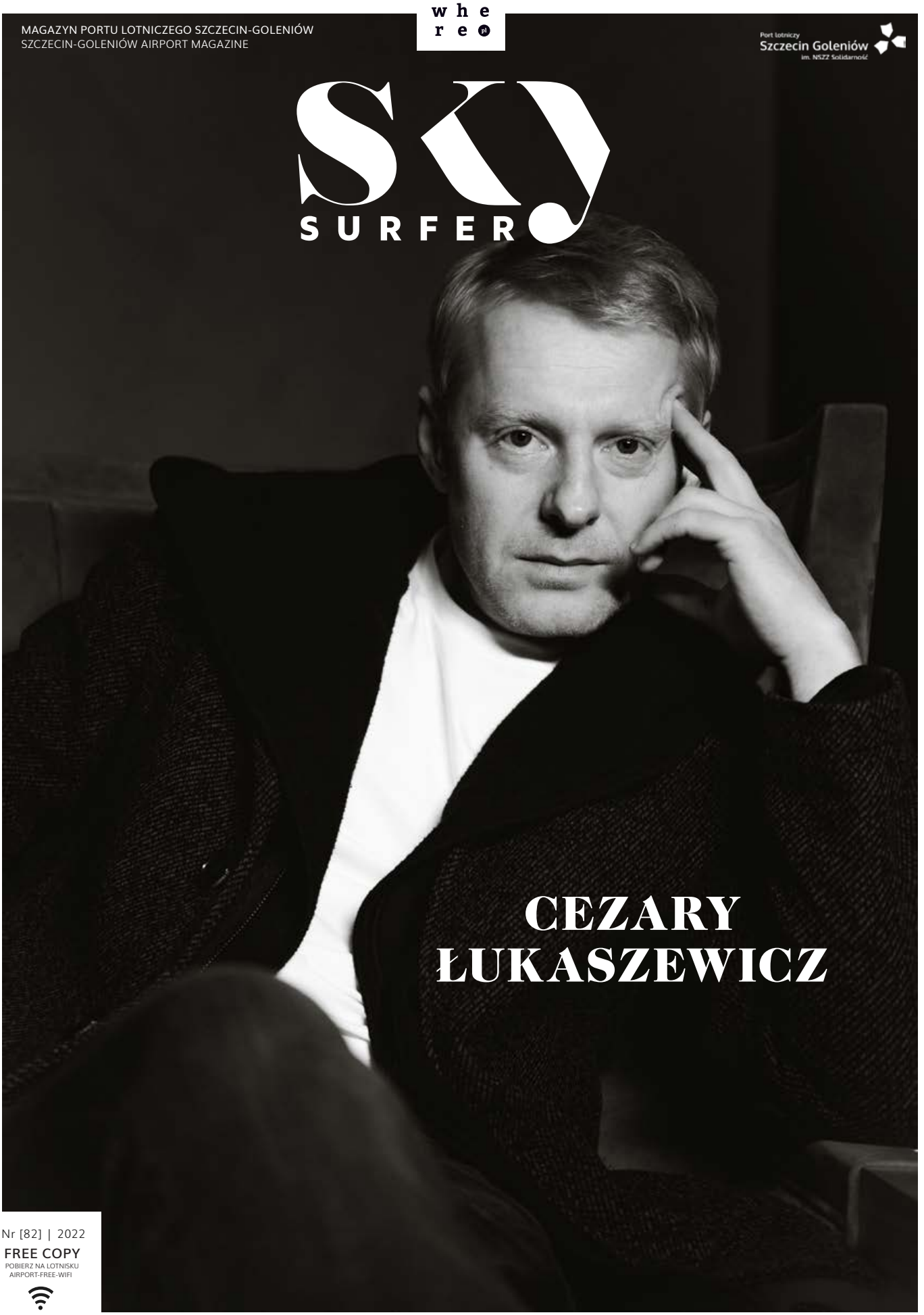
MAGAZYN PORTU LOTNICZEGO SZCZECIN-GOLENIÓW
SZCZECIN-GOLENIÓW AIRPORT MAGAZINE

anywhere.pl

Port lotniczy Szczecin Goleniów im. NSZZ Solidarność

SKY SURFER



CEZARY ŁUKASZEWICZ

Nr [82] | 2022

FREE COPY
POBIERZ NA LOTNISKU
AIRPORT-FREE-WIFI

Czytaj **#gdziekolwiekjesteś**

Farys.
DESIGN

www.farysdesign.pl

Farys farysdesign

SKY SURFER

6
STREFA VIP I Cezary Łukaszewicz: Perspektywa głębi
VIP ZONE I Cezary Łukaszewicz: From the deep perspective

16
STREFA VIP I AnywhereTV: #burzawkinie: Kinga Burzyńska i Bartłomiej Topa
VIP ZONE I AnywhereTV: #burzawkinie: Kinga Burzyńska and Bartłomiej Topa

30
MIEJSCA I H15 Luxury Palace i H15 Hotel Francuski – luksusowe miejsca w samym centrum Krakowa

38
MIEJSCA I W poszukiwaniu wiosny na Podkarpaciu

44
LUDZIE I Gruzińskie impresje PolakoGruzina

58
FOR HER I W Sznurowadłach Myśli Kamy Wojtkiewicz

ZDJĘCIE NA OKŁADCE
Mateusz Lewocz

Nasze magazyny lotniskowe

Warszawa - Modlin | Poznań | Gdańsk | Rzeszów | Olsztyn | Łódź | Lublin

SPRAWDŹ
na anywhere.pl

WYDAWCA

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

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

Wydawca: **Marcin Ranuszkiewicz**
Redaktor naczelny: **Jakub Wejkszner**
Sprzedaż i Marketing: **Angelika Balbuza**
Szef działu graficznego: **Alicja Rynkiewicz**
Dział IT: **Aleksander Domański**
Współpraca fotograficzna: **Michał Buddabar, Bartosz Maciejewski, Piotr Sobik, Karolina Nowaczyk, Paulina Pawłowska, Łukasz Dziewic**

Na licencji asz-reklama / biuro@asz-reklama.eu
Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów i materiałów redakcyjnych oraz nie ponosi odpowiedzialności za treść nadesłanych ogłoszeń reklamowych. Redakcja zastrzega sobie prawo do redagowania i skracania tekstów.

Port Lotniczy Szczecin Goleniów im. NSZZ Solidarność

NA ZLECENIE

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

ANYWHERE. PL | PLATFORMA MEDIALNA

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

PARTNER

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

PROT Pomorska Regionalna Organizacja Turystyczna

PATRONAT

MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Gdańsk | Gdynia | Sopot

HOSSA | EURO STYL

SOFITEL WARSAW VICTORIA | H15

Nasz Magazyn monitorowany jest przez Instytut Monitorowania Mediów

IMM

SWAROVSKI

Interested in joining us?
Apply now!

Global Business Services Gdańsk

swarovski.com/careers

CEZARY ŁUKASZEWICZ: **PERSPEKTYWA GŁĘBI**

TEKST Jakub Wejkszner **ZDJĘCIA** Mateusz Lewocz

Kuba Wejkszner· Cześć.
Cezary Łukaszewicz: Cześć, co tam?

Nudy.
Dawno się nie widzieliśmy.

Widzieliśmy się trzy lata temu i widzisz, stary, trzy lata i stół trzy razy większy.
Rozwijacie się. Powiem szczerze, że to miejsce zrobiło na mnie ogromne wrażenie, bo nigdy jeszcze nie byłem w Fabryce Norblina. Niesamowita przestrzeń.

Podobno o nieobecnych się nie mówi, ale może porozmawiamy o "Nieobecnych"?
Chętnie, w okolicach maja, na Playerze.

Rozmawialiśmy już z Justyną, z Elizą około dwóch tygodni temu, więc teraz Twoja kolej wyspowiadać się z tego serialu.
Mam takie szczęście rozmawiania od samego rana. Dzisiaj się widzieliśmy z Elizą i przez 40 minut rozmawialiśmy na temat "Odwilży", ale też na różne inne tematy - o człowieku. Sami prowadziliśmy program, także tutaj będzie łatwiej. A propos "Nieobecnych", wcielam się tam w postać Sokoła i zastanawiałem się "co ja tam gram?" Kiedyś pomyślałem sobie na planie "co robi sokół?" Krąży! Gram zatem człowieka, który mentalnie krąży. Trudna historia chłopaka, ponieważ postać ma bardzo tajemniczą funkcję...

A, to jest postać-klucz!
Nie chciałbym się wypowiadać czy to klucz, czy nie, ale ma bardzo ważny wpływ na całość akcji, która rozgrywa się w drugim sezonie. To taki facet, który przeżył tragedię w domu rodzinnym, gdy ojciec zginął i poszukiwał swojej tożsamości w czasach liceum. To wrażliwy na sztukę chłopak, który grał w zespole. Trafił do ośrodka doskonalenia, poszukiwania spokoju wewnętrznego i odnalazł swój dom. To fascynujący projekt, bo po wielu latach znowu mam okazję pracować z Karoliną Gruszką. Ma niesamowitą aurę jako osoba. Ostatnio zresztą mam szczęście grać ze znakomitymi aktorami. Niedawno z Piotrem Głowackim, który wchodzi w rolę autystycznego policjanta. Nie zdawałem sobie sprawy z tego, jak wiele osób w Polsce znika albo zmienia swoją tożsamość.

Jakbyś chciał zmienić swoje życie, to co byś zrobił? Gdybyś miał teraz taką możliwość i mógłbyś zrobić, co chcesz.
Kiedyś miałem takie marzenie, żeby być marynarzem, ale to takie marzenie gówniarza.

Mnie się zawsze wydawało, że ludzie mają te jachty tylko po to, żeby coś robić na tych jachtach. Za każdym razem, jak byłem z kimś, to oni cały czas "tutaj taka lina/nie mogę z Tobą rozmawiać, muszę maszt położyć".
Tak! Mnie się to podoba, bo wiele razy pływałem po amatorskich regatach z kolegami i łódkami na Mazurach, zawsze coś się dzieje. Jak przyszedł biały szkwał, to nagle zredukowaliśmy swoje szaleństwa, bo wiele osób się wtedy potopiło. Marynarzem mógłbym być, no.

NIE ZDAWAŁEM SOBIE SPRAWY Z TEGO, JAK WIELE OSÓB W POLSCE ZNIKA ALBO ZMIENIA SWOJĄ TOŻSAMOŚĆ.

...TO SĄ WARTOŚCIOWE PROJEKTY. PODOBNO W KILKA DNI 14 MILIONÓW OSÓB ZOBACZYŁO TE PRODUKCJE.

Byś miał tatuaże? Taką kotwicę?
Taki rudy marynarz. Słyszałem, że są takie funkcje aktorskie na zasadzie "zawsze gram rudych marynarzy".

Właśnie, czy chciałbyś się dać zaszufladkować?
Wręcz przeciwnie, unikam. Nawet mam taką możliwość odrzucania pewnych rzeczy.

Cóż, przy Twojej pozycji obecnej, najbardziej znanego aktora na świecie w tym momencie, to normalne.
(*śmiech*) A to się pochwalę. Na Netflixie "Furioza" to top 1 na świecie, a na HBO serial "Odwilż" to chyba w czwórce najlepiej oglądanych seriali w Europie.

Możesz teraz mówić producentom – jak ja będę w Twoim serialu, to będzie top.
Nie, ale cieszę się, że rzeczy, w których biorę udział przyciągają widzów.

To też ciekawe, że na arenie międzynarodowej.
Tak, szczególnie, że to są wartościowe projekty. Podobno w kilka dni 14 milionów osób zobaczyło te produkcje.

To macie dobre otwarcie. Seriale kryminalne dobrze się w Polsce przyjmują. Te obyczajowe nie są tak emocjonujące, nie ma tych cliffhangerów na końcu. Jest tylko "czy on ją pocałował?"
Tyle tych seriali i zagadek kryminalnych powstało, ale podoba mi się, że teraz szala przekrzywia się w stronę radzenia sobie ludzi z problemami. Nagle robi się z tego dramat psychologiczny. To mi się podoba w tych serialach.

Są bardziej realistyczne. Nie ma czegoś takiego, że wjeżdża koleś, zabija 15 osób i potem normalnie pije sobie kawę.
Bliżej jest tych ludzi, nie ma postaci jak np. Brudny Harry.

Chociaż mi brakuje postaci chandlerowskich, które były w latach 50./60., w filmach takich jak „Big Sleep" itp.
To pisz, będziemy robić.

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

Wydaje mi się, że brakuje postaci np. jednego detektywa, ale jesteś tylko w jego głowie i widzisz świat jego oczami.
Wspaniałe! Musisz mieć świetnego wykonawcę, bo ciężko jest to udźwignąć. Był taki film "Crime story, love story", podziękowania dla Janusza Iwanowskiego, że powierzył mi tę rolę, bo to jest coś zupełnie innego dla mnie. Częściej gram drugoplanowe role.

Czyli mówisz, że dobry film, polecasz.
W ogóle polecam polskie kino, myślę, że robimy fajne rzeczy.

To prawda. Pamiętam, jak byliśmy w zeszłym roku na festiwalu w Gdyni i wszystkie filmy były takim porównaniem Polski komunistycznej i współczesnej. Miałem takie wrażenie, że nikt nie chce powiedzieć, że to jest o rządzących. Zastanawiam się, jaki teraz jest kierunek, skoro występujesz w tych filmach tak często w roli drugoplanowej.
(*śmiech*) Ciężko mi stwierdzić, bo teraz miałem płodozmian różnych rzeczy, które jeszcze nie ujrzały światła dziennego. Jak na przykład "Chłopi". W liceum nie byłem wzorowym uczniem, nie przeczytałem tej książki. Zrobiłem to dopiero teraz, przed zdjęciami i zrozumiałem, dlaczego ten Reymont dostał Nobla. To, w jaki sposób pisze o tym świecie, skojarzyło mi się, tylko nie śmiej się teraz, z serialem "Sukcesja". Facet to pisał tyle lat temu…jak ktoś dobrze potrafi obserwować rzeczywistość, to jest to uniwersalne. Ludzie nie zmieniają się.

Pewnie! Ty to wiesz zresztą najlepiej – w teatrze cały czas wystawia się Sofoklesa.
Tak. To jest fascynujące. Ci najwięksi jak piszą, to zauważają ponadczasowe międzyludzkie układy.

DOSZEDŁEM DO WNIOSKU, ŻE MUSIMY SIĘ ZAJMOWAĆ W ŻYCIU TYM, NA CO MAMY REALNY WPŁYW.

I one są dosyć hardkorowe.
Hardkorowy jest przykład tej Jagny. Jest naprawdę wykluczonym człowiekiem w społeczeństwie na zasadzie "nie lubimy Cię, bo jesteś inna".

To jest kazus rozseksualizowanej osoby w dewocyjnym społeczeństwie, tak samo było z Łęcką.
Tak, co zrobisz?

Nie dość, że mężczyźni będą Cię nienawidzić, to jeszcze inne kobiety.
Nie możesz być zbyt wyemancypowany.

Tak, bo zabierasz uwagę mężczyzn, który patrzą na Twój dekolt.
Historia w "Chłopach" jest naprawdę przerażająca.

Tak. Jakiego rodzaju jest zatem to dzieło na podstawie tej książki?
Już dawno temu to nakręciliśmy. Podobnie jak w przypadku "Loving Vincent", nominowanym do Oscarów, wycinane jest dwanaście klatek z dwudziestu czterech i każdą osobno artysta maluje. To jest ciężka praca.

Czyli to nie jest coś takiego, że robicie szopkę, żeby dostać nagrodę, tylko to jest leginie zagrane i został do tego stworzony ciekawy scenariusz.
Dorota to jest artystka. Chociaż ostatnio ktoś mi powiedział, że za dużo dobrych rzeczy o ludziach mówię.

To może powiedzmy coś gównianego.
Dużo jest gównianych rzeczy na świecie i to, co się dzieje, przybija chyba każdego i mam wrażenie, że my się do tego przyzwyczajamy.

Tak, niemniej, jakby podejść do tego filozoficznie, jak długo możesz żyć tylko jakimś cierpieniem odległym?
Długo nad tym myślałem i zadawałem sobie pytania "co mogę zrobić?" - mogę pójść i pomóc fizycznie, czego nie mogłem zrobić, bo byłem bardzo zajętym człowiekiem, ale mogę wpłacić pieniądze, co zrobiłem. Doszedłem do wniosku, że musimy się zajmować w życiu tym, na co mamy realny wpływ.

Tak, bo zawsze jakieś dziecko w Afryce umrze z głodu i nie masz na to wpływu.
Miałem taki pomysł, żeby napisać post do tego rządzącego, którego imienia nie chcę wymawiać, że "weź już przestań, bo wpadniemy do Ciebie z chłopakami z Furiozy". W brzydszych słowach, oczywiście. To też pokazuje, że my jako ludzkość idealnym gatunkiem nie jesteśmy.

Ja dzisiaj usłyszałem w radiu, że podobnież odkryto tysiące nowych organizmów pod wodą i podobnież ludzie nie rządzą światem.
W XXI wieku odkryto, że z nieba każdego dnia spada 100 tysięcy wirusów. Jeszcze w trakcie pandemii to było. Może wirusy rządzą światem. Dużo nowych rzeczy mamy do odkrycia i to jest fascynujące.

Musimy teraz założyć nowy program "Czarek i Kuba odkrywają świat".

(*śmiech*) Świat jest fascynujący, ale jak się zagłębisz w jakieś zagadnienia, nawet tak laicko, to dochodzisz do wniosku, że nikt z tych 7 mld ludzi nie wie nic o tym świecie.

Niestety nie wiemy, ale mamy kilka informacji, które możemy sprzedać naszym widzom.
Ja zawsze zanudzam tymi filozofiami, przepraszam Was.

Po to tu jesteś, ale raz na jakiś czas możemy powiedzieć naszym widzom, gdzie Cię zobaczyć i o której.
Na pewno bardzo polecam serial "Odwilż" na HBO, polecam film "Furioza" na Netflixie, kto nie widział Gierka, to zagrałem też tam. Jestem dumny z tego, że wróciłem do teatru i w Teatrze Współczesnym zrobiłem sztukę pod tytułem "Kto chce być Żydem", napisaną przez Marka Modzelewskiego i jest naprawdę odbierana bardzo dobrze. Teraz czekamy na serial "Nieobecni". Bardzo czekam również na debiut fabularny Marcina Filipowicza pod tytułem "Brat", słyszałem o nim wiele dobrych słów.

I wszystkie inne filmy, zawsze jest tam Czarek w tle, czy chciał, czy nie.
Muszę to powiedzieć, mam duże szczęście do wspaniałych projektów i spotkań z ludźmi. Dziękuję za zaproszenie, bardzo mi miło.

Mnie również, dziękuję. II

ENGLISH

CEZARY ŁUKASZEWICZ: FROM THE DEEP PERSPECTIVE

HI.
Hi, what's up?

Boring.
We haven't seen each other for a while.

We've seen each other three years ago, man, three years ago and the table is three times bigger.
You're developing. I can tell you that this place really impressed me because I've never been to Norblin's Factory. Amazing space.

They say that you shouldn't about absent, but let's talk about "Nieobecni" [absent]?
Sure, it will be on Player around May.

We've spoken with Justyna, and Eliza around two weeks ago, and now it's your turn to talk about this show.
I'm so lucky to have the ability to talk about it since morning. I've seen Eliza today and we've spoken about "Odwilż" for 40 minutes, but also on many different topics - about humans. We did this show by ourselves, so here it will be easier. About "Nieobecni", I play this character called Falcon and I was wondering - what am I playing? Then, I thought - what does the falcon do? It circles. So I play a man who circles mentally. It's a hard story of a guy with a very mysterious function...

It's a key character!
I wouldn't like to say if it's a key or not, but he has a major impact on the action that develops in the second season. It's the kind of guy who lived through a tragedy in his family home, where his father died and he searched for himself during high school. It's an art-sensitive boy, who plays in the band and found his home. He got to this spiritual place, where you find your inner peace and found his home. It's a fascinating project because, after many years, I'm able to work with Karolina Gruszka again. She has this amazing aura around here. I am lucky to play with amazing actors. I've played with Piotr Głowacki recently, who plays this autistic police officer. I didn't know that this many people just vanish or change their identity in Poland.

If you would have to change your life right now, what would you do?
I used to dream about being a sailor, but it's a boy's dream.

I always thought that people have these yachts just to do stuff on them. Every time I was on one with someone they were always busy doing stuff, like – "here you have this line, here is another, can't really talk, I must lie down the flagpole!".

THE BRIDGE
WROCŁAW

GALLERY
HOTEL
COLLECTION

THE BRIDGE WROCLAW MGALLERY

ODKRYJ PRAWDZIWĄ WARTOŚĆ CZASU

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

THE BRIDGE WROCLAW MGALLERY | DISCOVER A REAL VALUE OF TIME

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

The Bridge Wroclaw MGallery Hotel Collection | plac Katedralny 8, 50-329 Wrocław, Poland | +48 71 72 73 100 | hotel@thebridgewroclaw.pl | www.thebridgewroclaw.pl

Yes! I love it, because did some amateur sailing competitions with my friends in Mazury, there is always something going on. When the white squall came we reduced our craziness, because a few people almost drowned. But I could be a sailor, yeah.

Would you have tattoos? An anchor?
Yeah, redheaded sailor. I hear that there are some actor functions like "I always play redheaded sailors".

Right, do you want to be bracketed?
On the opposite - I really avoid it. I have this opportunity to reject some stuff.

Well, being the most famous actor in the world, it's normal.
(*laughs*) So let me applaud myself. "Furioza" on Netflix is number 1 in the world and on HBO the series "Odwilż" is probably in the four most-watched in Europe.

You can say to the producers – if I'm in your show, it'll be a hit!
No, but I'm glad that the things I do are bringing the audience.

I've heard on the radio today that thousands of new organisms were discovered under the water. And they may as well be ruling the world.
In the 21st century, we discovered that every day, 100 000 viruses just fall down from the sky. It was during the pandemic. Maybe the viruses rule the world? There are many new things to discover and it's fascinating.

We must create a show now "Czarek and Kuba discover the world".
(*laughs*) The world is fascinating, but if you'd go deep into something, even as a layman, you can come to the conclusion that those 7 billion people know nothing about this world.

Unfortunately, we don't know, but there is some information we can sell to our audience.
I always bore you with these philosophies, I'm sorry.

That's why you're here! Tell us where and when we can watch you!
I can recommend "Odwilż" on HBO and "Furioza" on Netflix. Who hasn't seen Gierek - I'm also there.

Thank you very much.
Thanks. **II**

Zamień Twój telefon w przewodnika.
Poznawaj nowe miejsca z aplikacją guideU
i lokalnymi pasjonatami.

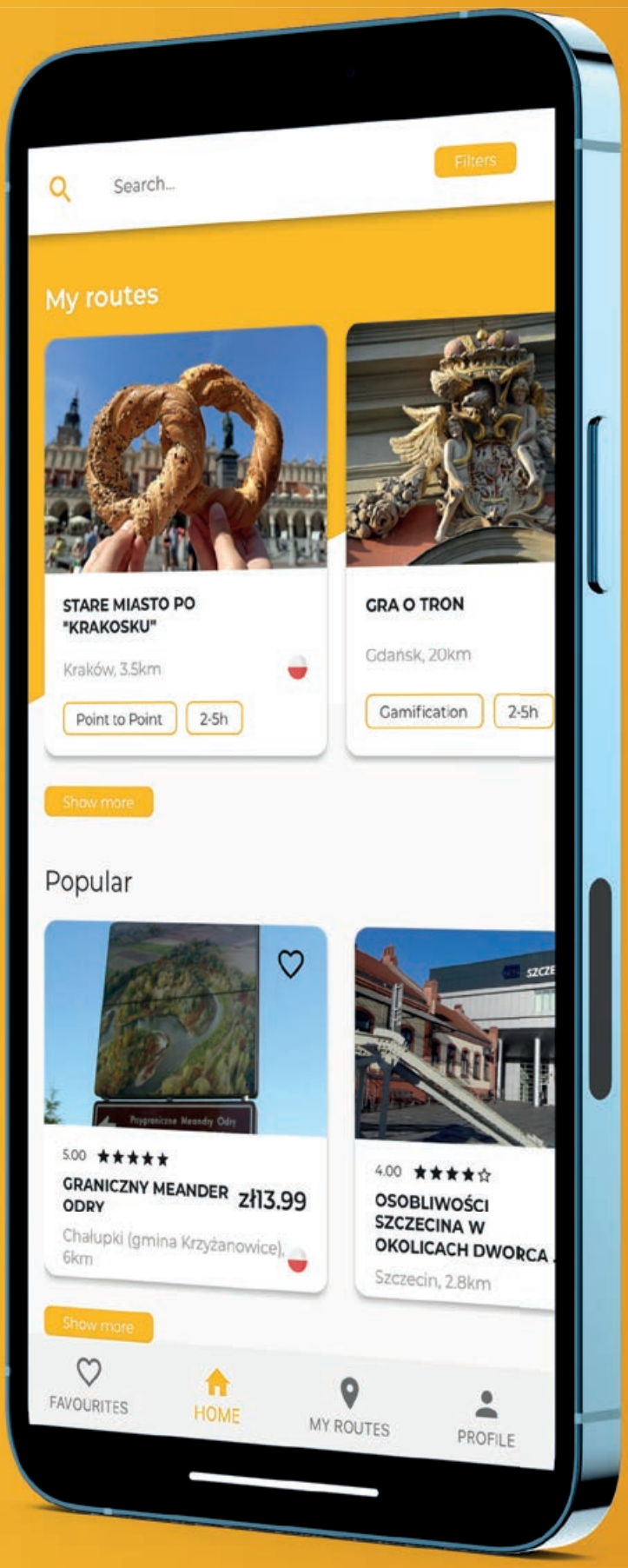
Sprawdź nasze trasy m.in. w Trójmieście,
Krakowie, Warszawie, Splicie, Zagrzebiu
i wielu innych miastach.

Turn your phone into a guide.
Explore new places with the guideU app
and local enthusiasts.

Check out our routes, including Gdansk,
Krakow, Warsaw, Split, Zagreb
and many other cities.

POBIERZ APLIKACJĘ / DOWNLOAD APP

App Store Google Play



KINGA BURZYŃSKA I BARTŁOMIEJ TOPA

TEKST Kinga Burzyńska **ZDJĘCIA** Michał Buddabar

WYWIAD WIDEO DOSTĘPNY NA ANYWHERE.PL

#BURZAWKINIE

Kinga Burzyńska. W pięknych okolicznościach przyrody, w Fabryce Norblina, w okolicach kina KinoGram, w studiu #AnywhereTV, Bartłomiej Topa. Cieszę się, że możemy się spotkać, bo przez ostatnie pięć miesięcy pewnie było Ci trudniej wyrwać się z domu.
Szeroko, od razu.

Od razu szeroko, ale spotykamy się, bo powrót będzie nam towarzyszył dzisiaj w trakcie naszego spotkania w programie #burzawkinie. Jest to bowiem powrót wielowymiarowy. "Powrót", to tytuł serialu, który premierę ma 15 kwietnia na platformie Canal+. To serial, w którym grasz główną rolę "Jana", który wraca do życia. Zacznijmy grubo i szeroko.
Najpierw musi odejść, żeby wrócić, rzeczywiście. Bohater, stworzony przez Krzysztofa Raka, autora scenariusza…

…wcześniej napisał choćby scenariusz do "Bogów" lub "Michaliny Wisłockiej".
…kieruje tym człowiekiem bardzo odważnie. Facet pracuje w swojej korporacji, bardzo ograniczonej, jest mocno zapracowany, umiera…

I? To jest bardzo piękne. Słyszysz, że Bartłomiej Topa gra główną rolę, oglądasz serial i widzisz, że Bartłomiej Topa ginie w pierwszej scenie.
Umiera. Nie ginie, bo nikt nie jest sprawcą z zewnątrz. Umiera na zawał serca i po tygodniu wychodzi z grobu. I tu się wszystko zaczyna. Dostaje drugą szansę, żeby coś ze swoim życiem zrobić.

Obejrzałam już dwa odcinki. To jest coś, czego chyba nie było w polskim serialu. Tak lekko potraktowany temat śmierci i zmartwychwstania i takiego humoru na granicy nie pamiętam. Pomyślałam sobie, że nikt inny w polskim kinie nie mógłby tego zagrać, oprócz Ciebie.
Kontekst jest bardzo trudny, ale myślę, że wpisujemy się w te ekstremalnie trudne czasy. Dajemy możliwość, żeby trochę nabrać innego oddechu, mimo że ten koszmar dzieje się bardzo blisko nas. Ten serial realizowaliśmy kilka miesięcy temu. Chcę zaznaczyć, że to rzeczywiście jest komedia. Lżej potraktowany poważny temat, ale też ogromny potencjał zmartwychwstania, budzenia się na nowo. Każda chwila, każda przespana noc i każdy poranek jest tym potencjałem powrotu do nowej rzeczywistości, którą sobie kreujemy razem z naszymi najbliższymi. Podobnie ma mój bohater, Jan Starostecki, który wstaje z martwych i próbuje to życie jakoś na nowo ułożyć.

Był trochę zasmucony, że jednak prawie nikt nie chciał go pożegnać.
Tak, bardzo szybko zostało spakowane jego życie.

Wyrzucone na śmietnik.
Dzięki temu zyskuje jakąś nową wartość. Zyskuje pogłębione zmysły, może z nich korzystać i korzysta. Tak samo jak ze swoich najbliższych przyjaciół, spotyka się z nimi. Ta grupa jest jednak bardzo ograniczona. W jednej z jego męskich relacji pojawia się mój najlepszy przyjaciel w osobie Wojtka Mecwaldowskiego.

Nie możemy zapominać, że ten serial stoi też kobietami.
Wspaniałe kobiety, cudowne postaci, wolne, dzikie, przepięknie zagrane! W związku z tym, wiele kobiet będzie mogło się w nich przejrzeć. Jest taka reguła, że kiedy ktoś umiera, wszyscy ubierają się na czarno, cierpią. Tu rzeczywiście jest moment żałoby, ale później życie toczy się dalej. Trochę się obawiałem jednej rzeczy, związanej z kontekstem duchowym tego faktu. Poza tym, że on tam jest, bo przecież umarłem, to jak facet zmartwychwstał? Nie było jeszcze…no, jedno było, przynajmniej udokumentowane, ponad 2 tysiące lat temu, ale widz będzie miał świadomość, że to jest zupełnie inny facet. To jego życie jest nowym doświadczeniem i z tego korzysta.

Powiedz mi, dlaczego uważasz, że to jest Twoje?
Mam takie głębokie przekonanie…

…że zmartwychwstałeś (śmiech)?
…że zmartwychwstałem (śmiech). Wydaje mi się, że się jednak rodzimy, będąc na tym świecie, dajemy sobie i innym szansę.

Zaczęłam grubo i szeroko, jak wspomniałam, bo nie widzieliśmy się 5 miesięcy, bo urodziły się Twoje dwie córeczki, Malina i Jagoda…
…o, już powiedziała, to poszło!

Jezus, Maria!
No dobra, mamy dwie córy wspaniałe.

Czy to jest Twoje nowe życie?
Tak, przeglądam się w nim codziennie. To zjawiskowa historia. Razem z moją Gabrynią i naszymi córami i synem najstarszym obserwujemy to, co się tworzy. Serce się rozwija, mózg się rozwija, te spotkania są cudowne.

KAŻDA CHWILA, KAŻDA PRZESPANA NOC I KAŻDY PORANEK JEST TYM POTENCJAŁEM POWROTU DO NOWEJ RZECZYWISTOŚCI, KTÓRĄ SOBIE KREUJEMY RAZEM Z NASZYMI NAJBLIŻSZYMI.

#BURZAWKINIE

TRAKTOWAŁEM TO JAKO ZADANIE. TRUDNIEJ BYŁO WEJŚĆ W KLIMAT TEJ ŚWIADOMOŚCI, POGŁĘBIAĆ TE EMOCJE, TE ZMYSŁY.

Czy to jest inne ojcostwo niż takie, w którym masz dwadzieścia kilka lat? Pamiętam, że rozmawiałam z Maćkiem Stuhrem i Borysem Szycem, którzy nagle od nowa są ojcami – czy to jest inne ojcostwo?
Z definicji jest inne, ponad 50 lat, wydarzył się cud i jestem tatą. Niektórzy w moim wieku są już dziadkami. To ogrom radości, następuje pełna weryfikacja tego, co jest istotne.

Wracając do serialu i nawiązując jeszcze do ojcostwa. Spojrzałam na obsadę, a tam Ziomek, Antoni.
Tak, zaproponowałem mu zagranie jednego gościa na schodach i się zgodził, to nie jest jego debiut.

I co, podobało mu się?
Tak, choć było bardzo zimno, pracowaliśmy głównie nocą, ale dał radę.

Czy Antek jest taką osobą, która myśli, żeby pójść w aktorstwo czy to są przygody?
Jest związany mocno z muzyką, więc będzie studiował inżynierię dźwięku za granicą i jest bardzo podekscytowany. We wrześniu rusza w swoją podróż życia, mam nadzieję.

Zawsze grasz mocne role, ale nie pamiętam, abyś w ciągu ostatnich kilku lat zagrał rolę, która ciągnie cały serial. Czy to było dla Ciebie coś nowego?
Tak, to była podróż na planetę, która sunie przez wszechświat i wokół niej krążą satelity w postaci moich partnerów i partnerek. Adrian nas bardzo fajnie prowadził z absurdalnym dowcipem, więc nam się pracowało bardzo dobrze. Mimo że rozmawiamy, serial dotyczy najfenomenalniejszego wydarzenia w życiu, czyli zmartwychwstania, to jest przestrzeń na pogłębienie życia. Każdy poranek jest zmartwychwstaniem.

Zaczęliśmy mówić o tych aktorkach. Jest Marysia Dębska, to pewnie było ciekawe ludzko spotkanie, bo z nią nie miałeś doświadczenia.
To są fenomenalni, doświadczeni aktorzy, to było bardzo miłe spotkanie.

A propos snu i budzenia się każdego ranka na nowo – robiłeś w tym serialu coś pierwszy raz w życiu?
Przekopałem się przez trumnę drewnianą. Chociaż leżałem już kilkukrotnie w grobie, ale żeby wstawać…

Nie było Ci psychicznie trudno?
Nie, traktowałem to jako zadanie. Trudniej było wejść w klimat tej świadomości, pogłębiać te emocje, te zmysły. Myślę, że całe to

› PODZIĘKOWANIA DLA
Fabryki Norblina (ul. Żelazna 51/53. Warszawa)
za udostępnienie przestrzeni na potrzeby wywiadu.

zdarzenie było magiczne, ale szczególnie magiczne było spotkanie z jeszcze jedną aktorką.

Mówisz o Kindze Preis?
Tak, o Kindze Preis i spotkaniu w piekarni. Mieliśmy dwutygodniowe przygotowania w piekarni na Ursynowie. Szczególnie pozdrawiam naszych piekarzy i szefową. Nauczyli nas bardzo dużo, bo pieczenie chleba jest paradoksalnie bardzo trudnym procesem.

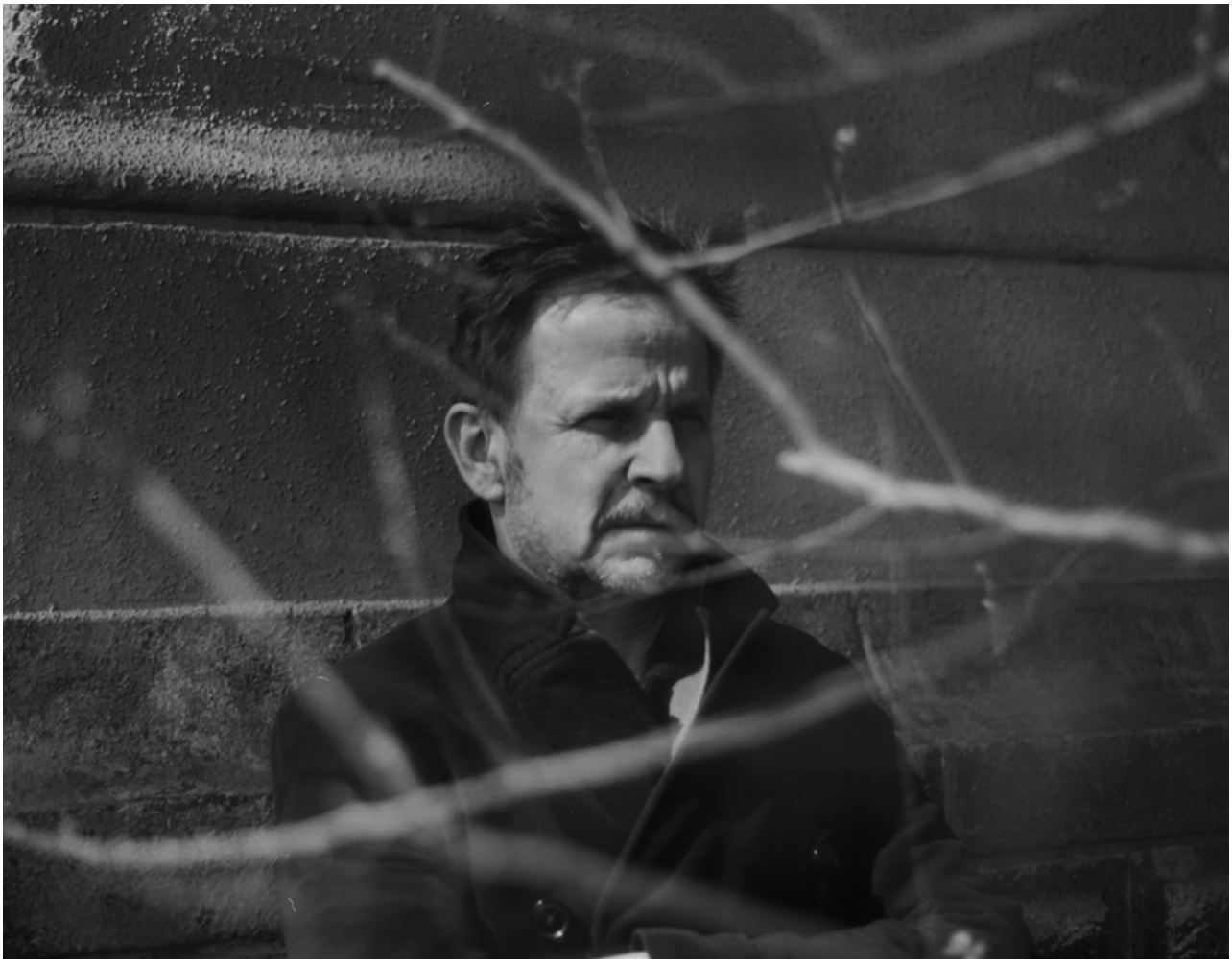
A co poza tym serialem, Bartek? Pracujesz intensywnie w teatrze i to jest niesamowite, bo jak oglądam Twoje media społecznościowe, to dzisiaj jesteś w Lublinie, wczoraj w Chorzowie, a jutro będziesz w Zielonej Górze.
Wczoraj wróciłem z Bielska, byliśmy też w Chorzowie... Rzeczywiście, sporo jeżdżę ze spektaklem. Najbliższym mojemu sercu jest "Kolacje dla głupcem" z Cezarym Żakiem, Michałem Zielińskim, Małgosią Pieczyńską, Martą Chodorowską, Agnieszką... Jest bardzo intensywnie, to są dla mnie takie ożywcze chwile, dające dużo satysfakcji i spełnienia zawodowego.

Chcę zapytać o publiczność. Jak ta publiczność teraz w Polsce rezonuje? To jest inna publiczność niż dwa lata temu, rok temu.
My jesteśmy inni. Po każdym spektaklu wychodzimy z planu, żeby przenieść myśli w tę przestrzeń Ukrainy, gdzie giną ludzie. Staramy się jak możemy, żeby pomagać i każdy na swoją miarę. Oby to się szybko skończyło.

Dajecie też wytchnienie, bo ludzie, którzy przychodzą na te dwie godziny pośmiać się, wzruszyć, to też, żeby uciec od trudnego świata.
Trochę mają inny oddech i bardzo to cenimy, że możemy grać i publiczność przychodzi. Mam jeszcze trzy inne spektakle, wczoraj zagrałem "Niezwyciężonego", który jest też niezwykle aktualny. Tekst o dwóch parach z Agnieszką Grochowską, Szymkiem Bobrowskim. Gram też spektakl w Tito Productions, "Dobrze się kłamie". Teatr jest bardzo intensywną częścią mojego życia i to uwielbiam.

To teraz wygląda trochę jak kolonie. Słyszę, jak aktorzy umawiają się, że wyjeżdżają z danego miejsca, w sieci jest mnóstwo opowieści. Masz jeszcze z tego frajdę?
Wszystko zależy, ale tak się składa, że nasza ekipa jest asertywno-swoja, więc jeżeli chcemy milczeć, to milczymy, jeżeli chcemy się pośmiać czy pogadać o polityce, to również. To są wyjątkowe przeżycia, wyjazdy z oddechem, to też jest ważne. Ta równowaga istnieje i oby nadal trwała.

...JEŻELI CHCEMY MILCZEĆ, TO MILCZYMY, JEŻELI CHCEMY SIĘ POŚMIAĆ CZY POGADAĆ O POLITYCE, TO RÓWNIEŻ. TO SĄ WYJĄTKOWE PRZEŻYCIA, WYJAZDY Z ODDECHEM, TO TEŻ JEST WAŻNE. TA RÓWNOWAGA ISTNIEJE I OBY NADAL TRWAŁA.



Pamiętam kiedyś wyruszyłam z Wami autobusie z Magdą Boczarską, Szymkiem Bobrowskim i w tym busie było ciekawie. Bartek, a co w filmie? Czytasz scenariusze? Masz coś, co się zaintrygowało?
Przygotowuję teraz duży film, międzynarodowy, jestem w trakcie przygotowań, bardzo się ekscytuję. Jest to historia, która mam nadzieję, będzie rezonować nie tylko w Polsce.

Trochę Cię pociągnę za język, ale musisz schudnąć, przytyć do tego filmu?
Fizycznie troszeczkę się pewnie zmienię, ale bardziej intelektualnie muszę się przygotować.

Czyli douczyć się?
(śmiech) tak.

Czy musiałeś jakoś do Janka Starosteckiego zrobić? Bo nie wyglądasz tam zbyt atrakcyjnie, że tak powiem.
Naprawdę?

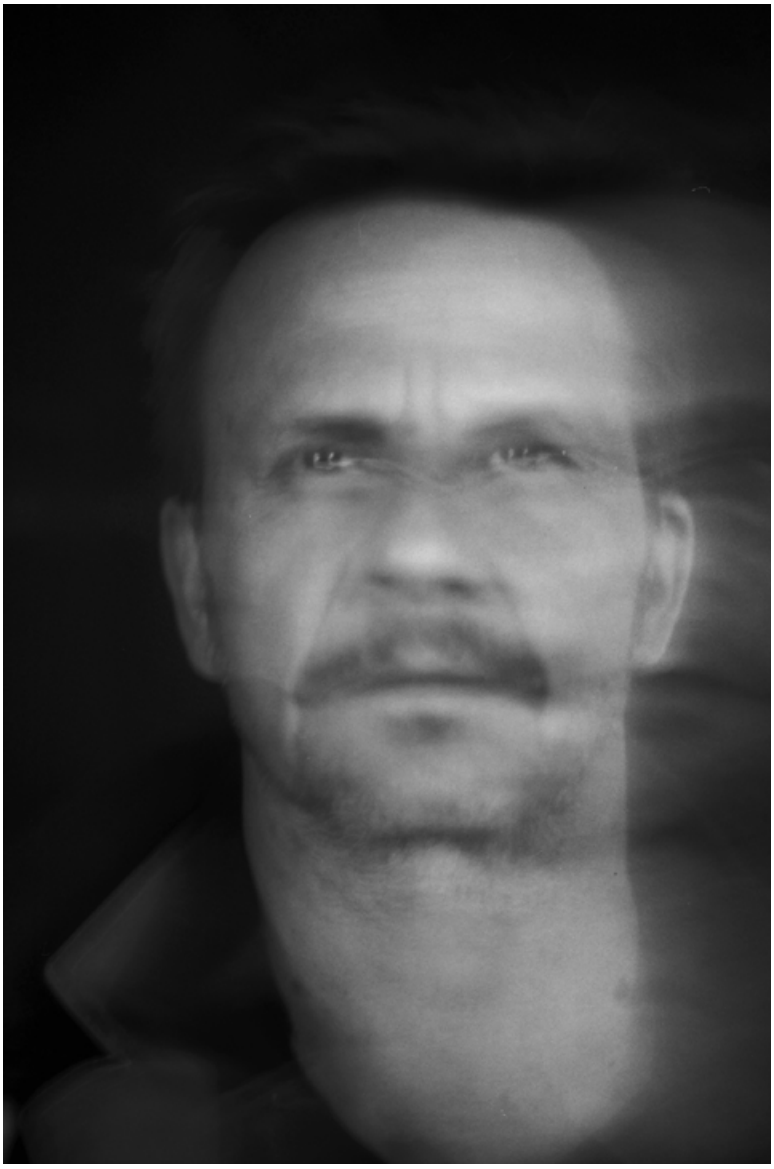
W tej trumnie, to jeszcze tak, ale w czapce z daszkiem...
(zwraca się w stronę kamery) Małgosiu, dziękuję Ci za piękne stroje. Miejmy nadzieję, że efekt będzie znaczący.

Efekt jest fantastyczny, myślę tylko o takim odbiorze...jest mężczyzna, który zmartwychwstaje i chce zmienić wszystko w swoim życiu i okazuje się, że jego ciuchy wylądowały w śmietniku, no to nie ma w czym chodzić.
Może zacznie wyglądać, jak będzie druga transza.

To już zależy od naszych widzów, ale jak mówię, czegoś takiego jeszcze absolutnie nie było. Oprócz filmu, serialu i życia, które Cię zajmują, masz coś nowego?
Jeszcze coś?

JEST TO HISTORIA, KTÓRA MAM NADZIEJĘ, BĘDZIE REZONOWAĆ NIE TYLKO W POLSCE.

#BURZAWKINIE



Jeszcze, tak. Skoro w dobie pomieścisz podróżowanie i granie spektakli, wychowywanie dzieci i...
Jeszcze gram w snookera.

No widzisz!
A, to na to czekałaś!

Tak!
Jadę na mistrzostwa Polski artystów, sportu i biznesu do Białki Tatrzańskiej. Moją siłą jest spokój i precyzja.

Te mistrzostwa, żeby uściślić w Bukowinie, 21 kwietnia i tam zmierzysz się z Marcinem Niczke. Powiedziałeś, że cechują Cię spokój, precyzja i uważność, a w ogóle kiedykolwiek w swoim życiu wkurzyłeś się i krzyczałeś?
Tak, na sytuację, oczywiście, nie na człowieka.

I co, jesteś furiatem, przeklinasz?
Bywa, że przeklinam, ale to bardzo szybko przechodzi. Prawda, Gabrysiu?

Gabrysiu, pozdrawiamy Cię serdecznie. Serial "Powrót" premierę ma 15 kwietnia, zmartwychwstały Jan Starostecki, czyli Bartłomiej Topa, obok niego Wojciech Mecwaldowski, Marysia Dębska, Magda Walach, Kinga Preis, Matylda Giegżno, w reżyserii Adriana Panka. Produkcja Wonder Films z Krzysztofem Rakiem.
Bartku, jakże Ci bardzo dziękuję, że się wyrwałeś.
Dziękuję. **II**

ENGLISH

ANYWHERETV: #BURZAWKINIE KINGA BURZYŃSKA AND BARTŁOMIEJ TOPA

Kinga Burzyńska: In these beautiful nature, in Norblin's Factory, next to Kinogram Cinema, in the #AnywhereTV studio, Bartłomiej Topa. I'm so glad that we were able to meet each other. During the last few months, it must have been hard to get out of the home for you.
Oh, how wide.

Wide from the start, but we meet because the comeback will be accompanying us during our #burzawkinie meeting. It is like that because the comeback is multidimensional. "Comeback" is the title of the show that premiered on April 15th at Canal+. It's a show where you play the main role of "Jan" who comes back to life. Let's go deep and wide.
First, he has to go, to come back, of course. The protagonist, created by Krzysztof Rak, the author of the script...

...who created, among others, the script for "Bogowie" and "Michalina Wisłocka"...
...is directing this man very carefully. This guy works at the corporation, is very limited, is overworked, and dies...

And? It's very beautiful. You hear that Bartłomiej Topa plays the main role, and you watch the show and see that Bartłomiej Topa dies in the first scene.
Dies. Is not murdered or anything. He dies from a heart attack and after a week - he creeps out of the tomb. And this is where everything starts. He gets a second chance to do something with his life.

I watched two episodes so far. It's something that we haven't seen in a polish show I think. The topic of death and resurrection, this edgy humor – I really can't remember anything like it. I thought to myself, that no one else in the polish cinema could play this guy, besides you.
The context of it all is very difficult, but I think, that we are right in this extremely hard times lane. We give people an opportunity to catch some fresh air, even though this nightmare is happening so close to us. This show was realized a few months ago. I want to emphasize that it

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

is indeed a comedy. It's a light approach to a serious topic, but there is also a great potential for resurrection, waking up once more. Every moment, every sleepless night, every morning is this potential to go back to the new reality that we create together with our close ones. Similar to my character, Jan Starostecki, who comes back from the dead and tries to put this whole life together again.

Do you do something else, besides movies, shows, and life?
Something more?

Yeah! If you can fit traveling, working in a theatre, raising kids in 24 hours...
I also play snooker.

Oh?
Ah, that is what you've been waiting for?

Yes!
I'm going to the Polish Championship for artists, sports, and business at Białka Tatrzańska. My strengths are calmness and precision.

This Championship in Bukowina took place on April 21st, where you stood against Marcin Niczke. You said that your strengths are calmness and precision, but have you ever got mad and yelled in your life?
Yes, of course. But I was mad only about the situation, not the person.

Are you a madman? Do you swear?
It sometimes happens, but it goes away really fast. Right, Gabrysia?

Gabrysia, we greet you from here! "Comeback" show premiered on April 15th, ressurected Jan Starostecki, played by Bartłomiej Topa, and next to him – Wojciech Mecwaldowski, Marysia Dębska, Magda Walach, Kinga Preis, Matylda Giegżno and Adrian Panek as director. Wonder Films Production with Krzysztof Rak. Bartek, thanks you for coming!
Thank you!

dekpol®
STEEL

Jakość,
która robi wrażenie

Quality that makes an impression

www.dekpolsteel.pl

› THE BRIDGE WROCLAW MGALLERY
Pl. Katedralny 8. Ostrów Tumski. Wrocław
T. +48 71 72 73 100
M. hotel@thebridgewroclaw.pl

WROCŁAW I THE BRIDGE **GOSPODARZEM 14. EDYCJI SMART CITY FORUM**

SMART CITY FORUM JEST NAJWIĘKSZYM W POLSCE KONGRESEM POŚWIĘCONYM FUNKCJONOWANIU I ROZWOJOWI INTELIGENTNYCH MIAST. NAJBLIŻSZA EDYCJA ODBĘDZIE SIĘ JUŻ W CZERWCU WE WROCŁAWSKIM HOTELU THE BRIDGE WROCLAW MGALLERY.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

14. EDYCJA KONGRESU SMART CITY FORUM

Smart City Forum jest najważniejszą, jeśli chodzi o skalę i zaplecze merytoryczne, inicjatywą poświęconą inteligentnym miastom. Co roku prezentowane są w jego trakcie innowacyjne rozwiązania sprawdzające się zarówno w Polsce, jak i za granicą. Wydarzenie gromadzi decydentów szczebla krajowego, administracji samorządowej oraz ekspertów z branż takich jak: transport, budownictwo, bezpieczeństwo, energetyka, zarządzanie danymi czy usługi publiczne.

14. edycja Smart City Forum odbędzie się w hotelu The Bridge Wroclaw MGallery w dniach 14 i 15 czerwca. W wydarzeniu można również wziąć udział online.

Podczas nadchodzącej edycji uczestnicy porozmawiają o wykorzystaniu nowo-

czesnych technologii w zarządzaniu miastem m.in. w czasach pandemii i kryzysu. W programie są również tematy dotyczące e-usług w samorządach, ekologii i nowoczesnego transportu miejskiego. O wartość merytoryczną spotkania dba Rada Programowa pod przewodnictwem Macieja Bluja, eksperta w dziedzinie rozwiązań smart city, Wiceprezydenta Miasta Wrocławia w latach 2007-2018. Honorowym Przewodniczącym Rady Programowej jest Jacek Sutryk, Prezydent Wrocławia.

KONKURS SMART CITY

Wydarzeniu towarzyszy konkurs mający na celu popularyzację osobowości i przedsięwzięć, które w znaczący sposób przyczyniły się do promocji rozwiązań, służących budowie inteligentnych miast w Polsce, oraz miast realizujących tę ideę. Zgłoszenia do konkursu można nadsyłać do 19 kwietnia. Kategorie, w których można zgłaszać swoją kandydaturę to: Człowiek Roku, Dostawca rozwiązań Smart City, Smart City Solution, Smart City do 30. tys. mieszkańców, Smart City do 100 tys. mieszkańców, Smart City od 100 do 300 tys. mieszkańców oraz Smart City powyżej 300 tys. mieszkańców. Ceremonia wręczenia nagród odbędzie się pierwszego dnia Smart City Forum.

– The Bridge to idealne miejsce spotkań dla wszystkich, którym bliska jest idea "smart city", nie tylko ze względu na nowoczesne przestrzenie konferencyjne i możliwości streamingowe. Nasz obiekt jest w pełni zautomatyzowany i korzysta z wielu rozwiązań przyjaznych środowisku, takich jak stacje do ładowania aut elektrycznych. Jesteśmy też jedynym hotelem we Wrocławiu posiadającym międzynarodowy certyfikat LEED typu Gold, który jest potwierdzeniem, że nasza inwestycja spełnia rygory zrównoważonego rozwoju – mówi Marta Stawinska-Janiec, dyrektor ds. rozwoju biznesu w The Bridge Wrocław MGallery.

14. edycja Smart City Forum to również świetna okazja, by połączyć wizytę biznesową z wypoczynkiem we Wrocławiu. Na uczestników kongresu czeka specjalna oferta na noclegi w The Bridge Wrocław MGallery z możliwością przedłużenia pobytu na długi weekend czerwcowy pod hasłem: BLeisure. ▮▮

H15 LUXURY PALACE I H15 HOTEL FRANCUSKI

– LUKSUSOWE MIEJSCA W SAMYM CENTRUM KRAKOWA

WEEKEND MAJOWY ZAMIERZACIE SPĘDZIĆ W KRAKOWIE. ALE NIE WIECIE GDZIE SIĘ ZATRZYMAĆ? SIEĆ DOBRY HOTEL ZAPRASZA DO SAMEGO SERCA KRAKOWA – CZEKAJĄ TAM NA WAS DWA NIETUZINKOWE HOTELE. DZIĘKI KTÓRYM POBYT W MIEŚCIE POLSKICH KRÓLÓW BĘDZIE NIEZAPOMNIANYM WYDARZENIEM.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

H15 Luxury Palace to pięciogwiazdkowy hotel w ścisłym centrum Krakowa, zaledwie dwie minuty od rynku. Znajduje się ona w przepięknym, zabytkowym budynku na ulicy Świętego Jana 15, który należał kiedyś do jednej z najbogatszych rodzin szlacheckich w kraju, rodziny Lubomirskich. Wnętrze H15 Luxury Palace to połączenie stylu minionej epoki z nowoczesnością, wykończone z najwyższą starannością i dbałością o każdy detal. Ta architektoniczna perła w swojej ofercie posiada 70 pokoi i apartamentów, a także wszystkie udogodnienia, o jakich goście mogą zamarzyć, między innymi restaurację, bistro, basen, spa oraz letni ogród.

Połączenia komfortu z designem i sztuką doświadczycie także w H15 Hotel Francuski. Znajdują się on na ulicy Pijarskiej 13, w sąsiedztwie Barbakanu, Bramy Floriańskiej i Muzeum Czartoryskich, czyli praktycznie w samym sercu Krakowa. H15 Hotel Francuski to nie tylko stylowe wnętrza, ale także bogata historia. Zbudowany w latach 1911-1912, dzięki swojej nowoczesności i udogodnieniom był ulubionym miejscem spotkań krakowskiej elity. Obecnie w swojej ofercie posiada 43 pokoje i apartamenty, Brasserie L` OLYMPIQUE z bogatym wyborem francuskich win i słodkich przysmaków oraz Bar Eau de Vie.

Poniżej prezentujemy zdjęcia H15 Luxury Pałace oraz H15 Hotel Francuski, które na pewno zachęcą was do skorzystanie z oferty obydwu hoteli. Każdy miłośnik komfortu, rozpieszczania i ponadczasowego designu znajdzie coś dla siebie. II

INDYJSKIE TRADYCJE W CENTRUM GDAŃSKA,

CZYLI O AJURWEDZIE SŁÓW KILKA...

PRANA SPA W GDAŃSKU TO COŚ WIĘCEJ NIŻ SPA. DO KTÓREGO BYĆ MOŻE MIELIŚCIE OKAZJĘ KIEDYŚ ZAWITAĆ. TAM UMYSŁ ŁĄCZY SIĘ Z CIAŁEM. A SERCE SKRADA PRZEPEŁNIONA CIEPŁEM KULTURA DALEKIEGO WSCHODU. TO MIEJSCE, W KTÓRYM MOMENTALNIE PRZENOSISZ SIĘ DO ZAKĄTKÓW MAGICZNYCH INDII ORAZ PRZENIKAJĄCEJ AROMATEM NIEZWYKŁYCH ZIÓŁ INDONEZYJSKIEJ WYSPY BALI...

TEKST Alicja Pruszyńska **ZDJĘCIA** Mat. Prasowe

Regeneracja dla ciała i ducha, a przede wszystkim stan głębokiego odprężenia, który dzięki wykorzystywanym ajurwedyjskim metodom leczenia pomaga lepiej zrozumieć siebie i swoje własne potrzeby. Tymi słowami opisałabym uczucia, jakie towarzyszą podczas wizyty w tym miejscu. W Prana Spa z pewnością zrobisz pierwszy krok w drodze do zachowania równowagi zarówno tej psychicznej, jak i fizycznej, która jak doskonale wiemy, w dzisiejszych czasach okazuje się być dobrem luksusowym.

CZYM WIĘC JEST AJURWEDA?

Zacznijmy od początku... Powietrze, ogień, woda, ziemia i przestrzeń. To właśnie te żywioły stanowią podstawę w ajurwedyjskim rozumieniu wszechświata. Według omawianej filozofii, energia wypływająca z wymienionych wyżej elementów definiuje dosłownie wszystko, co nas otacza z uwagi na cechy, którymi każdy jeden się charakteryzuje. Jednak jak wskazuje Ajurweda, takim sposobem możemy opisać nie tylko nasze otoczenie, ale przede wszystkim nas samych. Jak twierdzą specjaliści, każdy

człowiek składa się z takich elementów, które w zależności od układu w naszym ciele potrafią wpłynąć na nasz wygląd, samopoczucie, zdrowie czy charakter. Wspominane żywioły tworzą tzw. dosze, czyli energie znajdujące się wewnątrz nas. Jeśli dowiemy się, która z nich kryje się w środku, zrozumiemy jak postępować, by w pełni zatroszczyć się o swoje zdrowie i w konsekwencji osiągnąć stan równowagi i szczęścia. „Ajus" czyli życie i „Veda" czyli wiedza, co po hindusku oznacza wiedzę o życiu. To właśnie tym charakteryzuje się wywodząca ze starożytnych Indii medycyna, która efektywnie wykorzystywana jest już od 5 tysięcy lat przynosząc niewątpliwe efekty.

WYJĄTKOWOŚĆ W RELACJI Z KLIENTEM

Wróćmy więc do miejsca, które podąża za opisywaną tradycją. Indywidualne podejście, to klucz do serca każdego gościa Prana Spa. Ogromną rolę pełni tam konsultacja ajurwedyjska prowadzona przez terapeutów z Indii, która może poprzedzać późniejsze zabiegi. Ma ona na celu rozpoznanie, na którym etapie życia jesteśmy, jaka jest nasza prawdziwa natura i na czym powinniśmy się skupić, by przywrócić lub zachować wewnętrzną harmonię. Wyobraźmy sobie rozmowę o stanie naszego zdrowia, o nawykach i przyzwyczajeniach. O tym co nas dręczy i boli, co cieszy i uzdrawia. Brzmi jak typowa wizyta u lekarza? Otóż nie, nic bardziej mylnego. Nie jesteśmy w gabinecie dietetyka, czy na kozetce u psychologa. Niezmiennie znajdujemy się w Spa, w którym uwaga… rozmawiamy o życiu. Naszym życiu, szczerze i otwarcie. Specjaliści dzięki takim rozmowom potrafią wykorzystać najlepsze ajurwedyjskie techniki, by pomóc nam przejść na odpowiednie tory w drodze do życia w zgodzie ze swoją naturą. Dla mnie było to coś więcej niż wywiad medyczny, a między wierszami kryła się prawda o mnie samej. Przyznam, że choć często staram się wsłuchiwać w swoje potrzeby, to nad wieloma poruszonymi kwestiami podczas rozmowy nigdy wcześniej się nie zastanawiałam. Dzięki konsultacji dowiedziałam się o mojej naturze czegoś więcej. Prawdopodobnie czegoś, co wydawało mi się mało znaczące, a okazało się być odpowiedzią na wiele stawianych przeze mnie wcześniej pytań. Co ciekawe, w późniejszym czasie dostajemy również raport z dokładną analizą naszej wewnętrznej energii, z którego czarno na białym wynika co w nas drzemie i jak możemy wykorzystać ten potencjał. Przyznam, że po tak dogłębnej analizie z przyjemnością można udać się na zabieg i przejść o krok dalej…

WPROWADZENIE W STAN GŁĘBOKIEGO RELAKSU

Zabiegi ajurwedyjskie bez wątpienia wyróżniają się swoim oczyszczającym charakterem. Masaż aromatycznym olejkiem całego ciała niesie ze sobą wiele korzyści takich jak odprężenie czy poprawienie stanu skóry. Wspomaga również układ nerwowy i limfatyczny, co korzystnie wpływa na odporność, nastrój i nie tylko. Pozbycie się toksyn z organizmu to jeden z głównych celów zabiegu i naprawdę możemy po nim odczuć, że realizuje go w pełni. Na chwilę uwagi zasługuje także drugi interesujący zabieg o równie intrygującej nazwie – Shirodhara. Jako jedna z głównych metod leczenia ajurwedyjskiego ma liczne właściwości prozdrowotne, a przede wszystkim pomaga wprowadzić nasz umysł w stan głębokiego odprężenia. Ciepły olej ziołowy polewany strumieniami podczas tej kuracji na czoło i włosy wywołuje niemały szok dla organizmu. Pierwszy raz doświadczyłam tak niesamowitego uczucia, które z pewnością dotknęło mojego wnętrza.

Cudownym dopełnieniem w trakcie chwil relaksu w Prana Spa jest możliwość skosztowania ajurwedyjskiej herbaty w trakcie lub po masażu. Zdecydowanie możemy wyczuć w niej inne nuty smakowe, niż te znane nam w Europie. Jak się okazuje nawet w smaku kryje się coś więcej…

W Prana Spa na każdym kroku czuć, że to miejsce jest tworzone z pasją i ogromną wiarą w terapeutyczną moc Ajurwedy. Nie bez powodu twórcy starali się bardzo długo, by ściągnąć do Polski specjalistów prosto z Indii, co poprzez sytuację pandemiczną nie było wcale takie proste. Jestem pewna, że dzięki takim punktom jak Prana Spa, coraz więcej Europejczyków usłyszy o tych naturalnych metodach uzdrawiania. Coraz więcej osób będzie chciało spróbować ich na własnym ciele. Być może ktoś z Was poczuje potrzebę poznania tradycji, które przez tysiące lat przynosiły ogromne korzyści dla zdrowia mieszkańcom Dalekiego Wschodu. O Ajurwedzie z pewnością będzie głośno i jeszcze niejeden raz o niej usłyszycie. Głęboko w to wierzę. **II**

› WIĘCEJ O PRANA SPA

dowiedzie się tutaj: www.pranaspa.pl

Kompleks palmiarni imponuje formą architektoniczną: spiralnej, przeszklonej rotundy i odtworzonej w historycznym kształcie oranżerii. Fot. Karol Stańczak / GZDiZ

ROTUNDA I ORANŻERIA W PARKU OLIWSKIM

TYSIĄC EGZOTYCZNYCH ROŚLIN, W TYM BLISKO DWIEŚCIE ZE STAREJ I OSIEMSET Z NOWEJ KOLEKCJI – TO TYLKO CZĘŚĆ ATRAKCJI, JAKIE CZEKAJĄ W PRZEBUDOWANYM KOMPLEKSIE PALMIARNI W PARKU ORUŃSKIM.

TEKST Dariusz Wołodźko **ZDJĘCIA** Mat. Prasowe

Gdańszczanie i turyści zyskali kolejny nowoczesny obiekt w mieście. W drugiej połowie marca otwarto dla zwiedzających rotundę i oranżerię w Parku Oliwskim. Na kompleks palmiarni składa się kilka budynków: rotunda (koszt przebudowy 11,5 mln zł), oranżeria (8,5 mln zł), budynek gospodarczy (3,5 mln zł). Koszt nasadzeń nowej zieleni wyniósł blisko 800 tys. zł.

NIETYPOWA KONSTRUKCJA

Opłacało się, bo obecnie kompleks palmiarni imponuje nie tylko zewnętrzną formą architektoniczną: spiralnej, przeszklonej rotundy i odtworzonej w historycznym kształcie oranżerii. – Projekt ten był niezwykle skomplikowany. Wymagająca konstrukcja, zmontowana głównie z elementów szklanych, przez co bardzo ciekawa i nietypowa. Koszt przebudowy całości kompleksu to 24 mln zł – mówi Alan Aleksandrowicz zastępca prezydent Gdańska ds. inwestycji.

Także wnętrza obu budynków przeszły gruntowną przebudowę, zamontowano m.in. system sterowania klimatem, dzięki któremu rośliny tropikalne mogą rosnąć w warunkach odpowiadających ich naturalnemu środowisku.

PALMY I NIE TYLKO

W odnowionej palmiarni można zobaczyć palmę dżemową, czyli palmę brazylijską o żółtawych lub czerwonawych kwiatach, których długość dochodzi nawet do 1 metra. Jest też okaz palmy bożonarodzeniowej o filipińskim pochodzeniu z charakterystycznymi czerwonymi owocami. W palmiarni znalazło się również miejsce dla palmy meksykańskiej występującej w naturze w rejonie Baja California. Swoimi rozmiarami może dochodzić do 15 metrów wysokości.

Rotunda mieści w sobie także inne cenne egzotyczne okazy. Warto zwrócić uwagę na największą prezentowaną roślinę, czyli pochodzącą z australijskich lasów deszczowych, mierzącą 17 metrów araukarię czy rzadkie bananowce australijskie. Nie sposób nie wspomnieć także o paprociach drzewiastych i fikusach bengalskich. Uwagę przykują również pnącza passiflory i różne odmiany storczyków.

REMONT SZKLARNI I OGRÓD BOTANICZNY

Przebudowa oranżerii oraz rotundy nie zamykają całości inwestycji rewitalizacji kompleksu palmiarni. Pozostał jeszcze ostatni element, czyli szklarnia (w tym roku powstanie dokumentacja projektowa). Jeszcze w tym roku zostanie opracowana także dokumentacja projektowa ogrodu botanicznego przy

GDAŃSZCZANIE I TURYŚCI ZYSKALI KOLEJNY NOWOCZESNY OBIEKT W MIEŚCIE. W DRUGIEJ POŁOWIE MARCA OTWARTO DLA ZWIEDZAJĄCYCH ROTUNDĘ I ORANŻERIĘ W PARKU OLIWSKIM.

W rotundzie i oranżerii znajduje się łącznie ponad 1000 roślin. 200 pochodzi ze starej kolekcji zaś ponad 800 to nowe okazy. Fot. Karol Stańczak / GZDiZ

W pierwszych dniach po otwarciu, gdańszczanie tłumnie odwiedzali przebudowaną rotundę. Fot. Dominik Paszliński

palmiarni. Natomiast w budynku oranżerii znajdzie się niedługo lokal gastronomiczny.

KIEDY ODWIEDZAĆ PALMIARNIĘ?

Rotunda i oranżeria są czynne od wtorku do niedzieli w godzinach od 10.00 do 18.00. Poniedziałki są dniami gospodarczymi, podczas których jest ona niedostępna dla odwiedzających. W pierwszych miesiącach funkcjonowania wejście do obiektów jest bezpłatne. W późniejszym okresie zaplanowano dla gdańszczan raz w roku bezpłatne wejście z Kartą Mieszkańca. II

ENGLISH

ROTUNDA AND ORANGERY IN OLIWA PARK

Thousand exotic plants, among which - 200 from the old collection and 800 from the new one - that is only a fraction of the attractions you will get in a newly rebuild palm house complex in Oliwa Park.

Gdańsk citizens and tourists gained a new modern spot in the city. In the second half of March, a rotunda and orangery were opened in the Oliwa Park. Palm house complex consists of a few buildings: rotunda (cost of rebuilding - 11,5 mln zł), orangery (8,5 mln zł), and a utility building (3,5 mln zł). The cost of planting new plants was nearly 800 000 zł.

ATYPICAL CONSTRUCT

It paid off because now the palm house complex is really impressive, not only with the outside architecture with spiral, glass rotunda and, recreated in a historical manner, orangery.

This project was really complicated. Demanding construction, created mostly from glass elements that made it interesting and atypical. The cost of rebuilding the whole complex was 24 mln zł - said Alan Aleksandrowicz, Gdańsk's mayor deputy responsible for investments.

The interior of both buildings had a great rebuild. You can find there, among other things, a system of controlling the climate, thanks to which, the tropical plants can grow in an environment similar to their natural.

NOT ONLY PALMS

In the renewed palm house, you can see a jelly palm, also known as the Brazilian palm that has yellow or reddish flowers, long up to 1 meter. There is also a Christmas balm from the Philippines with characteristic red fruits. There is also a space for a Mexican palm, only available in the Baja California region. It can grow up to 15 meters.

Rotunda has many different and valuable exotic plants as well. It's worth checking out the biggest plant presented, which is araucaria from Australian rainforests, which is 17 meters long or rare Australian banana trees. Passiflora creepers are also catching eyes, as well as many different breeds of orchids.

REBUILDING THE GLASSHOUSE AND BOTANICAL GARDEN

The rebuilding of the orangery and rotunda is not the final step in the revitalization of the palm house complex. There is one more element to it - a glasshouse (project documentation will be created this year). This year, there will also be a project prepared for the botanical garden next to the palm house. In the orangery, on the other hand, there will be a restaurant soon.

WHEN TO VISIT THE PALM HOUSE?

Rotunda and orangery are available for visitors from Tuesday to Sunday, from 10 - 18. Mondays are for maintenance, during which it is unavailable for visitors. In the first months of functioning the entrance is free. Later, it is planned for the citizens of Gdańsk who have Citizens Card one free entrance per year. II

#GDAŃSKPOMAGA
UKRAINIE
Wspieraj akcję
Środki zebrane w ramach zbiórki pieniędzy
zostaną przekazane na realizację działań pomocowych
przez organizacje pozarządowe,
które prowadzą działania humanitarne w Ukrainie
oraz na pomoc udzielaną wspólnocie ukraińskiej w Gdańsku
FUNDACJA GDAŃSKA
www.gdanskpomaga.pl

W POSZUKIWANIU WIOSNY **NA PODKARPACIU**

ZIMOWY SEZON JUŻ ZA NAMI – ZA MOMENT NARTY ZMIENIMY NA ROWER, A CIEPŁE UBRANIA NA WYGODNE I PRZEWIEWNE STROJE. IDEALNE PRZY DŁUGICH SPACERACH WŚRÓD BUDZĄCEJ SIĘ DO ŻYCIA PRZYRODY. ZANIM JEDNAK TO NASTĄPI, CZEKA NAS JESZCZE OKRES PRZEDWIOŚNIA, W TRAKCIE KTÓREGO WARTO WYBRAĆ SIĘ NA PODKARPACIE, BY NA WŁASNĄ RĘKĘ POSZUKAĆ PIERWSZYCH OZNAK NADCHODZĄCEJ PORY ROKU. SPRAGNIONYM WIOSENNEJ AURY NA PEWNO UDA SIĘ ODNALEŹĆ COŚ, CO PRZYPOMNI O NADCHODZĄCYCH CIEPŁYCH DNIACH I SOCZYŚCIE ZIELONYM KRAJOBRAZIE.

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

Fot. Tomasz Mielnik

Wszyscy niecierpliwy miłośnicy przyrody, którzy nie mogą doczekać się wyższych temperatur, kolorowych łąk, intensywnie zielonych liści i ćwierkających rano ptaków, zdecydowanie powinni spędzić najbliższy czas na Podkarpaciu. Warto wybrać się tu na kilka dni, by w oczekiwaniu zbliżającej się wiosny, poszukać jej pierwszych, nieśmiałych podrygów. Być może będą to przebijające się przez warstwy śniegu białe dzwonki, znane jako śnieżyca wiosenna? A może obserwacja powracających z zimowania w ciepłych krajach bocianów oraz żurawi? Podkarpacka przyroda oferuje na wczesną wiosnę to i wiele więcej. Warto jej poszukać!

MALI REPREZENTANCI NADCHODZĄCEJ WIOSNY

Nic tak nie cieszy oka w marcu i kwietniu jak pojawiające się wielobarwne rośliny wczesno-

wiosenne. Geofity, bo o nich właśnie mowa, na Podkarpaciu występują szczególnie obficie i mienią się wieloma barwami, tworząc dzikie, kolorowe łąki. Od niebieskich, różowych lub białych cebulic czy jasnofioletowych barwinków, przez intensywnie żółte jaskry wiosenne i pierwiosnki, aż po białe zawilce i przebiśniegi. Symbolem kończącej się zimy jest jednak śnieżyca wiosenna, której białe kwiaty przypominają niewielkie dzwoneczki. Jest to gatunek typowy dla środkowej i południowej Europy, jednak w Bieszczadach występuję ona wyjątkowo obficie i to na dość sporych wysokościach, typowych dla roślin reglowych. Najczęściej można ją spotkać nad rzekami i potokami oraz na wilgotnych łąkach, gdzie występuje w dużych skupiskach, które potrafią liczyć nawet tysiące roślin, przypominając naturalny dywan.

POWRÓT Z CIEPŁYCH KRAJÓW

Nic tak nie zapowiada nadchodzącej wiosny, jak ćwierkające nad ranem ptaki. Te najbardziej rozśpiewane słychać już od marca, a z każdym kolejnym tygodniem będzie ich przybywać. Aktywne o tej porze roku są też dzięcioły, w tym rzadki dzięcioł białogrzbiety, charakterystyczny dla rejonu Karpat. Natomiast pod koniec marca zaobserwować będzie można powracające z Afryki bociany oraz żurawie, które rozpoczynają swoję powrotną drogę mniej więcej w pierwszej połowie lutego. Ich podróż do Polski trwa kilka tygodni, zazwyczaj około sześciu lub ośmiu. Co ciekawe, powrót do kraju zajmuje im mniej czasu, niż odlot na zimowanie. Powracają w licznych kluczach, tworząc prawdziwy spektakl dla bacznego obserwatora.

CHWILA WYTCHNIENIA NA SZLAKU

Zimą należały do najwytrwalszych specjalistów od zimowych wypraw i miłośników ski touringu, ale początkiem wiosny górskie trasy potrafią świecić pustkami. Jest to więc idealny moment, aby wybrać się na wyprawę, by odetchnąć pełną piersią, z dala od tłumów i pędu codzienności. Zbocza i szczyty zachwycają gamą najróżniejszych kolorów, od szarych i rudawobrązowych roślin, które czekają na nadejście wiosny, przez nieśmiało przebijającą się zieleń, aż po zalegające białe pasy pozostałego po zimie śniegu. Należy oczywiście pamiętać o dobrym przygotowaniu do takiej wczesnowiosennej wędrówki, która potrafi być bardzo wymagająca – zwłaszcza w przypadku zmieniającej się szybko pogody, opadów śniegu czy deszczu oraz błota na szlakach.

Wczesna wiosna na Podkarpaciu oferuje szereg aktywności, zarówno dla miłośników spokojnych wędrówek, jak i amatorów niełatwych górskich wypraw. Poszukiwacze oznak najpiękniejszej pory rok również się nie zawiodą. Wiosna już prawie u nas jest, ale na jej formę w pełnej krasie musimy jeszcze trochę poczekać. Jedno jest pewne – podkarpackie okoliczności przyrody na pewno umilą ten czas oczekiwania. II

WCZESNA WIOSNA NA PODKARPACIU OFERUJE SZEREG AKTYWNOŚCI, ZARÓWNO DLA MIŁOŚNIKÓW SPOKOJNYCH WĘDRÓWEK, JAK I AMATORÓW NIEŁATWYCH GÓRSKICH WYPRAW.

W SOPOCIE ZWIASTUNEM WIOSNY **NIE SĄ JASKÓŁKI, TYLKO KONIE**

PO DWÓCH LATACH PRZERWY SPOWODOWANEJ PANDEMIĄ NA SOPOCKI HIPODROM POWRACA IMPREZA, KTÓRA TRADYCYJNIE KOJARZONA JEST PRZEZ MIESZKAŃCÓW Z NADEJŚCIEM WIOSNY. DWUTYGODNIOWE ZAWODY WE WSZECHSTRONNYM KONKURSIE KONIA WIERZCHOWEGO „WKKW SOPOT SPRING TOUR". W TYM ROKU TE MIĘDZYNARODOWE ZAWODY ODBĘDĄ SIĘ W DNIACH 28 KWIETNIA – 8 MAJA I BĘDZIE TO ŚWIETNA ALTERNATYWA DLA TRADYCYJNEJ MAJÓWKI SPĘDZANEJ ZA MIASTEM ALBO NA PLAŻY.

TEKST Alicja Kocik **ZDJĘCIA** Mat. Prasowe

Monskoo photo

Hipodrom to piękny, zabytkowy teren zielony położony w samym centrum Trójmiasta. Tor wyścigów konnych i tereny do jazdy krosowej powstały tutaj już pod koniec XIX wieku i od tamtej pory cały czas działa. Hipodrom to unikat w skali Europy i choćby dlatego warto go odwiedzić. Obecnie działa tutaj jeden z najbardziej aktywnych w kraju ośrodków sportów konnych, tor wyścigowy, na którym latem odbywają się tradycyjne gonitwy konne oraz centrum edukacji jeździeckiej.

Z kolei zawody WKKW nazywane są często jeździeckim triathlonem. To bardzo wymagający sprawdzian wszechstronnego przygotowania konia i jeźdźca, na który składają się trzy dyscypliny: ujeżdżenie, bieg terenowy (kros) oraz skoki przez przeszkody. Zawody te trwają zwykle trzy dni, zaś sopockie wiosenne WKKW Tour to dwie takie imprezy pod rząd, obejmujące w sumie dwa tygodnie na przełomie kwietnia i maja.

Pierwszego dnia rozgrywana jest tzw. próba ujeżdżenia, która polega na wykonaniu odpowiednich figur na tzw. czworoboku, czyli specjalnie przygotowanym placu. W tej niezwykle eleganckiej dyscyplinie kładzie się nacisk przede wszystkim na współpracę oraz wzajemne zaufanie konia i jeźdźca. Tutaj liczy się perfekcyjne opanowanie zachowań zwierzęcia oraz swoboda i elegancja wykonywanych figur. Nie bez powodu ujeżdżenie porównuje się do tańca.

Kolejnego dnia zawodnicy i konie biorą udział w próbie terenowej, która rozgrywana jest na znacznie większym obszarze – jest to bieg przełajowy na trasie obejmującej kilka kilometrów, na której jeźdźiec i koń mają do pokonanie różnego rodzaju przeszkody, które nawiązują do naturalnych przeszkód, na jakie dawniej napotykano podczas gonitw myśliwskich w lesie. Próba terenowa to zdecydowanie najbardziej widowiskowa cześć zawodów WKKW, która przyciąga na Hipodrom rzesze fanów jeździectwa oraz osoby, które łączą kibicowanie z piknikiem na świeżym powietrzu.

Fot. Aleksandra Ziętak

Rozgrywany trzeciego dnia konkurs skoków stanowi z kolei próbę dokładności oraz kondycji konia i jeźdźca, którzy dzień wcześniej przeszli bardzo wymagającą próbę terenową. Skoki odbywają się na parkurze, na którym ustawionych jest kilkanaście przeszkód – należy je pokonać w odpowiedniej kolejności w zadanym czasie. Każda zrzutka i przekroczenie normy czasu to oczywiście punkty karne.

Na zawody WKKW warto przyjść nawet, jeśli nie znamy się na jeździectwie. Zasady nie są skomplikowane, spikerzy dwoją się i troją by jak najdokładniej wyjaśnić widzom wszystkie niuanse i ciekawostki, zaś sama impreza to przede wszystkim okazja do zrobienia sobie pikniku na świeżym powietrzu, tyle, że w nietypowym otoczeniu. W tym właśnie tkwi cały urok tego miejsca, że możemy cieszyć się wiosennym słońcem, a wszędzie wokół galopują konie. **II**

ZDROWE ZAMIENNIKI CUKRU

TEKST Ewa Janusz Dietetyk EstroVita
ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Niektórzy z nas nie wyobrażają sobie kawy czy herbaty bez cukru. Ta słodka, biała substancja potrafi sprawić, że nawet najbardziej cierpki napój, nabiera nowego smaku. Nie od dziś jednak wiadomo, że nadmiar cukru w naszej diecie może być czynnikiem powstawania wielu chorób takich jak próchnica czy choroby układu krążenia. Cukier jest także główną przyczyną pojawienia się nadwagi i otyłości. Nie bez powodu osoby chcące zrzucić nadmiar kilogramów rezygnują często do zera z cukru.

Na rynku dostępnych jest mnóstwo zamienników cukru, które śmiało możemy włączyć do diety. Poniżej przedstawiamy kilka propozycji.

• STEWIA

To roślina pochodząca z Ameryki Południowej. W jej liściach i łodygach można znaleźć glikozydy stewiolowe odpowiadające za słodki smak rośliny. Ponadto słodycz ta nie dostarcza do organizmu zbędnych kalorii. Warto mieć na uwadze, że stewia jest słodsza od cukru aż 200, czasem do 300, razy! Dlatego też do posłodzenia napoju zazwyczaj wystarcza niewielka ilość rośliny. W sklepach znaleźć można świeże, suszone i sproszkowane liście stewii, a także tabletki oraz płyny. Pomimo słodyczy, stewia ma lekko gorzkawy posmak, przez co nie każdemu od razu przypadnie do gustu.

• KSYLITOL

Wytwarzany jest z kory brzozy i zawiera aż 40% mniej kalorii niż tradycyjny cukier.

Ponadto posiada także prawie 10-cio krotnie niższy indeks glikemiczny, przez co nie powoduje nagłych wyrzutów insuliny do krwiobiegu. Właśnie dzięki temu ksylitol jest produktem odpowiednim dla cukrzyków. Doniesienia z publikacji naukowych mówią o wielu korzyściach zdrowotnych jakie niesie za sobą spożywanie tego produktu. Między innymi przeciwdziała zakwaszaniu organizmu, wspomaga przyswajanie wapnia i magnezu, co pozytywnie wpływa na mineralizację kości. Działa bakteriobójczo i poprawia odporność, a także hamuje łaknienie na słodycze. Ksylitol można śmiało wykorzystać do posłodzenia kawy i herbaty, stosować do wypieków czy przetworów owocowych.

NIE OD DZIŚ JEDNAK WIADOMO, ŻE NADMIAR CUKRU W NASZEJ DIECIE MOŻE BYĆ CZYNNIKIEM POWSTAWANIA WIELU CHORÓB TAKICH JAK PRÓCHNICA CZY CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA.

• MIÓD

Głównym składnikiem miodu jest glukoza i fruktoza, oprócz których w miodzie znajdziemy wiele składników mineralnych, witamin z grupy B oraz białko. To za ich sprawą miód ma właściwości prozdrowotne: łagodzi kaszel, działa bakteriobójczo i przeciwgrzybiczo, poprawia funkcjonowanie układu trawiennego i zwiększa wydolność mięśnia sercowego. Musimy jednak mieć na uwadze, że chcąc posłodzić herbatę zalaną wrzątkiem miód straci swoje właściwości, ponieważ jego prozdrowotne działania zanikają w temperaturze powyżej 40°C.

• SYROP KLONOWY

Pozyskiwany jest z pni klonów poprzez odparowywanie wody. Syrop nie zawiera konserwantów i można go przechowywać aż do 18 miesięcy. Zawiera wapń, magnez, potas, fosfor oraz witaminy z grupy B. Dzięki zawartości polifenoli działa antyoksydacyjnie. Dostarcza mniej kalorii niż zwykły cukier, jednak zawiera spore ilości sacharozy, dlatego też powinien być stosowany okazjonalnie. Osoby będące na diecie bezcukrowej muszą z niego zrezygnować, podobnie jak diabetycy. Syrop klonowy świetnie sprawdzi się jako słodzik do wypieków, polewa do naleśników czy gofrów. Wykorzystywany jest także do drinków czy koktajli. Nierzadko odnajduje się również jako składnik marynat do mięs.

• SYROP DAKTYLOWY

Daktyle, prócz swojej naturalnej słodkości, zawierają mnóstwo wartościowych składników odżywczych do których można zaliczyć karoten, witaminy z grupy B, witaminę E, wapń, żelazo i fosfor. Suszone owoce daktyli można stosować do wypieków ciast. Syrop zaś świetnie sprawdzi się jako słodzik do kawy, polewa do naleśników czy jako dressing do sałatek. Warto pamiętać, że syrop daktylowy, podobnie jak klonowy, powinniśmy stosować okazjonalnie przez wzgląd na jego wysoką kaloryczność.

• MELASA

Powstaje przy produkcji cukru, występuje zazwyczaj w ciemnobrązowej postaci i zawiera ok. 40-50% sacharozy. Do najpopularniejszej odmiany melasy zaliczamy melasę trzcinową i buraczaną. Zawiera wszystkie składniki, których cukier został pozbawiony: żelazo, magnez, potas, wapń, miedź, fosfor, chrom, cynk, witaminy z grupy B. Melasa nie jest jednak polecana dla diabetyków – jej indeks glikemiczny wynosi 70. Sprawdza się jako słodzik do kawy, herbaty a także wypieków. II

EWA JANUSZ

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

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

GRUZIŃSKIE IMPRESJE
POLAKOGRUZINA

TEKST Anna Gajewska **ZDJĘCIE** Mat. Prasowe

Krzysztof czy Nodar? Bardziej Polak czy Gruzin? Jak znalazłeś się w Gruzji i jakie są Twoje związki z tym krajem?

Pochodzę z rodziny polsko-gruzińskiej. Ta historia zaczyna się od mojej prababci Nino, rodowitej Gruzinki, która wyszła za mąż za Polaka, mojego pradziadka Aleksandra. Od tego czasu związki Polski i Gruzji, obu krajów, ich historii i kultur, są w naszej familii nierozerwalne. Ja urodziłem się w Polsce, ale zostałem wychowany przede wszystkim na gruzińskich opowieściach. Drugie imię – Nodar – odziedziczyłem po gruzińskim wujku. W 2007 r. po raz pierwszy odwiedziłem Gruzję z moim ojcem, który osiadł na wschodzie kraju, tuż przy granicy z Azerbejdżanem. Ja mieszkam w Tbilisi, stolicy Gruzji, na stałe od 2014 r. Tu pracuję, mam dom, rodzinę. Moja kochana żona Sophy jest Gruzinką. Z Gruzją jestem związany i prywatnie, i zawodowo, jako organizator wycieczek na Kaukaz.

Niełatwo jednak odpowiedzieć wprost na pytanie, czy czuję się bardziej Polakiem, czy Gruzinem – raczej jednym i drugim, po prostu PolakoGruzinem. Poczucie przynależności etnicznej u osób z mieszanych rodzin to zresztą dość złożona kwestia i zapewne każdy, w kogo

żyłach płynie krew różnych nacji, ma trudność z pewnym rodzajem samookreślenia. Nie podlega dyskusji, że Polska jest moją ojczyzną. Ale jestem też ogromnie przywiązany do Gruzji, która stała się moim domem. Im więcej czasu spędzam w Gruzji, tym bardziej sobie uświadamiam, jak dużą częścią mojej tożsamości stał się Kaukaz.

Rzeczywiście w całym Twoim życiu i działalności biznesowej Gruzja gra pierwsze skrzypce. Jesteś właścicielem biura podróży Tamada Tour, specjalizującego się w wycieczkach na Kaukaz. Można z Tobą zwiedzić także inne zakątki świata – Azję Centralną i Południowo-Wschodnią, Afrykę, Amerykę Południową, USA, Australię, do niedawna też Rosję, z której wycofałeś się z wiadomych względów. Oprócz tego jesteś niezwykle zaangażowanym blogerem, youtuberem, właścicielem gruzińskiej piekarni Nodaris Puri, masz własną markę wina Nodari Wine, fundację Tamada i prowadzisz jeszcze kilka inicjatyw, które kręcą się przede wszystkim wokół Gruzji i Kaukazu. Zanim dopytam o przyczyny Twojej wielkiej miłości do tej części świata, wyjaśnij mi jeden drobiazg· jak Ty na to wszystko znajdujesz czas?!

Czasu zawsze brakuje! Na pewno przydałoby mi się go trochę więcej, bo uwielbiam się rozwijać i odkrywać nowe rzeczy. Nigdy nie ograniczałem swoich pasji czy zainteresowań, a wręcz przeciwnie – nawet przy niedostatku czasu chętnie angażuję się w kolejne wyzwania, co doskonale odzwierciedla cała moja działalność. Jestem podróżnikiem, blogerem, vlogerem, mam własny podcast, organizuję wycieczki w Tamada Tour, piszę książkę o Gruzji (i niezliczoną ilość artykułów na temat Kaukazu). Może to zabrzmi banalnie, ale podróże rzeczywiście zmieniają i wzbogacają życie. Wzmagają apetyt na więcej. Może właśnie stąd wzięły się moje szerokie zainteresowania? Chociażby wino – to nie tylko pyszny trunek, ale też znaczący element kultury Gruzji. Uwielbiam wino, jestem certyfikowanym znawcą win, a lada moment będę dumnym posiadaczem własnej gruzińskiej winnicy. Jestem człowiekiem – orkiestrą i dobrze mi z tym, to mnie nakręca. Z drugiej strony zajmowanie się tyloma rzeczami naraz, choć przynosi satysfakcję, wiąże się z dużym stresem. Dużo pracuję, aż do trzydziestki większością spraw zajmowałem się sam. Na szczęście nauczyłem się delegować zadania. Mam świetny, zaufany team, którego wsparcie odciąża mnie zawodowo i sprawia, że mam energię na wdrażanie nowych pomysłów.

MOŻE TO ZABRZMI BANALNIE, ALE PODRÓŻE RZECZYWIŚCIE ZMIENIAJĄ I WZBOGACAJĄ ŻYCIE. WZMAGAJĄ APETYT NA WIĘCEJ.

Która z rozlicznych działalności jest najbliższa Twojemu sercu?

Wszystkie moje projekty przeplatają się z sobą, więc trzeba na całość mojej działalności spojrzeć z trochę szerszej perspektywy. Mam to szczęście, że kompilacja wielu moich pasji idealnie wpasowała się nie tylko w kulturę Kaukazu, ale też w moje życie zawodowe. Przykładowo, zamiłowanie do Gruzji, podróży i wina pozwala mi organizować winne wyprawy do Kachetii. Różne zainteresowania spełniam podczas różnych działań. To daje mnóstwo zadowolenia i frajdy, pozwala mi też budować ekspercką wiedzę w dziedzinach, którymi się zajmuję. W ostatnich latach sporo myślałem o otwarciu własnej winiarni. Ten pomysł chodził mi po głowie od lat, ale kiedy zebrałem odpowiednie fundusze na

zrealizowanie swojego marzenia... niespodziewanie rozpętała się pandemia koronawirusa. Zapewne podejrzewasz, jak mogło się to skończyć. Plany odwlekły się w czasie, ale nie pozwolę im uciec.

Chodzą Ci po głowie jeszcze jakieś fascynujące plany biznesowe na przyszłość? Z Twoją energią i zaangażowaniem zapewne nie poprzestaniesz na tym, co masz.

Branża turystyczna jest od trzech lat w kryzysie. Najpierw przez dwa lata mierzyliśmy się z pandemią. Przez pierwszy rok, od marca 2020 do marca 2021, Gruzja była zamknięta. Nie odbywały się żadne wycieczki, turystyka kompletnie zamarła i znalazła się w bardzo trudnej sytuacji. Lojalnie wziąłem temat na siebie – zwróciłem wpłaty uczestnikom moich wycieczek, poniosłem koszty kar za anulowane rezerwacje w liniach lotniczych (szczegóły można przeczytać tutaj). Gdy wreszcie wszystko zaczęło zmierzać ku lepszemu, rok 2022 rozpoczął się tragiczną wojną w Ukrainie. Z powodu sytuacji politycznej niektóre z moich wycieczek nie dojdą do skutku, honorowo anulowaliśmy też wszystkie wycieczki do Rosji (szczegóły tutaj). Niezwykle trudno jest mówić i myśleć o biznesie w obliczu tak niewyobrażalnego dramatu, ale cokolwiek się dzieje – musimy ponownie wypracować rozsądne metody działania na tę kolejną już nową rzeczywistość. Wiem, że lęk jest argumentem, z którym trudno dyskutować, ale chciałbym uspokoić turystów i serdecznie zachęcić ich do spełniania podróżniczych marzeń w 2022 r. Organizowane przeze mnie wycieczki do Gruzji i Armenii czy innych regionów świata nie są zagrożone (szczegóły tutaj), odbędą się, a moje listy rezerwacyjne cały czas pozostają otwarte dla wszystkich chętnych!

Poza turystyką mam też oczywiście inne plany na przyszłość. W 2023 r. zamierzam kupić winnicę w gruzińskim regionie Kachetii (szczegóły tutaj), chcę uprawiać winogrona i wyremontować dom, gdzie uczestnicy moich wycieczek i goście będą mogli we wspaniałej atmosferze odkrywać uroki Gruzji i smaki gruzińskiego winiarstwa. Winnica to moje największe gruzińskie marzenie. Jego realizacja przesunęła się w czasie, bo, jak wspomniałem, zgromadzonymi na ten cel środkami finansowymi

ratowałem się podczas pandemii, ale teraz wracam do winiarskich planów ze zdwojoną mocą.

Moim kolejnym celem na 2023 r. jest publikacja książki „PolakoGruzin", obejmującej serię artykułów, reportaży i przewodników po Gruzji, przeplecionych historiami rodzinnymi sprzed stu lat i wspomnieniami o Gruzji z ostatniego półwiecza. Jako autor dwóch tomików poezji z 2005 i 2011 r. dysponuję pewnym doświadczeniem wydawniczym i nie mam ciśnienia debiutanta. Wydanie książki planowałem od wielu lat, ale chcę to zrobić możliwie jak najlepiej, dlatego stale pracuję nad udoskonaleniem swojej publikacji i zwyczajnie się nie spieszę. Książka „PolakoGruzin" zostanie wydana przez moją fundację. Część przychodu pokryje koszty wydania: druk, skład, łamanie. Koszt redakcji i korekty ponoszę na bieżąco z prywatnych i firmowych środków. Część nakładu trafi do sprzedaży, a dochody zostaną przeznaczone na działania statutowe fundacji. Pozostały nakład będzie dostępny wyłącznie dla uczestników moich wycieczek, którzy otrzymają książkę po rezerwacji wycieczki na stronie mojego biura podróży www.tamadatour.pl.

Słowem, książka i winnica to cele na kolejny rok. Firmę prowadzę od 2011 r., udało mi się utrzymać ją przez ostatnie trzy zwariowane lata, nawet na moment tracąc płynności finansowej. Zawdzięczam to przede wszystkim uczestnikom wycieczek i moim współpracownikom. Odważnie patrzę w przyszłość i nie zatrzymuję się ani na chwilę. Cały czas pracujemy nad nowymi kierunkami i programami wycieczek. Uczestnicy wycieczek, którzy zaufali nam i byli już z nami na Kaukazie, już teraz mogą pojechać z Tamada Tour do USA, Afryki, Australii, Nowej Zelandii, Azji Południowo-Wschodniej. Oczywiście cały czas serdecznie zapraszam też na wycieczki do Gruzji, na magiczny Kaukaz.

Dlaczego tak bardzo zależy Ci, aby przybliżyć ludziom Gruzję?

Zapewne najistotniejszym czynnikiem jest tutaj kwestia mojego pochodzenia, przywiązania do rodzinnych korzeni. Od dziecka byłem karmiony barwnymi opowieściami o Gruzji przez mojego ojca i wujka. Po przyjeździe do Gruzji odnalazłem tu jakąś cząstkę siebie. Chcę podzielić się z innymi pięknem Gruzji, ale też obalić wszystkie stereotypy na temat tego kraju. Niektórzy w dalszym ciągu powtarzają, że w Gruzji jest niebezpiecznie, że nie ma tutaj nic ciekawego do zobaczenia, że są tutaj za duże wpływy rosyjskie. To bzdury! Gruzja to mały kraj, ale niesamowicie zróżnicowany i, co uwielbiam najbardziej, każdy znajdzie tu coś dla siebie. Nieważne, czy jesteś typowym plażowiczem, wędrowcem, pasjonatem jazdy konnej, miłośnikiem dobrego jedzenia i wina albo zwiedzania zabytków – Gruzja ma wiele do zaoferowania. Na Kaukazie można się oderwać od wszystkiego, zapomnieć o całym świecie, poznać wielu życzliwych ludzi, a w (na pozór) zapomnianych miejscach odkryć mnóstwo ciekawostek, wspaniałych widoków i niezapomnianych wrażeń.

Co każdy turysta musi w Gruzji zrobić, zobaczyć, czego spróbować, zasmakować, żeby poczuć prawdziwy klimat tego kraju? Bez czego wyjazd będzie niepełny?

Moje wszystkie wycieczki do Gruzji, chociaż różnią się celem, miejscem i charakterem, zawsze zawierają w sobie kilka elementów. To właśnie one są według mnie niemożliwe do przeoczenia, jeśli ktoś chce naprawdę poznać Gruzję. Jednym z najważniejszych doświadczeń jest wzięcie udziału w typowej gruzińskiej biesiadzie, którą nazywamy suprą. W końcu nie bez powodu gruzińska supra figuruje na liście niematerialnego dziedzictwa kulturowego UNESCO! Te tradycyjne biesiady to coś więcej niż impreza ze stołem suto zastawionym jedzeniem. To rytuał, a może nawet ceremonia – prowadzi ją tamada, czyli osoba, która jest swego rodzaju przewodniczącym uroczystości. Każda supra składa się z konkretnych etapów i obowiązują na niej określone zasady, a toasty wygłaszane podczas biesiady są naprawdę wyjątkowym wydarzeniem! Więcej na ten temat można przeczytać w artykule na moim blogu. Udział w suprze to idealny sposób na poznanie Gruzji od podszewki – spróbujemy tutaj nie tylko lokalnego jedzenia i świetnego, gruzińskiego wina, ale też usłyszymy lokalne historie i zaobserwujemy prawdziwy temperament Gruzinów.

CHCĘ PODZIELIĆ SIĘ Z INNYMI PIĘKNEM GRUZJI, ALE TEŻ OBALIĆ WSZYSTKIE STEREOTYPY NA TEMAT TEGO KRAJU.

Jestem przekonana, że w ofercie Tamada Tour znajdziemy wyjazd, który idealnie nada się na pierwszą gruzińską przygodę. Którą wycieczkę polecasz na początek?

Oferta wyjazdów w Tamada Tour jest bardzo zróżnicowana. Organizujemy zarówno klasyczne wycieczki objazdowe, jak i trekkingowe, off-roadowe, narciarskie, winiarskie, kulinarne, sylwestrowe i inne. Istnieje także możliwość zamówienia u mnie wycieczki ze spersonalizowanym programem. Przy wyborze wyjazdu warto uwzględnić swoje zainteresowania i potrzeby. Wycieczki do Gruzji połączone z kilkudniowymi trekkingami gwarantują świetne przeżycia, ale osoby, które poszukują relaksu, spokoju czy większego komfortu mogą podczas nich czuć się trochę przebodźcowane.

Jedną z naszych bestsellerowych wycieczek do Gruzji jest „Gruzja Baśniowy Kraj" w opcji 12-dniowej bądź 9-dniowej. To idealny wybór na początek przygody z Kaukazem. Pomysłowo rozplanowana trasa wyjazdu zawiera zróżnicowane atrakcje: degustację wina i lokalnych potraw, udział w tradycyjnej gruzińskiej biesiadzie – suprze, zwiedzanie skalnego miasta Wardzia, pięknej Jaskini Prometeusza i innych słynnych zabytków, przejazd kultową Gruzińską Drogą Wojenną pod górę Kazbek, relaks nad Morzem Czarnym. Wycieczka „Gruzja Baśniowy Kraj" prezentuje różne oblicza Gruzji, wprowadza w historię, kulturę i przyrodę tego kraju, a także – co z radością obserwuję od lat – zaostrza apetyt na kolejne spotkania z Kaukazem.

Gruzja słynie z wielu zabytków i atrakcji przyrodniczych, ale prawdziwą legendą obrosła już pyszna gruzińska kuchnia. Czy zdradzisz jakiś gruziński przepis, który możemy odtworzyć we własnej kuchni, aby zasmakować Gruzji w warunkach domowych?

Oczywiście! Regularnie zamieszczam nowe przepisy na gruzińskie smakołyki na moim blogu. Ostatnio opublikowałem m.in. przepis na tkemali, czyli wspaniały sos śliwkowy, i przepis na kaukaskie ciastka qada. Każdy może też przyrządzić pyszny – i chyba najbardziej znany – gruziński smakołyk: adżarskie chaczapuri. Ten placek prezentuje się naprawdę nieźle na talerzu, a jeszcze lepiej smakuje. Na moim blogu znajdziecie prosty przepis na chaczapuri adżarskie, a także inne rodzaje tego słynnego dania. Jest też oczywiście przepis na chinkali – tradycyjne gruzińskie kołduny. Na moim blogu publikuję różne gruzińskie przepisy, które czerpią z lokalnych tradycji kulinarnych, często korzystam też ze wskazówek mojej żony Sophy i jej mamy Mariny. Obie świetnie gotują i z pewnością nie otworzyłbym piekarni Nodaris Puri w Toruniu bez ich pomocy. Całe nasze menu jest wypełnione autentycznymi gruzińskimi przysmakami i zostało w pełni opracowane przez Sophy i Marinę. Nodaris Puri jest zatem świetnym miejscem, aby posmakować prawdziwej Gruzji w Polsce.

Gruzini znakomicie gotują i znają się na winie – to pewne. A jacy są poza tym?

Niektórzy będą zdziwieni, ale muszę przyznać, że Gruzini i Polacy mają wiele wspólnego. W mojej opinii są tak samo honorowi i wojowniczy. Gruzini są też niezwykle gościnni, a przy tym temperamentni i głośni. Podobnie jak Polacy, darzą miłością piękne kobiety i dobre wino. W punktowaniu podobieństw należy pokreślić, że przyjaźń polsko-gruzińska ma też inny, dużo głębszy wymiar. Jako narody mamy tak samo skomplikowaną historię. Zarówno Polacy, jak i Gruzini przeżyli wiele trudnych momentów i musieli uparcie walczyć o swoje. Losy naszych krajów mają dużo punktów stycznych – ta polskość w Gruzji i gruzińskość w Polsce przewijają się od co najmniej XVIII w., o czym pisałem w serii o polskich emigrantach i zesłańcach na Kaukaz. Gruzini są także ogromnie wdzięczni za polityczne zaangażowanie Polski w zakończenie konfliktu zbrojnego z Rosją w 2008 r. Lech Kaczyński, który osobiście pojawił się wtedy w Tbilisi podczas demonstracji pokojowych, stał się gruzińskim bohaterem narodowym. Te wydarzenia – bez względu na poglądy polityczne – mocno przypieczętowały przyjaźń naszych narodów.

Co jeszcze musimy wiedzieć o Gruzji, aby zrozumieć ten kraj i jego mieszkańców?

Uważam, że burzliwa historia kraju miała ogromny wpływ na tożsamość Gruzinów. Przeżyli dużo historycznych trudów, zmagali się z wieloma wojnami i ich skutkami, z piszczącą biedą, ciągłymi niedostatkami, z nadziejami, które to upadały, to znów nieśmiało się podnosiły. Pomimo wyzwań Gruzini czują się szczęśliwi tylko w Gruzji i nie wyobrażają sobie rozstania z ojczyzną. U podstaw tego dość niespotykanego podejścia leżą konkretne przyczyny.

Sytuacja ekonomiczna w Gruzji nie jest zadowalająca – wiele osób zarabia marne pieniądze, rzadko kto dostaje godną emeryturę. W tych trwających od dekad warunkach Gruzini wykształcili specyficzne podejście do życia, w którym bardzo dużą wagę przykładają do wartości rodzinnych. Pomagają sobie nawzajem, wspierają się; to widać gołym okiem, że relacje międzyludzkie są dla nich na pierwszym miejscu. W Gruzji próżno szukać „wyścigu szczurów". Gruzinom udało się uciec od szalonego konceptu ciągłej produktywności i pracy. Oni muszą mieć czas na zapalenie papierosa z sąsiadem, pogawędki czy wspólne biesiady przy winie. Tempo ich życia jest powolne, dzięki czemu mają przestrzeń na to, aby doceniać drobne, codzienne rytuały.

W związku ze słabą sytuacją gospodarczą niektóre miasta Gruzji mogą się wydawać przyjezdnym z Europy dość zaniedbane. Możliwe, że nie ma tutaj najnowszej technologii i pięknych dróg. Ale to nic, bo Gruzinom nigdzie się nie spieszy. Na wszystko mają czas. I to jest wspaniałe – w swojej osobliwej naturze Gruzini pozostają szczególnie wrażliwi na drugiego człowieka i piękno przyrody, a przy tym są niezwykle silni i dumni. W końcu Gruzja to kraj ogromnych kontrastów! II

ANTONI

wystawa czynna:
wt.–nd. | g. 12–20
czw. | g. 12–22

5.03. — 3.07.2022

GAUDÍ

Centrum Kultury ZAMEK
ckzamek.pl

proj. Ewa Hejnowicz

©Foundation Junta Constructora del Temple Expiatori de la Sagrada Família / Pep Daudé

ORGANIZATORZY

PATRONAT HONORowy

PARTNERZY WYSTAWY

PATRONI MEDIALNI

anywhere.pl | FOR HER

Fot. pexels.com/ Yaroslav Shuraev

TEMATY KTÓRYMI CHCEMY SIĘ DZIELIĆ

PORA NA PARĘ,

CZYLI O UROKACH SAUNOWANIA

WIELE KORZYŚCI I KILKA RODZAJÓW – KAŻDY ZNAJDZIE COŚ DLA SIEBIE. WSZECHOGARNIAJĄCE CIEPŁO, ODPRĘŻONY UMYSŁ. A DO TEGO TROSKA O SWOJE ZDROWIE. DŁUGOTERMINOWO. JEŻELI NIGDY W SWOIM ŻYCIU NIE BYŁAŚ W SAUNIE, POWINNAŚ WPISAĆ TAKĄ SESJĘ W PLANER.

TEKST Karina Jaworska **ZDJĘCIA** Mat. Prasowe

HISTORIA SAUNY

Chociaż sauna kojarzy nam się głównie z Finami, nie oni ją wymyślili. Rozgrzewające pokoje mają długą tradycję, sięgającą początków dziejów człowieka. Podstawowym elementem przetrwania było dostarczenie sobie ciepła. Szybko zauważono, że pozostawione blisko ognia kamienie, czy takie nagrzane przez słońce, potrafią utrzymać ciepło. Transportowano je później do zamkniętych przestrzeni, aby ogrzewały pomieszczenie. Z czasem zauważono, że temperatura na około wzrasta, gdy nagrzane kamienie polewa się wodą. Powstająca przy tym para wodna idealnie ogrzewała całe pomieszczenie. Dodatkowo, para dobrze wpływała na oczyszczenie i regenerację skóry. To odkrycie zainicjowało powstanie pierwszych saun oraz łaźni parowych.

(Początkowo prowizoryczne sauny służyły raczej przetrwaniu gatunku ludzkiego, jednak wraz z jego rozwojem przybierały nowe formy i zastosowania. Trwało to aż do rozpowszechnienia jej przez Finów i przybraniu form, które znamy obecnie).

CZYM JEST SAUNA?

Sauna, według SJP, to łaźnia, w której po kąpieli w suchym, gorącym powietrzu następuje kąpiel parowa zakończona zanurzeniem się w zimnej wodzie. Nie jest to najbardziej trafne określenie, ponieważ łaźnia parowa, a sauna, to dwie inne rzeczy. Nie każda sauna działa i wygląda tak samo. Najbardziej popularną jest sauna fińska czyli sucha. Cechuje ją wysoka temperatura, niska wilgotność i dobra wentylacja. W saunie głównie chodzi o temperaturę, która jest bardzo wysoka, a towarzyszyć jej mogą para wodna, aromatyczne olejki czy ściany solne. W łaźni najważniejszą rolę odgrywa właśnie para wodna, która wytwarzana jest automatycznie. Używa się w tym celu zazwyczaj generatora pary, który podgrzewa wodę i rozprowadza ją w powietrzu, tworząc niemal 100% wilgotność. Temperatura nie jest jednak tak wysoka jak w przypadku saun i oscyluje w granicach około 50 stopni Celsjusza. Dzięki temu łaźnia otwiera pory skóry i ułatwia oddychanie. Nie skutkuje to jednak tak głębokimi zmianami w ludzkim organizmie, jak w przypadku sauny. Wysoka temperatura sauny wydaje się kluczowa dla czerpania przez ciało wszelkich korzyści.

WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE

Właściwości sauny zależą od jej rodzaju. Z dobrodziejstw sauny suchej możemy korzystać w wielu miejscach. Jest to popularna forma relaksacji na basenach, siłowniach czy w spa. Gorąca temperatura rozszerza nasze pory i wzmaga wydzielanie potu, co oczyszcza oraz regeneruje naszą skórę. Podczas około 30 minutowej sesji w saunie możemy wytracić nawet 1g sodu czyli 2,5 g soli. Sód ma istotna rolę w rozwoju nadciśnienia – sauna obniża skurczowe nadciśnienie. Badanie kohortowe, które objęło 1,6 tysiąca osób w ciągu 22 lat wskazuje, że częste korzystanie sauny zmniejsza ryzyko nadciśnienia. W częstotliwości 4 i więcej sesji w tygodniu prawdopodobieństwo nadciśnienia zmniejsza się o połowę. Co za tym idzie maleje ryzyko chorób sercowych, naczyniowych czy udaru. Fińskie badania wskazują też na zmniejszenie prawdopodobieństwa wystąpienia Alzheimera czy demencji nawet o ponad 60%. Sauna jednak jest zdrowotnym źródłem dla każdego. Regularne korzystanie wzmacnia odporność i obniża prawdopodobieństwo przeziębień. Wysoka temperatura usuwa napięcie i zwiększa elastyczność włókien mięśniowych. Przyspiesza także regenerację oraz zmniejsza zakwasy, co jest istotne dla sportowców. Nie jest to jednak magiczny sposób na schudnięcie, jak głosi wiele mitów. Owszem możemy wyjść z sauny lżejsi, ale to z powodu utraty wody i minerałów, a nie tłuszczu. Sauna może przysłużyć się sylwetce poprzez regenerację skóry, często jest wykorzystywana do walki z cellulitem, jednak nie obniży ona naszej masy ciała. Podczas sesji zwiększa się także wentylacja płuc, pogłębia się oddech. Efekt zdrowotny dla układu oddechowego mogą zwiększyć ziołowe olejki eteryczne czy solne komory. Sauna potrafi także ukoić nerwy. Podczas sesji obniża się pobudliwość nerwowa i wrażliwość receptorowa. Skoncentrowany na głębokim oddychaniu i otulony ciepłem człowiek zostaje sam na sam ze swoimi myślami. Te kilkanaście minut może być błogosławieństwem dla zszarganych nerwów.

DLACZEGO NIE?

Sauna daje wiele korzyści, jednak nie każdy może z niej korzystać. Podstawowym przeciwwskazaniem do korzystania z sauny jest nadwrażliwość na bodźce termiczne. W saunie bowiem można odpłynąć, ale tylko myślami! Jeżeli czujemy zawroty głowy, zamazuje nam się obraz, spłyca oddech i pali przełyk, to znak, że musimy opuścić pomieszczenie. Jeżeli mamy "słabe żyły", problemy z sercem lub układem nerwowym, przed skorzystaniem z sauny powinniśmy skonsultować się z lekarzem. Najważniejsze, by sobie nie szkodzić. Sauna nie jest zalecana podczas miesiączki oraz gdy kobieta jest w ciąży. Również osoby cierpiące na klaustrofobię raczej nie będą zachwycone takim zabiegiem – pomieszczenia cieplne zazwyczaj są dosyć małe, a para obniża widoczność. Pamiętajmy, że nie ma jednego rodzaju sauny – nawet jeżeli pierwsza sesja była nieudana, może warto zdecydować się na drugą, tylko w ciut innym wydaniu.

WYBORÓW BEZ LIKU

Sauny dzielą się na cztery podstawowe rodzaje. Sauna sucha zrobiona jest z drewna, a w środku wyłożona gorącymi kamieniami. Panuje tam wysoka temperatura, około 100 stopni Celsjusza, oraz dosyć niska wilgotność. Sauna mokra ma mniejszą temperaturę powietrza od sauny suchej, jednak zwiększoną wilgotność przez polewanie rozżarzonych kamieni wodą. Zaleca się ją osobom z problemami skórnymi oraz tłustą cerą. Sauna parowa ma niską temperaturę i bardzo wysoką wilgotność, a para wytwarza się w niej automatycznie. Ostatnim podstawowym typem jest sauna infrared, czyli sauna na podczerwień. Nagrzanie ciała następuje dzięki zamieszczonym w ścianom promiennikach. Oprócz takiego podziału występuje też wiele rodzajów pochodnych. Ciekawymi saunami są komory solne, sauny ziołowe oraz biosauny. W tych ostatnich wykorzystuje się nie tylko aromaterapię ale również koloroterapię. Niektóre sauny posiadają podświetlany sufit, a czasami także telewizory ukazujące spokój przyrody – głębie oceanów czy piękno, zielonych lasów.

KILKA ZASAD

Jeżeli chcemy uzyskać pożądane rezultaty, musimy stosować się do kilku zasad. Przede wszystkim zabiegi powinny być regularne. Ich częstotliwość zależna jest od rodzaju sauny, z której korzystamy. Przed wejściem do każdej z nich należy się odpowiednio przygotować – przede wszystkim nie pić alkoholu i nie jeść ciężkich posiłków tuż przed sesją. Należy dokładnie umyć ciało i zadbać o miejsce, w którym będziemy się relaksować. Również po sesji istotne jest umycie się w zimnej wodzie, by przywrócić organizm do codziennego funkcjonowania. Wszystkie wskazówki dotyczące prawidłowego saunowania są umieszczone przed wejściem do nagrzanych sal. Warto się z nimi zapoznać, by poprawią jakość i komfort naszego saunowania. ||

› BADANIA:

https://academic.oup.com/ageing/article/46/2/245/2654230?fbclid=IwAR0N5No8vb9DZ_ulOF1rr3hYLD0epgERf-BedWYBPqIqKJWFvAHKiZbJIWo&login=false

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28633297/

RUBIO

MUUTO

ANNA DELVEY I SIMON LEVIEV CZYLI O PODARUNKACH OD NARCYZÓW I DLACZEGO NIE MA DARMOWYCH LUNCHÓW

CZY ANNA DELVEY MIAŁA ODWAGĘ ROBIĆ RZECZY, KTÓREJ INNYM BRAKOWAŁO? CZY RELACJA Z NIĄ BYŁA UKŁADEM, NA KTÓRY ZGADZALI SIĘ JEJ ZNAJOMI? WRESZCIE, CZY OSZUSTWA ANNY BYŁY ZA OBOPÓLNĄ ZGODĄ?

TEKST Angelika Balbuza **ZDJĘCIA** Mat. Prasowe

Większość z nas daje się porwać w przypływ luksusu. Komfort, dostatek, zaspokojenie wszystkich potrzeb. Niezależnie od tego, czy jesteś mężczyzną czy kobietą – gdy jest Ci dobrze, chcesz więcej i dość szybko się do tego stanu rzeczy przyzwyczajasz.

Anna i Simon, bohaterowie popularnych obecnie serialu i dokumentu na Netflix, na początku znajomości obdarowywali bez opamiętania. Osoby z ich otoczenia miały przeczucie, że trafiły na „sponsora życia" i chcieli wierzyć, że to naprawdę „drobiazg" dla majętnych Anny i Simona.

A czy słyszeliście coś takiego jak podarunek od narcyza? I dlaczego nie warto go przyjmować?

Jeśli nie, zachęcam Was do zgłębienia wiedzy w tym temacie. W tym tekście, na przykładzie bohaterów Netflix'a, dowiesz się o mechanizmach działania oszustów oraz cechach osobowości, które mogą być dla ciebie groźniejsze, niż finansowa strata. Na oszusta może trafić każdy, a strategie jego działania są dokładnie opracowane i wyćwiczone do perfekcji. Oszust wie, co robić by osiągnąć postawione sobie cele, które dotyczą wyłącznie jego korzyści.

NIE MA DARMOWYCH PREZENTÓW

Znacie się 2 tygodnie, a już dostajesz prezent powyżej 200 dolarów? Coś jest nie tak. Darmowy prezent o dużej wartości to często próba przekupstwa. Przyjmując go otwierasz furtkę narcyzowi do sterowania tobą. Pokażę Ci dlaczego.

Postacie hitów Netflix'a stosowali konkretny mechanizm: skoro przyjmujesz ode mnie różnego rodzaju dobra, należysz do mnie. Gdy Anna, bohaterka serialu „Kim jest Anna?", miała zablokowaną kartę i nie mogła zapłacić rachunku np. w restauracji, znajomi wychodzili z propozycją uregulowania. „Przecież ona jest taka bogata" – to fragment wypowiedzi jednej z bohaterki serialu, koleżanki Anny - „Na pewno zaraz zwróci mi pieniądze, to problem w banku".

Z kolei gdy znajomi Delvey zaczynali upominać się o swoje pieniądze, zbywała ich i zarzucała natarczywości. Zatykała uszy, znikała czy kłamała: „przelew został wysłany", „pieniądze nadal idą", „przyjdź do mnie do hotelu po czek". Gdy przyjaciółka wybrała się pod wskazany przez Annę adres, pocałowała klamkę.

Niedługo przed premierą serialu „Kim jest Anna?" pojawił się dokument o Simonie z Tel Avivu pt. „Oszust z Tindera". Simon, posługując się aplikacją randkową, poznawał kobiety z różnych zakątków świata, wzbudzał powierzchowne zaufanie, by następnie wykorzystać ich pieniądze do swoich celów.

ANNA I SIMON CZĘSTO UJAWNIALI SWOJĄ SŁABSZĄ STRONĘ OSOBOWOŚCI, PRYWATNE LĘKI, JEDNAK ROBILI TO W KONKRETNYM CELU: ABY WZBUDZIĆ W OTOCZENIU WSPÓŁCZUCIE I CHĘĆ POMOCY.

Taki sztuczny świat wykreował sobie pewien mieszkaniec Tel Avivu, pochodzący tak naprawdę z biednego, ortodoksyjnego domu, aby uwodzić kobiety w aplikacji randkowej – komentuje na swoim instagramowym profilu Tomasz Oświeciński.

Po premierze dokumentu w sieci pojawiało się wiele komentarzy dotyczących postępowania głównych bohaterek. „Idiotki", „Jak można dać typowi 40 tysięcy, widząc go kilka razy". Kobiety nie dały Simonowi pieniędzy z dnia na dzień, na ulicy, tylko w krótkim czasie zostały porządnie zmanipulowane, omotane i związane emocjonalnie. Oszust uciekał się do przeróżnych zabiegów, łącznie z groźbami, zastraszaniem, a przede wszystkim wzbudzaniem poczucia winy.

„Pamiętajmy jednak, że te kobiety zostały emocjonalnie zmanipulowane przez wprawionego w tym oszusta" pisze Anna Makarewicz, @babka_od_polaka.

PRZYWIĄZYWANIE ZNAJOMYCH

Anna i Simon często ujawniali swoją słabszą stronę osobowości, prywatne lęki, jednak robili to w konkretnym celu: aby wzbudzić w otoczeniu współczucie i chęć pomocy. Atak paniki czy histeria tak intensywna, że nawet ktoś skrajnie twardy wymiękał i pędził na ratunek. Potrafili pokazywać się jako bezbronne istoty i wyzwalali tym samym chęć opieki. A przekupieni „bezinteresownymi podarunkami" znajomi czuli się zobowiązani aby pomóc i nie pozostawić Anny czy Simona na lodzie.

ŚWIETNI AKTORZY

Anna Delvey w doskonały sposób i niezwykle szybko uczyła się zachowań oraz zasad przebywania w danej grupie społecznej. Oboje z Simonem doskonale wiedzieli jak grać na emocjach innych, czy udawać „prawdziwego i autentycz-

nego". Osoby z otoczenia bohaterów wierzyli w ich dobro. Uważały, że skoro tyle im „dają" i robią to tak „bezinteresownie" – nie mogliby ich skrzywdzić. Większość osób z otoczenia Anny nie chciała uwierzyć w to, że dziewczyna była oszustką. Część z nich pozostała jej wierna do końca, nawet w momencie uznania bohaterki za winną na sali sądowej. Czy to fakt, że omamiła ich absolutnie? Być może było to przywiązanie? A może poczucie, że chcą spłacić dług?

NIESZANOWANIE GRANIC

Telefon o 2 w nocy? Wizyta u ciebie w pracy? Dla Anny nie był to problem. Chce czegoś: musisz być dostępna tu i teraz. Gdy Anna i Simon coś chcieli, musieli mieć to w tym momencie, choćby za wszelką cenę. Nie posiadali oni umiejętności świadomego odraczania pragnień. Nie otrzymanie czegoś w danym momencie powodował u nich lęk, że nie otrzymają tego wcale. Uciekali się do gróźb, manipulacji i wzbudzania wyrzutów sumienia w osobach z otoczenia. Wszystko po to, aby osiągnąć upragniony cel. Bezwzględnie.

NIEUFNOŚĆ / POWIERZCHOWNE RELACJE

Anna i Simon niewiele opowiadali o swoim prywatnym życiu. Robili to jedynie na początku znajomości, tylko i wyłącznie w celu wzbudzenia zaufania i nawiązania więzi. Nie potrafili być sami ze sobą. Samotność wywoływała w nich lęk, poczucie opuszczenia i bezradności.

Oglądając obie produkcje Netflix'a zastanawiasz się czy bohaterowie naprawdę wierzyli w swoje kłamstwa?

Anna i Simon byli przekonani o swojej wyjątkowości i nadchodzącym bogactwie. Perspektywa braku środków na koncie wydawała się dla ich otoczenia wręcz niemożliwe. Oni sami w to chyba do końca nie wierzyli. Byli za to pewni, że jest im pisane osiągnąć wielki sukces.

Skłaniający do refleksji jest końcowy fragment serialu „Kim jest Anna?", gdzie w jednym z ostatnim odcinków, podczas mowy końcowej procesu Anny Delvey, Todd – adwokat broniący dziewczyny podkreśla:

„Każdy z nas ma coś z Anny. Ściemniamy w CV, na portalach społecznościowych. Każdy kreuje swój wizerunek oparty na kłamstwie." Dalej mówi: „Znajomi chcieli wierzyć, że Anna jest dziedziczką fortuny, by na tym zyskać."

Bez wątpienia, każdy z serialowych znajomych Anny powinien zrobić sobie porządny rachunek sumienia. Nie da się ukryć, że każdy na Annie chciał się trochę wybić, wejść stopień wyżej w drabinie społecznej.

Jedno jest pewne. Serialowi oszuści nie dawali nic bezinteresownie. Był to konkretny mechanizm, środek do celu, a Anna i Simon nie byli dobrymi wróżkami, które odmieniają życie swoim znajomym. W biznesie nie ma przecież nic za darmo.

Przygotowując materiał o bohaterach Netflix'a, dostałam wiadomość e-mail od dziewczyny, która padła ofiarą oszustwa. Aby zachować anonimowość bohaterki, jej imię zostało zmienione.

„Zaczęło się od niewinnego "zapomniałem portfela, dorzuć mi do zakupów", a po jakimś czasie już sama z własnej woli płaciłam za jego zachcianki. Byłam omamiona – przepraszał, ale prawie nigdy nie oddawał moich pieniędzy. Znajomi, rodzina mówili mi wiele razy, że to słabo wygląda i mam z nim nawet skończyć ten związek, ale tak mnie oślepił, że zawsze go broniłam. Kieszonkowe i oszczędności były dla mnie tylko na podpaski i płatki kosmetyczne." – opowiada Marta, która została ofiarą oszusta finansowego. „Nie życzę nikomu takiej sytuacji i poczucia, że jesteś tylko skarbonką bez dna dla człowieka, którego szczerze kochasz i jesteś w stanie poświęcić wszystko. Czasem nadal pojawiają się u mnie lęki przed tym, że mnie zniszczy psychicznie, że spotkam go gdzieś na mieście i zacznie znowu mną manipulować. Średnio co 3 miesiące napisze do mnie "siema co tam?", a ja boje się odpisywać coś więcej niż "czekam na przelew". Odpowiedzią jest zawsze "XD" wiec nie mogę liczyć na poważne spłacenie długu" – kończy swoją wypowiedź Marta. II

Wave 58
Sta Maria

Katamaran
Sta Maria

GDAŃSK • SOPOT • GDYNIA

TEL: **+48 518 276 343**

MAIL: **info@rejsywave58.pl**

WWW.REJSYWAVE58.PL

FACEBOOK.COM/**WAVESTAMARIA**

W SZNUROWADŁACH MYŚLI

KAMY WOJTKIEWICZ

KAMA WOJTKIEWICZ TO AUTORKA PODCASTU „SZNUROWADŁA MYŚLI" I DZIENNIKARKA-FREELANCERKA. ZAJMUJE SIĘ TEMATAMI ZWIĄZANYMI Z PSYCHOLOGIĄ, FILOZOFIĄ, KULTURĄ I NIE TYLKO, BO – JAK SAMA MÓWI – CIEKAWI JĄ WŁAŚCIWIE WSZYSTKO. PRYWATNIE JEST STUDENTKĄ PSYCHOLOGII NA UNIWERSYTECIE SWPS, GRA NA SKRZYPCACH OD 19 LAT, A TAKŻE PISZE POEZJĘ. W ROZMOWIE Z ALEKSANDRĄ JAWORSKĄ OPOWIADA O ODNAJDYWANIU SWOJEJ DROGI ZAWODOWEJ, POMYŚLE NA PODCAST ORAZ POTRZEBIE CIĄGŁEGO ROZWOJU I CIEKAWOŚCI ŚWIATA, KTÓRA STALE PROWADZI JĄ NA NIEZNANE ŚCIEŻKI.

TEKST Aleksandra Jaworska **ZDJĘCIA** Patrycja Tatałaj

Aleksandra Jaworska: Kojarzymy ciebie w mediach głównie jako prowadzącą „Sznurowadła myśli". Skąd pomysł na stworzenie podcastu o takiej właśnie tematyce?
Kama Wojtkiewicz: Myślę, że bardzo Cię nie zaskoczę, mówiąc, że wyszło to organicznie. To nie była zaplanowana strategia na budowanie marki osobistej z planem biznesowym. Pojawiła się we mnie potrzeba, żeby mówić o ważnych dla mnie rzeczach, i spotkałam osoby, które też ruszały ze swoim podcastem. To mnie zainspirowało i pokazało, że myśli, które chciałabym przekazać w solowych odcinkach (pierwsze pięć były właśnie solo) mogłyby wypłynąć na szersze wody w formie podcastu. A los mi akurat pomógł, stawiając odpowiednie osoby na mojej drodze.

AJ: Do swoich podcastów zapraszasz same ciekawe osoby. Czy goście i gościnie twoich odcinków to postacie, które sama obserwujesz?
KW: Są to zazwyczaj osoby, które mnie interesują, inspirują, które obserwuję. Jeśli jednak prześledzisz początki podcastu, to nie byli to pisarze czy artyści, z których twórczością obcuję od lat, tylko moi rówieśnicy, których znałam osobiście albo z social mediów. Z czasem nabrałam pewności siebie i zaufałam, że mogę rozmawiać też z osobami, które są ode mnie starsze i pojawiają się w mediach od lat, czyli na przykład z Magdą Mołek, Natalią Przybysz i Moniką Brodką. Zakładając podcast, nie wierzyłam, że będzie to w moim zasięgu. To, co łączy moich gości, to pewien element wrażliwości, ciekawości świata i świadomości siebie. Nie są to jednak postacie z jednego kanonu. Czasem przychodzi do mnie ktoś taki jak Tomasz Stawiszyński, Janek Śpiewak czy prof. Aleksandra Przegalińska, czyli osoby ze świata ,,evidence-based" nauki, a potem pojawia się Shootman Majewski czy Ania Sierpowska, którzy reprezentują bardziej duchową rzeczywistość. I to jest wspaniałe.

AJ: Tematy, które poruszasz sama lub z gośćmi „Sznurowadeł myśli" są bardzo różne, od socjologii po technologię czy kulturę. Czy już w zamyśle podcast miał skupiać się na wielu wątkach, czy może początkowo miał być tylko na jeden temat?
KW: Sznurowadła myśli są dla mnie jak dziecko, które rośnie razem ze mną. Zmienia się, bo i ja z czasem się zmieniam. Rośnie i zabiera mnie w kierunki, które mnie interesują, aktualnie w stronę psychologii, socjologii czy filozofii. Nigdy nie planowałam, aby podcast dotyczył tylko psychologii, bo kiedy zaczynałam dwa lata temu, jeszcze jej nie studiowałam. Na tamtym etapie miałam przerwę od studiów, żżerał mnie etat i pojawiła się w związku z tym potrzeba ekspresji inną drogą niż poprzez pracę. Początki nie były więc niczym ograniczone i nieco odbiegały tematycznie od tego, co publikuję teraz. Pierwsze odcinki były osadzone w emocjach – pierwszy dotyczył tęsknoty, drugi lęku, trzeci czy czwarty stresu. Mając dwadzieścia parę lat, człowiek cały czas się zmienia i to jest piękne. Gdybym na starcie się ograniczyła, odebrałabym sobie wiele okazji do eksploracji nietuzinkowych tematów.

GDYBYM NA STARCIE SIĘ OGRANICZYŁA, ODEBRAŁABYM SOBIE WIELE OKAZJI DO EKSPLORACJI NIETUZINKOWYCH TEMATÓW.

AJ: Pomysł podcastu jest znakomicie wpisany w to, co się teraz dzieje. Ludzie coraz chętniej ich słuchają. Jak myślisz, skąd wynika większe zainteresowanie tą akurat formą?
KW: Trudno jest mi mówić za wszystkich, natomiast patrząc na swoich słuchaczy i na siebie, widzę, że zaletą podcastów jest to, że można ich słuchać wszędzie, robiąc inne rzeczy, co jest dla ludzi wygodne. Dużo osób słucha ich w tle, idąc na spacer, gotując albo jadąc komunikacją. Czytanie książek wymaga innego rodzaju skupienia. Podcast jest też formą wglądu w życie innych ludzi, bo przysłuchujesz się czyjejś prywatnej rozmowie. Jest to wręcz uwodzące – słuchasz nieznajomych i wchodzisz w ich intymną sferę, bo nie podzieliliby się pewnymi szczegółami w śniadaniówce czy radiu. A ponieważ prowadzący często nagrywają podcasty w mieszkaniu, rozmowa staje się dość prywatna.

AJ: Wspominasz, że nagrywanie podcastu to wejście w intymne życie. Stresowało cię to, że będziesz musiała uchylić rąbka swojej tajemnicy, podzielić się z obcymi swoim życiem i słuchać z dystansu swojego głosu?
KW: Na pewno miałam różne stresy i lęki, nie jestem całkowicie odporna na autokrytykę, ale udało mi się to z czasem oswoić. Na początku rzeczywiście słuchanie swojego głosu było irytujące – miałam wrażenie, że jest on kwadratowy i nieradiowy. Współpracuję jednak ze wspaniałym realizatorem dźwięku, który dawał mi wskazówki i pomógł ulepszyć swój warsztat. Przyzwyczaiłam się do swojego głosu, nauczyłam się nim modulować i przestało mnie to razić. Spotykanie się z osobami, których słuchałam przez całe swoje życie, było dla mnie z początku stresujące. W końcu idziesz na spotkanie z kimś, kogo znasz tylko z wyobrażonego świata telewizji i kultury. Ale to kwestia praktyki. Po kilku odbytych rozmowach, nabrałam zaufania, że za każdym razem daję radę, więc mam zasoby i kompetencje do tego, aby takie rozmowy przeprowadzać. Z czasem pozwoliłam sobie improwizować i okazało się, że w takiej rozmowie ludzie dzielą się przemyśleniami, których nigdzie wcześniej nie mówili. Moja nieustannie rosnąca ciekawość drugim człowiekiem finalnie wygrywała ze stresem.

AJ: To w takim razie zdradź nam tajemnicę, jakich podcastów słuchasz?
KW: Kiedyś słuchałam ich więcej, teraz otwieram się na audiobooki, czytam więcej książek. Ostatnio słucham rozmów z reżyserami, scenarzystami i aktorami o ich kreatywności i procesach twórczych, co jest niezwykle inspirujące. Na pewno podcast ,,Awards Chatter" i ,,The A24 Podcast", ale też ,,The Minimalist" – projekt dwóch amerykańskich minimalistów, którzy promują świadome życie, czy też ,,Dear Sugars". Z polskich audycji lubię ,,Coś Osobliwego" prof. Aleksandry Przegalińskiej i niezastąpionego Tomasza Stawiszyńskiego, czyli podcast ,,Skądinąd".

AJ: Czyli jednak sporo słuchasz! Oprócz tworzenia podcastów jesteś również dziennikarką, aktualnie na freelansie. Jakie były Twoje wyobrażenia dotyczące pracy w redakcji i z czym musiałaś się mierzyć w rzeczywistości?
KW: Miałam dość wyidealizowane wyobrażenia. Myślałam, że idąc do redakcji, będę pisać wyłącznie teksty na wybrane przez siebie tematy, będę mieć mnóstwo czasu na research, a miejscem pracy będzie przytulna kawiarnia. Praca na etacie tak jednak nie wygląda. Prawda jest taka, że masz dużo pracy i mało czasu, więc po chwili zaczynasz pisać mechanicznie.

Mi osobiście zabierało to przyjemność z procesu pisania. Weszłam w tryb pracy na czas i przestało się dla mnie liczyć, czy tekst jest jakościowy, tylko, ile artykułów dziennie jestem w stanie wyprodukować. A przecież pisanie wymaga pewnej dozy wrażliwości, inspiracji i uważności na detale, język, stylistykę. Pełnoetatowa praca zabijała moją kreatywność. Okazało się, że ze swoją silną potrzebą wolności po prostu się w tym nie odnajduję i zaczęło to źle wpływać na moje zdrowie psychiczne. Postanowiłam zawalczyć o siebie, by inaczej prowadzić swoją ścieżkę zawodową. I tak od prawie 2 lat jestem na freelansie.

AJ: Ludzie często boją się podejmować takie ryzykowne decyzje, ze względu na potrzebę zachowania konsekwencji. Jak udało ci się pokonać tę barierę?
KW: Jest taki moment, kiedy czujesz, że bardzo potrzebujesz coś zrobić i nie możesz już dalej oporować przed daną decyzją. Wtedy podjęcie ryzyka jest mniejszym obciążeniem, niż napięcie, z którym się mierzysz, jeżeli czegoś nie zmienisz. Pomogła mi dość duża świadomość siebie i swoich kompetencji, co nie oznacza zarozumiałości i buty. Po pół roku etatowego pisania, mając ponad 330 tekstów w zanadrzu, miałam poczucie, że umiem to całkiem nieźle robić. Pojawiły się osoby, które mówiły, że powinnam się cieszyć, że w ogóle mogę pracować jako dziennikarka. Miałam jednak poczucie, że jestem gotowa na więcej i zasługuję na to, aby ktoś płacił za moje teksty adekwatnie do ich jakości. Jednocześnie była we mnie ogromna ciekawość tego, co jest dalej i co innego można robić oprócz pisania newsów. Miałam też potrzebę uczenia się nowych rzeczy, a nie czekania na odpowiedni moment. Przekalkulowałam koszty i zyski, co doprowadziło mnie do wniosku, że w tamtym momencie ponosiłam zbyt duże koszty. Podjęcie decyzji o zmianie z takiego miejsca było już łatwiejsze i intuicyjnie właściwe.

AJ: A jakie są te koszty i negatywne strony życia na freelansie? Ryzyko jest przecież wpisane w taką formę zatrudnienia.
KW: Na początku najtrudniej było mi zaufać, że zlecenia będą się pojawiać. Nawet, gdy przez parę tygodni nikt się nie odzywa, to w następnym ktoś najprawdopodobniej napisze. Na freelansie trzeba nauczyć się nie traktować okresów ciszy i stagnacji, które są nieuchronne, jako porażki. Jeżeli robisz tę robotę dobrze, to ludzie z czasem zaczną do Ciebie wracać.

AJ: Dzięki temu, że prowadzisz swój podcast i współpracowałaś z wieloma redakcjami, zdołałaś zbudować swoją markę osobistą. Czy taki wcześniej wykreowany wizerunek w mediach jest konieczny, by zacząć we freelansie?
KW: Nie uważam, aby było to konieczne, choć bez wątpienia było niezwykle pomocne. Bez tego dłużej zajęłoby mi dotarcie do miejsca, w którym jestem dzisiaj. Moją kartą przetargową było to, że redakcje czy klienci kojarzyli mnie już przez audycję. Była to pewnego rodzaju wizytówka, która sprawiała, że nie byłam kolejną anonimową osobą, która pisze generycznego maila z propozycją współpracy. Wierzę, że jeśli ktoś bardzo chce przejść na freelance, odzywa się do ludzi, pokazuje, że mu zależy i od razu proponuje tematy, to w końcu powinno się udać. Natomiast mając jakąś twórczość i kreatywność już opublikowaną w Internecie, można przyspieszyć ten proces, choć nie jest to niezbędne, aby znaleźć osoby do współpracy.

AJ: Jakie są 3 cechy lub zasady, które według Ciebie tworzą w dzisiejszych czasach dobrą i wiarygodną markę osobistą?
KW: Na pewno wszędzie reklamowana, ale niedoceniana autentyczność. Mam na myśli swobodę bycia sobą i przekonanie, że jeśli coś wypływa z nas naturalnie, często obroni się samo, bo wzbudzi zaufanie i wiarygodność. Druga cecha to ciekawość. Myślę, że nie doszłoby do wielu współprac, gdyby nie moje zainteresowanie otaczającym mnie światem i ludźmi. Dużo czytam, wrzucam się w nowe sytuacje, co pozwala mi być bardziej płodną pisarsko. Trzecia dość istotna dla mnie cecha to wiara w siebie i we własne kompetencje. Jeśli ja sama nie uwierzę w swoją wartość, to inni też tego nie zrobią. Dzięki tej cesze z czasem nauczyłam się odpuszczać, kiedy spotykałam się z kolejną odmową. Bo trzeba wiedzieć, kiedy warto o coś zawalczyć, a kiedy forsowanie się z czymś nas nadmiernie przepala. Najważniejsze projekty, które miałam przyjemność zrealizować, przebiegały naturalnie, z luzem. Nie musiałam się siłować z rzeczywistością, żeby je dostać. Dlatego zachęcam wszystkie czytelniczki do uczenia się, gdzie leży nasza granica pomiędzy wiarą we własne kompetencje i walką o swoje a zajeżdżaniem się na śmierć w pogoni za współpracą, która najwidoczniej nie jest dla nas w tym momencie dobra. **II**

www.molton.pl

MOLTON

JAK NOSIĆ OBUWIE SPORTOWE?
PROPOZYCJE STYLIZACJI NA WIOSNĘ

NIEGDYŚ BUTY SPORTOWE SŁUŻYŁY NAM JEDYNIE DO TRENINGÓW. DZIŚ TO NIE TYLKO NIEODZOWNA CZĘŚĆ NASZEGO STROJU SPORTOWEGO. ALE TAKŻE DODATEK DO CODZIENNYCH STYLIZACJI. OPRÓCZ WYGODY ISTOTNĄ ROLĘ ZACZĄŁ ODGRYWAĆ DESIGN. KOLOR. A TAKŻE BUDOWA BUTA. JAKIE MODELE BĘDĘ KRÓLOWAĆ W WIOSENNYM SEZONIE 2022?

TEKST Sandra Więzowska **ZDJĘCIA** Mat. Prasowe

KLASYKA ZAWSZE SIĘ OBRONI

Powstały w latach 60 XX wieku, a ich design inspiruje projektantów do dziś. Buty w stylu vintage w tym sezonie podbiją serca wielu sneakerheadów. To ponadwiekowa klasyka, która odznacza się niezwykle solidnym wykonaniem. Decydując się na buty tego typu, możemy być przekonani o ich trwałości i o tym, że z pewnością posłużą nam przez wiele sezonów. Dodatkowo ich unikalność sprawia, że dopasujesz je do każdej stylizacji Atutem butów w stylu vintage jest także ich cena — są bardzo tanie, więc jeśli nie chcesz naruszać swojego budżetu w tym sezonie, to będzie idealny wybór.

KOTURNY W SPORTOWEJ ODSŁONIE

Chunky sneakersy, to buty o masywnej podeszwie, które można nosić zarówno w okresie jesiennym, jak i wiosennym. Swoją sławę zawdzięczają nieprzeciętnemu designo-

wi. Jeśli nie jesteś do nich przekonana, to warto zwrócić uwagę na to, że buty swoją budową przypominają dobrze znane koturny. System buta sprawia, że są bardzo wygodne, wydłużają nogę, a także nadają stylizacjom unikatowego charakteru. Mimo ,,ciężkiego charakteru" będą odpowiednie zarówno do jeansowych, garniturowych stylizacji oraz dresów. Jest to elegancja, ale w sportowym stylu.

SOCZYSTE BARWY SEZONU I... BIEL

Very Peri, czyli subtelny odcień fioletu — to on zdominuje rynek mody w sezonie 2022. Wśród wielu modeli obuwia napotkamy rozmaite mixy kolorystyczne. Jeśli lubicie się wyróżniać, to z pewnością tej wiosny znajdziecie w sklepach tęczowe wariacje. Nie zabraknie jednak bieli, która ze względu na swoją uniwersalność odświeży każdą stylizację. Jednym z popularnych i kultowych już modeli w kolorze białym są słynne Nike Air Force, które od wielu lat zachwycają zarówno kobiety, jak i mężczyzn. Swoją sławę zawdzięczają budowie buta — wbudowanym poduszkom, które swojemu użytkownikowi zapewniają komfort, amortyzację i wygodę.

MODA FUTURYSTYCZNA W TOPCE 2022

Połączenie stylu sportowego ze stylem casualowym — niemożliwe? A jednak. W tym roku, szczególnie wśród mężczyzn, zawojuje moda athleisure. Na ulicach będziemy mogli zobaczyć buty o dość nietypowym, dynamicznym kształcie, będą to buty trekkingowe, ale w codziennym użyciu. Pierwotnie model ten został zaprojektowany dla osób, które uprawiają sport na wymagającym terenie. Są niezwykle wygodnymi, elastycznymi i wytrwałymi butami, dedykowanymi najbardziej wymagającym sportowcom. Dodatkowo są stworzone z bardzo lekkiego i przewiewnego materiału dbając o komfort fizyczny twoich stóp. Oprócz wielu walorów technicznych posiadają wyjątkowy wygląd, dzięki któremu twoje stylizacje będą zwracały uwagę przechodniów.

MODA UNIWERSALNA

Pamiętasz lato sprzed kilku sezonów? Wówczas królowały kolorowe trampki za kostkę, które wiązano w klasyczny sposób, lub lekko ponad krój buta (jak baletki). Moda na buty za kostkę powraca! Ponadto, nie będą wykorzystywane tylko w stylizacjach sportowych. W wiosennym sezonie 2022 zobaczymy panie, które trampki ubierać będą zarówno do eleganckich stylizacji, jak i do sukienek. Tutaj wszystkie ruchy są dozwolone.

JEŚLI LUBICIE SIĘ WYRÓŻNIAĆ, TO Z PEWNOŚCIĄ TEJ WIOSNY ZNAJDZIECIE W SKLEPACH TĘCZOWE WARIACJE. NIE ZABRAKNIE JEDNAK BIELI, KTÓRA ZE WZGLĘDU NA SWOJĄ UNIWERSALNOŚĆ ODŚWIEŻY KAŻDĄ STYLIZACJĘ.

WARIACJE MODOWE. CZYLI PROPOZYCJE STYLIZACJI W TYM SEZONIE

Jak już wcześniej wspominaliśmy, klasyczne buty, wzorowane na modele z lat 60. sprawdzą się zarówno w codziennych stylizacjach, jak i tych bardziej eleganckich. Tej wiosny królować będą także spodnie z szerokimi nogawkami w stylu mom jeans, które w połączeniu z tymi butami mogą dać nam vibe powrotu do przeszłości.

Jeśli nie byliście przekonani do butów w stylu chunky sneakers, to z pewnością po zobaczeniu tych zdjęć zmienicie zdanie. Buty nadają stylizacji zupełnie innego charakteru. Kompozycja, która na pozór powinna być lekka, nabiera innego kształtu i przykuwa uwagę. Nie wierzyliście, że mogą pasować również do sukienek i spódniczek? Wystarczy tylko spojrzeć, w jak genialny sposób prezentują się w nich nogi. Te buty zdecydowanie podkreślą wiele z autów sylwetki.

Na sam koniec prezentujemy nasze ukochane trampki, które odnajdą się zarówno w luźniejszej, jak i bardziej eleganckiej stylizacji. W obu tych przypadkach wyglądają wyjątkowo. Ich podwyższona cholewka stabilizuje ruchy kostki i sprawia, że są niezwykle wygodne.

NIEPOWTARZALNOŚĆ POŁĄCZONA Z WYGODĄ

W tym roku sezon wiosna-lato można określić słowami innowacja i kreatywność. Projektanci postanowili stanąć na wysokości zadania i zaproponować buty, które będą zapewniały komfort użytkowania i przykują uwagę. W tym sezonie stawiamy także na uniwersalność: obuwie powinno dopasowywać się do każdej stylizacji. Buty sportowe, których sama nazwa wskazuje cel wykorzystania, stały się nieodzownym elementem mody ulicznej i high fashion. W życiu codziennym, jak i w stylizacjach casualowych będziemy mogli natrafić na buty trekkingowe, które w rzeczywistości zauważylibyśmy na górskim szlaku. Trampki, które pierwotnie zostały stworzone dla koszykarzy, a także kosmiczne, masywne buty wykorzystywane są w pokazach mody najsłynniejszych projektantów. To kameleony, które swoje zastosowanie znajdą wszędzie — wystarczy użyć swojej wyobraźni. II

www.molton.pl

MOLTON

ZRÓWNOWAŻONA KONSUMPCJA MODY

TO OKSYMORON CZY SZANSA NA ZIELONĄ TRANSFORMACJĘ?

TEKST Agnieszka Oleksyn-Wajda **ZDJĘCIE** A.Gorajka

AGNIESZKA OLEKSYN-WAJDA

Dyrektor Instytutu Zrównoważonego Rozwoju i Środowiska, orędowniczka zrównoważonego rozwoju i zielonej transformacji, współtwórca i kierownik studiów podyplomowych Prawo i zarządzanie w sektorze mody oraz Prawo ochrony środowiska w Centrum Kształcenia Podyplomowego Uczelni Łazarskiego. Więcej informacji o ofercie kształcenia podyplomowego znajduje się na stronie ckp.lazarski.pl/studia-podyplomowe

KONSUMPCJONIZM, CZYLI KIEDY SZATA ZDOBI CZŁOWIEKA

W dobie dominacji treści wizualnych, dyktowania tempa i stylu życia przez Internet staliśmy się tzw. społeczeństwem obrazkowym. Kultura słowa słabnie na rzecz obrazu. Przysłowia i morały wpajane nam przez babcie, że „nie szata zdobi człowieka" i by „nie oceniać książki po okładce" w dużej mierze się zdezaktualizowały.

Dziś to właśnie poprzez wizualne kreacje definiujemy siebie i innych. Między innymi to nasze ubranie świadczy o tym, jak żyjemy, pracujemy, jacy jesteśmy i co lubimy. Ubranie określa nasz gust, zwyczaje, status społeczny, a często – nawet charakter. Wyróżnia nas lub wtapia w tłum. Poprawia nastrój, dodaje odwagi lub wręcz odwrotnie - powoduje dyskomfort. Ubranie określa nasz wizerunek i aspiracje. Jest czytelnym obrazem człowieka.

Tocząca się za czasów naszych prababć dostojna lokomotywa zwana modą, dziś przeobraziła się w prawdziwe pendolino. Moda zarezerwowana jeszcze w XIX w. dla arystokracji zaczęła ulegać demokratyzacji. Zaczęła być szeroko dostępna, by pod koniec XX w. nabrać zawrotnego tempa pod postacią „fast fashion". Tzw. szybka moda stała się wręcz formą rozrywki. Ekspresowo zmieniające się kolekcje, niskie ceny zupełnie odmieniły zachowania konsumentów. To właśnie konsumpcja wyznacza dziś pozycję społeczną jednostek. Kupujemy więcej niż to rzeczywiście wynika z naszych potrzeb.

A pokus mamy wiele. Przeceny. Wyprzedaże. Nowości. Limitowane kolekcje. Wyjątkowe okazje. Trudno sobie odmówić i powiedzieć „stop". Ale właściwie dlaczego należy zaciągnąć hamulec konsumpcjonizmu?

ŻYCIE NA KREDYT. RÓWNIEŻ EKOLOGICZNY

2021 rok był jednym z najcieplejszych w historii naszej planety. Choćby w czerwcu, w Kanadzie, odnotowano niemal 50 stopni Celsjusza w cieniu. Wzrost temperatury skutkuje zmianami klimatu i ekstremalnymi zjawiskami pogodowymi. Naukowcy nie mają wątpliwości, że zmiany te są wynikiem działalności człowieka. W tym względzie nie pozostawia żadnych wątpliwości najnowszy raport IPCC dot. zmian klimatu , który wprost stanowi, że działania człowieka doprowadziły do ocieplenia klimatu w tempie bezprecedensowym w okresie co najmniej ostatnich 2000 lat.

Eksploatując w dotychczasowym tempie zasoby naturalne, których część jest nieodnawialna, oddziałując znacząco negatywnie na środowisko, bez wątpienia żyjemy na koszt przyszłych pokoleń.

A scenariusze naukowców dotyczące skutków ocieplenia klimatu są pesymistyczne.

• Raport IPPC prognozuje, że przy obecnych trendach, do roku 2100, permanentnie zostaną zalane tereny zamieszkane obecnie przez 56 milionów ludzi, fale upałów będą powszechne i spowodują susze oraz pożary, niedobory wodny pitnej we wrażliwych regionach i spadek produkcji żywności.

• To natomiast skutkować będzie najpewniej wzrostem cen żywności, migracjami klimatycznymi, recesją gospodarczą na świa-

towa skalę i w efekcie napięciami zarówno na poziomie politycznym, jak i egzystencjalnym jednostek.

• Bank Światowy w 2021 r. ostrzegał, że w ciągu najbliższych 30 lat około 216 mln ludzi może być zmuszonych do migracji z powodu zmian klimatu.

• Koszty ekonomiczne ekstremalnych zdarzeń pogodowych nie będą ponoszone wyłącznie przez przyszłe pokolenia. Dotyczą nas już dziś i są wysoce odczuwalne. Jak wynika z badań Munich Re, tylko w 2020 r. katastrofy naturalne spowodowały ponad 210 mld dolarów strat na całym świecie. Dla porównania – w roku 2019 straty szacowane były na 166 mld dolarów.

PODRÓŻ PO CIENKIM I KRUCHYM LODZIE

Negatywny wpływ na środowisko i klimat wywiera w dużej mierze kultura niepohamowanej konsumpcji, szczególnie w dobie szybkiego wzrostu demograficznego ludności świata. W tym kontekście szczególną uwagę zwraca właśnie sektor mody w całym łańcuchu wartości.

• Według Europejskiej Agencji Środowiska produkcja ubrań, obuwia i domowych tekstyliów spowodowała emisje 654 kg ekwiwalentu CO_2 na mieszkańca UE (dane na rok 2017), czyniąc ten sektor piątym największym źródłem emisji CO_2 powiązanym z konsumpcją.

• Co więcej, z informacji podanych przez Parlament Europejski w grudniu 2020 r., branża odzieżowa odpowiada za 10% światowych emisji dwutlenku węgla – a to stanowi więcej niż emisje pochodzące z przelotów międzynarodowych i żeglugi morskiej łącznie.

• Z tego samego źródła wynika, że tylko w 2015 roku światowy przemysł włókienniczy i odzieżowy wykorzystał 79 mld metrów sześciennych wody, podczas gdy potrzeby całej gospodarki UE wyniosły w 2017 roku 266 mld metrów sześciennych. Jak wodochłonna jest produkcja ubrań obrazuje najlepiej fakt, że wytworzenie jednego T-shirtu pochłania 2700 litrów wody słodkiej, czyli ilość wystarczającą jednej osobie na 2,5 roku.

• Sektor mody odpowiedzialny jest również za zanieczyszczenie wód. Produkcja tekstyliów odpowiada za ok. 20% globalnego zanieczyszczenia czystej wody w wyniku farbowania i wykańczania produktów. Ponadto, co roku do mórz i oceanów trafia około 0,5 miliona ton mikrowłókien uwalnianych w trakcie prania syntetyków. Pranie odzieży syntetycznej odpowiada aż za 35% pierwotnych mikrodrobin plastiku uwalnianych do środowiska.

Kupujemy dziś też dużo więcej. Europejczycy kupują co roku prawie 26 kg i usuwają około 11 kg tekstyliów. Ubrania używane, stając się odpadem, są głównie spalane lub składowane (87%). Niestety, tylko 1% odzieży poddawany jest recyklingowi. Zjawiska tego nie można nazwać inaczej jak po prostu marnotrawstwem. Ale czy historię kryjącą się za T-shirtem czy parą jeansów można napisać inaczej? Inaczej, znaczy w tym wypadku lepiej dla środowiska, klimatu, a tym samym – dla nas wszystkich.

NA BIZNESIE SPOCZYWA OGROMNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ W NAPRAWIANIU ŚWIATA.

NAPRAWIĆ ŚWIAT – LEPIEJ PÓŹNO NIŻ PÓŹNIEJ

Na biznesie spoczywa ogromna odpowiedzialność w naprawianiu świata. Biznes powinien powszechnie opracowywać strategie zrównoważonego rozwoju, w których zostaną określone działania w zakresie polityki zrównoważonych produktów, gospodarki odpadami z uwzględnieniem działań mających na celu ograniczenie marnotrawstwa, gospodarowania wodami oraz ściekami, ograniczenia użycia plastiku, wprowadzenia zielonych innowacji, monitorowanie postępu czy nawet określenia nowych modeli biznesowych. Strategie powinny zostać opracowane w taki sposób, by z jednej strony rzeczywiście ograniczyć w danym przedsiębiorstwie negatywny wpływ na środowisko, a z drugiej – by były one realne do osiągnięcia.

Zdając sobie sprawę, że zegar klimatyczny tyka (i to całkiem dosłownie – zegar umieszczony na Union Square w Nowym Jorku odmierza czas do momentu, gdy globalna temperatura podniesie się o 1,5 stopnia C), sektor mody podjął działania mające na celu ograniczenie negatywnego wpływu na środowisko i klimat.

• Branża mody, na poziomie globalnym pod egidą ONZ, zobowiązała się pod koniec 2018 roku, podczas szczytu klimatycznego COP24 w Katowicach, do zmniejszenia emisji gazów cieplarnianych w stopniu i tempie określonym w Porozumieniu Paryskim.

• Oznacza, że sektor do 2030 roku powinien zmniejszyć swoje emisje o 30 proc. Zobowiązanie to zostało ponowione podczas konferencji klimatycznej COP26 w Glasgow z tą jednak różnicą, że sektor mody zobowiązał się do zmniejszenia emisji o 50 proc. do 2030 roku i do osiągnięcia zerowej emisji netto do 2050 roku.

• Ponadto, przewidziano pozyskiwanie 100 proc. energii elektrycznej z OZE do 2030 roku, pozyskiwanie surowców przyjaznych środowisku oraz całkowite wycofywanie węgla z łańcucha dostaw do 2030 roku. Osiągnięcie założonych celów z pewnością będzie dużym wyzwaniem dla sektora.

• 30 marca 2022 r. Komisja Europejska opublikowała długo wyczekiwaną przez branżę tekstylną Strategię UE na rzecz tekstyliów zrównoważonych i o obiegu. Strategia zawiera szeroki katalog działań mających na celu dostosowanie ekosystemu tekstylnego do osiągnięcia zrównoważonej produkcji i konsumpcji. Jej głównym celem jest to, by do 2030 roku większość wyrobów tekstylnych wprowadzanych na rynek europejski cechowała się trwałością i nadawała się do recyklingu, była wolna od niebezpiecznych substancji, a ich produkcja odbywała się z poszanowaniem środowiska i w sposób etyczny. Strategia stanowi wielowątkowy i holistyczny plan systemowej transformacji sektora odzieżowo-tekstylnego. Dzięki zaproponowanej Strategii rok 2022 ma szansę stać się przełomowym w zakresie systemowych zmian dotyczących sektora modowego i kształtowaniu go z poszanowaniem zasad zrównoważonego rozwoju.

MAŁYMI KROKAMI OSIĄGNIEMY WIELKIE ZMIANY

W proces „naprawiania" świata muszą zaangażować się prawodawcy, organy administracji czy instytucje powołane do egzekwowania prawa w tym zakresie. Nieodłącznym elementem w tym całym procesie są również konsumenci. Musimy zmienić nasze zachowania, przyzwyczajenia, sposób życia, bycia i sposoby konsumpcji. Metodą drobnych kroków możemy dokonywać stopniowych zmian. I nawet jeśli zwykłe przerobienie sukienki, zaszycie dziurawej skarpetki, czy wymiana zepsutego zamka błyskawicznego w kurtce nic nie zmienią na poziomie globalnym, to okazuje się, że takie działania na wielką skalę robią już znaczącą różnicę. To właśnie metoda małych kroków doprowadzić może do rewolucyjnych transformacji. Wszyscy mamy w tej układance swoją rolę do odegrania. Warto do tej zmiany dołożyć swoją cegiełkę. **II**

Kraków

JACEK MAJCHROWSKI
PREZYDENT MIASTA KRAKOWA
ZAPRASZA

5 FESTIWAL

WODECKI TWIST

10—12.06.2022

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKOW MIASTA KRAKOWA

ORGANIZATORZY:

FUNDACJA IM. ZBIGNIEWA WODECKIEGO

Port lotniczy
Szczecin Goleniów
im. NSZZ Solidarność

REGULAR SECTION OF
SZCZECIN GOLENIÓW
IM. NSZZ SOLIDARNOSC
AIRPORT MAGAZINE

STAŁY DODATEK PORTU LOTNICZEGO SZCZECIN GOLENIÓW IM. NSZZ SOLIDARNOŚĆ

POŁĄCZENIA REGULARNE
REGULAR CONNECTIONS

KIERUNEK DIRECTION	PRZEWOŹNIK AIR CARRIER	ADRES STRONY WEBSITE ADDRESS
Warszawa(WAW)	PLL Lot	www.lot.com
Kraków (KRK)	Ryanair	www.ryanair.com
Londyn Stansted(STN)	Ryanair	www.ryanair.com
Dublin(DUB)	Ryanair	www.ryanair.com
Liverpool(LPL)	Ryanair	www.ryanair.com
Bergen(BGO)	Wizzair	www.wizzair.com
Oslo Torp(TRF)	Wizzair	www.wizzair.com
Stavanger(SVG	Wizzair	www.wizzair.com

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

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

INTERNET

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

ADRES ADDRESS

Port Lotniczy Szczecin Goleniów
Sp. z o.o. / Szczecin Goleniow Airport Ltd.
ul. Glewice 1a, 72-100 Goleniów
Tel.: + 48 91 481 74 00
www.airport.com.pl

PUNKT INFORMACJI LOTNISKOWEJ
AIRPORT INFORMATION POINT

Tel. +48 481 74 00
Email: info@airport.com.pl
Czat online! / online chat!

CENTRUM OBSŁUGI PODRÓŻY
TRAVEL SERVICE CENTRE

Sprzedaż biletów lotniczych
/ Ticket selling point
Tel.: +48 481 7305
E-mail: biuropodrozy@airport.com.pl

ZAGINIONY BAGAŻ
LOST & FOUND

Welcome Airport Service
Tel.: +48 481 7303

TAXI

Airport Taxi Group
Tel.: +48 91 481 7690

DOJAZD SAMOCHODEM
BY CAR

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

MINIBUSY DO / Z PORTU LOTNICZEGO / MINIBUS

KOSZALIN / KOŁOBRZEG

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

SZCZECIN

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

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

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

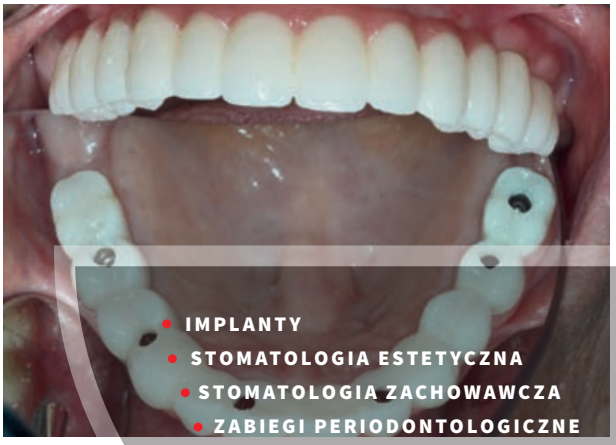
PARKING ZIELONY / WIELODOBOWY ■ CAR PARK GREEN CENNIK CAR PARK FEES / LONG-STAY	
PIERWSZE 10 MINUT FIRST TEN MINUTES	FREE
DO GODZINY UP TO 1 HR	5 PLN
DO 2 GODZIN UP TO 2 HR	8 PLN
DO 3 GODZIN UP TO 3 HR	9 PLN
DO 4 GODZIN UP TO 4 HR	10 PLN
DO 5 GODZIN UP TO 5 HR	11 PLN
PIERWSZY DZIEŃ FIRST DAY	25 PLN
DRUGI DZIEŃ SECOND DAY	15 PLN
TRZECI DZIEŃ THIRD DAY	15 PLN
PIERWSZY TYDZIEŃ FIRST WEEK	89 PLN
DWA TYGODNIE SECOND WEEK	124 PLN
TRZY TYGODNIE THIRD WEEK	150 PLN
KAŻDY NASTĘPNY TYDZIEŃ EVERY FOLLOWING WEEK	20 PLN

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

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

IMPLANTY

KOMFORT ŻYCIA



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

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

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

W przypadku braku jednego lub kilku zębów, do zakwalifikowania pacjenta do implantacji potrzebne jest prześwietlenie (najczęściej wystarcza punktowe). Wówczas ocenia się poziom kości i nierzadko następuje bezproblemowe wprowadzenie implantu. Nieco dłuższa procedura występuje w momencie gdy pacjent zgłasza się z całkowitym bezzębiem. Decyzja o podjęciu leczenia zapada dopiero po analizie danych uzyskanych w badaniu pantomograficznym, czyli dzięki prześwietleniu 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

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

Farrys DESIGN

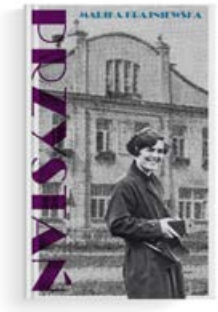
Bransoletka Horse
Bransoletka z oryginalnym wzorem konia artystycznie uchwyconym w jego ruchu.

Materiał: srebro – próba 925
Długość:18cm

CHO

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

Przystań
Marika Krajniewska



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

więcej na **buytoo.pl**

RZESZOWSKIE PIWNICE

interaktywna instytucja kultury

Rzeszowskie Piwnice w nowej odsłonie!

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

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

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

szczegóły na:
rzeszowskiepiwnice.pl

Fundusze Europejskie Infrastruktura i Środowisko
Rzeczpospolita Polska
Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego