

any
where
re

MAGAZYN PORTU LOTNICZEGO SZCZECIN-GOLENIÓW
SZCZECIN-GOLENIÓW AIRPORT MAGAZINE

Port lotniczy
Szczecin Goleniów
im. NSZZ Solidarność



SO SURFER



**MAREK
NAPIÓRKOWSKI**

Nr [91] | 2023

FREE COPY
POBIERZ NA LOTNISKU
AIRPORT-FREE-WIFI



Czytaj #AnywhereYouAre

Farys.
DESIGN

www.farysdesign.pl

 Farys  farysdesign



SKY

SURFER

6



16



49

38



58

52



6
STREFA VIP | Marek Napiórkowski: wszystko jest ruchem i wibracją
VIP ZONE | Marek Napiórkowski: everything is movement and vibration

16
STREFA VIP | Michalina Łabacz: przeżywać cudze życia bez konsekwencji
VIP ZONE | Michalina Łabacz: Living Other Lives Without Consequences

38
MIEJSCA | Jean Patou. Rewolucjonista sportowej mody

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

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

58
ZDROWIE | 5 sławnych polskich lekarzy, których nie znasz

Nasze magazyny
lotniskowe



Warszawa - Modlin



Poznań



Gdańsk



Rzeszów



Olsztyn



Łódź



Lublin

ZDJĘCIA NA OKŁADCE
Michał Buddabar

SPRAWDŹ
na anywhere.pl

WYDAWCA

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

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

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

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.

Port lotniczy
Szczecin Goleniów
im. NSZZ Solidarność

NA ZLECENIE

Port Lotniczy Szczecin-Goleniów
im. NSZZ Solidarność, 72-100 Goleniów
www.airport.com.pl

ANYWHERE.PL | PLATFORMA MEDIALNA

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

any
where
re

PARTNER

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

PROT
Pomorska Regionalna
Organizacja Turystyczna

PATRONAT



Gdańsk



Gdynia



Sopot

Fancy
DESIGN

MODIVO

SHARP

RUBIO

RUBIO

skotan

SWAROVSKI

IDENTIFY
YOUR
DREAMS

Interested in joining us?
Apply now!



Global Business Services Gdańsk
swarovski.com/careers

MAREK NAPIÓRKOWSKI:



WYWIAD WIDEO DOSTĘPNY
NA ANYWHERE.PL

WSZYSTKO JEST RUCHEM I WIBRACJĄ

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

Marek Napiórkowski: Dzień dobry.

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

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

Dlaczego tym razem orkiestra smyczkowa?

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

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

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

Mówimy o utworze „Zazi”, tak?

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

Ile trwały prace nad napisaniem?

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

Czyli są bardziej partnerami, niż gośćmi.

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

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

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

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

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



Siedem godzin?

Siedem godzin.

No nieźle.

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

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

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

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



► PODZIĘKOWANIA DLA

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

MAREK NAPIÓRKOWSKI: WSZYSTKO JEST RUCHEM I...

Bardzo chętnie!

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

Literatura cię inspiruje?

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

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

Bardzo.

Co się działo? Oprócz płyty oczywiście.

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

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

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

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

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

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

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





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

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

To ile tych płyt masz już na swoim koncie?

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

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

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

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

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

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

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

ENGLISH

MAREK NAPIÓRKOWSKI: EVERYTHING IS MOVEMENT AND VIBRATION

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

Marek Napiórkowski: Good morning.

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

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

Why string orchestra this time?

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

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

We are talking about “Zazi,” right?

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



MAREK NAPIÓRKOWSKI: WSZYSTKO JEST RUCHEM I...





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

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

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

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

Thank you very much. II

How long did it take to write?

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

So they are more a partner than guests?

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





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

a n y
w h e
r e . p l

B U Y
T O O

▶ **skotan**



EstroVita MEN

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

▶ **Hannah Fielding**



Aphrodite's Tears

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

▶ **Farys.**
DESIGN




Bransoletka HORSE

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

więcej na

buytoo.pl

MICHALINA ŁABACZ
PRZEŻYWAĆ
CUDZE ŻYCIA
BEZ KONSE —
— KWENCJI

WYWIAD WIDEO DOSTĘPNY 
NA ANYWHERE.PL

TEKST Anna Korytowska ZDJĘCIA Bartosz Maciejewski

MICHALINA ŁABACZ: PRZEŻYWAĆ CUDZE ŻYCIA...



> PODZIĘKOWANIA DLA

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

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

Michalina Łabacz: Cześć, ja również.

Jak się dzisiaj czujesz?

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

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

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

Weszłaś w 2023 roku z nowymi planami i wyzwaniem?

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

Zagraniczne?

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

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

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

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

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

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

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

Jakoś muszę. *(śmiech)*

Taki zawód wybrałam, co poradzę!

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

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

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

To dla ciebie zamknięty etap?

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

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

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

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

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

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

MICHALINA ŁABACZ: PRZEŻYWAĆ CUDZE ŻYCIA...





MICHALINA ŁABACZ: PRZEŻYWAĆ CUDZE ŻYCIA...





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

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

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

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

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

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

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

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

Jakie jest kino twoimi oczami? Kino wymarzone?

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

I nie będziemy musieli za dużo o tym myśleć?

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

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

Trochę tak. Być kimś innym.

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

Pewnie tak. Nie wiem!

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

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

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





Będąc szczęśliwą, marzysz o wyzwaniach aktorskich?

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

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

Zdrowia!

Odpoczynku?

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



To tego tobie życzę. I radości.

Tak, radość jest najważniejsza w tym zawodzie.

Bardzo dziękuję za rozmowę. II

ENGLISH

MICHALINA ŁABACZ: LIVING OTHER LIVES WITHOUT CONSEQUENCES

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

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

How are you feeling today?

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

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

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

Did you go into 2023 with new plans and challenges?

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




dekpol[®]
—
STEEL

Jakość, która robi wrażenie

Quality that makes an impression

www.dekpolsteel.pl

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

Abroad?

Yes, abroad. Travels relax me.

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

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

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

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

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

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

I have to manage (*laughs*).

I chose this profession, what can I do?

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

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

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

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

Are you dreaming about acting challenges?

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

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

Health?

Rest?

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

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

Yes, joy is the most important in my occupation.

Thanks for the talk. II



MICHALINA ŁABACZ: PRZEŻYWAĆ CUDZE ŻYCIA...



ROBIMY CATERING DLA FOODIES!



MAREK ROGALA O PASCALBOX I BIZNESOWYCH PLANACH NA PRZYSZŁOŚĆ

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

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

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

Jakie są założenia Pascal Franchise?

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

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

Na jakim etapie jesteście obecnie?

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

Redakcja: Zaczniemy od PascalBox – cateringu pudełkowego

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

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

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

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

Dla kogo jest PascalBox?

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

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



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

Czym jeszcze wyróżnicie się wśród innych cateringów na rynku?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jakie macie plany na kolejne lata?

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

Jak oceniasz dotychczasowe działania w ramach Pascal Franchise?

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

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

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

Życzę powodzenia w rozwoju biznesu.

Dziękuję za rozmowę.

Dziękuję. II



PASCAL BOX™

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

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



👑 #PysznośćNr1

🚚 3000 miejscowości

🌱 eko-pudełka

Pyszne!

🔄 pełna wymiana posiłków

🌟 albo gratis

Poznaj pyszność na PascalBox.pl

JAK PODRÓŻOWAĆ



W 2023 ROKU?

TRENDY, KTÓRE WARTO ZNAĆ

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

ODKRYWAJĄC MIEJSCA W POLSCE NA ŚWIATOWYM POZIOMIE

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

STAWIAJĄC NA HOTELE LAJFSTAJLOWE

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

TROPEM WYDARZEŃ KULTURALNYCH

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

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

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

BARDZIEJ EKOLOGICZNIE

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

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

ŚLADEM LOKALNYCH SMAKÓW

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

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



LEONARDO HOTELS TUTAJ POCZUJESZ SIĘ WYJĄTKOWO



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

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

NYX HOTEL WARSAW

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

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

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

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

HOTEL ROYAL WARSAW

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

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

LEONARDO BOUTIQUE HOTEL KRAKÓW OLD TOWN

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



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



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

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

LEONARDO BOUTIQUE CITY CENTER W KRAKOWIE

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

ENGLISH

LEONARDO HOTELS - HERE YOU'LL FEEL SPECIAL

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

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

NYX HOTEL WARSAW

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

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

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



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

HOTEL ROYAL WARSAW

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

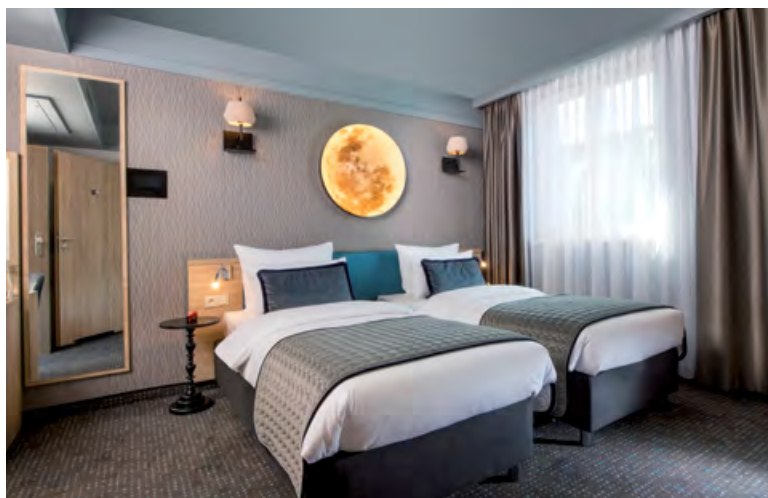
LEONARDO BOUTIQUE HOTEL KRAKOW OLD TOWN

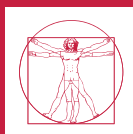
The Israeli group's Krakow hotel is located in a historical tenement house at the very heart of Krakow's Old Town. From the windows it is possible to look at the Wawel Castle. The hotel's location allows quick access to the greatest tourist locations and main communication routes. This makes it the perfect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

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

LEONARDO BOUTIQUE CITY CENTER IN KRAKOW

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





Leonardo
Royal Hotels

Leonardo Royal Warsaw
**COMFORTABLE
HOTEL**

for city breaks & for business

LEONARDO ROYAL WARSAW

ul. Grzybowska 45 | 00-844 Warszawa | Poland

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

www.leonardo-hotels.com

JEAN PATOU.

REWOLUCJONISTA SPORTOWEJ MODY

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

TEKST Małgorzata Giermaz ZDJĘCIA Wikimedia.org



Z MODĄ ZA PAN BRAT

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

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

REWOLUCJA

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

„OJCIEC” CODZIENNEJ MODY

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

WSPOMNIENIE UPALNEGO LATA

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

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

CIĘŻKIE. CHUDE LATA?

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

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

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



NA GŁOWIE NAJLEPIEJ MIEĆ WŁOSY

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



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

TEKST Mat. Prasowe ZDJĘCIA Andrzej Świetlik

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

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

PERUKA TO WAŻNA CZĘŚĆ LECZENIA ONKOLOGICZNEGO

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



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





WIĘCEJ NA ANYWHERE.PL



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



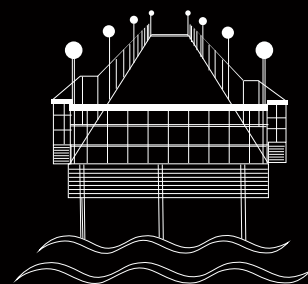


MERWEDE

REZYDENCJA



PRZYJEMNOŚĆ POSIADANIA



any
where | FOR HER



Fot: pexels.com

TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY
SIĘ DZIELIĆ

ZGUBIŁAM SIĘ WE WŁASNEJ GŁOWIE



TEKST Ula Ślusarczyk ZDJĘCIA Mat. Prasowe

CO TERAZ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PO #1 – TO TWÓJ WYBÓR. TWOJA WOLA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PO #3 I OSTATNIE. CO POWINNAŚ CZUĆ TO WSTYD

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

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

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

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

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

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

NIE CHCĘ ŻYCIA Z „EMILY W PARYŻU”

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



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

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

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

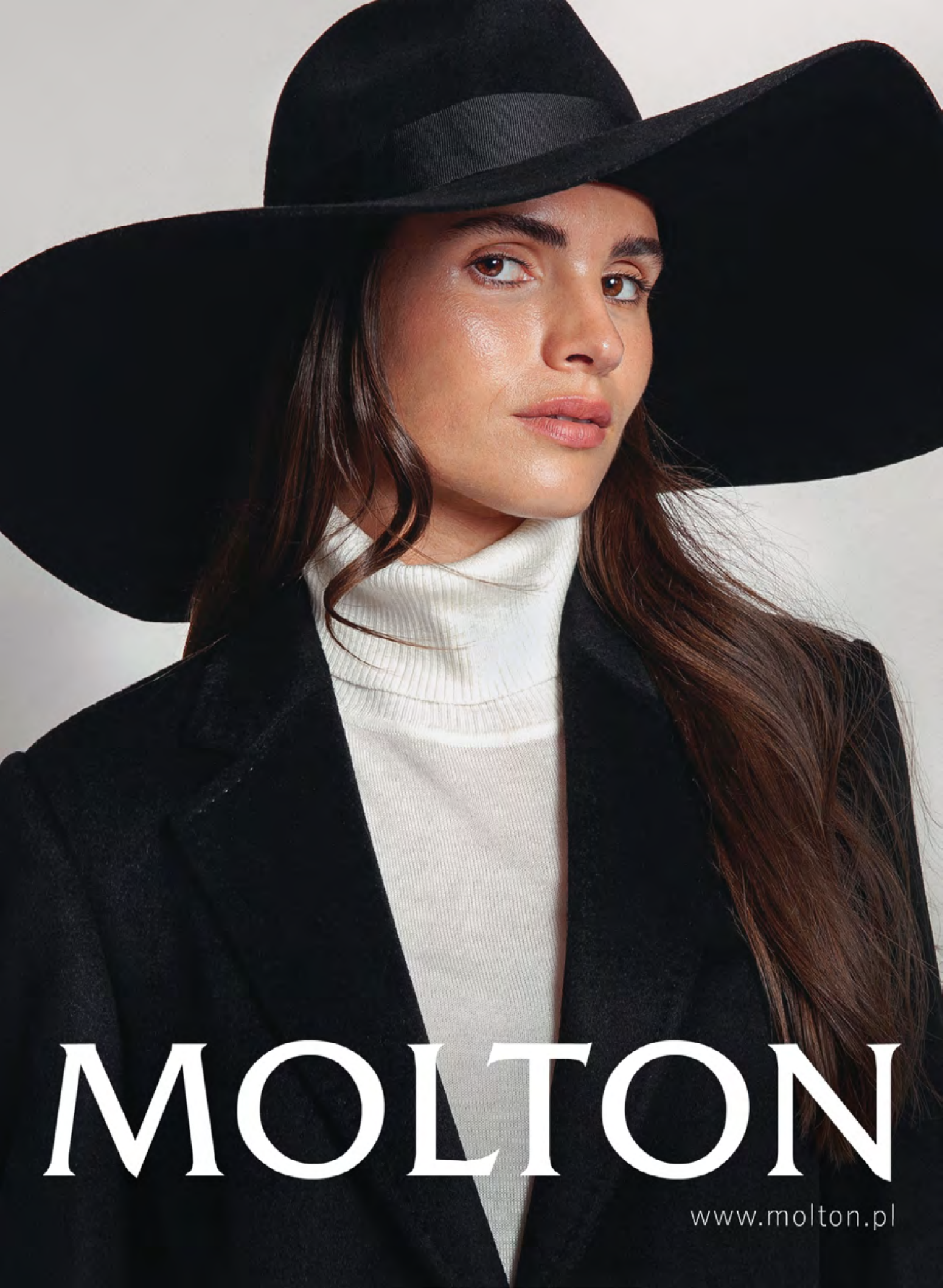
mają to do siebie, że poruszają, bo ich bohaterowie wielokrotnie dostają po tyłku. Upadają raz za razem, popełniają błędy, odbijają sobie pracę na życiu prywatnym. Słowem – ciągle z czymś się mierzą. A wtedy jednak sukces smakuje lepiej. Towarzyszy mu proces, nieraz ciekawszy niż ten krótki moment finalnego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

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

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

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





MOLTON

www.molton.pl

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



- MARTYNA KACZMAREK W ROZMOWIE Z KARINĄ JAWORSKĄ

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

TEKST Karina Jaworska ZDJĘCIA Mat. Prasowe

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

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

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

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

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

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

I się dostałaś.

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

Jaka jest najważniejsza rzecz, którą wyniosłaś z tego programu?

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

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

ciała wzrosła u Ciebie, czy zmalała?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A to jest najważniejsze.

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

Myślisz, że głównie kobiety mają zaburzone postrzeganie własnego ciała?

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

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

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



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

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

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

Dlaczego tak stwierdziła?

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

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

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

Dużo przygód po drodze...

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

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

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

Dlatego założyłaś fundację?

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

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

Fundacja jest w trakcie rejestracji – czym będzie się zajmować?

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

Kogo będziesz miała pod skrzydłami fundacji?

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

Dlaczego nazwałaś fundację „Ciałość”?

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

KARS: VW TAIGO

STOSUNEK JAKOŚCI I CENY



TEKST I ZDJĘCIA Jakub Wejkszner

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

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

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

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





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

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

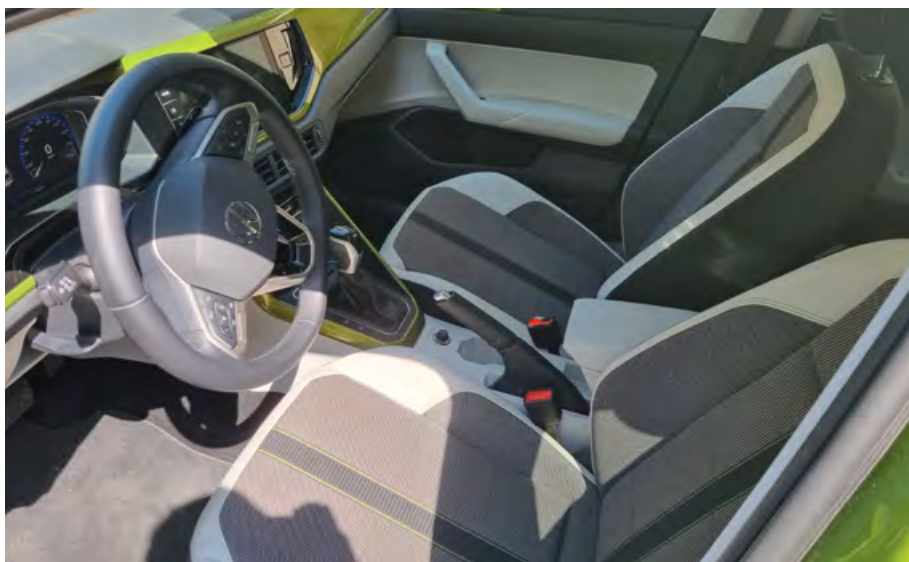
Co do ekonomiczności naszego wspaniałego przyjaciela, jest to więcej niż okej. Około 6-7 deklarowanych litrów w cyklu mieszanych i bliżej rzeczywistości 7-8,5 jest jak najbardziej spokojnie w dzisiejszej rzeczywistości. Oczywiście, hybrydowość zapewne pomogłaby w tej sytuacji, niestety jednak nie ma,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

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

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

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

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





5 SŁAWNYCH POLSKICH LEKARZY, KTÓRYCH NIE ZNASZ

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



**PAWEŁ
JĘDRZEJEWSKI**

LEKARZ KRÓLÓW - JÓZEF STRUŚ

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

Opisał zależności pomiędzy tętnem, pracą serca oraz przemianami metabolicznymi.

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

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

czyniach, z którymi tworzy układ zamknięty.

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

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

OJCIEC CHIRURGII POLSKIEJ - RAFAŁ JÓZEF CZERWIAKOWSKI

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

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

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

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

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

GRUPY KRWI - LUDWIK HIRSZFELD

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

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

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

3 NOMINACJE DO NAGRODY NOBLA - NAPOLEON NIKODEM CYBULSKI

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

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

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

WYKRYWANIE ŚLADÓW KRWI - LUDWIK KAROL TEICHMANN

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

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

CO ŁĄCZY 5 SŁAWNYCH POLSKICH LEKARZY. KTORYCH NIE ZNASZ?

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

CZY JEST ICH TYLKO PIĘCIU?

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



ODKRYJ KETO

LU
NA

BESTSELLER WŚRÓD KSIĄŻEK
KULINARNYCH!



ponad
70 prostych
przepisów



Port lotniczy
Szczecin Goleniów
im. NSZZ Solidarność



REGULAR SECTION OF
SZCZECIN GOLENIÓW
IM. NSZZ SOLIDARNOSC
AIRPORT MAGAZINE

**STAŁY DODATEK PORTU
LOTNICZEGO SZCZECIN
GOLENIÓW IM. NSZZ
SOLIDARNOŚĆ**



JAK SMAKUJE BULGARIA?

KUCHANIA BULGARSKA MA MNÓSTWO SYCĄCYCH DAŃ PEŁNYCH DUSZONYCH WARZYW I AROMATYCZNYCH PRZYPAW. SŁYNIE ONA RÓWNIĘŻ Z WYŚMIENITYCH TRUNKÓW, ZWŁASZCZA MOCNEJ RAKII I ZNAKOMITYCH WIN. NA KULINARNĄ PODRÓŻ PEŁNĄ BULGARSKICH SMAKÓW WARTO WYBRAĆ SIĘ DO BURGAS, WAKACYJNEGO KURORTU POŁOŻONEGO NIE TYLKO NAD MORZEM CZARNYM, ALE RÓWNIĘŻ NAD TRZEMA LAGUNOWYMI JEZIORAMI.

tekst: PORT LOTNICZY SZCZECIN-GOLENIÓW zdjęcia: PEXELS.COM

Kuchnia bułgarska podobna jest do innych kuchni bałkańskich, zwłaszcza greckiej, a także kuchni tureckiej. Z pierwszą łączy ją sałatka szopska (tak podobna do sałatki greckiej) czy też musaka. Najbardziej dzięki wpływowi drugiej kuchni w menu Bułgarów goszczą mięsne szaszłyki i kebabce (podłużne kotlety z mielonego mięsa), a także mnóstwo aromatycznych ziół i przypraw.

Jednym z charakterystycznych dodatków do bułgarskich potraw – szczególnie tych mięsnych i ciężkostrawnych – jest czubrica, produkowana z cząbrku górskiego. Bułgarska kuchnia słynie również z wyśmienitych serów, zwłaszcza przypominającego fetę sera

sirene (inaczej sera szopskiego), który świetnie sprawdza się w sałatkach. W bułgarskim menu nie może również zabraknąć jogurtu zwanego kiselomlyako, który wytwarza się z pomocą specjalnego szczepu bakterii *Lactobacterium bulgaricum*.

W Bułgarii je się mnóstwo warzyw. Część z nich w postaci gęstych, pożywnych zup i potrawek – jak np. czorba z fasolą i pomidorami, część w postaci zapiekanek. Na stole stale goszczą sałatki, a także warzywne sosy i dipy, zwłaszcza ljutenica – pikantna pasta z papryki i pomidorów.

Bulgaria słynie jednak nie tylko ze swych potraw, ale również wyśmienitych alkoholi. Królową bułgarskich

trunków jest bezsprzecznie rakija – przypominająca nieco brandy, produkowana z winogron, niekiedy z domieszką brzoskwiń czy śliwek. Zwyczajowo pija się ją jako aperitif, a czasem także w porze obiadu – na pobudzenie trawienia. Bułgarzy znani są również jako znakomici winiarze, a ich tradycje sięgają starożytności. Nic więc dziwnego, że wino i winiarstwo doczekały się tu swojego święta – Trifon Zarezan, które odbywa się co roku w dniu 14 lutego.

BANICA

Banica to tradycyjne bułgarskie danie w formie placka lub dużego ślimaka zrobione z ciasta *kori* (w kształcie przypominającego grecki *spanakopita*).



Ciasto z mąki pszennej i oleju przekłada się białym serem i piecze się w piecu. Przeważnie banica nadziewana jest serem *sirene*, ale popularnymi dodatkami są także szpinak oraz dynia (podobno z dynią jest właśnie najlepsza, bo jest wtedy robiona na słodko). Podaje się ją z bozą (napój ze sfermentowanej pszenicy), ayranem lub kefirem i często zajada na śniadanie. Najlepiej smakuje na ciepło, wyjęta prosto z pieca.

SALATKA GRECKA PO BULGARSKU – SALATKA SZOPSKA

Nazwa tej salatkii pochodzi od Szopów zamieszkujących górskie okolice stolicy Bułgarii – Sofii. Składa się z pokrojonych ogórków (czasami ze skórką, czasami bez), pomidorów, papryki i cebuli z dodatkiem słonego sera owczego *sirene*. Można ją spotkać także z dodatkiem oliwek, grillowanej lub marynowanej papryki. Raptem kilka składników, a tyle w nich smaku! Oczywiście wszystko dzięki wspaniałym, świeżym i bardzo dojrzałym warzywom, które mają niezrównaną ilość aromatów i głęboki smak. Salatkę szopską często podaje się z rakiją.

Alternatywą dla salatkii szopskiej może być gruby plaster sera *sirene* posypany czubricą, suszoną papryką i polany oliwą. To bardzo fajna i szybka przekąska. Sama czubrica (lub czubryca) to popularna przyprawa w Bułgarii występująca w trzech wersjach:

- jako sam suszony cząber,
- czurbica zielona składa się obok cząbrku z zielonej papryki, pietruszki,

cebuli, soli, cukru, koperku, tymianku, lubczyku i kozieradki:

- czubrica czerwona zawiera sproszkowaną paprykę czerwoną (słodką i ostrą), rozmaryn, czosnek, sól, a opcjonalnie: cebulę, bazylię, suszone pomidory, tymianek.

CHŁODNIK TARATOR

Chłodnik z ogórków robiony na bazie popularnego kwaśnego mleka. Tutajsze *kiselo mlyako* smakuje jak kremowy jogurt i ma imponujące właściwości odżywcze, dzięki bakteriom *lactobacillus bulgaricus*. Chłodnik podawany jest obowiązkowo z koperkiem.

KEBAPCHE

Kebapche są podobne do serbskich *cevapcici* i przygotowuje się je na grillu z wieprzowiny lub wołowiny. Te niepozorne podłużne kotleczki mają w sobie niebywale dużo smaku i dymnego, mięsnego aromatu.

OWOCE MORZA

Jako kraj leżący nad dużym morzem Bułgaria może pochwalić się wspaniałymi rybami. W restauracjach spotkacie owoce morza grillowane, jak i smażone na głębokim tłuszczu. Znajdziecie tu małe rybki, które je się w całości, nieco większe, które zajada się bez głowy, jak i zupełnie duże serwowane w postaci fileta lub w całości. Gatunków jest cała masa od popularnego w tych rejonach okonia morskiego, pstrąga tęczowego, belony po kraby, małże, plastugi, makrele i flądry. Warto próbować i szukać nowych smaków.

SACZ

To tradycyjne danie z grillowanych warzyw i mięsa. Może być sacz warzywny, może z jednego lub kilku gatunków mięsa (np. z kurczaka lub z kurczaka i wieprzowiny). Przeważnie występuje z dodatkiem sera. Sacz jest obowiązkowo podawany na żeliwnym gorącym półmisku z drewnianymi uchwytyami po obu stronach.

W okresie od 6 czerwca do 5 września polecimy również do Burgas w Bułgarii. II



PODSUMOWANIE ROKU 2022



tekst: PORT LOTNICZY SZCZECIN-GOLENIÓW
zdjęcia: PEXELS.COM

W całym 2022 roku z usług Portu Lotniczego Szczecin-Goleniów skorzystało 419 905 pasażerów, co w porównaniu rok do roku stanowi wzrost obsługanej ilości osób aż o 130%. Warto również dodać, że uzyskany wynik pozwolił na odbudowę ruchu pasażerskiego już do poziomu 73% przed pandemią.

Stosunkowo dobry miniony rok pozwala myśleć, że nadchodzący będzie jeszcze lepszy. Z pewnością przyczyni się do tego linia Ryanair, która:

- pozostawi loty do Liverpoolu również na sezon letni;

- od 26 marca ponownie uruchomi przeloty na trasie do Warszawy Modlin (5 razy w tygodniu);

- a także zwiększy częstotliwość rejsów z 2 do 3 w tygodniu na trasie do Krakowa.

Zwiększony ruch pasażerski planowany jest również w segmencie przelotów czarterowych poprzez wydłużenie okresu obsługiwanego lotów do tureckiej Antalyi (przeloty od 03 czerwca do 11 października), jak również uruchomienie zupełnie nowego połączenia. W okresie od 6 czerwca do 5 września z biurami podróży TUI i Itaka polecimy do Burgas w Bułgarii. ■



INTERNET

www.airport.com.pl
 mamy CZAT ONLINE!!! / We have an online chat!
 www.facebook.com/SzczecinAirport
 www.twitter.com/SzczecinAirport
 www.instagram.com/szczecinairport#
 www.youtube.com/user/SzczecinAirport
 http://www.tiktok.com/@SzczecinAirport



ADRES ADDRESS

Port Lotniczy Szczecin Goleniów
 Sp. z o.o. / Szczecin Goleniow Airport Ltd.
 ul. Głowice 1a, 72-100 Goleniów
 www.airport.com.pl



**PUNKT INFORMACJI LOTNISKOWEJ
 AIRPORT INFORMATION POINT**

Tel. 703 20 20 02
 Infolinia płatna (koszt 1,29 zł / min połączenia)
 Email: info@airport.com.pl
 CZAT ONLINE!!!

**CENTRUM OBSŁUGI PODRÓŻY
 TRAVEL SERVICE CENTRE**

Sprzedaż biletów lotniczych
 / Ticket selling point
 Tel.: 703 20 20 02
 biuropodrozy@airport.com.pl



**ZAGINIONY BAGAŻ
 LOST & FOUND**

Welcome Airport Service
 Tel.: pax.szz@welcome-as.pl



TAXI

Airport Taxi Group
 Tel.: +48 91 481 7690



**DOJAZD SAMOCHODEM
 BY CAR**

Z kierunku Szczecin – Trasa S6 i droga krajowa E28 \ From Szczecin – S6 and E28 road
 Z kierunku Koszalin – Trasa 6 E28 \ From Koszalin – 6 E28 road
 Z kierunku Gorzów Wielkopolski – Trasa S3 i E28 S3 \ From Gorzów Wielkopolski – S3 and E28 S3 road



**MINIBUSY DO / Z PORTU LOTNICZEGO /
 MINIBUS**

KOSZALIN / KOŁOBRZEG

■ AIR-TRANSFER.PL
 Rezerwacja biletów telefonicznie pod numerami: \ Booking tickets by phone:
 Tel: 512 370 778, 502 323 396, +48 94 711 05 10
 www.air-transfer.pl

SZCZECIN

■ PKS SZCZECIN
 Rezerwacja i informacja pod nr tel. \ Reservation and information by phone:
 Tel. (+48) 462 38 73
 www.pksszczecin.info

■ INTERGLOBUS TOUR

Tel. (+48) 91 48 50 422, Fax. (+48) 91 434 02 83
 biuro@interglobus.pl

PKP

Stacja Port Lotniczy Szczecin- Goleniów w kierunku Szczecina lub Kołobrzegu.
 Rozkład odjazdów oraz przyjazdów pociągów na stronie www.pkp.pl
 Szczecin- Goleniów Airport station in the direction of Szczecin or Kołobrzeg.
 Timetable of departures and arrivals of trains on the website www.pkp.pl

| PARKING ZIELONY / WIELODOBOWY ■ CAR PARK GREEN CENNIK CAR PARK FEES / LONG-STAY | |
|---|---------|
| PIERWSZE 10 MINUT FIRST TEN MINUTES | FREE |
| DO GODZINY UP TO 1 HR | 5 PLN |
| DO 2 GODZIN UP TO 2 HR | 8 PLN |
| DO 3 GODZIN UP TO 3 HR | 9 PLN |
| DO 4 GODZIN UP TO 4 HR | 10 PLN |
| DO 5 GODZIN UP TO 5 HR | 11 PLN |
| PIERWSZY DZIEŃ FIRST DAY | 25 PLN |
| DWIE DOBY TWO DAYS | 40 PLN |
| TRZY DOBY THREE DAY | 55 PLN |
| PIERWSZY TYDZIEŃ FIRST WEEK | 89 PLN |
| DWA TYGODNIE SECOND WEEK | 124 PLN |
| TRZY TYGODNIE THIRD WEEK | 150 PLN |
| KAŻDY NASTĘPNY TYDZIEŃ EVERY FOLLOWING WEEK | 20 PLN |

| PARKING / DOBOWY ■ CAR PARK RED CENNIK CAR PARK FEES / SHORT-STAY | |
|---|--------------|
| PIERWSZE 10 MINUT FIRST TEN MINUTES | FREE |
| DO GODZINY UP TO 1 HR | 9 PLN |
| DO 2 GODZIN UP TO 2 HR | 11 PLN |
| KAŻDA NASTĘPNA GODZINA EVERY FOLLOWING HOUR | 3 PLN |
| PIERWSZA DOBA FIRST DAY | 77 PLN |
| KAŻDA NASTĘPNA DOBA EVERY FOLLOWING DAY | 40 PLN / DAY |

▲
 ✦ PO OPLACENIU W KASIE AUTOMATYCZNEJ PASAŻER MA 15 MINUT NA WYJAZD. / AFTER PAYING IN AN AUTOMATING CASH MACHINE YOU WILL BE GIVEN 15 MINUTES TO EXIT THE PARKING.



POŁĄCZENIA REGULARNE REGULAR CONNECTIONS

| KIERUNEK DIRECTION | PRZEWOŹNIK AIR CARRIER | ADRES STRONY WEBSITE ADDRESS |
|-----------------------|---------------------------|---------------------------------|
| Warszawa(WAW) | PLL Lot | www.lot.com |
| Warszawa Modlin(WMI) | Ryanair | www.ryanair.com |
| Kraków (KRK) | Ryanair | www.ryanair.com |
| Londyn Stansted(STN) | Ryanair | www.ryanair.com |
| Dublin(DUB) | Ryanair | www.ryanair.com |
| Liverpool(LPL) | Ryanair | www.ryanair.com |
| Oslo Torp(TRF) | Wizzair | www.wizzair.com |
| Oslo Gardermoen (OSL) | Norwegian | www.norwegian.com |

POŁĄCZENIA CZARTEROWE CHARTERS DESTINATIONS

| | |
|-------------------|---|
| Turcja – Antalya | TUI, Rainbow Tours, Itaka, Coral Travel, Nekera |
| Bułgaria – Burgas | TUI, Itaka, TOP Touristik, Coral Travel |

WSZYSTKIE KIERUNKI ORAZ AKTUALNY ROZKŁAD LOTÓW ZNAJDĄ PAŃSTWO NA NASZEJ STRONIE www.airport.com.pl

Directions flights and the current flight schedule available at www.airport.com.pl

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

