

any
where

MAGAZYN PORTU LOTNICZEGO GDAŃSK IM. LECHA WAŁĘSY / GDANSK LECH WALESIA AIRPORT MAGAZINE

LIVE&TRAVEL

 GDANSK LECH
WALESIA AIRPORT.

JAKUB
GIERSZAŁ

NR (150) 2021
ISSN 1899-5098

FREE COPY
pobierz na lotnisku
FREELIVE&TRAVEL



Czytaj #gdziekolwiekjesteś



www.farysdesign.pl

 Farys  farysdesign



LIVE&TRAVEL

8



22



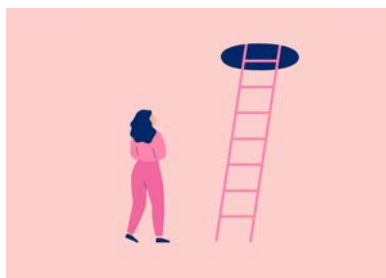
24



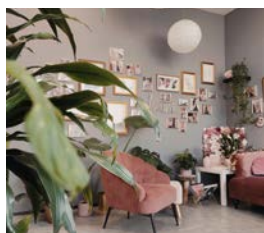
26



42



36



8

STREFA VIP | Jakub Gierszał: Co mi tak każe iść do przodu?

VIP ZONE | Jakub Gierszał: What Keeps Me Moving Forward?

22

MIJESKA | Zamieszkać na stoku, czyli nowe mieszkania na gdyńskim Zieleniszu

24

TECHNOLOGIE | Creative MUVO Play - mały, ale potężny głośnik Bluetooth®

26

MIJESKA | „Zdrowy budynek” nową wizją luksusu

36

FOR HER | Muszla Tattoo – salon tatuażu nie musi być mroczny

42

FOR HER | Dlaczego wstyd zmusza nas do udawania kogoś kim nie jesteśmy?



ZDJĘCIA NA OKŁADCE
Paulina Pawłowska

Nasze magazyny
lotniskowe



Warszawa - Modlin



Poznań



Rzeszów



Szczecin



Olsztyn



Łódź

WYDAWCA

Anywhere.pl Platforma Medialna Sp. z o.o.

z siedzibą w Sopocie 81-717 ul. Halfnera 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

Asystentka wydawcy: Angelika Balbuza

Redaktor naczelny: Jakub Wejksznier

Redaktor prowadzący For her: Aleksandra Arkuszyńska-Garlej

Dyrektor ds. Komunikacji i PR: Katarzyna Świącka

Sprzedaż i Marketing: Angelika Balbuza, Paulina Dudzik

Szef działu graficznego: Alicja Rynkiewicz

Dział IT: Aleksander Domański

Trumaczenie: Anna Jasińska.

Zespół redakcyjny: strony 8-9

Współpraca fotograficzna: Michał Buddabar, Bartosz Maciejewski.

Piotr Sobik, Karolina Nowaczyk, Paulina Pawłowska

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

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

NA ZLECENIE

Port Lotniczy Gdańsk Sp. z o.o.

ul. Słowackiego 200

80-298 Gdańsk

www.airport.gdansk.pl

www.facebook.com/AirportGdansk

Agnieszka Michajłow

e-mail: a.michajlow@airport.gdansk.pl



ANYWHERE. PL | PLATFORMA MEDIALNA

www.anywhere.pl

www.facebook.com/anywherepl

www.twitter.com/anywherepl

[instagram.com/anywhere.pl](https://www.instagram.com/anywhere.pl)

www.linkedin.com/company/anywhere-pl

**a n y
w h e
r e**

PARTNER

PROT

Brama Wyznna

Wąły Jagiellońskie 2a

80-887 Gdańsk

www.prot.gda.pl



PATRONAT



MARSZAŁK
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Gdańsk



Gdynia



Sopot

HOSSA

SOFITEL
WARSAW VICTORIA



WICZLINO- -OGRÓD

POŁUDNIE

Nowy budynek
w sprzedaży

TECZOWA 35

 HOSSA

hossa.gda.pl

tel. 58 785 11 11

NASI AUTORZY



ANDRZEJ SARAMONOWICZ

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

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



GRZEGORZ KAPŁA

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

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



RAFAŁ BRYNDAL

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

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



TOMASZ ORGANEK

Muzyk, wokalista, autor tekstów, kompozytor i po-wieściopisarz. Lider zespołu OrganeK, z którym nagrał dwa albumy: *Głupi* (2014) i *Czarna Madonna* (2016).

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



IGA GÓRCKA

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

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



MICHAŁ FIGURSKI

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

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



DAGMARA KOWALSKA

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

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



RAFAŁ RUTKOWSKI

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

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



MALWA WAWRZYNEK

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

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



TOMASZ KOWALSKI

Z wykształcenia prawnik. Kato-wiczanie. Pisarz. Autor „Mędrca kaźni”, „Rozmów na trzech grabarzy i jedną śmierć”. „Nie pozwolisz żyć czarownicy” oraz zbioru opowiadań „Przysiónek, dom dla pozornie umarłych”.

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

ANYWHERE.PL



KATARZYNA ZDANOWICZ

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

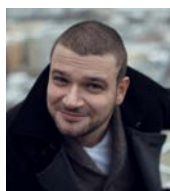
ENGLISH Has been working in TVN24 since 2012. She has also Gazeta Wyborcza, Polskie Radio PiK, Radio Gra, Polsat and Polsat News in her résumé. She likes coffee and conversations. She does not end on one question.



WOJCIECH ZAWIOŁA

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

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



JAKUB FIREWICZ

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

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



MAGDALENA JUSZCZYK

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

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



JAKUB WEJSZNER

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

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



KATARZYNA WOŹNIAK

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

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



MARIKA KRAJNIEWSKA

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

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



PIOTR SOBIK

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

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



MONIKA SZALEK

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

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



ŁUKASZ RADWAN

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

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

JAKUB GIERSZAŁ:



**CO MI TAK KAŻE
IŚĆ DO PRZODU?**



WYWIAD VIDEO DOSTĘPNY
ANYWHERE.PL

KIEDY ROK PO OTRZYMANIU DYPLOMU KRAKOWSKIEJ SZKOŁY TEATRALNEJ ZAGRAŁ GŁÓWNĄ ROLĘ W „SALI SAMOBÓJCÓW”, WYLĄDOWAŁ NA USTACH WSZYSTKICH. DEKADĘ PÓŹNIEJ JAKUB GIERZAŁ WCIĄŻ ŚWIETNIE RADZI SOBIE NA AKTORSKIM SZLAKU. NIGDY NIE PRZESTAŁ BYĆ CIEKAWY NOWYCH WYZWAŃ. Z CZASEM DO RÓL W POLSKICH PRODUKCJACH („YUMA”, „NIEULOTNE”, „CÓRKI DANCINGU”, „ZGODA”, „POKOT” I HITOWY „NAJLEPSZY”) ZACZĄŁ DOKŁADAĆ WYSTĘPY ZA GRANICĄ („DRAKULA: HISTORIA NIEZNANA”, „MORRIS FROM AMERICA”). CHOĆ URODZIŁ SIĘ W KRAKOWIE, CAŁE DZIECIŃSTWO SPĘDZIŁ W NIEMCZECH I ZE SWOJEJ DWUJĘZYCZNOŚCI ROBI UŻYTEK. CORAZ WIĘCEJ GRAJĄC TEŻ PO NIEMIECKU – OSTATNIO W „POMIĘDZY SŁOWAMI” URSZULI ANTONIAK. NIEDAWNO ZADEBIUTOWAŁ TEŻ W SERIALU. W „CHYŁCE”, POKAZYWANEJ NA PLAYER.PL, PARTNERUJE CHARYZMATYCZNEJ MAGDALENIE CIELECKIEJ. NA PREMIERĘ CZEKA TEŻ, OPÓŹNIONA PRZEZ PANDEMIE KOMEDIA O PRŁOWSKIM PÓŁŚWIATKU „NAJMRO”. W ROZMOWIE Z ANYWHERE GIERZAŁ OPOWIADA ANNIE TATARSKIEJ O ZAWODOWYCH DOŚWIADCZENIACH I PLANACH, ALE TEŻ ŻYCIU POMIĘDZY KULTURAMI, PRACY Z EMOCJAMI I PRZEMYSŁENIACH NA TEMAT WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA.

TEKST Anna Tatarska ZDJĘCIA Paulina Pawłowska



Jako aktor pracujesz od ponad dwunastu lat, a jednak serial „Chyłka” – teraz już w czwartej odsłonie pt. „Inwigilacja” – to twój debiut w tym formacie. Co takiego było w tym projekcie, co pozwoliło ci zaufać, spróbować?

Wydaje mi się, że czasami w życiu przychodzi taki moment dziwnie przejściowy, że świat się zmienia. Pomijając pandemię, która panuje, a może też ją w to włączając... Miałem to poczucie od jakiegoś czasu, więc pomyślałem sobie, że trzeba wprowadzić jakąś zmianę. Seriale nie są tym samym, czym były, jak zaczynałem przygodę z aktorstwem, wtedy synonimem serialu była raczej opera mydlana. Dzisiaj najczęściej opowiadają historie w zamkniętej formie. Można je postrzegać jako nowe, topowe medium rozrywkowe. Można chodzić i udawać, że tego nie ma, ale stwierdziłem, że nie ma co udawać i że już czas spróbować na tym polu sił.

Od dawna aktywnie zabiegasz, żeby regularnie pracować za granicą, z sukcesami. Udaje ci się to wszystko pogodzić, zorganizować?

Staram się, na pewno produkcja serialu bardzo mi w tym pomaga. Aktorsko oczywiście



można się rozwijać tutaj, w Polsce, i też to robię, ale chcę też rozszerzać swoją perspektywę – stąd Niemcy i inne kraje. W każdej kulturze, w każdym kraju ludzie trochę inaczej myślą, inna jest mentalność,

podejście do tematów. Szansa, by się z tym zmierzyć daje mi dużo osobistej satysfakcji. Nie jestem zatrudniony na stałe w teatrze, a serial Chyłka dał mi rodzaj zakorzenienia, czegoś, do czego wracam. Może to ma

CO MI TAK KAZE IŚĆ DO PRZODU?



TO WEJŚCIE W INNY ŚWIAT JEST NIEZBĘDNE, ALE ZAWSZE COŚ KOSZTUJE, BO TO RODZAJ PRZEWYCIĘŻENIA CZEGOŚ.



związek z tym, że w moim życiu pojawiła potrzeba takiej „kotwiczki”? Nie wiem, teraz zgaduję, na potrzeby naszej rozmowy. W każdym razie, póki co z tej decyzji wynikają dla mnie same pozytywy.

Kiedy zaczynałeś pracować za granicą, realizowałeś głównie projekty niemieckojęzyczne, co wydaje się dość naturalne, biorąc pod uwagę, że jesteś dwujęzyczny. Jak wygląda to teraz?

Mam nadzieję na jakieś projekty, ale kilka razy taką nadzieję żyłem a potem nic z tego nie wyniknęło, więc nie wybiegam zbyt daleko w przyszłość. Mogę mówić o konkretnych: miałem zdjęcia do filmu niemieckiego na Kubie, nosi tytuł Hello my friend. Spędziliśmy na wyspie kilka tygodni, film w dużej mierze był kręcony dwiema metodami. Klasycznie - czyli kamera, plan ogólny, kontrplan, one budują linię narracyjną tej opowieści. Druga rzecz, to każdy z aktorów dostał telefon z kamerą i prowadziliśmy takie video dzienniki, nagrywaliśmy interakcje z tamtejszymi ludźmi. Niestety - film jeszcze nie miał premiery, wszystko się przesunęło przez pandemię. Nieco wcześniej grałem natomiast w filmie The Girrafe, który też w Polsce jeszcze nie wszedł do dystrybucji. Oprócz trójki aktorów zawodowych większość obsady to byli naturszczycy, ludzie żyjący na wyspie, gdzie kręciliśmy film. Dla mnie jako aktora, który próbuje w tym się odnaleźć, to był taki „slalom”, żeby być na ich tle wiarygodnym. Tego typu wyzwania bardzo cenię i mam wrażenie, że interakcje z rzeczywistością mnie najbardziej rozwijają aktorsko. Sam jestem tym zaskoczony.

To też jest pewien przywilej, który mają aktorzy pracujący w różnych środowiskach. Zamiast odkrywać świat jak patrzący z zewnątrz turysta, dostajecie szansę zajrzeć od środka.

To wejście w inny świat jest niezbędne, ale zawsze coś kosztuje, bo to rodzaj przewyższenia czegoś. Może własnych blokad, może wyobrażenia na dany temat? Wydaje mi się, że moje doświadczenie życia w dwóch krajach pomaga mi wejść w inną kulturę z pewną dozą otwartości.

A myślisz, że przyzwyczajanie do życia między miejscami, w ruchu, było atutem, kiedy się posypał świat, cały porządek funkcjonowania, harmonogram i zasady? Byłeś bardziej gotowy?

Być może? Mój punkt widzenia na sytuację pewnie wynika z tego, że nie jestem tak przywiązany do jednego, stałego rytmu. Ale lockdown wybił mnie z życia, zwłaszcza zaraz po Kubie, skąd wróciłem taki bardzo rozochocony. Miałem plan, żeby polecieć do Nowego Jorku, w którym jeszcze nigdy nie byłem, zaplanowałem to sobie na maj... No, ale to są tzw. „problemy pierwszego świata”. Osobiście nie mam powodów do narzekania. Chyłka pozwoliła mi ten czas spędzić częściowo na planie. Dzisiaj dzięki pracy jestem w stanie choć trochę podróżować. A przecież są kraje, gdzie swobodna praca jest to wciąż niemożliwa... Wtedy to był szok, dzisiaj już jesteśmy na takim etapie, że każdego z nas ta sytuacja bardziej męczy. Staram to sobie jakoś po swojemu ułożyć. Mam takie wrażenie, że najbardziej fascynujące w tym czasie jest to, że jesteśmy wszyscy



w tej samej świadomości. Nie wiem czy za mojego życia to się kiedykolwiek wcześniej wydarzyło: że żyliśmy, jako ludzie tej planety, w tym samym momencie jakiegoś zdarzenia, z tą samą świadomością.

Życie w pandemii przyniosło też kryzys zdrowia psychicznego. Jako aktor czerpiesz z emocji, twoja psychiczna dyspozycja jest istotna dla tego, jak funkcjonujesz. Odnalazłeś się w tej sytuacji?

To taki stan pomiędzy totalną paniką, a takim dobrym skontaktowaniem się ze sobą. Panika dlatego, że jak nie ma do roboty nic konkretnego, to zaczynam się gubić. I ten moment pozwolił mi to jakoś ośwoić. Musiałem sobie zadać pytanie: co to jest, to, co mi tak każe iść do przodu? Co w nas powoduje, że pędzimy, za czym tak podążamy, gdzie idziemy, w jaką stronę? A dobre skontaktowanie się ze sobą, bo staram się świadomie przeżywać ten czas, pozostać uważny. W tym sensie doświadczenie pandemii okazało się czymś bardzo dobrym i rozwijającym.

MAM TAKIE WRAŻENIE, ŻE NAJBARDZIEJ FASCYNUJĄCE W TYM CZASIE JEST TO, ŻE JESTEŚMY WSZYSCY W TEJ SAMEJ ŚWIADOMOŚCI.

Dziwne połączenie chaosu i komfortu.

A może komfortu, który przestaje być komfortem?

Wszystko przestaje być komfortem jak nie masz wyboru i jest to jedyna opcja.

Nagle trafiamy do świata, w którym umycie włosów to już jakieś wydarzenie dnia. Albo wyniesienie śmieci.

Do tego dochodzi jeszcze ten element zdalności, dla ciebie być może bardziej oswojony, bo pewnie robisz zdalne castingi,

nagrywasz self-tape. Ale on wszedł w nasze relacje prywatne, co dla mnie było dość trudne. Nagle nie było takiego naturalnego ogniska, z którego się wyłania rozmowa. Wszystko trzeba dokładnie zaplanować, wino ze znajomymi pije się na zoomie. Dla ciebie to było dziwne?

Na pewno. Wszyscy, nie tylko aktorzy, czerpiemy z interakcji międzyludzkich. Z czegoś żywego, co się dzieje. A żywe się wydarza właśnie w zderzeniu z drugim człowiekiem. Jak zaczyna tego brakować, to trzeba tą pustkę jakoś wypełnić i naturalnym jest to,



że się wchodzi w siebie. Jakiś czas temu robiliśmy takie czytanie scenariusza, też na zoomie, z różnymi aktorami Maćka Sobieszczańskiego, z którym kilka lat temu nakręciłem film Zgoda. To było bardzo dziwne doświadczenie, żeby czytać scenariusz z podziałem na role, z ośmioma aktorami, z widzami, którzy tam byli... podobno, bo jest to świat surrealistyczny, jak w jakiejś bańce.

Z jednej strony musimy utrzymywać dystans, a tym samym wycofywać się z życia społecznego. Z drugiej to życie społeczne, polityczne, zrobiło się niebezpiecznie intensywne na przestrzeni ostatnich miesięcy. Kiedyś mówiłeś, że zabierasz głos w sprawach przez swoje filmy. Czy teraz czujesz potrzebę, żeby także poza ekranem głośniej mówić o tym co jest dla ciebie istotne?

Mam ambiwalentne uczucia wobec tego, że żyjemy w czasach, gdzie każdy musi pokazać co myśli, co czuje. Wydaje mi się, że przez to te deklaracje trochę tracą na wiarygodności. Tam, gdzie można jakoś aktywnie kogoś wesprzeć, zawsze jestem do tego chętny i gotowy. Ale nie czuję kompletnie, żebym miał te kompetencje, więc dlaczego miałbym być w tym bardziej wiarygodny od kogokolwiek innego? Tylko dlatego, że jestem aktorem? Po drugie - sam przestaję trochę w to wierzyć. Dlatego mam problem z mediami społecznościowymi, które są takim największym polem do popisu.

Nowym autorytetem w dzisiejszych czasach jest influencer.

Ja jestem defluencerem.

Może taka jest twoja intencja, ale nie do końca się ona spełnia. Wiesz, że masz masę fake'owych kont na Instagramie?

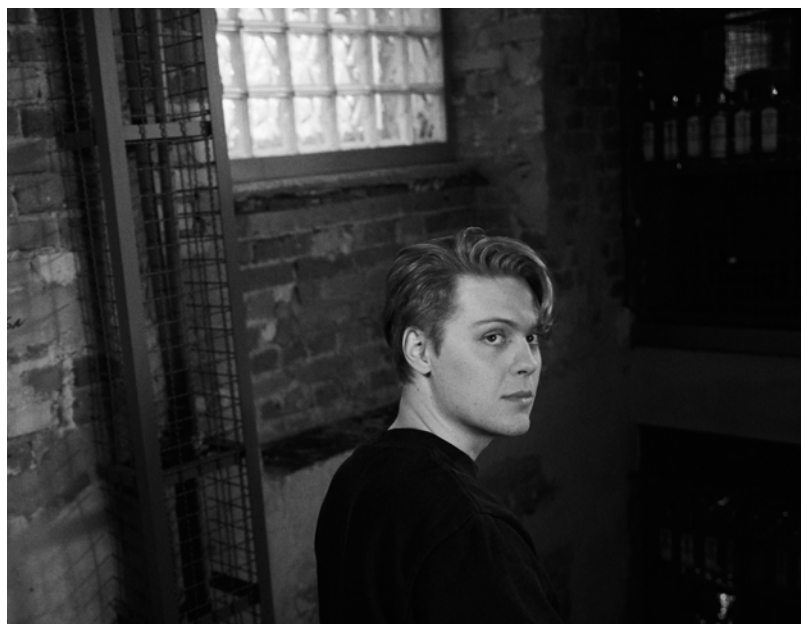
I dlatego założyłem w końcu konto na Instagramie, żeby jakoś zablokować te fake'owe konta. Ludzie w nie wierzyli, dostawałem różne zapytania, maile z zaniepokojenia, że tam są rozpowszechniane treści, że ktoś z kimś rozmawia w moim imieniu... To są jakieś niszowe sprawy, gdybyśmy o tym teraz nie powiedzieli, to nikt by się nie dowiedział. Ale niestety mnie to osobiście dotknęło, więc musiałem założyć konto, żeby to zablokować. Żeby było chociaż wiadomo, że to jest naprawdę moje konto. Co ciekawe, musiałem udowodnić, że to jestem ja. W tym celu trzeba było wysłać zdjęcie paszportu, żeby dostać weryfikację - i ja jej nie dostałem! Nie wiem, co o tym myśleć.

Wielu aktorów buduje równoległą karierę w sieci. Niektórzy robią spektakle i performansy, inni reklamują rozmaite produkty i dokładają sobie do budżetu. Jak ty jako aspirujący „defluencer”, widzisz swoją pozycję w sieci?

Nie widzę.

W ogóle?

Na dzień dzisiejszy nie wiem, muszę się zastanowić. Każdy aktor ma w sobie tę konieczność wypowiedzenia się, więc ona tym silniej się na takim Instagramie objawia. To jest chyba takie medium, które powoduje, że ta



MY, LUDZIE, KTÓRZY PRÓBUJĄ COŚ WIARYGODNIE ZAGRAĆ, ZAWSZE FUNKCJONUJEMY W KONTEKŚCIE SWOICH CZASÓW. AKTOR JEST TU I TERAZ. PYTANIE BRZMI: CO TO W OGÓLE JEST WIARYGODNOŚĆ DZIŚ?

potrzeba dzielenia się, uzewnętrzniania się, jest. Wszystko, oczywiście, za jakimś filtrem. A żeby wrócić na ziemię: wydaje mi się, że ciekawym zagadnieniem jest, jak to zjawisko zmienia aktorstwo, bo wydaje mi się, że zmienia je w sposób fundamentalny. Jesteśmy tak przyzwyczajeni do obecności kamery, do wypowiadania się, otwierania, tworzenia jakiegoś rodzaju osoby. Staram się obserwować, jaki to ma wpływ teraz i jaki będzie miało za 20 lat. My, ludzie, którzy próbują coś wiarygodnie zagrać, zawsze funkcjonujemy w kontekście swoich czasów. Aktor jest tu i teraz. Pytanie brzmi: co to w ogóle jest wiarygodność dziś?

Życzę ci pomyślniej weryfikacji tożsamości, żeby się okazało, że to jednak ty! I dziękuję, że byłeś z nami. To ja dziękuję. II



HE NEVER STOPPED LOOKING FOR NEW CHALLENGES.

ENGLISH

JAKUB GIERSZAŁ: WHAT KEEPS ME MOVING FORWARD?

He hit the headlines when he got the lead role in *Suicide Room* one year after graduation from the Academy of Theatre Arts in Cracow. A decade later, Jakub Gierszał is still a pretty successful actor. He never stopped looking for new challenges. He has appeared in numerous Polish films (including *Yuma*, *Lasting*, *The Lure*, *Reconciliation*,

Spoor and popular *Breaking the Limits*) as well as international productions (including *Dracula Untold*, *Morris from America*). He was born in Cracow, but he grew up in Germany. He turns his bilingualism to his advantage and plays in German – recently, he appeared in *Beyond Words* by Urszula Antoniak. Lately, he also made his debut in a TV series – in *Chyłka* available at Player.pl – where he partners with charismatic Magdalena Cielecka. *Najmro*, a comedy about the Polish People's Republic underworld, is also awaiting its premiere, delayed due to the coronavirus pandemic. In his interview for *Anywhere*, Gierszał tells Anna Tatarska about his professional experience and plans, but also his life between cultures, working with emotions, and his reflections on the contemporary world.

You have been working as an actor for more than twelve years, but *Chyłka* – now in its fourth season entitled *Surveillance* – is your debut in this format. What was in that project that gained your trust and made you give it a try?

I suppose that there comes a point in your life when the world around you changes. Leaving aside the ongoing pandemic or not... I'd felt this way for some time, so I decided it's time to make a change. TV series are no longer what they used to be when I started my acting career. At that time, they were mostly associated with soap operas. Now, they usually tell stories in a closed form. They can be seen as a new, top entertainment medium. You can pretend it doesn't exist, but I realised there was no point in pretending, and it was time to give it a shot.

For a long time, you've been striving for working abroad regularly, with success. Do you manage to make it all work?

I'm trying. For sure, the series producers are helpful and supportive. Of course, there are good prospects for development here in Poland, and I'm doing it, too, but I wish to broaden my perspective – hence, I'm also looking for job opportunities in Germany and other countries. In every culture, in every country, people think differently,

there are different lifestyles, opinions and attitudes. I personally find it very rewarding to explore them. I'm not affiliated with any theatres, while Chylka has given me some roots, something to return to. Maybe it's because I recently felt the need to put down some roots. I don't know, I'm guessing, just for this interview. Anyway, so far, it has been a good thing for me.

When you began to work abroad, you mostly took part in German-language projects, which seems natural given the fact you're bilingual. What is it like now?

I hope to participate in some projects, but I already hoped so for some time and it didn't work, so I try not to look too far into the future. Yet, there are some sure things I can talk about – I worked on a German

IN EVERY CULTURE, IN EVERY COUNTRY, PEOPLE THINK DIFFERENTLY, THERE ARE DIFFERENT LIFESTYLES, OPINIONS AND ATTITUDES. I PERSONALLY FIND IT VERY REWARDING TO EXPLORE THEM.



film shot in Cuba, entitled Hello my friend. We spent a few weeks on the island. The film was mostly shot using two techniques: a traditional one – with the camera, shots, and countershots – which builds the main narrative of the story; and an unconventional one – each of the actors got a mobile

phone with a camera and we recorded video diaries and interactions with the locals. Unfortunately, the film hasn't had its premiere yet. It's delayed due to the pandemic. Some time ago, I appeared in The Giraffe, which also hasn't had its premiere in Poland yet. Apart from three professional actors, most

of the cast were amateurs from the island where we shot the film. For me, an actor trying to find himself in that place, it was a kind of a slalom to be credible against such a background. I appreciate such challenges though, and it seems to me that such interactions with reality are a valuable experience. I find it surprising.

**I SUPPOSE MY
EXPERIENCE OF LIVING
IN TWO COUNTRIES
HELPS ME ENTER
A DIFFERENT CULTURE
WITH AN OPEN MIND.**

It's also a privilege of actors who work in different environments. Instead of exploring the world from the perspective of tourists, you get a chance to take a peek inside.

It's necessary to enter the world, but it always comes at a price. You have to overcome something – your own barriers, beliefs, opinions. I suppose my experience of living in two countries helps me enter a different culture with an open mind.

**Thank you for the meeting.
My pleasure. II**





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 ekopraw) 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 Szycy 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 każdego dzień.



Tatar z zubra



Poledwica wołowa



Kaczka z sosem balsamico



Harmonizacja - tarta pralinkowa i espresso Origin Brasil



**JAKUB
WEJKSZNER**

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

ROK 2021:

JEDZENIE JEST
DLA SŁABYCH.
ŚWIAT UPADŁ.
GDZIE KUPIĆ
DOBRE WINO?

TEKST Jakub Wejkszner
ZDJĘCIE Pexels.com

W 2021 roku naukowcy doszli do wniosku, że w sumie już im się nie chce i właściwie dla czego nie mieliby pójść na ciepłą tortillkę do domu, a weź panie, i tak wszyscy mają to w dupie.

Kraje zachodu i kraje wschodu, a także kraje północy, południa i kraj środka słusznie stwierdziły komunalnie, że w sumie nie musimy jakoś specjalnie za dużo robić. Kraje głębi wstrzymały się od głosowania.

Ludziom coraz częściej przestały spadać portki z dupy, więc przemysł paskowy zupełnie się zapadł i rząd postanowił zasugerować im przebranzkowanie się na produkcję maseczek ze skóry. Na razie – prace wrą. Cieszy się natomiast środowisko sado-masochistów świadomych zależności popyt-podaż.

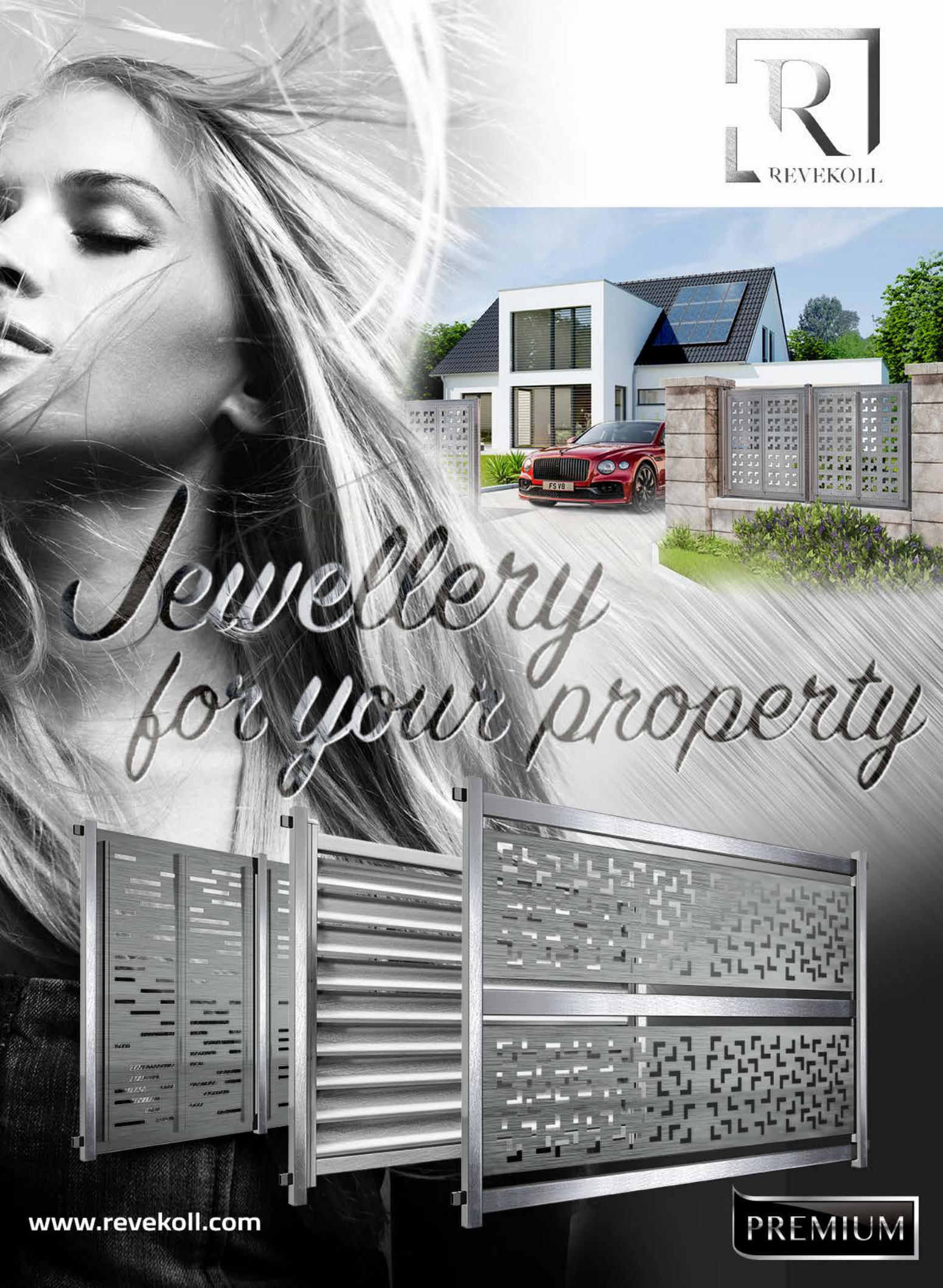
Ludzie czują się już na tyle swobodnie w mieszkaniach, które widać z bloku obok, że chodzą w gaciach po domu, normalnie. Przez co wszyscy widzieli już wszystkich i wstyd znikł. Ewa z fantastyczno-naukowej powieści psychologicznej pt. Księga Rodzaju wstrzymała się od komentarza.

Dla odmiany natomiast Kain, syn Adama poczuł się dość mocno zaniepokojony, co wyraził dość potężnym listem z pogrózkami w stosunku do rodzaju ludzkiego. Twierdził w nim, że nie po to wynalazł morderstwo, żeby ludzie zabijali samych siebie. [#teamkain vs #teamabel – piszcie w komentarzach].

Dzieci natomiast wesoło pobiegły do szkoły, po czym zamknięto szkoły, po czym otwarto szkoły, a potem znowu zamknięto częściowo, ale potem otwarto na chwilę i zamknięto znowu. Z tego też powodu, dzieci zapaliły papierosy i wyciągnęły flaszki, bo znieść tego nie były już w stanie.

Gospodarka upadła. Po prostu. Wrócił handel wymienny. Niestety, jedno krzesło daje tylko dwie butelki wódki, więc od tygodnia siedzimy na podłodze. Rozważamy czy trzeba jeść, bo piekarnik daje aż cztery.

I ogółem stwierdziłem, że w zasadzie nie ma co czekać z tymi książkami co to chce je napisać, więc chyba zaczne. Jeśli chcecie wesprzeć artystę, wysyłajcie butelki wódki i surowe mięso na adres redakcyjny. Albo i nie, jakoś sobie poradzę. Życie bowiem znajdzie drogę. W przeciwieństwie natomiast do sensu. Bo tego zazwyczaj nie ma. Wiem, bo dzwonię codziennie. II



*Jewellery
for your property*



ZAMIESZKAĆ NA STOKU, CZYLI NOWE MIESZKANIA NA GDYŃSKIM ZIELENISZU

SOKÓŁKA ZIELENISZ „NA STOKU” TO NAZWA NOWEJ OFERTY MIESZKANIOWEJ GRUPY INWESTYCYJNEJ HOSSA W GDYŃSKIEJ DZIELNICY CHWARZNO-WICZLINO. DO SPRZEDAŻY TRAFIŁY TAM LOKALE W KAMERALNYCH, TRZY PIĘTROWYCH BUDYNKACH. KTÓRE ZNAJDOWAĆ SIĘ BĘDĄ NA NASŁONECZNIONYM STOKU Z WIDOKIEM NA KOMPLEKS LEŚNY I TEREN REKREACYJNY.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe



Nowa zabudowa Sokółki powstanie przy ul. Janki Bryła, w samym sercu wysoko ocenianej przez mieszkańców Sokółki Zielenisz. To kameralne osiedle o starannie zagospodarowanej przestrzeni, ujmujące estetycznymi elementami parkowej zieleni i małej architektury.

Unikalnym atutem budynków w tej ofercie będzie ich wyjątkowe położenie – na zboczu wzgórza, rozciągającego się nad terenem rekreacyjnym Zielona Dolina oraz zacisznym laskiem w otulinie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Dzięki temu przyszli mieszkańcy będą na co dzień cieszyć się malowniczymi widokami i bliskością przyrody, a równocześnie korzystać z typowo miejskich udogodnień, dostępnych w ramach osiedla, a także całej dzielnicy – mówi Justyna Glazar, Członek Zarządu Hossy.

Same budynki cechować się będą wysokim standardem wykończenia oraz ponadnormatywnymi przeszkleniami, zapewniającymi doskonałe nasłonecznienie wnętrz. W strukturze mieszkań dominują lokale 3- i 4-pokojowe o komfortowych metrażach. Na ostatnich kondygnacjach nasi architekci zaprojektowali 4-pokojowe mieszkania o powierzchniach przekraczających 90 mkw. Ich niewątpliwym atutem będą obszerne tarasy, z których rozpościerać się będzie panorama kompleksu leśnego i dzielnicy. Zakończenie realizacji nowych budynków Sokółki Zielenisz przy ul. Janki Bryła planujemy na styczeń 2023 r. – dodaje Justyna Glazar.

Sokółka Zielenisz „Na Stoku” to kolejny projekt Grupy Inwestycyjnej Hossy w Chwarznie-Wiclinie. Dzięki licznym inwestycjom prowadzonym w duchu zrównoważonego rozwoju, ta najmłodsza część Gdyni stanowi dziś jedną



z najwyższej ocenianych dzielnic miasta. Mieszkańcy szczególnie cenią tu sobie dobrosąsiedzką atmosferę, bliskość terenów zielonych umożliwiającą rekreację i uprawianie sportów na świeżym powietrzu, czystość, a także dostęp do placówek edukacyjnych, różnorodnych usług, miejsc spotkań i wszechstronnej infrastruktury miejskiej. ■



CREATIVE MUVO PLAY

MAŁY. ALE POTĘŻNY GŁOŚNIK BLUETOOTH®

CREATIVE. CENIONA NA CAŁYM ŚWIECIE MARKA TWORZĄCA WYSOKIEJ JAKOŚCI URZĄDZENIA AUDIO PRZEDSTAWIA GŁOŚNIK BLUETOOTH® CREATIVE MUVO PLAY. PRZENOŚNY GŁOŚNIK POSIADA NIE TYLKO NIESZABLONOWY WYGLĄD ALE JEST NIEZWYKLE ODPORNY NA ZMIENNE WARUNKI ATMOSFERYCZNE. ALE PRZED E WSZYSTKIM ZACHWYCA JAKOŚCIĄ DŹWIĘKU!

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Creative MUVO Play to propozycja dla osób, które uwielbiają spędzać czas na zewnątrz, przy muzyce. Głośnik posiada certyfikat wodoszczelności IPX7, dzięki czemu może on zostać całkowicie zanurzony w wodzie. Nie strasze jest mu zachłapanie czy

nagła ulewa, to idealny kompan pobytu nad jeziorem, czy na basenie. Mało tego, sprawdzi się nawet pod prysznicem!

O wytrzymałości MUVO Play niech świadczy fakt, że był on testowany przez sportowców w najbardziej wymagających warunkach!

Creative MUVO Play to idealny kompan podczas zawodów, a przekonała się o tym Ewa Komander, Mistrzyni Polski w IronMan 70.3 z 2020 roku.

Głośnik Creative MUVO Play jest również bardzo mobilnym urządzeniem. Jego waga



wynosi jedynie 360 gram. Jest też kompaktowy, więc bez problemu zmieści się do plecaka czy torby. Z racji zastosowania pojemnej baterii MUVO Play jest w stanie odtwarzać muzykę aż do 10 godzin. W momencie, gdy akumulator zacznie się rozładowywać wystarczy wykorzystać dołączony do zestawu kabel USB Type-C i błyskawicznie go naładować.

Creative wykorzystał w poręcznym głośniku MUVO Play podwójne pełnopasmowe mikromembrany i podwójne pasywne membrany basowe gwarantujące nie tylko donośny, ale i krystalicznie czysty dźwięk.

Połączenie głośnika Creative MUVO Play ze źródłem dźwięku zapewnia bezprzewodowa technologia Bluetooth® 5.0. Gwarantuje ona płynne odtwarzanie utworów w bezstratnej jakości. Muzyka przesyłana jest stabilnym sygnałem, dzięki czemu nie doświadczymy zakłóceń podczas słuchania ukochanych utworów. Jeśli jednak preferujesz połączenie przewodowe, to w MUVO Play umieszczone zostało standardowe złącze audio AUX 3,5 mm, które jest kompatybilne z większością analogowych urządzeń.

Jeśli jeden głośnik Creative MUVO Play to za mało, bez problemu sparujesz ze sobą dwa urządzenia w stereo lub równolegle. Uzyskaj pełniejszy, bardziej głęboki dźwięk - oczywiście bezprzewodowo!

Creative MUVO Play może być również wykorzystywany jako zestaw głośnomówiący. Już nigdy nie przegapisz żadnego połączenia. Dodatkowo, MUVO Play został wyposażony w inteligentnego asystenta. Wystarczy jedno naciśnięcie przycisku na głośniku, aby aktywować Asystenta Google, bądź Siri.

Creative MUVO Play dostępny jest w największych polskich sklepach w cenie 129,99 złotych. II



• www.mediaexpert.pl



• www.euro.com.pl

**CREATIVE MUVO
PLAY TO PROPOZYCJA
DLA OSÓB, KTÓRE
UWIELBIAJĄ SPĘDZAĆ
CZAS NA ZEWNĄTRZ,
PRZY MUZYCE.**

WIĘCEJ NA ANYWHERE.PL



„ZDROWY BUDYNEK”

NOWĄ WIZJĄ LUKSUSU

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

N owoczesne, luksusowe apartamentowce oferują mieszkańcom komfort życia, zapewniając czyste powietrze, uzdatnianą wodę, przestrzenie sportowe skłaniające do zdrowego, aktywnego stylu życia. Kompleksowość rozwiązań pozwala im zyskać miano „zdrowych budynków”. Wentylacja, klimatyzacja, komfort termiczny, filtry przeciwpylowe, bezpieczeństwo



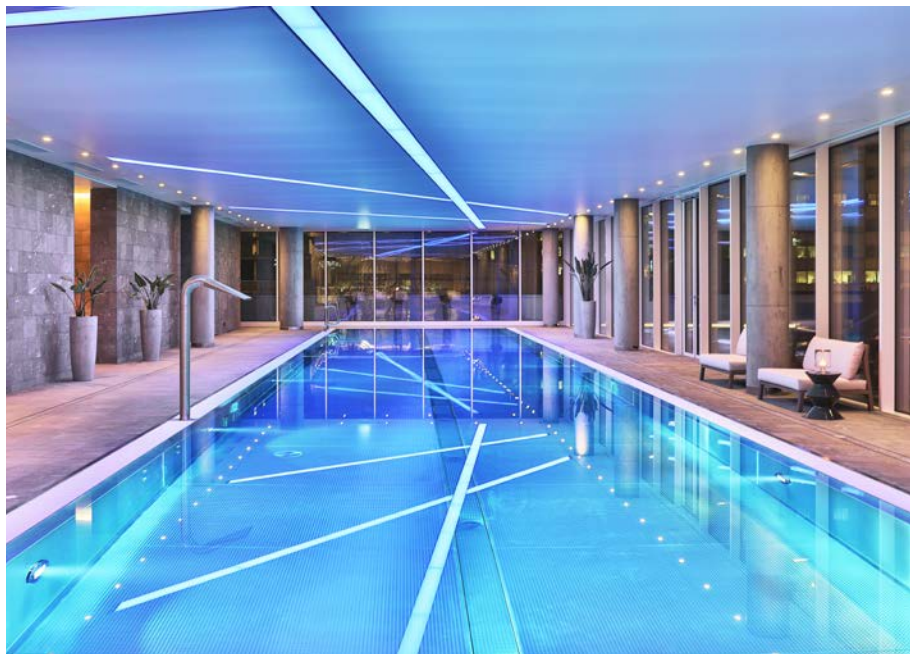
i ochrona, reedukacja hałasu z zewnątrz, a także odpowiednie oświetlenie. O taką kombinację najlepszych cech mogą pokusić się tylko najlepsze budynki mieszkalne na świecie. Dziś, przebywając w apartamencie większą część doby, mieszkańcy oczekują maksymalnego komfortu i otoczenia, które sprzyja zdrowemu życiu.

INWESTYCJA I DOM DLA RODZINY

W minionym roku wyraźnie dało się zaobserwować rosnące zainteresowanie dużymi apartamentami. Średnia powierzchnia apartamentów sprzedanych w ZŁOTEJ 44 wzrosła do 150 mkw. Nabywcy poszukują przestrzeni, która stanie się domem dla rodziny, miejscem dogodnym dla pracy i nauki zdalnej, ale też świetnie przechowa kapitał w czasie inflacji. Apartamenty w ZŁOTEJ 44 charakteryzują się cechą wspólną, jaką są szerokie, panoramiczne okna, dzięki którym pomieszczenia są odpowiednio doświetlone. W apartamentowcu zapewniono system ogrzewania, wentylacji i klimatyzacji HVAC. Sprawne działanie to efekt dwóch jednostek nawiewnych, które dostarczają 100% powietrza z zewnątrz. Centrale zasilające są wyposażone w specjalne filtry przeciwpylowe, a bardziej zaawansowane rozwiązania znajdziemy jedynie w laboratoriach i salach operacyjnych. Dopływ powietrza z zewnątrz jest możliwy za sprawą uchylanych paneli okiennych, które automatycznie zamkną się, gdy system wykryje silny wiatr. Za automatykę odpowiada HMS – system zarządzania, który daje możliwość sterowania zautomatyzowanymi roletami okiennymi, oświetleniem, termostatami, umożliwia również regulację temperatury w poszczególnych pomieszczeniach nawet z poziomu smartfona. Poza filtrami wpływającymi na doskonałą jakość powietrza ZŁOTA 44 dysponuje własną stacją uzdatniającą. Oznacza to, że w każdym apartamencie z kranu płynie woda całkowicie zdatna do picia. Trójszybowa fasada apartamentowca redukuje hałas z zewnątrz, dzięki czemu wewnątrz doświadczamy ciszy i spokoju, która sprzyja relaksowi. Kolejny warunek, jaki spełnia ZŁOTA 44 to jej fasada wykonana w technologii trójszybowej redukująca hałas z zewnątrz, dzięki czemu każdy apartament to przytulna oaza.

WYJĄTKOWE ROZWIĄZANIA

Części budynku wymagające specjalnych warunków jak dodatkowe nawilżenie powietrza są wyposażone w odpowiednie maszyny – przykładem jest wyjątkowa piwniczka na wino wyposażona w nawilżacz Carel humidity utrzymujący stałą, idealną wilgotność w przedziale sześćdziesiąt pięć do siedemdziesięciu pięciu procent.



TA KOMPLETNA PRZESTRZEŃ REDEFINIUJE WIZJĘ LUKSUSU. DZIŚ TO KOMFORT I HOLISTYCZNE PODEJŚCIE DO POTRZEB MIESZKAŃCÓW, A TAKŻE CODZIENNA DBAŁOŚĆ O ZDROWIE W BEZPIECZNEJ PRZESTRZENI.

W windach zainstalowano nowoczesny system oczyszczający i dezynfekujący Kone Elevator Air Purifier. Zamontowany nad panelem sufitowym moduł składający się z wentylatora, filtrów i lamp UV zasysa oraz filtruje powietrze, a następnie redukuje wirusy, bakterie, zapachy oraz zanieczyszczenia. System pracuje nieprzerwanie, oczyszczając i dezynfekując powietrze w kabinach wind, co znacząco wpływa na bezpieczeństwo mieszkańców.

ZŁOTA 44 oferuje swoim mieszkańcom przestrzeń wspólną. Piętro biznesowo-rekreacyjno-sportowe, razem z tarasem z całorocznym jacuzzi zajmuje przestrzeń 1800 mkw. Basen o długości około 25 m, sauna, siłownia, sala kinowa z symulatorem gry w gólf, SPA to tylko część udogodnień, z których mieszkańcy ZŁOTEJ 44 korzystają na co

dzień. Dodatkowym komfortem jest dbałość o bezpieczeństwo, nad którym czuwa całodobowa ochrona. O potrzeby mieszkańców troszczy się profesjonalny concierge.

ZŁOTĄ 44 bezsprzecznie można nazwać mianem „zdrowego budynku”. Ta kompletna przestrzeń redefiniuje wizję luksusu. Dziś to komfort i holistyczne podejście do potrzeb mieszkańców, a także codzienna dbałość o zdrowie w bezpiecznej przestrzeni. II

➤ WIĘCEJ O ZŁOTĄ 44

Inwestorami apartamentowca ZŁOTA 44 są fundusz inwestycyjny zarządzany przez AMSTAR, który nabywa, realizuje i zarządza nieruchomościami na wybranych rynkach w Europie, USA oraz innych krajach na całym świecie oraz BBI Development SA – spółka deweloperska notowana na Giełdzie Papierów Wartościowych w Warszawie. Więcej informacji na www.zlota44.com



CALM

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Każdy koń ma swój indywidualny charakter. Funkcje psychiki i zachowania kształtują unikalność zwierząt. Temperament leży u podstaw kształtowania się osobowości. Jest uwarunkowany przez czynniki genetyczne. Szybkość i żywość procesów nerwowych warunkują różnice w zachowaniu koni, które zależą od powstania reakcji oraz siły procesów nerwowych. Istnieje

zależność pomiędzy cechami temperamentu, a mechanizmami procesów nerwowych. Konie można pogrupować pod względem charakterów. Dana grupa cechuje się podobnymi reakcjami, zachowaniami.

Linda i Pat Parelli są sławnymi założycielami Parelli Natural Horsemanship. Zajmują się dogłębną analizą zachowań koni i ich treningiem. Na podstawie długo-



KAŻDY KOŃ MA SWÓJ INDYWIDUALNY CHARAKTER. FUNKCJE PSYCHIKI I ZACHOWANIA KSZTAŁTUJĄ UNIKALNOŚĆ ZWIERZĄT.

letniego doświadczenia w pracy z różnymi końmi, opisali typy ich charakterów. Oceny osobowości konia dokonywali na podstawie opinii hodowcy, jeźdźcy, obsługi stajni i innych osób pracujących w stajni. Ich metoda wyróżnia 4 główne grupy charakterów oraz dopuszczają konie, które posiadają cechy dwóch grup.

Lewopółkulowy Ekstrawertyk to koń charakteryzujący się bystrością, pomysłowością, czasami lubi się spłoszyć. Z takim kopytnym przyjacielem nie można się nudzić. Jest pewny siebie i energiczny, przez co czasami ma własny pomysł na trening. Podczas pracy może prowokować, atakować, jednak bardzo szybko się uczy, za co należy go chwalić.

Prawopółkulowy Ekstrawertyk — czujność to jego drugie imię. Połączenie delikatnej psychiki, i energii skutkuje nerwowością, a nawet nadpobudliwością. W pracy z takim koniem, należy budować jego pewności siebie. Odpowiednio poprowadzony może się stać niezawodnym i oddanym przyjacielem. Należy pielegnować jego spokój i poczucie bezpieczeństwa,

Lewopółkulowy Introwertyk — w każdej stajni jest ten typ konia. Leniwy, uparty, niesamowicie sprytny. Straszy i dominuje żeby osiągnąć zamierzony cel. Właścicielom może się wydawać, że zawsze myśli o korzyściach za wykonanie zadania. Jego ulubione zajęcie to jedzenie smaczków, za





ZAPEWNIENIE ODPOWIEDNICH WARUNKÓW ZGODNYCH Z NATURĄ MOŻE BYĆ KLUCZOWE W ZMIANIE ZACHOWANIA KONIA ORAZ W POPRAWIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO.

nie zrobi wszystko. Dla tego konia ważna jest motywacja,

Prawopółkulowy Introwertyk — koń zagadka. Spokojny, opanowany, chętny do pracy, który w przeciągu sekundy zmienia się w zwierzę nie do poznania. Szaleje, bryka, daje upust swoim emocjom. Przyczyną tego stanu jest skrywanie emocji oraz brak pewności siebie. Gromadzenie przez długi czas swoich uczuć skutkuje ich wybuchem. W pracy z prawopółkulowym introwertykiem należy spokojnie wprowadzać go w odpowiedni typ, nie nakładać na niego zbyt szybko ambitnych zadań, z którymi będzie

miał problem. Regularne uczenie, sumienne treningi to przepis na udane treningi z tym typem konia.

W każdej stajni znajdzie się koń, który jest z natury nerwowy, niespokojny, strachliwy, odczuwa lęk i niepokój. Odpowiednia praca z ziemi, treningi wzbogacone o odpowiednie żywienie i chów będą go wyciszać. Do takich koni trzeba mieć szczególnie podejście, należy być opanowanym i cierpliwym. Zdenerwowanie człowieka, będzie negatywnie wpływać na psychikę oraz na postępy w pracy. Podczas treningu konia nerwowego nieraz jest testowana

wytrzymałość psychiczna jeźdźcy oraz jego refleks. Brak skupienia zwierzęcia podczas jazdy jest spowodowany nadmiarem energii. Konie prezentują wówczas niepożądane zachowania takie jak brykanie, ponoszenie, przyspieszenie, szarpanie, w ułamku sekundy potrafią się spłoszyć, nagle odskoczyć czy się obrócić. Nadpobudliwość koni może wynikać z charakteru wierzchowca. Niektóre osobniki są bardziej skłonne do wybuchów nerwowości. Zbyt mało ruchu, nuda, brak stymulacji w ciągu dnia mogą prowadzić do takich zachowań. Z wiekiem mogą się stawać bardziej opanowane, a ich reakcje mniej intensywne. Przy tworzeniu planu żywienia dla konia należy wziąć pod uwagę również jego temperament. Nadpobudliwe i nerwowe powinny dostawać pasze niskoenergetyczne, o wolno uwalnianym poziomie energii. Pasza wysokoenergetyczna może powodować intensyfikację niepożądanych zachowań oraz trudność w jeździe i skupieniu na treningu. Ponadto warto sięgnąć po suplementy przeznaczone dla koni nerwowych. Odpowiednio opracowane powinny mieć działanie wyciszające, nie powodując nadmiernej senności. Receptury tych produktów są oparte głównie o składniki takie jak: zioła, witaminy z grupy B, magnez, tryptofan. Jeżeli zamierzamy podawać taki produkt koniowi sportowemu, należy zapoznać się z etykietą czy deklarowany skład produktu nie zawiera substancji zakazanych przez FEI.

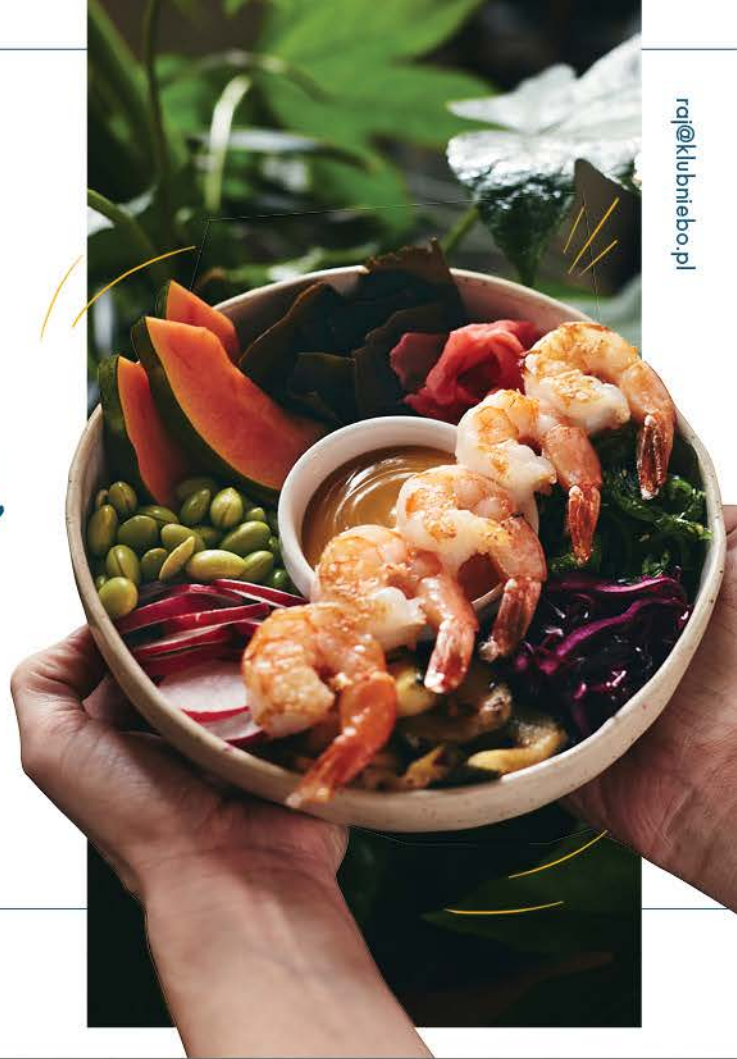
Zapewnienie odpowiednich warunków zgodnych z naturą może być kluczowe w zmianie zachowania konia oraz w poprawie zdrowia psychicznego. Obecne warunki utrzymania koni nie zaspokajają właściwych potrzeb. Rośnie frustracja koni, nerwowość, konfliktowość. Aby zadbać o zdrowie psychiczne konia, należy zapewnić mu dostęp do pastwiska, kontakt z innymi końmi, właściwe żywienie oraz właściwy trening. W niecodziennych sytuacjach można pomóc koniom uporać się ze stresem, stosując preparat na uspokojenie. Dobrym przykładem jest nowość od Yarrowia Equinox. Equinox Calm to specjalistyczny preparat wspomagający koncentrację konia w treningu, ale również wycisza nie powodując ospałości. Jest to bardzo ważne, zwłaszcza, gdy koń trenuje w trudnych dla siebie warunkach np. w nie znanym dla siebie miejscu bądź z innymi końmi. Przed zmianą stajni czy stada, transportem, zawodami warto zacząć stosować kurację w celu uspokojenia zwierzęcia. Preparat będzie wspomagał regulację nastroju, lęku, apetytu oraz zapewniał fazę odpoczynku. Odpowiednio dobrane składniki zadbać o utrzymanie zdrowego układu nerwowego i polepszą zdolność postrzegania. II



Premiera nowych Poke Bowli

06/04/2021

ul. Nowy Świat 21, Warszawa | 502 959 996
knajp.pl | Uber Eats | Pyszne.pl | Bolt Food | Wolt



raj@klubniebo.pl

PEOPLE CLUB

Jeden z najgorętszych
współczesnych
zespołów z Berlina



Premiera nowego albumu **TAKE ME HOME**

07/05
2021



NARESZCIE WIOSNA, NAJBARDZIEJ WYCZEKIWANY CZAS NA HIPODROMIE

NARESZCIE TA DŁUGO WYCZEKIWANA WIOSNA! DLA KONIARZY TO CHYBA NAJPIĘKNIEJSZY CZAS. SZCZEGÓLNIC DLA TYCH, KTÓRZY TRENUJĄ W OŚRODKACH MIEJSKICH. WIĘC NIE MAJĄ ZA BARDZO MOŻLIWOŚCI KORZYSTANIA ZIMĄ Z JAZD W TERENIE. A ŚNIEG KOJARZY IM SIĘ RACZEJ Z UTRUDNIENIAMI NA DROGACH. NIŻ Z WIDOKIEM BIAŁYCH PÓŁ I JAZDĄ W BIAŁYM PUCHU SIĘGAJĄCYM RUMAKOWI AŻ PO BRZUCH.

TEKST Alicja Kocik ZDJĘCIA Aleksandra Ziętak



W Sopocie na Hipodromie na co dzień stacjonuje blisko 160 koni i chociaż nasz ośrodek może poszczycić się w sumie aż pięcioma krytymi ujeżdżalniami, przy tak dużej liczbie zwierząt i jeźdźców zimą tłok daje się we znaki. Hale pracują pełną parą od siódmej rano do dwudziestej pierwszej i choć warunki są tutaj naprawdę komfortowe, wszyscy z utęsknieniem czekają na wiosnę i na to, kiedy ziemia nie będzie już zmrożona, a pogoda pozwoli wyjść „w teren”.

Hipodrom to ośrodek jeździecki położony w centrum miasta, więc ten teren to nie lasy, którymi cieszą się na co dzień pensjonariusze stajni na wsi. Mimo wszystko jest do czego tęsknić, bo blisko 40 hektarów zielonego terenu Hipodromu to trasy krosu, liczne place treningowe, zarówno dla skoczków jak i ujeżdżeniowców, roboczy tor wzdłuż bieżni wyścigowej oraz łąki.

Ta cała infrastruktura właśnie teraz zaczyna żyć, wystarczy przejść się na kwietniowy spacer po Hipodromie, by spotkać a to kogoś trenującego ujeżdżenie na czworoboku, a to skoki na głównym placu, a to galopującego wokół całego terenu po torze roboczym. Na placach szkółkowych dzielnie kłusują zaś kucyki i małe konie, bo nauka jazdy na Hipodromie to przede wszystkim zajęcia dla najmłodszych.

Z każdej strony słychać tętent końskich kopyt i widać te wszystkie, na zimę jakby schowane przed okiem postronnego widza, zwierzęta.

Wiosna to też czas intensywnych przygotowań do otwartego sezonu zawodów konnych. Pandemia co i rusz krzyżuje plany organizatorów w Polsce i Europie, kolejne wydarzenia są odwoływane lub przekładane na inne terminy, jednak Hipodrom się nie poddaje. Prace przygotowawcze w miarę możliwości trwają, a wszyscy trzymają kciuki, by kolejne imprezy zaplanowane w tegorocznym kalendarzu mogły się odbyć.

Przed nami majówka i tradycyjne w tym czasie, dwutygodniowe zawody we Wszechstronnym Konkursie Konia Wierzchowego. Z kolei czerwiec to od ponad dwudziestu lat czas zawodów w skokach przez przeszkody CSIO, podczas których odbywa się konkurs drużynowy Pucharu Narodów. Przygotowania do tych zawodów też trwają już od jakiegoś czasu, a pracownicy Hipodromu nie mogą narzekać na nudę.

Być może nie będziemy mogli zaprosić na tegoroczne zawody publiczności, albo liczba widzów będzie mocno ograniczona, jednak i na taką ewentualność jesteśmy przygotowani i w ostateczności największe sopockie imprezy jeździeckie będzie można oglądać online.

Póki co jednak mamy nadzieję, że wiosną i latem 2021 roku spotkamy się z wami na Hipodromie osobiście. Trzymajcie za to kciuki razem z nami. II



**WIOSNA TO CZAS
INTENSYWNYCH
PRZYGOTOWAŃ DO
OTWARTEGO SEZONU
ZAWODÓW KONNYCH.**



CZY SOJA JEST GROŻNA DLA MĘŻCZYZN?

TEKST Sylwia Beyer-Wygońska ZDJĘCIE Polina Tankilevitch / Pexels



**SYLWIA
BEYER-WYGOŃSKA**

Pomagam pacjentom z kłopotami żywieniowym.

Nie ulega wątpliwości, iż soja należy do najbardziej kontrowersyjnych roślin, jakie znaleźć możemy w jadłospisie. Przez wiele dekad jej popularność rosła, czyniąc ją jednym z symboli zdrowego stylu życia opartego na właściwym odżywianiu.

Soja to znakomite źródło białka. Dodatkowo jej spożycie znacznie obniża poziom cholesterolu oraz poważnie redukuje ryzyko raka prostaty. Mimo tych niezaprzeczalnych zalet w ostatnich latach stała się przyczyną licznych naukowych prac ukazujących jej „ciemną stronę”, zaś wielu zwolenników zdrowego odżywiania wykreśliło soję ze swego menu. Co dokładnie wzbudziło takie obawy i w jakim stopniu znajdują one potwierdzenie w rzeczywistości?

JAMES PRICE I MEDYCYNĄ

Problem lęku przed soją sięga swoimi korzeniami 2000 roku, kiedy to medycyna stanęła przed problemem wyjaśnienia dolegliwości emerytowanego oficera US Army, Jamesa Price'a. Pacjent cierpiał na utratę owłosienia na całym ciele, połączoną z obrzękiem piersi, zanikiem popędu seksualnego oraz problemami z erekcją. Początkowa diagnoza,

wskazująca na ginekomastię, stanęła pod znakiem zapytania w chwili, gdy poszerzone badania wykazały u Jamesa ośmiokrotnie przekraczający normę poziom estrogenu we krwi. Właściwie był on wyższy niż u zdrowej kobiety, zaś przyczyn tego stanu rzeczy długo nie udawało się lekarzom wyjaśnić. Dopiero analiza diety pacjenta wykazała, że ze względu na nietolerancję laktozy zastąpił on mleko krowie mlekiem sojowym, które stało się jego ulubionym i podstawowym napojem. James Price spożywał trzy litry mleka sojowego na dobę i to ono odpowiadało za jego problemy, co wkrótce potwierdziło wyeliminowanie tego produktu z menu.

W tym miejscu historia mogła się skończyć. Przypadek Jamesa Price'a potwierdził przypuszczenia, jakie część środowiska naukowego żywiła już od dawna względem soi. Stał się też punktem wyjścia do wyteżonych badań nad jej właściwościami, zaś sprawy świata toczyły się

właściwym sobie trybem, niekoniecznie wynikłym z wiedzy, jakiej dostarczają nam naukowe laboratoria. Wkrótce jednak okazało się, że to dopiero początek złej passy soi.

SOJA ARGUMENTEM POLITYCZNYM.

Nastał rok 2005, gdy w temacie zabrał głos Jim Rutz. Ten współpracownik witryny internetowej World Net Daily opublikował na łamach wspomnianej strony cykl poświęcony wszechstronnej szkodliwości soi. Warto w tym miejscu zauważyć, iż World Net Daily to skrajnie prawicowa inicjatywa propagująca chrześcijański fundamentalizm religijny, kreacjonistyczny światopogląd, oraz ultrakonserwatywny punkt widzenia. Już sam tytuł, którym Jim Rutz opatrzył część swego cyklu (soja sprawia, iż dzieci stają się gejami), pozwala bez trudności domyślić się, w jakim kierunku poszły rozważania autora. Mimo to zdołał on zaskoczyć czytelników, posuwając się dalej, niż sugerował. Dowiedzieliśmy się, iż to soja odpowiada za feministyczne zniewieszenie środowisk lewicowych, stając się zagrożeniem dla naszej kultury, tradycji i przyszłości w świecie. Koronnym argumentem okazał się przypadek Jamesa Price'a, do którego autor dorzucił kilka pomniejszych przykładów zaburzeń hormonalnych u mężczyzn wywołanych nadużywaniem soi. Zapachniało spiskiem, za którym jak zawsze czaiły się tajemne moce, zatruwające studnie i ujęcia wody soją oraz skazujące naszą młodzież na zniewieszenie. Aż dziw bierze, iż Jim Rutz nie nazwał tych mocy wprost, nawiązując do „najlepszych” tradycji średniowiecza. Nie u wszystkich jednak brednie autora wywołały rozbawienie. WND jest w pewnym zakresie portalem opiniotwórczym. Wprawdzie wywoływał, iż homoseksualizm jest chorobą wywołaną określonym czynnikiem, szybko zostały zapomniane, jednak społeczna nieufność wobec soi stała się od tej pory częścią naszej rzeczywistości. W 2005 roku ministerstwa zdrowia USA, Australii, Nowej Zelandii, Francji oraz Izraela wydały zalecenia, aby podstawowe zamienniki mleka matki były na bazie mleka krowiego. Trzy lata później dostaliśmy wyniki badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Harvarda. Okazało się, że milimetr sześcienny spermy mężczyzn spożywających duże ilości soi zawiera o 32% mniej plemników, niż jest to u mężczyzn obojętnych się bez niej. Co prawda zespół badawczy zgłosił konieczność dalszych prac w celu potwierdzenia związku przyczynowo-skutkowego, równolegle pojawiły się jednak wyniki badań prowadzonych na szczurach. Efekt poddania ich organizmów działaniu zawartych w soi fitoestrogenów okazał się jednoznaczny i oznaczał zmniejszoną produkcję testosteronu oraz problemy ze wzrostem u wszystkich samców.

CZY SOJA JEST NIEBEZPIECZNA?

Badania nie pozostawiają wątpliwości. Regularne spożywanie dużych ilości soi może być przyczyną zaburzeń hormonalnych u mężczyzn. Sugerują one jednak, iż nie dotyczy to wszystkich, gdyż dużą rolę mogą odgrywać w tej kwestii czynniki genetyczne. Środowiska naukowe są zgodne co do tego, że umiarkowana ilość soi w menu nie powinna stanowić zagrożenia, uważając za taką ilość 100 mg fitoestrogenów dziennie. Zauważają jednak również, iż w przypadku każdej osoby istnieją indywidualne granice. W przypadku soi doskonale sprawdza się zasada, iż nie jest trucizną, a równocześnie wszystko może nią

być – to przyjmowana dawka, a nie rodzaj spożywanego produktu stanowi cienką czerwoną linię.

Z pewnością warto też pamiętać, iż soja jest znakomitym źródłem białka, żelaza i kwasu alfa-linolenowego. Niewielkie ilości zawartych w niej fitoestrogenów skutecznie zmniejszają także ryzyko zapadnięcia na raka prostaty, tak więc całkowita rezygnacja z soi jest równie mało rozsądna, jak jej nadmiar w diecie. Czego więc należy unikać? Począwszy od Jamesa Price'a, wszystkie przypadki problemów z fitoestrogenami sojowego pochodzenia, dotyczą jedynie osób opierających swoją dietę wyłącznie na soi lub spożywających duże ilości odżywek białkowych z niej wytwarzanych. Odżywki białkowe, dość często teraz zamieniane są przez Panów na te, które wytwarzane są z soi.

Białko sojowe możemy podzielić na 3 kategorie:

1. IZOLAT BIAŁKA SOJOWEGO

Białko sojowe o możliwie najlepszej dostępnej jakości. Jest najbardziej rafinowane oraz przetwarzane i ma najwyższą dostępność biologiczną ze wszystkich białek roślinnych. Oznacza to, że organizm wykorzysta dużą część z tego co zostało spożyte.¹

Izolat białka sojowego można znaleźć w:

- Suplementach białkowych (szejkach, batonach etc.)
- Nabiałe
- Niektórych substytutach mięsa
- Przyprawach
- Wypiekach

2. KONCENTRAT BIAŁKA SOJOWEGO

Koncentrat Białka sojowego jest wytwarzany poprzez usunięcie cukrów (części węglowodanów soi) z pozbawionej łusek soi. Nadal jest bogaty w białko, ale zachowuje część swojego błonnika, co jest korzystne dla przewodu pokarmowego.³

Koncentrat białka sojowego można znaleźć w:

- Płatkach
- Wypiekach
- Mlecznych formułach dla niemowląt
- Niektórych substytutach mięsa
- Piwie

3. TEKSTUROWANE BIAŁKO SOJOWE (TSP) LUB TEKSTUROWANE BIAŁKO ROŚLINNE (TVP)

Wytwarza się je z koncentratu białka sojowego, ale występuje w większych kawałkach lub kostkach. Często przypomina produkt na bazie mięsa.

Teksturowane białko sojowe może być wykorzystywane w wielu popularnych tradycyjnych mięsnych posiłkach jak zupy, curry, gulasze i inne.³

Wszystkie prowadzone dotąd badania laboratoryjne również potwierdzają, iż do osiągnięcia niebezpiecznych dla zdrowia efektów niezbędna jest sytuacja, w której soja staje się przynajmniej podstawową pozycją menu.

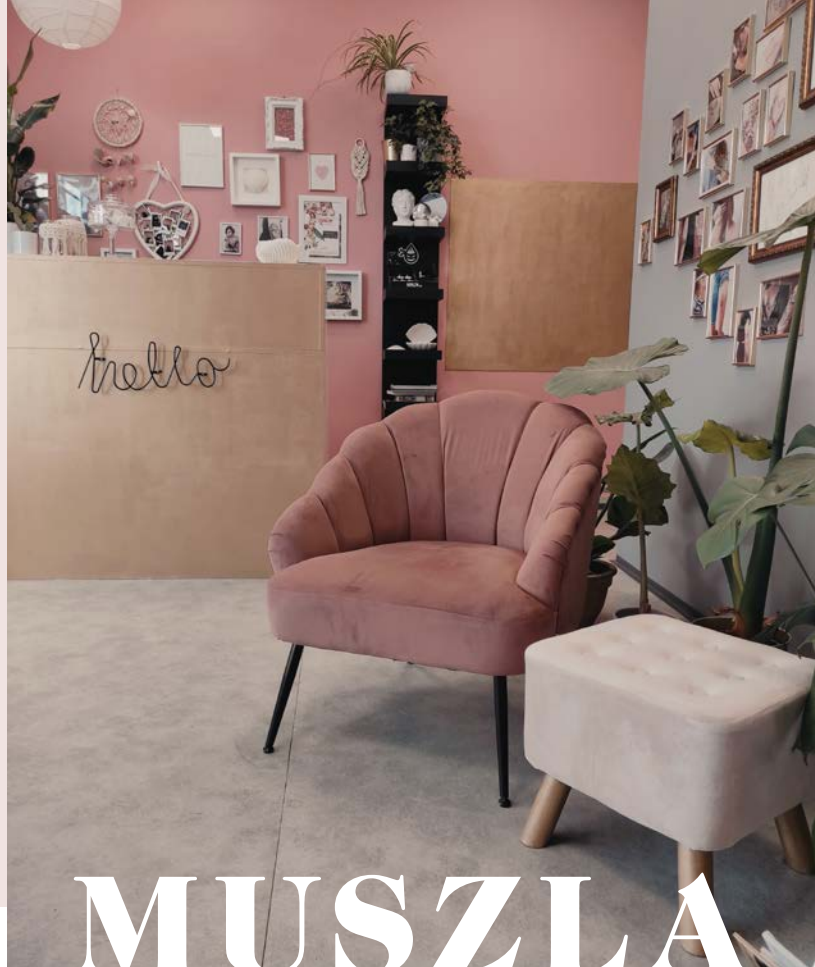
Widzimy zatem jak ważna jest pełna wiedza o składowych posiłków i suplementów diety naszych mężczyzn.

Zapraszam na kolejny artykuł, który będzie stanowił o jakości diet pudełkowych. II



FOR HER

MODA / URODA / DESIGN



MUSZLA TATTOO

– salon tatuażu nie
musi być mroczny

TEKST Kaja Kowalska ZDJĘCIA Mat. Prasowe



**KAJA
KOWALSKA**

Jest dyplomowanym architektem wnętrz i współzałożycielką pracowni projektowej ATUT Architektura Wnętrz. Na co dzień tworzy indywidualne projekty przestrzeni mieszkalnych dopasowane do stylu życia, osobowości i potrzeb użytkowników. Kocha piękne wnętrza. Jej dodatkową kreatywną pasją jest projektowanie grafiki użytkowej. Lubi także eksperymenty z kolorowym makijażem, który pomaga jej wyrazić siebie. Uwielbia przyrodę – zwierzęta, rośliny i góry.

Muszla Tattoo to studio tatuażu i piercingu, znajdujące się w gdańskiej dzielnicy Zaspa. Jego założyciele, Alix i Rudy, to małżeństwo, które na co dzień pracuje razem. Para uzupełnia się nawzajem swoimi profesjami. Alix tworzy tatuaże w swoim własnym linearnym, subtelnym stylu imitującym ołówkowy szkic. Projektuje głównie dla kobiet - jej tatuaże to delikatne ozdoby, które mają za zadanie subtelnie podkreślić walory ciała. Rudy zajmuje się piercieniem. Swoją pracą udowadnia, że odpowiednio dobrane kołczyki potrafią dodać charakteru i podkreślić osobowość.

Para od dłuższego czasu marzyła o własnym biznesie, pracując w innych studiach tatuażu. Decyzję o założeniu Muszla Tattoo podjęli w najbardziej ryzykownym czasie – w samym środku pandemii. Muszla powstała

z dnia na dzień, narodziła się z morskiej piany niczym Wenus. Powstała z miłości, marzeń i...ograniczonego budżetu.

“Z dnia na dzień postanowiliśmy otworzyć własne studio, pracować razem, we dwoje budować własną markę, na własnych zasadach. Podobnie spontaniczna jak sama decyzja o powstaniu miejsca była też idea nazwy – Muszli. Po prostu do nas przyszła, chociaż nie była pierwszą wersją. Jednak, kiedy wypowiedziałam ją na głos, wiedziałam, że to szepejące słowo idealnie będzie pasować do nas i do całego klimatu, który chcieliśmy stworzyć i przede wszystkim determinować wygląd samego wnętrza.”

Punktem wyjścia do aranżacji Muszli była zupełnie pusta przestrzeń z jednym filarem na środku. Wnętrze zostało podzielone na strefę wejściową (poczekalnię z recepcją) oraz część zabiegową. Wystrój lokalu para zaprojektowała samodzielnie. Inspiracją dla klimatu przestrzeni były między innymi motywy wiosny, mitologicznych narodzin bogini Wenus, rozkwitania i świeżości, a także wnętrza z filmu Maria Antonina reżyserii Sofii Coppoli oraz Grand Budapest Hotel.





**W MUSZLA TATTOO KRÓLUJE
RÓŻ I WYSUBLIMOWANY,
KOBIECY STYL. POCZEKALNIA
TO PRZYTULNY SALON,
Z WYRÓŻNIAJĄCĄ SIĘ, PIĘKNĄ,
KORALOWĄ KANAPĄ.**

Cennym źródłem wnętrzarskich wskazówek okazały się również aranżacje...cukierni!

“Chciałam, żeby Muszla była ptysiem wśród salonów tatuażu. Wszystkie te elementy zbudowały w mojej głowie to, jak Muszla ma wyglądać, a środki nie były z najwyższych półek. Sięgałam po to, co mogłam, skupiając się na ciekawych detalach, rzeczach, które spowalniają oko, które pozwalają powoli odkrywać wnętrze i sprawiają, że człowiek czuje jakby miejsce opowiadało historie o sobie samym.”

W Muszla Tattoo króluje róż i wysublimowany, kobiecy styl. Poczekalnia to przytulny salon, z wyróżniającą się, piękną, koralową kanapą. Przyjaznego, domowego charakteru dodają miękkie fotele, pufy, poduszki oraz liczne rośliny doniczkowe. W całym wnętrzu panuje rokokowy przepych: przestrzeń wypełniają bukiety kwiatów i ogrom dodatków - ramek, przedmiotów, plecionych makram, pachnących świec, światełek. Nie brakuje również

dekoracji z muszelek oraz przedmiotów inspirowanych ich kształtem, które nawiązują do nazwy lokalu.

Za złotą ladą znajduje się mocno zaakcentowana różowa ściana, której przedłużenie prowadzi do zabiegowej części salonu. Kolory ścian - róż i szarość - wokół specjalistycznych mebli i sprzętów wyznaczają i oddzielają od siebie strefy tatuażu i piercingu. Pomimo konieczności stosowania się do wymogów sanitarnych, tutaj również udało się uzyskać przytulny, ciepły klimat poprzez wykorzystanie licznych dekoracji, światełek, ramek czy luster.

“Podejście do wnętrza odzwierciedla nasze podejście do usług, które oferujemy - chcemy być blisko, chcemy być domowi, chcemy wywoływać uśmiech. To był nasz cel - stworzyć wnętrze, które będzie idealną (w naszym mniemaniu) wersją salonu. Chcieliśmy, żeby to było miejsce, w którym chce się po prostu przebywać - takie które OTULA.”

Całe wnętrze Muszli jest spójne, posiada własny, unikalny charakter wyrażający w pełni ideę lokalu oraz nastawienie samych właścicieli. Przełamuje standard typowego studia tatuażu (mrocznych, industrialnych, ciemnych wnętrz), tworząc niepowtarzalny, uroczy, domowy klimat.

Odwiedzając Muszlę możecie nie tylko sprawić sobie nowy tatuaż czy kolczyk, ale i miło spędzić czas. Wyjątkowa przestrzeń studia - elegancka, lekka jak chmurka, i słodka jak wata cukrowa - sprawi, że poczujecie się w tu jak w domu. Jeśli więc jesteście fanami niebanalnego designu, koniecznie zajrzyjcie do Alix i Rudego! II



 PAULINA
SZCZEPAŃSKA
rewolucja w biznesie

PRZYJACIÓŁKA OD PIĘKNA

M O N A T



#ZrównoważONA

CZYM WŁAŚCIWIE JEST
ZRÓWNOWAŻONA

MODA

I DLACZEGO JEST TAK WAŻNA?



BRANŻA MODY TO JEDNA Z TYCH GAŁĘZI PRZEMYSŁU, KTÓRE MAJĄ NAJWIĘKSZY WPŁYW NA ŚRODOWISKO NATURALNE ORAZ ŻYCIE CZŁOWIEKA. WIELOASPEKTOWOŚĆ TEGO ZAGADNIENIA POKAZUJE, JAK TRUDNO W TEJ BRANŻY O "RÓWNOWAGĘ", ZARÓWNO OD STRONY BIZNESOWEJ, JAK I OD STRONY KONSUMENTA. JAK NIE POGUBIĆ SIĘ W TYM NATŁOKU INFORMACJI I OBRAĆ NAJLEPSZĄ DROGĘ DLA SIEBIE? O TYM W NOWYM CYKLU #ZRÓWNOWAŻONA.

Choć termin zrównoważona moda początkowo dotyczył głównie przekazywania części dochodów ze sprzedaży produktu na cele charytatywne, teraz ruch nabral rozędu, a jego wielowymiarowość dotyczy między innymi stosowania przyjaznych środowisku materiałów i odpowiedzialnych społecznie metod produkcji. I to ten temat chcielibyśmy przybliżyć w naszym cyklu.

Zrównoważony rozwój został zdefiniowany jako rozwój, który zaspokaja obecne potrzeby konsumentów i biznesowe bez uszczerbku na możliwościach i potrzebach przyszłych pokoleń.

Zgodnie z tą definicją moda, która ma mniejszy wpływ na środowisko już na etapie projektowania, po produkcji i konsumpcji odzieży, to moda ekologiczna lub moda zrównoważona. Obejmuje wydłużenie żywotności odzieży, recykling i wykorzystanie materiałów pochodzących z recyklingu.

Moda etyczna koncentruje się na środowisku, ale także na społecznym wpływie branży modowej. Zwraca uwagę na bezpieczeństwo i warunki pracy – szczególnie na wykorzystywanie do jej wykonywania dzieci, płacę niewystarczającą na utrzymanie oraz przymus pracy w przemyśle. Pod uwagę brane są nie tylko prawa pracy, moda etyczna wykracza poza przepisy i stara się wywołać rozgłos i świadomość wśród ludzi na temat sprawiedliwego traktowania pracowników, zwierząt i mody wolnej od okrucieństwa.

Etyczna moda sprawia, że ludzkie życie i środowisko mają większą wartość niż zyski biznesowe, a organizacje pracują na rzecz godnych i honorowych warunków pracy.

Aktualnie analitycy i badacze tematu coraz częściej zadają sobie pytanie, czy w ogóle możliwe jest osiągnięcie takiego stanu. Czy możliwe są, w dobie kapitalizmu, nadprodukcji i nieustannej konsumpcji, wprowadzenie gospodarki o obiegu zamkniętym i minimalizacja zużycia zasobów naszej planety? Czy z drugiej strony możliwe jest ograniczenie zużycia sztucznych materiałów, które są niezdrowe zarówno dla człowieka, jak i środowiska?

Na wiele z tych pytań postaramy się odpowiedzieć w naszych tekstach, które nie tylko przybliżą działalność marek fair trade, ale również zwrócą uwagę na aspekty mody zrównoważonej, takie jak zmiany klimatyczne, wykorzystanie skór i futer zwierząt, warunki pracy w branży modowej, zdrowie konsumenta, zużycie surowców oraz perspektywa odpowiedzialnej konsumpcji.

Pomimo coraz większej świadomości społecznej dotyczącej mody zrównoważonej,



ETYCZNA MODA SPRAWIA, ŻE LUDZKIE ŻYCIE I ŚRODOWISKO MAJĄ WIĘKSZĄ WARTOŚĆ NIŻ ZYSKI BIZNESOWE, A ORGANIZACJE PRACUJĄ NA RZECZ GODNYCH I HONOROWYCH WARUNKÓW PRACY.

nadal pojawia się pytanie, gdzie leży odpowiedzialność? Kto powinien stać na czele zmian ku poprawie: koncerny czy każdy z nas? Pojawiają się również kontrowersje dotyczące tego, czy trend na modę zrównoważoną to z jednej strony pożywką dla greenwashingu, a z drugiej napędzanie konsumpcji w kierunku nabywania dóbr luksusowych czy tych w wyższej cenie.

Temat odpowiedzialności dotyczy więc zarówno modelu biznesowego, jak i odpowiedzialnej i zrównoważonej konsumpcji.

Wiele zależy od koncernów, właścicieli marek i firm odzieżowych, ale w celu naprawienia szkód wyrządzanych środowisku od pokoleń, oddolnie również jesteśmy w stanie wdrożyć pewne nawyki minimalizujące ingerencję w środowisko. Należą do nich między innymi wymiany ubrań czy naprawa już wcześniej kupionych. Możliwość jest wiele, warto też przyjrzeć się skali zjawiska, co pozwoli zrozumieć nam zależność pomiędzy naszymi wyborami zakupowymi, a masową produkcją. II

#BEZwstydu

DLACZEGO WSTYD ZMUSZA NAS DO UDAWANIA KOGOŚ KIM NIE JESTEŚMY?

O WSTYDZIE ROZMAWIAMY Z KASIĄ MALINOWSKĄ
– COACHEM I EKSPERTKĄ W TEMACIE PEWNOŚCI SIEBIE

TEKST Joanna Rembowska GRAFIKI freepik.com



KASIA MALINOWSKA

Certyfikowany coach, trenerka umiejętności miękkich, ekspertka w temacie pewności siebie. Ambasadorka projektu Sukces To Ja fundacji Sukces Pisany Szminką. Prowadzi warsztaty, szkolenia, sesje coachingowe oraz konsultacje w języku polskim i angielskim. Współpracuje z firmami oraz klientem indywidualnym. Specjalizuje się w temacie odporności psychicznej, autentyczności oraz wewnętrznej siły.

Czego się wstydzimy? Wpadek językowych, wykształcenia, niskich zarobków, pracy poniżej kwalifikacji, wyglądu, domu, partnera, nieumytych naczyń w zlewie. Przed kim się wstydzimy? Przed rodzicami, partnerem, szefem, znajomymi z pracy i nieznanymi spotkanymi na siłowni i w końcu - przed samymi sobą. O wstydzie nie mówimy jednak głośno, bo to... wstydlivy temat. Wstydem się nie chwalamy, o swoim wstydzie nie plotkujemy. Starannie ukrywamy go przed innymi, ale gdy tylko zostajemy ze wstydem sam na sam, pozwalamy mu grać główne skrzypce. Kompulsywnie scrollujemy Instagram i zadręczamy się, że nie jesteśmy tak zgrabne, jak ta celebrytka, albo że nasze włosy nie są tak uniesione u nasady, a zęby tak białe, jak u tej dawnej znajomej z liceum.

Wstyd potrafi przejąć nad nami kontrolę, pozbawić pewności siebie, sprawić, że czujemy się mali i nie niewarci. „Wstyd to jedna z najbardziej destrukcyjnych sił w życiu. Działa podstępnie, w ukryciu. Krok po kroku konsumuje naszą odwagę, poczucie własnej wartości, kobiecości (...)”

Brené Brown w „Darach niedoskonałości” pisze, że boimy się mówić o wstydzie. Wstyd to wstydlivy temat?

Wstydlivy i trudny. Mówienie o wstydzie wymaga zmierzenia się z tym, co delikatne, czule i wrażliwe. Nie każdy z nas ma w sobie taką gotowość. Jest jeszcze lęk i obawa, które często towarzyszą wstydowi. Otwierając się nigdy nie wiemy, z jaką reakcją przyjdzie nam się zmierzyć. Jak zostanie odebrana? Czy będę zrozumiana? Czy to, o czym powiem zostanie zaakceptowane? Czy ja w ogóle powinienam o tym mówić? A może lepiej zostawić to jednak dla siebie? To tylko niektóre z pytań, jakie pojawiają się w naszej głowie. Niezmiernie trudno jest z nimi żyć.

Mówisz, że „wstyd to jedna z najbardziej destrukcyjnych sił w życiu. Działa podstępnie, w ukryciu. Krok po kroku konsumuje naszą odwagę, poczucie własnej wartości, kobiecości, pewności

siebie”*. Wstyd jest zawsze destrukcyjny? Toksyczny?

Jeśli przyjrzymy się bliżej temu, co wstyd z nami robi, to tak. Jest dla nas destrukcyjny i toksyczny, bo często zmusza nas do udawania kogoś, kim nie jesteśmy. A to na dłuższą metę szalenie drenuje nas z naszej energii, zabiera radość życia, zamyka na świat. Często słono płacimy za ukrywanie swojego wstydu. Kiedy wstydzimy się jakiejś części siebie, spada nasza samoocena, czujemy się gorsze, niewłaściwe, niewystarczające, więc szukamy potwierdzenia swojej wartości na zewnątrz. A tam rzadko ją znajdujemy, co jeszcze bardziej napędza nasz wstyd. Błędne koło.

Czego najczęściej się wstydzimy? Wyglądu? Wykształcenia? Pochodzenia?

Wszystkiego. Absolutnie wszystkiego. Wstyd jest bardzo demokratyczny. Dotyka zarówno mężczyzn, jak i kobiety. Nie ma znaczenia płeć, wiek, status materialny, miejsce zamieszkania czy wykształcenie. Wszyscy doświadczamy wstydu. Wstydzimy się swojego wyglądu, niepowodzeń, sukcesów, braku kompetencji. Wstydzimy się swojej seksualności, niskich za-

robków, swojego wieku, rodziny, ale również proszenia o pomoc, bycia samotną mamą, mówienia NIE, trudnego dzieciństwa, relacji z matką. Wstydzimy się za siebie i swoich bliskich. Wstydzimy się za swoich rodziców, mężów, partnerów, dzieci, współpracowników. Dużo tego wstydu bierzmy na swoje barki. Za dużo.

Wstydzimy się siebie, czy raczej tego, co ludzie powiedzą? Katarzyna Nosowska w „Powrocie z Bambuko” pisze, że ze strachu przed opinią innych nie używała języka obcego podczas podróży, bo wstydziła się swojego akcentu, nie korzystała z zaproszeń, tylko zostawała w domu bojąc się, że może źle wypaść.

Myszę, że wstyd przede wszystkim bierze się z lęku przed oceną. W głębi serca pragniemy akceptacji. Mamy ogromną potrzebę przynależności. Wstyd sprawia, że zaczynamy wątpić w to, czy bycie sobą z wszystkimi naszymi ‘pęknięciami’ wystarczy, aby być zauważonym, docenionym, akceptowanym.

Boimy się, że kiedy obnażymy swoje słabości, świat nie pokocha nas w takiej wersji,





więc na wszelki wypadek chowamy głęboko wszystko to, co mogłoby nam stanąć na drodze do szczęścia i spełnienia.

Musimy jednak pamiętać, że żyjąc w iluzji, z każdym dniem oddalamy się od siebie, co powoduje ogromny ból i frustrację.

Ukrywając wstyd potrafimy uciekać w inne zachowania, na przykład w perfekcjonizm. Nie chcemy przyznawać się do swoich słabości?

Nie chcemy, ponieważ boimy się zranienia i odrzucenia. A to przecież boli. Dlatego wolimy zakładać maski, lub - jakby to powiedziała dr Brene Brown – zbroje. One dają nam złudne poczucie kontroli, sprawczości i bezpieczeństwa. To kolejna pułapka, w którą wpadamy. Dajemy się uwieść fantazji na temat perfekcyjnego życia, które jest antidotum na wszystko. Nie jest! Co więcej, jeśli potrafimy kochać tylko to, co perfekcyjne, to nie jest to prawdziwa miłość.

Stawiamy sobie za wysoko poprzeczkę?

Zdecydowanie! Jesteśmy dla siebie cholernie surowe i wymagające. To bardzo niebezpieczna postawa, która powoduje nieustanny wewnętrzny głód, napięcie i brak zadowolenia. Bo przecież zawsze można zrobić więcej, lepiej, szybciej. Pytanie tylko, czy o to właśnie w życiu

chodzi? To droga donikąd. Dlatego warto zamienić surowość na łagodność, a wymaganie na współczucie i empatię wobec siebie. Czułości nam trzeba. Ona przepięknie ogrzewa rozedrgane ze strachu i wstydu serce.

Niekiedy sami celowo zawstydzamy innych. Dlaczego? Chcemy się dowartościować? Odwrócić od siebie uwagę?

Czasami robimy to bezwiednie. Jeśli zawstydzano nas przez większość życia istnieje ryzyko, że powielimy ten schemat. To dowartościowanie, o którym mówisz raczej nie występuje. A nawet jeśli, to tylko na krótką chwilę. Dość szybko orientujemy się, że to tak nie działa. W ten sposób nie zbudujemy swojej wartości. Ona nie wzrośnie od umniejszania innym. Budowanie poczucia własnej wartości to proces, który wymaga spojrzenia w głąb siebie i zaopiekowania się z miłością tym wszystkim, co do tej pory kwestionowałyśmy w sobie. Nie ma innej drogi.

Skąd w nas tyle wstydu? Wychowanie? Kultura, w której żyjemy? A może jedno i drugie?

Wszystkiego po trochu. To zlepek wielu czynników, które manifestują się w nas w postaci wstydu. Zwróć uwagę, że nieprzepracowany wstyd to niesamowicie potężne narzędzie. Ma

nad nami ogromną władzę. Potrafi zamknąć nam usta, pozbawić odwagi do działania, zasiał milion wątpliwości, które każą nam w sobie wątpić. Dlatego tak trudno jest nam się wyrwać z jego szponów. Ale nie jest to niemożliwe.

Jak w takim razie możemy poradzić sobie ze wstydem? Możemy go opanować?

Nie mam innej drogi niż skonfrontowanie się z tym, co ten wstyd w nas wywołuje. Czyli dotarcie do źródła.

Czego ja tak naprawdę się wstydzę? Dlaczego tego się wstydzę? Co by się zmieniło gdybym przestała odczuwać ten wstyd? Czy mogę zrobić coś, co sprawi, że straci on na swojej sile?

Mówienie głośno o tym, czego się wstydzimy przynosi ogromną ulgę, pozwala pozbyć się ciężaru, który przygniatał nas latami. Kiedy orientujemy się, że inni mają podobnie, że oni też się wstydzą i tak jak my próbują poupychać ten wstyd, gdzie tylko się da, coś w nas powoli pęka, odpuszcza. Rozsznurowuje się gorset społecznych oczekiwań, który tak mocno sobie związałyśmy, że ledwo dało się w tym oddychać. W końcu odzyskujemy wolność, lekkość i swobodę. I najważniejsze – wraca utracona radość życia! II

IMPLANTY

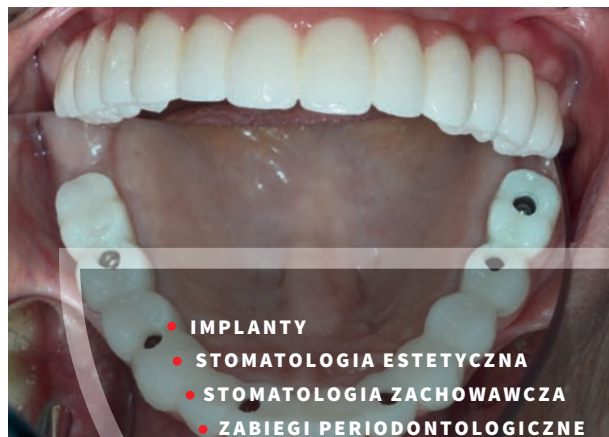
KOMFORT ŻYCIA

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

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

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

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



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

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

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

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

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

DENTAL IMPLANT ACADEMY

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



CZEGO PRAGNĄ KOBIEITY I MĘŻCZYŹNI?



**AGATA
IGRAS**

Uwielbia pracować z ludźmi i dla ludzi

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

Chyba wszyscy rok temu liczyliśmy na to, że świat wróci do normy na przestrzeni dwunastu miesięcy. Tymczasem, staliśmy się mistrzami elastycznego planowania rzeczywistości, mistrzami zmiany oraz akceptacji, chociaż ta nie wszystkim przychodzi łatwo.

W tym roku zamiast wiosny witamy kolejny lockdown, ale budząca się do życia przyroda szczęśliwie nie przejmuje się obostrzeniami i zachęca do spacerów. A te jeszcze przez jakiś czas pozostaną jedyną możliwością legalnego spotykania się, które teraz bardziej niż kiedykolwiek jest potrzebne osobom bez pary.

Bardzo często słyszę od klientów (obu płci), że wszystko było cudownie, ale... nie było chemii. A przecież ona najważniejsza! Czy aby na pewno? Chemii szukałem moim zdaniem w dobrze znanych aplikacjach, gdy celem jest zupełnie coś innego niż TRWAŁY związek.

Zdradzę Państwu zatem dzisiaj czego kobiety i mężczyźni poszukują u płci przeciwnej.

Dla kobiet niezwykle istotne jest bezpieczeństwo – nie tyle finansowe, ale przede wszystkim emocjonalne, kiedy ona wie, że jest wysłuchana i zrozumiana. Może to wydać się archaiczne, ale świadomość bycia docenioną,

zaopiekowaną i stawianą na pierwszym miejscu potrzebna jest nawet najbardziej niezależnym i samowystarczalnym paniom. Ścisłe powiązana z bezpieczeństwem jest również szczerłość. Panowie, którzy potrafią otwarcie rozmawiać o swoich uczuciach, ale i odczuciach związanych z rozwojem relacji są marzeniem, chociaż niestety ich brak prawdopodobności często wynika z trudnych doświadczeń bycia permanentnie ocenianym lub co gorsza wyśmiewanym w przeszłości. Ciężko wtedy zaufać, że tym razem będzie inaczej. Stabilizacja życiowa, kiedy to mężczyzna umie włączyć pralkę, a nawet inne czyszczo – sprzątające sprzęty domowe oraz potrafi zadbać o dobrostan swojego umysłu i zdrowie emocjonalne – to dla kobiet bardzo pociągające. Jest jeszcze jedna cecha prawdziwych mężczyzn, która nie traci na wartości na przestrzeni czasu – inicjatywa. Pomysłowy gentleman, który doskonale zna swoją wartość, ale też potrafi zaskoczyć piękną nietuzinkowym scenariuszem spotkania, czy też sam zainicjuje rozmowę na temat przyszłości związku, albo np. wyrzuci nieproszony śmieci. To istny skarb.

Jak to wygląda z drugiej strony? Czego pragną mężczyźni? W każdej rozmowie przeprowadzanej z potencjalnym klientem słyszę – szukam kobiety naturalnej, pełnej ciepła, troskliwe. Niezwykle ważnym jest, by Panowie mogli czuć się w relacji sobą, będąc akceptowanymi takimi jakimi są, bez poczucia, że istotnym elementem związku dla Pani jest zmienianie partnera, wpływanie na jego styl ubierania, preferencje kulinarne, czy dobór grona znajomych. Otwartość na nowe doświadczenia jest równie pożądaną cechą i nie, nie mam tutaj na myśli jedynie alkowy, ale różne aspekty relacji. Mężczyźni uwielbiają kobiety przekonane o swojej wartości, świetnie czujące się w swoim ciele i nie wymagające nieustannego zapewniania ich, że nie, nie są za grube. I tak jak Panowie kochają pewne siebie kobiety, tak cenią sobie również bardzo te niezależne, które potrafią stać na własnych nogach. Nie wiąże się to jednak z zamianą ról, wręcz przeciwnie – warto mężczyźnie pozwolić na rycerskość – niech będzie mu dane otoczyć nas opieką, nawet jeśli doskonale radzimy sobie ze wszystkim same. Opuśćmy kontrolowanie i zaufajmy, że wszystko będzie zrobione dobrze, nawet jeśli inaczej. Mężczyźni chcą kobiet, które są w stanie odpuścić, rzec się panowania i dać im przestrzeń bycia tym, kim są i kim chcą być dla Was Drogie Panie.

Udanego spacerowania II

K & L
HAIR DESIGN GROUP

salon
expert
L'ORÉAL
PARIS



Strzyżenie damskie i męskie
Koloryzacje / dekoloryzacje
Rytuały pielęgnacyjne włosów

Czesanie i stylizacje
Diagnoza skóry głowy i włosów
Koki i upięcia



- FORUM GDAŃSK | poziom -1, Targ Sienny 7, Gdańsk
tel. 888 922 964 & 58 732 61 75
- GALERIA MOKOTÓW | ul. Wołoska 12, Warszawa
tel. 794 900 680 & 22 161 36 44
- CEDET | ul. Krucza 50, Warszawa
tel. 780 107 920 & 22 290 41 80

JESTEM CHAOSEM



**KATARZYNA
PACZÓSKA**

Wkrada się do zakamarków umysłu, kiedy tylko może. Wpełza bezwstydnie i osiada na łaczach odpowiadających za spójne działanie. Dostaje się ze świata zewnętrznego, pozbawionego uczuć. Mam 24 lata i zdążyłam przesiąknąć szumem rzeczywistości.

Nawet planeta ma już dość, więc pragnie wyplenić ludzi, najpierw podtruwając lekko smogiem, później podwyższając temperaturę, krzycząc „Cycki wy se wszyscy usmażcie!”. Skądże to wszystko się zaczęło? Z pewnością było to przemyślane działanie rządu. Bo jak to tak nagle, w katastrofie lotniczej umiera prezydent, a do władzy dochodzi jego zły brat bliźniak? Spekuluję, że tak naprawdę nie umarł („a kto nie umarł...”) i jest przetrzymywany w ukryciu. Ba! może nawet wykrecali nam kawał jak bliźniaczki Olsen? Może tak naprawdę pod pustą trumną, chichocząc w środku stał Leszek?

Teraz już mieli oficjalny powód złości na rosyjskich tajniaków, poukrywanych w krzakach. A i również do

scalenia ludu. W tak trudnym czasie pomogą nam wszystkim tylko modły! Musimy się trzymać razem. I tak powstała zorganizowana szajka, która już nawet nie stara się utrzymywać spójności swoich działań – wybudowali mur, za który płacimy. Szkoda tylko, że tej opłaty nie możemy uiścić fałszywkami, jak kiedyś moja mama w ramach żartu w lokalnym warzywniaku. Grunt to zagadać.

I za gadują nas tak, podając pomysł na obiad. Na stylizację na billboardzie. Na życie w kredycie zmartwień. Ale tutaj, nawet przy braku odbiornika, trudno jest odkopać się z całego ugotowanego szajsu, aby znaleźć rzeczy wartościowe. Na szczęście znalazłam na to sposób. Cztery razy w tygodniu winno się ćwiczyć pośladki. Dzięki temu, dzielnie podtrzymują one nogi za każdym razem, kiedy musimy oddać soczysty kop. Cztery razy w tygodniu. Pamiętajcie.

Pomyśleć można byłoby, że to wystarczy w zupełności. Ale biorąc pod uwagę, że statystyczny Polak produkuje rocznie ponad 300 kg odpadów (takie fałszywki, na przykład), a w kraju mamy tych Polaków blisko 38 milionów, to wychodzi nam bardzo duża liczba, na którą braknie mi palców. Więc próbujemy zepchnąć co się da buldożerem czy innym transformatorem. Albo upchnąć do śmieciarek (swoją drogą, one to chyba w życiu wszystko widziały). Nawet nasza pamięć wypiera różne wydarzenia, jak Netflix filmy po pewnym czasie.

Spróbowałabym może powrócić do swoich początków, bo jeżeli to, o czym mówił Locke było prawdą, to byłby przez chwilę spokój. A tak jestem Chaosem. Ale niech będzie. Podobnie od niego się wszystko zaczęło. II




**GDANSK LECH
WAŁĘSA AIRPORT.**

**STAŁY DODATEK PORTU LOTNICZEGO
GDAŃSK IM. LECHA WAŁĘSY**

REGULAR SECTION OF GDANSK LECH WAŁĘSA AIRPORT

BEZPŁATNY PARKING KISS&FLY

FREE OF CHARGE KISS&FLY CAR PARK

Kierowcy dowożący pasażerów na samolot z gdańskiego lotniska, skorzystać mogą z parkingu przed terminalem, który umożliwia bezpłatny postój pojazdu do 10 minut.

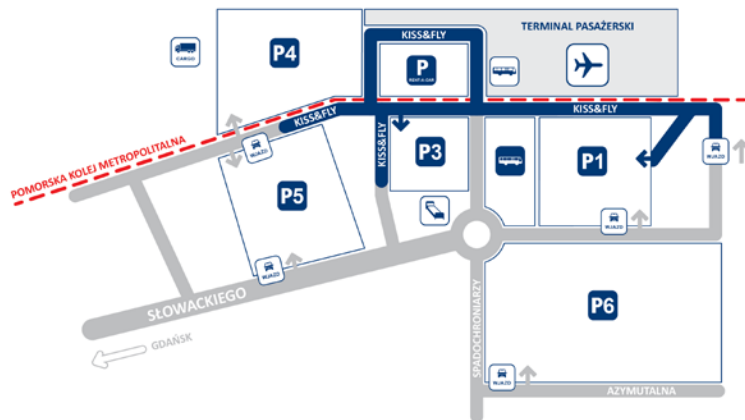
Drivers taking the passengers to Gdańsk airport are permitted to use parking facilities in front of the terminal up to 10 minutes.

KISS & FLY	do 10 min / to 10 min	do 20 min / up to 20 min	każde następne 10 min / each next 10 min
	bezpłatnie / free	20,00 PLN	10,00 PLN

Wyłącznie dla autokarów o wysokości powyżej 2,9 m, które skorzystały z wyznaczonego wjazdu. Only for buses higher than 2,9 m, which passed through the dedicate entrance.

KISS & FLY	do 45 min / to 45 min	do 55 min / up to 55 min	każde następne 10 min / each next 10 min
	bezpłatnie / free	20,00 PLN	10,00 PLN

P1	do 10 min / to 10 min	do 20 min / up to 20 min	każde następne 10 minut / each next 10 min	1 godzina / 1 hour
	2,00 PLN	4,00 PLN	2,00 PLN	12,00 PLN
P3	do 10 min / to 10 min	do 20 min / up to 20 min	każde następne 10 minut / each next 10 min	1 godzina / 1 hour
	2,00 PLN	4,00 PLN	2,00 PLN	12,00 PLN



	Kiss & Fly	P1	P3	P4 P5	P6
Cena	0 PLN do 10 min 20 PLN/20 min 40 PLN/30 min	2 PLN/10 min 12 PLN/1 h 18 PLN/2 h	2 PLN/10 min 12 PLN/1 h 22 PLN/1 dzień	20 PLN/1 dzień 79 PLN/7 dni 127 PLN/3 tygodnie	27 PLN/1 dzień 39 PLN/7 dni 123 PLN/3 tygodnie
Rekomendowany dla	postój do 10 min	postój do 2 h	postój do 1 dnia	2-7 dni	powyżej 4 dni
Odległość od terminala	15 m	50 m	100 m	250 m	250 m
Ubezpieczenie parkingu	—	tak	tak	tak	tak
Parking zewnętrzny	—	tak	tak	tak	tak
Liczba miejsc parkingowych	—	255	315	931	1251
Maksymalna wysokość	—	3 m	3 m	3 m	3 m
Metody płatności	gotówka, karta płatnicza, karta kredytowa				

REKLAMA

USŁUGI PREMIUM

PREMIUM SERVICES

1. USŁUGI VIP

- dyskretna kontrola bezpieczeństwa,
- kompleksowa odprawa biletowo-bagażowa,
- luksusowy salon VIP i parking,
- indywidualny transport do/z samolotu.
- opłata według cennika na [www](http://www.airport.gdansk.pl)

1. VIP SERVICES

- discreet safety control
- complete check-in
- luxurious VIP salon and parking
- individual transport from/to the plane
- price list available at www

2. SALON EXECUTIVE LOUNGE**

- 100 zł brutto
- kameralna atmosfera,
- komfortowy salon wypoczynkowy w formule „all inclusive”.

3. USŁUGA FAST TRACK DLA KAŻDEGO***

- 50 zł
- kontrola bezpieczeństwa bez kolejek

2. SALON EXECUTIVE LOUNGE**

- 100 PLN
- intimate atmosphere
- comfortable "all inclusive" recreational salon

3. FAST TRACK SERVICE FOR EVERYONE***

- 50 PLN
- check-in without queues



Szczegóły dotyczące usług dostępne są na stronie internetowej www.airport.gdansk.pl w zakładkach Executive Lounge, Fast Track i Obsługa VIP.

Details available at www.airport.gdansk.pl in Executive Lounge, Fast Track and VIP Service sections.

KONTAKT

CONTACT:

VIP, Fast Track:
tel.: +48 608 047 635
e-mail: vip@airport.gdansk.pl
Executive Lounge
tel.: +48 583 481 199
e-mail: vip@airport.gdansk.pl



DOJAZD DO PORTU LOTNICZEGO GDAŃSK IM. LECHA WAŁĘSY

HOW TO GET TO GDANSK LECH WALESA AIRPORT

MINIBUSEM

BY MINIBUS



AIR-TRANSFER.PL

www.air-transfer.pl

Koszalin-Sławno-Słupsk-Lębork-
Port Lotniczy Gdańsk (i z powrotem)

WAGNER TRANSPORT

wagnertransport.pl

Olsztyn-Ostróda-Port Lotniczy Gdańsk
(i z powrotem)

ARRIVA

www.arrivabus.pl

Toruń-Gdańsk Dworzec PKS-
Port Lotniczy Gdańsk (i z powrotem)

GDNEXPRESS

www.gdnexpress.pl

Bydgoszcz-Osielsko-Świecie-Port
Lotniczy Gdańsk (i z powrotem)

TRANSLINEAIR

www.translineair.pl

PRZEWOŹNICY NIEREGULARNI:

NIWOTRANS

www.niwo.pl

TWOJBUS24PL

twojbus24.pl

MAJBUS

www.majbus.eu

LOTTRANS

www.lotrans.pl

BYTNER TRANSPORT

www.bytnertransport.pl

OLIMPIC

www.olimpic.net.pl

Hel-Władysławowo

AD-MAR

www.admartransport.pl

Gruździąż

SAMOCHODEM

BY CAR



- z kierunku Banina (zachód) – ul. Nowatorów
- z kierunku Gdyni/Sopotu (północ) – trasa S6
- z kierunku Tczewa (południe) – trasa S6
- z kierunku Gdańska (północ) – ul. Słowackiego
- z kierunku Torunia, Bydgoszczy – trasa A1

- from Banino (west) – Nowatorów St.
- from Gdynia/Sopot (north) – route S6
- from Tczew (south) – route S6
- from Gdansk (north) – Słowackiego St.
- from Torun, Bydgoszcz – route A1

TAKSÓWKĄ

BY TAXI



Taxi rekomendowane przez Port Lotniczy
Gdańsk im. Lecha Wałęsy



19686

Taxi recommended by Gdansk Lech Walesa Airport

AUTOBUSEM

BY BUS



AUTOBUSY Z/DO GDAŃSKA

BUSES FROM/TO GDANSK

(szczegółowy rozkład www.ztm.gda.pl):

(detailed timetable www.ztm.gda.pl):

- z Dworca Głównego PKP Gdańsk Główny / from PKP Gdańsk Główny Station
- linia 210 (czas dojazdu ok. 35 min.) / 210 bus line (journey time approx. 35 min.)
- linia nocna N3 (czas dojazdu ok. 40 min.) / N3 night bus line (journey time approx. 40 min.)
- z Dworca PKP Gdańsk Wrzeszcz / from PKP Gdańsk Wrzeszcz Station
- linia 110 (czas dojazdu ok. 35 min.) / 110 bus line (journey time approx. 35 min.)



AUTOBUSY Z / DO Sopotu

BUSES FROM / TO Sopot

(szczegółowy rozkład www.ztm.gda.pl):

(detailed timetable www.ztm.gda.pl):

- z Dworca SKM Kamienny Potok / from SKM Kamienny Potok Station
- linia 122 (czas dojazdu ok. 50 min.) / 122 bus line (journey time approx. 50 min.)

AUTOBUSY Z / DO GDYNI

BUSES FROM / TO GDYNIA

(szczegółowy rozkład www.zkmgdynia.pl):

(detailed timetable www.zkmgdynia.pl):

- z Dworca Głównego PKP Gdynia Główna / from Gdynia Główna PKP Station



POCIĄGIEM / PKM

BY TRAIN / PKM



- Gdańsk Wrzeszcz > Port Lotniczy (co 30 minut) / from Gdańsk Wrzeszcz (every 30 minutes)
- Gdynia Główna > Port Lotniczy (co 60 minut) / from Gdynia Główna (every 60 minutes)
- Kartuszy, Żukowo > Port Lotniczy (co 60 minut) / from Kartuszy, Żukowo (every 60 minutes)
- Kościerzyna, Sopot > Port Lotniczy (co 60 minut) / from Kościerzyna, Sopot (every 60 minutes)



Szczegółowy rozkład jazdy dla całej sieci PKM można znaleźć pod adresem www.pkm-sa.pl
(detailed timetable www.pkm-sa.pl)



Jeśli masz pytania lub uwagi na temat
funkcjonowania Portu Lotniczego
Gdańsk, napisz do nas:
airport@airport.gdansk.pl

If you have any questions or suggestions
about the functioning of Gdansk Airport,
e-mail us: airport@airport.gdansk.pl

KIERUNKI LOTÓW | FLIGHT DESTINATIONS

CHORWACJA / CROATIA

SPLIT		www.split-airport.hr
ZADAR		www.zadar-airport.hr

CYPR / CYPRUS

PAFOS		www.hermesairports.com
LARNAKA		www.larnaca-airport.com

DANIA / DENMARK

AARHUS		www.aar.dk
BILLUND	 	www.billund-airport.com
KOPENHAGA	 	www.cph.dk

FINLANDIA / FINLAND

HELSINKI		www.finnair.fi
TURKU		www.finnair.fi

FRANCJA / FRANCE

PARYŻ-BEAUVAIS		www.aeroportbeauvais.com
----------------	---	--------------------------

GRECJA / GREECE

CHANIA/KRETA		www.chania-airport.com
HERAKLION/KRETA		www.heraklion-airport.info
MYKONOS		www.jmk-airport.gr
SANTORINI	 	www.jtr-airport.gr

GRUZJA / GEORGIA

KUTAI		www.kutai.aero
-------	---	----------------

HISZPANIA / SPAIN

ALICANTE		www.alicante-airport.net
BARCELONA - EL PRAT		www.aena.es
BARCELONA-REUS		www.aena.es

HOLANDIA / NETHERLANDS

AMSTERDAM		www.schiphol.nl
EINDHOVEN		www.eindhovenairport.com

IRLANDIA / IRELAND

DUBLIN		www.dublinairport.com
--------	---	-----------------------

ISLANDIA / ICELAND

REJKIAVIK-KEFLAVIK		www.kefairport.is
--------------------	---	-------------------

MALTA / MALTA

MALTA		www.maltaairport.com
-------	---	----------------------

NIEMCY / GERMANY

DORTMUND		www.dortmund-airport.de
DUSSELDORF		www.dus.com
FRANKFURT		www.frankfurt-airport.de
HAMBURG	 	www.fhl-web.de
KOLONIA-BONN		www.koeln-bonn-airport.de
MONACHIUM		www.munich-airport.com

NORWEGIA / NORWAY

ALESUND		www.avinor.no
BERGEN		www.avinor.no/en/airport/bergen
BODO		www.avinor.no/en/airport/bodo-airport/
HAUGESUND		www.avinor.no/en/airport/haugesund
KRISTIANSAND		www.avinor.no/en/airport/kristiansand-airport/
OSLO -GARDERMOEN		www.osl.no
OSLO-TORP	 	www.torp.no
STAVANGER		www.avinor.no/en/stavanger
TROMSØ		www.avinor.no/en/airport/tromso-airport/
TRONDHEIM		www.avinor.no/en/airport/trondheim
MOLDE		www.avinor.no

SZWAJCARIA / SWITZERLAND

ZURYCH		www.flughafen-zuerich.ch
--------	---	--------------------------

SZWECJA / SWEDEN

GÖTEBORG	 	www.goteborgairport.se
MALMÖ		www.lfv.se/sv/Malmö
SZTOKHOLM-SKAVSTA	 	www.skavsta.se
VAXJO		www.smalandairport.se
SKELLEFTEA		www.skellefteairport.se/?lang=en

UKRAINA / UKRAINE

CHARKÓW		www.hrk.aero
KIJÓW-BORYSPOL	 	www.airport.kiev.ua
KIJÓW-ŻULANY		iev.aero
LWÓW		www.lwo.aero
ODESSA	 	www.odessa.aero

WIELKA BRYTANIA / GREAT BRITAIN

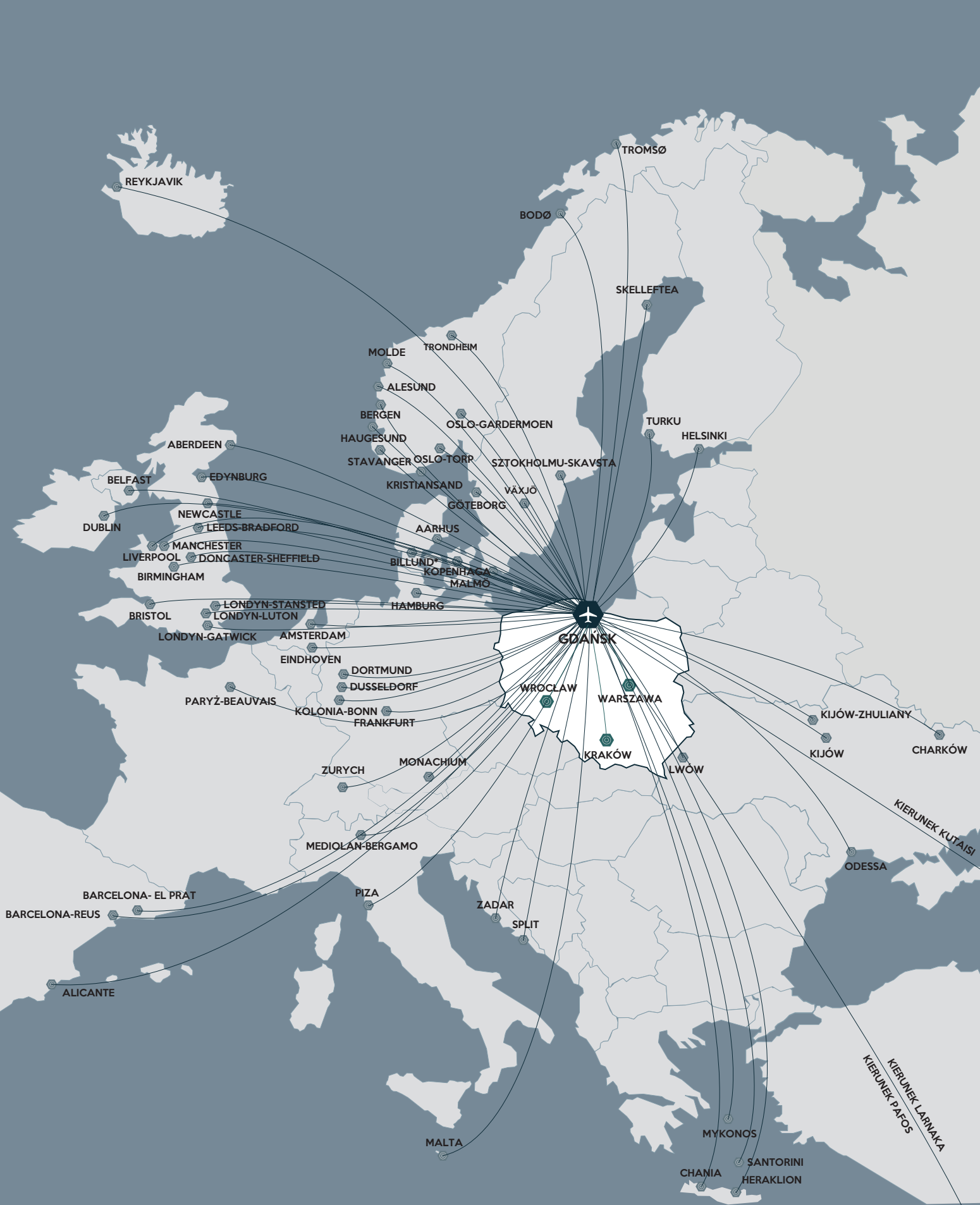
ABERDEEN		www.aberdeenairport.com
BIRMINGHAM		www.birminghamairport.co.uk
BELFAST		www.belfastairport.com/
BRISTOL		www.bristolairport.co.uk
DONCASTER-SHEFFIELD		www.robinhoodairport.com
EDYNBURG	 	www.edinburghairport.com
LEEDS-BRADFORD		www.leedsbradfordairport.co.uk
LIVERPOOL		www.liverpoolairport.com
LONDON-GATWICK		www.gatwickairport.com
LONDYN-LUTON		www.london-luton.co.uk
LONDYN-STANSTED		www.stanstedairport.com
MANCHESTER		www.manchesterairport.co.uk
NEWCASTLE		www.newcastleairport.com

WŁOCHY / ITALY

MEDIOLAN-BERGAMO	 	www.orioaeroporto.it
PIZA		https://www.pisa-airport.com

POLSKA / POLAND

KRAKÓW	 	www.krakowairport.pl
WARSZAWA		www.lotnisko-chopina.pl
WROCŁAW		www.airport.wroclaw.pl





WYCIECZKI FAKULTATYWNE Z PORTEM LOTNICZYM GDAŃSK

Tekst: Mat. Prasowe Zdjęcia: Pixabay.com

Port Lotniczy Gdańsk wprowadza nowe atrakcje dla podróżujących. Już teraz, na stronie lotniska została uruchomiona nowa wyszukiwarka z 1200 atrakcjami w 45 krajach. Razem z Seeplaces.com (wielojęzyczna platforma umożliwiająca poszukiwanie i wybór najciekawszych atrakcji na świecie), gdańskie lotnisko umożliwiło wcześniejszą rezerwację wycieczek fakultatywnych.

W ofercie znajdują się wycieczki lokalne po wszystkich krajach, do których polecisz z Portu Lotniczego Gdańsk: Grecja, Turcja, Wyspy Kanaryjskie, Bułgaria, Tunezja, Egipt, Albania, Chorwacja, Cypr.

Oferty można dopasować do indywidualnych preferencji – wystarczy podczas poszukiwań zaznaczyć ulubioną opcję, np. kulturę (jeżeli chcesz eksplorować muzea i zabytki danego regionu) lub rozrywkę (jeżeli pragniesz poznać lokalne zwyczaje, zobaczyć

rozgwieżdżone pustynne niebo lub ponurkować po przejrzystych głębinach), a jeśli jesteś zwolennikiem kameralnych wycieczek, wystarczy wyszukać wymarzoną podróż z filtrem Małe grupy.

Dzięki nowej ofercie można odnaleźć propozycje na spędzenie wolnego czasu na wakacjach. Od zwiedzania z przewodnikiem topowych atrakcji czy starożytnych zabytków, przez rejs w poszukiwaniu delfinów z lunchem na bezludnej wyspie, po nurkowanie, jazdę na quadach, wodne szaleństwo w aquaparku czy lot balonem w niezapomnianej scenarii.

Na chętnych czeka szerokie spektrum atrakcji. W Egipcie można przejechać się Jeepem na pustynię do wioski Beduinów (a na miejscu skorzystać z poczęstunku oraz przejażdżki na wielbłądach), wybrać się na wycieczkę do jednego z 7 cudów świata, czyli Piramidy Cheopsa.



W Tunezji można dać się porwać wodnym szaleństwom na statku pirackim, zwiedzić mauzoleum Berberów, jeden z największych amfiteatrów rzymskich w El Jem oraz odwiedzić farmę strusi. Bułgaria natomiast zachwyci Błękitnym Meczetem, Pałacem Sultana, bogatym ogrodem botanicznym, w którym można podziwiać m.in. japońskie drzewo rodzynekowe czy drzewo kauczukowe.

To jedynie kilka z proponowanych atrakcji. Aby znaleźć więcej, wystarczy udać się do sekcji *Zarezerwuj wycieczkę*. ■

ENGLISH

FACULTATIVE TRIPS WITH GDAŃSK AIRPORT

Gdańsk Airport is launching new options for travellers. A new search engine with 1200 attractions in 45 countries is now available on the airport website. Together with Seeplaces.com (a multilingual platform presenting top tourist attractions in the world), Gdańsk Airport now offers an option to book facultative trips.

The offer includes local trips in all the countries available from Gdańsk Airport: Greece, Turkey, the Canary Islands, Bulgaria, Tunisia, Egypt, Albania, Croatia, Cyprus.

To find a trip that matches your interests, you can use special filters, such as culture (if you wish to visit museums and landmarks in the region) or entertainment (if you wish to explore local customs, see the starry sky in the desert or go snorkelling or scuba diving in deep waters). And if you are after tours in small groups, opt for the Small groups filter.

This new option is a great way to find inspiration on how to use your holiday to the fullest. There is a wide range of attractions available, from guided tours in top attractions or ancient monuments,



through dolphin search cruises with lunch on a desert island, to snorkelling and scuba diving, quad riding, water craze in aqua parks or balloon flights in an amazing scenery.

In Egypt, you can pick a Jeep tour to a Bedouin village in the desert (with refreshments and camel riding) or visit one of the Seven Wonders of the World, the Pyramid of Cheops.

In Tunisia, you can go on a pirate boat cruise, visit the Berber Mausoleum, see one of the largest Roman amphitheatres in El Jem and visit an ostrich farm. Bulgaria boasts the Blue Mosque, the Sultan Palace, an amazing botanic garden where you can find, among others, a Japanese Raisin Tree and a rubber tree.

And these are only examples of available attractions. To read more, go to *Book a Trip* section. ■



NOWA LETNIA SIATKA POŁĄCZEŃ

Tekst: Mat. Prasowe zdjęcia: pixabay.com



Sezon letni rozpoczął się wraz ze wzrostem temperatury, a do niego dołączył Port Lotniczy Gdańsk. Od 28. marca dostępna jest nowa siatka letnich połączeń. Z nadmorskiego lotniska będzie można w tym sezonie polecieć w 81 miejsce, do 20 różnych państw. W zestawieniu znalazły się między innymi Barcelona, Manchester, Zadar, Piza, Mykonos i Malta.

Malta jest niewielką wyspą, idealną zarówno dla zwolenników wyciszenia i kontaktu z naturą oraz entuzjastów słonecznych dni (na Malcie jest ich średnio 300 w roku). Jednym z punktów wartych odwiedzenia jest Wioska Popeye'a, w której nakręcono w 1980 r. ekranizację popularnej kreskówki. Wioskę budowano 7 miesięcy, a po zakończeniu zdjęć filmowych, planowano rozebrać miejsce. Na szczęście władze postanowiły je przejąć, dzięki czemu dzisiaj możemy zobaczyć słynny domek Popeye'a na żywo.

Wybierając się na Maltę warto odwiedzić Ghar Lapsi, czyli małą wioskę na południu wyspy. Oprócz kilku domów i dwóch knajpek nie znajduje się tu prawie nic oprócz malowniczej zatoki. Skalista plaża i krystalicznie





Another holiday destination available this year is Zadar – a small (25 km²) Croatian city, famous for its musical spirit. Right next to the Adriatic Sea coast, you will find a sea organ built by Nikolaï Basić. The object is composed of 35 polyethene tubes of different length, with whistles inside them, concealed under a set of stone promenade steps. The instrument captures water from sea waves, and its whistles transform it into magical musical sounds.

czysta woda zapewnią niezapomniane wrażenia. Można się tam dostać autobusem, jeżdżącym co godzinę.

Kolejnym kierunkiem, który warto obrać jest Zadar, czyli niewielkie (o powierzchni 25 km²) chorwackie miasto. Można stwierdzić, że jest to muzyczne miejsce na mapie południowego państwa. Tuż przy adriatyckim morzu Nikolaï Basić wybudował organy morskie. Składają się one z 35 polietylenowych rur o różnych długościach z gwizdkami w środku. Osadzone one zostały pod kamiennymi schodami promenady. W momencie wtłaczania wody przez falę, z gwizdków wydobywa się magiczny dźwięk.

Miłośnikom zabytków architektonicznych polecamy Barcelonę. W największym hiszpańskim mieście znajduje się aż 9 obiektów wpisanych na światową listę dziedzictwa kulturowego UNESCO. Każdy z nich związany jest ze słynnym katalońskim modernizmem. W najstarszej części miasta znajduje się Barri Gotic, czyli dzielnica gotycka. Wąskie uliczki przypominają labirynty, a budynki można porównać do tych z czasów średniowiecznych czy nawet rzymskich.

Będąc w Katalonii nie można ominąć Sagrady Familii, czyli Świątyni Pokutnej Świętej Rodziny. Jest to secesyjny kościół zaprojektowany przez Antoniego Gaudiego. Jej architektura miała przypominać wielki organizm. Architekt poświęcił budowlę ostatnie 15 lat swojego życia, a do części, które udało mu się ukończyć można zaliczyć fasadę narodzenia oraz krypte, w której go pochowano.

To tylko 3 z 81 połączeń, które proponuje na dziś Port Lotniczy Gdańsk. Czas rozpocząć planowanie wakacji. II

ENGLISH

NEW SUMMER FLIGHT SCHEDULE

With the weather getting warmer every day, Gdańsk Airport kicks off the summer season. The summer flight schedule has been on since 28 March. This season,



the airport is offering flights to 80 destinations in 20 different countries, including Barcelona, Manchester, Zadar, Pisa, Mykonos, and Malta.

Malta is a small island and a perfect destination both for nature lovers yearning for peace and quiet as well as sunbathers (on average, there are 300 sunny days on Malta per year). One of its highlights is Popeye Village, built as a film set for the production of the popular cartoon in 1980. Its construction lasted seven months, and the village was supposed to be deconstructed when the shooting ended. Luckily, the authorities decided to keep it, and now we can visit famous Popeye's house in person.

Ghar Lapsi, a small village in the south of the island, is also a must. Apart from a few houses and two bars, there is nothing but a picturesque bay there. A rocky beach and crystal-clear water are a truly memorable sight. You may get to the village by bus that runs every hour.

Architecture buffs will surely enjoy visiting Barcelona. The largest Spanish city boasts as many as nine UNESCO World Heritage Sites. Each of them is related to the famous Catalan modernism. In the oldest part of the city, you will find Barri Gotic – a Gothic district with labyrinth-like narrow streets and buildings that bring to mind the Middle Ages or even the Roman Empire.

When in Catalonia, you can't pass up the Basilica de la Sagrada Família (the Basilica of the Holy Family). It is an Art Nouveau church designed by Antonio Gaudi. Its structure was supposed to embody a large organism. The architect devoted the last 15 years of his life to the construction, and the parts completed during his life include the Nativity Façade and the crypt in which he was later buried.

These are only 3 out of 80 destinations currently available from Gdańsk Airport. It is high time to start planning your holidays! II



NEWS

Z GDAŃSKA NA SANTORINI I KRETĘ

Od czerwca dostępne będą nowe kierunki na greckie wyspy. Na południe globu będzie można się wybrać zarówno z Wizz Air, jak i Ryanair.

Słoneczne Santorini znane jest między innymi z czerwonej plaży. Malownicze widoki znajdują się w pobliżu ruin wioski Akrotiri, zniszczonej przez wybuch wulkanu pod koniec XVII wieku p.n.e. Po dotarciu na Red Beach, oczom ukazuje się piasek oraz skały w kolorze czerwono-brązowym. Warto wybrać się także na spacer po wulkanie Nea Kameni, znajdującym się na wyspie nazywanej niegdyś Strongili. Dziś swój kształt zawdzięcza wybuchowi wulkanu sprzed 3 600 lat. Po jego erupcji większość wyspy się zapadła, tworząc wielką kalderę, po której można się dziś wybrać w rejs.

Równie pięknym zakątkiem jest Kreta. Fani zabytków historycznych powinny zwrócić uwagę na Heraklion oraz ruiny Pałacu w Knossos, a zwolennicy letnich wypoczynków – Lagunę Balos, zaliczaną do jednej z najpiękniejszych plaż na świecie. Krystalicznie czysta woda mieni się błękitem, turkusem i szafirem.

Oba kierunki dostępne będą już wkrótce z Portu Lotniczego Gdańsk. II

NOWY HANGAR DLA SAMOLOTÓW

Wraz z firmą General Aviation Airbase, Port Lotniczy Gdańsk buduje nowy hangar dla mniejszych jednostek. Już wkrótce, samoloty będą mogły parkować na nowej powierzchni.

Do hangaru będzie można wjechać przez dwie bramy, będzie on miał również zaplecze techniczne oraz socjalne. Przestrzeń zostanie przeznaczona zarówno dla mniejszych jednostek kodu A o rozpiętości skrzydeł do 15 metrów np. Cessna 172, jak i większych, kodu B o rozpiętości skrzydeł do 24 metrów, takich jak np. Embraer Legacy. Wewnątrz będzie mogło parkować jednocześnie do kilkunastu samolotów lub nawet powyżej 20 (w zależności od ich wielkości).

Przed hangarem powstaje płyta postojowa, droga kołowania oraz techniczna dla samolotów korzystających z przestrzeni. Budowa płyty i drogi kołowania oraz hangaru potrwa jeszcze kilka miesięcy.

„Parkowanie w hangarze znacznie poprawi komfort eksploatacji samolotów. Dla przykładu, jednorazowe odladanie zimą maszyny przed odlotem może kosztować tyle co hangarowanie jej przez cały miesiąc” – mówi Marcin Szulecki członek zarządu General Aviation Airbase. II

EN FROM GDAŃSK TO SANTORINI AND CRETE

From June, Gdańsk Airport is going to launch flights to the Greek islands. The new destinations will be available with Wizz Air and Ryanair.

One of the highlights of Sunny Santorini is Red Beach. You can admire its picturesque views near the ruins of Akrotiri village, destroyed by a volcanic eruption in the late 17th century BC. When you reach Red Beach, you will see the red and brown sand and rocks. You can also go hiking to the top of the Nea Kameni volcano, located on an island originally called Strongili, shaped by a volcanic eruption 3600 years ago. As a result of the eruption, a large part of the island collapsed, creating a large caldera, around which you can take a cruise nowadays.

Crete is also a beautiful destination. History buffs can't pass up Heraklion and the Knossos Palace ruins, and sunbathing enthusiasts will surely enjoy Balos Lagoon, hailed one of the most beautiful beaches in the world, with the crystal-clear water glistening in blue, turquoise and sapphire.

Both destinations will soon be available from Gdańsk Airport. II

EN NEW AIRCRAFT HANGAR

Gdańsk Airport, together with General Aviation Airbase, is building a new hangar for smaller units. Soon, planes will be able to park in the new area.

The hangar will have two gates as well as technical and sanitary facilities. The space will be designed both for smaller A-code units with a wingspan of up to 15 metres, such as Cessna 172, as well as larger B-code units with a wingspan of up to 24 metres, such as Embraer Legacy. The hangar will house up to several planes (or even more than 20 machines, depending on their size).

In front of the hangar will be an apron, a taxiway and a service road for planes using the space. The construction of the apron, the taxiway, and the hangar will last a few months.

‘Parking in the hangar will significantly improve the comfort of aircraft operation. For example, a single de-icing operation in winter before its departure may cost as much as keeping the aircraft in the hangar for a month,’ says Marcin Szulecki, Board Member at General Aviation Airbase. II



W szczególnym czasie Wielkanocy, pełnym radości i nadziei,
życzymy zdrowia, spokoju, optymizmu i nowych szans.

Bądźmy razem, nawet gdy jesteśmy daleko.

Zarząd i pracownicy, przyjaciele
z Portu Lotniczego Gdańsk im. Lecha Wałęsy

At this very special time of Easter, full of joy and hope,
we wish you good health, peace, optimism
and new opportunities.

Let's stay together even when we are far away.

The Board and the Entire Team
of Gdansk Lech Walesa Airport



Live the French way

Sofitel Warsaw Victoria, ul. Królewska 11, 00-065 Warszawa
Odkryj nowe wnętrza hotelowych apartamentów.

PARIS – WARSAW – PHILADELPHIA – BANGKOK – SYDNEY – Wkrótce: DUBAI

S O F I T E L
HOTELS & RESORTS