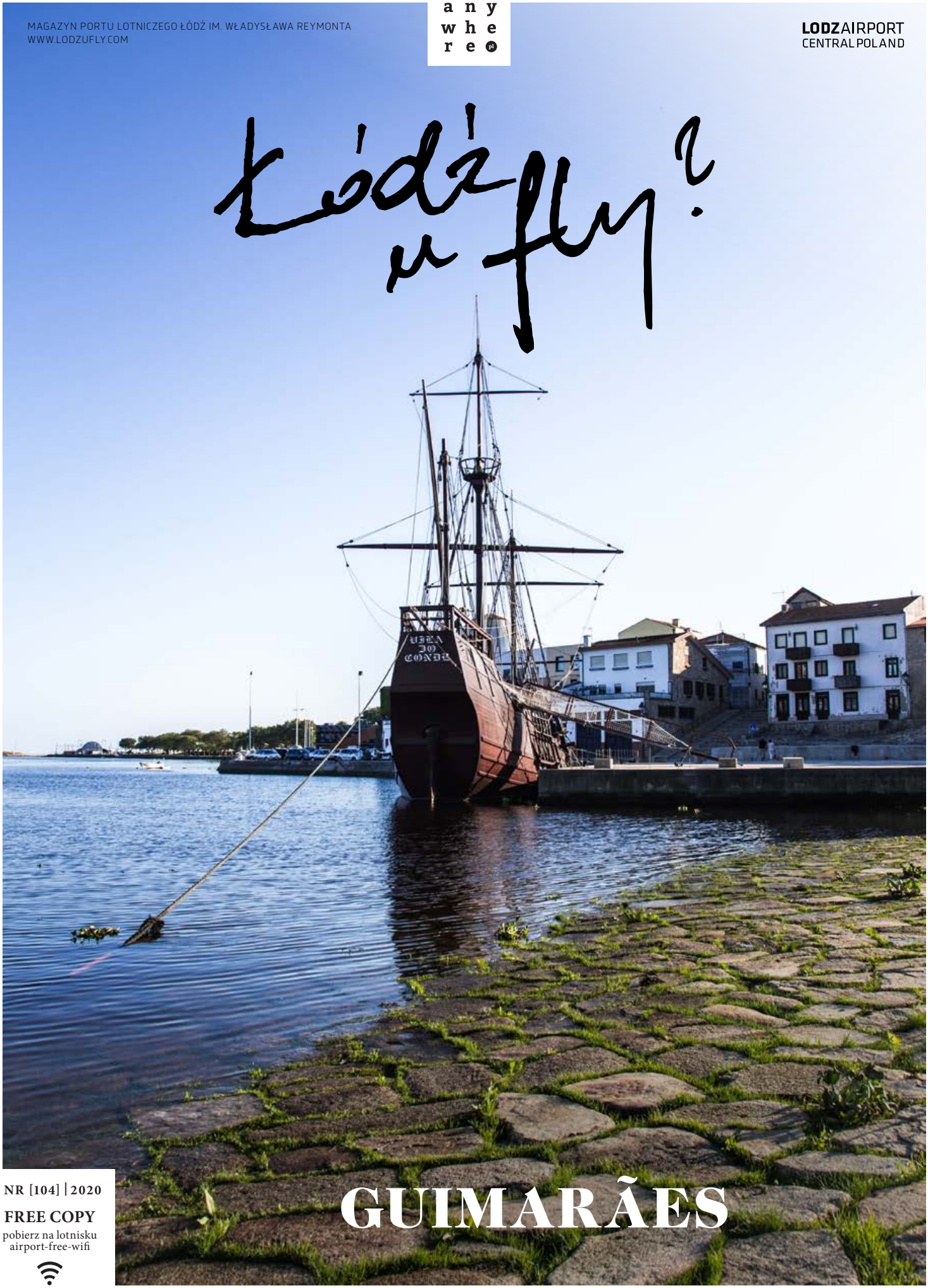
MAGAZYN PORTU LOTNICZEGO ŁÓDŹ IM. WŁADYSŁAWA REYMONTA
WWW.LODZUFLY.COM

anywhere.pl

LODZAIRPORT
CENTRAL POLAND

Łódź u fly?



GUIMARÃES

NR [104] | 2020

FREE COPY
pobierz na lotnisku
airport-free-wifi

Farys.
DESIGN

www.farysdesign.pl

Farys farysdesign

JAKUB JARECKI

TRENING KONI I JEŹDŹCÓW

+48 534 034 283 | +48 518 966 838 jjakubjarecki jakub_jarecki

łódź u fly?

10

18

28

42

44

48

10
PODRÓŻE I Portugalia. Guimarães. Wzgórza, wino i bruk
TRAVEL I Journey of Dreams: Portugal. Guimarães. Hills, wine and cobblestone

18
FELIETON I Paulina Przybysz: Mech
COLUMN I Paulina Przybysz: Moss

28
FOR HER I Starzenie się skóry - 10 zmarszczek, z którymi można się polubić
FOR HER I Skin Ageing – Ten Wrinkle Types You Might Learn to Like

42
KULTURA I Hola Care czyli naturalna pielęgnacja z dużą dawką czułości - do siebie, do swojego ciała
FOR HER I Hola Care, or Natural Skincare With a Touch of Tenderness – for Yourself and Your Body

44
KULTURA I Kozyrska x Sieczak. Jak to jest debiutować w czasach pandemii?

48
FELIETON I Być albo nie być – wszystko zależy od Ciebie
COLUMN I To Be or Not to Be – It Is All up to You

ZDJĘCIE NA OKŁADCE
Marta Domańska

Nasze magazyny lotniskowe

Rzeszów

Poznań

Szczecin

Gdańsk

SPRAWDŹ
na anywhere.pl

WYDAWCA

Anywhere.pl
ul. Haffnera 6 lok. 224 K (II piętro)
siedziba Krzywego Domku, 81-717 Sopot
e-mail: biuro@anywhere.pl
kom.: 882 072 755.

Wydawca: **Marcin Ranuszkiewicz**
Asystentka wydawcy: **Angelika Balbuza**
Redaktor naczelny: **Jakub Wejkszner**
Dyrektor ds. Komunikacji i PR: **Katarzyna Świacka**
Dyrektor ds. Sprzedaży: **Dagmara Zielińska,**
Szef działu graficznego: **Alicja Rynkiewicz**
Dział IT: **Aleksander Domański**
Tłumaczenie: **Anna Jasińska,**
Zespół redakcyjny: **strony 6-7**
Współpraca fotograficzna: **Monika Szałek, Michał Buddabar, Aleksandra Mecwaldowska, Bartosz Maciejewski, Piotr Sobik**

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

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

NA ZLECENIE AT REQUEST ŁÓDŹ AIRPORT
ul. gen. S. Maczka 35, 94-328 Łódź
www.lotnisko.lodz.pl
www.facebook.com/PortLotniczyLodz

LODZAIRPORT
CENTRAL POLAND

ANYWHERE. PL | PLATFORMA MEDIALNA

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

PARTNER

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

PATRONAT

MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Gdańsk Gdynia Sopot

Nasz Magazyn monitorowany jest przez Instytut Monitorowania Mediów

NASI AUTORZY

ANYWHERE.PL

ANDRZEJ SARAMONOWICZ

Reżyser, scenarzysta, pisarz, dramaturg i dziennikarz. Autor największych polskich hitów komediowych w XXI w. W 2015 roku wydał bestsellerową powieść „Chłopcy".

ENGLISH A director, screenwriter, writer, playwright and journalist. The author of the biggest Polish comedy hits of the 21st century. In 2015, published his bestseller book entitled Chłopcy (Boys).

GRZEGORZ KAPLA

Żyje z pisania. A żyć z tego, co się lubi, to dar. Bardziej od pisania lubi tylko spotykać ludzi. No i lubi być w drodze, kupować płyty w sklepie z płytami a nie w sieci.

ENGLISH He lives by writing. And living by what you love is a gift. The only thing he likes more than writing is meeting other people. He also likes being on the road, buying albums in stores.

RAFAŁ BRYNDAL

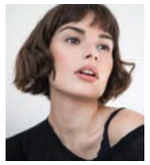
Satyryk, autor tekstów, dziennikarz, twórca zespołów kabaretowych, sztuk teatralnych oraz scenariuszy seriali. Pasjonat jazzu, golfa i hokeja.

ENGLISH A satirist, lyricist, journalist, founder of cabarets, playwright and screenwriter. A jazz, golf, and hockey enthusiast.

TOMASZ ORGANEK

Muzyk, wokalista, autor tekstów, kompozytor i powieściopisarz. Lider zespołu Organek, z którym nagrał dwa albumy: Głupi (2014) i Czarna Madonna (2016).

ENGLISH A musician, singer, songwriter, composer, and novelist. The leader of Organek, with whom he has recorded two albums: Głupi (2014) and Czarna Madonna (2016).



IGA GÓRECKA

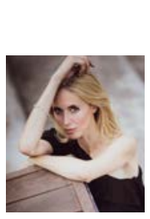
Emocjonalna ekshibicjonistka. Aktorka, wychowanka szkoły filmowej. Z wykształcenia również mgr pedagogiki pracy. Od 2003 roku użycza swojego ciała i duszy branży filmowej. Od 2013 pisze. Kieruje się zmysłami.

ENGLISH An emotional exhibitionist. An actress and film school graduate. An MA in Pedagogy of Work by training. Since 2003, she has been giving her body and soul to the film industry. She has been writing since 2013. She follows her senses.

MICHAŁ FIGURSKI

Od 45 lat gada jak najęty, od 25 najczęściej do radiowego mikrofonu, czasami z dość skandalicznym skutkiem. Życiowe motto: „Staczać się trzeba powoli, żeby starczyło na całe życie".

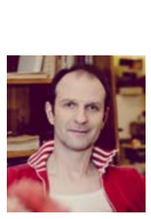
ENGLISH A non-stop talker for 45 years; mostly talking to the radio microphone for 25 years, sometimes with a scandalous outcome. His life motto is: 'Go down slowly to have enough for all your life.'



DAGMARA KOWALSKA

Szkołę dziennikarską przeszła w mediach. Warsztat telewizyjny doskonaliła m.in. w TVN Warszawa i TVP 1. W Chillizet codziennie nastawia słuchaczy na chillout.

ENGLISH She went through the journalistic school in the public media.. Television technique has been perfected at TVN Warsaw, TVP 1. In Chillizet, she sets the chill-out music on a daily basis.



RAFAŁ RUTKOWSKI

Aktor, dyrektor artystyczny „Teatru Montownia". Specjalista od one-man show i stand-upów. Słowem pisanym para się rzadko, ale za to długodystansowo.

ENGLISH An actor and the Artistic Director of the Montownia Theatre. A specialist in one man shows and stand-up comedy. To him, writing is an occasional but long-term activity.

MALWA WAWRZYNEK

Pasjonatka i analityk mody. Redaktor, stylista, kolorysta i baczny obserwator tego, co w modzie było, jest i będzie. Współpracuje z poczytnymi tytułami oraz instytucjami branży mody.

ENGLISH A fashion fan and analyst. An editor, stylist, colourist, and a watchful observer or past, current, and future fashion trends. She works for popular fashion magazines and establishments.

TOMASZ KOWALSKI

Z wykształcenia prawnik. Katowiczanin. Pisarz. Autor „Mędrca kaźni", „Rozmów na trzech grabarzy i jedną śmierć". „Nie pozwolisz żyć czarownicy" oraz zbioru opowiadań „Przysionek, dom dla pozornie umarłych".

ENGLISH A lawyer by training. A writer. An author of 'Mędrzec Kaźni', 'Rozmowy na trzech grabarzy i jedną śmierć', 'Nie pozwolisz żyć czarownicy' and a collection of stories entitled 'Przysionek, dom dla pozornie umarłych'.

ZDJĘCIA: MAT. PRASOWE (1), MONIKA SZAŁEK (2), EDYTA BARTKIEWICZ (3), MACIEJ ZIENKIEWICZ (4), MAT. PRASOWE (5), TOMASZ SAGAN (6), MAT. PRASOWE (6), MAT. PRASOWE (7), MONIKA SZAŁEK (8), MAT. PRASOWE (9–10).

KATARZYNA ZDANOWICZ

Od 2012 roku pracuje w TVN24. W CV ma też „Gazetę Wyborczą" Polskie Radio PiK, Radio Gra, Polsat i Polsat News. Lubi kawę i rozmowy. Nie kończy na jednym pytaniu.

ENGLISH Has been working in TVN24 since 2012. She has also Gazeta Wyborcza, Polskie Radio PiK, Radio Gra, Polsat and Polsat News in her résumé. She likes coffee and conversations. She does not end on one question.

WOJCIECH ZAWIOŁA

Dziennikarz Canal Plus Sport i prezenter wiadomości w TVN i TVN24. Zbzikowany na punkcie sportu, oszalały na punkcie muzyki. Wielbiciel twórczości z duszą.

ENGLISH He's a reporter working for Canal Plus Sport and a news presenter at TVN and TVN24. Crazy about sports and madly in love with music. A fan of creative works with a "soul."

JAKUB FIREWICZ

Aktor "jeszcze" młodego pokolenia. Po latach wyczekiwania, że zagra Hamleta, z nudów "odkopał" Petera Sellersa i Monty Pythona i stwierdził, że jego miłością jest komedia.

ENGLISH an actor of a 'still' young generation. After years of waiting to play Hamlet, out of boredom he 'dug out' Peter Sellers and Monty Python and decided that his heart belonged to comedy.

MAGDALENA JUSZCZYK

Dziennikarka telewizyjna i radiowa, m.in. Radiowej Dwójki i TV Kino Polska. Lubi rowery z RFN-u, stylowe motocykle wraz z ich jeźdźcami, a do szybowca wsiada na jedno zawołanie.

ENGLISH A journalist, worked at Polish Radio „Dwójka" and Kino Polska TV. She likes bikes from old West Germany, stylish motorcycles with their riders, and she gets onto a glider on cue.

JAKUB WEJKSZNER

Jego główną aspiracją w życiu jest zostanie publikowanym autorem lub przetłumaczenie sobie, że społeczeństwo nie było gotowe. Redaktor prowadzący Anywhere.pl.

ENGLISH His main goal is to become a published author or convince himself that society wasn't ready. Editor-in-chief at Anywhere.pl.

KATARZYNA WOŹNIAK

Dźwiękoczuła i światłolubna. Na co dzień analizuje rynek w „Media i Marketing Polska". Po godzinach kolekcjonuje opowieści. Z wykształcenia polonistka i filmoznawczyni.

ENGLISH Sound-sensitive and light-loving. Daily, she deals with market analysis in 'Media i Marketing Polska'. After hours, she collects stories. A specialist in Polish studies and film expert by training.

MARIKA KRAJNIEWSKA

Pisze książki i scenariusze filmowe. Jest reżyserką i producentką krótkometrażowego filmu fabularnego „Głód". Na co dzień przeciwdziała uprzedzeniom opartym na krzywdzących stereotypach.

ENGLISH A writer and screenwriter. The director and producer of a short feature film 'The Hunger'. Daily, she breaks down prejudice based on damaging stereotypes.

PIOTR SOBIK

Od ponad 10 lat przygląda się ludziom. Ich zachowaniom, emocjom, przyzwyczajeniom. Wykonał ponad 400 reportaży i sesji ślubnych w całej Europie. Autor projektu „Najważniejszy dzień w życiu".

ENGLISH For more than 10 years, an observer of people, their actions, emotions, and habits. He has done over 400 reportages and wedding photoshoots all over Europe. The author of the project 'The Most Important Day in Your Life'.

MONIKA SZAŁEK

Fotografka, artystka, pasjonat, osoba zafascynowana ludźmi, twarzami, pozami, życiem ale zawsze z człowiekiem na pierwszym planie. Skończyła Warszawską Szkołę Filmową.

ENGLISH A photographer and artist fascinated with people, faces, poses and life – always with man in the foreground. She finished the Warsaw Film School .

ŁUKASZ RADWAN

Dziennikarz i wieloletni zastępca szefa działu kultury tygodnika „Wprost". Znany z ciętego języka i bezkompromisowych poglądów. Od wielu lat w „DDTVN" realizuje reportaże o sztuce.

ENGLISH A journalist and long-time Deputy Head of Culture Department in 'Wprost' weekly. Known for his sharp tongue and uncompromising opinions. For many years, he has been doing reportages about art on DDTVN.

ZDJĘCIA: MONIKA SZAŁEK (11), MAT. PRASOWE (12), TOMASZ SAGAN (13), MONIKA SZAŁEK (14), DOMINIKA WOŹNIAK (15), MAT. PRASOWE (16), MAT. PRASOWE (17), MAT. PRASOWE (18), MONIKA SZAŁEK (19), MAT. PRASOWE (20).

PLATFORMA MEDIALNA

PORTUGALIA, GUIMARÃES

WZGÓRZA, WINO I BRUK

TEKST I ZDJĘCIA Marta Domańska

Z ODDALI SŁYCHAĆ DELIKATNĄ MUZYKĘ. TO WSZYSTKO WPRAWIA W NIEPOWTARZALNY NASTRÓJ. JEDYNE, CO PRZYCHODZI MI DO GŁOWY, TO PO POSTU USIĄŚĆ I NAPAWAĆ SIĘ TYM NASTROJEM....

Pokonujemy trasę pomiędzy przepięknymi, winnymi wzgórzami. Zachodzące słońce muska schodkowe zbocza. Ciepły wiatr prześlizguje się pomiędzy stopniami. Z oddali widzimy już miejsce, w którym wszystko się zaczęło. Pierwsza stolica Portugalii i miejsce narodzin pierwszego króla. Zawsze silne, pięknie zachowane miasteczko Guimarães. Wypełnione od środka i po same brzegi średniowiecznymi konstrukcjami i budowlami.

Wczesnym wieczorem docieramy do historycznego centrum miasta. Nic nie mogło ucieszyć oka bardziej niż ten widok! Brukowana przestrzeń otoczona niskimi, kamiennymi fasadami. Jeszcze widać trochę koloru... Jednak szybko nadchodzi noc. Całkowity zachód słońca powoduje zapalenie lamp, lampek i lampeczek. Są one niemalże wszędzie! Powieszone w restauracyjnych ogródkach, na balkonach, w oknach. Rozwieszone są także na drzewach i krzewach – jednym słowem – praktycznie wszędzie. Do tego z oddali słychać delikatną muzykę. To wszystko wprawia w niepowtarzalny nastrój. Jedyne, co przychodzi mi do głowy, to po postu usiąść i napawać się tym nastrojem....

Z samego rana wybieramy się do jednego z najważniejszych miejsc. Tak naprawdę, to dzięki niemu miasteczko jest wciąż w dobrej kondycji. Zamek – twierdza zbudowany został w X wieku przez Alfona I Zdobywcę. Paço

OSTATNIM ETAPEM BYŁ BARDZO PRZYJEMNY SPACER PO MIEŚCIE. PODCZAS SWOBODNEGO PRZEMIESZCZANIA SIĘ, TRAFIŁYŚMY JESZCZE DO KILKU PIĘKNYCH ZABYTKÓW...

dos Duques de Bragança jest dawnym pałacem książęcym oraz siedzibą rodu Bragança. W niedalekiej okolicy znajduje się także kaplica Capela de São Miguel. W ich wnętrzach zachwyciło nas wiele pięknych elementów –codziennego użytku, zbroi, broni. Najciekawsze jednak okazały się dla nas... łóżka! Ich różnorodne i wymyśle konstrukcje zainspirowały nas do dość długiej rozmowy na temat dawnych i obecnych stosunków płciowych. Kto by pomyślał, że tak to się skończy?

Ostatnim etapem był bardzo przyjemny spacer po mieście. Podczas swobodnego przemieszczania się, trafiłyśmy jeszcze do kilku pięknych zabytków, między innymi Igreja de Nossa Senhora da Olivierai Convento de Santa Clara. **II**

ENGLISH

JOURNEY OF DREAMS: PORTUGAL, GUIMARÃES. HILLS, WINE AND COBBLESTONE.

We are walking along beautiful vine hills. The setting sun is caressing the hillsides. The warm wind is blowing gently through our feet. In the distance we can see the place where it all started. The first capital of Portugal and the birthplace of the first king. Always strong, beautifully preserved town of Guimarães, brimming with Medieval structures and buildings.

Early evening, we reach the historical city centre. It is the most amazing and pleasing sight under the sun! The cobbled area surrounded by low stone facades. We can still see some colours... It is growing darker. When the sun sinks below the horizon, all the lamps switch on. They are almost everywhere. Hanging in open-air restaurants, on the balconies, in the windows. They are also hanging from the trees and bushes. Gentle music

can be heard from the distance. It all creates a unique atmosphere. The only thing that comes to my mind is to sit down and enjoy it…

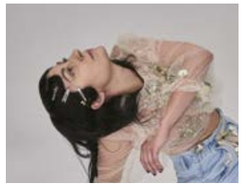
In the morning, we are going to visit one of the landmarks. To be honest, it is the one that still keeps the town in a good shape. The castle was built by Afonso I the Conqueror in the 10th century. Paço dos Duques de Bragança is a former duke palace and the residence of the Bragança family. In the vicinity, there is also the chapel Capela de São Miguel. Their interiors featured a lot of beautiful elements – everyday objects, armours, weapons. But the beds were the most interesting part! Their diverse and fancy design inspired a long discussion on the former and present intercourses. Who would have thought it would end up like this?

The last stage was a pleasant walk around the town. In the meantime, we saw several beautiful landmarks, such as Igreja de Nossa Senhora da Oliveira i Convento de Santa Clara. ■

> WIĘCEJ FELIETONÓW
znajdziesz na www.anywhere.pl

Mech

TEKST Paulina Przybysz **ZDJĘCIE** Pexels.com



PAULINA ANNA PRZYBYSZ

Polska piosenkarka, kompozytorka, autorka tekstów. Jej najnowsza solowa płyta "Odwilż" przedstawia ją chyba najlepiej i najbardziej aktualnie, ale wtajemniczeni wiedzą, że to głos Sistars, Rity Pax, Culture Revolution, muzyczna dyrektorka Women's Voices i matka Rity i Matyldy.

PREFERUJĘ BYĆ CZYMŚ NA KSZTAŁT MCHU PORASTAJĄCYM TE KAMIENIE, ORGANICZNYM OBSERWATOREM WSCHODÓW I ZACHODÓW, KTÓRY MOŻE KIEDYŚ POMOŻE KOMUŚ ZNALEŹĆ DROGĘ DO DOMU.

W jednej z lektur, które ostatnio czytałam, zasugerowano mi zwerbalizowanie swojego marzenia. Odłożyłam wtedy książkę, jak ostatnio zauważyłam, na kilka tygodni. Dotarło do mnie, że chyba kompletnie nie potrafię tego zrobić. Z jednej strony ta myśl była bardzo smutna, bo przecież jak to? Wyrosłam z marzeń? Co za porażka. Coś jakby ktoś zabrał mi już finalnie zabawki, tak na zawsze. Poczułam jakąś pustkę, ale z drugiej strony też spokój, bo przyniosła ona z kolei totalny odpoczynek.

Odwiedziłam niedawno moich rodziców i zastałam taki moment, w którym mój tata siedział w pokoju wypełnionym bawiącymi się dziećmi i patrzył w przestrzeń. Spytałam go

- Co tak się zawiesiłeś?

A on na to:

- Bo życie nie polega tylko na tym, że coś się ciągle robi. Można tak być, siedzieć.

I myślę sobie teraz, że tyle tych książek, poradników, aplikacji, dokumentów, warsztatów, terapii i ogólnie tyle słów i akcji podejmujemy, szukając właśnie tego momentu.

Modnym jest być rozpędzonym, nastawionym na cel i sukces perfekcjonistą – oddanym idei, dziełu, z plecakiem ciężkim od opinii, poglądów, umiejętności retoryki, pewnym siebie, wysportowanym, ale też artystycznie poczochranym. Nadążać za kulturą, dużo czytać, będąc jednocześnie rodzicem obecnym, wsłuchującym się w indywidualne potrzeby każdego z dzieci. Znać ostatnie dokonania polskich i zagranicznych filmowców, odcinki tych genialnych seriali, które "stara, no musisz to obejrzeć", kłaść się przed 24, wstawać przed 5, żeby poćwiczyć jogę, pomedytować i zjeść śniadanie zgodne z pięcioma przemianami, sezonowością warzyw i owoców w naszej szerokości geograficznej, nie zapominając o superfoods takich jak spirulina, jagody acai czy goji, które chyba jednak u nas nie rosną. Ważne, żeby utrzymywać w tym czasie ożywione relacje z przyjaciółmi, rodziną, orientować się politycznie i mieć w sobie obliczone i uzasadnione (pewnie przy pomocy rachunku prawdopodobieństwa czy czegoś, czego w matematyce na bank nie zdążyłam załapać, bo, serio, system edukacji chyba nie dopasował się do mojego tempa rozumienia) zasady dotyczące "social distancing". W ostatnich tygodniach, bogatych w obostrzenia i ubogich w możliwości realizacji własnych zamiarów, bywałam tak wyspana, że nie mogłam się dobudzić. Dotarło do mnie, że jako muzyk mogę już stwierdzić, że moja profesja nie ma uziemienia w realiach materialnego przetrwania, chociaż ta forma sztuki, jako taka, totalnie pomaga mi faktycznie przetrwać.

Może moim marzeniem jest pozostać skupioną, ale nie zamkniętą, jak najbardziej witalną, ale też ufającą swojej intuicji artystką, która odzwierciedla teraźniejszość najszczerzej jak potrafi oraz zachować miękkość w ocenach, bo mam wrażenie że, jak w starych baśniach, ciągle nerwowe spoglądanie za siebie może zamienić nas w kamień czy słup soli. Preferuję być czymś na kształt mchu porastającym te kamienie, organicznym obserwatorem wschodów i zachodów, który może kiedyś pomoże komuś znaleźć drogę do domu. **II**

ENGLISH

THE MOSS

One of my recent reads suggested I should verbalize my dream. I put the book aside, as I have recently noticed, for a few weeks. I realised I could not do it. On the one hand, that thought was very sad, because how come? Have I outgrown my dreams? What a shame. It is as if someone took away my toys, like forever. I felt emptiness but, on the other hand, I also felt peace because it allowed me to relax.

Recently, I visited my parents and saw my dad in a room full of children playing. He was sitting still, staring into space. I asked him,

What are you up to, spacing out like that?

And he was like,

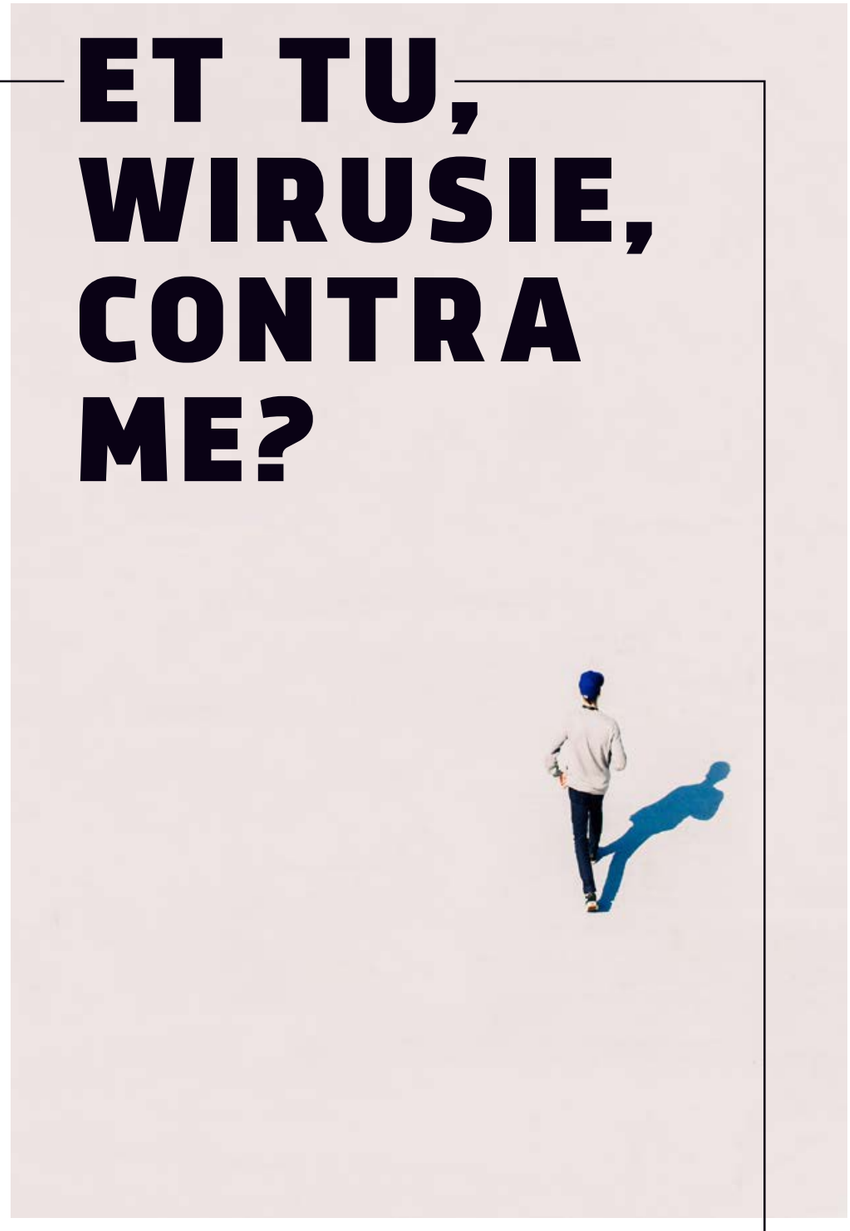
Life is not only about doing something all the time. You can just be, just sit.

And now I think that we go through so many books, handbooks, apps, documents, workshops, therapies and so many words and actions, all that in pursuit of that moment.

It is trendy to be always on the go, to be a goal and success-oriented perfectionist – devoted to the idea, the concept, with a heavy backpack full of opinions, views, rhetoric skills, confident, fit but also artistic. To keep up with culture, read a lot, be a present and active parent at the same time, listening to the individual needs of each of your children. To know the recent achievements of Polish and foreign filmmakers, episodes of brilliant TV shows, which are an absolute must, go to bed before 24, get up before 5 to do yoga, meditate and have breakfast in line with Five Elements diet, the seasonality of vegetables and fruit in your latitude, not forgetting superfoods like spirulina, acai or goji berries, which do not seem to grow in our climate. It is also important to maintain good relationships with friends and family, stay politically informed and have 'social distancing' rules calculated and justified (probably using probabilities or something like that, which I did not get at math lessons, because, seriously, the education system was not in line with my learning pace). In the last couple of weeks, with lots of restrictions and few possibilities of carrying out my plans, I slept so well I could not wake up. I realised that as a musician, I can say that my profession does not guarantee the material survival although this form of art as such helps me survive.

Perhaps my dream is to be an artist who is focused but not closed, keeps vital and trusts her intuition, who reflects the present in the broadest possible sense and keeps mild judgment, because it seems to me that, like in old fairy tales, looking back nervously may turn us into stone or a pillar of salt. I prefer to be something like moss, growing on that stone, an organic observer of sunrises and sunsets, who might help someone find their way home one day. **II**

ET TU, WIRUSIE, CONTRA ME?



TEKST Jakub Wejsksznер **ZDJĘCIE** Pexels.com

> WIĘCEJ FELIETONÓW
znajdziesz na www.anywhere.pl

JAKUB WEJKSZNER

Jego główną aspiracją w życiu jest zostanie publikowanym autorem lub przetłumaczenie sobie, że społeczeństwo nie było gotowe. Redaktor prowadzący Anywhere.pl.

Długo nie pisałem do Was, drodzy czytelnicy, bo też i wiele się wydarzyło u mnie i na świecie. Zamiast więc smęcić, stwierdziłem, że może warto podsumować ostatnie czasy, bo było nie dość, że śmieszno to i straszno.

Po pierwsze, okazało się, że ludzie strasznie boją się choroby i są w stanie zebrać się wespół w zespół i zacząć wspólnie biesiadować pod tym samym dachem. Okazało się także, że mogą zrobić to bardzo krótko. Potem zaczynają się bić.

Oprócz tego, wyszło na jaw, którzy z naszych znajomych to totalne oszołomy, czego nie wiedzieliśmy wcześniej, bo jak to mówił Pan, czy może ktoś inny, wiemy o sobie na tyle, na ile nas sprawdzono. I sprawdzono nas na tyle, że Kasia, Basia czy inny Tomek okazali się wierzyć w płaską ziemię, z której wylatują niewidzialne drobinki, dające nam nie tylko internet, ale także choroby.

Co więcej, dowiedzieliśmy się bardzo wiele o sobie, jak na przykład to, że właściwie to nie mamy zainteresowań i tak jak sobie kminimy niekiedy, że co by było, gdybyśmy mieli nieskończoną ilość czasu to takie rzeczy by się odjaniepawlało, że dajże spokój, to gdy faktycznie mieliśmy ten czas, postanowiliśmy obejrzeć Przyjaciół na Netflixie.

Dowiedzieliśmy się również, że pożeramy strasznie dużo gówna każdego dnia, wżerając bakterie innych ludzi praktycznie non-stop, podsmażając je czasami, a czasami po prostu wciągając nosem. Gdy wiedza owa wyszła na jaw, wpadliśmy w panikę, bo właściwie nikt nie chciał jeść brudu spod paznokcie pani z monopolowego i właściwie nie wiedział, że to robi.

Okazało się także, że te wszystkie składki i daniny publiczne muszą być wymagane co do sekundy przez wszelkiego rodzaju instytucje, ale gdy my od tych instytucji coś byśmy chcieli to jakoś im się nie spieszy. Jak na przykład dostaniesz mandat w tramwaju to masz 7 dni. Jak nie masz za co żyć, to może za dwa miesiące coś podeślą. Nie wiadomo. Problemy administracyjne. Damy znać.

Co najgorsze jednak się okazało, właściwie nie wiemy dalej po co żyjemy i zaczęliśmy wymyślać jakieś pierdoły związane z chorobami pt. Teraz będzie inaczej, bo wiemy, że istnieją choroby. Jak się jednak okazuje, choroby istniały też już wcześniej, ba, nawet ludzie umierali przed tą najsławniejszą ostatnie chorobą. Ba, nawet ludzie nie mieli za co żyć jeszcze przed tym, jak nie mieli za co żyć. Więc może zmieńmy to. Nie wiem, taka propozycja.

Polecam w międzyczasie nie robić nic niegodziwego. Bo niby chwila jakby pozwalała, ale skutki utrzymują się na długo. Jak smród po fajkach albo konsekwencje ekonomiczne lockdownu. **II**

ENGLISH

ET TU, VIRUS, CONTRA ME?

It has been a while since I wrote to you, Dear Readers, because a lot has been going on in my life and the world. Instead of pining, I decided it would be worthwhile to summarise the past few months as they were not only funny but also scary.

Firstly, it has turned out people are horribly afraid of getting sick and they can come together and start to feast under one roof. It has also turned out they can do it for a very short time. Later, they start to fight.

Also, it has come out which of our friends are lunatics, which we were unaware of, because, as someone said, we know ourselves only as far as we have been tested. And we have been tested to see that Kasia, Basia or another Tomek turned out to believe in the flat Earth with invisible particles coming out of it, bringing not only the Internet but also diseases.

What is more, we have learned a lot about ourselves, for example, that we actually do not have any interests and when we imagine all the crazy stuff we would do if we had an unlimited amount of time, when we actually had that time, we decided to watch Friends on Netflix.

We have also learned we eat a lot of shitty stuff every day, consuming other people's bacteria all the time, fried or inhaled through the nose. When the truth came out, we panicked, because nobody wanted to eat the dirt from underneath the fingernails of an off-licence saleslady and nobody knew they did.

It has also turned out that all those contributions and duties we pay to all kinds of institutions are required on the dot but when we want something from those institutions, they do not seem to hurry. For example, when you get a ticket on a tram, you have 7 days to pay it. If you are broke, they may send you something in two months. Nobody knows. Administrative problems. We will let you know.

But the worst part is that we still do not know the purpose of our life and we started to come up with some crap like 'It will be different this time, because we know that diseases exist.' As it turns out, however, diseases existed before, people had even died before that most famous disease in recent times. People had been poor even before they were poor. So maybe we should change it. I do not know, just saying.

Do not do anything vile in the meantime. Because the moment allows it but the effects will be seen in the long run. Like the smoke smell or the economic consequences of lockdown. **II**

WAKACJE W GDAŃSKU – AKCJA LATO 2020

CO SIĘ DZIEJE NOCĄ W HEVELIANUM. SKĄD SIĘ BIERZE WODA W RURACH I CO PREZENTUJĄ MURALE NA GDAŃSKICH BLOKACH? ODPOWIEDZI NA TE PYTANIA PRZYNIOSĄ WAKACYJNE WARSZTATY. WYCIECZKI I SPACERY PO GDAŃSKU.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Cały czas musimy uważać na siebie i najbliższych, bo niestety koronawirus urlopu sobie jeszcze nie zrobił – przypomina Aleksandra Dulkiewicz, prezydent Gdańska. - Nasze wakacyjne propozycje musieliśmy dostosować do obostrzeń sanitarnych, ale mimo to, każda gdańszczanka i każdy gdańszczanin znajdzie dla siebie ciekawą wakacyjną ofertę. Ze swojej strony najmłodszym polecam warsztaty w Instytucie Kultury Miejskiej, dzięki którym będzie można poznać kulturę wielu europejskich krajów. Wszystkich bez względu na wiek zapraszam na wycieczki po naszych dzielnicach, bo niemal w każdym miejscu Gdańska kryje się jakaś ciekawa historia. Warto też zajrzeć do kina na dachu Teatru Szekspirowskiego.

SPACEREM PRZEZ DZIELNICE

Instytut Kultury Miejskiej przygotował alternatywne spacery po Gdańsku z lokalnymi przewodnikami i przewodniczkami. Zainteresowani będą mogli poznać w ciągu nadchodzącego lata 7 dzielnic. Kolejna propozycja - dla dorosłych - to Metropolitanka Stocznia Gdańska szlakiem kobiet - trwać będzie całe lato, spotkania odbywać się będą 3 razy w tygodniu. Gdańsk różnorodny kulturowo to oferta dla dzieci w wieku 9-13. Jest to cykl 16 spotkań, podczas których poznają historię i kulturę m.in.: Niderlandów, Chin, Włoch czy Ukrainy. Każde spotkanie to cześć warsztatowa w siedzibie IKM oraz spacer śladami danego kraju i jego kultury w Gdańsku. Zajęcia odbywają się w małych grupach, obowiązują zapisy, szczegóły na ikm.gda.pl.

Na spacery przyrodnicze do lasu na Wyspie Sobieszewskiej dzieci zaprasza też Gdański Archipelag Kultury. Zebrane w lesie skarby będzie można przeistoczyć w ozdoby dzięki filmowi instruktażowemu on-line.

Aktywności na powietrzu przygotowało też Hevelianum, a w nim – coroczne hity – nocne zwiedzanie fortu z przewodnikiem i widowiskowy wideo mapping oraz naukowe pokazy, warsztaty i wystawy. Codziennie odbywać się będzie Piknikowanie na polanie, a od poniedziałku do piątku spacery przyrodnicze „Zielona strona fortu". W ich trakcie dzieci będą szukać ukrytych zagadek i zadań do wykonania. W każdy piątkowy wieczór front 150-letniej Wozowni Artyleryjskiej zamieni się w wielki ekran. Podczas trójwymiarowego widowiska światła, obrazu i dźwięku poznamy pasjonującą historię architektury obronnej na polskich ziemiach.

WSZYSCY SPRAGNIENI FILMÓW NA DUŻYM EKRANIE BĘDĄ MOGLI OBEJRZEĆ FILMY W KINIE NA DACHU TEATRU SZEKSPIROWSKIEGO.

POZNAJ TAJEMNICE WODOCIĄGÓW

Szlak Wodociągowy to dwa historyczne, podziemne rezerwuary wody oraz współczesna wieża ciśnień. Zwiedzanie obiektów ma nie tylko wartości edukacyjne, ale można zyskać różne spojrzenia na miasto – na jego podziemia oraz perspektywę z lotu ptaka. Szlak to także trzy tarasy widokowe oraz popularne miejsce zimowania nietoperzy. Celem spacerów są zbiorniki wodne zlokalizowane w trzech dzielnicach Gdańska – we Wrzeszczu, Oruni i na Wyspie Sobieszewskiej. Szczegóły na www.szlak.gda.pl.

KULTURA POD CHMURKĄ

Wszyscy spragnieni filmów na dużym ekranie będą mogli obejrzeć filmy w kinie na dachu Teatru Szekspirowskiego. Pokazy inspirowane są słynnymi projekcjami filmowymi „Rooftop cinema", które odbywają się od wielu lat na dachach budynków Nowego Jorku. Przez całe wakacje obejrzeć będzie można 10 wyjątkowych filmów w wyjątkowej scenerii – z widokiem na dachy gdańskich kamienic. Pokazy w każdą środę i czwartek o godzinie 21.45 (lipiec) oraz 21.30 (sierpień). W przypadku deszczu wybrany seans będzie przekładany na inny termin. Bilety: 14 zł do zakupy wyłącznie online Więcej:www.KinoNaSzekspirowskim.pl

Melomani znajdą coś dla siebie w Teatrze Leśnym (ul. Jaśkowa Dolina), gdzie w ostatnie dwa weekendy sierpnia posłuchać będzie można, m.in. kwartetu smyczkowego, jazzu i Krystyny Stańko. Na świeżym powietrzu można też oglądnąć liczne wstawy plenerowe m.in. pokonkursową wystawę Plakat FETA 2020 i Foto FETA 2020 (lipiec) czy prezentacje prac studentów ASP wydziału Rzeźb (lipiec, sierpień), a wszystko to w Plamie na gdańskiej Zaspie

NA SPORTOWO

Na plaży przy molo w Brzeźnie we wszystkie lipcowe niedziele rozgrywane będą mecze siatkówki. Przygotowano też zajęcia z Zumby, jogę i fitness. W wakacje będą czynne wszystkie cztery pływalnie na Chełmie, Oruni, Osowej i Stogach. Bezpiecznie popływać można również w morzu, zwłaszcza, że na kąpielisku w Brzeźnie działać będzie Letnia Szkoła Ratownictwa. Szczegóły: www.sportgdansk.pl

W Ergo Arenie będzie można poszaleć na rolkach w trzy niedziele lipca i sierpnia w godz. 16.00 – 19.00 na Rolkowisko. Oddana do dyspozycji zostanie płyta areny głównej o powierzchni 4000 metrów kwadratowych.

Warto pamiętać, że wszystkie imprezy masowe mogą w tej chwili zgromadzić maksymalnie 150 osób. Uczestnicząc w nich należy pamiętać o zachowaniu stosownego odstępu między uczestnikami, a jeśli nie ma takiej możliwości, to przypominamy o zasłonięciu ust i nosa. **II**

ENGLISH

HOLIDAYS IN GDAŃSK – ACTION: SUMMER 2020

What happens in the Hevelianum Centre at night. where does the water in pipes come from, what do murals on blocks in Gdańsk depict? You can find answers to these questions during summer workshops, trips and walks around Gdańsk.

'We must still take care of ourselves and our family and friends, because, unfortunately, the coronavirus does not take a vacation,' says Aleksandra Dulkiewicz, Mayor of Gdańsk. 'We had to adapt our summer offer to the applicable sanitary restrictions, but all Gdańsk inhabitants will still find something to their liking there. For children, I recommend workshops in the City Culture Institute, dedicated to the culture of many European countries. Walks around Gdańsk districts are a great attraction for all ages, because each of the districts has an interesting story to tell. Another spot to visit is the cinema on the rooftop of the Gdańsk Shakespeare Theatre.'

WALKS AROUND DISTRICTS

The City Culture Institute has prepared alternative walks around Gdańsk with local guides. This summer, seven districts will be presented. Another item on the summer

list – for adults – is Metropolitanka. Gdańsk Shipyard from Women's Perspective. The project will last all summer, and meetings will be held three times a week. Gdańsk – The Cultural Melting Pot is dedicated to children aged 9–13. It is a series of 16 meetings on the history and culture of, among others, the Netherlands, China, Italy or Ukraine. Each of the meetings is divided into two parts: workshops in the City Culture Institute and a walk dedicated to a given country and its culture in Gdańsk. The meetings are held in small groups, the number of places is limited and registration is required. Read more at ikm.gda.pl.

Gdańsk Archipelago of Culture encourages children to take part in nature walks in the forest on Sobieszewo Island. Children may use treasures from the forest to make beautiful decorations, as shown in an online video tutorial.

The Hevelianum Centre has also prepared a range of outdoor activities, including regular hits, such as night guided tours in the fort and spectacular video mapping as well as scientific shows, workshops and exhibitions. It will also hold daily Outdoor picnics and nature walks from Monday to Friday as part of the Green Side of the Fort. During the walks, children will look for hidden riddles and tasks. Every Friday evening, the front of the 150-year-old Artillery Coach House will turn into a huge screen. During 3D shows of light, image and sound, event participants will learn more about the fascinating history of the defence architecture in Poland.

DISCOVER THE SECRETS OF WATERWORKS

The Waterworks Trail covers two historical underground water reservoirs and the contemporary water tower. Apart from the educational value of the trip, participants will also be able to see the city from a different perspective – discover it from the underground and get an eagle's view. The trail also covers three observation decks as well as a popular bat hibernation spot. Walks will bring you to water reservoirs in three districts of Gdańsk – Wrzeszcz, Orunia and Sobieszewo Island. Read more at www.szlak.gda.pl.

OUTDOOR CULTURE

Film screenings on the rooftop of the Gdańsk Shakespeare Theatre are a real treat for film buffs. The screenings are inspired by the famous 'Rooftop cinema' screenings held on rooftops in New York City for several years. This summer, ten excellent films will be screened in amazing scenery, with a view of the rooftops of Gdańsk townhouses. The screenings take place on Wednesdays and Thursdays at 21.45 (July) and 21.30 (August). In the event of rain, the screening date might change. Tickets: PLN 14, sold online. Read more at www.KinoNaSzekspirowskim.pl.

Music lovers will surely enjoy concerts in the Forest Theatre (ul. Jaśkowa Dolina) held at the two last weekends of August, featuring, among others, a string quartet, jazz artists and Krystyna Stańko. Other attractions include outdoor exhibitions, such as the post-contest exhibition FETA 2020 Poster and FETA 2020 Photo (July) or the exhibition of selected works of the students of the Academy of Fine Arts, Sculpture Department (August) in Plama in the district of Zaspa, Gdańsk.

SPORTING STYLE

Every Sunday in July, volleyball matches will be held on the beach near the pier in Brzeźno. There will also be Zumba, yoga and fitness events. Swimming pools in Chełm, Orunia, Osowa and Stogi will be open in the summer. Another safe spot to swim is the sea, especially because the Summer Lifeguard School will be opened in Brzeźno. Read more at www.sportgdansk.pl.

On three Sundays in July and August at 16.00–19.00, Ergo Arena will hold roller-skating events Rolkowisko. The main arena of 4 000 square metres will be made available for the events.

Bear in mind that the maximum number of participants at mass events is 150. Remember to keep the proper physical distance to other participants and, if it is impossible, cover your mouth and nose. ■

Signature

RESTAURACJA SIGNATURE

ul. Poznańska 15 • 00-680 Warszawa
tel. +48 22 55 387 55
www.signaturerestaurant.pl

Signature to restauracja mieszcząca się przy Poznańskiej 15 w Warszawie. Szefem kuchni wielokrotnie wyróżnianej w przewodniku Michelin i rekomendowanej przez Gault & Millau restauracji jest Wojtek Kilian znany z zamiłowania do polskich akcentów kulinarnych. W menu znaleźć można tradycyjne smaki (oparte w 90% na produktach z eko-upraw) połączone w niebanalne i autorskie kompozycje.

Restauracja realizuje wiele ciekawych konceptów m.in. projekt Signature Gwiazd który nawiązuje do nazwy restauracji. Signature to z języka angielskiego „podpis" – w nawiązaniu do tego powstał pomysł na sygnowanie dla restauracji dań pochodzących spod wspólnej ręki Szefa Kuchni oraz zaprzyjaźnionych gwiazd. Obecnie pośród propozycji a'la carte dostępne są dania Małgosi Sochy, Anity Sokołowskiej, Borysa Szyca a także Anity Lipnickiej i Marka Graya.

Kolejną ciekawą i pierwszą w Polsce propozycją są dostępne od niedawna pairingi kawy Nespresso z deserami. Takie wyróżnienie osłodzi i ożywi każdemu dzień.

Tatar z żubra

Polędwica wołowa

Kaczka z sosem balsamico

Harmonizacja - tarta pralinkowa i espresso Origin Brasil

> WIĘCEJ FELIETONÓW
znajdziesz www.anywhere.pl

CUDOWNY CZAS NA MIŁOŚĆ

AGATA IGRAS

Uwielbia pracować z ludźmi i dla ludzi – pomaga spotkać swoją „drugą połówkę" jako dyrektor zarządzająca polskiego biura ekskluzywnej, międzynarodowej agencji kojarzenia par Berkeley International. Doktor habilitowana sztuk muzycznych, wykładowca Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie, gdzie oprócz gry na flecie uczy młodzież podejścia i rozumienia sztuki, wrażliwości i dobrego smaku. Koncertowała w ponad 40 krajach na świecie i do dziś pozostaje czynnym muzykiem, a sama pogłębia swoją wiedzę na Uniwersytecie Harvarda.

Niedawno moja serdeczna przyjaciółka, która poza byciem cudownym i mądrym człowiekiem jest również wykwalifikowanym psychologiem i terapeutą, opowiedziała mi historię zasłyszaną od znajomego, młodego mężczyzny, starającego się o względy upragnionej niewiasty. Historia mrożąca krew w żyłach i wprawiająca w stan osłupienia każdego, kto był przedmiotem zalotów lub sam próbował uwodzić, chociaż po dłuższym zastanowieniu się zaczynam myśleć, że to głównie pokoleniu 40+ podobny sposób prowadzenia relacji może się wydać niedorzeczny.

Otóż wspomniany kawaler w sposób w pełni kontrolowany prowadził korespondencję za pomocą jednego z wielu dostępnych komunikatorów ze swą wymarzoną drugą połówką to be. Korespondencję zdawkową i powściągliwą, by nie robudzić zbyt wielkich oczekiwań, a zarazem nie obnażyć swojego wielkiego zafascynowania nowopoznaną panną przed nią samą. Korespondencję, a nie rozmowy telefoniczne, bo budowanie więzi zbyt głębokiej, przyzwyczajanie kogoś do siebie i to za wcześnie nie byłoby wskazane.

Serdeczna ma przyjaciółka subtelnie nawigując rozmową próbowała zrozumieć zamysł spragnionego (jak się okazało) miłości i poważnej relacji młodzieńca i jego sposób wykorzystania reguły niedostępności, kiedy z premedytacją decydował się nie odpowiadać na wiadomości adorowanej kobiety i to przez kilka dni.....

Miejsce na spontaniczność, otwartość i szczerość w kontakcie z drugim człowiekiem wypełniła wyrachowana, prowadzona czasem subtelnie, a czasem mniej, gra pozorów. Smutna to historia, bo i on samotny i ona sama, a szarada, w którą się uwikłali nie pozwoliła im tak naprawdę tej samotni opuścić. Niewidzialny podświadomy opór w drodze do bliskości konsumuje aktualnie rzeszę singli. Warto się przyjrzeć powodom przez które tak, a nie inaczej nawiązujemy kontakty, po co wikłamy się w niekończące się on-linowe rozgrywki, wbrew naturalnym potrzebom serca. To zostawię Państwu do rozważenia, bo ja tu mam felieton popełnić a nie powieść.

Pozwolę sobie jednak z dala od wiedzy psychologicznej, na dobrą radę od kobiety życiem doświadczonej, która słucha niezliczonych historii ludzi i pomaga im znaleźć swoje bratnie dusze. Rozmawiajmy, patrzmy sobie w oczy, nie bójmy się tego, co czujemy, nie rozgrywajmy relacji, bądźmy autentyczni, szanujmy się, mówmy prawdę. Potraktujmy telefon, jako narzędzie pomocne w umówieniu spotkania, ale nie w poznawaniu drugiego człowieka. Podnieśmy wzrok znad ekranu, szczególnie kiedy siedzimy w kawiarni, parku, czy w przedziale pociągu – dajmy się zauważyć i dostrzeżmy ten prawdziwy świat.

Uśmiechajmy się do siebie, do siebie samych też. Jeżeli strefa komfortu jest utkana z lęku to najwyższy czas ją opuścić! Jest lipiec, lato, cudowny czas na miłość. II

ENGLISH

A WONDERFUL TIME FOR LOVE

Recently, a friend of mine, who, apart from being a wonderful and wise person, is a qualified psychologist and therapist, told me a story she heard from her friend, a young man trying to win the heart of his chosen one. A blood-curdling and astounding story for everyone who has ever been an object of affection or tried to seduce someone; on further consideration, I start to think that such a relationship may seem nonsensical mostly for people over 40.

Well, the man was corresponding with his dream woman in a fully controlled way via one of many available messengers. He was curt and reserved in order not to raise high expectations or show his fascination with the woman whom he had just met. Correspondence, not phone talks, because building too strong a bond and getting involved too soon would be inadvisable.

My friend was conducting the conversation in a way that would help her understand the intention of the man, who – as it turned out – was hungry for love and serious relationship, and him pretending to be hard to get when he deliberately did not respond to the messages of the woman for several days...

Spontaneity, openness and honesty in the contact with another person were replaced by a calculated game played more or less subtly. It is a sad story, because he was lonely and she was alone, and they got entangled in a situation which did not let them get out of loneliness. Nowadays, a lot of singles are consumed by the invisible, subconscious fear of intimacy. It is worthwhile to take a closer look at the reasons for which we establish relationships in a given way, why we get tangled up in never-ending online games against our natural needs. I will leave you with that thought because I was supposed to write a short article, not a novel.

However, let me give you a piece of advice, far from psychological knowledge, as an experienced woman, who listens to lots of stories and helps people find their soulmates. Talk, look in the eyes, do not be afraid of what you feel, do not 'play' relationships, be authentic, respect each other and tell the truth. Treat your phone as a tool that may help you make a date but not get to know the other person. Raise your eyes from your phone, especially when you are in a café, in the park or on the train – let yourself be noticed and see the real world.

Smile at other people and yourself. If your comfort zone is laced with fear, it is high time to leave it! It is July, summer, a wonderful time for love. II

JAGUAR E-PACE
ATRAKCYJNE FINANSOWANIE
Z PAKIETEM KORZYŚCI

JAGUAR

Wariant I

0% wpłaty własnej
Rata od **1.872 zł netto/mies.**
Roczny zapas paliwa*
Roczny pakiet ubezpieczeń
3-letni pakiet serwisowy

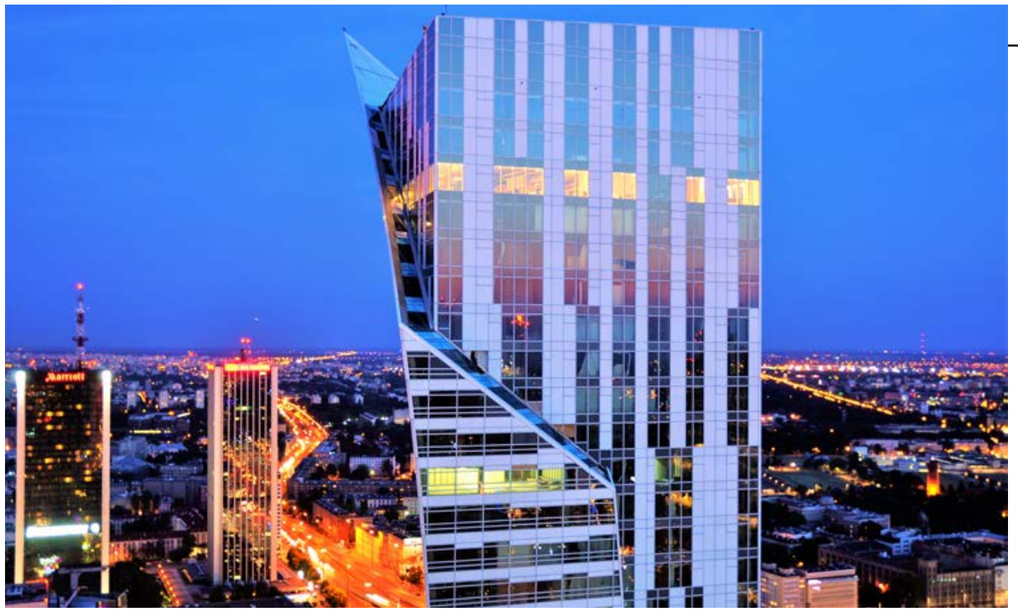
Wariant II

0% wpłaty własnej
Rata od **1.700 zł netto/mies.**
3-letni pakiet serwisowy

British Automotive Gdańsk
Al. Grunwaldzka 241
+48 58 600 54 00 | jlrgdansk.pl

*Paliwo na 1 rok gratis przy założeniu warunków: spalanie 10l/100km, przebieg 10 000km rocznie i średnia cena paliwa 4,5 zł/litr. Przykładowa kalkulacja dla modeli: Jaguar E-PACE w cenie 170 150 zł, rata od 1.872 zł netto/mies. Jaguar F-Pace w cenie 204 190 zł, rata od 2.246 zł netto/mies. Pozostałe parametry kalkulacji: opłata wstępna 0%, okres użytkowania 36 miesięcy, łączny limit przebiegu przez okres najmu 60 000km. Dotyczy wyłącznie modeli z silnikiem o pojemności 2.0L dostępnych na stocku Dilera. Powyższe ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu przepisów kodeksu cywilnego.

> apartamenty.zlota44.com



ZŁOTA 44 ODNOTOWAŁA NAJLEPSZĄ PIERWSZĄ POŁOWĘ ROKU W SPRZEDAŻY

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

W dobie zawirowań na całym świecie, luksusowe nieruchomości wciąż stabilnie utrzymują popyt. Złota 44 jako flagowy przykład tego typu budownictwa w Polsce zanotowała w pierwszym półroczu 2020 roku rekordową sprzedaż. Bezpośrednie przełożenie na wysoką ilość zamkniętych transakcji oraz rekordową ich wartość miał sukces pierwszego kwartału 2020 oraz sprzedaż apartamentów o dużej powierzchni w drugim kwartale. Atrakcyjność rynku luksusowego dla potencjalnych kupujących opiera się głównie na jego stabilności i prognozach związanych z systematycznym wzrostem wartości w kolejnych latach. W I kwartale 2020 w Warszawie odnotowano zmniejszoną o ponad 11.6% ofertę apartamentów z segmentów premium oraz luksusowego (JLL, Raport nt. rynku mieszkaniowego za I kwartał 2020) w stosunku do ostatniego kwartału 2019 roku.

SYTUACJA EKONOMICZNA PO KRYZYSIE

Z badań Citi Group prognozujących PKB na 2020 rok wynika, że spodziewany spadek osiągnie pułap -5% w Polsce i -3,3% w USA. „Spadek PKB jest silniejszy niż w 2009 roku, ale z odsieczą ruszyły już banki centralne i jest to duża pomoc płynnościowa" mówi Maciej Pietraszkiewicz, Dyrektor Biura Doradztwa i Funduszy Inwestycyjnych CITI Handlowy. Polski przemysł jest bardziej zróżnicowany niż pozostała część Europy Środkowej pod względem sektorów produkcji, przeznaczenia eksportu i źródeł surowców do produkcji, a zatem powinien być mniej narażony na zakłócenia w handlu – wynika z raportu Emerging Europe Economics (Poland a regional bright spot).

Liczne pakiety pomocowe, obniżki stóp procentowych, pożyczki dla przedsiębiorców mają pomóc w wyjściu z kryzysu. A tu wariantów jest kilka. Marek Zuber, ekonomista, analityk rynków finansowych, ekspert i doradca finansowy ocenia obecną sytuację: „Wierzę w wariant V wyjścia z kryzysu, który zakłada dynamiczne odbicie" mówi w webinarze organizowanym przez Złotą 44.

INWESTYCJA W LUKSUSOWĄ NIERUCHOMOŚĆ OBLICZONA JEST NA DŁUGOFALOWY ZYSK

Polscy przedsiębiorcy chcący zdywersyfikować swój portfel inwestycyjny, szukają kolejnych okazji do zabezpieczenia swojego kapitału, również tych, gdzie ryzyko jest zminimalizowane. Predykcje ekspertów zakładają duży udział nieruchomości luksusowych w wachlarzu inwestycji.

„Światowe kryzysy nie nadwerężyły zbytnio rynku nieruchomości luksusowych. Ewidentnie jest to obszar ograniczonego ryzyka. To co sprzyja inwestowaniu na rynku nieruchomości luksusowych to z pewnością bardzo niskie stopy procentowe, które mogą utrzymać się długo, a także atrakcyjność inwestycyjna rynku w Polsce i łatwość prowadzenia biznesu co potwierdzają zagraniczni giganci, którzy wybrali stolicę jako centrum biznesowe dla swoich inwestycji" mówi Marek Zuber.

Jak zauważa Paweł Sztejter, Dyrektor Działu Mieszkaniowego w JLL w 2019 roku w Warszawie sprzedano o ponad 4 tys. mieszkań więcej niż w Londynie. „Przyczyną jest znacznie wyższa zdolność nabywcza w porównaniu do Pragi czy Berlina w połączeniu z duży deficytem mieszkań" zauważa Sztejter i dodaje: „Zadając sobie pytanie dlaczego warto inwestować w luksusowe nieruchomości w Warszawie odpowiedź nasuwa się sama: segment ten wykazywał się w ostatnich latach wyjątkową stabilnością, a nabywcy mieszkań luksusowych są w mniejszym stopniu zależni od wahań koniunktury. Jednocześnie jest to niewielki segment – tylko ok. 3% mieszkań sprzedawanych w Warszawie to apartamenty, w tym poniżej 1% to prawdziwie high-endowe apartamenty luksusowe o najwyżej jakości, a w dodatku liczba planowanych do realizacji luksusowych inwestycji wyraźnie spada." Michał Skotnicki, Prezes Zarządu BBI Development SA, Prezes Zarządu Złota 44 dodaje, że w ciągu ostatnich lat ceny na usługi budowlane dynamicznie rosły, więc nowe inwestycje, które powstaną za kilka lat mogą być znacząco droższe. II

ENGLISH

ZŁOTA 44 WITH RECORD SALES IN THE FIRST HALF OF THE YEAR

In the era of turmoil all over the world, the demand for luxury real estates remains steady. Złota 44, as a flagship example of such architecture in Poland, noted record-breaking sales results in the first half of 2020. The success of the first quarter of 2020 and the sale of large apartments in the second quarter directly contributed to the number of completed transactions and their record-breaking value. The luxury market is highly attractive for potential buyers primarily due to its stability and forecasts of a systematic increase in its value in the upcoming years. In the first quarter of 2020 in Warsaw, the number of premium and luxury apartments for sale was lower by 11.6% (JLL, Report on the Housing Market for the first quarter of 2020) as compared to the last quarter of 2019.

POST-CRISIS ECONOMIC SITUATION

According to Citi Group studies projecting the GDP for 2020, the GDP will decline by -5% in Poland and -3.3% in the US. 'The GDP decline is greater than in 2009, but central banks have already offered their support, which is of great help in terms of liquidity,' says Maciej Pietraszkiewicz, Head of Investment Advisory & Mutual Funds at CITI Handlowy. The Polish industry boasts much more diversified production sectors, export destinations and sources of raw materials than the industries of other Central European countries, which means it should be less affected by trade distortions – according to Emerging Europe Economics (Poland a regional bright spot) Report.

Measures such as several aid packages, lower interest rates, and loans for entrepreneurs should help them overcome the crisis. And here, there are several possible variants. Marek Zuber, an economist, financial market analyst, expert and financial adviser, assesses the situation as follows: 'I believe in the variant V of overcoming the crisis, which assumes a dynamic rebound,' he says in the webinar organised by Złota 44.

INVESTING IN A LUXURY REAL ESTATE OFFERS A LONG-TERM PROFIT

Polish entrepreneurs who want to diversify their investment portfolio are looking for investment opportunities to secure their capital, also at a minimum risk. Experts are projecting a large share of luxury real estates in the investment range.

'The luxury real estate market has not been hit hard by the global crisis. It is clearly an area of limited risk. Very low interest rates, which may be kept at this level for a long time, as well as the attractiveness of investments on the Polish market and the ease of running a business, as confirmed by international giants who have chosen the Polish capital as the business centre for their investments, surely contribute to investing on the luxury real estate market.

Paweł Sztejter, Head of Housing Department at JLL, notes that in 2019, over 4 thousand apartments more were sold in Warsaw than in London. 'The reason for it is a much greater purchasing power in comparison to Prague or Berlin as well as a large deficit of apartments,' says Sztejter and adds, 'The answer to the question why we should invest in luxury real estates in Warsaw is simple: in the recent years, this segment has been exceptionally stable, and buyers of luxury apartments are less dependent on business fluctuations. At the same time, the segment is relatively small – only about 3% of apartments sold in Warsaw are luxury apartments, while less than 1% are true high-end luxury apartments of top quality. Also, the number of planned luxury investments is decreasing.' Michał Skotnicki, CEO at BBI Development SA and CEO at Złota 44, adds that in the recent years, the prices of construction services have been rising dynamically, so new investments, which will be carried out in the future, might be considerably more expensive. II

MODA / URODA / DESIGN

STARZENIE SIĘ SKÓRY

10 ZMARSZCZEK. Z KTÓRYMI MOŻNA SIĘ POLUBIĆ

TEKST Kasia Wrona **ZDJĘCIA** Unsplash.com

O skórze dojrzałej mówimy zazwyczaj, gdy rozpoczyna się okres menopauzy, ale pamiętaj, że każdy starzeje się indywidualnie. Możliwe, że geny i styl życia pozwolą ci zachować piękną i promienną skórę aż do siedemdziesiątki. Zdarza się jednak, że już po trzydziestym roku życia skóra będzie nosiła znamiona dojrzałej.

Oznaki starzenia się skóry to między innymi utrata elastyczności, nadmierna suchość, przebarwienia, no i oczywiście – zmarszczki. Zazwyczaj staje się również cieńsza, bardziej szorstka, a naczynia włosowate kruche, przez co powstają na niej pęknięcia. Zmienia się owal twarzy, powstają różnego rodzaju niedoskonałości. Obniża się nawet koniec twojego nosa, a skóra na powiekach opada. U niektórych kobiet pojawiają się również tak zwane chomiki, czyli opadające boczne części policzków. Brzmi przerażająco, ale wcale takie nie jest. Zmarszczki na skórze to coś, z czego warto być dumną - to doświadczenie, pewność siebie, piękno, dojrzałość, mądrość i wiele cudownie przeżytych chwil. Oczywiście zawsze możesz potraktować je także jako wyzwanie, przecież wiele tych zmian można łatwo skorygować makijażem, a niektórych uniknąć. Jednym z głównych powodów starzenia się skóry jest... słońce. Codziennie nakładaj filtr przeciwsłoneczny i nie zażywaj zbyt intensywnych kąpieli słonecznych. Oto 10 zmarszczek, z którymi każda kobieta prawdopodobnie będzie musiała się polubić:

Zmarszczki mimiczne – powstają w wyniku ruchów mięśni twarzy i mogą pojawić się nawet przed trzydziestką! Na pewno je znasz – najczęściej dają się zauważyć na czole czy w okolicy oczu.

Zmarszczki suchej skóry – musisz nieustannie dbać o odpowiednie nawilżenie, inaczej zmarszczki będą się pogłębiać. Przesuszenie cery to jeden z głównych powodów ich powstawania. Pojawiają się często na policzkach albo nad górną wargą.

Zmarszczki grawitacyjne – to one wpływają na zmianę owalu twojej twarzy.

Zmarszczki „słoneczne" – jednym z głównych sprawców twoich zmarszczek jest właśnie słońce. Niestety zdarza się, że towarzyszą im również przebarwienia. Aby ich uniknąć, nakładaj filtr przeciwsłoneczny codziennie, niezależnie od pogody.

Zmarszczki senne – to jak śpisz, ma ogromne znaczenie. Jeśli lubisz spać na boku, podkładając dłoń pod policzek, będziesz miała zmarszczki na dekolcie, a także skroniach i po-

WARTO ZAAKCEPTOWAĆ W SOBIE ZMIANY, KTÓRE NIOSĄ LATA.

liczkach. Jedynym sposobem na ich uniknięcie (i zazwyczaj najmniej wygodnym) jest spanie na plecach.

Kurze łapki – czyli zmarszczki w kącikach oczu. Rozchodzą się promieniście na skronie.

Zmarszczki pod oczami – pojawiają się często przy zmianie wagi, tak samo jak cienie i worki pod oczami. Pamiętaj, że tam skóra jest najcieńsza i najbardziej wrażliwa.

Zmarszczki palacza – nie palisz? To nie ma znaczenia! Zmarszczki nad górną, czasami nawet wokół dolnej wargi powstają nawet wtedy, gdy masz zwyczaj picia przez słomkę. Mogą też być skutkiem niewłaściwej pielęgnacji ust (o pielęgnacji ust przeczytasz w ostatnim rozdziale).

Małpi pyszczek – tych zabawnych nazw będzie więcej! Biegną od skrzydełek nosa do kącików ust, podczas gdy…

Zmarszczki marionetki – to te poniżej kącików ust biegnące w dół, pionowo okalają brodę.

Zmarszczki wcale nie są twoim największym wrogiem. Warto zaakceptować w sobie zmiany, które niosą lata - dzięki temu poczujesz się świetnie we własnej skórze. To, czy w ogóle się pojawią, zależy w dużej mierze od rodzaju twojej skóry oraz odpowiednio dobranych kosmetyków i nawyków pielęgnacyjnych. Akceptacja zmian skórnych związanych z wiekiem nie zwalnia cię jednak z dbania o skórę codziennie! Poza standardową pielęgnacją, staraj się przynajmniej raz w tygodniu zafundować jej pielęgnacyjny kompres - maskę w płachcie i masaż. W drogeriach szukaj produktów nawilżających i regeneracyjnych na przykład tych z ekstraktem ze śluzu ślimaka (ma niezastąpione właściwości regeneracyjne).

STARZENIE SIĘ SKÓRY – 10 ZMARSZCZEK, Z KTÓRYMI MOŻNA SIĘ POLUBIĆ

O skórze dojrzałej mówimy zazwyczaj, gdy rozpoczyna się okres menopauzy, ale pamiętaj, że każdy starzeje się indywidualnie. Możliwe, że geny i styl życia pozwolą ci zachować piękną i promienną skórę aż do siedemdziesiątki. Zdarza się jednak, że już po trzydziestym roku życia skóra będzie nosiła znamiona dojrzałej.

Oznaki starzenia się skóry to między innymi utrata elastyczności, nadmierna suchość, przebarwienia, no i oczywiście – zmarszczki. Zazwyczaj staje się również cieńsza, bardziej szorstka, a naczynia włosowate kruche, przez co powstają na niej pęknięcia. Zmienia się owal twarzy, powstają różnego rodzaju niedoskonałości. Obniża się nawet koniec twojego nosa, a skóra na powiekach opada. U niektórych kobiet pojawiają się również tak zwane chomiki, czyli opadające boczne części policzków. Brzmi przerażająco, ale wcale takie nie jest. Zmarszczki na skórze to coś, z czego warto być dumną - to doświadczenie, pewność siebie, piękno, dojrzałość, mądrość i wiele cudownie przeżytych chwil. Oczywiście zawsze możesz potraktować je także jako wyzwanie, przecież wiele tych zmian można łatwo skorygować makijażem, a niektórych uniknąć. Jednym z głównych powodów starzenia się skóry jest… słońce. Codziennie nakładaj filtr przeciwsłoneczny i nie zażywaj zbyt intensywnych kąpieli słonecznych. Oto 10 zmarszczek, z którymi każda kobieta prawdopodobnie będzie musiała się polubić:

Zmarszczki mimiczne – powstają w wyniku ruchów mięśni twarzy i mogą pojawić się nawet przed trzydziestką! Na pewno je znasz – najczęściej dają się zauważyć na czole czy w okolicy oczu.

Zmarszczki suchej skóry – musisz nieustannie dbać o odpowiednie nawilżenie, inaczej zmarszczki będą się pogłębiać. Przesuszenie cery to jeden z głównych powodów ich powstawania. Pojawiają się często na policzkach albo nad górną wargą.

Zmarszczki grawitacyjne – to one wpływają na zmianę owalu twojej twarzy.

Zmarszczki „słoneczne" – jednym z głównych sprawców twoich zmarszczek jest właśnie słońce. Niestety zdarza się, że towarzyszą im również przebarwienia. Aby ich uniknąć, nakładaj filtr przeciwsłoneczny codziennie, niezależnie od pogody.

Zmarszczki senne – to jak śpisz, ma ogromne znaczenie. Jeśli lubisz spać na boku, podkładając dłoń pod policzek, będziesz miała zmarszczki na dekolcie, a także skroniach i policzkach. Jedynym sposobem na ich uniknięcie (i zazwyczaj najmniej wygodnym) jest spanie na plecach.

Kurze łapki – czyli zmarszczki w kącikach oczu. Rozchodzą się promieniście na skronie.

Zmarszczki pod oczami – pojawiają się często przy zmianie wagi, tak samo jak cienie i worki pod oczami. Pamiętaj, że tam skóra jest najcieńsza i najbardziej wrażliwa.

Zmarszczki palacza – nie palisz? To nie ma znaczenia! Zmarszczki nad górną, czasami nawet wokół dolnej wargi powstają nawet wtedy, gdy masz zwyczaj picia przez słomkę. Mogą też być skutkiem niewłaściwej pielęgnacji ust (o pielęgnacji ust przeczytasz w ostatnim rozdziale).

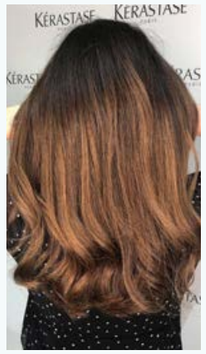
Małpi pyszczek – tych zabawnych nazw będzie więcej! Biegną od skrzydełek nosa do kącików ust, podczas gdy…

Zmarszczki marionetki – to te poniżej kącików ust biegnące w dół, pionowo okalają brodę.

Zmarszczki wcale nie są twoim największym wrogiem. Warto zaakceptować w sobie zmiany, które niosą lata - dzięki temu poczujesz się świetnie we własnej skórze. To, czy w ogóle się pojawią, zależy w dużej mierze od rodzaju twojej skóry oraz odpowiednio dobranych kosmetyków i nawyków pielęgnacyjnych. Akceptacja zmian skórnych związanych z wiekiem nie zwalnia cię jednak z dbania o skórę codziennie! Poza standardową pielęgnacją, staraj się przynajmniej raz w tygodniu zafundować jej pielęgnacyjny kompres - maskę w płachcie i masaż. W drogeriach szukaj produktów nawilżających i regeneracyjnych na przykład tych z ekstraktem ze śluzu ślimaka (ma niezastąpione właściwości regeneracyjne).

K&L HAIR DESIGN GROUP

salon expert L'ORÉAL PROFESSIONNEL PARIS



▸ FORUM GDAŃSK | poziom -1, Targ Sienny 7, Gdańsk tel. 888 922 964 & 58 732 61 75

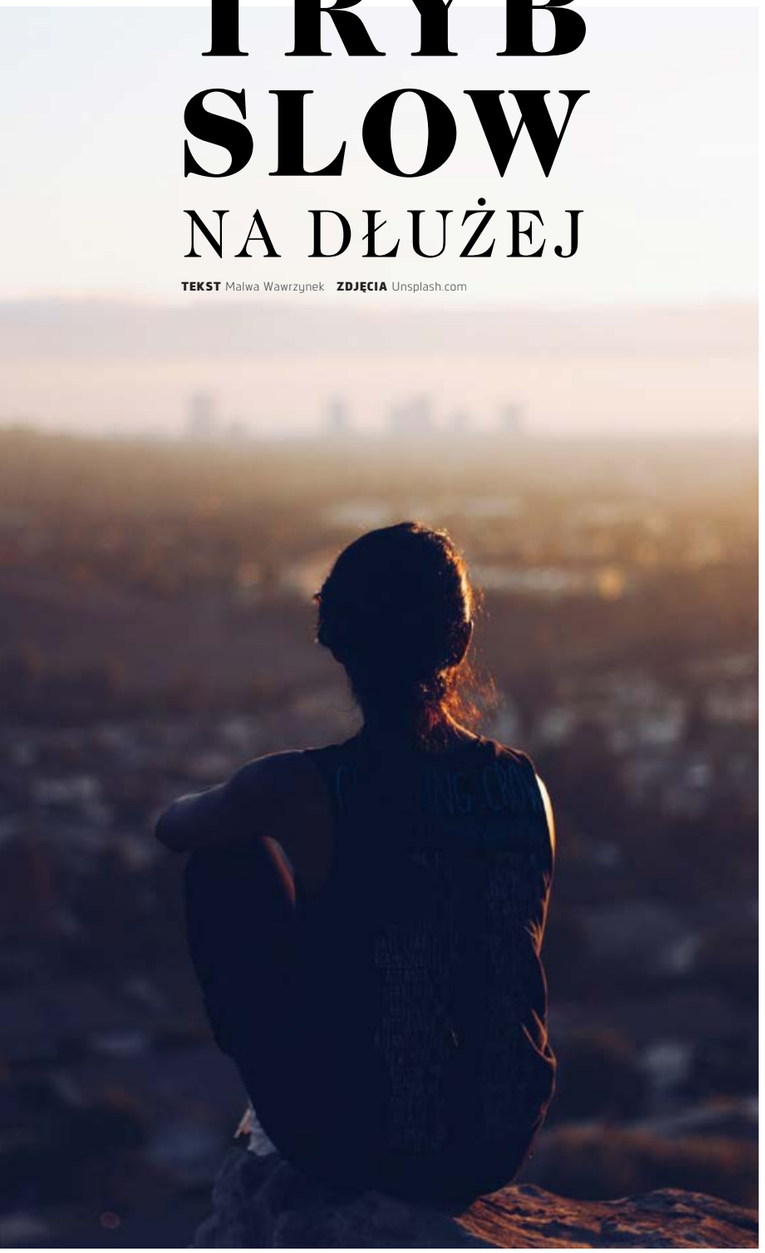
▸ GALERIA MOKOTÓW | ul. Wołoska 12, Warszawa tel. 794 900 680 & 22 161 36 44

▸ CEDET | ul. Krucza 50, Warszawa tel. 780 107 920 & 22 290 41 80

- Strzyżenie damskie i męskie
- Koloryzacje / dekoloryzacje
- Rytuały pielęgnacyjne włosów
- Czesanie i stylizacje
- Diagnoza skóry głowy i włosów
- Koki i upięcia

ZATRZYMAĆ TRYB SLOW NA DŁUŻEJ

TEKST Malwa Wawrzynek **ZDJĘCIA** Unsplash.com



Jeśli kwarantanna nas do czegoś przyzwyczaiła to z pewnością do tego, że można żyć wolniej, prościej i ciszej, bez większej tęsknoty za szumem miasta, zatłoczonej galerii i tłumów ludzi w tramwaju. Dzisiaj, kiedy nasz świat otwiera się na nowo, powoli włączamy tryb miejski, który przez dwa miesiące był na przyjemnym stand by. W międzyczasie spada na nas myśl, że może to jednak dobry czas, aby sprzedać to, co mamy, rzucić wszystko i wyjechać tam, gdzie będzie tak jak na kwarantannie. Tylko czy jesteśmy w stanie żyć w trybie slow dłużej niż dwa, trzy miesiące?

Domowy chleb, świeży zapach sezonowego ciasta średnio co trzeci dzień, powolne śniadania, stos przeczytanych książek, zadowolony pies i wiele innych rzeczy, które do tej pory odkładaliśmy na „życie na emeryturze", podczas kwarantanny stały się naszą codziennością. Przyjemną, naturalną i taką, która zdecydowanie płynie w zgodzie z naszym pierwotnym flow. Kiedy pogodziliśmy się z obciętymi pensjami i życiem za połowę tego, co mieliśmy w portfelu przez ostatnie lata, okazało się, że do szczęścia, tego prawdziwego szczęścia, wcale nie potrzeba nam wiele. Trochę ciepłego słońca, otwartych lasów i zielonych terenów oraz dochodów, które wystarczają na opłacenie rat za mieszkanie i wyrównanie rosnącej inflacji na produktach spożywczych. Nowe ubrania, zagraniczne wyjazdy w rajskie tropiki, samochód z napędem na cztery koła, czy wzór na paznokciach, który sprawi, że koleżance opadnie szczęka, już nie są tak niezbędne, jak jeszcze kilka tygodni temu. To, co nabrało znaczenia to nasze własne gniazdo, które zaczęliśmy wić z uwagą godną niektórych gatunków rodzinnych ptaków. Stąd te kolejki do Ikei, zaraz po ogłoszeniu pierwszego dnia otwarcia. Nikomu nie zabrakło wielkogabarytowych mebli, ale zabrakło ramki na plakat, który od roku czekał na powieszenie, doniczki na kwiatka, który do tej pory mieszkał w plastikowej osłonce, półki na przyprawy, szafki na książki i wielu innych drobiazgów, które podczas kwarantanny nie dawały nam spokoju.

Część z nas zamarzyła też o zupełnie nowym gnieździe, takim które na stałe pozwoliłoby zatrzymać tryb slow, w który wpadliśmy już w pierwszym tygodniu izolacji. Na co komu uroki miasta, skoro można robić tak wiele, zupełnie za nimi nie tęskniąc? Pizzę można zrobić w domu, a zamiast kupować podejrzane produkty w masowym sklepie spożywczym lepiej zająć się produkcją własnych przetworów, wyrobów i podrobów. Brakuje tylko kózki lub owieczki, które trzymałoby się z miłością i od czasu do czasu prosiło by się je o trochę mleka na ser, domowy, wiejski, najlepszy. Po co patrzeć na sąsiada w bloku naprzeciwko skoro można poszukać gniazda, które otulone jest drzewami, pagórkami i innymi urokami natury? Po co uzależniać się od telefonu i internetu skoro wszystko, co niezbędne do życia można wyczytać z przepisów prababci, z encyklopedii i z poradnika młodego ogrodnika? Po co zajmować się kumulowaniem pieniędzy skoro można zająć się kumulowaniem roślin, słoików i swetrów zrobionych na drutach?

Te dziwne dwa miesiące otworzyły nam oczy na nowe życie, o którym do tej pory marzyliśmy, gdy trzeba było uzupełnić zbyt wiele tabelek w Excelu, albo gdy przyszło nam wyruszyć do pracy o siódmej rano w bardzo deszczowy dzień. Tęsknota za naturą i za prostym życiem spadła na wielu z nas z mocą większą niż dotychczas. W kilku przypadkach może przerodzić się w zmianę na resztę życia. Dwa miesiące to jednak nadal jedynie zajawka, tego co czeka nas poza miastem. Tutaj doświadczyliśmy jedynie uroków prostego życia, bez potrzeby koszenia kilkunastu arów działki, borykania się z przerwami w dostawie prądu, plewienia domowego warzywniaka, naprawienia łat w domu „z duszą", dbania o kózki i owieczki w większym stopniu niż głaskanie ich po głowie, czy odśnieżania podłej drogi dojazdowej do domu pośrodku niczego. Rzucić wszystko i wyjechać byle gdzie nie jest wielkim wyczynem. Zatrzymanie tego stanu równowagi na dłużej — w mieście czy poza nim — z pewnością jest. Komu się to uda, ten niech ucieka z miasta jak najszybciej. **II**

ENGLISH

ZATRZYMAĆ TRYB SLOW NA DŁUŻEJ

Jeśli kwarantanna nas do czegoś przyzwyczaiła to z pewnością do tego, że można żyć wolniej, prościej i ciszej, bez większej tęsknoty za szumem miasta, zatłoczonej galerii i tłumów ludzi w tramwaju. Dzisiaj, kiedy nasz świat otwiera się na nowo, powoli włączamy tryb miejski, który przez dwa miesiące był na przyjemnym stand by. W międzyczasie spada na nas myśl, że może to jednak dobry czas, aby sprzedać to, co mamy, rzucić wszystko i wyjechać tam, gdzie będzie tak jak na kwarantannie. Tylko czy jesteśmy w stanie żyć w trybie slow dłużej niż dwa, trzy miesiące?

Domowy chleb, świeży zapach sezonowego ciasta średnio co trzeci dzień, powolne śniadania, stos przeczytanych książek, zadowolony pies i wiele innych rzeczy, które do tej pory odkładaliśmy na „życie na emeryturze", podczas kwarantanny stały się naszą codziennością. Przyjemną, naturalną i taką, która zdecydowanie płynie w zgodzie z naszym pierwotnym flow. Kiedy pogodziliśmy się z obciętymi pensjami i życiem za połowę tego, co mieliśmy w portfelu przez ostatnie lata, okazało się, że do szczęścia, tego prawdziwego szczęścia, wcale nie potrzeba nam wiele. Trochę ciepłego słońca, otwartych lasów i zielonych terenów oraz dochodów, które wystarczają na opłacenie rat za mieszkanie i wyrównanie rosnącej inflacji na produktach spożywczych. Nowe ubrania, zagraniczne wyjazdy w rajskie tropiki, samochód z napędem na cztery koła, czy wzór na paznokciach, który sprawi, że koleżance opadnie szczęka, już nie są tak niezbędne, jak jeszcze kilka tygodni temu. To, co nabrało znaczenia to nasze własne gniazdo, które zaczęliśmy wić z uwagą godną niektórych gatunków rodzinnych ptaków. Stąd te kolejki do Ikei, zaraz po ogłoszeniu pierwszego dnia otwarcia. Nikomu nie zabrakło wielkogabarytowych mebli, ale zabrakło ramki na plakat, który od roku czekał na powieszenie, doniczki na kwiatka, który do tej pory mieszkał w plastikowej osłonce, półki na przyprawy, szafki na książki i wielu innych drobiazgów, które podczas kwarantanny nie dawały nam spokoju.

Część z nas zamarzyła też o zupełnie nowym gnieździe, takim które na stałe pozwoliłoby zatrzymać tryb slow, w który wpadliśmy już w pierwszym tygodniu izolacji. Na co komu uroki miasta, skoro można robić tak wiele, zupełnie za nimi nie tęskniąc? Pizzę można zrobić w domu, a zamiast kupować podejrzane produkty w masowym sklepie spożywczym lepiej zająć się produkcją własnych przetworów, wyrobów i podrobów. Brakuje tylko kózki lub owieczki, które trzymałoby się z miłością i od czasu do czasu prosiło by się je o trochę mleka na ser, domowy, wiejski, najlepszy. Po co patrzeć na sąsiada w bloku naprzeciwko skoro można poszukać gniazda, które otulone jest drzewami, pagórkami i innymi urokami natury? Po co uzależniać się od telefonu i internetu skoro wszystko, co niezbędne do życia można wyczytać z przepisów prababci, z encyklopedii i z poradnika młodego ogrodnika? Po co zajmować się kumulowaniem pieniędzy skoro można zająć się kumulowaniem roślin, słoików i swetrów zrobionych na drutach?

Te dziwne dwa miesiące otworzyły nam oczy na nowe życie, o którym do tej pory marzyliśmy, gdy trzeba było uzupełnić zbyt wiele tabelek w Excelu, albo gdy przyszło nam wyruszyć do pracy o siódmej rano w bardzo deszczowy dzień. Tęsknota za naturą i za prostym życiem spadła na wielu z nas z mocą większą niż dotychczas. W kilku przypadkach może przerodzić się w zmianę na resztę życia. Dwa miesiące to jednak nadal jedynie zajawka, tego co czeka nas poza miastem. Tutaj doświadczyliśmy jedynie uroków prostego życia, bez potrzeby koszenia kilkunastu arów działki, borykania się z przerwami w dostawie prądu, plewienia domowego warzywniaka, naprawienia łat w domu „z duszą", dbania o kózki i owieczki w większym stopniu niż głaskanie ich po głowie, czy odśnieżania podłej drogi dojazdowej do domu pośrodku niczego. Rzucić wszystko i wyjechać byle gdzie nie jest wielkim wyczynem. Zatrzymanie tego stanu równowagi na dłużej — w mieście czy poza nim — z pewnością jest. Komu się to uda, ten niech ucieka z miasta jak najszybciej. **II**

NIETYPOWO O KOBIETACH

SĄ TACY AKTORZY, KTÓRZY W KAŻDEJ KOLEJNEJ PRODUKCJI, GRAJĄ PO CZĘŚCI SIEBIE.

3 SERIALE Z CIEKAWYMI BOHATERKAMI W ROLI GŁÓWNEJ

TEKST Monika Janusz **ZDJĘCIA** Mat. Prasowe

Niewinne i delikatne. Zwiewne i eteryczne. Matki i żony, które dbają o dom – sprzątają, piorą i gotują. A robiąc to wszystko, stoją w cieniu mężczyzn – zawsze głównych bohaterów historii świata. Dwadzieścia kilka lat temu filmy i seriale w taki sposób najczęściej przedstawiały kobiety. Patrzyły na żeńską część społeczeństwa jedynie przez pryzmat patriarchalnych schematów – tworzyły i podtrzymywały stereotypy kobiecości. Romantyczna kochanka, wamp zalotnie mrugający okiem w stronę śliniącego się widza lub – całkiem z innej beczki – kura domowa, amerykańska gosposia w fartuszku, ciesząca się, że może upiec rodzinie pachnące apple pie. Wraz z nadejściem nowego stulecie wizerunek kobiety prezentowany na małym i dużym ekranie zaczął się zmieniać. Niestety nie oznacza to jednak, że bohaterki, które dziś pojawiają się w rolach głównych, zawsze są wolne i wyzwolone. Wiele jeszcze pozostało do zrobienia – wobec tego trudno mieć jakiekolwiek wątpliwości. Jednak, seriale i filmy coraz śmielej podejmują kwestie feministyczne. Przedstawiają kobiety w sposób odbiegający od skostniałych schematów i tworzą bohaterki, o których warto rozmawiać.

1. „FLEABAG"

Nie można mówić o „Fleabag", nie wspominając wcześniej o Phoebe Waller-Bridge – autorce scenariusza, reżyserce i aktorce, wcielającej się w główną rolę. Waller-Bridge to także jedna z najciekawszych postaci działających obecnie w kulturze popularnej. Jest charyzmatyczna i nie boi się łamania tabu. Na produkcjach, w których bierze udział, zawsze pozostawia swój ślad – od razu widać jej wpływ, poczucie humoru i estetykę. „Fleabag", wyjątkowo krótki i dynamiczny serial pierwotnie powstał jako monodram i miał premierę na festiwalu w Edynburgu. Spektakl podbił jednak serca publiczności i został przeniesiony na mały ekran.

Teatralna przeszłość uwidacznia się w narracji i kontakcie z publicznością. Waller-Bridge często bowiem przełamuje czwartą ścianę i zwraca się wprost do widza, najczęściej czyniąc sarkastyczne i autoironiczne komentarze. Odbiorca staje się w ten sposób partner in crime głównej bohaterki – dwudziestoparolatki, mieszkającej w Londynie. Fleabag prowadzi oldschoolową kawiarnię, której motywem przewodnim są świnki morskie. Po godzinach pije, pali i włóczy się po mieście. Poza tym cały czas myśli o seksie i wciąż od nowa rozstaje się ze swoim chłopakiem – romantycznym do bólu Harrym. Chociaż z pozoru przypomina wyzwoloną i pewną siebie, pod wyemancypowaną powierzchownością kryje ogromne pokłady smutku i samotności. Fleabag – mistrzyni ciętej riposty i czarnego humoru – jest bohaterką, którą trudno ująć w jakiekolwiek ramy. To postać bezkompromisowa i bezpośrednia, a jej huśtawki nastrojów potrafią przyprawić o zawrót głowy.

2. „RUSSIAN DOLL"

Są tacy aktorzy, którzy w każdej kolejnej produkcji, grają po części siebie. Wychodzi im to znakomicie, a widzowie czekają na ich wcielenia z wypiekami na twarzy. Taki jest z pewnością Johny Depp. Taka jest również Natasha Lyonne, znana między innymi z „Orange is

KOBIETY Z BURZĄ CZERWONYCH LOKÓW, KTÓRA PANICZNIE BOI SIĘ ZOBOWIĄZAŃ. NADIA O NARKOTYKACH WIE NIEMAL WSZYSTKO

a New Black". W „Russian doll" mini serialu Netflixa, którego tytuł na język polski można przetłumaczyć jako „Matrioszka", Lyonne wciela się w postać Nadii Vulvokovej, zblazowanej do granic możliwości programistki.

Kobiety z burzą czerwonych loków, która panicznie boi się zobowiązań. Nadia o narkotykach wie niemal wszystko – rozkoszuje się w swojej pełnej luzu codzienności. To dziewczyna z pazurem, wyzwolona, inteligentna i pewna siebie. Jednak, w dzień swoich 36 urodzin umiera podczas imprezy niespodzianki. I chociaż zazwyczaj śmierć głównego bohatera oznacza zakończenie serialu, w„Russian doll" jest kompletnie na odwrót. Nadia zmartwychwstaje, by rozpocząć imprezę po raz kolejny. Motyw pętli czasowej, znany między innymi z „Dnia Świstaka" czy „Kodu nieśmiertelności" w tym wypadku ukazany jest nieco mniej konwencjonalnie. Przygody, które przeżywa bohaterka, nie tylko śmieszą, lecz również pozwalają odkryć tajemnicę jej przeszłości.

3. „MOST NAD SUNDEM"

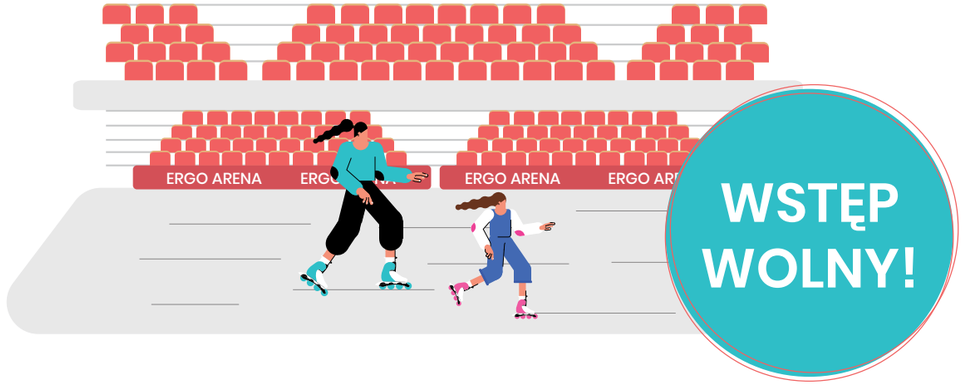
W serialach kryminalnych powstałych na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat kobiety przestały odgrywać jedynie role ofiar przemocy seksualnej. Coraz częściej na ekranie pojawiają się panie komisarz, które zastępują dotychczasowych mężczyzn i rozwiązują kryminalne zagadki tak samo skutecznie. Niektóre z nich niczym Inspektor Gibson z serialu „The fall" potrafią łapać złoczyńców w szpilkach i z nienagannie ułożoną fryzurą. Inne przybierają męski uniform i starają się wyzbyć kobiecości, by dorównać płci przeciwnej, utożsamiając się z nią. Saga z „Mostu nad Sundem" nie należy do żadnej z tych grup – jest po prostu inna, osobliwa.

Jej odmienność przejawia się głównie podczas codziennych kontaktów interpersonalnych. Chłodna perfekcjonistka skupiona na celu – tak można byłoby pomyśleć o niej, sugerując się pierwszym wrażeniem. Jednak zachowanie Sagi wskazuje na to, że choruje na zespół Aspergera. Brak empatii, kłopoty z wytworzeniem więzi społecznych, ograniczenia w rozumieniu przenośni, ukrytych znaczeń, ironii czy sarkazmu, a do tego brak chęci współpracy i pracy grupowej. Wszystko to sprawia,

ROLKOWISKO
w ERGO ARENIE

NIEDZIELE: 12, 19, 26 LIPCA
NIEDZIELE: 9, 16, 23 SIERPNIA

16:00–19:00



STREFY
FITNESS
FREESTYLE
AGGRESSIVE

INSTRUKTOR W KAŻDEJ STREFIE

4000 M2 POWIERZCHNI DO JAZDY

Sponsorzy strategiczni
GDAŃSK Sopot
Organizator
ERGO ARENA
Patroni medialni
Dziennik Bałtycki
radio eska
trojmiasto.pl

że główna bohaterka z trudem odnajduje się w życiu społecznym, stawia więc na pracę – to w niej się realizuje. Dzięki zbrodni, która wydarza się nad tytułowym mostem, łączącym Danię ze Szwecją, Saga poznaje Martina Rohde. Razem rozwiązują zagadkę, która – jak na Skandynawię przystało – związana jest z tematem problemów społecznych. **II**

ENGLISH

A DIFFERENT LOOK ON WOMEN. THREE SERIES WITH UNUSUAL HEROINES

Innocent and delicate. Sublime and ethereal. Mothers and wives taking care of the house – cleaning, doing the laundry and cooking. They live in the shadow of their husbands, who are the protagonists of all world stories. This is how women were usually presented in films and series twenty or so years ago. The productions looked at women merely through the prism of patriarchal patterns – they created and reinforced the stereotypes of femininity. A romantic lover, a vamp seductively winking at slobbering viewers or – quite the opposite – a housewife, an American housekeeper in an apron, happy to bake an apple pie for her family. Since the beginning of this century, however, the image of women presented on in films and series started to change. Unfortunately, it does not mean that contemporary heroines are always free and emancipated. Doubtless, there is still a lot to be done. And yet, films and series more and more often take up feminist issues. They depict women in a way which differs from dated, fossilized patterns and create heroines worth talking about.

1. "FLEABAG"

One cannot speak about "Fleabag" without mentioning Phoebe Waller-Bridge – the screenwriter, director and actress playing the leading role. Waller-Bridge is also one of the most interesting figures of contemporary pop culture. She is charismatic and is not afraid of breaking down deep-seated taboos. She always leaves her mark on the productions in which she participates – her influence, sense of humour and aesthetics can be seen at a glance. "Fleabag", an exceptionally short and dynamic show, was originally a monodrama and had its premiere at the festival in Edinburgh. The performance won the hearts of the audience and was turned into a TV series.

Its theatrical past shows in the narration and contact with the audience. Waller-Bridge often breaks the fourth wall and addresses the viewer directly, usually making sarcastic and selfironic comments. Thus, the audience becomes a 'partner in crime' of the heroine – a woman in her twenties, living in London. Fleabag runs an old-school café, whose theme is guinea pigs. After work, she drinks, smokes and wanders around the city. She thinks about sex all the time and breaks up with her boyfriend, painfully romantic Harry, again and again. Although she seems emancipated and self-confident on the surface, she tries to hide loads of sorrow and loneliness. Fleabag – a mistress of cutting retort and black humour – is a heroine that is hard to capture. She is tough-minded and straightforward, and her mood swings will make your head spin.

2. "RUSSIAN DOLL"

There are actors who partly play themselves in every production. They do it perfectly, and the audience impatiently waits for their new incarnations. For sure, Johnny Depp is one of them. Just like Natasha Lyonne, famous for her role in "Orange is a New Black". In the Netflix miniseries "Russian doll", Lyonne plays Nadia Vulvokova, an ultra-jaded computer programmer.

A curly-haired redhead, who is terrified of commitment. Nadia knows almost everything about drugs and she delights in her easy life. She is temperamental, emancipated, intelligent and selfconfident. On her 36th birthday, she dies during her surprise party. And although the death of the heroine usually means the end of the series, it is the whole other way round in "Russian doll". Nadia rises from the dead to begin the party once again. Here, the time loop motif known, among others, from "Groundhog Day" or "Source Code" is presented more unconventionally. The heroine's adventures are not only funny but also allow the audience to discover a secret from her past.

3. THE BRIDGE (AKA BRON/BROEN)

Crime series of the past few years no longer depict women only as victims of sexual abuse. More and more often, they present female officers, who replace men in the position and are equally effective in solving crime mysteries. Some of them, like Inspector Gibson from "The Fall", can catch criminals in high-heels and with perfect hair. Others put on a male uniform and try to get rid of their femininity to be equal to men by identifying with them. Saga from "The Bridge" is none of them – she is just different, unusual.

Her uniqueness mostly shows during daily interpersonal communication. A cold, goal-oriented perfectionist at first glance turns out to suffer from Asperger syndrome. Lack of empathy, difficulties with building social ties, limited ability to understand metaphors and hidden meanings, irony or sarcasm and, to cap it all, unwillingness to cooperate and work in a team. All that makes social life difficult for the heroine, so she focuses on her work and pursues her professional goals. The crime by the eponymous bridge connecting Denmark and Sweden brings Saga and Martin Rohde together. They are solving the mystery, which – as befits Scandinavia – is related to social problems. **II**

HOLA CARE

CZYLI NATURALNA PIELĘGNACJA Z DUŻĄ DAWKĄ CZUŁOŚCI - DO SIEBIE. DO SWOJEGO CIAŁA

HOLA CARE TO MARKA ZA KTÓRĄ STOJĄ BAŚKA I JOLA. SIŁA SIÓSTR I MOC NATURALNYCH SKŁADNIKÓW – CHYBA TAK NAJPROŚCIEJ OPISAĆ TO NASZE POŁĄCZENIE OD ZAWSZE MARZYŁYŚMY O KOSMETYKACH. KTÓRE SPRAWIAJĄ ŻE MAKIJAŻ STAJE SIĘ JEDYNIE OPCJĄ. A NIE CODZIENNĄ. ŻMUDNĄ KONIECZNOŚCIĄ. CHCIAŁYŚMY ŚWIADOMIE SIĘGAĆ PO DOBRE KOSMETYKI. WIEDZIAŁYŚMY. ŻE TWORZĄC MARKĘ SKUTECZNYCH KOSMETYKÓW INSPIROWANYCH NATURĄ „SKRADNIEMY" NIEJEDNO SERCE.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Szybko okazało się, że Hola Care to nie tylko kremy, pianki do twarzy i pianki do higieny intymnej. To CAREFREE BEAUTY - czyli beztroska, przyjemna pielęgnacja. To poranny uśmiech, żart i duża dawka czułości – do siebie, do swojego ciała.

Udało nam się połączyć zamiłowanie do naturalnych składników ze skuteczną i bezpieczną pielęgnacją. Tworzymy hipoalergiczne kremy, które nie posiadają sztucznych barwników, silikonów czy parabenów. Delikatne, aksamitne pianki dedykowane wrażliwcom i alergikom. Stawiamy na lekką konsystencję produktów. Nasze kremy mają niespotykanie delikatną, lekką formułę, która sprawia że doskonale się wchłaniają. Chcemy aby makijaż był jedynie opcją dla każdej kobiety- dlatego po zastosowaniu kremu można postawić na naturalny look albo wykonać perfekcyjny makijaż. Kremy doskonale się wchłaniają, przez co stanowią idealną bazę.

W Holi wierzymy, że natura nie wymaga poprawek, a my z pewnością przez ostatnie lata nauczyłyśmy się pokornie z jej dobrodziejstw czerpać.

Ważne jest dla nas skuteczne działanie i dobry skład. Dlatego wszystkie receptury zostały przebadane. Do produkcji kosmetyków pozyskujemy tylko certyfikowane surowce. Składniki aktywne naszych kremów i pianek to wyciągi roślinne, które stanowią ich bazę. I właśnie to jest nasz kolejny sekret. Rzadko się zdarza, że producenci decydują się na takie rozwiązanie. My śmiało możemy stwierdzić, że zamknęłyśmy najlepsze części brzozy, bławatka, nagietka, bawełny czy maliny w naszych kremach i piankach.

Lato zbliża się wielkimi krokami, a wraz z nim problemy z przesuszoną i odwodnioną cerą. A my suchej skórze

mówimy - hola, hola! Tak łatwo nie poddajemy się przy dbaniu o naszą cerę!

Dlatego warto już teraz pomyśleć o odpowiedniej pielęgnacji. U nas znajdziecie najlepszy SET kosmetyków nawilżających.

Aksamitna pianka myjąca do twarzy CHABER BŁAWATEK i Lekki krem nawilżający CHABER BŁAWATEK dzięki skoncentrowanej dawce składników aktywnych niemal od razu ukoją i nawilżą przesuszoną i odwodnioną skórę. Pianka po wyciśnięciu tworzy aksamitny, delikatny mus, dzięki czemu nie podrażnia suchej skóry nawet przy wykonywaniu demakijażu. Nie potrzebujesz żadnych płatków kosmetycznych ani gąbeczek, wystarczy że nałożysz piankę bezpośrednio na skórę twarzy, szyi i dekoltu, a następnie zmyjesz ją wodą. Kolejny krok to aplikacja kremu. Wmasuj niewielką ilość kremu na wcześniej oczyszczoną skórę... i pielęgnacja zakończona. Procedurę stosuj rano i wieczorem. Po pielęgnacji możesz wykonać makijaż albo po prostu cieszyć się nawilżoną skórą bez dodatkowego obciążenia. U nas możesz łatwo znaleźć swoją ulubioną pielęgnację i poczuć Carefree Beauty na holacare.pl

W Hola Care podchodzimy holistycznie do tematu pielęgnacji. Dbamy zarówno o duszę jak i ciało. Dlatego wprowadziliśmy do stałej oferty szklaną butelkę na wodę. Dzięki niej możesz mieć zawsze ze sobą wodę, która zapewni Ci zachowanie odpowiedniego nawodnienia organizmu oraz podkreśli Twój proekologiczny styl życia. Dbajmy o siebie i o nasze otoczenie. II

ENGLISH

HOLA CARE, OR NATURAL SKINCARE WITH A TOUCH OF TENDERNESS – FOR YOURSELF AND YOUR BODY

Hola Care is a brand created by Baśka and Jola. The power of sisterhood and natural ingredients best describes our combination. We have always dreamed of cosmetics that make make-up only an option, not a daily painstaking necessity. We wanted to be informed and use good cosmetics. We knew that our brand of nature-inspired, effective cosmetics would 'steal' many a heart.

It soon turned out that Hola Care is not only about creams, face foams and intimate hygiene foam wash. It is CAREFREE BEAUTY – carefree, pleasant skincare. It is a morning smile, joke and tenderness – for yourself and your body.

We managed to combine our passion for natural ingredients with effective and safe skincare. We make hypoallergenic creams with no artificial colours, silicones or parabens. Delicate, velvet foams for sensitive and allergy-prone skin. We focus on light consisteney of our products. Our creams have an exceptionally delicate and light formula, which makes them ultra-absorbable. We want make-up to be only an option – so after applying the cream, you can opt for a natural look or perfect make-up. The creams are highly absorbable, which makes them a perfect base.

In Holi, we believe that nature does not need any corrections, and in these past few years, we have learned to humbly use what it offers.

What matters to us is effectiveness and good composition. Therefore, all of our recipes have been tested. Our cosmetics are produced only from certified ingredients. The active ingredients of our creams and foams are plant extracts, which constitute their base. And that is one of our secrets. Producers rarely opt for this solution. We can safely say we have enclosed the best parts of birch, cornflower, marigold, cotton or raspberry in our creams and foams.

Summer is just around the corner, bringing problems with dry and dehydrated skin. To dry skin, we say – Hola, Hola! We do not give up so easily!

Think about your skincare today. In Hola Care, you will find the best SET of hydrating cosmetics.

Thanks to their concentrated composition of active ingredients, velvet face foam wash CHABER BŁAWATEK (cornflower) and light hydrating cream CHABER BŁAWATEK (cornflower) will soothe and hydrate your dry and dehydrated skin. The foam is of the consisteney of velvet, delicate mousse and it does not irritate dry skin even during make-up removal. You do not need any cotton pads or sponges; suffice to apply the foam directly onto your face, neck and shoulders and wash it with water. The next step is to apply face cream. Gently massage a small amount of cream into your cleansed skin... and that is it. Do it every morning and evening. After skincare, you can do make-up or just enjoy your hydrated skin without any extra burden. At holacare.pl, you will easily find your favourite skincare routine and feel Carefree Beauty.

We approach skincare holistically. We care both for body and soul. That is why our offer includes a glass bottle of water. Now, you can always have water with you, which will ensure proper body hydration and highlight your eco-friendly lifestyle. Take care of yourself and your environment. II

KOZYRSKA X SIECZAK

JAK TO JEST DEBIUTOWAĆ W CZASACH PANDEMII?

KOZYRSKA X SIECZAK. DUET MUZYCZNY. KTÓRY POWSTAŁ W DRUGIEJ POŁOWIE 2018 ROKU W GDAŃSKU. TWORZY GO JOANNA KOZYRSKA-SIECZAK ODPOWIEDZIALNA ZA TEKSTY I MELODIĘ ORAZ MACIEJ SIECZAK ODPOWIEDZIALNY ZA KOMPOZYCJĘ I WARSTWĘ INSTRUMENTALNĄ. 22 KWIETNIA PREMIERĘ MIAŁA ICH EP-KA „JESZCZE BĘDZIE PIĘKNIE". W ROZMOWIE Z JUSTYNĄ. AUTORKĄ BLOGA TOWARZYSKA. JOANNA I MACIEJ.

ZDJĘCIE Mat. Prasowe

ŚWIAT PO PROSTU POTRZEBUJE CHWILI ODDECHU I PEWNIE MY LUDZIE TEŻ. TRAKTUJEMY TEN CZAS JAKO KONIECZNĄ PAUZĘ, ŻEBY BARDZIEJ DOCENIĆ NATURĘ I TO, CO SIĘ MA, CHOCIAŻBY MOŻLIWOŚĆ CHODZENIA NA KONCERTY.

Jeszcze będzie pięknie?
Oczywiście, mocno w to wierzymy. Świat po prostu potrzebuje chwili oddechu i pewnie my ludzie też. Traktujemy ten czas jako konieczną pauzę, żeby bardziej docenić naturę i to, co się ma, chociażby możliwość chodzenia na koncerty. Z drugiej strony ,ludzie zauważają, że wiele rzeczy nie jest tak naprawdę potrzebnych do szczęścia i być może skłoni ich to także do refleksji oraz zmiany podejścia po pandemii. Chyba nie chcielibyśmy wracać do tego, co było, skoro jest szansa, żeby zbudować lepsze, bardziej przyjazne i naturalne otoczenie dla nas wszystkich.

Jak to jest debiutować podczas epidemii?
Na pewno trochę inaczej niż sobie wyobrażaliśmy. Sytuacja zaskoczyła chyba wszystkich, ale staramy się promować debiutancką EP-kę, podchodząc kreatywnie do sytuacji i wykorzystując te sposoby promocji, które są obecnie w zasięgu ręki.

W obecnej sytuacji branża kulturalna jest bardzo zagrożona, obawiacie się, że nikt o Was nie usłyszy?
Wiesz co, nie ma w nas na razie takiej obawy, fakt jest taki, że nadal pozostajemy „mało znani dla szerokich mas", ale do wszystkiego potrzeba czasu i cierpliwości. Pomimo przestoju branży cały czas robimy małe kroki do przodu i tak jak wcześniej, skupiamy się na promocji w social mediach i wszędzie tam, gdzie obecnie to jest możliwe.

Promocja płyty bez koncertów i spotkań z ludźmi, czy tak się da?
Faktycznie, mieliśmy zaplanowane kilka koncertów promocyjnych, które musieliśmy odwołać, przełożyć, ale na razie nie potrafimy podać konkretnych terminów. Niebawem planujemy zagrać mini koncert online z transmisją live na naszym Facebooku. Co do promocji bez spotkań i koncertów to uważamy, że jest to możliwe, ponieważ każdy ma teraz pod ręką nowoczesne narzędzia. Być może skala oraz efekt nie będzie tak duży, jak w świecie gdzie można grać koncerty i wchodzić w interakcje z ludźmi, niemniej jest to dużo bardziej realne niż 15-20 lat temu.

Duet w życiu i na scenie, czy tylko na scenie?
Najpierw duet w życiu natomiast dopiero później pojawił się pomysł wspólnego tworzenia. Chyba musieliśmy dojrzeć do tej decyzji i wcześniej pozbierać indywidualnie różne doświadczenia muzyczne.

Na co dzień żyjecie z muzyki, czy to Wasz plan B?
Nie nazwalibyśmy tego planem B, nie traktujemy tego jako rachunku zysków i strat. Mamy dużą potrzebę tworzenia i chcemy spełniać nasze ambicje muzyczne, to nas napędza do działania. Pracujemy na etatach, ale to dobrze, ponieważ dzięki temu możemy materializować nasze plany. Bez tego byłoby trudniej.

Do kogo kierujecie swoją muzykę?
Wydaje nam się, że naszym odbiorcą jest świadomy słuchacz, dla którego tekst jest równie ważny, jak muzyka. Nie celujemy w masową publiczność, raczej znajdujemy się po tej bardziej niezależnej stronie.

Jakiej muzyki słucha się u Was w domu?
U nas w domu wybrzmiewa przeróżna muzyka, rozstrzał gatunkowy jest naprawdę spory.

Ostatnio słuchamy nowości: Fiona Apple, The Weeknd, Kasia Lins, The Strokes, Ed O'Brian, Haim + kilka playlist. Jest teraz czas, żeby być na bieżąco, nadrabiamy także literaturę.

Dzisiaj ciężko zaplanować cokolwiek, zatem nie będę Was pytać, jakie najbliższe plany koncertowe, ale spytam· Gdzie widzicie się za 10 lat?
Ciężko powiedzieć, nasz styl działania nie opiera się na aż takim wybieganiu w przyszłość. Skupiamy się mocno na realizacji tego co tu i teraz. Aktualnie bardzo intensywnie przygotowujemy piosenki na pełnowymiarowy album, który chcemy nagrać w sierpniu tego roku. Będzie super, jeśli za 10 lat będziemy nagrywać kolejne albumy i jeździć z nimi w poważne trasy.

Wymarzone miejsce na koncert?
Na dzień dzisiejszy Stary Maneż lub B90, Ulica Elektryków, oczywiście w Gdańsku. II

WIĘCEJ NA ANYWHERE.PL

BYĆ ALBO NIE BYĆ
– WSZYSTKO ZALEŻY OD CIEBIE

BERENIKA GLINIECKA

Jest autorką bransoletki motywacyjnej WINNER MIND. Interesuje się psychologią motywacji, psychologią rozwoju oraz neuropsychologią. Ukończyła psychologię sportu na Uniwersytecie Gdańskim, a obecnie studiuje psychologię na SWPS w Sopocie. Jej pasą są konie oraz nauka o świecie, dlatego jak pierwszy kierunek wybrała geografię. Zawodowo zajmuje się pracą administracyjną.

ZA PÓŹNO ZACZYNAMY ZAUWAŻAĆ SWOJE JA, A NASZ EGOIZM, W POZYTYWNYM ZNACZENIU TEGO SŁOWA, WYCHODZI DOPIERO WTEDY, GDY ŻYCIE PRZYPIERA NAS DO MURU.

Zaczęliśmy być już świadomi, tego że to co jemy ma znaczny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. Wiemy, że sport jest ważny i pomaga w utrzymaniu zdrowego ciała i dobrej kondycji. Niestety jeszcze tak mało wiemy, o tym jak funkcjonuje nasza psychika. Mało kto zdaje sobie sprawę jak bardzo to, co dzieje się w naszej głowie wpływa na nasze ciało. Zastanawiam się tylko dlaczego jest to „wiedza tajemna", której nikt na poziomie edukacji podstawowej nam nie przekazuje. Dzieciom w szkole karze się uczyć na pamięć wzorów chemicznych, a nikt im nie wytłumaczy, jakie reakcje zachodzą w ich organizmie i jaki ma to wpływ na ich życie. Co się z nami dzieje kiedy przeżywamy długotrwały stres? Jak z tym walczyć? Jak wzmocnić w sobie odporność psychiczną? Okazuje się, że są na to metody, które w realny sposób pomagają żyć w równowadze. Niestety proces dotarcia do tej wiedzy jest bardzo długi.

Potrzeba stworzenia dobrych relacji z drugim człowiekiem, jest w nas tak silna, że praktycznie całe życie poświęcamy na ich budowanie. Niestety jeżeli nie mamy świadomości siebie, to możemy zatracić zdolność logicznego postrzegania naszych potrzeb. Zupełnie nieświadomie zgadzamy się na życie, w którym dopiero po przejściu dłuższego dystansu, orientujemy się, że idziemy w złym kierunku. Tak się dzieje, kiedy wchodzimy w układ. Kiedy nie potrafimy być szczęśliwi sami z sobą. Kiedy to co robimy wynika z obowiązku i narzuconych schematów. Oczywiście potrzebujemy relacji, szukamy ich, ale prawdziwe i wartościowe to takie, które wynikają z chęci, a nie z obowiązku. Poświęcenie siebie dla innych jest czymś zrozumiałym, ale tylko wtedy nie skończy się depresją, jeżeli będzie świadome. Fakt, że za późno potrafimy określić i zdefiniować to co daje nam poczucie szczęścia jest przyczyną tak wielu ludzkich dramatów. Wszystko dlatego, że nasze patrzenie na świat często wynika z braku zrozumiane siebie oraz potrzeby zdobycia akceptacji. Za późno zaczynamy zauważać swoje ja, a nasz egoizm, w pozytywnym znaczeniu tego słowa, wychodzi dopiero wtedy, gdy życie przypiera nas do muru. Od dziecka wpaja się w nas altruizm, który wydaje się być postawą godną i szlachetną. Niestety tak się dziej tylko wtedy, kiedy mamy stabilny fundament osobowości. W innym przypadku doprowadza do zaburzeń i braku wiary w siebie.

Pamiętajmy, że organizm człowieka działa według stałych schematów. Jeżeli nieustannie będziemy podnosili poziom naszego lęku i frustracji, sami sobie robimy krzywdę. Aktywujemy w ten sposób nasze ciało migdałowate, które przetwarza zagrożenia i blokuje zasoby kory przedczołowej, która to jest odpowiedzialna m.in. za skuteczne rozwiązywanie problemów. Kiedy jesteśmy w stanie nieustającego strachu oraz lęku, zostają zahamowane czynności hipokampu, pełniącego ważną funkcję w procesach pamięci. Tym samym blokujemy się w logicznym i skutecznym działaniu oraz podejmowaniu przemyślanych decyzji. Największa w życiu praca, jaką mamy do zrobienia, to praca nad samym sobą. II

ENGLISH

TO BE OR NOT TO BE – IT IS ALL UP TO YOU

Nowadays, we are more aware of the fact that what we eat affects our health and well-being. We know the sport is important and helps us keep fit and healthy. Unfortunately, we still know very little about our mind. Few people know how much the state of our mind affects our body. I am only wondering why it is 'secret knowledge' and why we do not learn it at primary school. Children have to learn chemical formulae by heart, and nobody tells them about the reactions in their body and their effect on their life. What happens to us when we are under long-term stress? How to cope with it? How to increase our psychological resilience? It turns out there are methods which bring real benefits and help us live in harmony. Unfortunately, the process of gaining this knowledge is very long.

The need to establish good relationships with other people is so strong we spend practically all our lives building them. Unfortunately, if we are not self-aware, we can lose the ability to evaluate our needs logically. Unaware, we settle for a life which does not suit us. Only after we cover a long distance, we realise we are going in the wrong direction. It happens when we settle. When we cannot be happy with ourselves. When we do things out of duty and imposed patterns. Of course, we need relationships, look for them, but the real and valuable relationships are those out of willingness, not duty. Making sacrifices for others is understandable but it will not lead to depression only if we are aware of it. The fact that we are usually too late to determine and define what makes us happy is the cause of many tragedies. It is all because our perception of the world often results from the lack of selfawareness and the need for acceptance. We are too late to notice ourselves, and our egoism, in a positive sense, shows only when life drives us into a corner. From childhood, we are taught altruism, which appears to be noble and admirable. Unfortunately, it is so only when our personality has strong foundations. Otherwise, it leads to disorders and a lack of confidence.

Remember that the human body follows certain patterns. If we keep on raising the level of our anxiety and frustration, we inflict harm to ourselves. We activate our amygdala, which processes threats and blocks the resources of the prefrontal cortex, responsible, among others, for problemsolving. Living in constant fear and anxiety inhibits the activity of the hippocampus, which plays an important role in memory processes. Thus, we are unable to take logical and effective action or make well-thought-out decisions. The most important work we have to do in life is working on ourselves. II

> WIĘCEJ FELIETONÓW
znajdziesz na www.anywhere.pl

5 ARGUMENTÓW PRZECIWKO IDEOLOGII LGBT+

PAWEŁ NOWAK

Urodzony w 1983. Pisze. Scenariusze, sztuki, copy i dialogi do gier. Wyższe wykształcenie, ale bez przekonania. Pełen nadziei pesymista. Chciałby umrzeć w chwale albo katastrofie lotniczej. Półżyje i tworzy w Warszawie.

Ogromną nadzieję pokładam w tym ostatnim, desperackim rzucie prezydenta po pozyskanie elektoratu Konfederacji w drugiej turze. Mam nadzieję, spadnie mu trochę poparcia już w pierwszej ze względu na tę światową biegunkę, jaką wywołał włączając się w dyskusję, że „LGBT to nie ludzie".

Zgadzam się, że to co zostało przytoczone przez te fabryki fake newsów, jak Agencja Reutersa albo tę farmę, najpewniej putinowskich trolli z New York Timesa, zostało wyrwane z kontekstu. Ale z drugiej strony nie znajduję kontekstu, w którym to stwierdzenie wypada jakoś specjalnie zajebiście i z tej okazji zebrałem dla Was moich 5 ulubionych argumentów przeciwko „ideologii LGBT"!

Nr.5- „Zgodnie [z ideologią LGBT] należy pokazywać publicznie swoje genitalia"

Na miejscu piątym mojego zestawienia jest europoseł i rzecznik sztabu A. Dudy - Adam Bielan, który próbował gasić pożar po wspomnianej przeze mnie wypowiedzi prezydenta i w efekcie chyba jeszcze bardziej nadwyrężył szpagat w jakim prezydent Andrzej raczył był utknąć.

Jest to dla mnie o tyle pocieszny argument, bo zauważyłem, że chyba widok gołego siurka na ulicy działa bardziej angażująco na środowiska prawicowe niż porównanie „ideologii LGBT" do abstrakcyjnego neobolszewizmu.

Nie jestem tylko w stanie stwierdzić, czy pan rzecznik bardziej się boi widoku cudzego prącia, czy obawa tkwi w tym, że jak ideolodzy LGBT dojdą do władzy, to on też będzie się musiał tak ubierać, jak na paradach równości w Berlinie.

Nr.4- Ideologia LGBT rozbije polskie rodziny.

Nie gorzała, nie zdrada małżeńska, czy niezgodność charakterów. Nie, to Tęczowe Komando!

Ja nie mam żony. Ale jakbym miał, to nie wiem czy teraz bałbym się bardziej o to, że zostawię ją i nasze wyimaginowane dziecko dla jakiegoś homoseksualisty, czy że po kilku miesiącach bez pracy, nie zdążymy znaleźć nowej, zanim nas znowu nie zamkną, bo liczba zakażeń jest większa teraz, niż kiedy ta izolacja została zarządzona.

Nr.3- Geje bendom adoptować dzieci!

Ten argument jest przywoływany zawsze wtedy, kiedy ktoś chce pokazać, że tolerancja też ma swoje granice. Nawet ci, którzy są „za gejami", bardzo często tutaj mówią, że nie są do takiej adopcji przekonani.

Co prawda wielu z tych ludzi nie boi się o to, że dziecko będzie źle wychowane, tylko, że kiedyś, w końcu pójdzie do szkoły pełnej zjebów wychowywanych przez ludzi, którzy powtarzają, że jak geje adoptują dzieci, to po to, żeby je gwałcić.

Nr.2- Retoryczne pytanie dr. Patryka Jakiego - „Skoro ideologia LGBT nie istnieje, to czego uczą na całym świecie katedry gender?"

Przede wszystkim pewnie tego, jak zdobyć kontrolę nad światem, Móżdżku.

Ale poza tym gender studies zajmują się płcią kulturową, czyli w skrócie badaniem tego, jaką rolę pełniła męskość i kobiecość od zarania ludzkości i dlaczego właśnie taką.

Równie dobrze ja mógłbym zapytać pana doktora, czego u nas uczą tych specjalistów w dziedzinie lotnictwa wojskowego - jak napisać doktorat ze służby więziennej?

Nr.1- Nie wszyscy geje tego chcą!

W znaczeniu, że nie wszyscy geje popierają tzw. „agendę homoseksualną".

To zdecydowanie mój numer jeden, ponieważ skupia w sobie aż dwa moje ulubione zagadnienia związane z „ideologią LGBT".

Po pierwsze - „agenda homoseksualna". To pojęcie stworzone przez skrajną chrześcijańską prawicę w Stanach Zjednoczonych. Jest to teoria spiskowa, która dostrzega zorganizowane działania środowisk homoseksualnych, mające na celu chyba jakąś światową dominację.

Na dowód istnienia takiej agendy, prawicowi fundamentaliści pokazują strategię PR-ową stworzoną dla środowisk LGBT pod koniec lat 80-tych przez dwóch aktywistów Marshalla Kirka i Huntera Madsena.

To tajny plan, który ma wszystkim przewrócić w głowach i pokazać, że geje są spoko. Jest na tyle skomplikowany, że można go streścić w aż 6 punktach i na tyle tajny, że można go przeczytać na Wikipedii.

Po drugie, argument numer jeden na mojej liście zawiera drugie dno. I pod tym dnem kryje się jedna z największych tajemnic wszystkich homofobów - ten jeden, mityczny homoseksualny znajomy, przyjaźń z którym usprawiedliwia wszystkie homofobiczne zachowania.

Co ciekawe, to zawsze jest znajomy mężczyzna. Jeszcze nigdy nie słyszałem, żeby jakiś urzędnik państwowy, czasem nawet najwyższego szczebla lub inny polityk, który powiedział coś uznawanego za przejaw homofobii, przywoływał jedną swoją znajomą lesbijkę, która odważnie nie zgadza się ze zdaniem reszty homoseksualnego środowiska.

Na pewno o nim słyszeliście. Ten znajomy mężczyzna w nigdy bliżej nieokreślonym wieku, który się nie afiszuje, a jak już porusza temat orientacji seksualnej, to mówi o homosiach, i tak się krzywi z niesmakiem, jak dziecko, które po raz pierwszy w życiu próbuje czegoś kwaśnego.

Boże, jak ja bym chciał go kiedyś poznać!

Chyba, że to Krzysztof Bosak…

Dlaczego?

Bo on już jest zajęty. Jego żona jest prawniczką Ordo Iuris, a to podobno opłacani przez Kreml fundamentaliści.

Ale jeśli to nie p. Krzysztof, to chciałbym tego yeti homoseksualizmu zapytać - JAK WY SIĘ POZNALIŚCIE?!

Serio chciałbym wiedzieć! Trzaskowskiego pytają o dżem, który kupuje, a nie można spytać w jakiej sytuacji Andrzej Duda, Mateusz Morawiecki czy inny Janusz Korwin-Mikke poznali tego tajemniczego homo-ziomka?!

Skąd wiedzieli, że to gej, skoro tak dba o swoją strefę prywatności?! Jak wyglądał TEN coming out?

Czy to było na nartach?

To było na nartach, prawda…? ❚❚

ENGLISH

5 ARGUMENTS AGAINST LGBT+ IDEOLOGY

I pin all my hopes on the President's last desperate jump for the Confederation electorate in the second round of the elections. I hope he will lose some votes already in the first one after the commotion he caused with his statement that 'LGBT are not people.'

I agree that the words cited by fake-news factories, such as Reuters News Agency or a troll farm called The New York Times, supposedly created by Putin, were out of context. But, on the other hand, I cannot find any context in which this statement would sound great and, on this occasion, I have made a list of my favourite five arguments against the 'LGBT ideology'!

No. 5 – According to the LGBT ideology, we should show our genitals in public

My number five is Adam Bielan, an MEP and Duda's campaign spokesman, who tried to put out the fire after the President's speech and yet he probably made the situation even tighter.

I find it quite hilarious because I have noticed that the sight of a willy on the street is more outrageous for right-wing sympathisers than comparing the 'LGBT ideology' to abstract Neo-Bolshevism.

Still, I am not sure whether the spokesman is more afraid of the sight of a penis than the fact that when LGBT ideologists come to power, he will have to dress like the participants of Equality Parades in Berlin.

No. 4 – The LGBT ideology will break up Polish families

Not booze, not adultery, or personality clash. No. The Rainbow Commando!

I do not have a wife. But if I did, I do not know whether I would be more afraid that I leave her and our imagined child for some homosexual or that after a few months out of work, we will not find another job before the next lockdown as there are more COVID-19 daily cases now than when the lockdown was announced.

No. 3 – Gays will adopt children

This argument is put forward whenever someone wants to show that there is a limit to tolerance. Even those who 'support gays' often say they are not sure whether such adoption is a good idea.

Well, many of them do not think that the child will be brought up in a wrong way but that one day he or she will go to school full of morons raised by people who keep saying that gays adopt children to rape them.

No. 2 – A rhetorical question of PhD Patryk Jaki, 'If the LGBT ideology does not exist, what do gender departments teach all over the world?'

Probably how to take over the world, Pinky.

Besides, gender studies deal with the concept of cultural gender, namely the role of masculinity and femininity since the dawn of history and the reasons for it.

I might as well ask him what specialists in the field of military aviation learn – how to write a PhD in prison service?

No. 1 – Not all gays want that!

Meaning: not all gays support the 'homosexual agenda'.

This is definitely my number one because it combines my two favourite matters related to the 'LGBT ideology'.

Firstly, the 'homosexual agenda'. This is a concept created by the far right in the United States. It is a conspiracy theory, which takes note of organised actions of homosexual circles, aimed at some global domination.

To prove the existence of such an agenda, right-wing fundamentalists show the PR strategy developed for LGBT circles in the late 80s by two activists, Marshall Kirk and Hunter Madsen.

It is a secret plan aimed at messing with our heads and showing that gays are cool. The plan is so complicated it can be summarised in as many as six points and so secret it can be found on Wikipedia.

Secondly, there is more to my argument No. 1. It is one of the greatest mysteries of all homophobes – that one mythical homosexual friend and friendship which justifies all homophobic behaviours.

What is interesting, that friend is always a man. I have never heard a state official, sometimes even of the highest level, or another politician saying anything regarded as a sign of homophobia, referring to one of his lesbian friends who does not agree with the opinion of the homosexual environment.

You have surely heard about him. That friend, age unknown, keeps a low profile and when he brings up the question of sexual orientation, he speaks about queers with disgust, like a child who is trying something sour for the first time.

Oh, God, how I wish to meet him!

Unless it is Krzysztof Bosak…

Why?

Because he is already taken. His wife is a lawyer at Ordo Iuris, who are said to be fundamentalists financed by the Kremlin.

And if it is not Bosak, I would like to ask that yeti of homosexuality – HOW DID YOU MEET?!

I would really like to know! Trzaskowski is asked which jam he buys, while we cannot ask where Andrzej Duda, Mateusz Morawiecki or another Janusz Korwin-Mikke met that mysterious gay friend?!

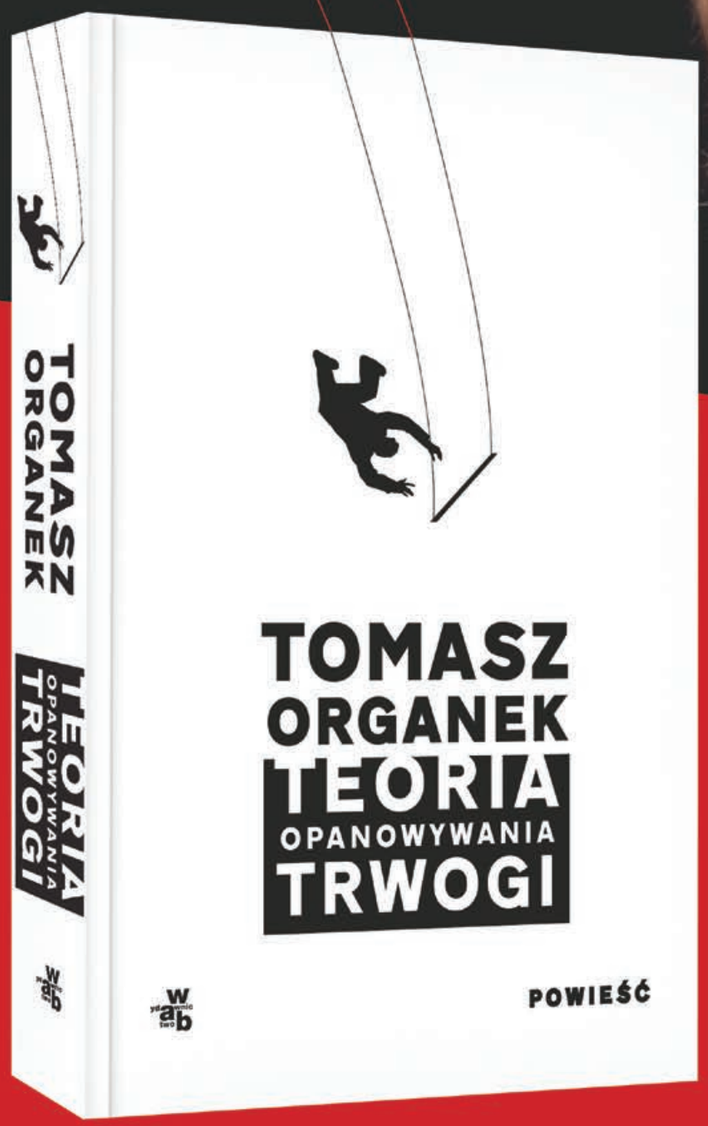
How did they know he was gay if he cares about his privacy so much?! What was THAT coming out like?

Was it on a skiing trip?

It was on a skiing trip, wasn't it…? ❚❚

DEBIUT PROZATORSKI

TOMASZA ORGANKA



PORUSZAJĄCA POWIEŚĆ POKOLENIOWA

fot. Marcin Bryja

STAŁY DODATEK PORTU LOTNICZEGO ŁÓDŹ

REGULAR SECTION OF LODZ AIRPORT

LODZ AIRPORT
CENTRAL POLAND

facebook.com/PortLotniczyLodz Twitter: @Lodz_Airport www.lotnisko.lodz.pl

DESTYNACJA: LONDYN

TEKST: JAKUB WEJKSZNER **ZDJĘCIA:** PIXABAY.COM

W dzisiejszych czasach tanio i szybko wyjechać można również na weekend. Krótki co prawda urlop można wykorzystać na zwiedzanie bądź zakupy, w zależności od tego, jak kto lubi odpoczywać. Z Łodzi można udać się bezpośrednio do kilku europejskich miast, które zachwycają niezależnie od pory roku.

W tym miesiącu proponujemy wycieczkę do Londynu. Wejść na skromne (lub mniej) zakupy do słynnego domu handlowego Harrods, popłynąć w rejs po Tamizie, a może zobaczyć słynne woskowe figury w galerii Madame Tussauds? Odwiedzić Kensington Palace, oficjalną siedzibę rodziny królewskiej otoczoną kultem księżnej Diany, zwiedzić Królewskie Obserwatorium Astronomiczne w Greenwich, a może przejechać się wagonikiem London Eye?

Obowiązkowo musimy zrobić sobie zdjęcie z nieodłącznymi elementami Londynu – czerwonymi autobusami i budkami telefonicznymi, których w turystycznym sercu Londynu nie brakuje. Tam też znajdziemy olśniewające Westminster Abbey i budynek parlamentu z najbardziej chyba znanym zegarem świata – Big Benem. Ta najsłynniejsza wieża Londynu, należąca do Pałacu Westminsterskiego, to obowiązkowa pamiątka ze stolicy. Stąd już niedaleko do Trafalgar Square ze słynną Kolumną Nelsona i przyległą do placu Galerią Narodową.

Ale, ale, nie można przecież zapomnieć o Pałacu Buckingham, w końcu to królewskie miejsce. Potrafi olśnić niemal każdego, a zwiedzając go można poczuć, jak ogromne znaczenie dla Anglików ma monarchia. Rzut oka na Stajnie Królewskie z kolekcją powozów, Galerię Królowej i oto nadchodzi kolejny obowiązkowy punkt programu – zmiana warty.

Trudno nie zajrzeć do jednego z najsłynniejszych muzeów Londynu – Natural History Museum. Warto zwiedzić je choćby po to, by na własne oczy, za pośrednictwem ultranowoczesnych i interaktywnych ekspozycji przekonać się jak funkcjonuje nasza planeta, spowodować wybuch wulkanu, trzęsienie ziemi lub obserwować wypiętrzanie się gór i ścieranie płyt kontynentalnych. Będąc w Muzeum Historii Naturalnej nie sposób również pominąć gigantyczną kolekcję dinozaurów. Gigantyczną, bo na jej czele stoi ruchomy model Tyranozaura w skali 1:1. Tuż obok mieści się Science Museum. Nawet jeśli nie masz czasu czy chęci na podziwianie historii nauki, warto choćby wpaść na krótki seans do jednego z największych trójwymiarowych kin IMAX. ❚❚

IN ENGLISH –

DESTINATION: LONDON

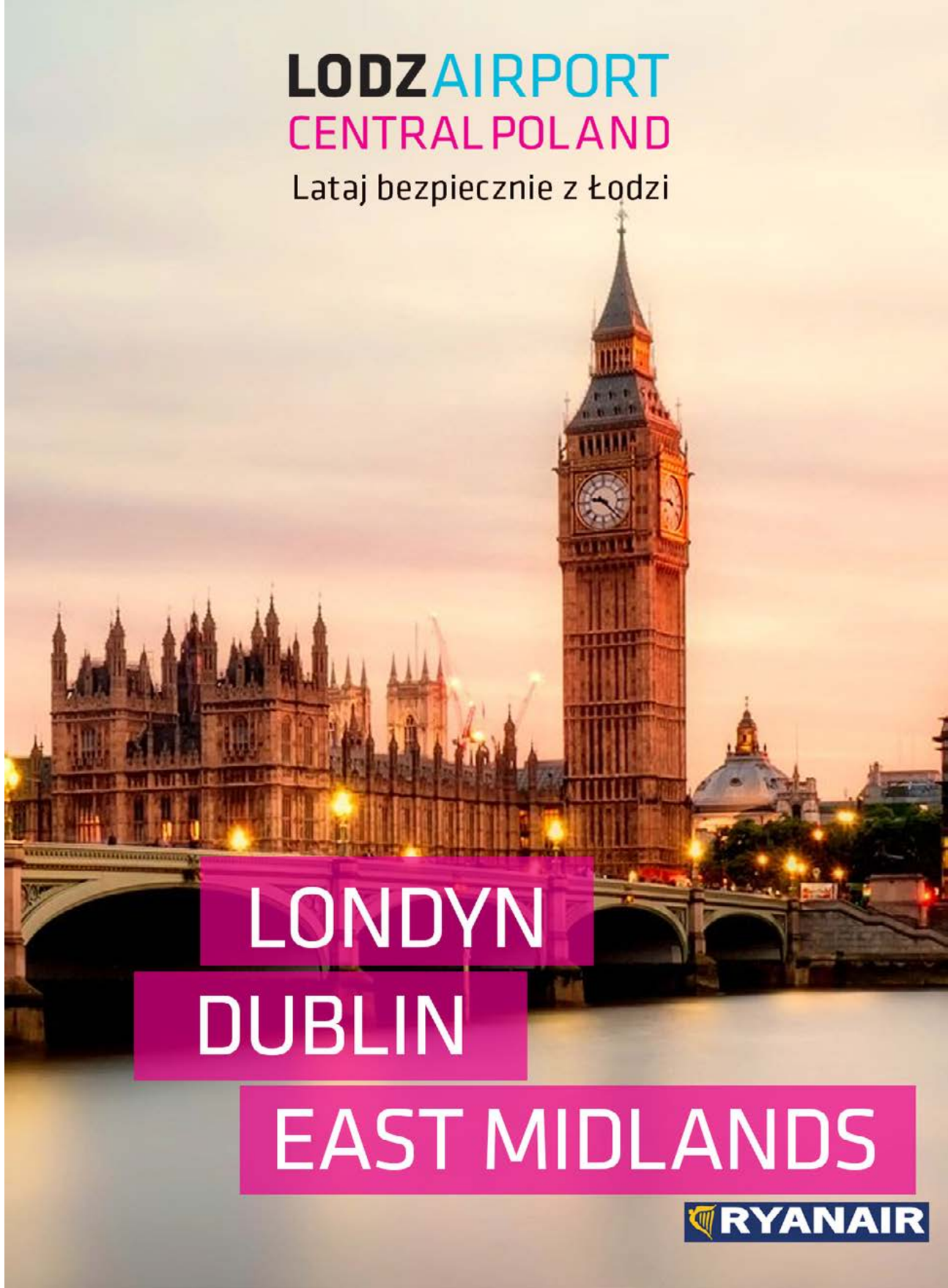
Nowadays, weekend getaways are a cheap and fast travel option. Depending on your liking, you may spend this time sightseeing or shopping. Łódź Airport operates direct flights to several European cities, which you will surely enjoy regardless of the season.

Here's our pick of top things to do in London. Doing (a little) shopping in the famous Harrods Department Store, going on a Thames river cruise, or visiting Madame Tussauds to see the world-known wax figures? Visiting Kensington Palace, the official royal residence elevated to cult status as a residence of late Princess Diana, visiting the Royal Greenwich Astronomical Observatory or going on a ride on London Eye?

First of all, you must take photos with London icons – red buses and telephone booths, which are very common in the tourist heart of London. There, you will also find the majestic Westminster Abbey and the Parliament building with probably the world best-known clock – the Big Ben. This most famous tower in London, which is a part of the Westminster Palace, is a must. From there, head for Trafalgar Square with the famous Nelson memorial statue and the National Gallery.

Another landmark you can't pass up is the Buckingham Palace. After all, it is a truly royal place. Almost everyone will be dazzled at the ambience of that place, which shows the great significance of monarchy in England. After a glance at the Royal Mews with its collection of carriages and the Queen's Gallery, you can move on to the next item on your to-see list – Changing the Guard.

Do not miss out one of the most famous museums in London – Natural History Museum. The museum boasts cutting edge and interactive exhibitions, where you can get to know more about the functioning of our planet, cause a volcano eruption or an earthquake or observe mountain rising and the grinding of continental plates. When in the Natural History Museum, you can't pass up a gigantic collection of dinosaurs. Gigantic as it includes a 1:1 movable model of Tyrannosaurus. Next to it, there is the Science Museum. Even if you do not have time to explore the history of science, or you just do not feel like doing it, at least try and go to a short screening in one of the largest 3D cinemas IMAX. ▮▮



www.lotnisko.lodz.pl

DANE TELEADRESOWE LOTNISKA

AIRPORT TELEADDRESS DATA

Internet

www.lotnisko.lodz.pl
www.airport.lodz.pl
www.facebook.com/PortLotniczyLodz

Adres / Address

Port Lotniczy Łódź
im. Władysława Reymonta
Lodz Wladyslaw Reymont Airport
ul. gen. S. Maczka 35, 94-328 Łódź
tel. +48 42 688 84 14
www.lotnisko.lodz.pl

Punkt Informacji Lotniskowej
Airport information
tel. 48 42 683 52 55
informacja@airport.lodz.pl

Rezerwacja miejsc parkingowych
Car park reservation
e-mail: parking@airport.lodz.pl

W treści maila prosimy podać termin parkowania oraz numer rejestracyjny samochodu.
Szczegółowe informacje o cenach znajdą Państwo na stronach internetowych Portu.

Please send us the time of parking and a car registration number.
Detailed information about prices on the Airport websites.

Taxi

+48 42 6400 400 - TAXI 400-400
+48 42 6500 500 - TAXI PLUS

Wynajem aut / Rent a car

AVIS
tel. kom. / mobile: +48 607 036 308
e-mail: lodz@avis.pl
www.avis.pl

CARFREE
tel. kom. / mobile: +48 794 500 925
e-mail: lodz@carfree.pl
www.carfree.pl

EUROPCAR
tel. +48 42 688 11 01
tel. kom. / mobile: +48 665 301 638
www.europcar.pl

HERTZ
tel. +48 42 686 6001
tel. kom. / mobile: +48 605 150 420
www.hertz.pl

ENTERPRISE
tel. kom. / mobile: +48 606 836 837, 698 302 402
tel. +48 42 253 14 08 ext. 1508
fax: +48 42 279 41 32

SIXT
tel. kom. / mobile: +48 691 521 615
e-mail: ap5109@sixt.pl
www.sixt.pl

PANEK
tel. kom. / mobile: +48 665 800 000, 509 811 211
email: rezerwacje@panek.eu
www.ipanek.pl

Dojazd samochodem / By car

z kierunku zachodniego
i wschodniego A2
z kierunku północnego i południowego
A1 i E75
z kierunku południowo-zachodniego
(Wrocław) S8 i droga krajowa 14

from the west and east A2
from the north and south A1 and E75
from the south-west (Wroclaw) S8
and National Road No. 14

Komunikacja publiczna
City public transport

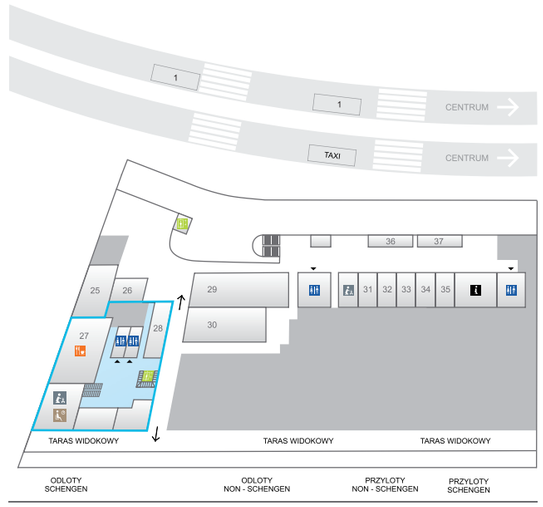
z dworca PKP Łódź Kaliska autobus linii 65 A, 65B
from Railway Station PKP Łódź Kaliska bus line 65 A, 65B

Rozkład jazdy autobusów MPK
The city buses timetable: www.mpk.lodz.pl

Informacje dla osób niepełnosprawnych
Information for passengers with disabilities
www.airport.lodz.pl/pl/prawa-pasazerow.html

PLAN TERMINALA - PARTER

PLAN TERMINALA - PIĘTRO



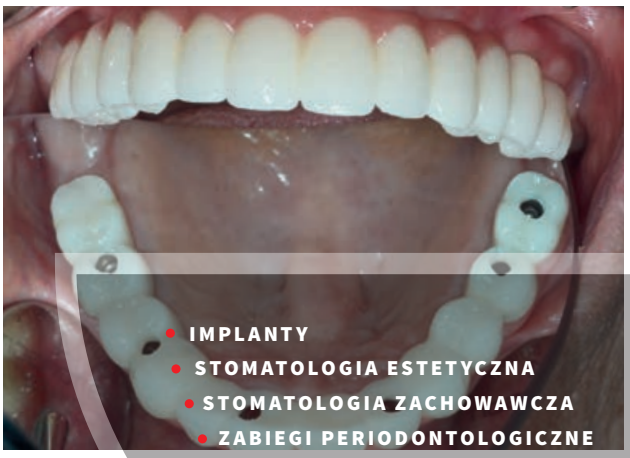
PLAN TERMINALA: PARTER + PIĘTRO

1. PRZYSTANEK KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ
2. SALON PRASOWY RELAY
3. SKLEP / GASTRONOMIA 1MINUTE
4. WYPOŻYCZALNIA CARFREE
5. WYPOŻYCZALNIA AUT SIXT
6. WOLNA POWIERZCHNIA KOMERCYJNA
7. WYPOŻYCZALNIA AUT AVIS
8. WYPOŻYCZALNIA ENTERPRISE
9. KANTOR WYMIANY WALUT CURRENCY EXCHANGE
10. WYPOŻYCZALNIA AUT HERTZ
11. WYPOŻYCZALNIA AUT PANEK
12. WYPOŻYCZALNIA AUT EUROPCAR
13. WOLNA POWIERZCHNIA KOMERCYJNA
14. WOLNA POWIERZCHNIA KOMERCYJNA
15. SALON VIP
16. BIURO PODRÓŻY INVEST TRAVEL
17. BIURO PODRÓŻY
18. KAWIARNIA COFFEE HOUSE
19. WOLNA POWIERZCHNIA KOMERCYJNA
20. SKLEP WOLNOCŁOWY AELIA
21. SALON PRASOWY KONRAD
22. SKLEP WOLNOCŁOWY KERANISS
23. SALON PRASOWY RELAY
24. KAWIARNIA SO! COFFEE
25. SALA URODZINOWA
26. WOLNA POWIERZCHNIA KOMERCYJNA
27. REASTAURACJA FLYING BISTRO
28. BUSINESS EXECUTIVE LOUNGE
29. WOLNA POWIERZCHNIA KOMERCYJNA
30. WOLNA POWIERZCHNIA KOMERCYJNA
31. BARTOLINI AIR
32. WOLNA POWIERZCHNIA KOMERCYJNA
33. WOLNA POWIERZCHNIA KOMERCYJNA
34. WOLNA POWIERZCHNIA KOMERCYJNA
35. WOLNA POWIERZCHNIA KOMERCYJNA
36. STANOWISKA ODPRAW BIUR PODRÓŻY
37. STANOWISKA ODPRAW BIUR PODRÓŻY

- CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ
- CENTRUM INFORMACJI LOTNISKOWEJ
- TOALETY
- TOALETA DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH
- POKÓJ OPIEKUNA Z DZIECKIEM
- PIERWSZA POMOC MEDYCZNA
- WINDY
- BAGAŻ ZAGINIONY
- RESTAURACJA / BISTRO / KAWIARNIA
- KĄCIK MAŁEGO PASAŻERA
- POMIESZCZENIE SKUPIENIA
- POCZEKALNIA
- BILETOMAT
- VIP ROOM
- BANKOMAT
- PUNKT PRZYWOŁAWCZY SOS
- STREFA BEZCŁOWA
- POW. UŻYTKU WEWNĘTRZNEGO

IMPLANTY

KOMFORT ŻYCIA



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

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

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 panoramicznym. 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.

Koszty, trwałość i przeciwskazania. 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 przekonująca 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 umożliwienia implantacji. Implanty przyjmują się raczej bezproblemowo. Wieloletnia praktyka wskazuje na minimalny procent powikłań lub odrzutu ciała obcego. W początkowym okresie gojenia objawy te łatwo skorygować.

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

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