na przestrzeni lat prowadzone m.in. przez Levine, Mongeau, Fishera i innych. Dobrze jest się na spokojnie zastanowić i zadać sobie samemu pytanie: czy uważam, że na ten moment dysponuję odpowiednimi zasobami emocjonalnymi i energetycznymi na taką relację? Często może okazać się, że przecenimy swoje siły i chcąc nie chcąc to okaże się całkowicie nie dla nas.

CO NA TO BADANIA?

Badania dotyczące układu FWB budzą obecnie w środowisku naukowym wiele dyskusji. Głównym problemem podkreślanym przez badaczy

i badanych to między innymi problem z określeniem wyraźnych granic i różnic pomiędzy różnymi formami przyjaźni z bonusem. Wiedza o tego typu układach w naszym kraju jest niestety znikoma. Dane sondażowe na temat seksualności młodych Polaków wskazują na nieznaczny spadek wieku inicjacji seksualnej. Eksperymentowanie w dziedzinie bliskich relacji obserwujemy przede wszystkim we wzrastającej liczbie partnerów seksualnych u coraz młodszych osób (Izdebski, 2012). Niekorzystnie również na badanie relacji wpływa owianie relacji seksualnych między przyjaciółmi swego rodzaju tabu społecznym. Biorąc pod uwagę dane demograficzne okazuje się, że w ten rodzaj relacji częściej angażują się mężczyźni. Z badań McGinty i wsp. wynika natomiast, że „przyjaciele z bonusem” zamieszkują przede wszystkim duże miasta.

Badacze jasno podkreślają, że takie związki cechuje wysoki stopień niepewności oraz niejednoznaczności, czego przyczyną jest brak wyznaczenia jasnych zasad funkcjonowania i klarownej komunikacji między partnerami. Mamy tutaj do czynienia z pewnego rodzaju „bonusami” związanymi z brakiem zobowiązania i możliwością zakończenia układu w dowolnej chwili. Cechuje je też nietrwałość i tymczasowość. Partnerzy unikają zaangażowania emocjonalnego, zakochiwania się i uczucia zazdrości. Dobrze więc, żeby podstawą w komunikacji były: zakres poruszanych tematów, uczciwość i szczerłość względem siebie. Do zasad regulujących sferę seksualną zaliczamy przede wszystkim odpowiedzialność wyrażająca się stosowaniem antykoncepcji. Wszystkie te normy, wynegocjowane na początku związku, pozwalają uniknąć późniejszych nieporozumień i rozczarowań (Hughes, Morrison, Asada, 2005).

Na przestrzeni ostatnich lat powstało wiele badań dotyczących relacji FWB i motywów wchodzenia w związki bez zaangażowania. Hughes i wsp. w swoich badaniach dzięki odpowiedziom uczestników stworzyli pięć kategorii motywów:

- relationship avoidance, czyli unikanie związku, który łączy się z głębokim emocjonalnym zaangażowaniem (wskazany przez 40% osób badanych),
- wanted FWBR, czyli pragnienie wejścia w związek Friends with Benefits ze względu na jego charakter i specyfikę, na przykład brak wyłączności (28%),
- sex, czyli pragnienie kontaktów seksualnych z przyjaciółką/przyjacielem (17%),
- relationship simplicity, czyli chęć funkcjonowania w związku mniej skomplikowanym niż tradycyjny związek romantyczny (17%),
- emotional connection, czyli pragnienie zbliżenia się do przyjaciela i pogłębienia więzi emocjonalnej (11%).

Również ciekawy wgląd dają badania przeprowadzone przez Karlsen M., Traeen B. przeprowadzone wśród 12 kobiet metodą wywiadów. Mimo małej liczebności i tak została ukazana duża różnorodność motywów, którymi kierowały się uczestniczki.

Badacze podkreślają, że obok możliwości zaspokojenia potrzeb seksualnych bez zobowiązań ważny jest fakt, że partnerem seksualnym jest zaufana osoba, co daje poczucie bezpieczeństwa. Uczestniczki badań doceniały fakt, że w przeciwieństwie do seksu z przypadkowym partnerem seksualnym przyjaciel to osoba, która zna ich ciało i upodobania. To z kolei – jak deklarowały – zapewnia poczucie akceptacji i pozwala otworzyć się na nabywanie nowych doświadczeń seksualnych i eksperymentowanie w tym zakresie.

OCZEKIWANIA CO DO PRZYSZŁOŚCI RELACJI

Kwestia przyszłości relacji może objąć kilka rozwiązań. Zaprzestanie kontaktów seksualnych i powrót do przyjaźni, kontynuacja relacji FWB, całkowite zerwanie znajomości lub wejście przyjaciół w związek romantyczny. Wyniki badań VanderDrift i wsp. oraz Lehmilera i wsp. pokazują, że najbardziej pożądane kierunki rozwoju związku to jego kontynuacja lub przejście w związek romantyczny – każdą z opcji wybrało 34-39% badanych osób. Takie rezultaty zaskakują, biorąc pod uwagę fakt, że już sama definicja „przyjaźni z bonusem” wyklucza romantyczne zaangażowanie. Paradoksalnie okazuje się, że seks bez zobowiązań, dzięki któremu układ między partnerami wydaje się tak atrakcyjny, z czasem rodzi bliskość. To powoduje pojawienie się zaangażowania, a porażenie sobie z tą sytuacją jest największym wyzwaniem.

Wejście w związek romantyczny dominuje u kobiet, natomiast brak chęci zmiany statusu związku częściej wyrażają mężczyźni. Stworzenie związku jest jednak najrzadszym scenariuszem, co wykazali w badaniach Hughes i wsp. oraz Bisson i Levine'a. Wykazują, że w rzeczywistości kończy się tak około 25% z nich. Najczęściej partnerzy decydują się na zaprzestanie kontaktów seksualnych i powrót do przyjaźni. W badaniach przeprowadzonych przez Gusarov i wsp. wśród 281 osób prawie połowa badanych zadeklarowała niechęć do zaangażowania się w przyszłości w tego typu związek.

CZY PŁEĆ MA ZNACZENIE?

Doświadczenia mężczyzn i kobiet w relacji FWB różnią się między sobą, ale do wyników badań w tym zakresie należy podejść z dużym krytycyzmem z racji obecnych stereotypowych ról żeńskich i męskich. Nie znaczy to, że omawiane różnice między kobietami i mężczyznami nie istnieją. Nie powinniśmy jednak

ignorować coraz częstszych doniesień, które podkreślają sprzeczność stereotypów. Zwłaszcza, jeśli weźmiemy pod uwagę, że według analizy przeprowadzonej przez Petersen i Hyde można zaobserwować tendencję do zacierania się tych różnic.

Większość badań donosi, że to mężczyźni funkcjonują w większej liczbie związków FWB jednocześnie, jak i w ciągu całego życia. Mężczyźni są bardziej aktywni seksualnie niż kobiety, mają więcej partnerek seksualnych i bardziej liberalne podejście do seksu, również przygodnego. Są również bardziej poliamoryczni, co wiąże się z chęcią funkcjonowania w więcej niż jednym związku emocjonalnym lub seksualnym jednocześnie.

Badania McGinty i wsp. pokazują różnice międzypłciowe również względem preferowanej sfery relacji, mimo że dane mają jedynie charakter ilościowy. Zdaniem autorów kobiety w większym stopniu niż mężczyźni oddane są sferze emocjonalnej, przyjacielskiej – są postrzegane jako bardziej zaangażowane emocjonalnie w relację i określają ją w większym stopniu jako związek przyjaciół niż kochanków. Z kolei mężczyźni są bardziej przywiązani do sfery seksualnej, deklarując chęć częstszych kontaktów seksualnych z przyjaciółką.

Natomiast badania Epstein i wsp. pokazują, że dla mężczyzn ważny był nie tylko seks, ale i emocjonalna więź z partnerką. Autorzy podkreślają, że stereotypowy portret mężczyzny skłupionego wyłącznie na seksualnej przyjemności zaczyna tracić swą uniwersalność. Mimo że w badaniu przeprowadzono wywiady z jedynie 19 mężczyznami, to nie należy bałagatelizować uzyskanych rezultatów. Pozyskane dane jakościowe pozwalają bowiem znacznie dokładniej przyjrzeć się rzeczywistym doświadczeniom mężczyzn zaangażowanych w związki FWB.

CO NA TO HORMONY? – W DUŻYM SKRÓCIE

Obecnie jesteśmy w stanie precyzyjnie określić przebieg i zasady funkcjonowania neurotransmiterów i hormonów w ludzkim organizmie. W poszczególnych fazach miłości dochodzi do aktywności neurotransmiterów takich jak dopamina, oksytocyna, tlenek azotu, kwas glutaminowy i inne, które powodują wzrost aktywności zachowań seksualnych. W dużym skrócie, przyjmuje się, że oksytocyna jest neurohormonem wytwarzanym w podwzgórze (w którym znajdują się ośrodki reakcji emocjonalnych i seksualnych) oraz w jądrach. Hormon ten jest również wydzielany w trakcie porodu i wzywa instynkt macierzyński, jest zaangażowany między innymi w sprawowanie wspólnej opieki rodzicielskiej nad potomstwem. Potocznie jest nazywany hormonem miłości. Wydziela się u obu płci podczas orgazmu, w związku z czym uważa

się, że wpływa na wzajemną czułość i przywiązanie między dwojgiem dorosłych ludzi. W badaniach przeprowadzonych na szczurach zaobserwowano zwiększenie się stężenia oksytocyny we krwi ciał jamistych i we krwi ustrojowej w trakcie wzdru. Po stosunku jego stężenie spadało we krwi ciał jamistych, a we krwi ustrojowej pozostawało bez zmian – co może potwierdzać kluczową rolę oksytocyny w mechanizmie męskich uniesień seksualnych.

AKTYWNA ROLA HORMONU – WAZOPRESYNY W TRAKCIE KONTAKTU SEKSUALNEGO

Hormon wazopresyna wywiera wpływ na układ krążenia – działanie tego hormonu powoduje wzrost ciśnienia krwi. Bodźcem, który powoduje wydzielanie wazopresyny może być zarówno zmniejszenie się objętości krwi (spadek ciśnienia tętniczego krwi), ale i wzrost osmolalności osocza (czyli stan, w którym ilości elektrolitów w osoczu przekraczają fizjologiczne wartości). Fizyczna bliskość oddziałuje na układ krążenia przez przede wszystkim obniżeniem ciśnienia krwi. Wazopresyna jest tak zwany hormonem przywiązania pomagając w rozwijaniu się uczucia między partnerami, wpływa między innymi na instynkt ojcowski i wierność mężczyzn i kobiet. Endorfiny, substancje podobne do heroiny, przynoszą spokój, przywiązanie, przyjaźń i harmonię, neurobiologicznie podtrzymują uczucie miłości. Wszyst-

kie te hormony wydzielają się aktywnie w trakcie kontaktu seksualnego i orgazmu.

Generalnie układ FWB ma swoich zwolenników i przeciwników. Obecnie jego zastosowanie wydaje się bardziej uzasadnione przez to, że społeczeństwo dąży do większej otwartości, uniwersalności i poszerzenia spektrum doświadczeń zarówno towarzyskich jak i intymnych. Powstaje wiele badań, które starają się przewidzieć tendencje i wpływ jakości tego typu relacji na nasz dobrostan psychiczny. Kwestia decyzji jest jak zawsze dosyć indywidualna i opiera się na określonych potrzebach, priorytetach i aktualnym stylu życia. Dużym znakiem zapytania jest tutaj kwestia hormonalna, która może pokrzyżować wiele planów związanych z zachowaniem dystansu i trzymaniem się określonych zasad. O ile często jesteśmy w stanie kontrolować różne dziedziny naszego życia, to czy do końca jesteśmy w stanie kontraktować relacje i trzymać na wodzy uczucia? Dobre pytanie. II

ŹRÓDŁA:

- ▶ www.repozytorium.uni.wroc.pl/Content/100458/PDF/01_01_M_Bienko_Symulowana_intymnosc_w_relacjach_typu_friends_with_benefits.pdf
- ▶ bazhum.muzhp.pl/media/files/Studia_Psychologica/Studia_Psychologica-r2002-t-n3/Studia_Psychologica-r2002-t-n3-s167-186/Studia_Psychologica-r2002-t-n3-s167-186.pdf
- ▶ journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/38036/32033
- ▶ neuropscychologia.org/oksytocyna-hormon-milosci-i-orgazmu
- ▶ www.dbc.wroc.pl/Content/2238/PDF/27_Zdro.pdf
- ▶ www.webmd.com/sex-relationships/news/20131125/how-the-love-hormone-works-its-magic





MOLTON

#DZIEWCZYNAZROBIŁA



AGATA TEUTSCH I DZIEWCZYŃSKIE CENTRUM MOCY

KILKANAŚCIE LAT TEMU ZAŁOŻYŁA FUNDACJĘ AUTONOMIA. PEWIEN CZAS TEMU ROZSZERZYŁA JEJ DZIAŁALNOŚĆ O DZIEWCZYŃSKIE CENTRUM MOCY. KTÓRE (JAK SAMA MÓWI) JEST PRZESTRZENIĄ WOLNOŚCI DLA DZIEWCZYNEK. AGATA TEUTSCH TO DZIAŁACZKA, TRENERKA WENDO – SAMOOBRONY I ASERTYWNOŚCI. A PRZEDĘ WSZYSTKIM KOBIETA, KTÓRA WIERZY W SIŁĘ DRUGIEJ KOBIETY. NIEZALEŻNIE OD METRYKI. Z JULIĄ TROJANOWSKĄ ROZMAWIA O SIOSTRZEŃSTWIE, DZIEWCZYŃSKIM STANIE DUCHA. RZECZYWISTOŚCI Z KTÓRĄ ZMAGAJĄ SIĘ TE NAJMŁODSZE Z NAS I ICH NAJWIĘKSZYCH MARZENIACH.

TEKST Julia Trojanowska ZDJĘCIA mat. prasowe

Julia Trojanowska: Jakie są polskie dziewczynki?

Agata Teutsch: Są bardzo różne. W Dziewczyńskim Centrum Mocy używamy pojęcia interseksjonalność, które oznacza, że uwzględnia-

my to, że dziewczynki różnią się między sobą wiekiem, pochodzeniem, stopniem sprawności i dotychczasowymi doświadczeniami. Poza tym są pełne energii, pomysłów i odwagi w próbowaniu nowych rzeczy. Są też silne (w szero-

kim tego słowa znaczeniu) – prowadzimy na przykład warsztaty z samoobrony i asertywności dla dziewczynki, nastolatki, dorosłych kobiet i seniorki. W trakcie takich zajęć okazuje się, że dziewczynki jeszcze nie oduczyły się swojej siły. Z badań wynika, że mniej więcej do 7. roku życia u dziewczynki rośnie poczucie własnej wartości, zdolności i sprawności, by wraz z okresem dojrzewania i większą kontrolą społeczną – w różnych obszarach je tracić. Zaczynają myśleć, że są słabszą płcią i że powinny być cicho. Dziewczynki, jeżeli mają ku temu możliwość, są głośne, odważne oraz silne.

Jeżeli mówimy o Dziewczyńskim Centrum mocy, to o jakim miejscu, jakiej przestrzeni?

Gdy mówimy o Dziewczyńskim Centrum Mocy, to mamy na myśli dziewczynki, nastolatki i młode kobiety. Dziewczyńskość jest bardziej stanem ducha, niż kwestią metryki. Zawiera w sobie energię, chęć odkrywania, poznawania, doświadczania i taką trochę zadziorność. Nasze miejsce ma dwa wymiary – jeden to wymiar wartości, fundamentów i zasad, na których zbudowałyśmy ten pomysł. Ma to być



przede wszystkim miejsce, w którym dziewczynki mogą bez obaw o krytykę czy ocenę, doświadczać różnych rzeczy, budować relacje i zajmować się aktywnościami, które przypisuje się chłopcom. To miejsce, w którym bezpiecznie mogą popełniać błędy, solidaryzować się z innymi dziewczynami, ale też różnić się, bo przecież dziewczyny mają różne poglądy i przekonania. W Krakowie udało nam się zadbać także o ten drugi, fizyczny wymiar. Przez wiele miesięcy starałyśmy się o lokal, który odpowiadałby naszym potrzebom. Nasze miejsce ma 180 metrów kwadratowych i 4,5 metra wysokości, dwie sale warsztatowo-spotkaniowe, kuchnię z pełnym wyposażeniem, a całość przystosowana jest dla osób poruszających się na wózkach. To co robimy jest niemal w 100% bezpłatne, więc jest dostępne zarówno ekonomicznie, architektonicznie jak i językowo. Prowadzimy także zajęcia, które nazywają się Dziewczyńska Kawiarenka Naprawcza. W ramach tej aktywności organizowałyśmy warsztaty z napraw rowerowych czy z elektryki. Jeżeli chodzi o inne aktywności, to mamy zajęcia z samoobrony i asertywności – WenDo, miałyśmy warsztaty teatralne, warsztaty zonglerki, zajęcia wspinaczkowe, organizowałyśmy także dziewczynski biwak. Mamy też program dziesięciu cyklicznych spotkań, Dziewczynki Mają Moc, podczas którego poruszamy kwestie m.in. praw dziewczynek, rozmawiamy o ekologicznym i świadomym stylu życia, o współpracy.

Z kim współpracujecie przy tworzeniu Dziewczyńskiego Centrum Mocy?

Staramy się zbudować wokół Dziewczyńskiego Centrum Mocy środowisko osób, którym także zależy, aby takie miejsce istniało. Przede wszystkim są to młode dziewczyny i dorosłe kobiety – niektóre z nich same chciałyby organizować takie miejsce, część z nich ma córki, którym chciałoby udostępnić taką przestrzeń. Są też osoby, tak jak ja, które nie mają dzieci – mam za to dwie bratanice i moją motywa-

cją jest to, żeby rozpromować Dziewczyńskie Centrum Mocy, bo chciałabym, aby w każdej społeczności istniało miejsce, w którym dziewczyny mogą budować swoją moc. Dzielimy się swoją wiedzą i kompetencjami, nawiązujemy też coraz więcej partnerstw, między innymi z magazynem Szajn czy Akcją Menstruującą. Dzięki współpracy z Akcją Menstruującą będziemy w najbliższym czasie łączyć warsztaty w ramach Dziewczyńskiej Kawiarenki Naprawczej z wieszaniem ogólnodostępnych szafek, w których znajdują się produkty menstruacyjne. Staramy się nawiązywać kontakt z różnymi lokalnymi organizacjami i inicjatywami obywatelskimi. Z drugiej strony, od kiedy mamy takich a nie innych ministrów, ciężko podjąć współpracę ze szkołami.

Wiemy już jakie dziewczynki są. Jak zatem, z Twojej perspektywy, wygląda sytuacja młodych kobiet w Polsce? Na jakie społeczne potrzeby Dziewczyńskie Centrum Mocy jest odpowiedzią?

Dziewczynki, nastolatki i młode kobiety narażone są na seksistowskie komentarze i na

erotyzujące uwagi. Niestety także na molestowanie seksualne, przemoc słowną, fizyczną, w internecie. Nasza strategia w walce z przemocą polega na wzmacnianiu kobiet, aby solidarnie stawiały czoła niesprawiedliwości, z którą na codzień się spotykamy. Dziewczynki w dalszym ciągu wychowuje się w tradycyjnym modelu, który niestety wciąż jest częścią edukacji – mają być miłe, uśmiechnięte, czyste, ciche. Mówi się im, że są gorsze z przedmiotów ścisłych, nie interesują się odkryciami czy samochodami, a one w to wierzą, bo nie mają podstaw, by tego nie robić. Przez to nasze społeczności tracą ogromny potencjał, który drzemie w dziewczynkach. Wyobraźmy sobie, że dziewczynki rozwijają się z zakresu nowych technologii, ale też innych dziedzinach, w stopniu równym chłopakom – przecież tak wiele moglibyśmy zyskać.

Czy to właśnie te nierówności były motorem napędowym do założenia Dziewczyńskiego Centrum Mocy?

Tak – najpierw, kilkanaście lat temu, założyłam fundację Autonomia. Jestem także trenerką samoobrony i asertywności, prowadziłam zajęcia właśnie dla dziewczynek. Potem zaczęłyśmy organizować różne wydarzenia w ramach Międzynarodowego Dnia Dziewczynki, czyli 11 października. Widać było, jak strasznie brakuje tego typu zajęć i aktywności, dzięki którym dziewczynki mogłyby rozwijać swoje zdolności i odkrywać potencjał.

Wydawać by się mogło, że pewne zakazy społeczne to relikty przeszłości, a okazuje się, że wręcz przeciwnie – dziewczynki dalej słyszą, że nie powinny biegać, krzyczeć, jeździć na deskorolce czy hulajnodze. A są tak szczęśliwe, gdy mogą próbować i robić te rzeczy. Dziewczynki naprawdę uwielbiają grzebać w rowerach, tylko nie daje im się tej szansy! W czasie tych incydentalnych wydarzeń stwierdziłyśmy, że byłoby super, gdyby dziewczynki

**NASZA STRATEGIA
W WALCE Z PRZEMOCĄ
POLEGA NA WZMACNIANIU
Kobiet, aby solidarnie
stawiały czoła
niesprawiedliwości,
z którą na codzień
się spotykamy.**

czynny mogły odkrywać swoją moc częściej. Im więcej takich miejsc jak Dziewczyńskie Centrum Mocy, tym nasz świat ma większe szanse, na bycie miejscem dobrym dla ludzi.

Co można usłyszeć od małych i większych uczestniczek waszych spotkań?

Staramy się pytać o wrażenia w ankietach, ewaluacjach, ale też na spotkaniach po warsztatach. Dziewczynki mówią na przykład: „Myślałam, że tylko mi przytrafiają się takie złe rzeczy” albo, że to ich wina, że ktoś im coś wysłał albo coś im zrobił. Dowiadują się, że to wcale nie chodziło o nią, że wszystkie się z tym spotkamy. Nie godzimy się na to, mamy prawo powiedzieć „nie chcę”. Dziewczynki na zajęciach

po raz pierwszy poczuły, że mogą powiedzieć „tutaj są moje granice, ja sobie tego nie życzę”. Te spotkania dają im poczucie prawa do powiedzenia o swoich granicach. W końcu nie czują się osamotnione w tym czego doświadczają, mogą z innymi wymyślać sposoby na reagowanie w różnych nieprzyjemnych sytuacjach. Dostają mocy, energii i poczucia, że mogą sięgać po wszystko i mają do tego prawo. By stawiać opór.

Co teraz się dzieje w Dziewczyńskim Centrum Mocy i jakie macie plany na najbliższe miesiące?

W najbliższych dniach organizujemy spacer mocy. Wybieramy do rezerwatu Panienskie

Skąły w Krakowie i będziemy odkrywać znaczenie nazwy tego miejsca – co to oznacza dla kobiet, co robi i czy jest fajne. Będą warsztaty WenDo – z samoobrony i asertywności dla dziewczynek między 9 a 12 rokiem życia. Organizujemy także warsztaty z przygotowywania własnych haseł na koszulkach.

Gdy pytamy dziewczynki o czym marzą, to one bardzo często marzą o podróżach. Dużo osób marzy też o podróży camperem. W drugiej połowie czerwca wybieramy się więc na Dziewczyńskie Centrum Mocy Tour – odwiedzimy przynajmniej sześć miejsc z działającymi grupami inicjatywnymi, które chciałyby uruchomić u siebie centrum mocy, w takim kształcie, na jaki mogą sobie pozwolić. Będziemy mieć ze sobą cały sprzęt by pojechać w dane miejsce, zakotwiczyć tam na dwa dni i robić Dziewczyńskie Centrum Mocy. To jest ważne w kontekście naszych dalszych planów, ponieważ chcemy, aby powstawało coraz więcej takich miejsc, również z ofertami dla dziewczynek z Ukrainy, czy w ogóle wielokulturowych. Priorytetem jest dla nas teraz zaangażowanie jak największej ilości organizacji, osób oraz inicjatyw i przeprowadzenie szkoleń dla osób, które mogłyby prowadzić takie zajęcia. Żeby nasze działanie po prostu się rozrosło. Dla mnie Dziewczyńskie Centrum Mocy jest przestrzenią wolności dla dziewczynek – chciałbym, aby to wybrzmiało. II

**DLA MNIE DZIEWCZYŃSKIE
CENTRUM MOCY JEST
PRZESTRZENIĄ WOLNOŚCI
DLA DZIEWCZYNEK –
CHCIAŁBYM, ABY TO
WYBRZMIAŁO.**



10 LAT
wygranej
Mam Talent

15 LAT
założenia
zespołu

20 LAT
pracy
artystycznej

25 LAT
rodzinnego
muzykowania

JUBILEUSZ

WYROSTEK

MARCIN



19.06.2022
WARSZAWA

Sala Koncertowa Filharmonii Narodowej

godz. 12:00 Dźwiękogród
Koncert edukacyjny dla dzieci od 3-go roku życia
Czas trwania: 60 minut
Bilety: 40 zł

godz. 20:00 Koncert Jubileuszowy
Czas trwania: 90 minut
Bilety: 115 zł, 135 zł, 155 zł

Organizator: wrostek.com.pl

Bilety dostępne w kasie Filharmonii Narodowej oraz na portalu bilety24.pl

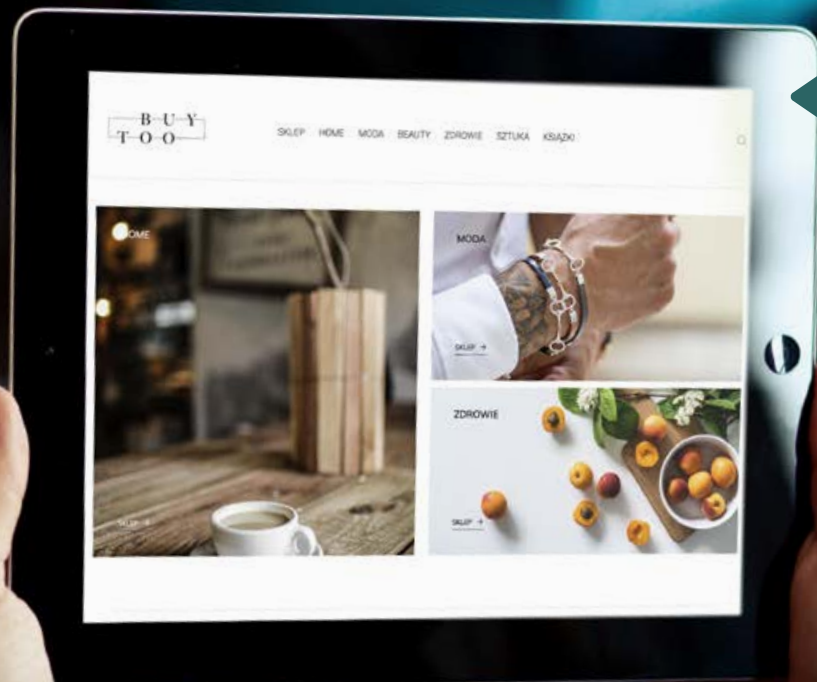
Goście:
KUBA BADACH
VIKI GABOR
KAYAH

Orkiestra Kameralna „Archetti”
pod batutą Macieja Tomasiewicza
Balkan Brass

Zespół Corazon:
Marcin Jajkiewicz - wokal
Mateusz Adamczyk - skrzypce
Daniel Popiałkiewicz - gitara
Bogusław Kaczmar - fortepian
Piotr Zaufal - bas
Krzysztof Nowakowski - perkusja

PATRONI MEDIALNI I PARTNERZY





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

any
where
pl

BUY
TOO

► *Farys.*
DESIGN



Bransoletka Horse

Bransoletka z oryginalnym wzorem konia artystycznie uchwyconym w jego ruchu.

Materiał: srebro – próba 925
Długość: 18cm

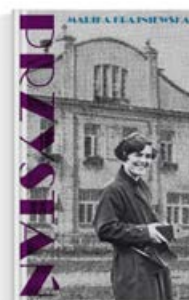
► **CHHO**
Beauty & Health



Krem z Bakuchiolem

Lekki krem o złożonym składzie (na dzień lub/i na noc) zawierający roślinny odpowiednik retinolu – Bakuchiol.

► **Przystań**
Marika Krajniewska



Powieść choć jest fikcją, została mocno osadzona w realiach historycznych. Jest tu i działalność konspiracyjna Umińskiej, i wojenny teatr Leona Schillera, i codzienność – jakże niezwykła – walka superbohaterek.

więcej na

buytoo.pl



**GDANSK LECH
WALESA AIRPORT.**

**STAŁY DODATEK PORTU LOTNICZEGO
GDAŃSK IM. LECHA WAŁĘSY**

REGULAR SECTION OF GDANSK LECH WALESA AIRPORT



BEZPŁATNY PARKING KISS&FLY

FREE OF CHARGE KISS&FLY CAR PARK

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

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

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

Wyłącznie dla autokarów o wysokości powyżej 2,9 m, które skorzystały z wyznaczonego wjazdu.

Only for buses higher than 2,9 m, which passed through the dedicate entrance.

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

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

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



	KISS&FLY	P1	P3	P4 P5	P6	P7
CENA	0 PLN do 10 minut 20 PLN/20 min 40 PLN/30 min	2 PLN/ 10 min 12 PLN/ 1 h 18 PLN/ 2 h	2 PLN/ 10 min 12 PLN/ 1 h 22 PLN/ 1 dzień	22 PLN/ 1 dzień 141 PLN/ 3 tygodnie	37 PLN/ 1 dzień 49 PLN/ 7 dni 147 PLN/ 3 tygodnie	25 PLN/ 1 dzień 30 PLN/ 7 dni 119 PLN/ 3 tygodnie
REKOMENDOWANY NA	postój do 10 min	postój do 2 h	postój do 1 dnia	2-7 dni	powyżej 4 dni	powyżej 4 dni
ODLEGŁOŚĆ OD TERMINALA	15 m	50 m	100 m	250 m	250 m	700 m
UBEZPIECZENIE (PARKINGU)	-	tak	tak	tak	tak	tak
PARKING ZEWNĘTRZNY	-	tak	tak	tak	tak	tak
LICZBA MIEJSC PARKINGOWYCH	-	255	315	931	1251	400
MAKSYMALNA WYSOKOŚĆ	-	3 m	3 m	3 m	3 m	3 m
METODY PŁATNOŚCI		gotówka, karta płatnicza, karta kredytowa				
REZERWACJA ONLINE	-	tak	tak	tak	tak	tak

REKLAMA



USŁUGI PREMIUM PREMIUM SERVICES FAST TRACK

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



VIP

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



EXECUTIVE LOUNGE

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

KONTAKT/CONTACT:

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

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





DOJAZD DO PORTU LOTNICZEGO GDAŃSK IM. LECHA WAŁĘSY

HOW TO GET TO GDANSK LECH WALESIA AIRPORT

MINIBUSEM

BY MINIBUS

AIR-TRANSFER.PL

www.air-transfer.pl

Koszalin-Sławno-Słupsk-Lębork-
Port Lotniczy Gdańsk (i z powrotem)

WAGNER TRANSPORT

wagnertransport.pl

Olsztyn-Ostróda-Port Lotniczy Gdańsk
(i z powrotem)

GDNEXPRESS

www.gdnexpress.pl

Bydgoszcz-Osielsko-Świecie-Port
Lotniczy Gdańsk (i z powrotem)

TRANSWAŁ

www.transwal.pl

AD-MAR-TRANSPORT

www.facebook.com/admarnalotnisko

Gruździądz > Airport Gdańsk (i z powrotem)

PRZEWOŹNICZY NIEREGULARNI:

NIWOTRANS

www.niwo.pl

BYTNER TRANSPORT

www.bytnertransport.pl

TRANSLINEAIR

www.translineair.pl



Jeśli masz pytania lub uwagi na temat funkcjonowania Portu Lotniczego Gdańsk, napisz do nas: airport@airport.gdansk.pl

If you have any questions or suggestions about the functioning of Gdansk Airport, e-mail us: airport@airport.gdansk.pl

SAMOCHODEM

BY CAR

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

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

TAKSÓWKĄ

BY TAXI

Taxi rekomendowane przez Port Lotniczy
Gdańsk im. Lecha Wałęsy

Taxi recommended by Gdansk Lech Walesia Airport



19686

AUTOBUSEM

BY BUS

AUTOBUSY Z/DO GDAŃSKA

BUSES FROM/TO GDANSK

(szczegółowy rozkład www.ztm.gda.pl):

(detailed timetable www.ztm.gda.pl):

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

AUTOBUSY Z / DO SOPOTU

BUSES FROM / TO SOPOT

(szczegółowy rozkład www.ztm.gda.pl):

(detailed timetable www.ztm.gda.pl):

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

POCIĄGIEM / PKM

BY TRAIN / PKM

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

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



AUSTRIA / AUSTRIA

WIEN	 RYANAIR.com	www.viennaairport.com
------	---	-----------------------

BUŁGARIA / BULGARIA

BURGAS	 RYANAIR.com  WIZZ	burgas-airport.bg
--------	--	-------------------

CHORWACJA / CROATIA

SPLIT	 WIZZ	www.split-airport.hr
ZADAR	 RYANAIR.com	www.zadar-airport.hr

CYPR / CYPRUS

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

DANIA / DENMARK

AARHUS	 RYANAIR.com	www.aar.dk
BILLUND	 WIZZ  RYANAIR.com	www.billund-airport.com
KOPENHAGA*	 norwegian  RYANAIR.com  SAS	www.cph.dk

FINLANDIA / FINLAND

HELSINKI	 FINNAIR	www.finnair.fi
TURKU	 WIZZ	www.finnair.fi

FRANCJA / FRANCE

PARYŻ-BEAUVAIS	 RYANAIR.com  WIZZ	www.aeroportbeauvais.com
----------------	--	--------------------------

GRECJA / GREECE

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

GRUZJA / GEORGIA

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

HISZPANIA / SPAIN

ALICANTE	 RYANAIR.com	www.alicante-airport.net
BARCELONA EL-PRAT	 WIZZ	www.aena.es
BARCELONA-REUS	 RYANAIR.com	www.aena.es
WALENCJA	 RYANAIR.com	www.aena.es/va/valencia.html

HOLANDIA / NETHERLANDS

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

IRLANDIA / IRELAND

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

ISLANDIA / ICELAND

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

LITWA / LITHUANIA

WILNO	 RYANAIR.com	www.vilnius-airport.lt
-------	---	------------------------

MALTA / MALTA
















MALTA	 RYANAIR.com	www.maltairport.com
-------	---	---------------------

NIEMCY / GERMANY

DORTMUND	 WIZZ	www.dortmund-airport.de
DUSSELDORF	 Eurowings	www.dus.com
FRANKFURT	 Lufthansa	www.frankfurt-airport.de

HAMBURG	 RYANAIR.com  WIZZ	www.fhl-web.de
KOLONIA-BONN	 WIZZ	www.koeln-bonn-airport.de
MONACHIUM	 Lufthansa	www.munich-airport.com

NORWEGIA / NORWAY

ALESUND	 WIZZ	www.avinor.no
BERGEN	 norwegian  WIZZ	www.avinor.no/en/airport/bergen
HAUGESUND	 WIZZ	www.avinor.no/en/airport/haugesund
KRISTIANSAND	 WIZZ	avinor.no/en/airport/kristiansand-airport/
OSLO -GARDERMOEN*	 norwegian  WIZZ  SAS	www.osl.no
OSLO-TORP	 RYANAIR.com  WIZZ	www.torp.no
STAVANGER	 WIZZ	www.avinor.no/en/stavanger
TRONDHEIM	 WIZZ	www.avinor.no/en/airport/trondheim
TROMSØ	 WIZZ	avinor.no/en/airport/tromso-airport/
MOLDE	 WIZZ	www.avinor.no
NARVIK	 WIZZ	avinor.no/en/airport/harstadnarvik-airport/

SZWAJCARIA / SWITZERLAND

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


SZWECJA / SWEDEN

GÖTEBORG	 WIZZ  RYANAIR.com	www.goteborgairport.se
MALMÖ	 WIZZ	www.lfv.se/sv/Malmo
SZTOKHOLM-SKAVSTA	 WIZZ	www.skavsta.se
SZTOKHOLM-ARLANDA	 norwegian  WIZZ  RYANAIR.com	www.swedavia.se/arlanda
SKELLEFTEA	 WIZZ	skellefteairport.se
VAXJO	 RYANAIR.com	www.smalandairport.se

WIELKA BRYTANIA / GREAT BRITAIN

ABERDEEN	 WIZZ	www.aberdeenairport.com
BIRMINGHAM	 RYANAIR.com	www.birminghamairport.co.uk
BRISTOL	 RYANAIR.com	www.bristolairport.co.uk
DONCASTER-SHEFFIELD	 WIZZ	www.robinhoodairport.com
EDYNBURG	 WIZZ  RYANAIR.com	www.edinburghairport.com
LEEDS-BRADFORD	 RYANAIR.com	www.leedsbradfordairport.co.uk
LIVERPOOL	 WIZZ	www.liverpoolairport.com
LONDYN-LUTON	 WIZZ	www.london-luton.co.uk
LONDYN-STANSTED	 RYANAIR.com	www.stanstedairport.com
MANCHESTER	 RYANAIR.com	www.manchesterairport.co.uk
NEWCASTLE	 RYANAIR.com	www.newcastleairport.com

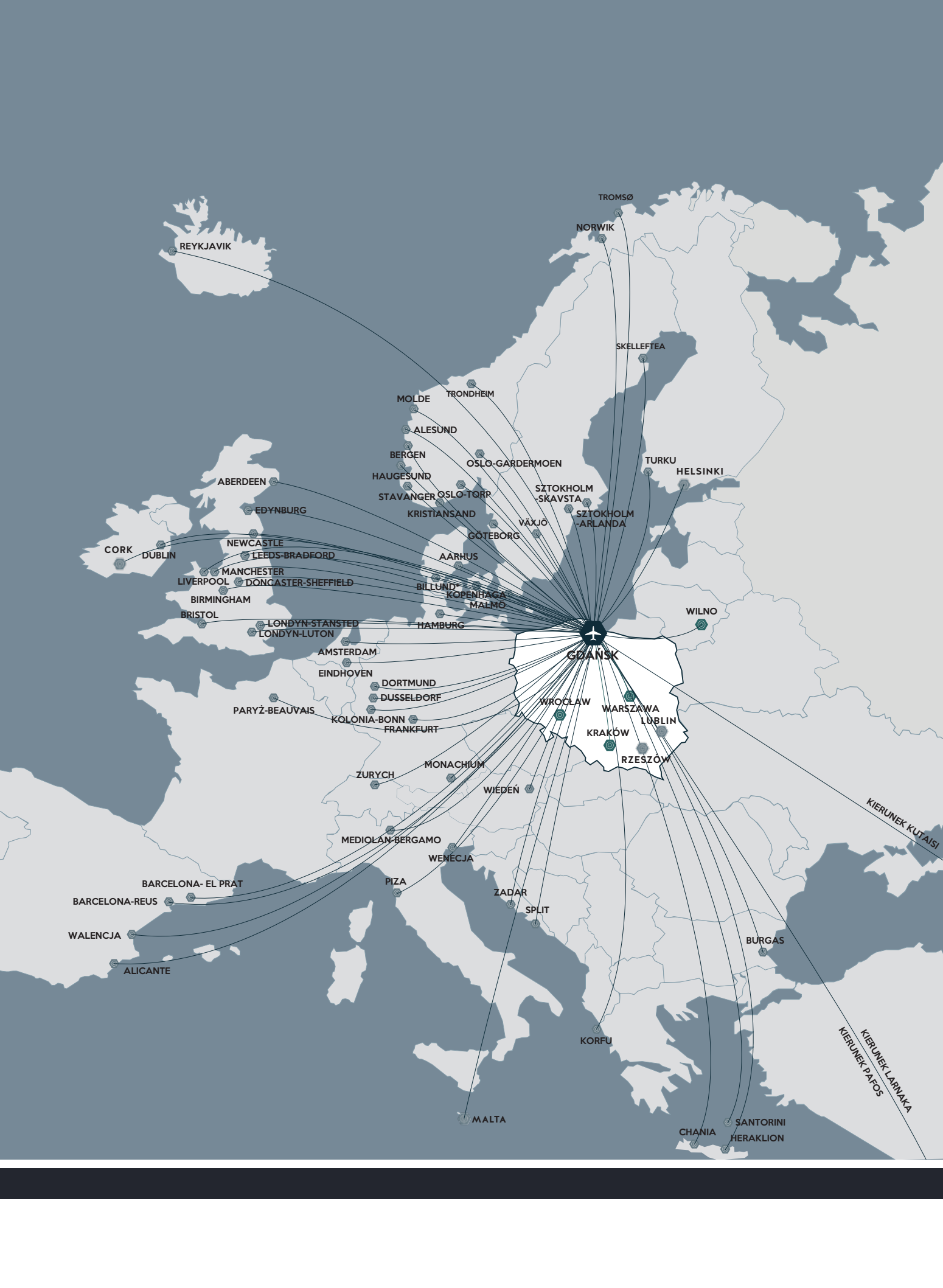
WŁOCHY / ITALY

MEDIOLAN-BERGAMO	 WIZZ  RYANAIR.com	www.orioaeroporto.it
PIZA	 RYANAIR.com	www.pisa-airport.com
WENECJA	 RYANAIR.com	www.veneziaairport.it

POLSKA / POLAND

KRAKÓW	 RYANAIR.com  LOT	www.krakowairport.pl
LUBLIN	 RYANAIR.com  LOT	www.airport.lublin.pl
WARSZAWA	 LOT	www.lotnisko-chopina.pl
WROCŁAW	 RYANAIR.com	www.airport.wroclaw.pl
RZESZÓW	 LOT	www.rzeszowairport.pl

* Loty SAS odbywają się tylko w maju i czerwcu | SAS operate only in May and June.





WIELKIE OTWARCIE ALPHY AIRPORT CITY GDAŃSK, CZYLI BIUROWCA W ULTRANOWOCZESNYM WYDANIU

Tekst i zdjęcie: Mat. Prasowe

Oficjalne otwarcie biurowca Alpha odbyło się w konwencji filmów o popularnym agencie Jamesie Bondzie - było co celebrować. Powstał obiekt przyjazny środowisku, z inteligentnymi rozwiązaniami technologicznymi i w bardzo wysokim standardzie komfortu, a już niedługo wprowadzą się do niego pierwsze firmy.

„Zrealizowaliśmy marzenie i dziś otwieramy biurowiec Alpha, pierwszy w planowanej nowoczesnej dzielnicy lotniskowej Airport City Gdańsk. Klienci i obserwatorzy są zachwyceni poziomem zastosowanych technologii. Pandemia nie zawróciła nas z obranej drogi stworzenia Airport City Gdańsk. Pokazała, że idea była słuszna, bo dzięki nowej komercyjnej przestrzeni będziemy mogli zarabiać także w momentach kryzysowych na rynku lotniczym” – powiedział Tomasz Kloskowski prezes Portu Lotniczego Gdańsk im. Lecha Wałęsy.





O wyjątkowości inwestycji świadczy fakt, że została zrealizowana w zgodzie z wymaganiami certyfikacji LEED, według najnowszej i najbardziej restrykcyjnej wersji v4 Building Design and Construction. Pierwszy z budynków został już certyfikowany na bardzo wysokim poziomie Gold, który można osiągnąć dzięki zastosowaniu najlepszych technologii m.in. wodno- i energooszczędnych, jak i optymalizacji procesów budowlanych mających na celu stworzenie obiektu przyjaznego środowisku. Konsultantem odpowiedzialnym za certyfikację LEED była firma Sweco Consulting.

Biurowiec Alpha ma 6 pięter i 8,5 tysiąca metrów kwadratowych powierzchni najmu. 2 kondygnacje podziemne oferują łącznie 197 miejsc parkingowych. To pierwszy z 7 planowanych biurowców i obiektów komercyjnych w ramach Airport City Gdańsk, nowoczesnej dzielnicy lotniskowej, z 100 tysiącami metrów kwadratowych powierzchni najmu. Ogromnym atutem ACG jest lokalizacja w sąsiedztwie lotniska, Obwodnicy Trójmiasta i blisko wjazdu na autostradę A1, z doskonałym dostępem do Pomorskiej Kolei Metropolitalnej, komunikacji miejskiej i sieci tras rowerowych.

Inwestycja ACG powstaje w zgodzie z panującymi trendami, uwzględniającymi potrzeby użytkowników budynków oraz z poszanowaniem środowiska naturalnego. II

ENGLISH

GREAT OPENING OF ALPHA AIRPORT CITY GDAŃSK, AN OFFICE BUILDING IN ULTRA-MODERN EDITION

The official Alpha office building opening was done in a James Bond kind of way - and there was a lot to celebrate. It's a place that is environment friendly, with intelligent technological solutions and a very high standard of comfort. Soon, the first companies will be brought in.

We've realized our dream and now we open the Alpha office building, the first in the planned modern airport district - Airport City Gdańsk. Clients and observers are delighted with the level of technology used. The pandemic didn't lead us astray, and finally, Airport City Gdańsk is done. It showed us that the idea was right, because, thanks to the commercial space, we will be able to earn money even in crisis moments in the aviation market. - said Tomasz Kloskowski, Gdańsk Airport President.

The uniqueness of this investment can be noticed by the fact, that it was built according to the LEED certificate, the latest and the most strict versions of v4 Building Design and Construction. The first of the few buildings were certified Gold, a level that can be only achieved by using the best water and energy-saving technologies and optimization of the building processes responsible for creating an environment-friendly place. LEED certificate consultant was the Sweco Consulting company.

The Alpha office building is 6 floors high and is spread on 8,5 thousand square meters of space available to rent and 2 underground floors with 197 parking spaces. It's the first of the 7 planned office buildings and commercial objects in the Airport City Gdańsk modern airport district with 100 000 square meters of rent space. ACG's great asset is that it is located next to the airport, Tricity's bypass, and near the A1 highway with great access to the Pomeranian Metropolitan Train, city transport, and a network of bike lanes.

ACG investment is being made according to modern trends, taking into consideration the needs of the tenants while also respecting the natural environment. II



UNOWOCZEŚNIONY SPRZĘT DO PRZEŚWIETLANIA BAGAŻY NA GDAŃSKIM LOTNISKU

W PORCIE LOTNICZYM GDAŃSK ZOSTAŁY URUCHOMIONE DWIE NOWE MASZYNY, WYKRYWAJĄCE AUTOMATYCZNIE KAŻDE ZAGROŻENIE, KTÓRE POMOGĄ OBSŁUDZE LOTNISKA. KOSZT ZAKUPU I MONTAŻU TO 22 MILIONY ZŁOTYCH.

Tekst i zdjęcie: Mat. Prasowe

Sprzęt zapewnia dokładniejszą kontrolę i ma lepszą zdolność do automatycznej oceny bagażu, przez co zmniejszona została liczba walizek zakwestionowanych. Mniejszy jest więc odsetek bagażu wysyłanych do oceny przez operatora. Dodatkowo, operator otrzymuje widok prześwietlonego i zakwestionowanego przez maszynę bagażu w 3D. Może go obejrzeć z każdej strony, a to

umożliwia mu szybszą i dokładniejszą weryfikację, co następnie przekłada się na mniejszą liczbę bagażu wysyłanych do kontroli manualnej w obecności pasażera.

Bezpieczeństwo pasażerów, obsługi i całego lotniska jest naszym absolutnym priorytetem. Ciągłe poprawiając jakość, inwestujemy w coraz bardziej nowoczesny sprzęt. Zakupiliśmy i uruchomiliśmy

wyjątkowo cenne urządzenia do wykrywania przedmiotów, mogących stanowić potencjalne zagrożenie w ruchu lotniczym. Dokładność prześwietlania nowych maszyn jest taka, jak badania medycznego wykonanego zwykłym RTG w stosunku do badania wykonanego tomografem komputerowym - powiedział Sławomir Kurowski kierownik Działu

Technicznego i Cargo Portu Lotniczego Gdańsk im. Lecha Wałęsy.

Urządzenie do prześwietlania ma szybki, wielopoziomowy system wykrywania materiałów wybuchowych nowej generacji dla bagażu rejestrowanego i ładunków lotniczych. Jest wyposażony w dwuwidokowy skaner linii rentgenowskiej o podwójnej energii z pełnym obrazowaniem i rekonstrukcją 3D wolumetrycznej tomografii komputerowej. Każda maszyna zapewnia portom lotniczym przepustowość do 1800 walizek na godzinę, a przewoźnikom lotniczym możliwość kontroli 2500 paczek na godzinę. ||

ENGLISH

MODERN BAGGAGE SCREENING DEVICE AT GDAŃSK AIRPORT

THERE WERE TWO NEW DEVICES LAUNCHED AT GDAŃSK AIRPORT THAT

CAN DETECT AUTOMATICALLY EVERY DANGER AND WILL HELP THE AIRPORT'S CREW. THE COST OF BUYING AND INSTALLING THOSE DEVICES IS 22 MILLION ZŁOTYCH.

The devices ensure more precise control and better ability to automatically assess the baggage so that the amount of questioned luggage decreased. The amount of luggage sent for evaluation by operators also decreased. Additionally, the operator will see a screened 3D picture of the luggage questioned by the machine. They can look at it from every angle. It allows them fast and precise verification, which will also decrease the amount of luggage sent to manual control in passengers' presence.

The security of passengers, crew, and the whole airport is our absolute priority. While still improving the quality, we

invest in better and better equipment. We bought and launched very sensitive devices to screen objects that can potentially be dangerous in air traffic. The precision of the devices is as good as the medical assessment RTG compared to the screening done by computer tomograph. - said Sławomir Kurowski, the head of the Technological Department and Cargo of Gdańsk Airport.

The screening device has a fast and multi-level system for finding explosive materials of the new generation for registered luggage and air cargo. It's equipped with a two-view RTG scanner with doubled energy and full display and 3D reconstruction of volumetric computer tomograph. Every device allows airports to screen 1800 pieces of luggage per hour, and carriers to control 2500 pieces of luggage per hour. ||





NEWS

NIE SAMĄ WIEŻĄ PIZA SŁYNIE

O krzywej wieży w Pizie słyszał zapewne każdy, jednak Piza nie samą wieżą słynie. Co gdyby połknąć Pizę (nie mylić z pizzą) podczas jednego weekendu? Mamy na to kilka porad.

Zacznijmy od Arno, czyli rzeki, wokół której trzeba sobie zrobić dłuższy spacer. To tam poznacie włoskie smaki i zasmakujecie chrupkiej bruschetty, pizzy z ciągnącym się w nieskończoność serem i gelato na deser, których porcje zawsze pozytywnie zaskakują (we Włoszech lodów nie nakłada się jak najmniejszą gałką, a drewnianą szpatułką).

Po trasie, obleganej przez turystów, warto zaszyć się w przepięknym Ogrodzie Botanicznym, powstałym w 1543 roku. Jeśli chcecie odpocząć od zgłębku i turystów, polecamy odwiedzić ogrody botaniczne Uniwersytetu w Pizie. Ogrody mają 3 hektary i mieszczą się w samym centrum Pizy. To idealne miejsce na chwilę odpoczynku od zgłębku centrum miasta.

Skoro jesteśmy już przy naturze, nie możemy nie wspomnieć o Parco San Rossore. To obszar, na którym znajdziecie las, wiele łąk oraz ścieżek, prowadzących na słoneczne plaże. Nie samym odpoczynkiem człowiek jednak żyje. Wokół pięknej zieleni znajdziecie również tory trekkingowe. To jak, ahaj przygodo?

Zgodnie ze słowami piosenki The Proclaimers "I would walk 500 miles", skierujcie się w stronę miejskich murów Piazza dei Miracoli w Pizie. To tam będziecie mogli rzucić okiem na całe miasto. Na ponad kilometrowej trasie będziecie mogli podziwiać Bramę Lwa i najstarszy w Europie cmentarz żydowski.

Fani historii i kultury powinni też wstąpić do Museo Nazionale di San Matteo i obejrzeć dzieła z historycznych świątyń w Pizie. Kolekcja obejmuje malarstwo antyczne, dzieła Donatello czy zabytkową ceramikę. A tymczasem pamiętajcie, do Pizy polecicie z Portu Lotniczego Gdańsk! II

EN PISA - IT'S NOT ONLY THE TOWER!

Everyone has probably heard about the Leaning Tower of Pisa, but the town itself has a lot more to offer. What if you would want to swallow Pisa (not to be mistaken with Pizza) during one weekend? Well, we have a few ideas.

Let's start with Arno, a river, that you can have a longer walk next to. You can enjoy some Italian tastes there, crunchy bruschetta, pizza with cheese going on forever, and a little gelato for dessert in portions you have not expected (in Italy, ice cream is not put on the cone with a scoop, but with a wooden spatula).

After the long day, it's great to hide in a beautiful Botanic Garden made in 1543. If you want to rest from hassle and tourists, it's best to visit the botanical gardens of the University in Pisa. The garden has 3 hectares and is located in the center of Pisa. It's a perfect place for a little bit of city rush.

If we're talking about nature, we have to mention Parco San Rossore. It's a place, where you can find a forest, many fields and paths going out to sunny beaches. But - resting is not the most important. There are many trekking tracks everywhere in this beautiful greenness!

As The Proclaimers said "I would walk 500 miles" - and so should you! Definitely towards the walls of Piazza dei Miracoli in Pisa. You will be able to see the whole city from there. The track is over 1 kilometer long, so you'll be able to see the Lion's Gate and the oldest Jewish cemetery in Europe.

Fans of history and culture should also visit Museo Nazionale di San Matteo and watch the artworks from the historical temples in Pisa. The collection consists of antique paintings, the works of Donatello and ancient ceramics. Remember, you can go to Pisa from Gdańsk Lech Wałęsa Airport! II

IMPLANTY

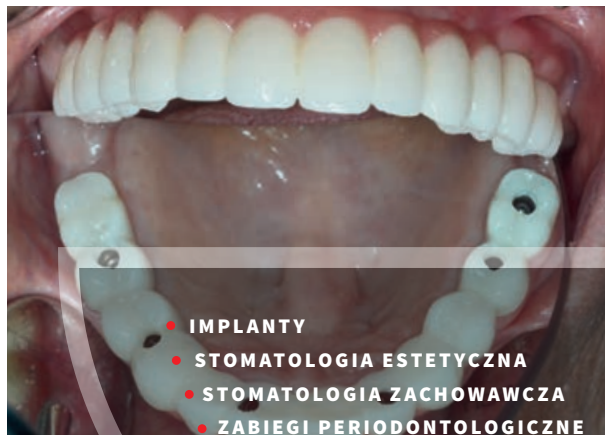
KOMFORT ŻYCIA

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 PRZEDE WSZYSTKIM ESTETYKA PROWADZĄ DO ZAINTERESOWANIA IMPLANTACJĄ PRZEZ PACJENTÓW. ROZWIĄZANIE ZNAJDUJE LEKARZ STOMATOLOG DARIUSZ SROKOWSKI.

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

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

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

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

Utрудnieniem 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





RZESZOWSKIE PIWNICE

interaktywna instytucja kultury

Rzeszowskie Piwnice w nowej odsłonie!

Zapraszamy na fascynującą podróż podziemną trasą, pełną niezwykłych legend oraz najciekawszych wydarzeń z dziejów miasta i regionu.

Ekspozycja multimedialna zlokalizowana jest w samym sercu miasta. Przebiega przez 36 podziemnych pomieszczeń – piwnic i łączących je korytarzy – położonych od 0,5 metra do 10 metrów pod powierzchnią miejskiego Rynku.

Rzeszowskie Piwnice to oryginalne doświadczenie, w którym opowieść przewodnika dopełniają wciągające treści audiowizualne. Taka mieszanka tradycji z nowoczesnością tworzy nową jakość obcowania z kulturą i zaciekawi każdego, niezależnie od wieku.

szczególty na:
rzeszowskiepiwnice.pl

ZAPRASZAMY

