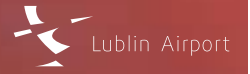


MAGAZYN PORTU LOTNICZEGO LUBLIN  
LUBLIN AIRPORT MAGAZINE

a n y  
w h e  
r e



# LUB zone

BOVSKA

NR (24) 2023

**FREE COPY**  
pobierz na lotnisku



Czytaj #AnywhereYouAre

# Stradom House

## ODKRYJ KRAKÓW NA NOWO

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

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



Restauracja John Dory

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

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



Klub Hedwigs  
Fot. Paweł Aleksander Figiel

12 | 14

STRADOM HOUSE

AUTOGRAPH COLLECTION®  
HOTELS

STRADOMHOUSE.COM

*Farys.*  
DESIGN

---

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

 Farys  farysdesign



# LUB zo ne

8



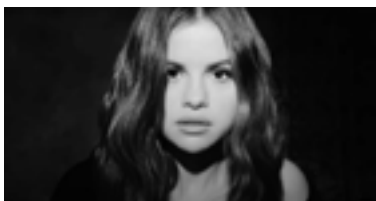
22



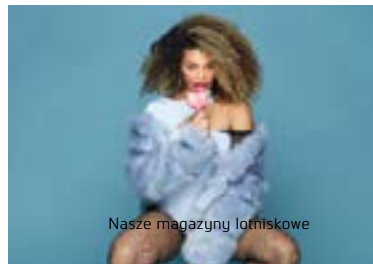
3



48



45



56

Nasze magazyny lotniskowe



6

**STREFA VIP** | Helena |

2025

**VIP ZONE** | Helena Englert: I'm stressed by 2025

Warszawa - Modlin

Gdańsk

Rzeszów

Poznań

Szczecin

Gdańsk

Nrfc

Co mówi o nas zamierzanie do Old

22

**STREFA VIP** | BOVSKA: Nie śpiewam tylko o łatwych rzeczach

**VIP ZONE** | BOVSKA: I don't only sing about easy stuff

35

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

48

**FOR HER** | Kocha, **SPRAWDŹ** - o toksycznych praktykach współpracy z artystami

56

**LIFESTYLE** | Wyjoguj sobie orgazm

## 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](mailto:biuro@anywhere.pl)  
kom: 882 072 755.

Wydawca: **Marcin Ranuszkiewicz**  
Redaktor naczelny: **Jakub Wejkszn**  
Redaktorka prowadząca ForHer: **Julia Trojanowska**  
Sprzedaż i Marketing: **Angelika Balbuza**  
Grafik: **Jakub Wejkszn**  
Dział IT: **Aleksander Domański**  
Współpraca fotograficzna: **Michał Buddabar,**  
**Bartosz Maciejewski, Łukasz Dzievic**

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

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

## NA ZLECENIE



Port Lotniczy Lublin SA  
Adres do korespondencji:  
ul. Króla Jana III Sobieckiego 1, 21-040 Świdnik.  
Adres spółki:  
ul. Zesłańców Sybiru 6, 20-008 Lublin.  
Biuro Zarządu: +48 81 458 1400  
Informacja lotniskowa: +48 81 458 1444  
e-mail: [informacja@airport.lublin.pl](mailto:informacja@airport.lublin.pl)  
[www.airport.lublin.pl](http://www.airport.lublin.pl)

## ANYWHERE.PL | PLATFORMA MEDIALNA

ere.pl  
[ok.com/anywherepl](http://ok.com/anywherepl)  
[om/anywherepl](http://om/anywherepl)  
[n.com/company/anywhere-pl](http://n.com/company/anywhere-pl)

a  
n  
y  
w  
h  
e  
r  
e  
o

## Lublin PARTNER

PROT  
Brama Wyznna  
Wały Jagiellońskie 2a  
80-887 Gdańsk  
[www.prot.gda.pl](http://www.prot.gda.pl)



## PATRONAT



MARSZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Gdańsk

Gdynia

Sopot



MODIVO

SHARP

skotan

# Klif

## NAJLEPSZE MIEJSCE NA ZAKUPY LATEM!



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



GALERIA KLIF, GDYNIA ORŁOWO, ALEJA ZWYCIĘSTWA 256

Helena Englert:



### ► PODZIĘKOWANIA DLA

Fabryki Norblina (ul. Żelazna 51/53, Warszawa)  
i marki odzieżowej Adidas

**Julia Trojanowska- Cześć, Heleno!**

**Helna Englert:** Dzień dobry, cześć.

**Jak się dzisiaj czujesz?**

Dobrze, jest ładna pogoda, jest ciepło, więc czuję się dobrze.

**Przed wywiadem zapytałaś się, czy się w ogóle stresujesz przed wywiadami i przyznałaś, że nie. Jak to jest natomiast jeśli chodzi o stres przed wyjściem na plan?**

Pierwszy dzień jest zawsze przepotwornie trudny, potrafię nawet dostać czasami ataku paniki, natomiast z drugiej strony to jest ta adrenalina, której szukamy w tej pracy. Część tego zawodu i jeden z bardziej pociągających jej elementów. Może to jest wpisane w pewien rodzaj, mniej lub bardziej, zdrowego masochizmu.

**Czy kiedykolwiek to cię przyblokowało, czy, mimo wszystko, dajesz Ci to wciąż kopa?**

Nie, mnie adrenalina mobilizuje, także im wyższy poziom stresu, tym lepiej sobie radzę.

**A przed premierami?**

To jest najbardziej stresujące, bo to trochę inny rodzaj pracy. W pewien sposób jest to nadal zawodowe zadanie, ale takie, z którego nie do końca jeszcze umiem wybrnąć.

**Jak w sobie z tym radzisz?**

Szczerze mówiąc, nie mam na to sposobu żadnego, po prostu to robię. Nie zastanawiam się nad tym jakoś bardziej. Mam iść na premierę, więc idę na premierę, robię to i nie zastanawiam się nad tym specjalnie. To jest po prostu zadanie, które trzeba wykonać.

**Chciałabym zacząć naszą rozmowę od Pokusy. Co-famy się nieco w czasie, ale na dobra sprawę to była jedna z Twoich pierwszych dużych ról pierwszoplanowych. Powiedz, czy gdybyś mogła coś zmienić, to wybrałabyś jeszcze raz ten projekt jako swoją pierwszą ważną rolę w Polsce?**

Nie lubię odpowiadać na pytanie zadane w ten sposób. Również dlatego, że nie uważam, żeby to była moja

pierwsza ważna rola w Polsce, bo pracuję, odkąd miałam piętnaście lat i tych ról już kilka było. Rzeczywiście, to była pierwsza pierwszoplanowa w filmie fabularnym, natomiast zagrałam ten projekt już po #BringBackAlice chronologicznie, związku z czym absolutnie tego tak nie czułam.

**Jaki był w ogóle feedback tego serialu? Czy czytasz komentarze albo interesujesz się opiniami?**

Staram się tego nie robić, bo uważam, że bardziej wartościowe jest słuchanie opinii ludzi, którzy mnie znają. I raczej opieram się na ich konstruktywnej krytyce, a nie na anonimowym hejcie. Jednocześnie uważam, że każdy ma prawo do swojego zdania a ja sama cieszę się, że moje projekty okazują się być na tyle kontrowersyjne, że w ogóle ktoś chce się wypowiedzieć na ich temat. Wydaje mi się, że to jest wystarczająco interesujące.

**Czy zderzyłaś się z hejtem po #BringBackAlice na przykład?**

Tak, trochę tak. Nie chce o tym rozmawiać, dlatego, że to jest to wyłącznie pożywka, że każde odniesienie, nieważne co i jak powiem, będzie zapalnikiem do kolejnego hejtu. Uważam, że najlepsze co można z nim zrobić, to nie reagować i nie wypowiadać się na jego temat.

**Super, bardzo się cieszę, że to mówisz. Nawiązuję do tego, bo chciałam przejść do takiej troszki zmiany perspektywy po Twoim wywiadzie u Kuby Wojewódzkiego w podcaście Wojewódzki/Kędziński. Wszłam w komentarze i ludzie piszą tam fantastyczne rzeczy. Czy Ty spotkałaś się z czymś takim? Czy usłyszałaś po tych dwóch rozmowach te pozytywne opinie? Czy też w ogóle ich nie sprawdzałaś?**

Wiesz, to jest trochę inaczej. Te pozytywne przypływają do mnie bezpośrednio. Nie znajdują się na jakichś forach Filmwebu czy plotkarskich mediów, one płyną do mnie w komentarzach na Instagramie, pod moimi postami itd. Również prywatnie usłyszałam bardzo dużo dobrego od ludzi mniej lub bardziej mi bliskich. To wszystko jest oczywiście bardzo fajne i miłe, jak tego słucham, robi mi się ciepło w serduszkach, ale staram się za bardzo nie rozsiadać w tym. Wiem, że to też jest złudne. Co, jeżeli ja uwierzę, że jestem taka fantastyczna i cudowna, i przestanę się rozwijać. Uwierzę, że może ja powinnam być głosem tego pokolenia i to też jest trudne i bez sensu, bo to nie jest absolutnie ten moment, w którym będę chciała osiąść na laurach. Natomiast, jest mi bardzo miło i cieszę się, że ten odzew jest jednak pozytywny. Staram się traktować to jako motywację do dalszego samorozwoju.

**Pozwolę na odrobinę prywaty. Razem z moją przyjaciółką oglądałyśmy #BringBackAlice i miałyśmy różne opinie na temat serialu. Podobało się mniej lub bardziej, to oczywiste. W każdym razie, zadzwoniła do mnie całkiem niedawno i nie wiedziała, że będziemy miały okazję rozmawiać. Znikąd powiedziała mi właśnie, że włączyła sobie rozmowę u Kuby Wojewódzkiego i powiedziała fantastyczna dziewczyna, wspaniała, mądra, super w ogóle się zaprezentowała. Przygotowywałaś się do tej rozmowy? Myślałaś, że ona będzie faktycznie tak znacząca i chciałaś dobrze wypaść, czy to**

NIE MYŚLĘ O TYM CZY PO RAZ  
DRUGI WYBRAŁABYM FILM  
POKUSA. NIE ZASTANAWIAM  
SIĘ WIĘC RÓWNIEŻ NAD TYM,  
CO MI DAŁ NOWY JORK ANI NIE  
ANALIZUJĘ TEGO JAKI HEJT  
DOSTAŁAM 3 MIESIĄCE TEMU.  
MYŚLĘ O TYM, CO BĘDZIE ZA  
ROK. MNIE STRESUJE 2025.



**totalnie wyprężono naturalnie i po prostu poszłaś z falą?**

Do programu się trochę przygotowywałam, bo to jest jednak konwencja, ale do podcastu już nie, bo uznałam, że to jest właśnie ten moment, w którym trzeba przestać się przygotowywać. To nie oznacza jednak, że wcześniej cokolwiek grałam. W tym przypadku uznałam po prostu, że chcę to zrobić na tzw. zero,

zrobić tak, jakbym sobie siedziała, rozmawiała i dyskutowała na wiele różnych tematów z dwójką, no na wyrost to nazwę, kolegów. Wierzę, że to daje rozmowie inną dynamikę. I cieszę się, że zostało to dobrze odebrane, natomiast jednak jest mi przykro, że #BringBackAlice takiego nie miało. Jestem aktorką, a nie spokesperson i bardziej zależy mi na

tym, żeby ludzie chcieli oglądać projekty, które robię, a nie mnie. Nie jestem piewą narodu, nie chciałabym być znana jako osoba, która średnio gra, ale idzie na wywiad i coś tam fajnego o sobie powie.

**Porozmawiajmy chwilkę o #BringBackAlice, jak się w tym serialu znalazłaś?**

Zacząło się od castingu, bardzo długiego i bardzo szerokiego zresztą, bo trwającego 3 miesiące. Byłam brana pod uwagę do roli Pauli, którą finalnie przepięknie zagrała Mila. Dopiero ostatniego dnia ktoś wpadł na fantastyczny pomysł, że może jednak spróbujemy ją do Ali, no i tak już zostało.

**Dużo się też w ogóle mówi o tym, że to jest serial gatunkowy. Zastanawiam się, jak ty byś ten gatunek tego serialu rozłożyła na czynniki pierwsze? Z czego on czerpie i czy czerpie, z czegokolwiek innego? Pojawiają się porównania do Euforii**

JESTEM AKTORKĄ, A NIE SPOKESPERSON I BARDZIEJ ZALEŻY MI NA TYM, ŻEBY LUDZIE CHCIELI OGLĄDAĆ PROJEKTY, KTÓRE ROBIĘ, A NIE MNIE. NIE JESTEM PIEWCĄ NARODU.



**i nie-euforii, moim zdaniem niezbyt trafne. Jakbyś miała rozłożyć na czynniki pierwsze, co to jest za serial, co to jest za gatunek, co to jest za konwencja i dla kogo?**

Myśmy byli w ogóle strasznie zli jak się dowiedzieliśmy, że te porównania do Euforii się pojawiają, bo od razu wiedzieliśmy, że widzowie nastawią się na Euforię, a jej nie dostaną. Inaczej jest, jak masz nowy serial HBO o nastolatkach, a inaczej jak masz nowy serial HBO – „polska Euforia” i masz nie wiadomo jak wysokie oczekiwania. To jest kompletnie inny gatunek. To taka teen drama, po prostu wymyślona gra komputerowa. Nie jest to wysoka kultura i my też bardzo dobrze wiedzieliśmy o tym, że robimy produkt do szerokiego odbioru. Nie jest to projekt dla ludzi, którzy szukają odzwierciedlenia polskiego społeczeństwa w kinie. To trochę tworzenie alternatywnej rzeczywistości. O wiele bardziej kolorowej i brokatowej. Chyba stąd te porównania do Euforii mają jakiegokolwiek otwarcie. Natomiast, również minimalnie, bo nawet paleta kolorów była inna. Jest to serial dla młodych odbiorców, ale dostają też spory odzew od osób trochę starszych. Zwłaszcza od tych, które oglądają gatunkowe produkcje i które lubią te amerykańskie cliché przeniesione do polskiej kultury, polskiej rzeczywistości. Moim zdaniem, dają widzowi coś świeżego, mimo że bazują rzeczywistości na tych „Plotkarach” i „Riverdalach”. Samo to, że dzieje się to w Trójmieście, a nie w Nowym Jorku, już wprowadza jakiś nowy element gatunkowy i chyba w ten sposób próbowaliśmy do tego podejść. Chcieliśmy stworzyć coś nowego i nietuzinkowego. Myślę, że dosyć dobrym weryfikatorem jest odbiór. Być może po prostu polska widownia nie potrzebuje takich projektów, może ich nie chce, a może myśmy się szarpnęli z motyką na Słońce. Ja tego projektu bronie, uważam, że jest super-fantastyczny i wprowadza różnorodność do polskiej kinematografii i serialografii. Ocena pozostaje dla widzów.

**Zgadzam się z Tobą w 100%, to jest faktycznie coś intrygującego i świeżego. Siłą tego serialu jest ekipa, którą mieliście, bo przecież obok ciebie gra mnóstwo fantastycznych, młodych, świeżych twarzy. W jednym z wywiadów powiedziałaś, że aktorstwo to jest trochę sport drużynowy. Chciałam zapytać o Waszą pracę na planie, tej właśnie młodej ekipy. Czy faktycznie czuć było między wami tę taką fajną grę zespołową?**





Tak, wydaje mi się, że tak. My się wszyscy trzymamy, ziomkujemy i spotykamy. Mamy grupę, na której piszemy, natomiast mieszkamy w różnych miastach. W czasie gdy kręciliśmy serial jeszcze studiowaliśmy lub robiliśmy inne projekty symultanicznie. Nie mieliśmy mnóstwo wolnego czasu, bo to była jednak praca. Natomiast tak, rzeczywiście, nie bez powodu te castingi tak długo trwały, bo chodziło o to, żeby nas ze sobą zgrać. I jesteśmy wszyscy tak samo od siebie różni, jak nasze postaci. Trochę jestem zdziwiona, że się dogadujemy, ale dogadujemy się i bardzo wszystkich lubię.

**A jakbyś w ogóle scharakteryzowała tę „Nową Falę” młodych aktorów w Polsce? Jacy jesteście, czego oczekujecie od kina, albo co chcecie wprowadzić?**

**Pracowałaś i z doświadczonymi aktorami, i ze swoimi rówieśnikami. Czy w ogóle czujesz, że te różnice pokoleniowe są? Czy czujesz różnice w podejściu w ogóle do samego zawodu?**

Doświadczenie zmienia wiele, zdecydowanie. Jednak kiedy jesteś młodą aktorką na planie i masz kolegów, którzy są młodzi to patrzycie na tych starszych aktorów i obserwujecie ich, chcecie się od nich uczyć. I to jest super. Nie wiem, czy jakiegokolwiek porównanie ma tutaj sens. Nie da się porównać Milii Jankowskiej, która jest cudowna, wspaniała, młoda i mega zdolna do Jowity Budnik, która jest aktorką z dwudziestoletnim doświadczeniem. I to nie chodzi o zakres umiejętności, ale o podejście. To jest w ogóle trudne pytanie, bo nie sądzę by można było nas nazwać jakąkolwiek „falą aktorów”. Każdy z nas jest inny, dlatego też każdy jest w tej branży i pracuje, bo ma coś



kompletnie odmiennego do zaoferowania. Myślę, że charakteryzowanie nas nie ma żadnego sensu ani też racji bytu. Cieszę się natomiast, że rynek, wraz z wejściem platform streamingowych, się na nas otwiera i mamy coraz więcej możliwości, żeby się rozwijać. Właśnie dzięki takim projektom jak #BringBackAlice czy Fanfik, Otwórz oczy, mnóstwo tego jest w ostatnich latach. Fantastycznie jest oglądać znajomych na ekranie, którzy nie grają czyjejs córki czy syna, tylko główną rolę. Bardzo mi się to podoba. To też jest trochę tak, że dorastałam na amerykańskich serialach, a być

może to pokolenie już młodsze ode mnie będzie dorastało na naszych. To też wydaje mi się bardzo fajne i rozwojowe.

**A jeżeli chodzi o polskie kino czy polskie seriale, wspomniłaś o Fanfiku, czy robimy się troszkę bardziej progresywni z tą polską kinematografią?**

Na pewno się rozwijamy, bo mamy dostęp do większego budżetu i do zagranicznych platform. Ale też nie siedzę w tym aż tak. Myślę, że musiałabyś pogadać z jakimś producentem, który ma tych projektów X na stole i wie, które wybiera i dlaczego.

Trochę boję trochę diagnozować całą polską kinematografię, bo nie czuję się jeszcze do końca jej częścią.

**Co dał Ci zatem ten Nowy Jork?**

To jest strasznie rozległe pytanie. Mieszałam pół roku w Nowym Jorku. To jest doświadczenie niesamowicie otwierające na tak wiele rzeczy, ale, z jakiegoś powodu, wróciłam. Przepraszam, mam wrażenie, że tak zbywam Twoje pytania, a to nie chodzi o to, ja się boję tak zdawkowo odpowiadać, bo ciężko mi określić co dokładnie mi to dało.

**To może co dała Ci Warszawa, że tutaj wróciłaś?**

Tu miałam chyba swoich ludzi po prostu. Nowy Jork... To było tak dawno, to było lata świetlne temu. Niby tylko dwa lata, ale przez moje życie całkowicie zmieniło i w ogóle już nie myślę o tym, co mi dał Nowy Jork. Generalnie, może dlatego mam taki problem z podobnymi pytaniami, bo z natury nie zastanawiam się nad tym, co już było. Nie myślę o tym czy po raz drugi wybrałabym film Pokusa. Nie zastanawiam się więc również nad tym, co mi dał Nowy Jork ani nie analizuję tego jaki hejt dostałam 3 miesiące temu. Myślę o tym, co będzie za rok. Mnie stresuje 2025, przeszłość jest etapem zamkniętym. Zastanawiam się nad tym, co może dać mi przyszłość.

**Widziałam też na Instagramie że bardzo jesteś związana z modą i w ogóle z projektowaniem. Rozwijasz swoją markę?**

Osobistą na pewno. To znaczy, nie wiem jeszcze, co to będzie, czy jak to będzie wyglądało, ale razem z moją współpracowniczką Magdą planujemy coś wymyślić. Tworzymy, dobieramy albo stylizujemy kreacje na, tak zwane, czerwone dywany i powoli myślimy, czy by nie zerknąć w stronę jakiejś szwalni. Natomiast, wszystko jest w powijakach. To kolejna deklaracja, której nie złożę, bo co, jeśli nie wyjdzie? Na razie traktuję to jako zainteresowanie, które być może kiedyś będzie można zmonetyzować, ale to jest raczej kiedyś.

**A miałas wpływ na przykład na swoje kostiumy przy #BringBackAlice?**

Tu akurat nie, ale też dlatego, że byłam w zupełnie innym miejscu. Tam miałam na głowie dużo innych rzeczy, aczkolwiek kostium jest dla mnie bardzo ważny. Andrzej Sobolewski, który był odpowiedzialny za kostiumy w #BringBackAlice uczył mnie mody, to znaczy nauczył mnie jej rozumienia, jej różnych nurtów i zapożyczeń. Wszystkich tych zasad, jak można z nich czerpać i jak można je łamać. Patrzyłam z wielkim zachwytem, jak on to wszystko tworzy i próbowałam to wszystko dla siebie wyciągnąć, ale nie miałam jeszcze na tyle odwagi i tupetu,







żeby w ogóle próbować wejść mu w paradę.

**A jesteś teraz w ogóle zapracowana?**

Trochę tak. To znaczy, jestem bardzo zapracowana, ale nie jestem cały czas na planie. Dzisiaj jest ostatni dzień pracy i teraz będę miała chwileczkę wolnego, więc cieszę się bardzo, bo potrzebuję tego.

**A jaka jesteś właśnie prywatnie? Co lubisz? Jaki jest Twój idealny wieczór?**

Wiesz co, ja właściwie jestem każdy dzień w pracy. Nie wiem, kiedy ostatni raz miałam wolny wieczór. Czytam, oglądam rzeczy na Netflixie, chodzę do kina, do teatru. Mam taką zasadę, że staram się być w teatrze raz w tygodniu przynajmniej, nie zawsze się to udaje, ale staram się, żeby tak było. Trochę sobie rysuję, ale raczej w domu, z winkiem.

**Czyli tak odpoczywasz?**

Chyba tak. Ostatnio nie mam za bardzo czasu odpoczywać ani zastanawiać się nad tym, jakby wyglądał mój wolny wieczór... Zapytaj mnie za dwa dni i wtedy Ci odpowiem. Zobaczą, jak go spędzę. Lubię spać i bardzo tego snu mi brakuje, więc chyba też po prostu pójdę wcześniej spać.

**Czy szykują się jakieś projekty aktorskie, o których możesz nam powiedzieć?**

Nie, o czym mogłabym powiedzieć.

**Czyli musimy czekać, ale na ten moment możemy oglądać po pierwsze Pokusę na Prime Video i #BringBackAlice wszystkie odcinki dostępne na HBO MAX. Dziękuję ci bardzo za rozmowę. Dzięki wielkie.**

**ENGLISH**

**HELENA ENGLERT: I'M STRESSED OF 2025**

**Julia:** Hi, Helena!

Helena: Good day, hi.

**Julia:** How are you feeling today?

H: Good, the weather is nice, it's warm, so I feel good.

**J:** Before the interview, I asked if you ever get stressed before interviews, and you admitted that you don't. How about when it comes to stress before going on set?

H: The first day is always a nightmare. Sometimes I even get panic attacks, but it's that



BARDZIEJ WARTOŚCIOWE JEST SŁUCHANIE  
OPINII LUDZI, KTÓRZY MNIE ZNAJĄ. I RACZEJ  
OPIERAM SIĘ NA ICH KONSTRUKTYWNEJ  
KRYTYCE, A NIE NA ANONIMOWYM HEJCIE.

**MOLTON**



adrenaline we seek in this line of work. It's part of the profession and one of its most attractive elements. Maybe it's ingrained in a kind of healthy masochism to some extent.

**J. Has it ever blocked you, or does it still give you a kick?**

H: No, adrenaline motivates me. The higher the stress level, the better I cope.

**J. And before premieres?**

H: That's the most stressful because it's a slightly different kind of work. It's also a kind of professional task, but one that I haven't fully figured out yet.

**J. How do you deal with it?**

H: Honestly, I don't have any particular method for that; I just do it. I don't overthink it. I have to attend the premiere, so I go, do it, and there's no deep contemplation, conscious meditation techniques, or anything like that. It's simply a task that needs to be done.

**J. I'd like to start our conversation with "Temptation." We're going back in time a bit, but essentially, it was one of your first major leading roles. Tell me, if you could change something, would you still choose this project as your first significant role in Poland?**

H: I don't like answering questions in that way. Also, because I don't consider it my first significant role in Poland since I've been working since I was fifteen, and there have been several roles before that. Indeed, it was my first leading role in a feature film, but I played that project after #BringBackAlice chronologically, so I didn't feel it that way at all.

**J. What was the feedback for that series? Do you read comments or care about opinions?**

H: I try not to do that because it's more valuable to listen to the opinions of people who know you and rely on constructive criticism rather than hate. Everyone is entitled to their own opinion, and I'm glad that the projects I do are controversial enough for anyone to bother entering a forum and writing anything. I think that's interesting enough. Anyway, no, I try not to pay attention to it.

**J. Have you encountered hate after #Bring-BackAlice, for example?**

H: Yes, a bit. I don't want to talk about it because it fuels the people who write it. Now, any reference, no matter what I say, will be a trigger for more hate. I believe the best thing you can do with that hate is not to react and not speak about it.

**J. When it comes to Polish cinema or Polish TV series, you mentioned "Fan Fic." Are we becoming a bit more progressive with Polish cinematography?**

H: We're definitely progressing because we have access to bigger budgets and foreign platforms. But I'm not that involved in it. I think

you would have to talk to a producer who has X number of projects on the table and knows which ones they choose and why. I'm a bit hesitant to diagnose the entire Polish cinematography because I don't feel like I'm fully a part of it yet.

**J. So what did New York give you then?**

H: That's a very broad question. I spent six months in New York. It's something that opens you up to so many things, but for some reason, I came back. I'm sorry, I feel like I'm brushing off your questions, but it's not about that. I'm just afraid to give short answers because it's hard for me to pinpoint exactly what it gave me.

**J. Then what did Warsaw give you that made you come back here?**

H: I think I just had my people here. New York... That was so long ago, it feels like light-years away. Technically, it was two years ago, but my

life has completely changed, and I don't even think about what New York gave me anymore. Generally, maybe that's why I have trouble with these questions because I'm not the type of person who dwells on what has already happened. I don't think about whether I would choose to do the "Temptation" film again. I don't think about what New York gave me. I don't think about the hate I received three months ago. I think about what will happen in a year. I'm stressed about 2025, so it might be interesting for the audience, but for me, it's difficult to get sentimental about what's already closed. I think about what the future might bring me.

**J. I also saw on Instagram that you're very involved in fashion and design. Are you developing your own brand?**

H: Personal brand, for sure. I mean, I don't know what it will be or how it will look like yet,



but together with my partner Magda, we plan to come up with something. We create, select, or style outfits for red carpets, so to speak, and we're slowly considering looking into a workshop. However, everything is still in its early stages. It's another declaration that I won't make because what if it doesn't work out? For now, I see it as an interest that maybe someday can be monetized, but that's more of a future possibility.

**J. So, who are you personally? What do you like? What is your ideal evening?**

H: You know what, I'm basically working every day. I can't remember the last time I had a free evening. I read, watch things on Netflix, go to the cinema, go to the theater. I have a rule that I try to be at the theater at least once a week, although it doesn't always work out, but I try to make it happen. I do some drawing, but mostly at home, with a glass of wine.

**J. So that's how you relax?**

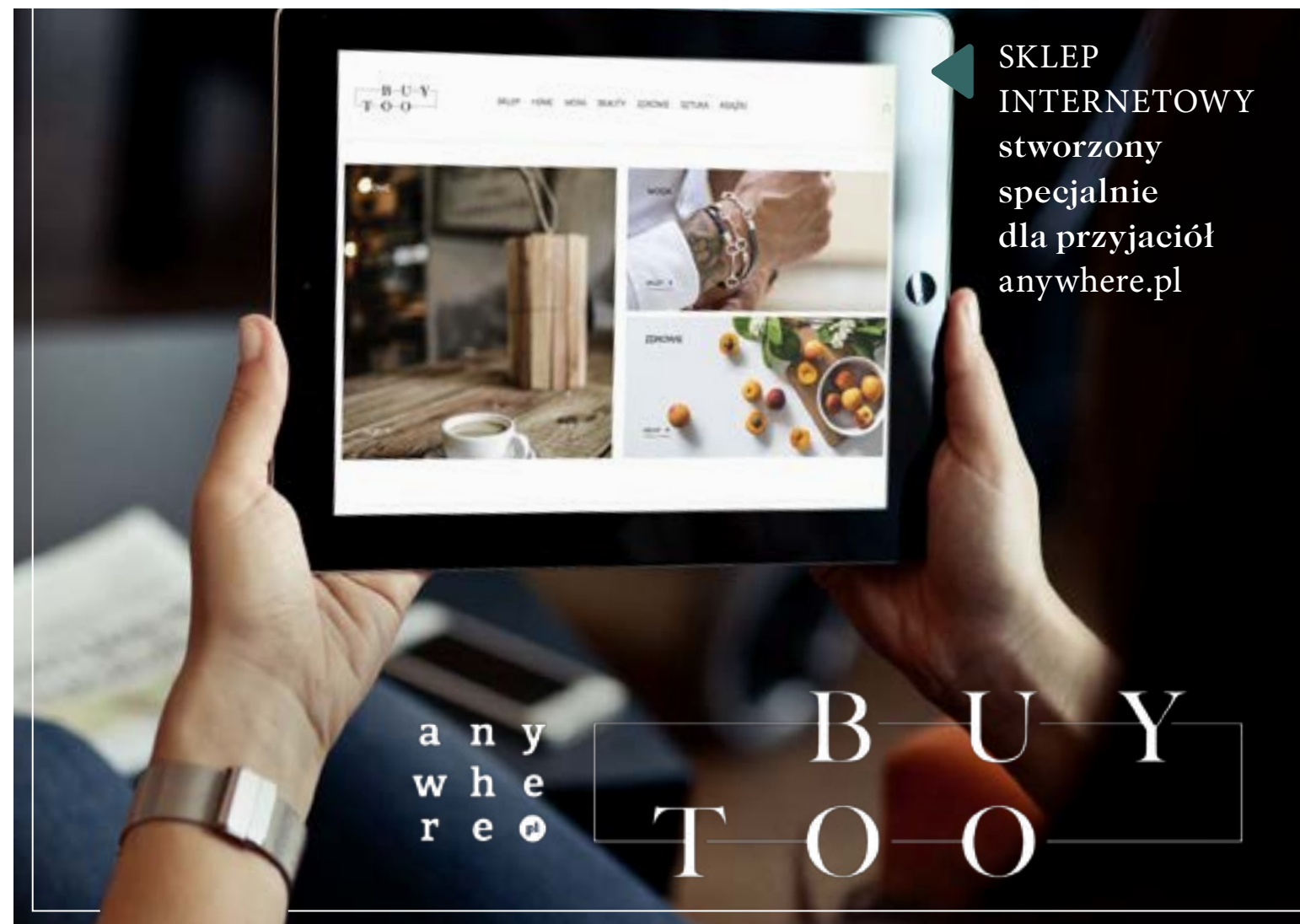
H: I guess so. Lately, I haven't had much time to relax or think about what my free evening would look like... Ask me in two days, and then I'll tell you. I'll see how I spend it. I love sleeping, and I really miss that sleep, so maybe I'll just go to bed early.

**J. Are there any acting projects coming up that you can tell us about?**

H: There's nothing I can talk about.

**J. So we'll have to wait, but for now, we can watch "Temptation" on Prime Video and all the episodes of #BringBackAlice available on HBO MAX. Thank you very much for the interview.**

H: Thank you so much. II



SKLEP INTERNETOWY stworzony specjalnie dla przyjaciół anywhere.pl



### ► MOLTON



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

### ► MOLTON



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



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

więcej na

buytoo.pl

# BOVSKA:



WYWIAD WIDEO DOSTĘPNY  
NA ANYWHERE.PL

## NIE ŚPIEWAM TYLKO O ŁATWYCH RZECZACH

TEKST Agata Igras ZDJĘCIA Paulina Pawłowska



**Agata Igras**· Dzień dobry, prosto ze studia Anywhere TV w Fabryce Norblina. To jest program #igralgras, a ze mną na kanapie wspinała BOVSKA czyli Magda Grabowska-Wacławek. Bardzo się cieszę, że jesteście z nami.

**Magda Grabowska-Wacławek**· Cześć, ja też się cieszę.

**Wszyscy znają cię oczywiście jako niesamowitą wokalistkę, autorkę tekstów, kompozytorkę. Do tego jeszcze jesteś fantastyczną artystką wizualną. Tylko powiedz mi, dlaczego spotykamy się tak wcześnie rano? Dla niektórych taka godzina jest niewyobrażalna.**

Dziewiąta?

Tak.

Podobno w savoir vivre jest tak, że można od ósmej dzwonić do ludzi.

**A ja właśnie słyszałam, że od dziewiątej.**

Widzisz, granice się chyba przesuwają.

Po prostu jestem teraz w takim bardzo intensywnym dla siebie czasie, mam natłok muzycznych działań. Dzisiaj pędzę na próby, a zależało nam przecież, żeby się spotkać.

Oprócz tego rzeczywiście jest tak, że w środę rano wstaje na uczelnię na ósmą rano...

**Studentki pewnie cię kochają.**

Zawsze na początku jest afera, bo wszyscy błagają o zmianę, ale okazuje się, że oczywiście zmian nie da się dokonać, bo siatka godzin jest skomplikowana. Przyznam szczerze, że sama przez cały rok tą ósmą przeklinam.

**Kto to wymyśla, ty czy..?**

Nie no, broń Boże.

**Mślałam, że jednak ty. Ale poczekaj! Nie wszyscy wiedzą, że wykładasz na**

**Uniwersytecie Fryderyka Chopina – uczelni, którą kończyłaś.**

Tak, kończyłam Wydział „Edukacji Muzycznej, Chóralistyki i Rytmiki”. Skończyłam specjalność, która nazywa się rytmika. To wykształcenie jest dość wszechstronne – chodzi o przygotowanie muzyczne i ruchowe, taneczne. Te studia są właściwie pedagogiczne, jednak otwierają tyle dróg, że ludzie którzy tam studiują również mogą odnaleźć tam własną drogę. Ja jestem tego przykładem. Lubię nauczać, chociaż robię to w bardzo małym wymiarze godzin. Uczę kompozycji ruchu. Są to zajęcia dla studentów drugiego roku i odbywają się raz w tygodniu. Mam poczucie, że na swoim przykładzie pokazuję im, że po rytmice można robić najróżniejsze rzeczy.

**Kompozycja ruchu – co to znaczy? Jakbyś miała tak krótko opisać ten przedmiot, bo to piękna nazwa, ale myślę że nie dla wszystkich czytelna.**

To są zajęcia, na których eksplorujemy sposoby, dzięki którym można tworzyć ruch. Chodzi o to, aby pokazać studentom narzędzia i sposoby myślenia na wychodzenie poza swoje utarte ścieżki i schematy ruchowe. Otworzyć sobie głowę i ciało na poszukiwania.

**Czyli wyjście ze swojej strefy komfortu.**

Tak, zdecydowanie. Tego czasu jest trochę za mało, bo ruch wymaga regularnych spotkań. Ważny jest także przy tym rozwój świadomości ciała. To jest jeden z elementów tego przedmiotu. Zajęcia różnią się w zależności od poziomu jaki reprezentuje dany rok. Z racji tego, że jest to mała grupa, zawsze staram się dostosować program do tego, co im w duszy gra i co się dzieje. Pytanie „co osoby studiujące w ogóle chcą robić dalej w życiu?” jest dla mnie na początku kluczowe. Te narzędzia przydają się potem na bardzo różnych polach. Mnie taniec, kompozycja ruchu, odkrywanie ruchu, budowanie świadomości ciała i najróżniejsze inne zajęcia, na które chodziłam poza uczelnię, ogromnie dużo dały. Jeździłam przez lata na Festiwal Teatrów Tańca w Bytomiu, jeździłam do Poznania, do Kalisza na warsztaty... podejmowałam bardzo dużo tego rodzaju różnych dodatkowych aktywności, bo one mnie rozwijały, również jako człowieka. To mnie zbudowało i dało podstawę jako twórcy.

**Zaczynasz swoje zajęcia od tego, że pytasz studentów gdzie siebie widzą w życiu. A ty gdzie siebie widziałas na drugim roku studiów? Wiedziałaś, gdzie będziesz?**

Nie wiedziałam tak do końca, ale były



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



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

konkretne kierunki. Rozwijanie tego doprowadziło mnie do tego miejsca, w którym jestem teraz. Wiedziałałam na przykład, że nie za bardzo chcę uczyć dzieci, choć właśnie z edukacją wczesnoszkolną kojarzona jest rytmika. Ten etap w moim życiu się już zakończył choć w pewnym momencie odkryłam w tym także wielką przyjemność i pasję i kilka lat się tym zajmowałam. Uważam, tak na marginesie, że uczenie najmłodszych to niesamowicie odpowiedzialne, wymagające wielu miękkich umiejętności zajęcie. Bycie nauczycielem to zawód, który potrafi dać dużo wolności. Teraz nie mam na to przestrzeni i zostawiłam sobie

tylko uczenie studentów. To jest dla mnie bardziej rodzaj misji niż praca. To tak właśnie traktuję. Robię to trochę z pasji. Muszę być przez to cały czas w rozwoju, więc to mnie mobilizuje. Robię to dla siebie.

**To jest piękne, co mówisz. Tobie w ogóle tych pasji nie brakuje. W świadomości społeczeństwa funkcjonujesz jako wokalistka, a tak naprawdę wykładasz coś, co jest związane z ciałem, z ruchem. Do tego gdy słucha się twoich piosenek, to niektóre z nich są naprawdę trudne wokalnie, na przykład „Kaktus”. Chyba jesteś**

**świąteczną ambasadorką piątego wydziału uczelni.**

To na pewno (śmiech). Nie wiem, czy oni tak o mnie myślą.

**Byłaś w Sali Sukcesów u Ani Proszowskiej-Sala, więc wiadomo, że doceniamy właściwych absolwentów. I to jest piękne, bo pokazuje, że rytmika nie szufladkuje – że nie jest to jakaś pani, która wygrywa przy pianinku dzieciom znane melodyjki i to jest fantastyczne. Jesteś też grafikiem...**

Rytmika to niedoceniany kierunek, który daje wiele możliwości swoim studentom.

Myszę, że warto to podkreślić. Poza tym tak,



skończyłam Akademię Sztuk Pięknych. To jest bardzo ważna część mojego życia. Czuję się twórcą wizualnym i chyba przez taki pryzmat spoglądam na świat. W ogóle nie chciałam studiować na Akademii Muzycznej, to nie było moje marzenie. Skończyłam liceum muzyczne i to się stało trochę tak z rozbiegu. Po prostu byłam przygotowana do egzaminów i w dodatku nie dostałam się na ASP. Zdawałam też na Akademię Muzyczną i tam się udało. Nie wiedziałam, co z tego wyniknie, więc mój stosunek do tych studiów od początku był trochę rebeliancki. Nie podobały mi się tam różne rzeczy, ale potem znalazłam dla siebie odpowiednią drogę. Miałam indywidualny tryb nauczania i fajnych pedagogów, którzy podchodzili indywidualnie do mojej edukacji. Na instrumentacji na przykład mogłam pisać swoje utwory na orkiestrę, więc instrumentacji uczyłam się w praktyce, u świetnego kompozytora. Wydaje mi się, że ludzie idą na uczelnię tak, jakby chodzili do szkoły, a to zupełnie inne miejsce. Idziesz tam i bierzesz to, co chcesz stamtąd wziąć, to jest twoja sprawa. Myślę też, że trzeba traktować osoby studiujące jak ludzi dorosłych i się z nimi nie pieścić, a z drugiej strony nie traktować

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

autorytarnie, tylko po partnersku. Chodzi o dialog, rozmowę, przestrzeń na twórczość. **Pod warunkiem, że oni sami potrafią siebie traktować jak dorosłych i wziąć odpowiedzialność za swój rozwój, a nie czekać aż ktoś im poda wszystkie rozwiązania. Powiedziałaś, że miałaś rebelianckie podejście, a do tego jesteś dzisiaj w koszulce „Dzika”, promującej twój ostatni album, wszystko jakoś się łączy. Jak**

**album? W najbliższym czasie masz sporo koncertów, więc rozumiem, że lato będzie pracowite.**

Tak, lato zapowiada się super intensywne, co mnie niesamowicie cieszy. Płyta wyszła w marcu, ale te trzy miesiące minęły jak jeden dzień. Gram w projekcie Babie lato. To jest taki babski projekt w ramach festiwalu Letnie brzmienia, pod wodzą Natalii Kukulskiej. W tym



specjalnym projekcie zaśpiewam swoje piosenki, ale też covery, na przykład „Material girl” Madonny. To będzie niezła pigułka hitów, takich w stylu girl power. Będę z Babskim latem w siedmiu

miastach, do tego gram kilka swoich koncertów, na przykład na Festiwalu Slot Art czy na Olsztyn Green Festival, w Warszawie 1 lipca na Wiankach Bielańskich, dziki koncert na Pustyni

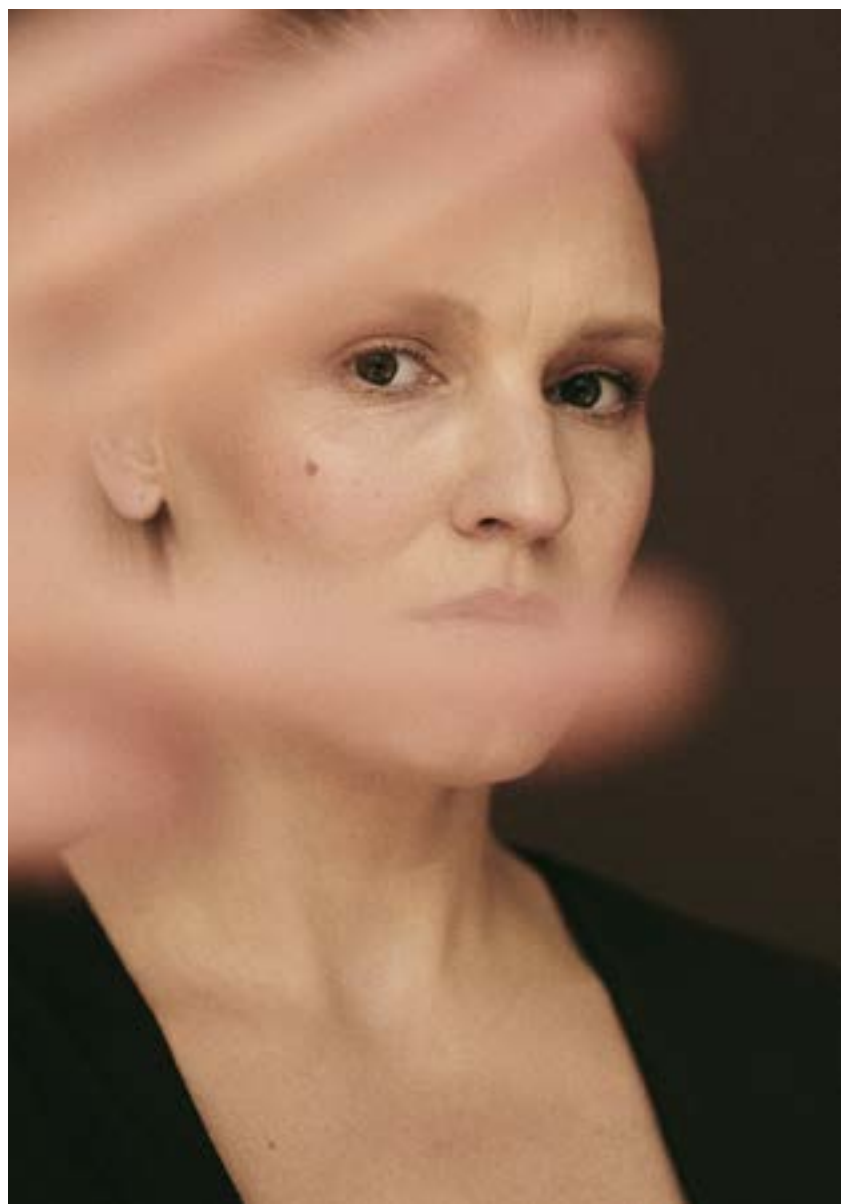
Błędowskiej. To będzie świetne wydarzenie. Po wszystkie informacje koncertowe zapraszam na mojego Instagrama. Mamy też ogłoszone koncerty jesiennej trasy, chociażby koncert we Wrocławiu, czy koncert w Warszawie 26 listopada. Bardzo na nie czekam, bo to są biletowane koncerty, w zamkniętych pomieszczeniach.

**Gdzie będzie warszawski, listopadowy koncert?**

W „Praga Centrum” 26 listopada. Ogromnie zapraszam! Nie mogę doczekać się tych jesiennych koncertów, gdzie Dzika wybrzmi na całego!

**No tak, bo energia ludzi wytwarza zupełnie inną atmosferę takiego koncertu.**

Tak, a to dla mnie ogromna nagroda po pandemii, po czasie pracy nad płytą. Moja wcześniejsza płyta, „Sorrento”, miała premierę w pandemii. Zaczęła się w marcu, a ja wydałam płytę w kwietniu, co nie dało jej prawdziwego życia koncertowego. To było dla mnie bardzo frustrujące, więc odbijam to sobie na „Dzikiej” i liczę na bardzo dużo spotkań. Myślę jednak, że ten świat muzyczny jest w ogromnej przemianie. Ludzie inaczej



podchodzą do kupowania biletów, do koncertów. Na jesień planuję nie tylko koncerty, ale również spotkania, na których będziemy mogli sobie pogadać o tematach, które poruszam wokół mojej płyty. Zrobiłam film o kobiecości i teledysk „Wielka cisza”, który opowiada o nieplodności i o in vitro. Jest tam dużo wątków kobiecych. W ogóle sama „Dzika” i tematy wokół archetypów dzikości... czuję, że jest przestrzeń, żeby po prostu się spotkać i pogadać z kobietami, a może też z facetami. Spotkać się, stworzyć przestrzeń do rozmowy, a potem połączyć się w doświadczeniu muzyki. Myślę, że to jest coś ważnego. Nie śpiewam tylko o łatwych rzeczach. Wydaje mi się, że piosenka potrafi trafić w serce, poprzez moc splotu muzyki i słowa. Odnieś się do wrażliwości. Ponieś.

**Wydaje mi się, że zawsze chodzi o to, co jest twoje. Widać, że znalazłaś swoją, i to nie małą, rzeszę odbiorców. Poruszasz ważne tematy, takie jak spotkanie się ze swoim własnym cierpieniem i trudnościami. To, o czym mówiłaś bardzo otwarcie, jeszcze zanim pojawiło się to w piosence. Teledysk też jest bardzo poruszający. Przez muzykę docierasz do szerszej publiczności. Muzyka ma taką specyfikę. Dzięki temu, że istnieje tyle różnych stylów i tyle różnych gatunków, zawsze do jakiejś grupy da się dotrzeć. Powiedziałaś, że do tych kobiecych spotkań można zaprosić mężczyźn. Powiem szczerze, z perspektywy dojrzałej kobiety, że jest to fantastyczny pomysł. Dobrze byłoby pewnie zapytać jakiegoś mężczyznę, ale jest dużo kobiecych kręgów, bardzo hermetycznych, gdzie tylko kobiety rozmawiają na kobiece tematy. Mężczyźni są odsunięci, odcięci od tego wszystkiego. Taka forma zaproszenia pozwala im może zrozumieć rzeczy, które są dla nich trudne. Mężczyźni nie przeżywają pewnych rzeczy, doświadczają je z perspektywy kobiety.**

To prawda. Poza tym oni nie mają przestrzeni, by rozmawiać o emocjach, czy w ogóle się spotykać. Przyzwolenie społeczne dla ich rozwoju emocjonalnego jest na pewno dużo mniejsze.

**Myślę, że oni też mają takie potrzeby.**

Mają i to jest totalnie do ruszenia. Nie wiem, czy to leży w gestii kobiet, natomiast powiem ci szczerze, że pleć to nie jest najważniejszy pryzmat, przez który postrzegam ludzi. Bardzo lubię pracować z mężczyznami i się z tym nie kryje.

**Ale w tym nie ma nic złego.**

Nie ma i może właśnie nie powinnam tak kategorizować tych spotkań. Chodzi o jakość, otwartość na spotkanie i na rozmowę.

**Tak, to jest bardzo potrzebne dzisiaj ludziom – żeby rozmawiać. Najwięcej się wtedy od siebie uczymy.**

Takie spotkanie może nas w pewien sposób dotknąć. Wydaje mi się, że jesteśmy zbudowani z energii, którą sobie przekazujemy. To jest właśnie muzyka na żywo, a doświadczanie jej razem jest wspaniałe. Właśnie dlatego ludzie cały czas chcą chodzić na koncerty, nawet jeśli nie są to koncerty sensu stricto. Nie nazwę

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

dj setu koncertem, chociaż niektórzy tak je dzisiaj określają, ale jest to jakieś zbiorowe doświadczenie, w którym muzyka bierze udział. Momentami to jest trochę ludyczne, pierwotne doświadczenie, ale potrzebujemy tego. To jest bardzo ciekawy temat, który można szeroko rozwijać.

**To prawda. Powiedz mi, gdy nie grasz koncertów i nie masz prób, to co lubisz robić? Cały czas pracujesz i jesteś typem twórcy, który jak nie tworzy muzyki albo tekstu, to myśli o sztuce wizualnej?**

Też, ale staram się uczyć odpoczywać.

**Właśnie miałam zapytać, jak odpoczywasz.**

Szczerze mówiąc, najbardziej lubię się odcinać od ludzi, znajdować spokój...

**Nurkujesz w siebie...**

Tak, tym jest dla mnie malowanie i rysowanie. Jestem wtedy sama ze sobą. To z jednej strony praca, bo zmagam się z materia twórczą. Z drugiej, to pozwala odpocząć mi od takiego zgłębku, który jest elementem koncertów, muzyki, spotkania ludzi. Odpoczywać najbardziej lubię leżąc na plaży. Uwielbiam to robić! Kiedyś wydawało mi się to abstrakcyjne, że po prostu leżysz. A teraz to kocham.

**Ładujesz się słońcem.**

I tęsknię za tym, bo byłam na takich wakacjach, gdzie nie udało mi się poleżeć. Mam nadzieję, że między koncertami uda mi się odpocząć na moim ukochanym Półwyspie Helskim.

**Nie zaplanowałaś tego w kalendarzu?**

Jest zaplanowane, tylko będę musiała dojeżdżać na tę plażę, więc trochę mnie to martwi. Zobaczmy, czy będę mieć na to siłę.

**Najwyżej pojedziesz gdy minie lato. Będzie poza sezonem – wtedy jest mniej ludzi, a we wrześniu zdarza się piękna pogoda i można bezkarnie poleżeć w ciszy.**

Półwysep ma to do siebie – są tam takie miejsca, że wystarczy przejść się dziesięć minut w jedną stronę i naprawdę nie spotka się nikogo. To jest cudowne. Biorę w tym roku udział w koncercie na Męskim Graniu, nazywa się to Wodecki Twist, Kamil Pater i goście. Kamil Pater wspaniale zaaranżował piosenki Zbigniewa Wodeckiego. Śpiewam „Chalupy” i „Zaczynij od Ba-cha”. Cieszę się bardzo z „Chalup”, bo właśnie tam,



na plaży między Kuźnicą a Chałupami jest plaża nudystów, o której śpiewał Wodecki i która go zainspirowała do tej piosenki. Byłam na niej, bo tam nie ma w ogóle ludzi.

#### Lubisz śpiewać stare piosenki?

W ramach koncertów specjalnych śpiewam dużo cudzych piosenek. Traktuję to zawsze jako duże wyzwanie – dlatego, że nie jestem z wykształcenia wokalistką, nie mam tego zwyczaju posiadania obcego repertuaru. Od zawsze śpiewam swoje piosenki i przede wszystkim je pisze. To dla mnie super przygoda – Wodecki to legenda, a aranżacje są cudowne, zespół jest świetny. Gdy śpiewasz takie rzeczy, wchodziś w nowy zespół, poznajesz innych muzyków... właśnie o tym jest muzyka, o łączeniu. Gdy śpiewam Madonnę albo Korę, to ich cząstki później zabieram, to we mnie zostaje. Bardzo mnie to rozwija.

**A z drugiej strony dajesz tym piosenkom kawałek siebie, to jest piękna wymiana. Powiedz mi, o czym teraz marzysz? Wiesz, dokąd zmierzasz?**

Moim marzeniem jest móc robić to, co robię i się nie zatrzymywać. Chciałabym mieć przed sobą jak największe wyzwania muzyczne i ciekawe współprace artystyczne. Nie martwić się o swoją przyszłość. Nie mieć tej niepewności czy dalej będzie dobrze. To dość przyziemne marzenia. Mam też tak, że jak wydam płytę to czuję, jakby naczynie zrobiło się puste – nie mam przestrzeni i muszę

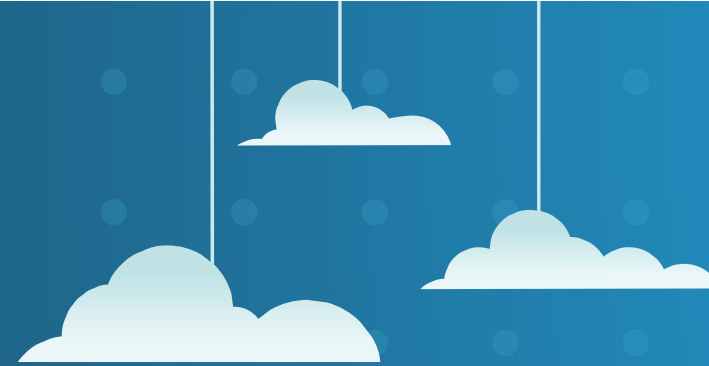
na nowo zbudować siebie. Słuchałam niedawno ciekawych wywiadów, między innymi z Maćkiem Musiałowskim, z którym będę śpiewać. Maciek opowiadał o swoich marzeniach, na przykład o tym, że zawsze chciał mieć zamek i teraz ten zamek ma. Uznałam, że chyba mam tych marzeń za mało i muszę jeszcze to zrewidować. Potrzebuję więcej tych odłotowych – mam ich kilka, ale wolę o nich nie mówić.

**Absolutnie to szanuję, ale zapisałaś je gdzieś? Podobno trzeba je zapisywać, czarnym atramentem. Ty musisz je spełnić, ale zapisane nabierają innej wartości.**

Muszę to zrobić. Mam zeszytik, który noszę codziennie ze sobą, więc pójdę za twoją poradą.

**Będziemy trzymać kciuki, żeby jak najwięcej tych marzeń się zrealizowało. Bardzo się cieszę, że pomimo intensywnego grafiku, znalazłaś dla nas czas. Dziękuję za zaproszenie, to była przyjemność!**

#### ENGLISH VERSION BELOW



**GDYNIA**  
sailing days

# GDYNIA SAILING DAYS

3 - 30 lipca 2023

[gdyniasailingdays.org](http://gdyniasailingdays.org)

Organizator:



Partner:



Partner Strategiczny:





## BOVSKA: I DON'T SING ONLY ABOUT EASY STUFF

**Agata Igras- Good morning, live from the Anywhere TV studio at the Norblin Factory. This is the #igralgras show, and with me on the couch is the wonderful BOVSKA, or Magda Grabowska-Wacławek. I'm very happy to have you with us.**

Magda Grabowska-Wacławek: Hi, I'm also happy to be here.

**Everyone knows you, of course, as an amazing vocalist, songwriter, and composer. And on top of that, you're a fantastic visual artist. But tell me, why are we meeting so early in the morning? For some, this hour is unimaginable.**

Nine o'clock?

**Yes.**

Supposedly, in the world of etiquette, you can call people from eight o'clock.

**I heard it was from nine o'clock.**

You see, the boundaries are shifting. I'm just in a very intense period of my life right now, with a lot of musical activities. Today, I'm rushing to rehearsals, and we wanted to meet. Besides, it's true that on Wednesday mornings, I have to get up at eight o'clock for the university...

**The students must love you.**

At the beginning, there's always a fuss because everyone begs for a change, but it turns out that, of course, changes cannot be made because the schedule is complicated. I honestly curse that eight o'clock all year long.

**Who came up with it, you or...?**

No, no, definitely not me.

**Today you're wearing the "Dzika" (Wild) T-shirt, promoting your latest album, everything somehow connects. How's the album? I understand you have a lot of concerts coming up, so I assume your summer will be busy.**

Yes, the summer is shaping up to be super intense, which makes me incredibly happy. The album was released in March, but those three months passed like a single day. I'm performing in the "Babie Lato" (Women's Summer) project. It's a women's project as part of the Summer Sounds Festival, led by Natalia Kukulska. In this special project, I will sing my own songs, as well as covers, like Madonna's "Material Girl." It will be a great mix of hits, in a girl power style. I will be with "Babie Lato" in seven cities, and in addition to that, I have several of my own concerts, such as at the Slot Art Festival or the Olsztyn Green Festival, in Warsaw on July 1st at the Bielany Wreaths, and a wild concert at the Błędów Desert. It's going to be a fantastic event. For all concert information, I invite you to visit my Instagram. We also have

announced concerts for the autumn tour, such as a concert in Wrocław or a concert in Warsaw on November. I'm really looking forward to it because these are ticketed concerts in closed spaces.

**Where will the Warsaw concert be in November?**

It will be at "Praga Centrum" on November 26th. I invite you wholeheartedly! I can't wait for these autumn concerts where "Dzika" will resonate fully!

**Yes, because the energy of people creates a completely different atmosphere at such a concert.**

Yes, and it's a huge reward for me after the pandemic and the time spent working on the album. My previous album, "Sorrento," premiered during the pandemic. It started in March, and I released the album in April, which didn't give it a real concert life. It was very frustrating for me, so I'm making up for it with "Dzika" and hoping for many meetings. However, I think the music world is undergoing tremendous changes. People approach buying tickets and attending concerts differently. In the autumn, I plan not only concerts but also gatherings where we can talk about the topics I address around my album. I made a film about femininity and the music video "Wielka cisza," which tells the story of infertility and in vitro fertilization. There are many feminine themes there. In general, with "Dzika" and the themes surrounding the archetypes of wildness... I feel that there is space to simply meet and talk with women, and maybe also with men. To meet, create a space for conversation, and then connect in the experience of music. I think that's something important. I don't sing only about easy things. I believe that a song can touch the heart through the power of music and lyrics. It can relate to sensitivity. Uplift.

**I think it always comes down to what is yours. You can see that you have found your own, and not a small, audience. You address important topics, such as meeting one's own suffering and difficulties. What you spoke about openly even before it appeared in the song. The music video is also very moving. Through music, you reach a broader audience. Music has that specificity. Thanks to the existence of so many different styles and genres, you can always reach some group. You said that men can be invited to these women's gatherings. Honestly, from the perspective of a mature woman, it's a fantastic idea. It would probably be good to ask a man about it, but there are many female circles that are very closed off, where only women talk about women's topics. Men are excluded, discon-**

**nected from it all. This form of invitation might allow them to understand things that are difficult for them. Men don't experience certain things; they experience them from a woman's perspective.**

That's true. Besides, they don't have space to talk about emotions or to meet at all. The social acceptance for their emotional development is certainly much smaller.

**I think they also have those needs.**

They do, and it's completely changeable. I don't know if it's up to women, but honestly, gender is not the most important prism through which I perceive people. I really enjoy working with men, and I don't hide that fact.

**But there's nothing wrong with that.**

There isn't, and maybe I shouldn't categorize those meetings in that way. It's about quality, openness to meeting and conversation.

**Yes, that's very much needed today – to talk. We learn the most from each other then. Such a meeting can touch us in a certain way. I think we are built of energy that we transmit to each other. That's live music, and experiencing it together is wonderful. That's why people always want to go to concerts, even if they're not strictly concerts. I won't call a DJ set a concert, although some people refer to it that way today, but it's a collective experience in which music takes part. At times, it's a bit playful, a primal experience, but we need it. It's a very interesting topic that can be extensively explored. We'll keep our fingers crossed for as many of those dreams to come true as possible. I'm really glad that despite your busy schedule, you found time for us.**

Thank you for the invitation, it was a pleasure!

**Kostium i scenografia:** Joanna Borkowska  
INSTAGRAM KOSTIUM I SCENOGRRAFIA  
<https://www.instagram.com/joannborko/>  
FACEBOOK KOSTIUM I SCENOGRRAFIA  
<https://www.facebook.com/joannborko>

**Mua:** Magda Kakietek  
INSTAGRAM MUA  
<https://www.instagram.com/kakietkamakeup/>  
FACEBOOK MUA  
<https://www.facebook.com/magdalenakakietek>

**Włosy:** Paweł Brzozowski  
INSTAGRAM  
[https://www.instagram.com/brzozowski\\_pawel\\_official/](https://www.instagram.com/brzozowski_pawel_official/)



# ŻEGLARSKIE ŚWIĘTO W GDYNI. CAŁY LIPIEC POD ZNAKIEM GDYNIA SAILING DAYS

PRAWIE MIESIĄC ŻEGLARSKICH EMOCJI ORAZ WYDARZEŃ SPOD ZNAKU WIATRU I WODY – TEGOROCZNA. 24 EDYCJA FESTIWALU GDYNIA SAILING DAYS ZAPOWIADA SIĘ NIEZWYKLE ATRAKCYJNIE. IMPREZA ODBĘDZIE SIĘ W DNIACH 3-30 LIPCA. A JEJ GŁÓWNA ARENĄ BĘDZIE MARINA JACHTOWA W GDYNI ORAZ WODY ZATOKI GDAŃSKIEJ. W PROGRAMIE M.IN. REGATY RANGI MISTRZOSTW ŚWIATA I EUROPY. WYSTAWA POLBOAT YACHTING FESTIVAL ORAZ ATRAKCJE DLA MŁODZIEŻY NA GDYŃSKIEJ PLAŻY.

**TEKST** Mat. Prasowe **ZDJĘCIA** Robert Hajduk

Gdynia Sailing Days to jedna z najważniejszych imprez żeglarskich w basenie Morza Bałtyckiego. Co roku w lipcu do Gdyni przyjeżdża około tysiąca żeglarzy z całego świata, którzy rywalizują w około 20 klasach regatowych. Jest to zatem doskonały przegląd tego, co żeglarstwo sportowe ma do zaoferowania nie tylko młodym ludziom.

Impreza cieszy się uznaniem na całym świecie, a efektem tego są imprezy rangi mistrzostw świata i Europy, które regularnie odbywają się w Gdyni. Nie inaczej będzie także i w tym roku.

Podczas Gdynia Sailing Days odbędą się aż trzy duże imprezy międzynarodowe. Mocno i atrakcyjnie zapowiada się otwarcie regat – już 3 lipca rozpocznie się bowiem rywalizacja w Mistrzostwach Europy Juniorów w klasach 420 i 470. Klasa 470 jest łódką olimpijską, a podczas Igrzysk Olimpijskich w Tokio Agnieszka Skrzypulec i Jolanta Ogar-Hill zdobyły w niej srebrny medal. Klasa 420 jest zaś dla młodych żeglarzy łódką przygotowawczą do startów w klasie 470.

Kolejną imprezą mistrzowską, którą Polski Związek Żeglarski zorganizuje podczas Gdynia

Sailing Days są Mistrzostwa Europy Juniorów w klasie ILCA 6. To również klasa znajdująca się w programie Igrzysk Olimpijskich, a polscy żeglarze i żeglarski odnoszą w niej spore sukcesy, zdobywając medale mistrzostw świata i Europy, zarówno wśród seniorów, jak i w kategoriach młodzieżowych. Klasa ILCA to obok klasy Optimist, najpopularniejsza klasa regatowa na świecie.

Podczas Gdynia Sailing Days, w dniach 21-29 lipca odbędą się też Mistrzostwa Świata w klasie Flying Dutchman. W Polsce ta kla-

sa nazywa się Latający Holender. Dla wielu żeglarzy, nawet tych niezwiązanych z tą klasą, jest to najpiękniejsza łódka regatowa w całej żeglarskiej flocie sportowej. To klasa, która napisała piękną historię światowego żeglarstwa. Na Latającym Holendrze aż 9 razy rywalizowano o medale Igrzysk Olimpijskich - od 1960 roku w Rzymie do 1992 w Barcelonie.

Co jeszcze znajdzie się w programie Gdynia Sailing Days? O medale Morskich Załogowych Mistrzostw Polski rywalizować będą prawdziwe wilki morskie, żeglarze zaprawieni w wyścigach morskich i oceanicznych. Z kolei młodsze pokolenie żeglarzy powaleczy w Mistrzostwach Polski w żeglarskich sprintach w klasach L'Equipe, O'pen Skiff, Optimist i windsurfingowej klasie iQFoil. Gdynia Sailing Days to także sporo propozycji dla ludzi zainteresowanych żeglarstwem amatorskim. Na Zatoce Gdańskiej oraz w gdyńskiej marinie można będzie zobaczyć, jak wiele ma w tym zakresie do zaoferowania żeglarstwo. Będą łódki, którymi można pływać zarówno na morzu, jak i na śródlądziu. Rekreacyjnie, ale też poczuć regatowe emocje. Takimi klasami są m.in. OK Dinghy, Delphia 24, RS21, czy klasa Finn, jeszcze do niedawna łódka olimpijska, na której Mateusz Kusznierewicz zdobywał historyczne złoto podczas Igrzysk Olimpijskich w Atlancie.

Ale nie samym sportem Gdynia będzie żyła podczas tych regat. 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, w której na najmłodszych czekać będzie wiele rozrywek.

Jedną z największych tegorocznych atrakcji Gdynia Sailing Days przewidziana jest na sam koniec imprezy. W dniach 27-30 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 największa ekspozycja 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 eksponowanych jachtów oraz z ciekawymi gośćmi specjalnymi festiwalu. Jest to też szansa na zapoznanie się z najnowszymi trendami i technologiami wykorzystywanymi w branży jachtowej.

- *Polska to jeden z największych producentów jachtów na świecie i doskonale to będzie widoczne w Gdyni. Można będzie zobaczyć piękne jachty z największych polskich stoczni, jak Sunreef Yachts, Galeon, Northman, Parker Poland, ale też jednostki produkowane w niedużych, ale nowoczesnych manufakturach. Będzie sporo premier, ale też będą spotkania z ciekawymi gośćmi. 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.*

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 24. edycja imprezy, która uczyniła Gdynię jednym z ważniejszych żeglarskich ośrodków w basenie morza Bałtyckiego.

- *Zapraszamy do Gdyni. To chyba jedyna okazja, by zapoznać się w jednym miejscu i w jednym czasie z tym, co żeglarstwo ma do zaoferowania, dzieciom, młodzieży, dorosłym w każdym wieku oraz całym rodzinom. Żeglarstwo to nie tylko sport, to też rekreacja, bliskość natury i przede wszystkim styl życia, który może być piękną przygodą. Przygodą na całe życie. 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. Zapraszamy do Gdyni, impreza ma charakter otwarty - mówi Tomasz Chamera, prezes Polskiego Związku Żeglarskiego.*

Organizatorem regat Gdynia Sailing Days jest Polski Związek Żeglarski przy współpracy z miastem Gdynia i Gdyńskim Centrum Sportu. Więcej szczegółów na temat imprezy znajduje się na stronach [www.gdyniasailingdays.org](http://www.gdyniasailingdays.org) oraz [www.pya.org.pl](http://www.pya.org.pl). ■



# CATERING DLA FOODIES. KIM SĄ FOODIES?

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe



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

## PYSZNOŚĆ. KTÓRA SIĘ NIE NUDZI

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

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

## FOODFORFOODIES JEST ECO-FRIENDLY!

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



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

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

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

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

### CODZIENNA PYSZNOŚĆ DLA FOODIES...

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

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

### #PYSZNOŚĆNR1 W DOSTAWIE DO 3000+ MIEJSCOWOŚCI!

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



## CZY MIASTO I REGENERACJA MOGĄ IŚĆ ZE SOBĄ W PARZE?

O TYM JAK GDAŃSK DĄŻY DO GRONA TZW.

# RESTORATIVE CITIES

TEKST Alicja Pruszyńska



▲ W Gdańsku dostęp do morza mają wszyscy, dzięki projektowi Przyjazna Plaża. / Fot. Grzegorz Mehring/gdansk.pl

Z równoważony rozwój miast jest współcześnie zarówno wyzwaniem zarządzania, jak i priorytetem. Tworząc tzw. restorative city należy założyć, że dobrze zaprojektowane miasto powinno przede wszystkim skupiać się na zdrowiu psychicznym i samopoczuciu mieszkańców. Należy pogodzić ze sobą wiele kategorii i spojrzeć na miasto jako miejsce, które daje ogrom możliwości, i w którym każdy mieszkaniec znajdzie coś odpowied-

niego dla siebie. Są przecież miasta, które dają przestrzeń do pracy, pasji, odpoczynku, wygody i przyjemności. Ideą miast regeneracyjnych jest przede wszystkim dążenie do tego, by mieszkańcy czuli się w nich zdrowo i przyjemnie. Czy polskie miasta mają zatem szansę, by dołączyć do tego grona? Czy Gdańsk może być jednym z nich?

### MIASTO BŁĘKITNE

Dostęp do morza – to trzy słowa, które dla

wielu są jednocześnie zbawieniem, miłą i oznaką komfortowego życia. Na tym można zakończyć argumentację, czy Gdańsk spełnia warunki do uznania go za miasto regeneracyjne. Lokalne władze doskonale wiedzą, jak ważne jest nadmorskie położenie tego miasta. Także dla tych osób, które mają z tym pewnymi trudnościami w porównaniu do innych.

- Jako jedni z pierwszych w Polsce za piliśmy amfibie – wózki, które umożli-

ł kąpiel osobom z niepełnosprawnością ruchową – mówi Grzegorz Pawelec, rzecznik Gdańskiego Ośrodka Sportu. GOS od lat realizuje projekt Przyjazna Plaża. Celem akcji było nie tylko stworzenie przyjaznej przestrzeni dla wszystkich, ale również potencjalnego miejsca do edukacji dzieci na temat różnych rodzajów niepełnosprawności, chociażby dzięki znajdującej się tam tablicy informacyjnej napisanej alfabetem Braille'a. Niezwykle mocne są również kładki plażowe o szerokości 1,8 m i poszerzeniami ułatwiającymi manewrowanie po kładce, z kontrastowym oznakowaniem krawędzi.

Zastosowane rozwiązania oparte zostały o poradnik projektowania uniwersalnego - szczegółowe standardy dostępności kształtowania przestrzeni i budynków w mieście, które wpisują się w gdański model a rzecz Równego Traktowania – tłumaczy eszek Paszkowski, dyrektor Gdańskiego Ośrodka Sportu.

#### MIASTO INKLUZYWNE

Poruszając temat inkluzywności, warto wspomnieć o miejskiej kampanii wizerunkowej „Gdańsk Miastem Równości”. To projekt, który ma na celu podkreślenie, że każdy zasługuje na szacunek i pomoc, bez względu na płeć, wiek, pochodzenie czy sytuację ekonomiczną.

- Mieszkańcy Gdańska są wrażliwi i rozumieją potrzeby innych, ale z pewnością są i tacy, którzy nigdy nie mieli możliwości uświadomienia sobie, jak to jest żyć z poczuciem wykluczenia i odrębności – podkreśla Aleksandra Dulkiewicz, prezydent Gdańska, po tym jak kampania została nagrodzona przez Klub Twórców Reklamy.

Głównym założeniem kampanii jest sprzeciw wobec mowy nienawiści i dyskryminacji. Wrażliwy obraz pełen wzruszeń, pięknych kadrów, dobrze dobranej muzyki i przede wszystkim poruszających historii, które szczerze przedstawiają gdańszczanie i gdańszczanki – tak opisuje się film, który reklamuje cały projekt. Każdy z występujących w nim bohaterów przechodził w życiu własne dramaty. Jednak mimo różnic, nadal łączy ich wspólny mianownik. Charakteryzuje ich miłość do Gdańska i otwartość na drugiego człowieka. Spot nadal można oglądać w serwisie YouTube wpisując nazwę kampanii.

#### MIASTO SĄSIEDZKIE

Mieszkańcom Gdańska nie brakuje pomysłów na wydatkowanie wspólnych pieniędzy dla dobra ogółu. Miasto od lat przyjmuje projekty do realizacji w ramach Budżetu Obywatelskiego, czyli wydzielonej części z budżetu, w ramach której

wyznaczona odgórnie kwota wydatków przeznaczona jest na inicjatywy i projekty inwestycyjne bezpośrednio zgłaszane i wybierane przez społeczeństwo lokalne. W tym roku w BO zgłoszono aż 697 projektów, w tym 632 dzielnicowych i 65 ogólnomiejskich, co stanowi rekordową dla Gdańska liczbę. Wśród nich jest 208 projektów Zielonego Budżetu Obywatelskiego (w zakresie szeroko pojętej ekologii). Tak wysoki wynik to z pewnością także efekt zmian w regulaminie BO, który zdjął z wnioskodawców obowiązek dostarczenia do urzędu wersji papierowych wniosków. W tegorocznej puli BO gdańszczanie mieli do zagospodarowania dokładnie 20 441 573 złotych.

- Które projekty będą realizowane, dowiemy się pod koniec września. Teraz przed nami kilkietapowy proces weryfikacji i głosowania. Weryfikacja projektów planowana jest do 11 sierpnia, a głosowanie w dniach 11-25 września 2023 – mówi Sylwia Betlej, dyrektor Biura ds. Rad Dzielnic i Współpracy z Mieszkańcami. Wszystkie projekty i wyniki weryfikacji można przeglądać i komentować na bieżąco na stronie: [gdansk.ardvote.pl](http://gdansk.ardvote.pl)

#### MIASTO ZIELONE

Pojawiające się w coraz większej ilości ter-

eny zielone pokazują, że w Gdańsku liczy się również ekologia.

- Coraz więcej terenów użytkowanych ekstensywnie, racjonalne koszenie, zwiększanie bioróżnorodności i nowe nasadzenia drzew to tylko niektóre proekologiczne działania Gdańskiego Zarządu Dróg i Zieleni – mówi Barbara Tusk, zastępca dyrektora ds. Przestrzeni Publicznej w GZDiZ. - Dzięki nim Gdańsk staje się nie tylko miastem coraz bardziej zielonym, ale też walczy ze skutkami zmian klimatycznych. W tym roku powierzchnię miejskich łąk zwiększymy o 30 hektarów. Na pozostałych terenach trawę będziemy kosić rzadziej i tylko tam, gdzie jest to konieczne. Jesienią posadzimy kolejne drzewa, gdyż zieleni w mieście to same korzyści: niższa temperatura (brak efektu tzw. „wysp ciepła”), więcej tlenu, przyjaźniejsza przestrzeń – dodaje Barbara Tusk. Coraz więcej zieleni w mieście chcą także mieszkańcy. Widać to szczególnie w projektach zgłaszanych przez społeczność. Dzieje się to w ramach wyżej wspomnianych Budżetu Obywatelskiego i Zielonego Budżetu Obywatelskiego. W zeszłym roku w ramach tego typu inicjatyw powstało m.in. zielone torowisko przed Domem Zdrojowym w Brzeźnie. Torowisko zyskało zielony trawiasty dywan na długości 100 m, a koszt tej inwestycji wyniósł 325 734,75 zł (brutto). Place zabaw również stają się zielone i przyjazne dla oka. Już w styczniu tego roku powstał naturalny plac zabaw dla dzieci pokryty zielenią. Alternatywna przestrzeń do zabawy dla najmłodszych powstała między blokami przy ul. Cebertowicza na gdańskim Chełmie. Wierzbowe konstrukcje służą nie tylko do zabawy, ale także świetnie nadają się do odpoczynku czy schronienia przed słońcem.

#### MIASTO AKTYWNE

Dla aktywnych fizycznie mieszkańców Gdańska również nie brakuje atrakcji. Miasto od lat wspiera chociażby rower-

zystów, nie tylko poprzez modernizację tras rowerowych i rozbudowę sieci ekostrad, ale również poprzez organizację branżowych wydarzeń. Już w 2025 roku miasto Gdańsk będzie miało zaszczyt zostać organizatorem największej na świecie konferencji dla rowerzystów Velo-city. Sprzyja ona spotkaniom szeroko rozumianej branży, która skupia się na komunikacji rowerowej. Warto dodać, że kongres ten służy nie tylko nawiązywaniu kontaktów, ale również inspirowaniu do propagowania ekologii w dużych miastach.

#### MIASTO ZMYŚŁÓW

Gdańsk to również doskonałe miejsce dla miłośników kuchni z całego świata. W mieście skosztować można nie tylko tradycyjnych potraw kuchni gdańskiej, ale też międzynarodowej. Duży wybór dostępnych lokali gastronomicznych sprawia, że każdy znajdzie coś odpowiedniego dla siebie. Niezależnie od tego, czy preferuje jedzenie uliczne, czy serwowane w eleganckich przestrzeniach. W tym roku startuje również wyjątkowa inicjatywa, która pozwoli poznać tradycje kulinarne tego miasta. Projekt „Smaki Gdańska” daje możliwość spróbowania autentycznych potraw, które podawane były ponad 170 lat temu. W projekcie biorą udział różne restauracje z Gdańska, w których to można wykupić pakiety „solo”, „duet” i „kwartet”, składające się z min. 3 dań. Pakiety można nabyć w punktach (Gdańskie Centrum Informacji Turystycznej, Długi Targ 28/29 oraz Punkt Informacji Turystycznej i Lotniskowej, ul. Słowackiego 210A) lub on-line, zamawiając przesyłkę do domu.

#### MIASTO DO ZABAWY

A co z osobami, które w ramach regeneracji pragną zabawy? W mieście tego typu

atrakcji nigdy nie brakuje. Można odnieść wręcz wrażenie, że oferta stale się rozszerza. Zwłaszcza w okresie letnim, co potwierdzają programy Gdańskiego Archipelagu Kultury, czyli sieci osmiu miejskich domów kultury oraz dwóch zespołów twórczych, działających w siedmiu dzielnicach Gdańska.

- W tym roku domy kultury GAK przygotowały bogatą ofertę warsztatów, spotkań i wydarzeń artystycznych w siedmiu dzielnicach Gdańska. Zainteresowani będą mieli okazję uczestniczyć w plenerowych spektaklach teatralnych i koncertach muzyki klasycznej, a także brać udział w sąsiedzkich spotkaniach i spacerach historycznych. Nie zabraknie również kinowych projekcji, literackich spotkań oraz działań związanych z ekologią – podkreśla Agnieszka Haponiuk z Zespołu Komunikacji Gdańskiego Archipelagu Kultury.

Szczegóły wydarzeń będą pojawiać się na profilach poszczególnych domów kultury na platformie Facebook oraz na stronie internetowej [www.gak.gda.pl](http://www.gak.gda.pl).

Jak widać, miasto i regeneracja wcale nie muszą wzajemnie się wykluczać, a złapanie w nich zdrowej równowagi nie musi być takie trudne. Gdańsk jest tego świetnym przykładem i z pewnością dla wielu jego mieszkańców na liście tzw. Restorative Cities znalazłby się na pierwszym miejscu.

#### ENGLISH

**Sustainable urban development is currently both a management challenge and a priority. When creating a so-called restorative city, it should be assumed that a well-designed city should primarily focus on the mental health and well-being of its residents. Many categories need to be reconciled, and the city should be seen as a place that offers immense pos-**



▲ Naturalny plac zabaw na gdańskim Chełmie, to alternatywna przestrzeń do zabawy i wypoczynku. / Fot. Grzegorz Mehring/gdansk.pl

POJĘCIE „RESTORATIVE CITIES” ZOSTAŁO  
OPISANE PRZEZ AMERYKAŃSKIE  
EKSPERTKI Z ZAKRESU PSYCHOLOGII  
ŚRODOWISKOWEJ I ZDROWIA PUBLICZNEGO  
- JENNY ROE I LAYLĘ MCCAY.



▲ Aktywność mieszkanki i mieszkańców w Budzeniu Obywatelskim, to już gdańska tradycja. / Fot. Dominik Paszliński/gdansk.pl

sibilities where every resident can find something suitable for themselves. After all, there are cities that provide space for work, passion, relaxation, comfort, and pleasure. The idea of regenerative cities is primarily about striving for residents to feel healthy and comfortable in them. Do Polish cities have a chance to join this group? Can Gdansk be one of them?

#### THE BLUE CITY

Access to the sea - these three words are simultaneously seen as salvation, love, and a sign of a comfortable life by many people. This alone could be enough to argue whether Gdansk meets the criteria to be considered a regenerative city. Local authorities are well aware of the importance of the city's coastal location. This is also important for people facing mobility challenges.

- As one of the first cities in Poland, we purchased amphibious wheelchairs that allow people with disabilities to bathe," says Grzegorz Pawelec, spokesperson for the Gdansk Sports Center. For years, Gdansk Sports Center has been implementing the Friendly Beach project. The aim of the initiative was not only to create a friendly space for everyone but also a potential place for educating children about various types of disabilities, for example, through an information board written in Braille alphabet. Beach ramps with a width of 1.8 meters and widening elements to facilitate maneuvering, with con-

trasting edge markings, are also extremely helpful.

- The solutions implemented were based on a universal design guide - detailed accessibility standards for shaping urban spaces and buildings that are part of the Gdansk model for Equal Treatment," explains Leszek Paszkowski, director of the Gdansk Sports Center.

#### THE INCLUSIVE CITY

When it comes to inclusivity, it is worth mentioning the city's image campaign called "Gdansk - City of Equality." The project aims to emphasize that everyone deserves respect and assistance regardless of gender, age, origin, or economic situation.

The residents of Gdansk are sensitive and understand the needs of others, but there are certainly also those who have never had the opportunity to realize what it is like to live with a sense of exclusion and difference," emphasizes Aleksandra Dulciewicz, the mayor of Gdansk, after the campaign was awarded by the Advertising Creators Club. The main idea of the campaign is to oppose hate speech and discrimination. The sensitive image full of emotions, beautiful shots, well-chosen music, and, above all, moving stories that sincerely portray the people of Gdansk - that's how the film promoting the entire project is described. Each of the characters in the film has experienced their own dramas in life. However, despite their differ-

ences, they are still united by their love for Gdansk and openness to others. The commercial can still be watched on YouTube by searching for the campaign's name.

#### THE NEIGHBORLY CITY

The residents of Gdansk are not short of ideas for allocating shared funds for the common good. For years, the city has been accepting project proposals for implementation within the framework of the Participatory Budget, which is a designated portion of the budget where a predetermined amount of expenditure is allocated for initiatives and investment projects directly proposed and selected by the local community. This year, 697 projects were submitted to the Participatory Budget, including 632 district projects and 65 citywide projects, which is a record number for Gdansk. Among them, there are 208 projects from the Green Participatory Budget category (In the field of broadly understood ecology). Such a high result is certainly also the effect of changes in the PB regulations, which relieved applicants of the obligation to submit paper versions of applications to the office. In this year's PB pool, the residents of Gdansk had exactly 20,441,573 Polish zlotys to allocate.

We will find out which projects will be implemented at the end of September. Now we have a multi-stage verification and voting process ahead of us. Project verification is planned until August 11, and voting will take



▲ Gdański Archipelag Kultury w okresie wakacyjnym, dociera z ofertą do oddalonych od centrum dzielnic miasta. / Fot. Grzegorz Mehring/gdansk.pl

have a multi-stage verification and voting process ahead of us. Project verification is planned until August 11, and voting will take place from September 11 to September 25, 2023," says Sylwia Betlej, Director of the Office for District Councils and Cooperation with Residents. All projects and verification results can be viewed and commented on in real-time on the website: [gdansk.ardvote.pl](http://gdansk.ardvote.pl)

#### A GREEN CITY

The increasing number of green areas in Gdansk shows that ecology also matters. More and more extensively used areas, rational mowing, increased biodiversity, and new tree plantings are just some of the pro-ecological activities of the Gdansk Roads and Greenery Management Board," says Barbara Tusk, Deputy Director for Public Space at GZDiZ. - Thanks to them, Gdansk is not only becoming a greener city but also fighting the effects of climate change. This year, we will increase the surface area of urban meadows by 30 hectares. We will mow the grass less frequently on other areas and only where necessary. In the autumn, we will plant more trees because greenery in the city brings only benefits: lower temperature (no "heat island" effect), more oxygen, a friendlier environment," adds Barbara Tusk.

Residents also want more greenery in the city. This is evident especially in the projects submitted by the community. This happens within the aforementioned Citizens' Budget and Green Citizens' Budget. Last year, as part of such initiatives, a green tram track was created in front of the Spa House in Brzeźno. The track gained a green grassy carpet with a length of 100 meters, and the cost of this investment amounted to 325,734.75 PLN (gross). Playgrounds are also becoming green and visually appealing. In January of this year, a natural playground for children covered with greenery was created. An alternative space for play for the youngest was

established between the blocks on Ceber-towicza Street in Gdansk's Chełm district. Willow structures serve not only for play but also provide a great place to rest or seek shelter from the sun.

#### AN ACTIVE CITY

Physically active residents of Gdansk also have no shortage of attractions. The city has been supporting cyclists for years, not only by modernizing bike paths and expanding the eco-road network but also by organizing industry events. In 2025, Gdansk will have the honor of hosting the world's largest conference for cyclists, Velo-city. It fosters meetings of the broadly understood cycling industry, which focuses on bicycle communication. It is worth adding that this congress serves not only to establish contacts but also to inspire the promotion of ecology in large cities. meetings of the broadly understood cycling industry, which focuses on bicycle communication. It is worth adding that this congress serves not only to establish contacts but also to inspire the promotion of ecology in large cities.

#### CITY OF SENSES

Gdansk is also an excellent place for culinary enthusiasts from around the world. In the city, you can taste not only traditional Gdansk dishes but also international cuisine. The wide selection of available gastronomic venues ensures that everyone will find something suitable for themselves, whether they prefer street food or dining in elegant spaces. This year, an exceptional initiative called "Flavors of Gdansk" is also launching, allowing you to discover the culinary traditions of this city. The project offers the opportunity to taste authentic dishes that were served over 170 years ago. Various restaurants in Gdansk participate in the project, where you can purchase packages for "solo," "duet," and "quartet" that consist of at least 3 dishes.

The packages can be obtained at designated points (Gdansk Tourist Information Center, Długi Targ 28/29, and Tourist and Airport Information Point, ul. Słowackiego 210A) or online, with the option of home delivery.

#### CITY OF FUN

What about people who seek entertainment as part of their regeneration? In the city, such attractions are never lacking. One could even get the impression that the offering is constantly expanding, especially during the summer season, as confirmed by the programs of the Gdansk Archipelago of Culture, which includes a network of eight urban cultural centers and two creative teams operating in seven districts of Gdansk.

"This year, the cultural centers of the Gdansk Archipelago of Culture have prepared a rich offer of workshops, meetings, and artistic events in seven districts of Gdansk. Interested individuals will have the opportunity to participate in outdoor theater performances, classical music concerts, as well as neighborhood meetings and historical walks. There will also be film screenings, literary gatherings, and activities related to ecology," emphasizes Agnieszka Haponiuk from the Communication Team of the Gdansk Archipelago of Culture.

Details of the events will be available on the profiles of individual cultural centers on the Facebook platform and on the website [www.gak.gda.pl](http://www.gak.gda.pl).

As you can see, the city and regeneration do not have to exclude each other, and finding a healthy balance between them doesn't have to be difficult. Gdansk is a great example of this, and it would certainly be at the top of the list of "Restorative Cities" for many of its residents.

# #INHERIOR. STRADOM HOUSE

## ZMYSŁOWA PODRÓŻ W KRĘGU **KULTUR** DO NOWEGO MIEJSCA NA MAPIE **KRAKOWA**



**TEKST** Alicja Kubów **ZDJĘCIA** Materiały prasowe

Współczesne postrzeganie podróżowania i turystyki zmienia się, a wraz z nim kształtowanie przestrzeni przeznaczonych dla odwiedzających. – Teraz – jak mówi Lionel Valla, General Manager Stradom House, zlokalizowanego na styku krakowskiego Starego Miasta i Kazimierza – turyści poszukują nie hotelu, a centrum, w którym mogą „doświadczać”. Czego doświadczają goście obiektu ze Stradomskiej 12-14? Zmysłowe doznania u jego progów to tylko załazek tego, co można odkrywać na kolejnych poziomach podróży do wnętrza. Łączących przeszłość z nowoczesnością, lokalność z wielokulturowością i luksus z dostępnością.

„Podstawą stworzenia miejsca, do którego chce się wracać, jest dobrze zbudowany zespół” – podkreśla Valla. I widać to na każdym kroku: recepcja, bar, restauracja, siłownia, SPA – miejsce to tworzą ludzie, którzy gości witają jak we własnym domu i wprowadzają domową atmosferę. Profesjonalnie, lecz z naturalną ludzką serdecznością – takie podejście buduje społeczność i tworzy jakość Stradom House, Autograph Collection by Marriot. I to właśnie ta ostatnia stanowi filar jego wartości. Dostrzec to można na przykład w kompleksowym podejściu do oferowanych dla gości atrakcji – mamy tutaj pełne zaplecze rekreacyjno-sportowe i gastronomiczne, a wszystko to w towarzystwie mniej lub bardziej wyraźnych akcentów powiązanych ze sztuką współczesną i dawną. Na parterze zaaranżowano na przykład specjalny pokój, gdzie sztuka i kultura stoją na pierwszym planie. W kolekcji Stradom House znajdują się winyle podarowane np. przez Piotra Metzka i książka od Michała Rusinka. W kameralnej przestrzeni, przypominającej domowe biuro lub biblioteczkę, zagramy też w szachy, czy zrelaksujemy się, siedząc w wygodnych fotelach i krzesłach.

### Tu stare spotyka nowe

Koncept zaaranżowany jest eklektycznie z nutą vintage – każde pomieszczenie w częściach wspólnych ma inny styl, a na uwagę na pewno zasługuje, robiąca ogromne wrażenie, gotycka kaplica św. Jadwigi z XV wieku, w której odrestaurowano freski i sklepienia. Obecnie znajduje się tam Hedwig's club, w którym wieczorami odbywają się imprezy z DJ-em, a niedługo będą też mieć miejsce występy z muzyką na żywo.

W centrum kaplicy umieszczony został okrągły bar oraz nowoczesny żyrandol, a także tryptyk nawiązujący do filmu Tadeusza Konwickiego „Ostatni dzień lata”, autorstwa Gideona Rubina. Stoły, ściany oraz krzesła przypominają wnętrza z lat 60. i 70. Meble w Stradom House zostały zaprojektowane przez polskich projektantów. Na uwagę zasługują również jedno z najbardziej znanych krzeseł polskiego PRL-u, zaprojektowane przez Józefa Chierowskiego, a odnowione przez Ewelinę Lekką. Autorzy projektu tworzą nowe na kanwach starego – podłoga w kilku miejscach (na przykład w restauracji Gaia czy w Penthouse Chapel Loft) pochodzi z kamieniołomu w Bolechowicach, a wykorzystany we wnętrzach wapień inspirowany jest posadzkami z Muzeum Narodowego w Sukiennicach. Te stare elementy podkreślone są przez nowoczesne podejście – wysokiej jakości tkaniny nie mają krzykliwego brandingów obecnego w wielu luksusowych hotelach. Tu wszystko jest dyskretne i przyjazne dla oka, ucha, nosa i skóry – jak w domu.

### Zmysłowa podróż przez kontynenty

W projekcie Stradom House znajduje się 125 pokoi hotelowych, które wyróżnia dopracowane do każdego detalu wzornictwo. Każdy z nich wyposażony jest w wysokiej jakości meble i materiały, a przede wszystkim wygodne materace. Japońskie tapety we florystyczne motywy, sztuka współczesna, inspirowane hasła i unoszący się od progów lawendowo-bazyliowy zapach skomponowany specjal-

## PODSTAWĄ STWORZENIA MIEJSCA, DO KTÓREGO CHCE SIĘ WRACAĆ, JEST DOBRZE ZBUDOWANY ZESPÓŁ

nie dla hotelu przez Alexandrę Soveral – to detale, które sprawiają, że pobyt w Stradom House to nie tylko komfort i wysoka jakość, ale również zmysłowe doświadczenie. Na przykład w każdym z pomieszczeń w części wspólnej w słuchać się można w specjalnie skomponowane kawałki, przygotowane przez firmę prosto z Paryża. To kreatywne podejście dostrzec też można na przykład w doborze artystów, których prace wyeksponowane są na ścianach całego obiektu, niczym w galerii sztuki. Kolekcja ta obejmuje dzieła zarówno początkujących twórców, jak i przedstawicieli ugruntowanej polskiej sceny artystycznej, a wśród nich są Bartek Materka, Dorota Jurczak, Joanna Piotrowska, Wilhelm Sasnal, Tomasz Kowalski, Honza Zamojski czy Przemek Pyszczyk. Rysunki, fotografie, druki czy obrazy odzwierciedlają związek Stradom House z kontekstami kulturowymi, łączącymi przeszłość z modernizmem i nowoczesnością. Myślą przewodnią kolekcji było zaangażowanie się w życie miasta i zainteresowanie szerszej widowni polską sztuką. Pieczę nad kolekcją sprawuje Francesca Gavin, założycielka i kuratorka londyńskiej kolekcji Soho House i współkuratorka szwajcarskiej Manifesty 11.

### Jakość i uważne spędzanie wolnego czasu

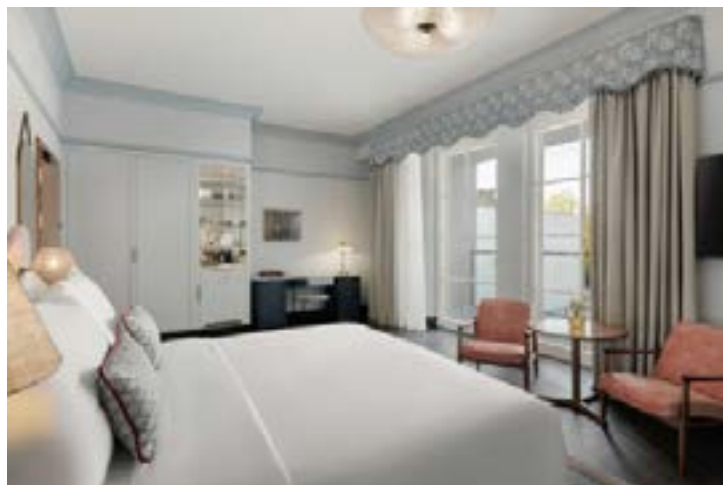
Tu troska o komfort i doświadczenie gości idzie w parze ze zrównoważonym rozwojem. W każdym z pokoi w barze znajduje się zestaw zdrowych przekąsek, a jednorazowe wyposażenie łazienki wyprodukowane jest z ekologicznych materiałów. Na dziedzińcu stworzona została przestrzeń do pracy w klimacie urban jungle. Dla spragnionych relaksu – dostępne jest „SÓL” SPA, a dla miłośników aktywnego wypoczynku – siłownia i basen. Całość uzupełniają dwie restauracje – dostępne dla wszystkich – Gaia oraz John Dory, a obie są hołdem dla kuchni śródziemnomorskiej w wydaniu krakowskim. Mimo wysokiej klasy wyposażenia, splendoru, który czuć od wejścia i różnorodności kulturowej – Stradom House nastawiony jest nie tylko na gości hotelowych. Obok dostępności baru czy restauracji, koncept oferuje również możliwość zapisania się do Membership Club, który jest pierwszym w Polsce klubem tego typu, i dzięki któremu można stać się częścią kreatywnej społeczności Krakowa i społeczności Stradom House.



## MIMO WYSOKIEJ KLASY WYPOSAŻENIA, SPLENDORU, KTÓRY CZUĆ OD WEJŚCIA I RÓŻNORODNOŚCI

### Ukłon w stronę historii i odpowiedź na potrzeby współczesnego turysty

To nowe miejsce na mapie Krakowa zachwyca – przede wszystkim dlatego, że oddając hołd przeszłości i zachowując pierwotny wygląd niektórych części budynku pamiętającego czasy XIV wieku, jednocześnie buduje – czerpie z tego, co już powstało, by nieść nową jakość – zarówno dla podróżujących, jak i mieszkańców miasta. Ta różnorodność koncepcji, stylu i różnorodność kulturowa jest również hołdem dla współczesnego podróżnika – takiego, który ceni zrównoważone praktyki podróżowania: troskę o środowisko, lokalne produkty czy kulturę. Podróżnika, który pragnie przeżywać i doświadczać, a przy tym – poznać lokalną społeczność i brać czynny udział w ważnych dla niej wydarzeniach.



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

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



*first me*  
Beata Sela-Kepńska

www.firstmegeansk.pl  
Arkońska 12a 2, Gdansk  
firstmegeansk@gmail.com, 45 667125585



Fot. pexels.com

# TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY  
SIĘ DZIELIĆ

## CO MÓWI O NAS ZAMIŁOWANIE DO OLD MONEY?



TEKST Karolina Kołodziejczyk ZDJĘCIA Mat.prasowe

**J**eżeli scrollowanie TikToka należy do waszej wieczornej rutyny, tego trendu raczej nie przeżępałyście. Old money style, bo o nim mowa, od kilku miesięcy podbija Internet. I chociaż zamiłowanie do luksusu nie jest niczym nowym, to aktualne zachłyśnięcie się nim już może odrobinę dziwić.

### PIENIĄDZE LUBIĄ CISZĘ

W założeniu old money to po prostu majątki, które są w rodzinach od zawsze. Albo prawie od zawsze. To fortuny przechodzące z pokolenia na pokolenie, często sięgające jeszcze czasów klasycznej arystokracji. Ich właściciele stawiają się w opozycji do tzw. dorobkiewiczów, z życiorysem opartym na schemacie „od pucybuta do milionera”. Przedstawiciele old money bowiem nie tylko żyją w luksusie, ale się w nim wychowali, pewne rzeczy mają więc we krwi (przynajmniej

w teorii).

Jako jedną ze swoich naczelnych zasad podają nieafiszowanie się pieniędzmi. Tak, stawiają na luksus i torebki warte więcej niż nasze półroczne wypłaty, jednak nie zobaczycie na nich wielkiego logo. To przejaw quiet luxury. Oczko puszczone innym bogaczom. Elitarny klub tylko dla wtajemniczonych. Tylko... czyżby?

To, że ubieranie się w stylu old money zaczęło być takie modne, jest trochę zaprzeczeniem tej elitarności. Trend polega w końcu na tym, by wyglądać JAKBY się było bogatszym, niż faktycznie jest. Klasyczne fake it till you make it. Skąd bierze się w nas taka potrzeba?





## WSZYSTKIE GOLFY SHIV ROY

To, że seriale wpływają także na to, co kupujemy, nie jest niczym nowym. Impakt Instagram czy TikToka sprawia jednak, że o poszczególnych sezonach czy nawet odcinkach rozmawiamy dużo dłużej, niż wcześniej. Dlatego analizujemy też na przykład kostiumy, w których pojawiają się bohaterowie Białego Lotosu, Dynastii i Sukcesji. To szczególnie ten ostatni tytuł dostarczył świetny podkład pod popularność old money, bo rodzina Royów zdecydowanie nie oszczędza na swoich stylizacjach, a mimo to wygląda dość... zwyczajnie (ich outfity na części pierwsze rozkłada profil @successionfashion na Instagramie). Ciekawie kontrastuje to na przykład z wyglądem Mattsona, szwedzkiego milionera, typowego tech-guya, który niespodziewanie dorobił się na którymś ze swoich przełomowych pomysłów. W jednym z odcinków ostatniego sezonu pojawił się w itemach od firmy Fjällräven Kånken, składając hołd normcore. Jak widać, po świecie chodzą (a raczej – latają prywatnymi odrzutowcami) trzy typy bogaczy: Kardashianki, które dosłownie ociekają luksusem, Mark Zuckerberg wyglądający jak zupgrade'owany informatyk i w końcu przedstawiciele old money, doceniający jakość, ale nigdy krzykliwość.

## STARE PIENIĄDZE. STARE CIERPIENIE

I być może chęć bycia classy tak, jak ci ostatni, przyczynia się do popularności omawianych przebieranek. Nie ma nic złego w tym, że chcemy swoim wyglądem komunikować zamilowanie do jakościowych materiałów czy klasycznych, eleganckich krojów, zgrzyt jednak następuje w momencie, gdy robimy to by BYĆ jak milionerzy.

Bo czego symbolem jest bogactwo pokroju old money? Często po prostu tego, że czyjś pradziadek dorobił się na nie do końca moralnym biznesie. To sprawdza się zwłaszcza w przypadku Stanów, a to z nich przyplął

do nas trend old money. Wielkie majątki, będące w tamtejszych rodzinach od zawsze, często są podszyte rasizmem i niewolnictwem. Stawianie na (nawet modowym) piedestale osób bogatych, to też mniej lub bardziej świadome przyklaskiwanie rozwarstwieniu majątkowemu społeczeństwa. A w USA jest ono na naprawdę wysokim poziomie, jak na kraj o takim statusie ekonomicznym. Podziały dodatkowo pogłębiła jeszcze pandemia.

Dlatego, gdy patrzę na filmy typu: how to dress like old money, trochę mi smutno. Bo chociaż takie dbanie o pozory i o to, jak nas postrzegają, jest bardzo ludzkie, to czasem warto popatrzeć trochę szerzej i zastanowić się, czy naprawdę pieniądze są jedynym, z czym chcemy się identyfikować.

# KOCHA, LUBI, PRZESADZA – O TOKSYCZNYCH PRAKTYKACH WSPÓŁCZESNYCH FANÓW

ZAPEWNE KAŻDY Z NAS KOJARZY TOPOWEGO PISARZA GROZY STEPHENA KINGA. JEDNA Z JEGO POWIEŚCI. A MOWA O MISERY. OPOWIADA O KRWAWYCH POCZYNYANIACH PEWNEJ KOBIETY – ANTYBOHATERKI. KTÓRA ROBI TO W IMIĘ WŁASNEJ OBSESJII NA PUNKCIE ULUBIONEGO PISARZA. W REALNYM ŚWIECIE FANI NIKOGO NIE TORTURUJĄ (PRZYNAJMNIJ NIE W TAKI SPOŚÓB). ALE SCHEMAT NIEKTÓRYCH ZACHOWAŃ BYWA PODOBNY. O TOKSYCZNOŚCI Z JAKĄ SPOTYKAJĄ SIĘ NA CO DZIEŃ CELEBRYCI.

TEKST Ula Ślusarczyk ZDJĘCIA WIKIMEDIA/Selena Gomez. kadr z klipu do utworu Lose you to love me at.prasowe



## HEJT IDZIE W PARZE Z TROSKLIWOŚCIĄ

Absurdalne, ale jakże prawdziwe. Wchodzenie w cudze życie z butami niektórzy ludzie mają we krwi i z każdym dniem utwierdzają się w tym, że jest to ich hobby. Jednak to, co dzieje się w (nie bójmy się użyć tutaj tego słowa) toksycznym środowisku fanowskim jest z pozoru niezrozumiałe, choć może o to właśnie chodzi. Fani, chcąc być opiekuńczy mi i troskliwymi wobec swoich idoli, uciekają się wręcz do hejtu, nie boją się otwarcie i ostro krytykować, a zdarza się, że mówią swoim idolom, co jest dla nich lepsze.

Ofiarą takiej złudnej troski padła nie tak dawno Ariana Grande, którą jak to w życiu bywa, schudła. Na portalach plotkarskich zaroilo się od nagłówków: „Tak chuda jeszcze nie była!”, „Fani niepokoją się o Ariane!”. I tak się niepokoiłi, że nie wyczuli, jak cienka jest granica pomiędzy „martwię się, czy wszystko w porządku?”, a „wyglądasz okropnie chudo, przytyj dziewczyno”. Tyle wystarczy, aby można było mówić o hejcie. Hejt to w końcu nie zawsze otwarte obrażanie kogoś w mediach społecznościowych, wyzywanie etc.

Wystarczy komuś codziennie wytykać, przy każdej możliwej sposobności, to „coś”. W przypadku Ariany był to spadek wagi. Ale niestety, kiedy wchodzi się z butami w czyjeś życie, krytykuje się czyjeś postępowanie i wręcz zmusza się do jego zmiany – to już zakrawa o toksyczność.

Oczywiście osoby nadzwyczaj wygadane będą bronić się argumentem „przecież to osoba publiczna”. Pytanie tylko, kto osobą publiczną nie jest w tych czasach? W XXI wieku nikt nie musi umieć śpiewać, być aktorem czy nawet mieć idealnej sylwetki. Wystarczy, że każdy z nas opublikuje coś na Instagramie lub udostępni swoją lokalizację na Facebooku. Tyle tylko, że od osób publicznych, czyli celebrytów, aktorów, piosenkarzy, oczekuje się trochę niesłusznie, że będą wzorem dla swoich fanów. Niemniej jednak to wciąż człowiek, popełniający błędy i odczuwający takie same emocje jak my. Czy to kogokolwiek upoważnia do obrażania drugiego człowieka/negowania jego postępowania w sposób uciążliwy? To. Jest. Hejt.

## OD MIŁOŚCI DO NIENAWIŚCI KRÓTKA DROGA

Idąc dalej w świat przekraczających granice fanów – stara prawda mówi, że każdy jest inny. I ciężko się z tym spierać. A skoro każdy jest inny, to różne idą za tym zainteresowania, upodobania, ale też „nie lubiajki”. Kiedyś człowiek trochę się wstydział (ja na przykład byłam takim tworem) mówić, że on to nie ubóstwia tego, ale kocha tego. Oj, teraz się o tym mówi. Głośno i wyraźnie.

Dosadni w swych postulatach byli m.in. fani, którzy sami wciągnęli się w rzekomy konflikt pomiędzy Seleną Gomez a Hailey Bieber. Rzekomy, bo narodził się właśnie z domysłów „uprzejmych” fanów. Być może toporek wojenny pomiędzy paniami był, być może nie, w tej chwili jest to nieistotne. Jako fanka przysłowiowego słupa stojącego pomiędzy Seleną a Hailey (lubie, szanuję, ale do miana fanki mi daleko), obiektywnie stwierdzam, że to nie jest ich spór. To jest spór fanów. Schemat był dość prosty: słowa Hailey dla fanów Seleny to kłamstwo i zwykle tłumaczenie swojej kary-

godnej postawy (jakiej nie wiadomo, ale niko-  
go to nie obchodzi). Natomiast słowa Seleny  
są dla fanów Hailey... cóż, zwykłym uspra-  
wiedliwianiem się, bo przecież sama do tego  
doprowadziła (nie doprecyzowano do czego,  
ale kto by się tym przejmował). Jeśli jesteś po  
stronie Hailey, to walczysz przeciwko Selenie.

I pełne toksyczności koło się zamyka. Może  
nie są to konflikty na śmierć i życie, ale prze-  
cież do jednej ze stron rzekomego konfliktu  
docierały groźby śmierci. Tutaj znów pojawia  
się kolejna kwestia – człowieczeństwo. Osoba  
publiczna jest też człowiekiem, często musi  
przez to niestety dźwigać więcej na swoich  
barkach.

#### ALE TO JUŻ BYŁO... TYLKO INACZEJ

Przedstawione wyżej przykłady mają miejsce  
w Internecie – to tam rozpętują się pomię-  
dzy fanami małe wojenki i bitewki. Jednak  
przed powszechnym dostępem do jego dobro-  
dziejstw, również mieliśmy idoli. I niestety,  
toksyczne praktyki fanowskie były uprawia-  
ne, w zasadzie od czasu powstania szeroko  
pojętej rozrywki.

Kiedy w 2013 roku boysband One Direction  
zrobił cover One way or another, całe rzesze  
nastoletnich fanów bujało się do wesołej melo-  
dii. Jednak okoliczności powstania tej piosenki  
były, mówiąc delikatnie, przykre. Debbie  
Harry z zespołu Blondie, która napisała ten  
utwór wyznała, że opowiada on o trudnym  
epizodzie z jej życia dotyczącego stalkingu.  
Stalkerem był socjopatyczny fan. W 1980  
roku pod gmachem własnej rezydencji gi-  
nie członek legendarnych Beatlesów, John  
Lennon. Zostaje zastrzelony przez swojego  
fana, któremu parę godzin wcześniej podpisał  
płytkę i zamienił z nim kilka zdań.

Są to oczywiście skrajne przypadki, kiedy  
fani zabijają z miłości do swojego idola lub  
nastają na jego życie i zdrowie. Niemniej jed-  
nak miały one miejsce, a „toksyczne praktyki  
fanowskie” wcale nie przeminęły, tylko zmie-  
niły swoje miejsce – teraz natraficie na nie w  
Internecie.

||



PYTANIE TYLKO, KTO OSOBĄ PUBLICZNĄ NIE  
JEST W TYCH CZASACH? W XXI WIEKU NIKT  
NIE MUSI UMIEĆ ŚPIEWAĆ, BYĆ AKTOREM  
CZY NAWET MIEĆ IDEALNEJ SYLWETKI.  
WYSTARCZY, ŻE KAŻDY Z NAS OPUBLIKUJE  
COŚ NA INSTAGRAMIE LUB UDOSTĘPNI  
SWOJĄ LOKALIZACJĘ NA FACEBOOKU.

## „PROSZENIE O POMOC JEST MĘSKIE!” – O TELEFONIE ZAUFANIA DLA MĘŻCZYZN



TEKST Joanna Rembowska ZDJĘCIA Wallpaperflare.com

Hasło „Chłopaki nie płaczą” doskonale obrazuje normy społeczno-kulturowe dotyczące męskości. Trzeba być twardym, nie można się poddawać i prosić o pomoc. W przeciwnym razie można doświadczyć wykluczenia i stygmatyzacji – mówi Michał Bomastyk, prezes zarządu Fundacji Instytut Przeciwdziałania Wykluczeniom, jeden z pomysłodawców pierwszego w Polsce telefonu zaufania dla mężczyzn, z którym rozmawiamy o zdrowiu psychicznym mężczyzn i o tym, że #proszeniepomocjestmęskie.

„PROSZENIE O POMOC JEST MĘSKIE!” – O TELEFONIE ZAUFANIA DLA MĘŻCZYŹN

**Joanna Rembowska: Przygotowując się do naszej rozmowy przejrzałam, co słychać w Internecie. Niestety komentarze pod informacjami o zdrowiu psychicznym mężczyzn, czy przemocy fizycznej jakiej doświadczają mężczyźni ze strony swoich partnerek/partnerów są zatrważające. Z tych najłagodniejszych: „beczy jak dziecko”, „niech się nie użala nad sobą”, „chłop musi być twardy”, czy „co to za chłop, że go baba bije”. Skąd w nas taka nietolerancja na męskie problemy?**

**Michał Bomastyk:** Nie jestem przekonany, czy mówimy o nietolerancji na męskie problemy. Raczej myślę, że jest to kwestia głęboko w nas zakorzenionych norm społeczno-kulturowych, które niejako przymuszają mężczyzn do bycia twardymi, bez emocji, „męskimi”, chociaż co miałyby to właściwie oznaczać? Te normy internalizujemy w sobie wszyscy, zarówno mężczyźni, jak i kobiety, żyjąc wypełnieni stereotypem, a co niektórzy z nas wierzą w jego słuszność i prawdziwość. Skoro więc mamy taką, a nie inną wizję męskości, to każde „odchYLENIE” od tej normy będzie wiązało się z ostracyzmem. My chcemy temu przeciwdziałać i pokazywać, że jest wiele dróg do mówienia o męskości i przeżywania emocji, stąd też nasz telefon zaufania dla mężczyzn.

**Mam wrażenie, że już od wczesnego dzieciństwa mówi się dziewczynkom, że mają być miłe i grzeczne, a chłopcom, że muszą być dzielni, bo w końcu „chłopaki nie płaczą”. A co w sytuacji, kiedy chłopak nie chce być już dzielny i chce płakać? Gdzie szukać pomocy? Jak to działa w Polsce?**

Tutaj nawiążę do odpowiedzi udzielonej przede mną na pierwsze pytanie. Hasło „Chłopaki nie płaczą” doskonale obrazuje normy społeczno-kulturowe dotyczące męskości. Trzeba być twardym, nie można się poddawać i prosić o pomoc. W przeciwnym razie można doświadczyć wykluczenia i stygmatyzacji. Na szczęście pojawia się wiele pozytywnych narracji dotyczących męskości, podkreślających czułość, zaangażowanie i wsparcie. To bardzo ważne i niesamowicie potrzebne, aby zrywać ze stereotypem „męskiej szatni”, w której nie mówi się o męskich potrzebach, pragnieniach, uczuciach. Czas tworzyć bezpieczne przestrzenie, w których mężczyźni mogą być razem i czuć się razem dobrze. I to już się w Polsce dzieje. Ale musi działać się jeszcze bardziej, jeszcze mocniej. Każdy mężczyzna może skorzystać z pomocy psychologa czy psychiatry. Jednak znowu... to też nierzadko może być odebrane jako oznaka słabości. A przecież troska o zdrowie psychiczne jest tak samo ważną jak dbanie o zdrowie fizyczne! Dlatego chcemy odczarowywać to niesłuszne i w gruncie rzeczy destrukcyjne przekonanie. Czas wreszcie mówić głośno, że prośenie o pomoc jest męskie! I to jest hasło prowadzonego przez Instytut Przeciwdziałania Wykluczeniom pierwszego telefonu zaufania dla mężczyzn w Polsce.

**W przestrzeni publicznej pełno jest reklam produktów, które pozwalają utrzymać swoją mę-**

**skość: preparaty na siwienie, suplementy diety na utrzymanie kondycji fizycznej, czy afrodyzjaki na zwiększenie libido. Mężczyznom łatwiej przyznać się w rozmowach do problemów łóżkowych niż do nieradzenia sobie z emocjami?**

Moim zdaniem to nie jest ta kwestia. Viagra ma sprawić, że mężczyzna będzie zawsze gotowy w kontekście seksualnym, tj. że zawsze będzie miał erekcję i wytrysk, bo przecież fallus to najważniejszy wskaźnik męskości. A przecież to jest absurdalne. Nie musimy być gotowi na seks, jeśli nie chcemy. Nie musimy mieć permanentnej erekcji! Nie musimy chcieć uprawiać seksu. I to nie jest niemęskie. Niestety, nasza kultura, którą zwykliśmy nazywać patriarchalną czy męskocentryczną, nakłada na mężczyzn ten obowiązek, czy zmusza ich do tej gotowości. A jeśli chodzi o męskie produkty, o których mówiłaś, to podobnie: trzeba napisać na etykiecie only for men, żeby mężczyzna mógł kupić kosmetyk. To nie innego jak podtrzymywanie tej męskości, która nie może w żaden sposób zbratać się z kobiecością. A przecież jeśli chcemy zmieniać świat, czynić go miejscem inkluzywnym, otwartym, włączającym, akceptującym, to musimy działać wspólnie, bratać się i mieć siostrzeństwo – być razem!

**Coraz więcej znanych mężczyzn mówi otwarcie o swoich problemach ze zdrowiem psychicznym. To dobra droga do walki z krzywdzącymi stereotypami?**

Zdecydowanie tak! I bardzo dobrze, że to się dzieje! Jest to zdecydowanie wartością dodaną w życiu celebrytą, że możesz swoją rolę wykorzystać do tego, by czynić dobro! I to jest rewelacyjne, że znani mężczyźni mówią otwarcie o swoich kryzysach, bo wtedy kwestie zdrowia psychicznego mężczyzn czynią widocznymi w debacie publicznej, co może dać pozostałym mężczyznom odwagę do mówienia o swoich doświadczeniach.

**W Instytucie Przeciwdziałania Wykluczeniom od niespełna roku działa telefon zaufania dla mężczyzn. Co skłoniło Was do wyjścia z taką inicjatywą i hasłem, że „prośenie o pomoc jest męskie”?**

Bardzo lubię to hasło, bo jest takie oczywiste, a z drugiej strony totalnie abstrakcyjne. Tym hasłem chcemy wyjść do mężczyzn z przekazem, że skorzystanie ze wsparcia psychologicznego nie jest żadną ujmą dla męskości i żadnym wstydem. I to właśnie oznaka bycia „męskim”! Bo zdrowa głowa, to zdrowe relacje: z partnerką/partnerem, rodziną, dziećmi, przyjaciółmi. I, jak widzimy, hasło spełnia swoją rolę i świetnie się przyjęło.

**Z jakim odbiorem spotkała się Wasza inicjatywa?**

Z radością mogę powiedzieć, że z pozytywnym, choć oczywiście były także nieprzychylnie komentarze, również od mężczyzn, co pewnie wiąże się z twoim pierwszym i drugim pytaniem. Wspierają nas zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Spotykamy się z głosami, że to niesamowicie potrzebna inicjatywa i że wreszcie objęto wsparciem mężczyzn. Od sierpnia 2022 roku mamy centralę telefoniczną, dzięki której możemy prowadzić statystyki. Mogę

więc ci powiedzieć, że wsparciem psychologicznym objęliśmy do tej pory 377 mężczyzn. Co więcej, psychologowie spędzili na rozmowach z klientami 15798 minut, co w przeliczeniu na godzinę daje nam wynik 263,3h.

**W telefonie zaufania dyżuruje psycholog, jak sami podkreślacie – mężczyzna. Dla dzwoniącego mężczyzny ma znaczenie, kogo usłyszy po drugiej stronie? Łatwiej wtedy o szczerłość?**

Przyjeliśmy zasadę, że to ma być mężczyzna, chociażby ze względu na funkcjonujące normy społeczno-kulturowe i chęć naszej zmiany relacji męsko-męskich. Dla jednych mężczyzn zapewne łatwiej jest otworzyć się przed drugim mężczyzną, innym przed kobietą. Zdecydowaliśmy jednak, że przy słuchawce będzie mężczyzna, ponieważ wsłuchaliśmy się w potrzeby naszych klientów, którzy pisali, że wolą rozmawiać z facetem. W obecności drugiego mężczyzny – psychologa – panowie mogą porozmawiać, wygadać się i właśnie skorzystać z pomocy. Nie twierdzą, że nigdy nie będzie psycholog po drugiej stronie. Póki co jednak pozostajemy przy psychologach mężczyznach. Dlatego proponujemy nasz telefon zaufania dla mężczyzn.

**Telefon zadzwonił już pierwszego dnia?**

Na to pytanie odpowiedź jest trochę bardziej złożona. Telefon funkcjonuje od grudnia 2021 roku, ale zrobiło się o nim głośno w czerwcu 2022 roku. I od tego momentu liczba dzwoniących mężczyzn znacząco wzrosła. Mamy dużo telefonów, których też nie jesteśmy w stanie zawsze obsłużyć, ponieważ trwają one długo i czasem kolejka jest zbyt długa, aby porozmawiać z psychologiem. Dlatego można też pisać maile na dedykowany adres mailowy: pomoc@pomesku.org. Skrzynka mailowa obsługiwana jest przez pracujących w telefonie zaufania psychologów. Czy więc telefon zadzwonił już pierwszego dnia? Nie. I tego się spodziewaliśmy. To nasze zadanie, aby zachęcać i pokazywać, że warto zadzwonić. I chyba to nam się udaje, skoro mężczyźni dzisiaj dzwonią.

**Z jakimi problemami zmagają się współcześni mężczyźni?**

Na to pytanie zdecydowaliśmy się nie udzielać odpowiedzi żadnej osobie nas o to pytającej. Jest to telefon ZAUFANIA, zatem zależy nam na tym, aby nasi klienci mieli do nas zaufanie. Telefon jest anonimowy, temat „odeczarowywania męskości” jest wciąż kruchy w Polsce, więc temat rozmowy pozostaje między psychologiem a klientem. Zapewniam jednak, że wreszcie udzielimy odpowiedzi na to pytanie. Chcemy jednak, żeby wyszła ona bezpośrednio od nas, nie za pośrednictwem mediów. Planujemy opublikować raport z funkcjonowania telefonu zaufania dla mężczyzn, który będzie również raportem o stanie/kondycji męskości w Polsce.

**Istnieje w naszej kulturze powiedzenie, że „prawdziwy mężczyzna” musi posadzić drzewo, spłodzić syna i wybudować dom. Możemy zmienić tę definicję? Jak powinna brzmieć według Ciebie?**

Niektórzy mężczyźni chcieliby ją zachować, bo w ten sposób chcą realizować swoją męskość. I bar-

dzo dobrze. Bycie kochającym ojcem i czułym oraz wspierającym partnerem to piękna wizja męskości, warto o nią zabiegać i głośno o niej mówić.

Są jednak różne sposoby na przeżywanie męskości i niekoniecznie trzeba budować dom i sadzić drzewo, no i można mieć córkę.

I ta męskość jest tak samo prawdziwa, i tak samo ważna. Co więc bym zmienił? Usunąłbym „prawdziwość”, bo każdy mężczyzna ma swoją własną wizję męskości. I jeśli jest to męskość wspierająca, pozbawiona przemocy, to jest ona również prawdziwa. I tak samo ważna.

Na koniec pytanie najważniejsze: jak możemy pomóc, jeśli zauważymy, że nasz partner/brat/kolega ma problemy?

Nie jestem psychologiem, więc nie będę tutaj jako szczególnie pomocny. Jako mężczyzna jednak chciałbym wiedzieć, że mam w swoim życiu osobę (na szczęście mam i jestem za to wdzięczny), która mnie wysłucha i wesprze, a jeśli trzeba – wskaże drogę, którą mogę pójść, aby otrzymać pomoc. W mojej opinii najważniejsze jest wsparcie i zapewnienie bezpiecznej przestrzeni. No i oczywiście zawsze można polecić nasz telefon zaufania, który działa pod numerem telefonu 608 271 402. A jeśli ktoś ma obawę przed rozmową, to zawsze można napisać mail: pomoc@pomesku.org. Więcej na temat telefonu można przeczytać na stronie internetowej Instytutu Przeciwdziałania Wykluczeniom: www.fundacjaipw.org/meczczyni. Dodajmy też, że wsparcia udzielamy też w języku angielskim (w czwartek) oraz ukraińskim i rosyjskim (w poniedziałek).

## Telefon zaufania dla mężczyzn

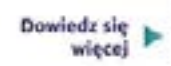
Prośenie o pomoc jest męskie.

Psycholog czeka na Ciebie  
- możesz dzwonić w każdej sprawie!

☎ 608 271 402

Jesteśmy dla Ciebie dostępni:

poniedziałek: 17:00 - 19:00  
wtorek: 17:00 - 19:00  
środa: 17:00 - 19:00  
czwartek: 19:00 - 21:00



**MICHAŁ BOMASTYK** – FILOZOF I EDUKATOR RÓWNOŚCIOWY ORAZ PRACOWNIK MŁODZIEŻOWY. DOKTORANT W INSTYTUCIE FILOZOFII UNIwersytetu MIKOŁAJA KOPERNIKA W TORUNIU, PREZES ZARZĄDU FUNDACJI INSTYTUT PRZECIWDZIAŁANIA WYKLUCZENIOM, JEDEN Z POMYSŁODAWCÓW PIERWSZEGO W POLSCE TELEFONU ZAUFANIA DLA MĘŻCZYŹN.



Pozwól się zabrać  
do magicznej Barcelony!



CZWAR  
ARTA  
STRO  
NA

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

Wydaje  
nam się

## WYJOGUJ SOBIE



## ORGAZM!

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

**W**dech, wydech. Lekki skręt. Przyjemne dreszcze na całym ciele. To pozycja w jodze czy może w seksie? Te dwie aktywności mają dużo więcej wspólnego, niż mogłoby nam się wydawać. I nie, nie chodzi o seksualizację jogi niczym z niezbyt wyszukanego porno. To właściwie o co?

#### NAUKA POKORY

Joga uczy nas przede wszystkim cierpliwości. Pierwsze zajęcia (i sporo kolejnych) często wspominamy dość frustrująco. Podglądamy sąsiadki z innych mat, denerwujemy się na ograniczenia naszego ciała. Chciałybyśmy teraz, już, stanąć na rękach, wygiąć się do mostka, zrobić idealnego psa z głową w dół. Ale to proces. Podobnie może wyglądać on w seksie, kiedy próbujemy odkryć to, co sprawia nam największą przyjemność. A często jakakolwiek, bo jesteśmy tak pospinane, że nie potrafimy na początku sobie na nią pozwolić.

#### SKRĘT KU ORGAZMOWI

Spójrzmy na to jednak tak: skoro rozciągając się odpowiednio regularnie możemy przesuwając nasze granice i sięgać coraz dalej, to czy podobnie nie zadziała to z orgazmem? Lato to dobry czas na próbowanie nowych rzeczy i eksperymentowanie z naszymi upodobaniami. Nie tracimy frajdy ze spontaniczności, ale podejźmy do tego zadaniowo. Czyli dziś na przykład poświęcamy pół godziny na eksplorowanie naszej lechtaczki... pod prysznicem. Takie ekspresowe wakacje przy idealnie błękitnym basenie, ale bez wychodzenia z domu. Naszym towarzyszem może być partner/partnerka albo któryś z wibratorów EasyToys – wiele z modeli jest wodoodpornych!

#### Z CZUŁOŚCIĄ

Czego jeszcze uczy nas joga, co możemy wykorzystać także i w łóżku? Na pewno samoakceptacji! Podczas tych kilku chwil na

macie przyglądamy się uważniej naszemu ciału, dostrzegamy napięcia, problematyczne miejsca, ale też wdzięczność. Za to, że jest, że znosi codzienne obciążenia, ale też i daje nam dużo przyjemności. Patrząc na ciało z większą miłością, łatwiej też stworzyć się na ekscytujące życie erotyczne.

Wiele naszych ograniczeń w tej materii zaczyna się od głęboko zakorzenionych kompleksów. Kto nigdy nie zastanawiał się nad wyglądem swoich piersi przy pozycji na jeźdźca albo czuł się skrępowany, gdy cała uwaga miała nagle zostać poświęcona nielubianemu tyłkowi? Z takimi myślami ciężko prawdziwie cieszyć się seksem.

#### ZOSTAŃ EASYFIT

Samoakceptacja to oczywiście jeden z koniecznych kroków, ale by maksymalizować przyjemne doznania, możemy też zadziałać od strony fizycznej. Zachęca do tego wakacyjna kampania EasyToys. I sport, i seks, możemy traktować jako zabawę i drogę do bycia EasyFit – jak głosi marka. A, nie ukrywajmy, sprawność fizyczna ma wpływ na nasze możliwości w łóżku. Bardziej rozciągnięte ciało w dobrej kondycji pozwoli nam na więcej. Pretekstem do seksualnych ćwiczeń może być trwająca wyprzedaż – wiele gadżetów dostaniecie nawet do... 69% taniej Powodzenia! II



# CZY SOCIAL MEDIA TWORZĄ MODĘ?



ŻYJEMY W CZASACH, KIEDY NIE TRZEBA MARZYĆ O TYM, BY „NA ŻYWO” OBEJRZEĆ FASHION WEEK CZY AUTORSKIE POKAZY MODY. WIELKIE I MNIEJSZE MARKI MODOWE ROZGOŚCIŁY SIĘ W PRZESTRZENI INTERNETOWEJ I JAK NIGDY DOTĄD ZBLIŻYŁY DO SWOICH KLIENTÓW. SOCIAL MEDIA STAŁY SIĘ DLA NAS

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Jeszcze nigdy nie mieliśmy takiej możliwości podpatrywania „hot stylizacji” i szukania inspiracji zakupowych jak w dobie social mediów. Z tego rozwiązania chętnie korzystają galerie handlowe, zarówno te regularne, jak i outletowe. Świetnym przykładem jest Designer Outlet Gdańsk, który przy współpracy ze znanymi, lubianymi twórcami social mediowymi pokazuje dostępne marki i ich propozycje.

Stories czy reels w postaci wideo prezentujące stylizacje złożone z kolekcji m.in. BOSS, Pinko, Guess, Calvin Klein czy KARL LAGERFELD to gotowe bardzo modne pomysły na każdy dzień, po które warto wybrać się do tego centrum nie tylko z uwagi na ogromny wybór, ale także na cenę przez cały rok niższą o 30 do nawet 70%. Podpatrując kreatywność internetowych gwiazd, które chętnie zaglądamy do tego centrum, wiemy

jak zestawiać np. klasykę z lansowanymi w danym sezonie „must haves”, których nie brakuje w salonach topowych marek w Designer Outlet. Dzięki temu zakupy są dużo przyjemniejsze i prostsze.

Ale czy zastanawialiście się kiedyś jak to jest z tymi trendami fashion? Kto dyktuje nam co jest „na topie”: projektanci i wielkie domy mody, w kolekcjach których chętnie pozują znani influencerzy, tiktokerzy i blogerzy, czy wręcz przeciwnie, to oni sami są źródłem inspiracji dla nowych kolekcji? Jak się okazuje to obecnie naczynia ściśle połączone i wzajemnie bardzo się inspirujące. Platformy takie jak Instagram czy TikTok coraz mocniej wyznaczają kierunki w modzie, a same marki, projektanci, styliści, a także centra handlowe sięgają po inspirac-

je do tych kanałów. Dlaczego? Bo moda otworzyła się na użytkowników social mediów, pomysły i koncepty są tam natychmiast weryfikowane przez społeczność, która generuje mnóstwo przydatnych informacji także dla pracujących nad trendami. Social media to dla współczesnego klienta kopalnia wiedzy i inspiracji zakupowych. Zagląjąc na profile zarówno internetowych twórców, marek czy centrów handlowych, natychmiast mamy przegląd trendów, ale także sklepów i ich oferty.

Czy to znaczy że każdy może tworzyć modę?

Ulubioną platformą wszystkich miłośników mody i trendów jest Instagram. To medium pełne pięknych zdjęć, filmów i stylowych inspiracji, które uporządkowane pod odpowiednimi hashtagami odprowadzają użytkownika po najnowszych trendach, kolekcjach i propozycjach sklepów czy show roomów. W tym sezonie wśród hashtagów warto poszukać np. roomcore, Y2K, vintage czy boudoir.

Dzięki mediom społecznościowym dziś już także największe marki zapraszają do swojego świata każdego, kto tylko ma na to ochotę. Są tam dostępne i w przeglądaniu oferty nie stawiają nikomu ograniczeń, docierając do klientów nie tylko za pośrednictwem własnych kanałów, ale właśnie dzięki współpracom z idolami popkultury. Na przykład marka Boss nawiązała współpracę z jednym z najpopularniejszych obecnie tik tokerów – Khaby'm Lane'm, dzięki czemu trafiła do zupełnie nowej grupy docelowej



## SOCIAL MEDIA CORAZ CZĘŚCIEJ STAJĄ SIĘ PIERWSZYM ŹRÓDŁEM I DOSTAWCĄ INFORMACJI ZWROTNEJ. TA PRZESTRZEŃ DIGITAL KREUJE VIRALOWE TRENDY CZĘSTO ZACZERPNIĘTE Z POPKULTURY.

i stała się bardzo pożądana wśród młodych odbiorców; New Balance pracuje z wielbicielami kultowych sneakersów Jackiem Harlow, Zach'iem Lavine, a ostatnio do wspomnianej dwójki dołączył raper Aminé; a kiedy w popularnym modelu Samba - trampki od adidas zaczęły pokazywać się celebrytki, świat oszalał na ich punkcie i szybko znikają ze sklepów. Podobnie dzieje się z kultowymi już Crocsami, które zyskały ten status dzięki influencerom tworzącym zwariowane i nieoczywiste stylizacje z tymi, do niedawna jeszcze codziennymi butami. Z pozornie „ogrodowych” czy „wakacyjnych” kłapek, kaloszy czy chodaków stworzyli ogólnosiątkowy trend łączenia ich z dosłownie każdym outfitem. W Designer Outlet Gdańsk takie stylizacje przygotowała Wiktoria Czajkowska - @victoriaczajkowska.

Jak widać social media coraz częściej stają się pierwszym źródłem i dostawcą infor-



macji zwrotnej. Ta przestrzeń digital kreuje viralowe trendy często zaczerpnięte z popkultury. Część z nich materializuje się w kolekcjach wielu marek modowych dostępnych w galeriach handlowych. Pamiętajcie serialową Wednesday? Wiele z nas chętnie kopiowało styl Jenny Ortegi. W Designer Outlet Gdańsk, w salonie KARL LAGERFELD świetnie odtworzyła go Paulina Rudnicka - @Kapuczina. A modny już drugi sezon barbiecore? Podpatrzcie jak @Kapuczina stworzyła swoje stylizacje w Designer Outlet, w super przyjaznych cenach. To są tylko niektóre przykłady stylu wypromowanego w social mediach przez fashionistki, które pokazały jak łatwo zestawzić z sobą elementy garderoby dostępnej w ofercie marek odzieżowych znajdujących się w zasięgu ręki.

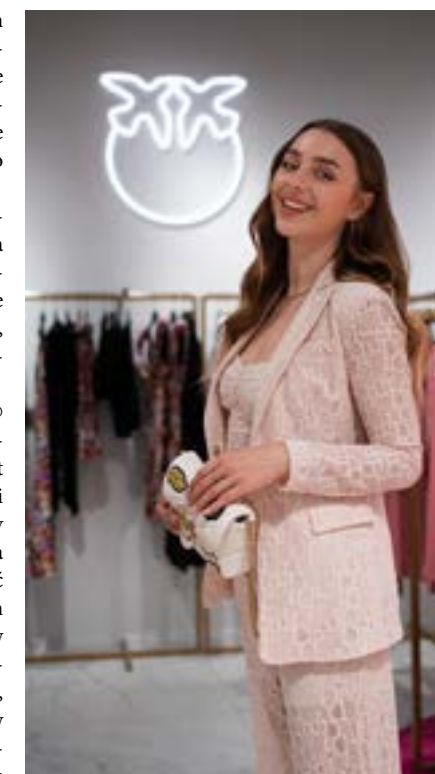
Ze wzajemną korzyścią influencerki i influencerzy modowi chętnie współpracują z centrami handlowymi - bawiąc się stylami i trendami, tworzą własne interpretacje najgorętszych wpływów i podpowiadają Klientom modowe rozwiązania. Śledzenie ich profili, to świetny sposób na poznanie oferty wielu marek i jednocześnie pomysł na gotowe, super modne zestawienia na różne okazje. Stylizacje złożone z oferty sklepów pokazane w naturalny, czasem zabawny lub bardzo wysmakowany sposób inspirują i zachęcają do zakupów. Instagramerzy decydując się na współpracę z centrum handlowym przywiązują ogromną uwagę do jakości oferty, dostępnych marek i możliwości jakie im dają w budowaniu styl-

izacji. Stawiają na autentyczność i wiarygodność, a prezentując swoje propozycje czują się odpowiedzialni za tworzony контент.

Designer Outlet Gdańsk dociera do swoich klientów m.in. także dzięki wspólnym działaniom z wybranymi twórcami internetowymi. Wysokozasięgowe, ale co ważne lokalne osobowości chętnie współpracują z tym centrum, dzięki szerokiej ofercie fashion i ciekawym markom, które mają do dyspozycji.

Prawie 100 sklepów, w których marki wyprzedają swoje kolekcje to kopalnia trendów i topowych propozycji na każdy sezon. Tak duży wybór pozwala na tworzenie nieskończonej ilości zestawień i stylizacji, które idealnie wpisują się w to co najmodniejsze niezależnie od preferowanego stylu. Świetnie pokazuje to Paulina Rudnicka @Kapuczina, która często wpada do Designer Outlet Gdańsk, by pobawić się nawet najbardziej zwariowanymi zestawieniami rodem z kadrów Emily w Paryżu czy kolorowego świata wprost z filmów Wesa Andersona, który idealnie można odtworzyć dzięki kolorowym, pastelowym dodatkom i akcesoriom z salonu Pinko. Paulina w swoich reelsach idealnie odwzorowuje najmodniejsze pomysły filmowych stylistek, korzystając z modnych propozycji sklepów dostępnych w tym centrum. Jej pomysły chętnie wykorzystują internautki, które otrzymują gotową listę trendy zakupów. Jeśli więc szukasz najmodniejszych zestawień, dodatków, akcesoriów, bez których ten sezon będzie „stracony” i nie chcesz przy tym zru-

jnować portfela – podpatrz co lansują influencerzy i wybierz się na zakupy do Designer Outlet Gdańsk.



# animator

# 16. edycja

Kwalifikujący do Oscara®  
Międzynarodowy Festiwal  
Filmów Animowanych

PO  
SZU  
KI  
WA  
NIE



SIE  
BIE

21–25.06.  
2023 POZNAŃ

26–30.06.  
2023 online

[animator-festival.com](http://animator-festival.com)

Organizatorzy:

ESTRADA  
POZNAŃ  
Polska



EUROPA  
CINEMAS

Partner Kino Muza:

Współfinansowanie:



Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego

Współfinansowanie ze środków  
Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa  
Narodowego (prezostawozna.pl  
& Funduszu Promocji Kultury)



Patronat honorowy:

POZNAŃ  
Międzynarodowy  
Miasto Kultury

Ambasada  
Japonii



Embassy of Ireland  
Warszawa



Embassy of the Republic of Ireland  
Warszawa



Lublin Airport



STAŁY DODATEK  
PORTU LOTNICZEGO LUBLIN



LublinAirport



lublin.airport.luz



[www.airport.lublin.pl](http://www.airport.lublin.pl)



# MODA NA MEDIOLAN

KIEDY W WIĘKSZOŚCI MIAST PÓŁWYSPU APENIŃSKIEGO CZAS BIEGNIJE POWOLI, W STOLICY LOMBARDII RYTM ŻYCIA JEST ZNACZNIE SZYBSZY. MEDIOLAN – STOLICA MODY, DESIGNU I CENTRUM WŁOSKIEGO BIZNESU. MIASTO PEŁNE SZYKU, DOSKONAŁEGO WZORNICTWA I ELEGANCJI. JEST JEDNYM Z OBOWIĄZKOWYCH PUNKTÓW WIZYTY WE WŁOSZECH. DLATEGO TO WŁAŚNIE TU ŚCIAGAJĄ SETKI TYSIĘCY TURYSTÓW Z CAŁEGO ŚWIATA.

**M**ediolan jest idealnym miastem na weekendowy city break. Świetnie skomunikowany, o bogatej historii i urokliwej architekturze. Nawet osoby, które zaczynają swoją przygodę z podróżowaniem na własną rękę, łatwo się tu odnajdą.

Zwiedzanie miasta warto rozpocząć od Piazza del Duomo. To tutaj znajduje się jedna z największych katedr gotyckich na świecie, mogąca pomieścić nawet 40 000 osób. Fasada Duomo (lombardzkie Dom de Milan) jest pięknie i bogato zdobiona. Figury świętych wyglądają naprawdę imponująco. W przeciwieństwie jednak do lekkiej, jasnej fasady, wewnątrz katedry jest raczej ciemne i ascetyczne. Budowano ją przez blisko 5 wieków, więc oprócz elementów gotyckich, można w niej znaleźć również te renesansowe czy barokowe. Oprócz wspaniałego wnętrza, katedra w Mediolanie kryje w sobie jeszcze jedną niezwykłą atrakcję. Jest to możliwość wejścia na dach świątyni, zobaczenia z bliska detali

architektonicznych, licznych rzeźb i gargulców. To właśnie stąd roztacza się również piękny widok na całe miasto.

Z katedrą sąsiaduje Galeria Vittorio Emanuele II, kolejny symbol miasta nazywany „salonem Mediolanu”. Swoje siedziby mają tutaj wszystkie liczące się marki, wielcy kreatorzy mody włoskiej i światowej. Znajdziesz w niej także eleganckie restauracje, cukiernie i kawiarnie. Kawa w tak wyjątkowym pod względem architektonicznym i estetycznym miejscu smakuje wyjątkowo! Jedną z ciekawostek, której nie można przegapić, jest umieszczona w posadzce galerii mozaika przedstawiająca byka. Podobno każdy, kto okręci się trzykrotnie na pięcie wokół własnej osi w punkcie wyznaczającym środek mozaiki - powróci jeszcze do Mediolanu.

Włochy to miejsce narodzin opery, nic więc dziwnego, że to właśnie tu znajduje się jeden z najszlachetniejszych na świecie teatrów operowych. Miłośnikom muzyki Teatro alla Scala przedstawiać

nie trzeba. Na jego deskach odbywały się prapremiery najbardziej znanych dzieł Verdiego, czy Pucciniego. Choć z zewnątrz budynek jest niepozorny, zachwyca wnętrzem i atmosferą.

Poza słynnym Duomo warto również odwiedzić Santa Maria delle Grazie, kościół wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. To tu w refektarzu znajduje się „Ostatnia Wieczerza” autorstwa Leonardo da Vinci, jedno z najsłynniejszych dzieł malarskich w historii. Warto w Internecie zarezerwować bilet wcześniej.

Miłośnicy sztuki swoje kroki powinni skierować do majestatycznego Zamku Sforzów. Oprócz samego obiektu, można zwiedzać znajdujące się w nim liczne muzea: Pinakotekę Castello Sforzesco, Muzeum Sztuki Antycznej, Sztuki Użytkowej, Instrumentów Muzycznych, Egipskie i Muzeum Prehistoryczne. Tuż za zamkiem Sforzów znajduje się jeden z najpiękniejszych parków w stolicy Lombardii. Wielu Mediolańczyków spędza w nim aktywnie czas grając w piłkę nożną, koszykówkę czy ćwicząc na zewnętrznej siłowni. Warto odetchnąć tu chwilę, w otoczeniu bujnej zieleni.

Jeszcze tylko przejażdżka historycznym złotym tramwajem i zwiedzanie można zakończyć filiżanką espresso w jednej z licznych kawiarni. Nie zapomnijcie również spróbować tutejszego specjału, czyli risotto alla milanese, z szafranem i białym winem. II

#LećzLublina

Zaplanuj  
wakacje 2023

[www.airport.lublin.pl](http://www.airport.lublin.pl)

Rodos

Monastyr | Split | Mediolan

Antalya | Burgas | Gdańsk





# Przed podróżą

PORT  
LOTNICZY LUBLIN



## BUSINESS EXECUTIVE LOUNGE

Pasażerowie podróżujący z Portu Lotniczego Lublin mają możliwość korzystania z usług dwóch salonów Business Executive Lounge. Są one otwarte podczas odpraw na rejsy rozkładowe w hali odlotów Schengen i non-Schengen.

### W cenie 80 zł oferujemy:

- barek samoobsługowy
- napoje alkoholowe i bezalkoholowe bez ograniczeń
- słone i słodkie przekąski
- kawa, herbata
- możliwość skorzystania z Wi-Fi i drukarki

### Wstęp bezpłatny dla posiadaczy:

- biletów w klasie biznes (dotyczy PLL LOT)
- kart sojuszu Star Alliance GOLD/HON (dotyczy PLL LOT)
- Diners Club International
- Priority Pass
- DragonPass

\*dla grup powyżej 3 osób przysługuje zniżka -30%

## KĄCIK ZABAW DLA NAJMŁODSZYCH

W hali odlotów w strefie Schengen i non-Schengen znajdują się dwa kąciki zabaw, zaprojektowane specjalnie dla najmłodszych gości lotniska. Obydwie przestrzenie nawiązują do tematyki podróżowania i latania.

Miejsca zostały urządzone w taki sposób, aby dzieci mogły się tutaj bawić i przy tym czuć się bezpiecznie. Oprócz niezbędnych stolików, szafek i krzeseł najmłodszy znajdują w kącikach zabawy także artykuły do rysowania, kolorowanki i zabawki. To właśnie tutaj rodziny z dziećmi będą mogły w przyjaznych i bezpiecznych warunkach oczekiwać na swoją podróż.

Kąciki zabaw dla najmłodszych na lotnisku są efektem współpracy IKEA i Portu Lotniczego Lublin

## ŁADOWARKI DLA URZĄDZEŃ MOBILNYCH

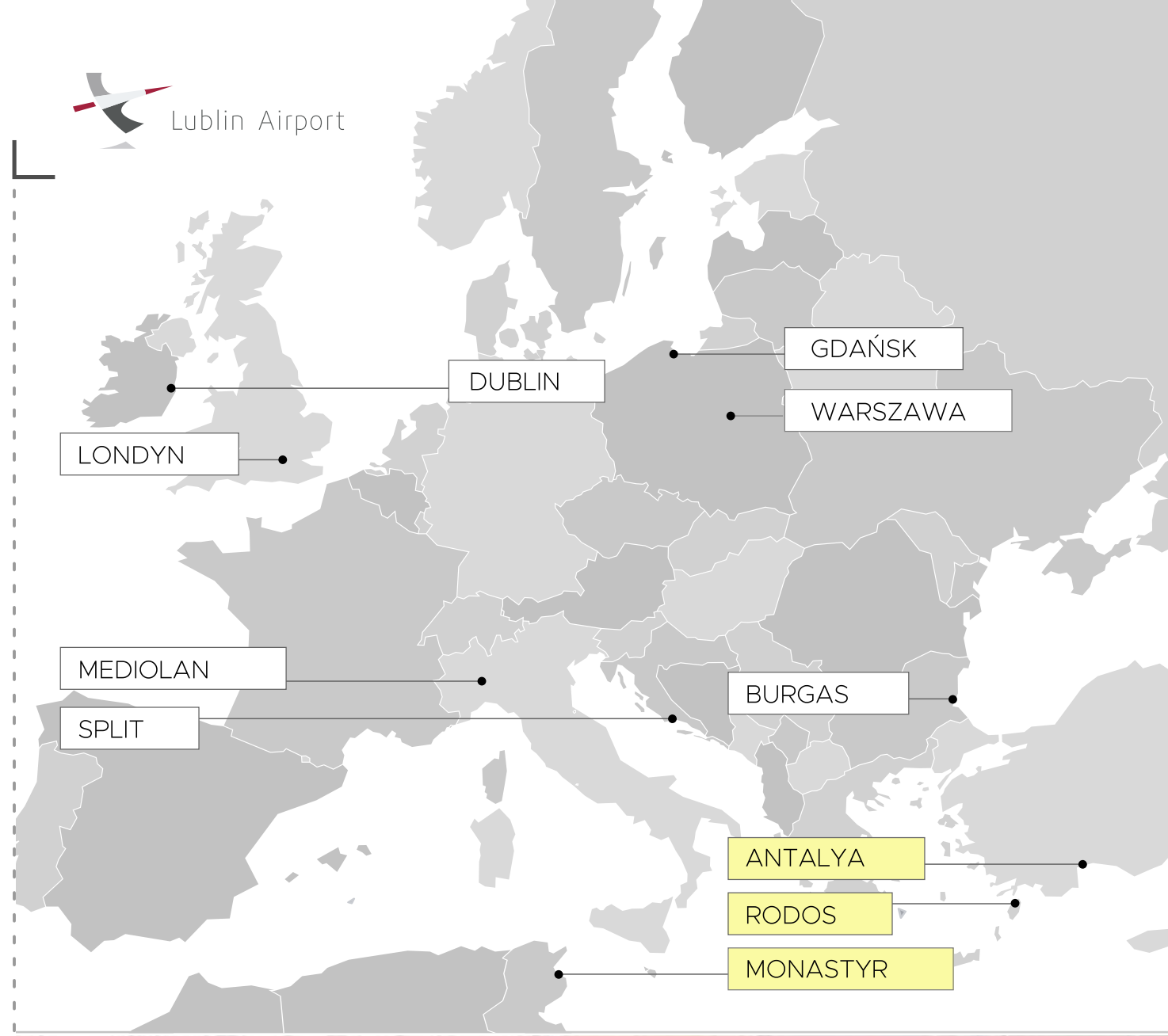
Rozładował Ci się telefon, a nie masz pod ręką ładowarki?

Zachęcamy do korzystania z naszych punktów do ładowania urządzeń mobilnych, gdzie wygodnie i bez żadnych ograniczeń można naładować swoje urządzenie. Stacje są wyposażone w przewody obsługujące najpopularniejsze złącza do ładowania.

Usługa jest bezpłatna i ogólnodostępna.

WSZĘDZIE  
BLISKO

Lublin Airport



POŁĄCZENIA REGULARNE

DUBLIN (DUB) | Ryanair  
LONDYN LUTON (LTN) | Ryanair, Wizz Air  
GDAŃSK (GDN) | Ryanair  
BURGAS (BOJ) | Wizz Air  
MEDIOLAN (BGY) | Ryanair  
SPLIT (SPU) | Wizz Air  
WARSZAWA (WAW) | LOT

POŁĄCZENIA CZARTEROWE

ANTALYA (AYT) | Coral Travel, TUI  
MONASTYR (MIR) | EXIM Tours  
RODOS (RHO) | Rainbow

## WAKACJE Z PORTU LOTNICZEGO LUBLIN WYSTARTOWAŁY



WYSTARTOWAŁ PIERWSZY SAMOLOT DO MONASTYRU W TUNEZJI. W PORCIE LOTNICZYM LUBLINA ROZPOCZĄŁ SIĘ SEZON WAKACYJNY LATO 2023.

**T**egoroczna oferta z lubelskiego lotniska jest wyjątkowo atrakcyjna. Kierunków jest więcej niż podczas ubiegłorocznych wakacji, więcej jest też lotów do sprawdzonych już destynacji. 3 czerwca wystartowały dwa pierwsze samoloty do tureckiej Antalyi. Po raz pierwszy w historii lubelskiego lotniska do siatki połączeń dołączają loty do Tunezji. W dniu dzisiejszym, przed godz. 5 rano, turyści odlecieli pierwszym rejssem do Monastyr.

- Zdecydowaliśmy się na uruchomienie kolejnego, poza Chorwacją i Bułgarią, kierunku z lotniska w Lublinie. Współpraca z takim lotniskiem jak Port Lotniczy Lublin daje dużą szansę na powiększenie klientów. W ten sposób docieramy z naszą ofertą do osób z mniejszych miejscowości, dla których często dalekie odległości od lotnisk były barierą przy zakupie wycieczki – mówi prezes Biura Podróży Exim Tours Marcin Małysz.

Exim Tours jest częścią Der Touristik Group, która od ponad 20 lat tworzy jedną z największych firm

turystycznych w Niemczech. To drugi pod względem wielkości organizator wakacji w Niemczech, a sieć sprzedaży jest obecna w ponad 14 krajach, w tym również w Polsce.

- Choć to dopiero początek wakacji, to już cieszą się, że udało nam się przygotować dla mieszkańców

dobłą ofertę, dzięki współpracy z dotychczasowymi i nowymi partnerami. Liczę, że będzie ona rozwijała się także w kolejnych latach. Nasz region ma duży potencjał dla biur podróży, z roku na rok zwiększa się liczba mieszkańców Lubelskiego, którzy decydują się na wakacje z wylotem z najbliższego, naszego lotniska – mówi prezes Portu Lotniczego Lublin Andrzej Hawryluk.

Oprócz Tunezji, po raz pierwszy z Lublina będzie można polecieć również na grecką wyspę Rodos. Loty rozpoczną się 23 czerwca. W związku z bardzo dużym zainteresowaniem wypoczynkiem w Turcji, od początku czerwca loty do Antalyi realizowane będą aż cztery razy w tygodniu. Niezmiennym powodzeniem cieszą się loty do popularnych miejscowości turystycznych na południu Europy – chorwackiego Splitu i Burgas w Bułgarii. Dla osób chcących spędzić weekend w Trójmieście, idealną alternatywą dla komunikacji samochodem czy pociągiem będą loty do Gdańska, które odbywają się we wtorki i soboty. Atrakcyjnym w sezonie wypoczynkowym kierunkiem jest także Mediolan, do którego samoloty z Portu Lotniczego Lublin latają trzy razy w tygodniu. ■



# FOOD FOR FOODIES

KOD -10%:  
FOODIE

# AROMATYCZNA I PYSZNOŚCIOWA DIETA DLA FOODIES!



# IMPLANTY

---

# KOMFORT

# ŻYCIA

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

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

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

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



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

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

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

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

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

#### **DENTAL IMPLANT ACADEMY**

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

