

MAGAZYN PORTU LOTNICZEGO SZCZECIN-GOLENIÓW
SZCZECIN-GOLENIÓW AIRPORT MAGAZINE

any
where
re

Port lotniczy
Szczecin Goleniów
ul. 10522 Solidarności

SO SURFER

GAŁAZKA KATARZYNA

Nr [107] | 2024

FREE COPY
POBIERZ NA LOTNISKU
AIRPORT-FREE-WIFI



Czytaj #AnywhereYouAre

Farys.
DESIGN

www.farysdesign.pl

 Farys  farysdesign





6



22



42

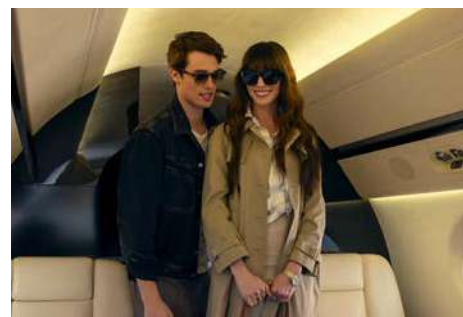


48



59

55



6 STREFA VIP I Iza Kuna: Chciałabym Wszystko Mieć i Wszędzie Być
VIP ZONE I Iza Kuna: I Want to Have Everything and Be Everywhere

22 STREFA VIP II Katarzyna Gałazka: Staram Się Przyciągać Dobrą Energię
VIP ZONE II Katarzyna Gałazka: I Try to Attract Good Vibes

42 FELIETON Pamiętaj o Życiu

48 KULTURA JOHN ROCKEFELLER - MILIARDER O DUSZY ARTYSTY

55 FOR HER I #DZIEWCZYNAZROBIŁA: ROZMOWA Z NATALIĄ „LALĄ” KONARSKĄ, TANCERKĄ I CHOREOGRAFKĄ

59 FOR HER II KIEDY FANDOM SPOTYKA MAINSTREAM – POROZMAWIAJMY O „THE IDEA OF YOU”

Nasze magazyny lotniskowe



Warszawa - Modlin Gdańsk Rzeszów Poznań Szczecin Lublin Łódź Olsztyn

SPRAWDŹ
na anywhere.pl

WYDAWCA

Anywhere.pl Platforma Medialna Sp. z o.o.
z siedzibą w Warszawie 00-841, ul. Żelazna 51/53
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.

Producent: Marcin Ranuszkiewicz
Redaktor Naczelny: Jakub Wejksznar
Redaktorka prowadząca ForHer/Producentka: Julia Trojanowska
Szef zespołu sprzedaży i marketing: Angelika Balbuza
Social-Media Manager: Sandra Wieszowska
Grafik: Jakub Wejksznar
Dział IT: Aleksander Domański
Współpraca fotograficzna: Michał Buddabar,
Bartosz Maciejewski, Łukasz Dziewic,
Marcin Bosak, Mateusz Lewocz

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

a n y
w h e
r e e

PARTNER

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



PATRONAT



LA BIOSMETIQUE®
PARIS

THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

Nowa vitalność dla suchych,
strukturalnie zniszczonych włosów.

Odżywcza pielęgnacja przywracająca włosom
uwodzicielską, zdrową miękkość, wygładzenie i blask.



Firma neutralna
dla klimatu

W wybranych salonach fryzjerskich oraz na www.labiosthetique.pl

IZABELA KUNA

CHCIAŁABYM WSZYSTKO
MIEĆ I WSZĘDZIE BYĆ

TEKST KINGA BURZYŃSKA
ZDJĘCIA MICHAŁ BUDDABAR
MUA SAMANTA FAŁKOWSKA
STYLIZACJA JOLA CZAJA
MIEJSCE TEATR WSPÓŁCZESNY W WARSZAWIE



Kinga Burzyńska: Przeczytam ci cytaty dotyczący serialu „Klara”: (...) to odważna, słodko-gorzka historia obyczajowa czterdziestokilkuletniej singielki, która goni za swoim szczęściem. Wszystko się zgadza?

Izabela Kuna: To jest pogoni za szczęściem i za miłością niemożliwą.

Napisalaś „Klarę” jakiś czas temu, zmieniłaś się? Pamiętaj, ludzie się nie zmieniają, chyba że na gorsze.

Nie dojrzewają?

Dojrzewają, ale nie zmieniają (śmiech). Klara, obojętnie w jakim wieku, będzie szukać dymu i atrakcji. Będzie próbować być szczęśliwą, zatrzymać czas i najbliższych ludzi przy niej. Będzie pić, będzie się bawić, będzie się śmiać, a potem równie silnie będzie odchodzić od wszystkich, płakać i pić więcej.

To opowieść o każdej kobiecie?

Nie każda kobieta jest Klarą, nie każda matka Matką Klary. Ale bez przerwy słyszę „Kuna, to moja matka” albo „Pani Izo, Klara to ja”, czy „Pani Izo, też mam taką Wronkę”. To znaczy, że zdarzają nam się takie rzeczy, jak Klarze i jej rodzinie. Znamy takich bohaterów albo sami tacy jesteśmy. Wiele jest takich matek, które są niezadowolone ze swoich dzieci, wiele jest zdradzanych żon i zdradzających mężczyzn, wiele jest kobiet, które kochają żonatyh mężczyzn. Takie życie. „Klarę” od innych seriali odróżnia prawda, brawura i poczucie humoru. Nie silimy się na pokazywanie jak masz żyć i co robić. Nie udajemy mądrzejszych niż jesteśmy. Nasi bohaterowie sobie po prostu z życiem nie radzą. Żyją zwyczajnie i niezwykłe rzeczy im się przytrafiają, a może po prostu zwyczajne, tylko oni niezwykają na nie reagują. Biją się o szczęście i nie chcą umierać, chcą jeszcze przeżyć coś fajnego albo powiedzieć o sobie prawdę. Chcą wyjść ze schematu grzecznego chłopca, czy dziewczynki wychowywanej na dobrą matkę i przykładną żonę. Coming out, toksyczne relacje z rodzicami, których wymaganiom nie możemy sprostać, wielkie miłości, cierpienie, a wszystko to w oparach seksu, koniaku i marihuany, którą pali gadający Kot...

Wątek matki jest chyba najbardziej poruszający. To niesamowite, że matki wciąż chcą od nas czegoś więcej. Z drugiej strony, są też matki, które cały czas chwają i głaszczą. Oglądając serial miałam wrażenie, że siedzisz w mojej głowie. Widząc te postaci i ich ulomności, można się z nimi utożsamić. Myślmy sobie wtedy: „To znaczy, że my też nie jesteśmy zli”.

Oni mają wady, popełniają głupoty, tak wygląda życie. Nie jesteśmy perfekcyjni – to byłoby strasznie nudne. Nie wyciągamy wniosków, popełniamy te same błędy. Miałam taki plan, żeby nie być jak moja mama. Gdy moja córka była mała, powiedziała mi: „Robisz takie same miny jak babcia”. Nie odkleimy się z tego albumu, ale staramy się być lepszymi rodzicami. Dawać naszym dzieciom miłość, której oni nie umieli nam okazać, bo sami jej nie dostali. Matka Klary bywa okrutna wobec córki, ale nie można jej odmówić, że ją kocha. Szkoda tylko, że jej nie lubi. W matce jest żal niespełnionego życia i marzeń, które kiedyś miała. Dużo w niej goryczy, żalu, złości. Klara wiecznie będzie zabiegać o uznanie swojej matki – o jej czułość, miłość i akceptację.

Zabiegamy o miłość i chcemy doskoczyć do ideału.

A nie da się.

Nie da się. W serialu matkę gra fantastyczna Iwona Bielska. Tworzycie duet, który można jeść łyżkami. Jest taka scena, w której córka przychodzi do matki i pyta, czy pomogłaby jej wychować dziecko, gdyby była w ciąży. Reakcja matki jest taka, że aż wszystko we mnie drży.

Matka bywa okropna, ale Klara również, podobnie Wronka. A Aleks? Aleks to dopiero bywa okropny (śmiech). Co nie zmienia faktu, że Klara go strasznie kocha i pożąda. Najlepszy seks ma właśnie z Alekssem.

Granym przez Adama Woronowicza. Ty z nim na dobre i na złe.

Tak, już byłam z nim w łóżku i mam nadzieję, że jeszcze będę (śmiech). Uwielbiam przebywać i pracować z Adamem, Piotrusiem. To jest my dream team.

Jesteś producentką tego serialu. Miałas wpływ na obsadę? Powiedziałaś: „Chcę, żeby moją matkę zagrała Iwona Bielska”?

Miałam wpływ na wiele rzeczy. Wszystko dzięki uprzejmości stacji i Marcie Greli, która bardzo mnie wspierała, pozwoliła mi pracować i rozwijać się. Cała ekipa była wspaniała. Moje zdanie było brane pod uwagę w każdym momencie naszej pracy. Dziękuję całej ekipie za ich ciężką pracę i pasję. Bardzo się cieszę z roli producentki.

Zatrzymajmy się przy obsadzie – jest Adam Woronowicz, Piotr Adameczyk...

Z Piotrem Adameczykiem też byłam w łóżku, cała Polska to widziała. Poza tym są to wspaniali aktorzy i porządni ludzie. Wspaniali koledzy, z którymi kiedy się śmiejemy, to się śmiejemy, a kiedy pracujemy, to pracujemy. Utalentowani, profesjonalni i czuli.

Nie kusilo cię, żeby reżyserować?

Nigdy w życiu nie pozwoliłabym sobie na to, aby w trakcie pracy wtrącać się i przeszkadzać Łukaszowi Jaworskiemu. Po pierwsze nie było takiej potrzeby. Po drugie, wszystko ustaliliśmy wcześniej. To była profesjonalna robota w miłej atmosferze.

Serial ma bardzo świeżą formę, za którą stoisz właśnie ty. Mamy postacie historyczne, zwierzęta, które mówią i wizje. Takiej formuły w polskim serialu obyczajowo-komediowym jeszcze nie było.

Taki był plan. W wizjach lecimy po bandzie. Klara zabija Aleksa, Matka jest królową angielską, a Kot pali marihuane, pije koniak i rozmawia z Klarą.

Kota gra Eryk Kulm Jr.

Cudowny Eryk Kulm. Gra go brawurowo.

Jak wpadliście na to, żeby właśnie tak to przedstawić i zrealizować?

To Marek wpadł na pomysł, żeby Kota zagrał aktor. Wspaniała Pola Gomółka, która zrobiła genialne kostiumy, wymyśliła dla kota kostium rodem z pokazów mody Balenciagii. Ale jest też prawdziwy kot, najlepszy wśród kotów Niunius, który realizował wszystkie uwagi wybitnie.

Jest też świetnia Kasia Warnke.

Kasia bije rekordy popularności jako Wronka. Jest wzruszająca, naiwna, dowcipna i seksowna. Wymarzona Wronka.





NIE KAŻDA KOBIETA JEST KLARĄ, NIE KAŻDA MATKA MATKĄ KLARY. ALE BEZ PRZERWY SŁYSZĘ „KUNA, TO MOJA MATKA” ALBO „PANI IZO, KLARA TO JA”, CZY „PANI IZO, TEŻ MAM TAKĄ WRONKĘ”. TO ZNACZY, ŻE ZDARZAJĄ NAM SIĘ TAKIE RZECZY, JAK KLARZE I JEJ RODZINIE. ZNAMY TAKICH BOHATERÓW ALBO SAMI TACY JESTEŚMY.





Powiedzieliśmy już o Izie-producentce, ale jest też Iza-aktorka, która stworzyła fantastyczną rolę w tym serialu. Ciężko wejść w postać, którą wymyśliło się samemu?

Każdą swoją pracę traktuję serio, każdej postaci się uważnie przyglądam, a przed wejściem na plan czuję stres, respekt i wreszcie radość. Gdybym jej nie napisała, bardzo chciałabym ją zagrać i bardzo bym ją lubiła.

Czerpałaś radość z bycia Klarą?

Totalnie. Kiedy napisałam książkę, spotykałam się z wieloma reżyserami i reżyserkami, którzy chcieli zrealizować „Klarę”. Oferowali mi główną rolę, ale zawsze mówiłam, że nie chcę. Nie wiem dlaczego tego nie chciałam. Teraz też się zastanawiałam, ale krótko (śmiech).

Nie byłaś na castingu?

Nie, nie byłam na castingu. Czułam, że muszę to zrobić i chcę to zrobić. Byłam dobrze przygotowana. Łukasz Jaworski nas bardzo dobrze wyreżyserował. Mam wrażenie, że wszystko się dobrze ułożyło.

Jakie sceny były dla ciebie najbardziej wzruszające?

Sceny pożegnania z matką oraz sceny z Alekssem – zwłaszcza te, kiedy się rozstają. Ale to widzowie mają się wzruszać, nie aktorzy.

Rozmawiałaś z ludźmi, którzy kochają cię właśnie za ten dystans i poczucie humoru. Rozgraniczasz pracę od zabawy. Masz dystans w pracy i poza nią.

W pracy jestem skoncentrowana i oddaję się jej w całości. W domu nie czekam na czerwony dywan i na brawa. Jestem mamą i koleżanką Marka. Nie rozmawiam z moimi znajomymi o swoich projektach, tylko o życiu. A poczucie humoru to podstawa w każdej sytuacji.

Do Nowego Jorku pojechałaś odpocząć?

Tak.

To było twoje marzenie?

Nowy Jork jest zawsze moim marzeniem, ale to nie był mój pierwszy pobyt w tym mieście. Uwielbiam Amerykę.

Widziałam cię na Instagramie taką inną, radosną.

Pojechałam do Nowego Jorku z synem Staszkiem, bo Marek nie lubi tego miasta. Spędziliśmy super święta – ja w Ameryce, Marek w Hiszpanii. Nie było między nami sporu (śmiech).

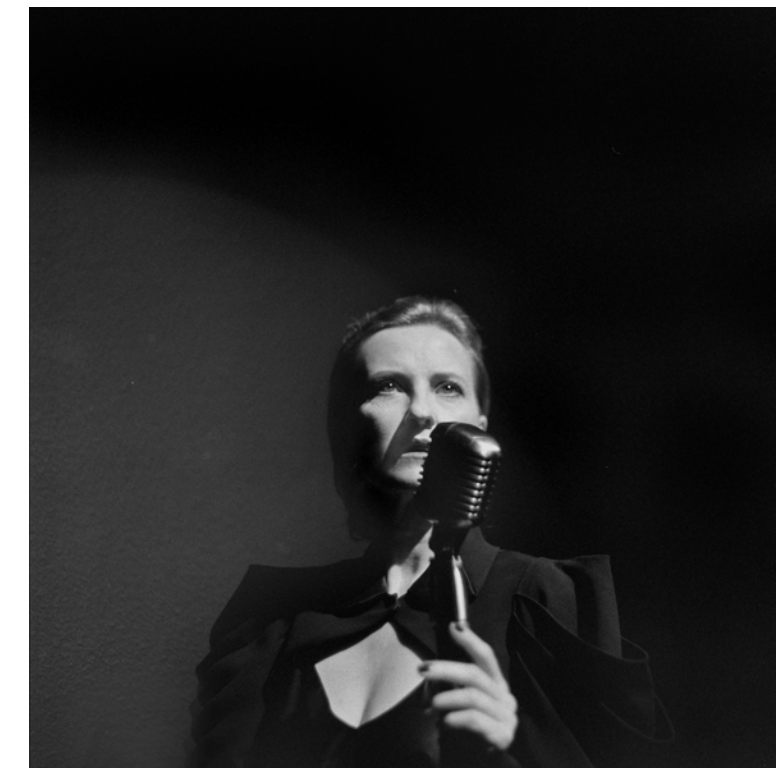
Mamy synów w podobnym wieku. Jesteśmy teraz w momencie, że chcemy z nimi spędzać czas i wyrwać coś dla siebie.

Nasze dzieci są już w tym wieku, że same nam dyktują, jak chcą spędzać czas wolny. I musimy to zaakceptować. Najważniejsze, żeby nas lubiły. O tym też jest „Klara” – najważniejsze, żeby się lubić. Często jesteśmy śmieszni dla naszych dzieci. Ja mogę być śmieszna, bylebym była lubiana.

Ostatnio byłaś w fantastycznym miejscu. Pierwszy odcinek „Klary” pojawił się na Playerze 22 kwietnia, a wtedy byłaś w samolocie. Iza, to ucieczka od odpowiedzialności.

Ja już wzięłam odpowiedzialność za wszystko, co zrobiłam w swoim życiu dużo wcześniej (śmiech). Poleciałam do Japonii, bo wymarzyłam sobie ten wyjazd trzy lata temu – jestem zafascynowana literaturą i kulturą Japonii, mam swoich ulubionych pisarzy: Mishimę i Dazai.

Masz zawsze wszystko zaplanowane i dopięte na ostatni guzik, czy dajesz sobie jednak czas?



Daję sobie czas, nie biegam z kąta w kąt, żeby wszystko zobaczyć, bo jeżeli coś mi się spodoba, to pojedę jeszcze raz. Jestem fajną turystką i dobrym towarzyszem podróży – nie robię problemów, daję dużo swobody towarzyszom i sama robię, co chcę.

Wyreżyserowałaś „Koronację” w Akademii Teatralnej. Słyszałam, że to ogrom pracy i wspaniali młodzi ludzie. Co cię do tego skłoniło?

Bardzo lubię być nauczycielką. Kiedyś uczyłam w Szkole Filmowej w Łodzi, teraz w Akademii Teatralnej w Warszawie. Uwielbiam pracę z młodymi ludźmi. **Dajesz im doświadczenie, uporządkowanie, pokazujesz ciężką pracę?**

Pokazuję im, że praca ma sens. Wierzę w pracę i rozwój. Dlatego gorąco ich do tego zachęcam. Żeby pracowali i wierzyli w swoje pasje, żeby się rozwijali i nie przestawali marzyć.

A co ty od nich dostajesz?

Radość. Mnie moje Studentki i Studenci cieszą bardzo. Bardzo im kibicuję i wierzę w nich. Teraz robię sobie przerwę w uczeniu, ponieważ potrzebuję odpocząć, muszę nabrać sił, żeby iść dalej.

Czyli to jest coś, co się wypaliło.

Potrzebuję oddechu. Muszę ten czas poświęcić bardziej sobie, niż innym.

Co sobie zaplanowałaś i wymyśliłaś? Przecież Iza Kuna się nie zatrzymuje.

Mam plany teatralne i filmowe, ale chcę się też skupić na książce i napisać coś, co zaczęłam już jakiś czas temu.

Czujesz potrzebę pisania?

W pisaniu wyrażam się najpełniej. Chcę się temu oddać znowu, nie miałam teraz na to przestrzeni. Ale też czuję potrzebę grania i reżyserowania. Nosi mnie. To się w moim życiu nie zmieniło. Chcę więcej i więcej. Marek mówi o mnie: „Iza, ty byś chciała wszystko mieć i wszędzie być”. Tak, chciałabym (śmiech).

DWÓR UPHAGENA

ARCHE GDAŃSK



256 

pokoje oraz
apartamentów



strefa fitness & spa

598 

miejsc
noclegowych



zielony
dziejniec



Stare Miasto
spacerem 15 minut

9 

sal konferencyjnych
(dla 464 osób)



2 restauracje,
lobby bar & cukiernia

NOSI MNIE. TO SIĘ W MOIM ŻYCIU NIE ZMIENIŁO.
CHCĘ WIĘCEJ I WIĘCEJ. MAREK MÓWI O MNIE: „IZA,
TY BYŚ CHCIAŁA WSZYSTKO MIEĆ
I WSZĘDZIE BYĆ”. TAK, CHCIAŁABYM (ŚMIECH).

konferencje@archedworuphagena.pl +48 58 506 55 92

ENGLISH

IZABELA KUNA: I WANT TO HAVE EVERYTHING AND BE EVERYWHERE

Kinga Burzyńska: Let me read you a quote about the series "Klara": (...) it is a bold, bittersweet social story about a forty-something single woman chasing her happiness. Does that sound right?

Izabela Kuna: It's a chase for happiness and an impossible love.

You wrote "Klara" some time ago, have you changed?

Remember, people don't change, unless it's for the worse.

They don't mature?

They mature, but they don't change (laughs). Klara, regardless of her age, will seek excitement and adventure. She will try to be happy, to stop time and keep her loved ones close. She will drink, have fun, laugh, and then just as strongly leave everyone, cry, and drink more.

Is it a story about every woman?

Not every woman is Klara, not every mother is Klara's mother. But I constantly hear, "Kuna, that's my mother," or "Ms. Iza, Klara is me," or "Ms. Iza, I also have such a Wronka." This means that we experience things like Klara and her family. We know such characters or we are like them ourselves. There are many mothers dissatisfied with their children, many betrayed wives and cheating men, many women who love married men. That's life. "Klara" stands out from other series because of its truth, bravado, and sense of humor. We don't pretend to show how you should live and what to do. We don't act smarter than we are. Our characters simply don't cope with life. They live ordinary lives and extraordinary things happen to them, or maybe just ordinary things to which they react extraordinarily. They fight for happiness and don't want to die; they want to experience something good or tell the truth about themselves. They want to break out of the pattern of being a well-behaved boy or a girl raised to be a good mother and exemplary wife. Coming out, toxic relationships with parents whose expectations we can't meet, great loves, suffering, all in the fumes of sex, cognac, and marijuana smoked by a talking cat...

The mother storyline is probably the most moving. It's amazing that mothers always want more from us. On the other hand, there are mothers who constantly praise and coddle. Watching the series, I felt like you were in my head. Seeing these characters and their flaws, you can identify with them. We think then: "So that means we aren't bad either."

They have flaws, they make mistakes, that's what life looks like. We aren't perfect – it would be terribly boring. We don't draw conclusions, we make the same mistakes. I had a plan not to be like my mother. When my daughter was little, she said to me: "You make the same faces as grandma." We

can't detach from this album, but we try to be better parents. To give our children the love they didn't know how to show us because they didn't receive it themselves. Klara's mother can be cruel to her daughter, but you can't deny she loves her. It's a shame she doesn't like her. There is bitterness in the mother, unfulfilled life and dreams she once had. A lot of bitterness, regret, anger. Klara will forever seek her mother's approval – her tenderness, love, and acceptance.

We strive for love and want to reach the ideal.

And it's impossible.

It's impossible. In the series, the mother is played by the fantastic Iwona Bielska. You two make a duo you could eat with a spoon. There's a scene where the daughter comes to the mother and asks if she would help her raise a child if she were pregnant. The mother's reaction makes everything in me tremble.

The mother can be horrible, but so can Klara, and similarly Wronka. And Aleks? Aleks can be really horrible (laughs). Which doesn't change the fact that Klara loves and desires him terribly. The best sex she has is with Aleks.

Played by Adam Woronowicz. You with him through thick and thin.

Yes, I've already been in bed with him and I hope to be again (laughs). I love being and working with Adam, Piotrek. This is my dream team.

You're the producer of this series. Did you have any influence on the cast? Did you say, "I want my mother to be played by Iwona Bielska"?

I had influence on many things. All thanks to the kindness of the station and Marta Grela, who supported me a lot, allowed me to work and develop. The whole team was wonderful. My opinion was taken into account at every moment of our work. I thank the whole team for their hard work and passion. I'm very happy with the role of producer.

Let's talk about the cast – there's Adam Woronowicz, Piotr Adamczyk...

I've been in bed with Piotr Adamczyk too, the whole of Poland saw it. Besides, they are wonderful actors and decent people. Wonderful colleagues with whom we laugh when we laugh, and work when we work. Talented, professional, and sensitive.

Weren't you tempted to direct?

Never in my life would I allow myself to interfere and disturb Lukasz Jaworski during work. Firstly, there was no need. Secondly, we agreed on everything beforehand. It was professional work in a pleasant atmosphere.

The series has a very fresh form, and that's down to you. We have historical figures, talking animals, and visions. Such a formula has not been seen in a Polish social-comedy series before.

That was the plan. In the visions, we go to extremes. Klara kills Aleks, the Mother is the Queen of England, and the Cat smokes marijuana, drinks cognac, and talks to Klara.

The Cat is played by Eryk Kulm Jr.

Wonderful Eryk Kulm. He plays it brilliantly.

www.molton.pl



MOLTON

How did you come up with this representation and realization?

It was Marek's idea for an actor to play the Cat. The amazing Pola Gomołka, who did brilliant costumes, came up with a costume for the cat straight from Balenciaga fashion shows. But there is also a real cat, the best among cats, Niuniuś, who executed all the instructions brilliantly.

There's also the great Kasia Warnke.

Kasia is breaking records in popularity as Wronka. She's touching, naive, funny, and sexy. The perfect Wronka.

We've talked about Iza the producer, but there's also Iza the actress, who created a fantastic role in this series. Is it hard to get into a character you invented yourself?

I take every job seriously, I look at each character closely, and before going on set, I feel stress, respect, and finally joy. If I hadn't written it, I would really want to play her and I would really like her.

Did you enjoy being Klara?

Totally. When I wrote the book, I met with many directors who wanted to make "Klara." They offered me the main role, but I always said I didn't want it. I don't know why I didn't want it. Now I thought about it, but briefly (laughs).

You weren't at the casting?

No, I wasn't at the casting. I felt I had to do it and I wanted to do it. I was well prepared. Łukasz Jaworski directed us very well. I feel like everything went well.

Which scenes were the most touching for you?

The farewell scenes with the mother and the scenes with Aleks – especially when they part. But it's the viewers who should be moved, not the actors.

I've talked to people who love you for your distance and sense of humor. You separate work from play. You have distance at work and outside it.

At work, I'm focused and fully committed. At home, I don't wait for the red carpet and applause. I'm a mom and Marek's friend. I don't talk about my projects with my friends, just about life. And a sense of humor is essential in every situation.

Did you go to New York to relax?

Yes.

Was it your dream?

New York is always my dream, but it wasn't my first time in this city. I love America.

I saw you on Instagram, looking different, happy.

I went to New York with my son Staszek because Marek doesn't like this city. We had a great holiday – me in America, Marek in Spain. There was no dispute between us (laughs).

We have sons of similar age. We are now at a point where we want to spend time with**them and get something for ourselves.**

Our children are now at an age where they dictate how they want to spend their free time. And we have to accept that. The most important thing is that they like us. That's also what "Klara" is about – the most important thing is to like each other. We are often funny to our children. I can be funny, as long as I'm liked.

You were recently in a fantastic place. The first episode of "Klara" appeared on Player on April 22, and you were on a plane then. Iza, that's running away from responsibility.

I took responsibility for everything I did in my life much earlier (laughs). I flew to Japan because I dreamed of this trip three years ago – I am fascinated by Japanese literature and culture, I have my favorite writers: Mishima and Dazai.

Do you always have everything planned and buttoned up, or do you give yourself time?

I give myself time, I don't run from corner to corner to see everything because if I like something, I will go again. I'm a good tourist and a good travel companion – I don't make problems, I give a lot of freedom to my companions and I do what I want myself.

You directed "Coronation" at the Theater Academy. I heard it's a lot of work and wonderful young people. What prompted you to do that?

I really like being a teacher. I used to teach at the Film School in Łódź, now at the Theater Academy in Warsaw. I love working with young people.

You give them experience, order, show hard work?

I show them that work makes sense. I believe in work and development. Therefore, I strongly encourage them to work and believe in their passions, to develop and not stop dreaming.

And what do you get from them?

Joy. My students bring me great joy. I cheer them on and believe in them. Now I'm taking a break from teaching because I need to rest, I need to gather strength to move on.

So it's something that burned out.

I need a break. I have to dedicate this time more to myself than to others.

What have you planned and thought of? Because Iza Kuna doesn't stop.

I have theater and film plans, but I also want to focus on a book and write something I started some time ago.

Do you feel the need to write?

In writing, I express myself most fully. I want to devote myself to it again, I haven't had the space for it recently. But I also feel the need to act and direct. I'm restless. That hasn't changed in my life. I want more and more. Marek says about me: "Iza, you want to have everything and be everywhere." Yes, I would (laughs).





KATARZYNA GAŁAZKA

STARAM SIĘ PRZYCIĄGAĆ

DOBRA ENERGIĘ

TEKST Klaudia Kulnicz, Kamila Brodacka
ZDJĘCIA Bartosz Maciejewski
MUA Magdalena Sornat

Klaudia Kulinić: Kasiu, jak się czujesz po premierze filmu „Supersiostry”?

Katarzyna Gałązka: Mam w sobie dużo emocji, dużo radości. Ludzie wreszcie mogą zobaczyć to, na co wszyscy czekaliśmy i nad czym długo pracowaliśmy.

Kamila Brodaćka: Co to znaczy długo?

Katarzyna: Od momentu kręcenia dwa lata. Trzy miesiące przygotowań fizycznych i scenariuszowych, około czterdziestu pięciu dni planu zdjęciowego oraz trzy dni dokerów rok później. Ten balonik z napięciem był mocno pompowany. Premiera to niezwykle święto, ale dopadła mnie też melancholia – tak długo na coś czekałam i już nie mam na co.

Klaudia: No tak, jesteś w jakimś procesie, czekasz na coś dwa lata, a potem idziesz na premierę, która trwa trzy godziny i to koniec.

Katarzyna: Dokładnie, bardzo szybko mi to minęło.

Kamila: Miałaś jakieś wyobrażenie na temat premiery?

Katarzyna: Nie wiem, chyba nie – mam kilka doświadczeń premierowych za sobą, więc spodziewałam się czegoś w miarę podobnego.

Kamila: Ale pierwszy raz jesteś odtwórczynią głównej roli.

Katarzyna: Nie wiem, czy to było odczuwalne na premierze. Zaproszenie na scenę jako pierwszą z obsady aktorskiej na pewno było wyjątkowe. Niby mały detal, ale bardzo miłe doświadczenie.

Klaudia: Jak przygotowywałaś się do roli? Przy niektórych produkcjach nie zawsze jest ono możliwe.

Katarzyna: Przygotowania mnie zaskoczyły, nigdy wcześniej się z czymś takim nie zetknęłam. Po otrzymaniu roli, producent oraz reżyser powiedzieli mi i Karolinie Bruchnickiej, że to będzie ciężki projekt – zaczyna się intensywna, fizyczna praca i że potrzebują od nas trzech miesięcy wyłącznej dostępności.

Kamila: Chyba właśnie na taki projekt się czeka.

Katarzyna: Tak, to było ekscytujące, nie mogłam się doczekać. Miałam trzy razy w tygodniu treningi personalne, dwa razy w tygodniu spotkania z kaskaderami – robienie uników, ćwiczenie na linach, podciąganie, ciosy, różne ewolucje. Prawie codziennie czytane próby z reżyserem, podczas których analizowaliśmy scenariusz i doszukiwaliśmy się różnych smaczków. Do tego doszła dieta pudełkowa. Grałyśmy z Karoliną siostry, więc chciano nas do siebie zbliżyć fizycznie – ja musiałam się wysmuklić, ona miała przypakować. Trenowałyśmy więc różne rzeczy. Ja miałam interwały i byłam cały czas na redukcji, musiałam liczyć kalorie i być w defi-

cycie, więc to był dla mnie wyczerpujący czas. Karolina ćwiczyła siłowo i miała dietę sportową, wysokobiałkową. Później zaczęły się zdjęcia.

Kamila: Ten proces planu zdjęciowego na pewno różnił się od planów, na których byłaś wcześniej – w końcu to kino gatunkowe, science fiction, gdzie dużo rzeczy dzieje się w postprodukcji.

Katarzyna: Zaczęłam od ewolucji kaskaderskich – wyglądało to tak, że byłam otoczona różnymi wyciągami oraz metalowymi konstrukcjami, do tego zapięta w specjalną uprzęż i podpięta na linkach. Przy tym wszystkim trzeba zachować naturalność ruchów, a to nie jest takie proste, bo te pasy krępują ruchy.

Kamila: Muszę też swoje ważyć.

Katarzyna: Tak, są bardzo niewygodne. Do tego wszystkiego nie można dać po sobie poznać, że jest ci niewygodnie.

Kamila: Trzeba też sobie to wszystko wyobrazić.

Katarzyna: To też było ciekawe, że to właśnie praca na wyobraźni. Na planie była z nami ekipa od efektów specjalnych. Symulowali prądy i kule elektryczne, które się unoszą. Wyglądało to tak, że trzymali przed moimi oczami kulki, zawieszoną na długim kijku. W zależności od tego, jaka to była scena, musiałam patrzeć na nią i sobie wyobrażać, że dzieje się coś dobrego, lub przeciwnie, coś na przykład mnie razi. Ekipa była niesamowita, wszyscy byli przygotowani i wiedzieli, czego się spodziewać. W jednej scenie podnoszę spory kamień – na planie wyglądało to tak, że chłopak z ekipy stał kilka metrów ode mnie i na żywo miał zamontowany mały kamyczek.

Klaudia: To całkiem zabawne, że ktoś to obserwował jak takie trzecie oko.

Katarzyna: Mi się włączało na planie właśnie takie trzecie oko. Ludzie robią poważne rzeczy, pomagają innym, są na przykład lekarzami, a ja symuluję, że podnoszę kamień.

Kamila: Zastanawiałam się, czy miałam poczucie absurdu sytuacji.

Klaudia: Z drugiej strony tego w ogóle nie było po tobie widać, byłaś świetnie przygotowana. Stworzyłaś postać w mocno abstrakcyjnym świecie.

Katarzyna: Na pewno dużo dały mi właśnie próby – nie było w sumie nic, co mogłoby mnie zaskoczyć. Przy tak dużej ekipie nie było czasu, by sobie coś wymyślić na planie. Wszystko musiało być ustalone i przygotowane wcześniej, od choreografii, po inscenizację. Z Karoliną miałyśmy rozrysowane laboratorium, żeby wiedzieć co gdzie jest. Robiłyśmy sobie wcześniej makietę, żeby mieć wszystko przygotowane.

Klaudia: To wymaga niesamowitego skupienia. Pracowałaś sama nad rolą, poza





próbami?

Katarzyna: Nie było w ogóle na to czasu. Ja też nie jestem typem aktorki, która siada sobie w pokoju i pisze monolog czy robi sama do siebie uwagi. Dla mnie kluczowy jest partner, szczególnie oraz sytuacja tu i teraz. Nie potrafię budować postaci od ogółu, muszę mieć konkret.

Kamila: Akcja, reakcja.

Katarzyna: Najwięcej dawały mi właśnie próby fizyczne i czytane.

Kamila: Masz poczucie, że spełniłaś swoje marzenie?

Katarzyna: Tak, chociaż muszę sobie o tym przypominać, bo łatwo jest się zapomnieć. Z perspektywy czasu myślę sobie, że cały czas jestem nienasycona i nie do końca zadowolona, bo ktoś zrobił coś lepiej, więcej. Potem przypominam sobie, o czym myślałam, gdy miałam kilkanaście lat. Szczytem moich nastoletnich marzeń było dostanie się do szkoły teatralnej. Teraz, gdy jestem już dalej, to zastanawiam się, jak zareagowałyby mała ja, gdybym jej powiedziała, co tu się wydarzyło.

Kamila: Na pewno byłaby z ciebie dumna.

Katarzyna: Mam nadzieję.

Kamila: Dobrze, że się na tym łapiesz.

Katarzyna: Staram się, bo tak łatwo jest zapomnieć o tym, czego się pragnęło. To daje mi wiarę i perspektywę. Teraz wydaje mi się, że to za mało, ale minie dziesięć lat, a ja będę jeszcze dalej. To wszystko jest do osiągnięcia. To tylko kwestia czasu, pracy i okoliczności. Patrząc na tendencję rozwijającą na mojej drodze, to liczę na to, że będzie tylko lepiej i piękniej. Nie jestem osobą, która tylko afirmuje i powtarza, że coś zrobi. Trzeba pracować i działać w miarę możliwości.

Klaudia: Masz poczucie, że teraz się znacznie?

Katarzyna: W ogóle, ale to chyba wynika po prostu ze świadomości rynku. Wydaje mi się, że jeszcze dziesięć lat temu główna rola w filmie był czymś przełomowym. Dziś się przez ilość platform to nie jest możliwe. Nie chcę umniejszać tej roli i szansie, ale to traci na wartości, bo ról i sytuacji jest bardzo dużo, przez co nie wyróżniają się one

aż tak bardzo.

Klaudia: Nie czujesz po takiej premierze, że teraz jest twój czas?

Katarzyna: Nie czuję – stresuję się, co zrobić. To jest chyba ta melancholia związana z premierą, która wiąże się z niepokojem, bo teraz jest ten okres, w którym nie mam pracy zawodowej. Przed premierą też byłam w procesie przygotowań – teraz on się gwałtownie zatrzymał, chociaż czeka mnie jeszcze kilka spotkań. Coś się jednak skończyło i mam teraz takie wielkie „nie wiem co dalej”.

Kamila: To jest nieuniknione i dotyczy każdego aktora. Wielokrotnie mówimy o destabilizacji w tym zawodzie – nie ma chyba na to żadnego antidotum. Po prostu trzeba to zaakceptować. Rozumiem, że tobie jeszcze się nie udało?

Katarzyna: Nie, nie udało.

Kamila: Ale jest troszeczkę lepiej?

Katarzyna: W tym roku chyba tak. W poprzednim miałam kryzys związany z tą sytuacją. Staram się mieć do tego pragmatyczne podejście. Dopóki jestem w stanie sama się z tego utrzymać, to jest ok i nie muszę szukać pracy niezwiązanej z moim zawodem. Jeżeli przyjdzie taka konieczność, to przecież mam dwie sprawne ręce. Staram się też więcej z tego życia korzystać, przyciągać dobrą energię. W marcu byłam w Paryżu z mamą, w czerwcu też planuję krótkie wakacje, żeby nie siedzieć i nie czekać w zamrożeniu, tylko korzystać z możliwości, które daje mi praca – mogę wyjechać, coś zobaczyć, coś przeżyć. To jest chyba największą wartością – doświadczenie, podróżowanie i spotkania z ludźmi. Warto żyć tak, żeby się nie plawić z tej złej energii i niepokoju. Oczywiście to nieuniknione, są takie dni, że nie chce mi się nigdzie wychodzić, siedzę w domu i się zamartwiam. To jest ciągła walka, proces. Staram się to jednak zaakceptować.

Klaudia: Miałas taki moment, że byłaś totalnie zamrożona?

Katarzyna: Tak, to było właśnie rok temu. Skończyliśmy kręcić „Supersiostry”, więc po bardzo intensywnej pracy wpadłam w zupełnie nic. Kompletnie nic się nie działo, trwała zima, a ja byłam odcięta od

JA TEŻ NIE JESTEM TYPEM AKTORKI, KTÓRA SIADA SOBIE W POKOJU I PISZE MONOLOGI CZY ROBI SAMA DO SIEBIE UWAGI. DLA MNIE KLUCZOWY JEST PARTNER, SZCZEGÓŁ ORAZ SYTUACJA TU I TERAZ. NIE POTRAFIĘ BUDOWAĆ POSTACI OD OGÓŁU, MUSZĘ MIEĆ KONKRET.



► MOLTON



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

► MOLTON



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

► Farys DESIGN



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

więcej na

buytoo.pl

wszystkich bodźców, które dawały mi napęd przez ostatnie miesiące. Nie wiedziałam co mam zrobić. Pomyślałam, że mam jakieś pieniądze, to albo przeznaczam je na terapię, albo inwestuję w siebie, idę na treningi personalne i wracam do intensywnych ćwiczeń. Nie chcę równoważyć terapii z treningiem, po prostu byłam w momencie, że terapia nie była niezbędna – była jedną z dróg, które musiałam wybrać, aby o sobie zadbać i się zmotywować. Ostatecznie wygrały treningi i to mi bardzo wówczas pomogło. Naprawdę miałam wtedy ciężkie momenty – wstawiałam rano, jadłam z chłopakiem śniadanie, on wychodził do pracy, a ja wracałam do łóżka.

Kamila: To niesamowite, że nie potrafimy cieszyć się z życia, ze swoich sukcesów. Rozumiemy cię, to po prostu dotyczy naszego zawodu i jest nieuniknione.

Klaudia: Poszukujemy akceptacji tej drogi, chcemy znaleźć swoje miejsce w momentach zatrzymania. To jest trudne, bo w szkole mówi się nam, że musimy być cały czas na wysokich obrotach.

Katarzyna: Specyfika na planie filmowym jest taka, że ma się dużą intensywność przez pewien czas, więc okres rekonwalescencji siłą rzeczy się wydłuża. Co innego, gdy ktoś pracuje osiem godzin dziennie, pięć dni w tygodniu – oczywiście to również ciężka praca – ale ma się też czas wolny. Na planie, zwłaszcza gdy gra się główną rolę i jest się praktycznie w każdej scenie, oznacza to pracę z ekipą od świtu do nocy.

Klaudia: Ile trwa taki dzień zdjęciowy dla aktora?

Katarzyna: Dwanaście godzin plus dojazdy. Przy „Supersiostrach” te dojazdy zajmowały po półtorej godziny, więc w sumie piętnaście godzin plus ewentualne nadgodziny, więc wychodziło czasem siedemnaście godzin.

Klaudia: Gdy jesteś tak zaangażowana w projekt, to nie masz w ogóle życia, więc uczysz się go równoważyć.

Katarzyna: Dokładnie. To nie jest tak, że gdy wrócę do domu, to będę jeszcze coś robić. Idę spać, budzę się, jadę na plan. Nie miałam w sobie akceptacji tego, że skoro pracowałam tak intensywnie, to że okres przerwy powinien być dłuższy.

Kamila: Musiałaś zaopiekować się też swoim ciałem, które na pewno było bardzo zmęczone.

Katarzyna: Tak, przez to nigdzie nie wyjechałam, zostałam w Warszawie. To mnie wszystko bardzo przytłoczyło. Ostatnio rozmawiałam z Polą Błasiak, z którą pracowałam przy „Algorytmie miłości”. Powiedziała mi, że stresuję się końcem zdjęć, bo co ja potem będę robić. Odpowiedziała mi, że żyć. Że to jest okres na to, żeby nie mieć wyrzutów sumienia, zapisać się na jakieś zajęcia

lub wyjechać na Mazury. To czas dla mnie.

Kamila: Ten czas to prezent dla ciebie, że tyle poświęciłaś, pracowałaś na emocjach i twoje ciało jest zmęczone. Wiem – to wszystko pięknie brzmi, ale jest ciężkie.

Katarzyna: Oczywiście, że tak. Nigdy nie masz stuprocentowej gwarancji, że jakaś rola przyjdzie.

Kamila: Pomimo tego, że zawsze przychodzi.

Katarzyna: Do tej pory tak. Ale co jeśli to będzie moja ostatnia rola? Albo ostatnia rola na kolejne pięć lat? Pola powiedziała mi, że miała to samo, ale udało jej się to przepracować.

Klaudia: Być może nie przyjdzie, ale co to zmienia? Będziesz się zamartwiać, a nie do końca masz wpływ na to, co się wydarzy.

Katarzyna: Dokładnie – to, że będę zestresowana nie zwiększy szans na dostanie roli.

Klaudia: Same doskonale wiecie, jak dużo zależy od nas. Teraz się martwisz, że nie się nie wydarzy, idziesz na casting, już jesteś gotowa aby wejść w nowy projekt, ale się nie udało, więc znowu się zamartwiasz.

Kamila: Ile razy powiedziałaś sobie na planie, że jesteś zmęczona, chętnie byś gdzieś wyjechała, czy zrobiła to lub to? Gdy przychodzi ten wolny czas, to zamiast faktycznie wyjechać czy coś zrobić, zamykasz się w sobie i zamartwiasz.

Katarzyna: Kiedyś na planie, w przerwie obiadowej, przeglądałam strony z wakacyjnymi ofertami, ale nigdy do niczego nie doszło. Za to ostatnio na planie „Algorytmu miłości” zabookowałam Paryż. To było cudowne, bo sprawiło, że na coś czekałam, byłam podekscytowana.

Klaudia: Że jest coś więcej, niż praca. Każdy człowiek na świecie potrzebuje regularności i planu – tutaj jest albo wszystko na raz, albo nie.

Kamila: Umiejętność zaplanowania najprostszych rzeczy czy posiadania rytmu dnia jest trudna, bo kiedyś ktoś ci to ustalał, ale teraz to ty masz za to wziąć odpowiedzialność.

Katarzyna: Bycie dorosłym człowiekiem nie jest łatwe (śmiech).

Kamila: Masz jakieś marzenia zawodowe? **Katarzyna:** Moim nieśmiałym marzeniem od zawsze jest praca za granicą, praca w Hollywood. Co prawda traci ono swój prestiż, ale mimo wszystko jest na mojej liście rzeczy do osiągnięcia, albo chociaż do spróbowania. Nie nastawiam się na to, że muszę tam odnieść sukces. Chciałabym spróbować swoich sił, zobaczyć jak wygląda praca na takich planach. Z doświadczenia naszych kolegów i koleżanek wiem, że to wcale nie jest takie łatwe. Trzeba mieć na swoim koncie film artystyczny, który pojawi się na jakimś festi-

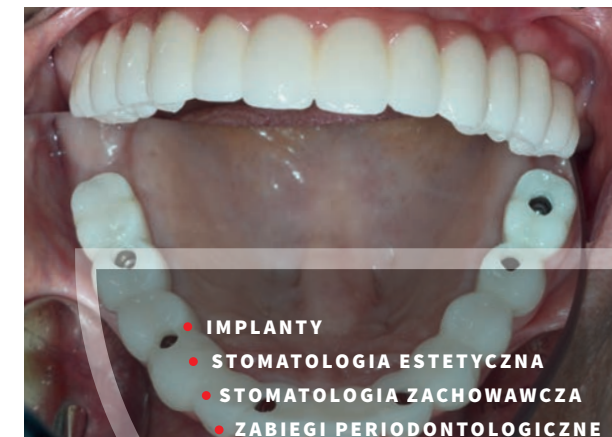
IMPLANTY KOMFORT ŻYCIA

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 wszczepieniu następuje etap uzupełnień tymczasowych, aby pacjent mógł ocenić estetykę i wygodę przyszłych uzupełnień stałych.

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



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

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

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

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



walu, najlepiej klasy A, zostanie dostrzeżony i zdobędzie jakąś nagrodę. Taka sytuacja stwarza zainteresowanie międzynarodowych agencji. Wtedy masz szansę poznać managerów, którzy są w stanie załatwić dobrego agenta.

Klaudia: Ta droga o której mówisz, mimo że najkrótsza, to i tak jest bardzo złożona, może się wydarzyć obok.

Kamila: Może akurat w twoim przypadku będzie inaczej? Przynajmniej będziesz miała poczucie, że coś w tym kierunku zrobiłaś.

Katarzyna: Może ja trochę sabotuję swój sukces? To jest w końcu przerażające marzenie, dlatego mówię sobie, że przecież nie mam jeszcze tego filmu artystycznego...

Kamila: Tak, odkładasz i mówisz sobie, że to się wydarzy, gdy będziesz gotowa.

Katarzyna: A może właśnie trzeba się rzucić?

Klaudia: Ja jestem za rzucaniem się. Myślę, że ciekawie jest spróbować. Tego też mnie uczy ta praca – „najwyżej nie” nie tak naprawdę nie zmienia.

Katarzyna: Tak, nie masz nic do stracenia, możesz tylko zyskać.

Klaudia: Twoje bohaterki są bardzo różne, bardzo ci tego zazdroszczę. W swoich rolach pokazujesz niesamowity wachlarz możliwości.

Kamila: To jest wyjątkowe w karierze aktorskiej. Nie zostałaś zaszufadkowana.

Katarzyna: One są różne od siebie, ale też bardzo różne ode mnie. Okazuje się, że to nie zawsze dobrze. Ostatnio miałam ciekawe spotkanie z Piotrem Adameczykiem, z którym znamy się z planu „Lepszej połowy”, gdzie grał mojego tatę. Spotkaliśmy się na Mastercard Off Camera w Krakowie. On był tam w celu promocji „Prostej sprawy”, a ja „Algorytmu miłości”, mieliśmy nawet łączone premiery, ale tam akurat się minęliśmy. Zapytał się mnie, co przyjechałam promować. Powiedziałam o „Algorytmie...” i przypomniałam o wspólnej premierze. On był bardzo zaskoczony i powiedział: „To byłaś ty? Niemożliwe!”. Ja już byłam cała zadowolona z siebie, że udało mi się wykreować taką rolę. Piotr powiedział jednak, że to nie jest do końca dobre, bo ludzie nie wiedzą, że to ja i mnie nie kojarzą. Mogą być pod wrażeniem roli, ale to wrażenie mogłoby być większe, gdyby wiedzieli, że to moja postać.

Kamila: Ciekawe. Chyba musiałabym usłyszeć jeszcze inną opinię, bo ciężko mi sobie wyobrazić to, że twoja elastyczność nie jest na plus.

Katarzyna: Ja mimo wszystko też staram się myśleć o tym, jako o czymś pozytywnym. Chodzi jednak o to, że nie jestem jeszcze na tyle rozpoznawalna, żeby mogłoby to być aż takim walorem.

Klaudia: Z drugiej strony to jest super, że masz taką możliwość – nawet, jeśli ma to być na plus dopiero za jakiś czas. Na pewno musisz o tym głośno mówić, to jest jak budowanie własnej marki. Nie jesteśmy przecież tylko aktorami, jesteśmy też pewnego rodzaju produktem marketingowym, reklamą dla danego projektu i własną marką, o którą cały czas trzeba dbać. Teraz moc internetu i Instagrama jest tak ogromna, że cały czas się myśli, jak się lepiej wypromować. To jak dodatkowa praca.

Katarzyna: To prawda, ale ja z tym walczę, bo przyznam szczerze, że to nie jest dla mnie naturalne. Ktoś ostatnio się mnie zapytał, jaki mam plan publikacji. Plan publikacji? Co to jest? Mimo to staram się, bo wiem, że to nieuniknione.

Kamila: Nie ma co z tym walczyć.

Katarzyna: Tak, trzeba to zaakceptować. Wewnętrznie tego jednak nie potrzebuję. Tłumaczę sobie, że to zadanie do wykonania i nie musi być spontaniczne.

Kamila: To musi też być w zgodzie z tobą – jeżeli to nie jest dla ciebie przyjemność, warto jednak gdzieś jej w tym poszukać.

Katarzyna: Staram się i chyba odnajduję ją w swojej autentyczności. Gdy widzę niektóre konta, to myślę sobie, że chyba tak właśnie powinnam to prowadzić. Niektórzy wstawiają ładne zdjęcia, dodają muzykę, podpisują. To chyba nie jest w moim stylu. Jeżeli mam z tego czerpać jakąś przyjemność, to muszę się trochę powyglupiać i iść za intuicją, bo inaczej stracę jakąkolwiek motywację.

Klaudia: To jest trudne, bo to wymaga odwagi i przekraczanie swoich granic.

Katarzyna: Zdecydowanie. Zaczęłam jednak z kopyta – było mi łatwiej przy promocji „Supersiostr”, teraz „Algorytm miłości”, więc tego contentu trochę będzie. Najgorsze są momenty, kiedy nie ma projektów i odbiorców trzeba jakoś zainteresować sobą. Ludzie jednak mówią, że ze wszystkiego można zrobić content i że nie trzeba się bać.



ENGLISH

Klaudia Kuliniacz: Kasia, how do you feel after the premiere of "Super Sisters"?

Katarzyna Gałązka: I have a lot of emotions, a lot of joy. People can finally see what we've all been waiting for and what we've been working on for a long time.

Kamila Brodacka: What do you mean by a long time?

Katarzyna: Two years from filming. Three months of physical and script preparations, about forty-five days of shooting, and three days of reshoots a year later. The tension balloon was really pumped. The premiere is an incredible celebration, but I also felt melancholic – I waited for something for so long, and now I have nothing to wait for.

Klaudia: Right, you're in a process, you wait for something for two years, then you go to the premiere which lasts three hours, and it's over.

Katarzyna: Exactly, it went by very quickly.

Kamila: Did you have any expectations about the premiere?

Katarzyna: I don't know, maybe not – I have some premiere experiences behind me, so I expected something fairly similar.

Kamila: But this is your first time as the lead role.

Katarzyna: I don't know if it was noticeable at the premiere. Being the first one called on stage from the cast was certainly special. It's a small detail but a very nice experience.

Klaudia: How did you prepare for the role? It's not always possible in some productions.

Katarzyna: The preparations surprised me; I had never encountered anything like it before. After getting the role, the producer and director told me and Karolina Bruchnicka that it would be a tough project – it starts with intensive physical work, and they needed three months of our exclusive availability.

Kamila: That's the kind of project one waits for.

Katarzyna: Yes, it was exciting, I couldn't wait. I had personal training three times a week, meetings with stuntmen twice a week – dodging, rope exercises, pull-ups, punches, various evolutions. Almost daily script readings with the director, where we analyzed the script and looked for nuances. There was also a specific diet. Karolina and I played sisters, so they wanted us to get physically closer – I had to slim down, she had to bulk up. We trained different things. I did intervals and was constantly on a calorie deficit, so it was an exhausting time for me. Karolina did strength training and had a high-protein sports diet. Then the shooting began.

Kamila: The filming process must have been different from previous sets – after all, it's a genre film, science fiction, where many things happen in post-production.

Katarzyna: Starting with stunt evolutions – I was surrounded by various lifts and metal constructions, strapped in a special harness and connected to ropes. You need to maintain natural movements, which is not easy because the straps restrict movement.

Kamila: They must also be heavy.

Katarzyna: Yes, they're very uncomfortable. On top of that, you can't show that you're uncomfortable.

Kamila: You also have to imagine everything.

Katarzyna: That was interesting, working with imagination. The special effects team was on set. They simulated currents and floating electric balls. They held a ball in front of my eyes, suspended on a long stick. Depending on the scene, I had to imagine something good happening, or the opposite, like something shocking me. The team was amazing, everyone was prepared and knew what to expect. In one scene, I lift a big rock – on set, a guy from the team stood a few meters away with a small stone on a fishing line.

Klaudia: It's funny that someone observed it like a third eye.

Katarzyna: I had this third eye on set. People do serious things, like being doctors, and I simulate lifting a rock.

Kamila: Did you feel the absurdity of the situation?

Klaudia: On the other hand, it didn't show at all, you were well-prepared. You created a character in a very abstract world.

Katarzyna: The rehearsals helped a lot – there was nothing that could surprise me. With such a large crew, there was no time to improvise on set. Everything had to be planned and prepared in advance, from choreography to set design. Karolina and I had the lab sketched out to know where everything was. We made a model beforehand to be prepared.

Klaudia: That requires incredible focus. Did you work on the role alone, outside of rehearsals?

Katarzyna: There was no time for that. I'm not the type of actress who sits in a room writing monologues or making notes to herself. For me, the key is a partner, details, and the situation in the moment. I can't build a character from the general; I need specifics.

Kamila: Action, reaction.

Katarzyna: The physical and read-through rehearsals were the most beneficial for me.

Kamila: Do you feel like you fulfilled your dream?

Katarzyna: Yes, although I have to remind myself because it's easy to forget. Looking





back, I think I'm still insatiable and not completely satisfied because someone did something better, more. Then I remember what I dreamed of when I was a teenager. My greatest teenage dream was to get into drama school. Now, looking back, I wonder how my younger self would react if I told her what has happened.

Kamila: She would be proud of you.

Katarzyna: I hope so.

Kamila: It's good that you realize it.

Katarzyna: I try because it's easy to forget what you once desired. It gives me faith and perspective. Now it seems like it's not enough, but in ten years, I'll be even further. Everything is achievable. It's just a matter of time, work, and circumstances. Looking at the trend of my career development, I hope it will only get better and more beautiful. I'm not just someone who affirms and repeats that I'll do something. You have to work and act as much as possible.

Klaudia: Do you feel like it's just beginning now?

Katarzyna: Not at all, but that's probably due to market awareness. I think that ten years ago, a lead role in a film was a breakthrough. Today, with so many platforms, it's not possible. I don't want to diminish this role and opportunity, but it loses value because there are so many roles and situations, they don't stand out as much.

Klaudia: Don't you feel that after such a premiere, it's your time now?

Katarzyna: I don't feel that – I'm anxious about what to do. It's probably the melancholy associated with the premiere, linked to anxiety because now is the period where I don't have any professional work. Before the premiere, I was in preparation – now it's suddenly stopped, though I still have a few meetings. Something has ended, and now I have this big "I don't know what's next."

Kamila: It's unavoidable and applies to every actor. We often talk about instability in this profession – there's probably no antidote. You just have to accept it. Have you managed to do that?

Katarzyna: No, I haven't.

Kamila: But is it a little better?

Katarzyna: This year, yes. Last year I had a crisis because of this situation. I try to

approach it pragmatically. As long as I can support myself, it's okay, and I don't have to look for a job outside my profession. If that need arises, I have two capable hands. I try to enjoy life more, attract positive energy. In March, I went to Paris with my mom; in June, I plan a short vacation, not to sit and wait in a freeze but to take advantage of the opportunities my job gives me – I can travel, see things, experience things. That's probably the greatest value – experiences, traveling, and meeting people. It's worth living in a way that doesn't drown in bad energy and anxiety. Of course, it's unavoidable; there are days when I don't want to go out, I sit at home and worry. It's a constant battle, a process. I try to accept it.

Klaudia: Have you had a moment when you were completely frozen?

Katarzyna: Yes, that was a year ago. We finished filming "Super Sisters," so after very intense work, I fell into complete nothingness. Nothing was happening, it was winter, and I was cut off from all the stimuli that had driven me for the past months. I didn't know what to do. I thought I had some money, so either I spend it on therapy or invest in myself, go for personal training, and return to intense workouts. I don't want to equate therapy with training, I was just in a moment where therapy wasn't necessary – it was one of the paths I had to choose to take care of myself and motivate myself. Ultimately, training won, and it helped me a lot then. I had really tough moments – I would get up in the morning, eat breakfast with my boyfriend, he would go to work, and I would go back to bed.

Kamila: It's amazing that we can't enjoy life, our successes. We understand you; it simply applies to our profession.

Katarzyna: I didn't have my own rituals or ways of dealing with it, but they came. I try to get out of bed in the morning and say, "Okay, I have this whole day, I can do something with it, I won't waste it." Even if it's just making breakfast, going for a walk with the dog, meeting a friend. To maintain some daily rhythm. To take care of myself, so I don't fall into a place where I can't help myself. This year has been much better – despite many moments of nothingness, I feel like I can deal with it better.



PATRZĄC NA TENDENCJĘ ROZWIJAJĄCĄ NA MOJEJ DRODZE, TO LICZĘ NA TO, ŻE BĘDZIE TYLKO LEPIEJ I PIĘKNIEJ. NIE JESTEM OSOBĄ, KTÓRA TYLKO AFIRMUJE I POWTARZA, ŻE COŚ ZROBI. TRZEBA PRACOWAĆ I DZIAŁAĆ W MIARĘ MOŻLIWOŚCI.



Klif DESIGN DAYS

**TARGI
POLSKICH
MAREK**

2024 4-8
czerwca



PAMIĘTAJ O ŻYCIU



Jakub Wejksznier
anywhereTV

TEKST Jakub Wejksznier ZDJĘCIA MICHAŁ BUDDABAR

Chorobliwie rozmawiamy o chorobach. I to nawet nie o tej najnowszej odsłonie, najbardziej popularnej. Rozmawiamy o chorobach rodzaju wszelkiego w odstępach bez odstępów właściwie. Dyskutujemy o tym, że boli, że coś w środku, a czasami na zewnątrz, że to w środku to może jest tym na zewnątrz, ale właściwie może być to zewnątrz tym w środku i co jeśli to rak? I choć profilaktyka jest ważna, należy się badać, to jednak warto też pamiętać o innym aspekcie życia, który nam w tym momencie umyka. Mianowicie – o życiu.

Bo choć są to wartości niematerialne, z których szydzi się obecnie albo pilsudkuje się je, to jednak te wartości stanowią przecież o naszym codziennym życiu. To, czy mamy tzw. lipę na chacie, będzie promieniowało na resztę naszej egzystencji i możliwe, że w momencie pewnym dojdziemy do wniosku, że ta Pani, która sprzedaje nam właśnie podatek od głupoty, faktycznie nie nadaje się do niczego i warto ją zżywać, bo nie rozumie co to znaczy trzy zakłady po jeden na dwa, mały, średni,

a na końcu multi. Może warto/ nie warto wtedy przejść w swym wnętrzu (tym bolącym) do źródła problemu i tam się uporać z naszym bólem, a nie szukać go w pomiedzy.

I podobnie jest z naszym podejściem do naszej wszechmatki Dolores, która może i się objawia niekiedy, ale skupianie się na niej robi z nas nie – dzielnych synów w walce o dominację nad światem mimo bólu i ran, ale maminsynków skupionych na tej kolebce, z której nigdy nie wyjdą. Nie jest to oczywiście skierowane do osób chorych straszliwie, ale do większości społeczeństwa, gdzie koncentrowanie się na miejscach bolejących jest codziennym żargonem, podobnym do dzień dobry, czy nie mów do mnie teraz.

Mówienie bowiem o swym mikro-bólu w takim natężeniu sprawia, że skupiamy się na aspekcie swego życia spod znaku „janimoğu”. Bo boli i nie da się nic zrobić. Wtedy w wieku 25 lat mówimy sobie wzajemnie, że łopanie, to już teraz z górki, to jest już końcówka, ekhem, powiedz mojej żonie i dzieciom,

że ich kochałem. A to siła wieku przecie i ogromna moc wewnętrzna i zewnętrzna, to bycie kozą wśród mułów, bycie jurnym chopem i dziolchą, a nie 80-letnim dziadem i babą, którzy ledwo co mogą przejść przez ulicę. Czy może być coś gorszego, niż skazywanie się za młodości na starość? Czy coś gorszego może być od wmawiania sobie i innym, że to już bolesny koniec i upadek? Czy czasem ta młodość i siła to nie jest piękniejsza wartość na świecie, której pożądają wszyscy, którzy ją utracili, wierząc, że gdy ją odzyskają – będą mogli znów być?

Być może to tylko moje wrażenie, ale niekiedy zdaje mi się, że otoczony jestem zdrowymi ludźmi, z którymi rozmawiam głównie o chorobach i bólach. Dyskutujemy na temat łokci, stóp, brzuchów, głów, kacowania gorszego i lepszego, braku możliwości na polepszenie i trudności z przeszłości. A jak przecież mówi klasyk – każda rodzina ma złe wspomnienia. Niemniej, pamiętać należy, że każda rodzina ma też jakieś dobre. I może właśnie ten balans jest w życiu najbardziej potrzebny.



TEREN INWESTYCYJNY NA SPRZEDAŻ

W OBSZARZE TERENÓW USŁUGOWO-PRODUKCYJNYCH (IUP) Z PRZEZNACZENIEM NA USŁUGI LOGISTYCZNE, Z MOŻLIWOŚCIĄ ZABUDOWY OBIEKTAMI PRODUKCYJNYMI, SKŁADAMI, MAGAZYNAMI, O MAKSYMALNEJ WYSOKOŚCI 15M

POWIERZCHNIA CAŁKOWITA
52.000m² (5,2 ha)

- **Na sprzedaż** teren inwestycyjny o powierzchni 52.000m² (5,2 ha) położony w miejscowości Zalesie powiat grodziski, gmina Żabia Wola – 23 km od Warszawy w sąsiedztwie drogi ekspresowej S8 (Warszawa – Katowice).

- **Działka** objęta jest miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, oznaczona symbolem UP 1 (teren usługowo – produkcyjny) na którym można postawić obiekty produkcyjne, magazyny czy składy.

- **Uwarunkowania** dla prezentowanego terenu zgodnie z MPZP określają wskaźnik powierzchni zabudowy jako max. 60% powierzchni działki, powierzchnia biologiczna czynna to co najmniej 15% powierzchni działki, a maksymalna wysokość zabudowy to 15m.

→ POŁOŻENIE → **ZALESIE**
Przy drodze ekspresowej S8 (Warszawa – Katowice) 23km od Warszawy

- **Prezentowany teren** jest suchy i płaski. Znajduje się przy asfaltowej drodze blisko MOP i parkingu TIR oraz stacji benzynowej Orlen. Na przeciwko hale logistyczne Transgourmet Polska i Greenyard Logistics Poland.

- **Teren inwestycyjny** z bardzo ogromnym potencjałem i możliwościami wykorzystania ze względu na idealne położenie jak i możliwości które daje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego oraz połączenie z drogą ekspresową S8.



**SPRZEDAŻ
BEZ POŚREDNIKÓW**

Cena za m²:
229PLN
Powierzchnia działki:
52 000m², 5,2 ha
Ukształtowanie działki:
płaska



**POBLISKI MOP
I PARKING TIR**

**STACJA
BENZYNOWA ORLEN**

**DROGA EKSPRESOWA S8,
TERENY USŁUGOWO
PRODUKCYJNE**

PRZYKŁADOWE PROJEKTY

DNI HANZY W GDAŃSKU JUŻ W CZERWCU



▲ Hasłem gdańskiego Zjazdu jest „Change begins here”, czyli „Zmiana zaczyna się tutaj”.

Wystawy, koncerty, Wielka Parada Miast także Jarmark Hanzeatycki, Bakalie i Forum Ekonomiczne – to wszystko zobaczymy i usłyszymy w Gdańsku w dniach 13-16 czerwca, podczas 44. Międzynarodowego Zjazdu Hanzy, którego miasto jest organizatorem.

TEKST I ZDJĘCIA Urząd Miasta Gdańsk

Zjazd będzie dorocznym spotkaniem Związku zrzeszającego blisko 200 miast Europy, ale także świętem z bogatym programem kulturalnym dla mieszkańców i turystów.

- Jesteśmy świadomi znaczenia hanzeatyckiego dziedzictwa kulturowego, również w kontekście potencjału turystycznego polskich miast hanzeatyckich. Organizacja Zjazdu Hanzy to wyjątkowa i bardzo ważna możliwość zaprezentowania swojego miasta pośród niemal 100 delegacji miast z 14 krajów. Gdańsk aktywnie uczestniczy w Zjazdach Nowej Hanzy od 1995 roku – mówi prezydent Gdańska Aleksandra Dulciewicz. – W 1997 roku byliśmy organizatorem Zjazdu Hanzy, który odbył się w trakcie obchodów 1000-lecia naszego miasta. Teraz zapraszamy do Gdańska po raz drugi.

44. MIĘDZYNARODOWE DNI HANZY W GDAŃSKU

Schemat Dni Hanzy jest stały: trwa od inauguracji w czwartek do niedzieli włącznie, a wiele punktów programu to wydarzenia otwarte i przeznaczone także dla mieszkańców i turystów.

Wśród głównych wydarzeń wymienić można Ceremonię Otwarcia przy Fontannie Neptuna z koncertem Wojtek Mazolewski Quintet, poprzedzoną Wielką Paradą Miast; Jarmark Hanzeatycki (więcej o nim poniżej) czy też otwartą scenę dla artystów z miast uczestniczących w wydarzeniu i wystawę Hanse ArtWorks prezentującą twórczość artystyczną pod hasłem „Made in Hanza”.

WYSTAWA MADE IN HANSA

W dniach 15-16 czerwca, w godzinach 12:00-20:00 będzie można zobaczyć 18. edycja pokonkursowej wystawy HANSE-

artWORKS. Artyści, także z Gdańska, prezentują w Centrum Sztuki Współczesnej „Łaźnia” to, czym według nich chcą chwalić się miasta Nowej Hanzy. Przyjrzą się, jak lokalne atrakcje wpływają na wizerunek miast, jak mogą pomóc w tworzeniu autentycznego obrazu miejsca. Prace prezentowane na wystawie powstały na potrzeby ekspozycji i wyłonione zostały w drodze dwuetapowego konkursu. Każde z miast i miasteczek tworzących związek nowej hanzy mogło zgłosić swojego kandydata lub kandydatkę.

JARMARK HANZEATYCKI

Jarmark Hanzeatycki w Gdańsku to jedna z głównych atrakcji obchodów 44. Międzynarodowego Dnia Hanzy, który co roku ożywiają miasto Nowej Hanzy duchem średniowiecznych tradycji handlowych i kulturalnych. To wydarzenie, które zgromadzi przedstawicieli blisko



▲ Obecnie do Hanzy należy niemal 200 miast z 16 państw, w tym 12 z Polski. Na zdjęciu Parada miast hanzeatyckich podczas ubiegłorocznego Zjazdu Miast Nowej Hanzy w Toruniu. Fot. Wojtek Szabelski/www.torun.pl

100 miast z 14 krajów Europy.

Podczas Jarmarku Hanzeatyckiego, odwiedzający będą mieli okazję do zanurzenia się w różnorodności kulturowej Europy. Miasta uczestniczące w jarmarku prezentują swoje regionalne tradycje, obrzędy oraz wyroby rzemieślnicze i kulinarne. Stoiska, pełne lokalnych smakolek i unikalnych przedmiotów. Jednym z głównych punktów programu jest scena muzyczna, na której prezentują się lokalne zespoły muzyczne.

GDAŃSK W HANZIE

Przynależność Gdańska do związku kupieckiego miast Hanzy i zaangażowanie

w sprawy wspólnoty hanzeatyckiej sięga XIV w. W 2021 roku Gdańsk obchodził 660. rocznicę swego pierwszego uczestnictwa w Zjeździe „Starej” Hanzy. Gdańsk należy do Nowej Hanzy od 1993 roku. 26 czerwca 1997 odbył się tu XVII zjazd z udziałem przedstawicieli 106 miast; honorowymi gośćmi byli prezydenci Polski i Niemiec. Obecnie do Hanzy należy niemal 200 miast z 16 państw, w tym 21 z Polski.

FORUM EKONOMICZNE, WALNE OBRADY I MŁODA HANZA

W ramach Zjazdu zorganizowane zostanie także Forum ekonomiczne przy

współdziałanie Gdańskiej Agencji Rozwoju Gospodarczego (investGDA). Wydarzenia związane bezpośrednio ze Związkiem Miast to walne obrady zgromadzenia delegatów i Komisji, spotkania grup roboczych oraz Młodej Hanzy (youthHanza).

ENGLISH

HANSEATIC DAYS IN GDAŃSK IN JUNE

EXHIBITIONS, CONCERTS, THE CITY GRAND PARADE, THE HANSEATIC MARKET, AND THE ECONOMIC FORUM—THESE ARE JUST SOME OF THE EVENTS THAT WILL TAKE PLACE IN GDAŃSK FROM JUNE 13-16 DURING THE 44TH INTERNATIONAL HANSEATIC ASSEMBLY, WHICH THE CITY IS HOSTING.

The assembly is the annual meeting of the Hanseatic League, comprising nearly 200 cities across Europe, and it will also be a celebration with a rich cultural program for residents and tourists alike.

"We are aware of the importance of Hanseatic cultural heritage, also in the context of the tourism potential of Polish Hanseatic cities. Hosting the Hanseatic Assembly is a unique and very important opportunity to showcase our city among nearly 100 delegations from 14 countries. Gdańsk has been actively participating in the New Hanseatic Assemblies since 1995," says Gdańsk's Mayor Aleksandra Dulciewicz. "In 1997, we hosted the Hanseatic Assembly during the millennium celebrations of our city. Now, we invite everyone to Gdańsk for the second time."

Quest szlakiem Hanzy

Aby wziąć udział w zabawie wystarczy posiadać smartfona i pobrać bezpłatną aplikację „Questy Visit Gdansk” (dostępna na Android i IOS). Następnie wybieramy zakładkę o tytule „Hanza” i zaczynamy. Przebieg gry zajmuje około 1,5 godziny, jako że wszystkie punkty, które trzeba odwiedzić na trasie znajdują się w Głównym Mieście. Po drodze sporo ciekawych informacji oraz nietypowych wyzwań (można korzystać z podpowiedzi)! Cel jest prosty – zebranie jak największej ilości punktów. Możemy podnieść stopień trudności poprzez skompletowanie questu w jak najkrótszym czasie. Spróbujcie swoich sił i odkryjcie rolę Gdańska w Hanzie!



44TH INTERNATIONAL HANSEATIC DAYS IN GDAŃSK

The structure of the Hanseatic Days is consistent: it lasts from Thursday's opening to Sunday, with many program points being open events for both residents and tourists.

Key events include the the Opening Ceremony at the Neptune Fountain featuring a concert by Wojtek Mazolewski Quintet, preceded by the Grand Parade; the Hanseatic Market (more details below); an open stage for artists from participating cities; and the Hanse ArtWorks exhibition showcasing artistic creations under the theme "Made in Hansa."

MADE IN HANSA EXHIBITION

On June 15-16, from 12:00 PM to 8:00 PM, you can see the 18th edition of the post-competition HANSEartWORKS exhibition. Artists, including those from Gdańsk, will present at the "Łaźnia" Center for Contemporary Art what they believe the New Hanseatic cities should boast about. They will explore how local attractions influence city images and help create an authentic sense of place. The works on display were created specifically for the exhibition and selected through a two-stage competition. Each city and town in the New Hanseatic League could nominate a candidate.

HANSEATIC MARKET

The Hanseatic Market in Gdańsk is one of the main attractions of the 44th International Hanseatic Days celebrations, annually reviving the spirit of medieval trade and cultural traditions in New Hanseatic cities. This event gathers representatives from nearly 100 cities in 14 European countries.

During the Hanseatic Market, visitors will have the opportunity to immerse themselves in the cultural diversity of Europe. Participating cities will present their regional traditions, rituals, and artisanal and culinary products. Stalls will be filled with local delicacies and unique items. One of the main program highlights is the music stage featuring local music bands.

GDAŃSK IN THE HANSEATIC LEAGUE

Gdańsk's membership in the Hanseatic League of merchant cities and its engagement in Hanseatic community affairs dates back to the 14th century. In 2021, Gdańsk celebrated the 660th anniversary of its first participation in the "Old" Hanseatic Assembly. Gdańsk has been a member of the New Hanseatic League since 1993. On June 26, 1997, the city hosted the 17th assembly with representatives from 106 cities; honorary guests included the Presidents of Poland and

Germany. Currently, the Hanseatic League comprises nearly 200 cities from 16 countries, including 21 from Poland.

ECONOMIC FORUM, GENERAL ASSEMBLY, AND YOUNG HANSA

As part of the assembly, an Economic Forum will be organized with the participation of the Gdańsk Economic Development Agency (investGDA). Events directly related to the Hanseatic League include the general assembly of delegates, committee meetings, working group meetings, and the Young Hansa (youthHansa) gatherings.

Wydarzenia w Gdańsku będą odbywać się m.in. w Teatrze Szekspirowskim, Europejskim Centrum Solidarności, na terenach postoczniowych, Długim Pobrzeżu i na terenie Międzynarodowych Targów Gdańskich. Koordynatorem programu zjazdu jest Fundacja Gdańska, a wszystkie informacje znajdziemy na stronie internetowej poświęconej wydarzeniu: www.gdansk2024.pl.



↑ Tegoroczny temat wystawy prac HANSEartWORKS to „Made in Hansa”. Na zdjęciu praca Blanki Byrwy. Glony / fot. Rafał Kołsut

PRIMAVERA
FURNITURE

POLSKI PRODUCENT MEBLI TAPICEROWANYCH



Primavera Furniture
Warszawa

Galeria Nowa Praga
ul. Jagiellońska 82B
03-301 Warszawa
tel.+48 518 956 218
warszawa@primaverafurniture.pl



Primavera Furniture
Gdańsk

Galeria City Meble
al. Grunwaldzka 211
80-266 Gańsk
tel.+48 532 207 932
gdansk@primaverafurniture.pl



Primavera Furniture
Szczecin

Galeria Top Shopping
ul. Hangarowa 13
70-767 Szczecin
tel.+48 501 833 514
szczecin@primaverafurniture.pl



Primavera Furniture
Fabryka

Barczewski Dwór 7
11-010 Barczewo
tel. +48 883 364 835
sklep@primaverafurniture.pl

JOHN ROCKEFELLER - MILIARDER O DUSZY ARTYSTY



Bycie kolekcjonerem nobilituje. o czym wiedział John Rockefeller. Przedkładanie ilości nad jakością uczynił swoją najważniejszą misją i przekazał ją dzieciom.

TEKST Małgorzata Giermaz ZDJĘCIA Wikimedia Commons

ROCKEFELLEREM BYĆ

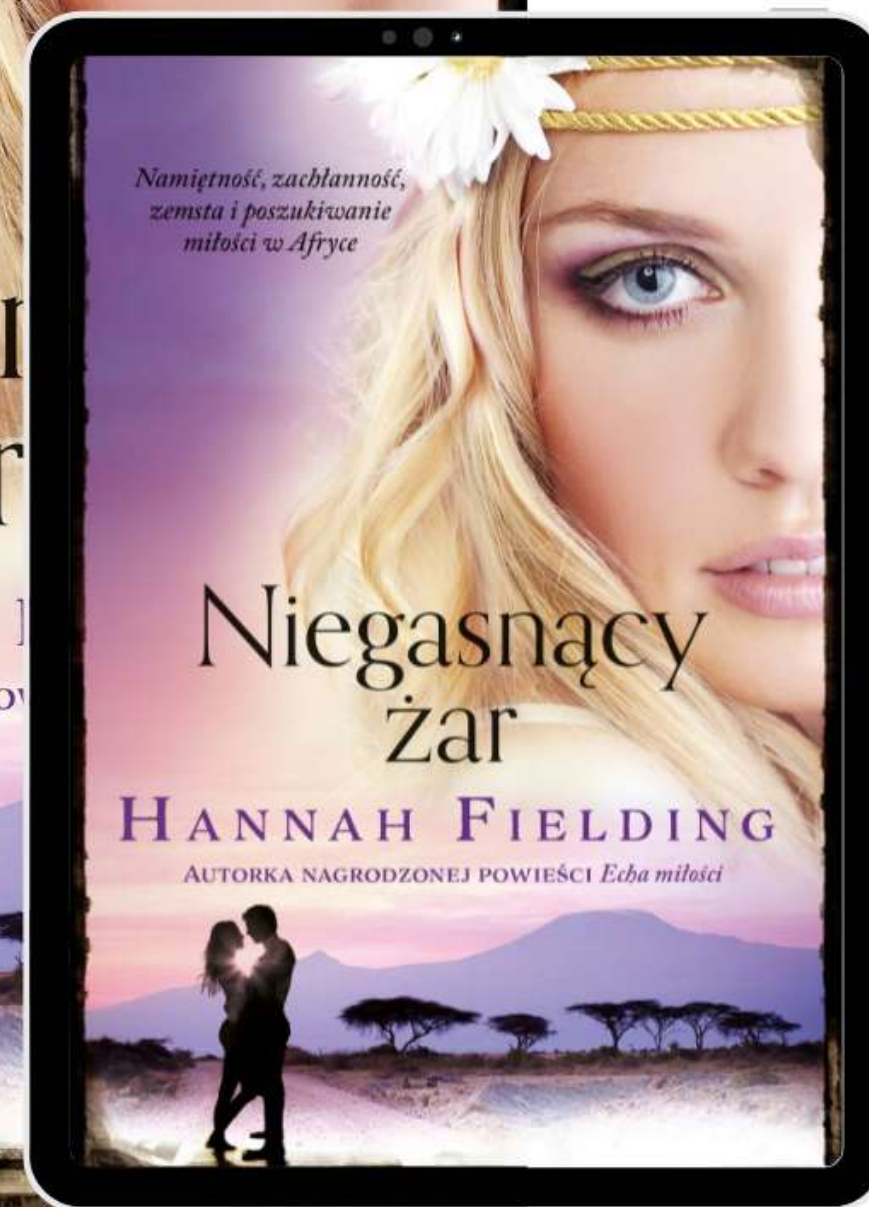
„Bóg dał mi pieniądze” - przyznawał bez ogródek i natychmiast zabierał się za liczenie dolarów z rosnącej kupki pieniędzy. Przyjaciele i bliscy współpracownicy znający go od lat przyznawali, że był tytanem pracy, nie umiał beczynnie czekać i stale coś udoskonalał. Tak było, gdy w stworzonej w Cleveland Standard Oil Company do mieszanki ropy dodał 39 kropli cyny. Tak też było, kiedy zatrudnionym ludziom darował większe pensje - dzięki sprytnemu posunięciu uniknął kłopotów z płynnością finansową i wszechobecnych strajków. Mógł sobie na to pozwolić. Jako pierwszy miliarder Stanów Zjednoczonych zarabiał krocie, sporo przeznaczał na szkolnictwo i jeszcze więcej na sztukę. Bywał kontrowersyjny, ale zawsze w granicach rozsądku dążącym do poszerzenia horyzontów. Wcześniej zaczął. Będąc małym chłopcem podpatrywał matkę, pobożną i gospodarną baptystkę, jak zarządzała domem. Wyniósł z tej lekcji ważne przekonanie: wykorzystanie zasobów sprzyja bogactwu

i pomyślności. Młody John rzadko widywał ojca, który wolał włóczyć się po okolicznych karczmach niż spędzać wieczory z rodziną. Kwestionował uporządkowane życie, wtedy gdy jakimś cudem wcześniej wracał do domu był nieznoszony i rodzina chciała, by jak najszybciej się z niego wyniósł.

50 CENTÓW W KIESZENI

Na szczęście dla matki i braci John wyrósł na zaradnego nastolatka: mając 12 lat pożyczyl zarobione na hodowli indyków pieniądze sąsiadowi, a po odzyskaniu ich miał w kieszeni znacznie więcej aniżeli 50 dolarów i Rockefeller uznał, że od tej pory pieniądze będą na niego pracowały. Trzy lata później John dopiął swego: przyspieszony kurs księgowości nauczył go zaradności, powściągliwości i pracowitości, cech, które ujawnią się później i ułatwią dotarcie na szczyt. Dużo wtedy podróżował, zdobyta wiedza w niewielkim stopniu rekompensowała mu kłopoty, z jakimi się borykał. Już pierwsza z nich - brak stałej

pensji i posady - niejednego by złamała, ale nie Rockefellera. Za 50 centów przerysowywał tabele, służył nad dokumentami i usiłował obniżyć koszty transportu. Poza tym coraz mocniej pochłaniał go problem inwestycji. Zdobyte informacje Rockefeller błyskawicznie wykorzystwał. Przydały się, gdy w 1963 roku świat o nim usłyszał.



KRÓL NAFTY

W latach 60. mało kto miał pojęcie o ropie, nie mówiąc o jej wykorzystaniu i składzie. Rockefellera nie zniechęcały trudności, z właściwym sobie zapalem zabrał się do pracy. Zamiast tłuszczu z wątroby wieloryba, drogiego i trudnego do uzyskania, wykorzystał naftę. Odtąd rafineria stała się niezbędną gałęzią przemysłu, dzięki niej oświetlano domy, fabryki i budynki gospodarcze. Ale prawdziwy szal na ropę zaczął się, gdy Rockefeller wykupił udziały konkurencji i stworzył Standard Oil Company. Jak przyznawał „sukces przychodzi dzięki otwartym oczom i zamkniętym ustom”. Jako jeden z nielicznych zaciągał kredyty, rozbudowywał frakcję kolejową i myślał przyszłościowo, lecz jego największym marzeniem pozostała sztuka.

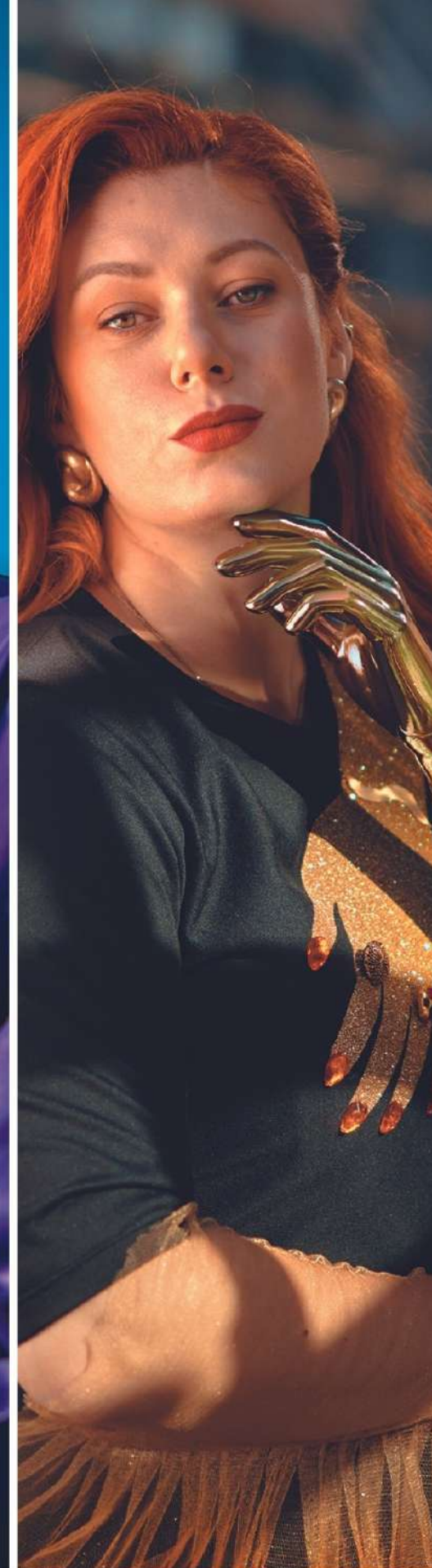
EDUKACJA POPRZEZ SZTUKĘ

Nie mający wiele czasu na galerię i muzea John sam zabrał się za swoją artystyczną edukację. Niekończące się obowiązki, których ilość rosła w zastraszającym tempie, skutecznie zniechęcały rodziców do planowania eskapad do Nowego Jorku. Teraz, gdy osiągnął sukces na rynku, przeciwnicy sarkastycznie przezywali go „królem nafty”, zainteresował się dziełami sztuki i w zastraszającym tempie chłonał wiedzę z nowej dziedziny. Błyskawicznie pojął, że inwestowania można się nauczyć, gdy tylko nadarzała się okazja kupował na aukcjach kolejne prace. Liczyła się jakość, nie ilość. Ale to Shermanowi Lee Rockefeller zawdzięczał jeden z większych zbiorów sztuki azjatyckiej. Shermana, starego wyjadacza, znali wszyscy wielcy akcjonariusze domów aukcyjnych, pomagał kolekcjonerom zdobyć upragniony obraz i uczył ich, jakimi twórcami warto się zainteresować. Gdy w latach 80. Rockefeller pokazał 300 obiektów z galerii mieszczącej się przy 725. Park Avenue, nikt nie spodziewał się, że najbogatszy człowiek świata pokaże wazy, malowidła i „kilka innych drobiazgów”. Wszystkie doskonale zachowane, wszystkie też promo-



wały tradycyjną kulturę wschodu. Miały edukować, reklamować i poszerzać wiedzę. Rockefeller po latach: „Nie ma niczego bardziej okropnego i godnego pożałowania od człowieka, który wszystkie swoje dni przeznacza na zarabianie pieniędzy”. Dla człowieka, którego majątek szacowano na 600 mld dolarów, najważniejszą wartością była wiedza. Dlatego też ni-

kogo nie dziwiła decyzja o ufundowaniu Uniwersytetu Chicagowskiego, jednego z większych ośrodków naukowych Ameryki. Kiedy umierał w 1937 roku miał powiedzieć, że kto pracuje przez cały dzień, ten nie ma czasu na zarabianie pieniędzy. Dziwne, zważywszy na fakt, że autor sentencji należał do grona nieuleczalnych pracoholików.



NAJPOPULARNIEJSZE GWIAZDY W POLSKIM INTERNECIE! KTO JEST NAJCENNIJSZY W 2024 ROKU?



Już po raz 10. See Bloggers Łódź oraz InfluTool ogłaszają Ranking Najpopularniejszych Osób w Polskim Internecie. Kto jest na szczycie zestawienia TOP 100 i jest najcenniejszym polskim Influencerem w Internecie?

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Pras.

Wielu Twórców wymienionych w zestawieniu będzie można spotkać w dniach:

- 14-16 czerwca br. w Łodzi podczas największego Festiwalu Twórców Internetowych w Polsce „See Bloggers Łódź”.

Jubileuszowa, 10. edycja See Bloggers Łódź prezentuje najpopularniejsze gwiazdy Internetu w kategoriach: Influencer, Osoba Publiczna, Sportowiec, Instagramer, Blogger, YouTuber, TikToker.

W badaniu przeprowadzonym przez Influ Tool za rok 2023, były brane pod uwagę następujące czynniki: suma obserwujących, popularność pod względem liczby polubieni, udostępnień

i komentarzy, zaangażowanie liczone na poziomie średnich wartości interakcji z pojedynczym wpisem czy ilość odwiedzin bloga.

W przypadku twórców wywodzących się z Internetu (Youtuberów, Instagramerów, Tiktoków) za kluczowy czynnik przyjęto engagement per post dla wiodącego kanału twórcy. Natomiast dla osób publicznych, sportowców i kluczowej kategorii Influencer roku - „popularity” to ważona średnia sumy polubień, komentarzy i udostępnień we wszystkich kanałach twórcy. Czołówkę zestawienia Influencerów podobnie jak w zeszłym roku otwiera Robert Lewandowski. Za nim Wersow oraz Hi_Hania, która trafiła na po-

diu z zeszłorocznego 37 miejsca! Do pierwszej dziesiątki awansował Książulo, a zamyka ją Anna Lewandowska.

Duże roszady w kategorii Osoba Publiczna w sieci. Bez zmian na czele – Anna Lewandowska oraz Doda. Sylwia Przybysz, Rokšana Węgiel i Klaudia Halejcio szturmem pną się coraz wyżej i awansują na wysokie miejsca względem poprzedniego roku.

Nie do pokonania w kategorii Sportowiec Roku są Robert Lewandowski oraz Iga Świątek. Nowością jest trzecia pozycja wicemistrzyni świata w indor skydivingu – Mai Kuczyńskiej. Na szczycie Instagramu króluje Wersow! Tak jak w zeszłym roku, Make

Life Easier otwiera zestawienie Blogera Roku. Na kolejnych miejscach Paula Jagodzińska, White Plate oraz Busem przez świat.

Nowy lider YouTuba to Budda, który w zeszłym roku był na 3 miejscu. Zeszłoroczni zwycięzcy Friz i Wardęga tym razem poza podium.

Nowa Królowa TikToka to Lexy Chaplin!

Ranking główny został uzupełniony o rankingi cząstkowe (TOP 20) dla poszczególnych kategorii.

Lifestyle (1. miejsce: Wersow);

Fashion & Beauty (1. miejsce: Agnieszka Grzelak);

Entertainment (1. miejsce: Hi_Hania);

Food (1. miejsca: Książulo);

Sport & Fitness (1. miejsce: Anna Lewandowska);

Parenting (1. miejsce: Lena Olszewska);

Travel (1. miejsce: Mateusz „Myla” Muller);

Motoryzacja (1. miejsce: Budda);

Gaming (1. Admirós).

Tegoroczna, jubileuszowa edycja największego Festiwalu See Bloggers Łódź odbędzie się w dniach 14-16 czerwca 2023 r. w ECI w Łodzi.

Festiwal to miejsce spotkań i wymiany doświadczeń z wieloma kreatywnymi

warsztatami, panelami dyskusyjnymi, prelekcjami w strefie edukacyjnej czy przestrzeni otwartych w kreatywny sposób zagospodarowanych przez partnerów festiwalu. Wszystko zostanie podzielone na kilkanaście stref tematycznych. Nigdzie indziej nie ma tak bezpośredniego kontaktu widzów i Twórców w jednym miejscu.

„Ranking nie tylko wyróżnia poszczególnych twórców, ale też pokazuje, jak ewoluują i które kanały w sieci najbardziej inspirują. Decydując się na profesjonalną działalność w Internecie chcemy, aby tak jak w każdej innej pracy, nasze działania zostały zauważone i docenione. Gratulujemy wszystkim, którzy znaleźli się w rankingu - z częścią osób z pewnością spotkamy się w tym roku na największym w Polsce Festiwalu Twórców Internetowych See Bloggers Łódź.

Od samego początku celem naszego wydarzenia jest edukacja oraz integracja środowiska influencerów, mediów tradycyjnych i osób ze świata marketingu.



Rozmawiamy na ważne tematy, które warto poruszać w sieci i dawać im rozgłos.

Wierzmy, że nasza debata w gronie wyjątkowych osobowości ze świata Internetu i mediów wniesie wiele dobrego do działań internetowych wszystkich twórców i będzie inspiracją dla odbiorców” – mówią organizatorzy See Bloggers Łódź – Anna i Jakub Zając.

W trakcie wydarzenia, w sobotę 15 czerwca podczas uroczystej Gali zostaną przyznane nagrody #Hashtagi Roku. Statuetkami, podobnie jak w poprzednich latach zostaną nagrodzeni, nie tylko wpływowi, lecz także najbardziej konsekwentni w działaniu i zaangażowani Twórcy w Internecie. W zeszłym roku statuetki otrzymali m.in. Magda Gessler, Cezary Pazura, Pani Architekt i Martyna Wojciechowska. Ranking oraz szczegóły dotyczące See Bloggers, można znaleźć na seebloggers.pl

IG: https://www.instagram.com/see_bloggers/



a n y
w h e
r e  | L O R
H E R



Fot. peakpx.com

TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY
SIĘ DZIELIĆ

#DZIEWCZYNA ZROBIŁA: ROZMOWA Z NATALIA „LALĄ” KONARSKĄ, TANCERKĄ I CHOREOGRAFKĄ



NATALIA KONARSKA SWOJĄ PRZYGODĘ TANECZNĄ ROZPOCZYNAŁA OD TAŃCA NA PŁASKO. KILKA LAT TEMU JEJ SERCE SKRADEŁ TANIEC NA WYSOKOŚCI. ZNANY SZERZEJ JAKO HIGH HEELS. POSTANOWIŁA W TO PÓJŚĆ. I SŁUSZNIE. DZIŚ JEST ORGANIZATORKĄ PROGRAMÓW HEELS BY LALA. KTÓRE CO ROKU ZRZESZAJĄ SETKI TANCERZY. CHĄCÝCH SZKOLIĆ SIĘ POD JEJ OKIEM.

TEKST Maja Swakowska ZDJĘCIA SEARCHLIGHT PICTURES / CHRIS HARRIS

Maja Swakowska: Jak zaczęła się twoja przygoda ze szpilkami? Jak to wyglądało jeszcze przed powstaniem Heels By Lala?

Natalia „Lala” Konarska: Zanim zaczęłam tańczyć high heels, byłam tancerką street dance. Tańczyłam dancehall, różne style pochodne od hip hopu. W pewnym momencie moja kariera zaczęła nabierać tempa, zawiązałam współpracę z różnymi artystami. Wtedy też pierwszy raz tańczyłam na szpilkach, co nie miało niestety nic wspólnego z techniką, ponieważ u nas, w Polsce, nie było jeszcze czegoś takiego jak zajęcia dla tancerzy, tancerek na szpilkach. To wszystko było metodą prób i błędów, dowiadywaniem się na bieżąco z czym to się w ogóle je. Dopiero kiedy pojechałam do Stanów i tam zaczęłam brać lekcje na szpilkach, zrozumiałam jak wygląda technika, jakimi zasadami rządzi się ten taniec. High heels i odkrywanie tej dyscypliny sprawiało, że czułam się bardziej kobieco. Pozwalała mi lepiej wyrażać siebie, swoją sensualność. Całkowicie się zakochałam w tym stylu. Byłam wtedy w takim punkcie, w którym zaczęły nudzić mnie rzeczy, które robiłam do tej pory, potrzebowałam czegoś nowego. Właśnie w tym

momencie magicznie pojawiły się szpilki i stwierdziłam, że to jest właśnie to, co chcę teraz robić.

Jak przeniosłaś uzyskaną w Stanach wiedzę na grunt polski? Jak sama mówisz, high heels jako styl tańca nie był w tamtym czasie w ogóle popularny, więc jak to się stało, że zaczęłaś uczyć?

Kiedy wróciłam ze Stanów, to przede wszystkim zaczęłam proces przetwarzania przez ciało tego, czego się nauczyłam. Zaczęłam chodzić na salę, czasem z kimś, czasem sama i trenowałam. Oglądałam mnóstwo filmików od Aishy Francis, Yanisa Marshalla, od Danielle Polanco. Staralam się ich obserwować, łapać linie i przekładać to na swoje ciało. Po czasie zauważyłam, że to działa, że fajnie mi się nad tym pracuje. Poczulałam się gotowa, żeby zacząć uczyć. Na samym początku prowadziłam lekcje w jednym studio, potem w drugim. Te zajęcia coraz bardziej zyskiwały na popularności. Ludziom się to podobało. Bardzo się jarałam uczeniem i tym, jak ludzie się zmieniali w trakcie zajęć. Na samym początku byli bardzo skrępowani, a z biegiem zajęć, coraz bardziej się otwierali. Była w tym jakaś magia. Ja sama

zaczęłam się również rozwijać jako instruktorka tańca na szpilkach. Wkręciłam się bardziej w motorykę i trenowanie ciała, to wszystko zaczęło mi się łączyć pod tę dyscyplinę. W pewnym momencie wybuchła pandemia, ale ja nie chciałam stopować swojego nauczania. Stwierdziłam, że chcę zrobić program online. Na samym początku do programu przyjmowałam po 10 osób, potem zwiększyłam do 20. Dawałam indywidualne feedbacki, robiłam lekcje online, tworzyłam filmy. Praca nad tym programem zaczęła zajmować cały mój czas, ale obserwacja progresu dziewczyn i ich zaangażowania dawała mi napęd do działania i przekonałam, że to jest właśnie to, co chcę robić. Po pandemii stworzyłam pierwszy program, który nazywał się Level 1, ale wbrew nazwie to nie był program dla początkujących. Był dla osób, które zrobiły ze mną program online i chciały wejść na kolejny etap. Później zaczęłam tworzyć też programy dla początkujących. Wcześniej, a uczyć już bardzo długo, nie miałam zbyt przyjemności z uczenia początkujących, ale na szpilkach było inaczej. Okazało się, że to jest coś więcej niż taniec, że coś się zmienia

w tych dziewczynach. Nie tylko w ciele i w postawie, ale w tym jak zaczynają postrzegać siebie. To było dla mnie bardzo piękne na tych lekcjach dla początkujących – dziewczyny przychodziły na samym początku styrane po pracy, a pod koniec programów lub zajęć już widziałam, że coś się w nich zmieniło. Na przykład na samym początku ubierały wielkie dresy, wielkie bluzy, byleby tylko wszystko zakryć, nic nie pokazać. Później następowało takie uwolnienie, pozwolenie sobie na inne ubranie, uczesanie, inny ruch. To było dla mnie piękne. Stwierdziłam, że nie chcę robić tylko i wyłącznie programów dla tancerek lub dla osób, które już są bardziej zaawansowane. Chcę mieć całe spektrum, aby każdy znalazł coś dla siebie.

Heels By Lala w swojej ofercie posiada teraz znacznie więcej programów, niż początkowo. Czym różnią się one od pojedynczych zajęć w szkole tańca? Jakie są plusy uczęszczania na programy zamknięte?

Jest bardzo dużo plusów. Głównym jest to, że program ma określoną liczbę uczestników i to są ci sami ludzie, którzy decydują się konsekwentnie chodzić przez jakiś czas na wybrane zajęcia. Dzięki temu my, instruktorzy i organizatorzy, możemy stworzyć konkretny program pod dane osoby. To nie wygląda tak, jak na zajęciach otwartych na które każdy może przyjść, niezależnie od stopnia zaawansowania i niezależnie od tego, czy chce kontynuować tę drogę, czy chce po prostu przyjść sobie raz potańczyć. Dla takich osób te zajęcia open są oczywiście super, bo można sprawdzić danego instruktora, można sprawdzić, czy to jest ten styl, czy ci to odpowiada, czy zajęcia są na poziomie, który jest adekwatny. Ale jeśli chodzi o zamknięte programy, to osobiście widzę tutaj bardzo duży potencjał rozwoju. Dopasowujemy poziom do naszych uczestników. Mamy na to konkretny plan. Dzięki stałej grupie uczestników instruktorzy też zauważają więcej. Jeśli uczestnik przyjdzie raz na zajęcia, mogę dać mu jakąś wskazówkę, na przykład: popracuj nad archem, zakresami, tylną taśmą itd. Jednak jeśli jest to osoba, z którą pracuje przez dłuższy okres czasu, ten feedback będzie o wiele obszerniejszy.

Programy zdają się być bardzo absorbujące względem dbania o uczestnika i prowadzenia go w drodze tanecznej, ale również w organizacji. Czy sama prowadzisz wszystkie programy?

Tak się pięknie złożyło, że na samym początku miałam jedną asystentkę, potem asystenta i upatrzyłam sobie dwie dziewczyny, Kasię i Kaję z innego zupełnie programu, nie szpilekowego – Madcatz. Pasowały mi do siebie, miały to „coś”



▲ Fot. Joanna Gieranin

w ruchu i stanowiły idealne opozyty. Zaczęła się nasza wspólna przygoda, w której dziewczyny jeździły ze mną na wszystkie warsztaty, lekcje, prace komercyjne i występy przez kolejne 2,5 roku. Teraz już są wytrenowane, szkolą moją metodyką. W tym momencie to one prowadzą lekcje dla początkujących, a ja całą resztę. Obecnie szkolę kolejną asystentkę Oliwię, która również ma super predyspozycje nie tylko ruchowe, ale też choreograficzne do tworzenia swoich rzeczy.

Jeśli chcemy wybrać się na taki program, jako osoba całkowicie początkująca, na co powinniśmy zwrócić uwagę przy doborze instruktora? Co powinno być dla nas red flagiem, a co green flagiem podczas takich zajęć?

Wierzę w to, że osoby, które prowadzą swoje programy, dbają o uczestnika. Wiedzą jak przygotować ciało do tych szpilek. Dla mnie samo przygotowanie jest niezwykle istotne, bo w wielu przypadkach okazuje się, że ciało uczestnika w ogóle nie jest gotowe na pewne obciążenia, które są zwią-

zane z tańcem na szpilkach. Ta dyscyplina jest bardziej eksploatująca i kontuzjogenna niż wszelkiego rodzaju tańce w płaskich butach. Na pewno trzeba zwrócić uwagę na to, jak i czy w ogóle instruktor przywiązuje wagę do przygotowania ciała i poprawnej rozgrzewki. Pamiętajmy, że rozgrzewka nigdy nie powinna być prowadzona w szpilkach, a wiem, że czasami tak się zdarza. Nie powinno dochodzić do takich sytuacji. Oprócz samej rozgrzewki powinny pojawić się ćwiczenia wspomagające oraz takie, które angażują najważniejsze w tym tańcu aspekty naszego ciała, na przykład stopy, kostki czy centrum. Dzięki temu nasze ciało będzie w stanie poprawnie pracować oraz nie narazimy go na przeciążenie. Dodatkowo to, na co ja sama zwracam uwagę przy zapraszaniu instruktorów z zewnątrz do Heels By Lala, to doświadczenie i jakość, ale również umiejętność przekazywania wiedzy. Czasami są fantastyczni tancerze, którzy tego nie potrafią lub nie jest to po prostu ich bajka. Patrzę również na to, czy



ja z nimi fajnie spędzam czas. Interesują mnie osoby, przy których uczestnicy czują się dobrze, bezpiecznie, nie są skrępowani. Uważam, że to co jest bardzo potrzebne studentom, to przestrzeń na popełnianie błędów i uczenie się na nich. Dla mnie dobry instruktor to taki, który pokazuje, że nawet jeśli popełnisz błąd, to możesz potraktować go jako naukę, a nie porażkę. Oczywiście u niektórych metoda kija się sprawdza, ale ja zdecydowanie wolę metodę marchewki.

Podczas pierwszych zajęć, jak i kolejnych mogą pojawić się wątpliwości: czy nadążę za grupą, czy będę najsłabsza, czy poddam. Jaką masz radę dla osób, które chcą iść na zajęcia z high heels, które chcą tego spróbować, ale się boją?

Przede wszystkim zdjąć z siebie tę niewidzialną presję i spróbować uspokoić wewnętrzny krytyka. Po drugie dać sobie przestrzeń na popełnianie błędów i po trzecie: dobrze odpowiednio poziom zajęć. Jeśli jesteś osobą początkującą, a pójdziesz na zajęcia zaawansowane to rzeczywiście nie dość, że może ci się stać krzywdą, to też zniechęcisz się do zajęć, bo tempo uczenia będzie za szybkie, a choreografia za trudna. Ważna jest również atmosfera, jaka panuje podczas zajęć – czy instruktor daje ci przestrzeń do popełniania błędów, czy ma w intencji twoje dobro. Równie ważne jest też podejście samego uczestnika, jego chęci do pracy i świadomość, czemu w ogóle chce to robić. Ten cel i jego świadomość są bardzo istotne. Mam kilka takich osób w grupie bardziej zaawansowanej, które regularnie uczęszczają na zajęcia, ale nie chcą być profesjonalnymi tancerkami. Taniec sprawia im przyjemność, są ambitne, stawiają sobie wysoko poprzeczkę, ale dla własnego rozwoju – nie po to, żeby robić to zawodowo. I to też jest jak najbardziej okej. Musisz pamiętać po co ty to robisz i dlaczego przyszedłaś na te zajęcia. Zazwyczaj tym motorem jest albo chęć rozwoju, dobrego spędzenia czasu, czasami wyjście ze strefy komfortu, albo integracja i poznanie fajnych ludzi. Powodów jest mnóstwo, ważne, aby je znać. No i oczywiście, trzeba dobrze odpowiednio szpilki, w których po 15 minutach moje palce nie błągają o pomoc!

No właśnie, buty! Przejdźmy więc do klasycznego pytania: jak powinny wyglądać buty do high heels?

To chyba najczęściej zadawane pytanie świata, jeśli chodzi o osoby, które wybierają się na szpilki! Przede wszystkim obcas powinien być dostosowany do naszego poziomu zaawansowania. Jeśli jesteś osobą początkującą i nie tańczyłaś nigdy w szpilkach poza weselem czy klubem, to wybierz obcas mniejszy niż 9-10 cm. Takie 7-8 cm jest super na początek. Jeśli masz wątpliwości czy wysokość jest odpowiednia, spróbuj

wyprostować kolana i stanąć na palcach. Jeśli ci się to udaje, wysokość jest okej. Jeśli nie, to znaczy, że szpilka jest za wysoka. To powinien być również but z otwartym palcem, zaokrąglony na końcu, wiązany, za kostkę, czyli zabudowany. Może mieć język, ale nie musi. Mi na przykład z językiem jest lepiej, ponieważ sznurówki nie wbijają się w stopę i czuje się bardziej komfortowo. Warto też sprawdzić podeszwę buta, która powinna być w miarę miękka, aby móc swobodnie ściągać palce. Jeśli podeszwa jest za sztywna, to może być ci ciężko ściągnąć stopę, a linie nie będą wyglądały tak ładnie, jak mogłyby wyglądać. Mamy super polską firmę, która produkuje szpilki – Provock. Bardzo polecam!

Jesteś nie tylko instruktorką, ale również choreografką i to z wieloletnim doświadczeniem. Jak wygląda u ciebie proces tworzenia choreografii?

Przeważnie to muzyka jest moim numerem jeden, musi być między nami chemia. Kieruje się też tym, co naturalnie i instynktownie do mnie przychodzi, a to jest jest związane z tym, że tańczę i tańczyłam sporo stylów tańca. Poruszam się w miarę płynnie w różnych stylach, więc jak słyszę muzykę, to ona nie ogranicza mnie do jednego, tylko staram się czerpać z różnych stylów i różnych światów. Kiedyś tworzyłam na sobie, a teraz tworzę najpierw słuchając muzyki, a potem biorąc sobie kogoś na salę. Obecnie pracuję na Oliwce, którą szkolę na instruktorkę. Idziemy na salę, ja zaczynam tworzyć, ona podąża za mną, jak mój cień. Sprawdzam, eksperymentuje, patrzę czy to co wymyśliłam jest w ogóle do wykonania, bo czasami to, co w głowie, nie zawsze przekłada się na to, co w ciele. Na drugim spotkaniu wprowadzam ewentualne zmiany i poprawki. Obecnie mam dużą swobodę i komfort w tworzeniu. Mam zakres swoich drilli, kanon nauczania techniki, mogę też uczyć improwizacji. Nie mam już presji dostarczania co tydzień nowej choreografii co było dość ograniczające – nie zawsze był na to czas, wena i czasami to nie wychodziło. Na szczęście teraz nie mam już parcia, że coś miało być „na wczoraj”. To jest jeden z tych bonusów i luksusów, do którego doszłam w przeciągu swojej pracy.

A kiedy ten brak weny w końcu nas dopada, co wtedy zrobić? Jakie są twoje sposoby na pobudzenie kreatywności?

Dla mnie bardzo ważne jest to, żeby uzupełniać co jakiś czas swoją kreatywną energię. Nauczona doświadczeniem wiem, jak ważne jest, żeby robić rzeczy poza tańcem dla siebie. To właśnie te rzeczy wpłyną bardzo pozytywnie na twój taniec. To może być spacer po lesie, nad jeziorem, spędzanie czasu z samym sobą, w ciszy, czytanie itd. Osobiście uwielbiam sadzić kwiatki i przebywać na moim balkonie :) To właśnie natura jest dla mnie super uzupełnieniem i odbodźcowaniem. Kiedyś miałam tak, że potrzebowałam two-

rzyć bardzo dużo, a nie za bardzo miałam z czego czerpać energię. Musiałam się nauczyć tego, że najlepszym procesem twórczym jest wyłączenie myślenia o tym procesie. Nie zadreżanie się myślami o deadline'ach, choreografiach, oczekiwaniach innych wobec mnie. Teraz po prostu wychodzę, zostawiam telefon. Wiem, że muszę się odbodźcować, побыć chwilę ze sobą – potem bardzo często jest tak, że przyjeżdżam na salę i już mam, już wiem. Kreatywność możemy czerpać też od innych ludzi. Często mam tak, że tworzę na innych i to oni dają mi energię, inspirują do tworzenia. Uwielbiam patrzeć na taniec moich kursantów. Zanim zaobserwuje kwestie techniczne, dam wskazówki, zaproponuje zmiany, lubię po prostu czerpać przyjemność i zachwycać się nad samym tańcem, nad tym, jak moje choreografie wyglądają inaczej u każdej z tych osób. To jest wyjątkowe.

Stworzyłaś nie tylko miejsce, w którym tancerze na różnym poziomie mogą się rozwijać, ale także wspierające się nawzajem community, które łączy wspólna pasja. Jaki jest dalszy plan na Heels By Lala oraz jaki ty masz plan na siebie? Masz wyznaczone cele?

Jest ich mnóstwo. To dlatego, że ja bardzo kocham to, co robię i robię to z pasji. Na pewno chciałabym się jeszcze spełniać bardziej jako choreografka. Oczywiście mam już spore portfolio, duże doświadczenie za sobą, ale nie ukrywam, że bardzo bym chciała współpracować z jakimś artystą lub artystką z zagranicy. Tak, aby dotrzeć do jeszcze większej ilości ludzi, żeby przekazać swoją pracę i artystyczną wizję szerszej publiczności. Bardzo bym chciała współpracować z jakimś reżyserem czy reżyserką, z którym mogłabym połączyć swoje wizje i wypuścić to w świat na szeroką skalę. A jeśli chodzi o Heels By Lala, to wszystko idzie w tak pięknym kierunku, że nie chcę zakładać sobie konkretnych celów. Dobrze by było mieć takie swoje duże miejsce, do którego będą przychodziły osoby nie tylko żeby potańczyć, ale też integrować się, spędzać wspólnie czas. Nasze studio obecnie funkcjonuje bez recepcji, jest raczej samą salą. Brakuje takiego współczynnika, wspólnego space'u, do którego mogę zaprosić wszystkich, by czuli się jak u siebie w domu. Taka przestrzeń przysługująca całej community Heels By Lala. To na pewno byłoby super. Jak zaczynałam tworzyć programy to nie spodziewałam się, jak dużą skalę to osiągnie, że co tydzień będzie się tu zbierało tylu wspaniałych tancerzy, a ja będę spędzała każdy weekend w innym mieście, bo ludzie chcą ze mną tańczyć. Nie zakładałam, że będę szkolić swoje kursantki na asystentki, a później instruktorki. Nie stawiałam sobie takich celów. Po prostu zaczęłam i to bardzo spontanicznie. Wcześniej zawsze wszystko planowałam, a w tym przypadku nie. Byłam tu i teraz, starałam się, robić jak najlepszą robotę, a to zaowocowało i przekształciło się w coś pięknego.

KIEDY FANDOM SPOTYKA MAINSTREAM – POROZMAWIAJMY O „THE IDEA OF YOU”



JEDNI NA SAMĄ MYŚL O PRODUKCJACH POKROJU „THE IDEA OF YOU” DOSTAJĄ MŁDOŚCI (I TO Z PEWNOŚCIĄ NIE TYCH OZNACZAJĄCYCH MOTYLE W BRZUCHU). INNI Z NIECIERPLIWOŚCIĄ WYCZEKUJĄ NA BYĆ MOŻE ŚREDNIO ZREALIZOWANE. ALE ZA TO ZASPOKAJAJĄCE FANTAZJE ADAPTACJE FANFIKÓW. JEST TEŻ GRUPA TRZECIA. DO KTÓREJ ZALICZAM SIĘ JA – OBEJRZĘ Z CIEKAWOŚCI. BY DOŁĄCZYĆ DO POPKULTUROWEGO DISKURSU. JAKIE WNIOSKI WYCIĄGNĘŁAM PO SEANSIE „THE IDEA OF YOU”?

TEKST Karolina Kołodziejczyk ZDJĘCIA MAT. PRAS.

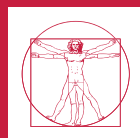
Zacznijmy od tego, o czym w ogóle jest produkcja, chociaż już tu zaczynają się schody. Teoretycznie to opowieść o czterdziestoletniej Solène (w tej roli, ku zaskoczeniu niektórych, Anne Hathaway), która przypadkiem, wraz ze swoją siedemnastoletnią córką, trafia na Coachellę, gdzie jeszcze większym przypadkiem poznaje dwudziestoczworoletniego wokalistę popularnego boysbandu, z którym wkrótce potem nawiązuje romans. Podkreślam wiek postaci, ponieważ to on wzbudza w filmie (ale i poza nim) największą sensację. O ile przywykliśmy już kulturowo do związku starszych mężczyzn z młodzieńkami modelkami, o tyle odwrotna sytuacja jest rzadziej spotykana – w każdym razie przynajmniej na portalach plotkarskich. Mogłoby to więc stanowić pretekst do interesującej dyskusji na temat groomingu czy ageizmu, ale nie zapomnijmy, że obracamy się w świecie fanowskich fantazji, który daje nam raczej cukierkowo opakowane bajki bądź namiętne erotyki. Tutaj przejdźmy do sedna sprawy, a nawet – problemu. „The Idea of You” jest ekra-

nizacją książki będącej fanfikiem na temat Harry'ego Stylesa i One Direction. Informacją o tym podzieliła się sama jej autorka, Robin Lee, co z perspektywy czasu oceniła jako „niefortunne”. Podobieństw do życia muzyka jest w filmie naprawdę sporo i właściwie nawet to wcześniejsze wyznaczenie autorki o inspiracji Harrym niewiele zmienia. Wystarczy posłuchać którejśkolwiek piosenki filmowego boysbandu czy solowej twórczości głównego bohatera, by pozbyć się jakichkolwiek złudzeń. I o ile do samej jakości filmu nie mam większych uwag (nie spodziewałam się niczego innego poza cheesy historią o „zwykłej” dziewczynie, którą dostrzegł popularny przystojniak), o tyle zastanawiam się, na ile etyczne jest komercjalizowanie fanfików o prawdziwych osobach.

Kultura fandomu ma się dobrze i nie pierwszy raz ociera się o mainstream. Jednak w przypadku takich „50 twarzy Greya” inspirację stanowili fikcyjni bohaterowie sagi „Zmierzch” (zresztą w oryginale fanfik „Master Of the Universe” był właśnie o wampirach), a już w takim „After” i „The Idea of You” opowiada-

my o prawdziwych ludziach. A w obu przykładach konkretnie o jednym z nich – Harrym Stylesie. Ten schemat krytykują nawet miłośnicy fanfików, argumentując, że tworzenie ich, a może raczej – komercjalizacja, w oparciu o realne postacie, to przekroczenie granicy. Możliwe skutki? Pogłębienie obsesji fanek, naruszanie prywatności, uprzedmiotowienie. Czyli w zasadzie problemy, które już dotyczą współczesnych gwiazdorów, a tu widzę ryzyko ich eskalacji. O ironio, „The Idea of You” mówi (czy też próbuje) między innymi o tym, jak sława wpływa na życie osobiste młodych ludzi. Wymowne.

Czy żałuję, że obejrzałam nową produkcję Amazona? Z punktu widzenia filmowego to dość poprawna, fanowska fantazja mieszcząca się w ramach gatunku komedii romantycznych. Efekt uboczny? Nieoczekiwana dyskusja o etyce w kulturze fandomu, która jednak z moich obserwacji tylko napędza zainteresowanie filmem. I wydaje mi się, że to nad tym aspektem „The Idea of You”, a niekoniecznie nad płytka przedstawionym groomingiem, powinniśmy się pochylić.



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



Port lotniczy
Szczecin Goleniów
im. NSZZ Solidarność



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

REGULAR SECTION
OF SZCZECIN GO-
LENIÓW IM. NSZZ
SOLIDARNOSC AIR-
PORT MAGAZINE

TU Z BLISKA ZOBACZYSZ CZAPLĘ LUB BIELIKA W LOCIE - ODKRYJ WODNY SZCZECIN



BYĆ MOŻE ZASKOCZY CIĘ, JAK BARDZO W SZCZECINIE WODA I DZIKA PRZYRODA SĄ NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI. WYSTARCY, ŻE WYBIERZESZ SIĘ W REJS W OKOLICE ODRY LUB RZEKI ŚWIĘTA, BY SPOTKAĆ CZAPLE, BIELIKI CZY BOBRY. POCZUJESZ SIĘ DOSŁOWNIE OTULONY BLISKOŚCIĄ PRZYRODY, KTÓRA ROZLEGA SIĘ TUTAJ POPRZEZ ROZLEWISKA, ZAKĄTKI, KANAŁY ORAZ KĄPIELISKA I JEZIORA, ZNAJDUJĄCE SIĘ W KILKU MIEJSCACH MIASTA.

tekst: WWW.VISITSZCZECIN.EU zdjęcia: Żegluga Szczecińska Turystyka Wydarzenia



fot. Damian Róż

Szczecin to pływający ogród. Aż 25% powierzchni miasta to woda, kolejne 20% to zielen. Niezależnie od tego czy żeglujesz, czy jesteś miłośnikiem kajaków lub motorówek, w Szczecinie masz wiele do odkrycia. Szczecińska Wenecja, dzięki rozlewiska Odry, potężne tereny portowe, piękna panorama miasta - to wszystko można podziwiać właśnie z wody, na przykład wybierając się na zorganizowany rejs wypływający z bulwarów szczecińskich.

MAGICZNE WODNE

Szczecin i jego okolice to jedno z najpiękniejszych miejsc do żeglowania czy planowania wypraw kajakowych w Polsce. Amatorzy takiego sposobu podróżowania - poznajcie 9 szczecińskich zakątków, które usytuowane są w różnych lokalizacjach, w których możecie także zacumować.

Zakątki Żeglarskie to: Wydrnik (Kanał Węża), Głębia, Kwadrat, Orły, Jeziorna, Płońska, Sadlińskie Łęgi, Trzebuskie, Chelszcząca. Mapa i opis wszystkich zakątków znajduje się na stronie Visit Szczecin. Możecie do nich dotrzeć w łatwy sposób, pobierając aplikację ze szlakami wodnymi i rowerowym Explore Oder.

SZCZECIŃSKA WENECJA I BETONOWIEC „ULRICH FINSTERWALDER” NA HORYZONCIE

Szczecin może pochwalić się także wodnymi "gwiazdami", które zdecydowanie warto uwiecznić na pamiątkowym zdjęciu, by później pokazać

najbliższym.

Tuż przy Dworcu Szczecin Główny znajduje się tajemnicze miejsce, do którego prowadzi mały mostek. Mowa tu o Szczecińskiej Wenecji, jednym z najbardziej urokliwych wodno- przemysłowych lokalizacji w mieście. Wystające prosto z wody kamienice i budynki fabryczne z przełomu XIX i XX wieku to zabytkowe budynki wytwórni alkoholi i drożdży, które były niegdyś ozdobą całego nadodrzańskiego pasa przemysłowej zabudowy.

By znaleźć drugie miejsce, musimy wybrać się na Jezioro Dąbie i dopłynąć w okolice Inoujścia, gdzie na mieliźnie spoczął dziewięćdziesięciometrowej długości kadłub statku z betonu. Betonowiec „Ulrich Finsterwalder” robi

wrażenie szczególnie na zdjęciach z drona.

W czerwcu 1942 roku na terenie Trzebiej Rzeszy został utworzony specjalny komitet, który miał za zadanie zająć się budową tego typu statków. Nosił on nazwę "Sonderausschuss Betonschiffbau" (dosłownie: "specjalny wydział - budownictwo statków betonowych"). Jego szefem mianowany został inżynier Ulrich Finsterwalder, od którego statek wziął swoją nazwę.

PORA NA JEZIORA

Jeśli lubisz jeziora bądź rekreację przy kąpieliskach wodnych - w Szczecinie możesz zaplanować kilka ciekawych "wypadów" nad wodę. Gdy napiszemy, że możliwości mamy tu do wyboru, do koloru - możemy potraktować to powiedzenie



fot. Damian Róż



nawet dosłownie.

Jeziro Szmaragdowe oddalone jest nieco od zgiełku miasta i znajduje się w szczytnej dzielnicy Zdroje. Swoją kolor i nazwę zawdzięcza dużej zawartości węgla wapnia w wodzie i odbijaniu się światła od kredowego dna.

Jeziro Dąbie jest czwartym co do wielkości polskim jeziorem i zrzeka nad swoimi brzegami zawsze liczne grona turystów. Dąbie to jezioro deltowe polodowcowe i jako jedyne w Polsce było kiedyś zatoką morską, a do dziś jego wody są słone. Przepiękne i malownicze tereny

jeziora zrzeczają licznych turystów wrażliwych na walory przyrodnicze. Co więcej, Dąbie znajduje się w całości na obszarze ochrony ptaków - Dolina Dolnej Odry. Ale to jeszcze nie wszystko! Fani rowerowych wypraw mogą wybrać się brzegiem jeziora Dąbie w urokliwą wycieczkę po ścieżce liczącej 23 kilometry. Jest nie tylko malownicza, ale także kryje w sobie 3 opisywane wyżej zakątki. Letnim kąpielom i sportom wodnym polecają się także kąpieliska Głębokie, kąpielisko Dziewoklicz, kąpielisko Dąbie i kompleks basenowo-rekreacyjny Arkonka.



fot. Damian Róż



fot. Damian Róż

NO TO SUP DO WODY!

Wszyscy wiemy, że zabawa nad wodą potrafi być jak niezła jazda bez trzymanki! W Szczecinie, prócz kajaków i motorówek, króluje także moda SUP, czyli deski Stand-Up Paddle. Wypożyczalni sprzętu kajakowego i wodnego nie brakuje, więc możesz zaplanować wycieczkę w bardzo różnorodny sposób. Od rejsów turystycznych i luksusowych, po kajaki i rowery wodne - nieważne co wybierzesz, na pewno zakochasz się w wodnej stronie miasta.

KALENDARZ ZBLIŻAJĄCYCH SIĘ SPACERÓW:

12 SIERPNIA | NA TROPIE GRYFA

Przed Wami niezwykle spacer po Grodzie Gryfa z elementami gry miejskiej. Podczas wycieczki poszukacie gryfów ukrytych w przestrzeni miejskiej. Spacerując po najpiękniejszych zakątkach miasta, usłyszycie m.in. historię pomorskiego rodu Gryfitów, który władał Księstwem Pomorskim ponad 500 lat. Bądźcie gotowi na wiele intrygujących historii i historyjek.

19 SIERPNIA | SZCZECIN WIELOWYZNANIOWY

Ten spacer jest opowieścią o wielonarodowych i wielokulturowych dziejach miasta. Na trasie spotkacie francuskie kamienice i szwedzkie lwy, a także dzieła architektów z Holandii, Włoch i Hiszpanii. To świetna okazja do odkrycia szczecińskiej mozaiki wielu kultur.

26 SIERPNIA | PRZEZ SZCZECIN NAD MORZE

Szczecin jest miastem pełnym żeglarskich historii. Morską stronę miasta najlepiej obrazuje historia zapisana na szczecińskich bulwarach. Rozpoczynając od pomnika srebra miasta, przez Mare Dambiensis, po niezwykle historie ludzi morza, przewodnicy zabiorą Was w istic żeglarską wyprawę! Druga część spaceru to godzinny rejs statkiem. Ahoj przygodo!

2 WRZEŚNIA | POŁUDNIOWY SZLAK WIDOKOWY

Ten spacer to okazja, aby odkryć tajem

nice owianego legendą Jeziora Szmaragdowego, zanurzyć się w wyjątkowej przyrodzie Puszczy Bukowej i podążać śladami Toepferów. Z centrum Szczecina przewodnicy zabiorą Was autokarem do Parku Leśnego Zdroje, gdzie odkryjecie ruiny wieży Baresela, schron z podziemną trasą turystyczną, „Oko na Szczecin”, Grotę za Łukami oraz wiele pomników przyrody i historycznych ciekawostek. Spacer skończy się przy Centrum Informacji Turystycznej na Alei Kwiatowej. Uwaga: kąpiel w Jeziorze Szmaragdowym nie jest możliwa

9 WRZEŚNIA | SZCZECIŃSKIE MURALE

Murale niezwykle trafnie wtapiają się w tkanę miejską i nadają klimatu okolicom, nierzadko zaniedbanym i czekającym na rewitalizację. Ogromne, kolorowe dzieła, umieszczone często na szczytowych ścianach kamienic dodają okolicy charakteru i stylu. Podczas spaceru wraz z przewodniczkami poszukacie ciekawego oko Szczecińskiego Street Artu.

16 WRZEŚNIA | ŚLADAMI SZCZECIŃSKIEGO BAROKU

W czasie spaceru przewodnicy zabiorą Was na szlak pełen perełek barokowej architektury miasta. Okryjecie niezwykle Szczecin z XVII i XVIII wieku. Poznacie ciekawostki, legendy, a nawet kulinaria! Spotkacie również wielkich artystów, uczonych i wybitne postaci związane ze Szczecinem w tej epoce. Waszych przewodników poznacie po nietypowej fryzurze i pięknych strojach!

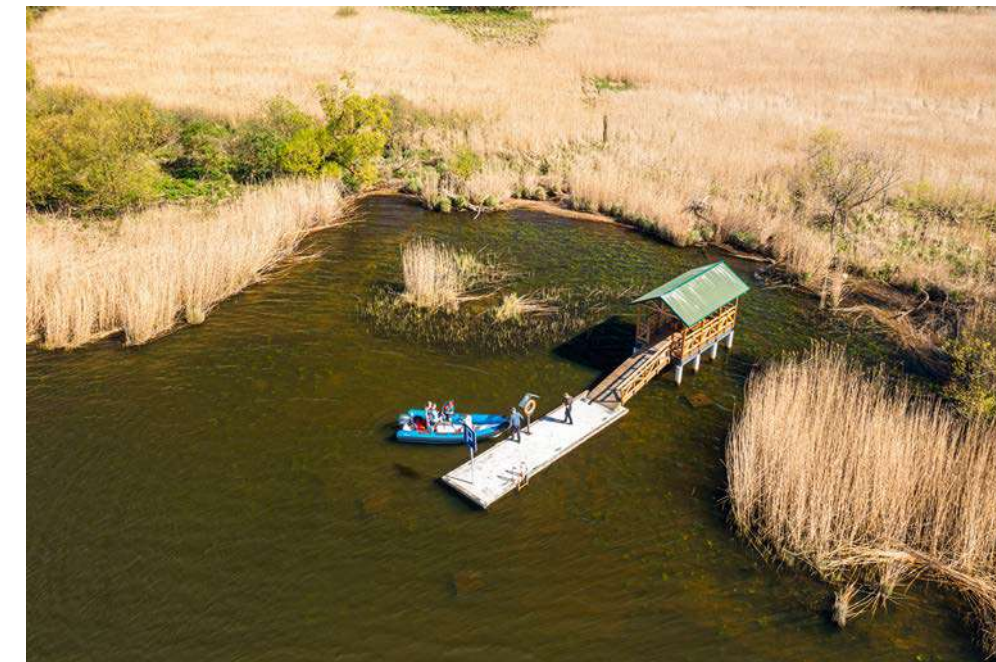
23 WRZEŚNIA | WIECZORNE ZWIEDZANIE SZCZECINA

Blaski neonów i latarni dodają uroku podczas wieczornego spaceru po mieście Gryfa. Wieczorne iluminacje sprawiają, że nie będzie to zwykły spacer pośród budynków, skwerów czy placów. W czasie przechadzki przewodnicy opowiedzą o najważniejszych atrakcjach grodu Gryfa i przybliżą Wam wiele ciekawych historii niezwykłych mieszkańców miasta. Nie zabraknie też historii z dreszczykiem!

30 WRZEŚNIA | MOZAIKI SZCZECIŃSKIE

W Szczecinie jest ukrytych kilkadziesiąt kompozycji mozaikowych i kolaży nawiązujących zarówno do symboli miasta, miejsc, w których powstały jak i tych zupełnie abstrakcyjnych. Można je znaleźć na chodnikach, elewacjach, czy we wnętrzach budynków. Podczas spaceru przewodniczki odkryją przed Wami historie niezwykłych miejsc na mozaikowej mapie Szczecina.

Projekt „Transgraniczne spacery miejskie” jest współfinansowany przez Fundację



Współpracy Polsko-Niemieckiej.

Ale to nie wszystko! Z myślą o zagranicznych gościach Szczecina przygotowaliśmy również spacery w językach angielskim i ukraińskim.

Szczegółowe informacje o wszystkich spacerach znajdziesz na stronie visitszczecin.eu.

IMPLANTY

KOMFORT

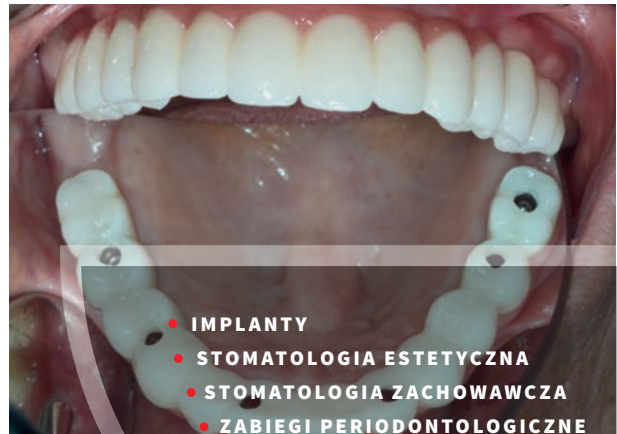
ŻYCIA

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 PERIODONTOLOGICZNE
- CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
- PROTETYKA
- PROFILAKTYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW

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

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

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

