

any  
where

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

# LIVE&TRAVEL

  
GDANSK LECH  
WALESA AIRPORT.

ALEKSANDRA  
POPLAWSKA

NR (152) 2021  
ISSN 1899-5098

**FREE COPY**  
pobierz na lotnisku  
FREELIVE&TRAVEL



Czytaj #gdziekolwiekjesteś



[www.farysdesign.pl](http://www.farysdesign.pl)

 Farys    farysdesign

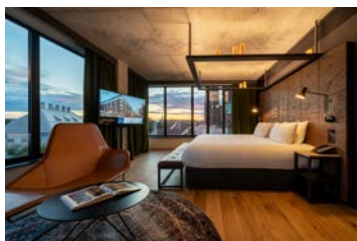


# LIVE&TRAVEL

8



22



32



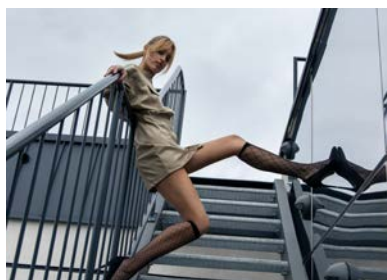
54



38



64



8

**STREFA VIP** | Aleksandra Popławska: Co to znaczy, że „kobiecie nie przystoi”?  
**VIP ZONE** | Aleksandra Popławska: What does it mean „it's unbecoming of a woman”?

22

**MIJESKA** | Hotel The Bridge Wrocław nominowany do nagrody The World Luxury Hotel Awards

32

**MIJESKA** | Wiczlino-Ogród inspirowane ideą miasta-ogrodu

38

**ZDROWIE** | Pierwsza książka Ekocentryczki już za winklem!

54

**FOR HER** | Dolina Urądu Zamieszkać w koronach drzew

64

**MODA** | Girl in the City

Nasze magazyny  
lotniskowe



Warszawa - Modlin



Poznań



Rzeszów



Szczecin



Olsztyn



Łódź



Lublin

**ZDJĘCIE NA OKŁADCE**  
Piotr Sobik

**SPRAWDŹ**  
na anywhere.pl

## 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](mailto:biuro@anywhere.pl)  
 kom: 882 072 755.

Wydawca: Marcin Ranuszkiewicz  
 Asystentka wydawcy: Angelika Balbuza  
 Redaktor naczelny: Jakub Wejksznier  
 Redaktor prowadząca 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  
 Tłumaczenie: 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](mailto: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](http://www.airport.gdansk.pl)  
[www.facebook.com/AirportGdansk](http://www.facebook.com/AirportGdansk)  
 Agnieszka Michajłow  
 e-mail: [a.michajlow@airport.gdansk.pl](mailto:a.michajlow@airport.gdansk.pl)



## ANYWHERE. PL | PLATFORMA MEDIALNA

[www.anywhere.pl](http://www.anywhere.pl)  
[www.facebook.com/anywhererepl](http://www.facebook.com/anywhererepl)  
[www.twitter.com/anywhererepl](http://www.twitter.com/anywhererepl)  
[instagram.com/anywhere.pl](http://instagram.com/anywhere.pl)  
[www.linkedin.com/company/anywhere-pl](http://www.linkedin.com/company/anywhere-pl)

any  
where  
re

## PARTNER

PROT  
 Brama Wyzynna  
 Wały Jagiellońskie 2a  
 80-887 Gdańsk  
[www.prot.gda.pl](http://www.prot.gda.pl)



## PATRONAT



MAŁOPOLSKA  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Gdańsk



Gdynia



Sopot

HOSSA

SOFITEL  
 WARSAW VICTORIA







PLAC  
Unii

## Apartamenty w śródmieściu Gdyni.

Plac Unii to kwintesencja nowoczesnego miejskiego życia, pełnego energii, dynamizmu i kolorów.

Poznaj uroki mieszkania 650 metrów od plaży, w centrum Gdyni – w mieście cenionym na całym świecie za jakość życia i niepowtarzalny, nadmorski klimat!

Odbiór w tym roku!

 **HOSSA**  
DEWELOPER NR.1

## 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 'Mędrca 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.

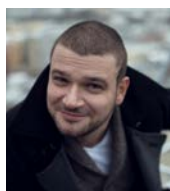
**ENGLISH** Has been working in TVN24 since 2012. She has also Gazeta Wyborcza, Polskie Radio PiK, Radio Gra, Polsat and Polsat News in her résumé. She likes coffee and conversations. She does not end on one question.



### 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 szybownictwa 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.

ALEKSANDRA  
POPŁAWSKA



**CO TO ZNACZY, ŻE  
„KOBIECIE NIE PRZYSTOI?”**



CO TO ZNACZY, ŻE...

SZERSZEJ ZNANA JAKO SIEKIERA Z „Kobiet Mafii” I PROKURATOR IGA DOBOSZ Z „Watahy”, ALEKSANDRA POPŁAWSKA MA JAKO AKTORKA WIELE TWARZY. PRZYPOMINAJĄ O TYM CHOĆBY JEJ ROLE W „EDERLY”, „NIEWIDZIALNYCH” CZY NIEDAWNY WYSTĘP W SERIALU „KLANGOR”. OD LAT REGULARNIE POJAWIA SIĘ W TEATRZE. NIE TYLKO JAKO AKTORKA. OD 2010 REGULARNIE REŻYSERUJE. OSTATNIO „KIMBERLY” W TEATRZE STARYM W LUBLINIE. PRYWATNIE, JAK SAMA PRZYZNAJE, „MA ŻYCIOWE ADHD”. Z CZYM TRUDNO SIĘ NIE ZGODZIĆ: JEJ ENERGIA JEST WYCZUWALNA OD RAZU. JAKO CÓRKA WUEFISTY UWIELBIA RUCH A KAŻDY DZIEŃ ZACZYNA OD ĆWICZEŃ – CHOĆ WYŻYŁOWANE CIAŁO NA STERYDACH TO NIE JEJ BAJKA. WAŻNA JEST DLA NIEJ RODZINA, BLISKIE I PARTNERSKIE RELACJE, PRZED E WSZYSTKIM Z NASTOLETNIĄ CÓRKĄ. OD KTÓREJ, JAK SAMA MÓWI, WIELE SIĘ UCZY. W ROZMOWIE Z ANYWHERE.PL (POZDROWIENIA DLA FANÓW WODY KOKOSOWEJ!) ROZMAWIAMY O SILE KOBIET, CORAZ CIEKAWSZYCH ROLACH NA POLSKIM RYNKU I WCIAŻ AKTUALNYCH STEREOTYPACH W AKTORSKIM ŚWIECIE. POPŁAWSKA ZDRADZA TEŻ DLACZEGO LUBI GRAĆ W SERIALACH. NA JAKIE PREMIERY NAJBARDZIEJ CZEKA I JAK TO SIĘ STAŁO. ŻE PRAWIE RZUCIŁA AKTORSTWO (PO CZYM, NA SZCZĘŚCIE, „SIĘ ODRODZIŁA” I WSPIĘŁA NA SZCZYT).

TEKST Anna Tatarska ZDJĘCIA Piotr Sobik



WYWIAD WIDEO DOSTĘPNY  
ANYWHERE.PL



**Sprawiasz wrażenie osoby, która potrafi dbać o dobry stan ducha i ciała. Naprawdę tak jest, czy po prostu dobrze opanowałaś media społecznościowe?**

Cale dzieciństwo i młodość przesiedziałam przy fortepianie, ćwicząc gąmy i pasaże. Teraz nadrabiam zaległości ruchowe. Jestem też córką wuefisty, więc ruch gdzieś tam zawsze mi towarzyszył. Moi rodzice byli

wychowawcami na różnych koloniach, obozach żeglarskich albo narciarskich, a że zawsze zabierali nas ze sobą to te dwie aktywności gdzieś nam towarzyszyły. Miałam też w szkole muzycznej rytmikę. Nie wyobrażam sobie życia bez ruchu. Nigdy nie miałam predyspozycji, żeby uprawiać sport czynowo, nie lubię biegać na duże dystanse, czy ścigać się w większej grupie, natomiast

**...MUSZĘ  
CAŁY CZAS  
BYĆ W RUCHU,  
TAK JUŻ MAM.  
WYDAJE MI  
SIĘ, ŻE TO  
TEŻ WYNIKA  
Z CHARAKTERU.**

muszę cały czas być w ruchu, tak już mam. Wydaje mi się, że to też wynika z charakteru. Moja mama jest osobą mającą pozytywne, życiowe ADHD, nie usiedzi w miejscu, co przekazała mi w genach. Mam szczęście, bo trafiłam na takiego partnera, który to rozumie, [Kalita Marek, aktor] też lubi ruch. Rano mamy taki swój rytuał: mieszkamy w lesie, więc robimy rozgrzewkę 1,5 albo 3 km, potem razem wykroki, pajacyki, przysiady, ćwiczenia rozciągające, zestaw 5 ćwiczeń, taki standard, bez którego nie wyjdziemy z domu. Jak tego nie zrobię to czuję się w ciągu dnia sztywna i mało elastyczna. Jogę zaczęłam praktykować parę lat temu. Ponieważ dużo wyjeżdżam, to korzystam z aplikacji [portalযোগী.pl](https://portalযোগী.pl) i z nią praktykuje. Wydaje mi się, że jestem na średniozaawansowanym etapie. To mi bardzo dużo daje i fizycznie, i psychicznie.

**W pandemii Polacy zaczęli tyć. Ponoć statystycznemu obywatelowi przybyło 6 kg!**

Ja trzymam moją wagę w ryzach. A moja mama, 70-letnia kobieta, tak się zawzięła, że zaczęła ćwiczyć i schudła 4kg. Wszystkie koleżanki jej zazdrościły. Jak patrzę na mamę i jej koleżanki to myślę, że życie zaczyna się po 60-ce! Także mamy jeszcze czas.

**Mam wrażenie, że ćwiczenia fizyczne często nie służą naszemu dobrostanowi, rozwijaniu takiego połączenia z ciałem, które wydaje mi się w pracy aktora ważne. Stają się za to jakąś formą trzymowania, nawet kary, żeby to ciało było w określonym, akceptowalnym kształcie, zawsze idealne i gotowe. Ruch jako realizacja emocjonalnej potrzeby przemawia do mnie dużo bardziej.**

Takie „zajechanie” własnego ciała... Ja nie mam takich tendencji ani predyspozycji, chociaż oczywiście zawsze mogłoby być lepiej, zawsze można „dożyłować”. Ten zawód, nie



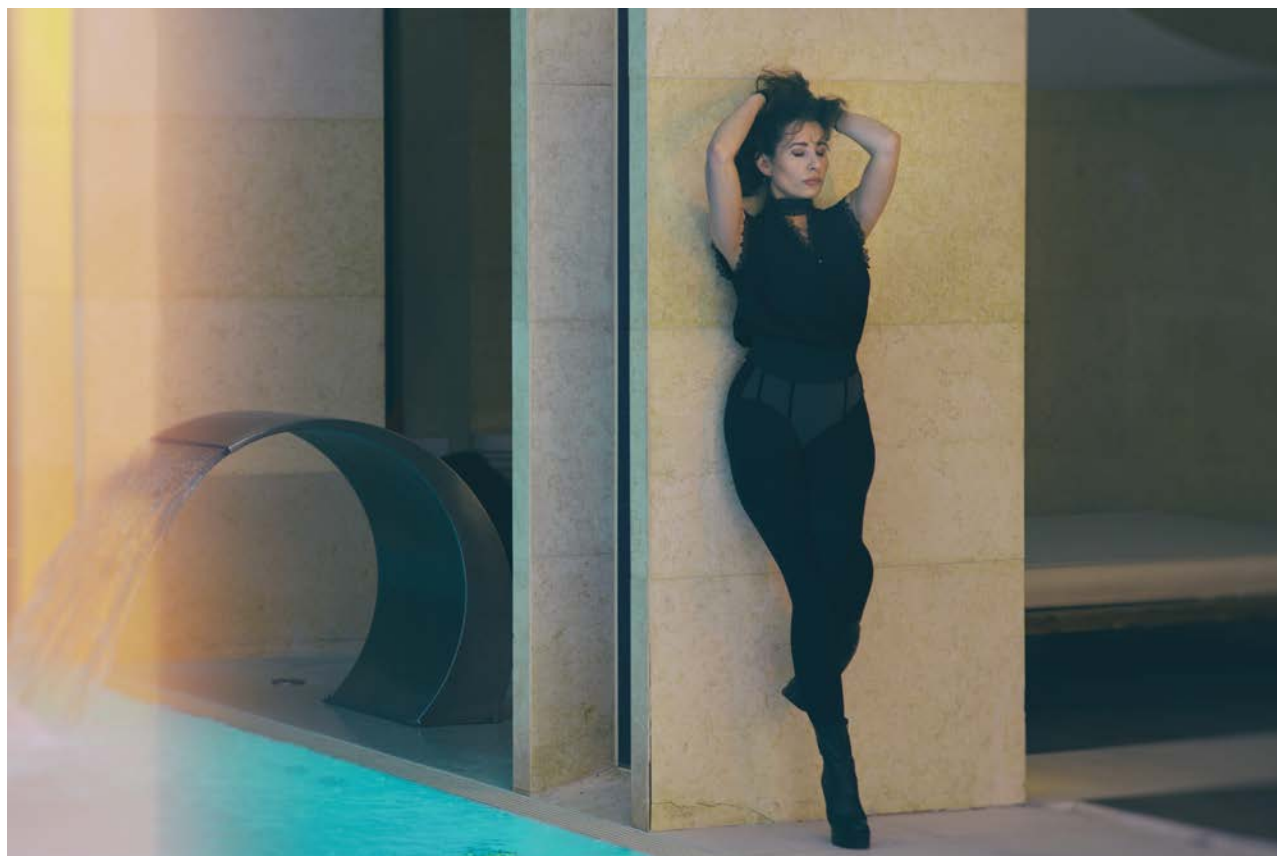
#### ► PODZIĘKOWANIA DLA

Sofitel Warsaw Victoria (Warszawa, Królewska 11.)  
za udostępnienie przestrzeni na potrzeby wywiadu  
i sesji zdjęciowej.

ukrywam, trochę mnie do tego zmusza. Może gdybym była dentystką to nie przykładalabym do tego aż takiej wagi? Choć wydaje mi się, że w życiu każdego człowieka to jest jednak ważne. Myślę długofalowo. Moja babcia była szczupłą, ale mimo to w ostatnich miesiącach jej życia, gdy już nie bardzo mogła się ruszyć, a opieka nad nią była trudna, wymagała siły. Wtedy pomyślałam, że nie chcę doprowadzić swojego ciała do takiego stanu, że dwie czy trzy osoby nie mogą mnie przełożyć na drugi bok. Może to głupie, ale inwestuję w siebie też po to, żeby nie obciążać sobą moich bliskich. Nie chodzi o to, żeby mieć super wyrzeźbione ciało, tylko o elastyczność, sprawność ciała, która też wpływa na umysł. Nie na siłę, robisz tyle, ile poczujesz. Dlatego w niczym nie jestem wyczynowcem, robię tyle, żeby było mi przyjemnie, żeby czuć się dobrze ze sobą.

**Dużo mówi o człowieku to, jak on traktuje swoje relacje z rodzicami i dziećmi. Często powraca stwierdzenie, że dziecko jest trochę po to, żeby rodzicowi na starość podać przysłowiową „szklanę wody”. Mnie takie podejście odrzuca.**

My mamy bardzo dziwną tę rodzinę. Jest u nas dużo osób bardzo niezależnych. To nie są obiady u cioci Krysi, gdzie je się ciasta i wszyscy siedzą, często spotykamy się w biegu, wpadam do mamy na szybką kawę jak ona akurat pracuje w sowim ogródku. Mamy wszyscy dużo



# PO TO JEST WYMIANA POKOLENIOWA, ŻEBYŚMY WSZYSCY OD SIEBIE NAWZAJEM DBALI. DBANIE NIE POWINNO BYĆ OBOWIĄZKIEM, TO POWINNO BYĆ COŚ NATURALNEGO.

zwierząt, jak moja siostra przyjedzie ze swoimi trzema psami do moich trzech psów i kotów to jest wesoło, musimy wyjść na spacer do lasu. W większości moja rodzina to kobiety, mężczyźni jakoś nie dają rady, są słabsi fizycznie i psychicznie niestety. Mają też problem z robieniem badań.

**Bo dla faceta często to jakaś hańba, żeby robić na przykład badania okresowe! Facet się leczę dziegiem i piwem!**

Ja nad moim partnerem bardzo pracowałam i on jest pod tym względem wyjątkiem, bada się regularnie. Natomiast kobiety są w mojej rodzinie bardziej ogarnięte, życiowo zorganizowane, mimo że wiele z nich jest samych. Jak się spotykamy, zawsze mamy dużo tematów do przegadania. Moja babcia była bardzo niezależną osobą. Choć miała swoje sztywne zasady to miała też otwartą głowę. Myślę, że tak długo żyła, bo dała się namówić, że już na wsi dłużej nie da rady, że musi mieć jakąś opiekę. Najpierw przeprowadziła się do Hrubieszowa, gdzie zajmowała się nią ciocia, a potem, jak już było naprawdę kiepsko, przyjechała do nas do Warszawy. Trochę tu odżyła. Chciałyśmy, żeby była z nami jak najdłużej, bo fajnie było korzystać z babcinych rad czy przepisów. Bardzo dobre relacje moja córka ma ze swoimi babciami. Bardzo je kocha i podziwia. Jedna babcia, Lusja, jest bardzo elegancką kobietą, była kosmetyczką, więc ma zawsze wiedzę o kosmetykach i ma ubrania w stylu vintage. Druga babcia, czyli moja mama Marysia, jest typem sportowca, nigdy nie miała żadnej „kolorówki” i jak ostatnio dostała do rodzinnej sesji zdjęciowej kosmetyki od dr. Ireny Eris to moja córka przyjechała i zrobiła babci przeszkolenie z makijażu. Przekazujemy sobie z pokolenia na pokolenie wiedzę, doświadczenia życiowe i tak jakoś staramy się żyć.

**Utarte założenie jest takie, że to starsi uczą młodszych. A czy Ty, mama, siostra, też uczycie się od swoich dzieci?**

Sama masz dziecko, więc wiesz jakie to jest ważne, żeby traktować je po partnersku. U nas w rodzinie zawsze tak

było. Dla mnie to jest szokujące, jak córka mi opowiada, że zdarza się jej bywać w domu gdzie panują „sztywne” zasady typu „dzieci i ryby głosu nie mają” Kiedy siadamy do stołu to dużo rozmawiamy. Każdy ma prawo głosu, nawet Hania, córka siostry, która ma 5 lat. Ona też ma swoją rację. Wydaje mi się, że to jest niezwykle istotne. Mnie ciekawi jak moja córka postrzega świat, z czym jest jej źle, jakie ma problemy. Jest zupełnie innym pokoleniem i ja się od niej uczę wielu rzeczy. Zawsze mi się podobał taki styl życia jaki prezentowała Danusia Szaflarska: była biegła w mailu, w smsach, wszystko ogarniała. Ja też chcę ogarniać aplikacje i nowości tego świata najdłużej, jak się da, nie psioczyć na „nowoczesność”, ale korzystać z tego, co nam daje najlepszego.

**Moja babcia Lucynka, dziewięćdziesięcioczerolatka, zawsze mówi: „Ja nie rozumiem, dlaczego moje koleżanki nie korzystają z bankowości internetowej, co to za strata czasu!”**

Babcię Lucynkę pozdrów, bo to jest świetne. Szacun i podziw, że ma takie podejście. Ale większość osób boi się nowości i tęskni do „starych dobrych czasów”. Wiadomo: czyhają na nas różne historie, zdarzają się telefony „na wnuczka”, dlatego trzeba uświadamiać i rozmawiać. Po to jest wymiana pokoleniowa, żebyśmy wszyscy od siebie nawzajem dbali. Dbanie nie powinno być obowiązkiem, to powinno być coś naturalnego. Ja się opiekuję moją babcią czy moją mamą, która jest starsza. Nie chciałabym nigdy tego robić pod przymusem, nie chciałabym, żeby osoba, którą się opiekuję coś takiego czuła ode mnie. To jest okropne. Nie chciałabym też, żeby ktokolwiek bliski zmuszał się, żeby robić coś dla mnie. Wolałabym sobie gdzieś odejść, zatrudnić kogoś, niż być skazana na to, że ktoś „musi” się mną opiekować. Tak nie powinno być.

**Jak poszłam na studia, moja mama zaczęła mi podbierać książki o feminizmie, gender. Młode pokolenie kobiet różni się od starszego odwagą w wyrażaniu myśli. Pokolenie Twojej córki chodzi na manifestacje i krzyczy „8 gwiazdek”. Nie ma problemu, który pewnie mają starsi panowie, że „te młode dziewczęta są takie wulgarne”, po prostu mówi co myśli. Czerpiesz z tego?**

Rzeczywiście jest to duża różnica. Jak rozmawiałam z siostrą, to nasze pokolenie wydaje się takie „ugrzecznione”, raczej stosuje technikę uników. Jak się nie zgadza, powie to ładnie i delikatnie. A te dziewczyny po prostu wyrażają jasno swoje myśli. Cudownie jest patrzeć, jak tatusiowie robią wielkie oczy i nie wiedzą co z tym zrobić... Ale wysłuchują tych racji, przełykają ślinę i częściej, przynajmniej tych, których znam, musi to wziąć na klatę. Te dziewczyny mają odwagę zrobić coś na przekór. Może to jest chwilowe, może to minie, może to jest jakiś bunt, bo nie chcą żyć według standardów, które narzucają starsi, nie zgadzają się ze stereotypem kobiety, która ma być ładna, miła, grzeczna, bo czegoś „nie wypada dziewczynie”.

**„Miła dla oka”. Łagodna.**

Już w książkach sióstr Bronte - to był 1846 rok - kobiety nie tylko haftowały, grały na pianinie, ale też pisały.

CO TO ZNACZY, ŻE „KOBIECIE NIE PRZYSTOI?”





## ...BRANŻA FILMOWA, TAK JAK I CAŁY ŚWIAT, ZWRÓCIŁA SIĘ W KIERUNKU KOBIET.

Już wtedy mówiło się o tym, że chcą być równe mężczyznom. Tyle lat upłynęło, a my ciągle jesteśmy w tym temacie i ciągle trzeba o tym rozmawiać.

**Wydaje mi się, że im jesteś starsza, tym więcej grasz kobiet spełnionych, atrakcyjnych, silnych. To ma związek z sukcesem czy też z tym, jak ty siebie widzisz?**

Myszę, że tu się złożyło kilka rzeczy. Przede wszystkim branża filmowa, tak jak i cały świat, zwróciła się w kierunku kobiet. Po wielu latach, kiedy to mężczyźni grali główne role, a kobieta była kwiatuszkiem, dodatkiem, który miał być ładny, nagle się okazało, że te kobiety mogą być głównymi bohaterkami. Mogą o coś zawalczyć, mogą mieć jakieś rozterki, dylematy, problemy. Moja bohaterka w serialu „Szadź” jest alkoholiczką. Można by powiedzieć, że „kobiecie nie przystoi”, ale

przecież kobiety też mają z tym problem. Może nie afiszują się tak jak mężczyźni. Widzimy częściej sąsiada, który na ulicy się słania niż...

**...gorzej, że jak widzisz sąsiada to jest „O Zenek znowu popił, pewnie miał ciężki dzień”, a jak zatacza się kobieta to koniec świata, wstyd i kłątwa...**

I to jaki wstyd! To jest właśnie to: na pana Zenka można machnąć ręką, a pijana Krystyna będzie strasznie wstrząsającą informacją. Wydaje mi się, że branża filmowa mocno się zwróciła w stronę kobiet. Ile w ostatnim czasie głównych ról to kobiety! To się wyrównuje i to byłoby jeden powód mojej dobrej passy. A poza tym, ja się też umocniłam w sobie. Wydaje mi się, że wcześniej miałam różne zachwiania zawodowe. Rozpoczęłam mocno, potem straciłam pracę na parę lat, w ogóle nie pracowałam, myślałam, że nie wrócę do zawodu, potem na nowo się odrodziłam w branży. Tak się złożyło szczęśliwie.

**Coraz częściej widzujemy Cię też w serialach „premium”, czyli nie tasiemcach, a świetnie napisanych, jakościowych produkcjach. To jest inny rytm niż spektakl w teatrze, czy chociażby film. Lubisz go?**

Ja zawsze lubiłam seriale, tylko kiedyś granie w serialach było obciachem.

**To było płacenie za kredyt.**

Ale też na początku to były trochę inne seriale, seriale – tasiemce. Gdy jako młoda aktorka przyszedłam do teatru



i trzeba było pytać o zgodę dyrektora to powiedział: Zwariowałaś? Chcesz grać w serialu? Dopiero potem się okazało, że te seriale zyskują na jakości, często są równie dobre lub lepsze niż film. Zaczęły powstawać takie „długie filmy”, formy serialowe po cztery, siedem odcinków, które są naprawdę fenomenalnej jakości. Takim strzałem była „Wataha”. Na przestrzeni tych trzech sezonów widać jak HBO zwracało uwagę na to, że tendencje też się zmieniają, jeśli chodzi o bohaterki w kinie, że kobieta zyskuje głos i warto na nią postawić. Moja Dobosz była w pierwszym sezonie naprawdę drugoplanowa. A potem z bardzo papierowej prokurator, która tylko zadawała pytania, nie miała własnego życia w drugim i trzecim sezonie zrobiła się postacią równorzędną do postaci męskiej, granej przez Leszka Lichotę. Lubię taki rytm pracy, lubię też zmiany. Choć jak się gra dużą rolę w serialu to przez parę miesięcy trzeba być w dobrej kondycji, żeby na planie wytrwać po te 12 godzin.

#### Co jeszcze wyróżnia ten rodzaj pracy?

W teatrze praca trwa 2-3 miesiące, ale pracujemy nad rolą w całości. Tutaj skaczymy z odcinka na odcinek, zgrywamy lokacje, więc trzeba mieć całość w głowie. Mamy budynek policji? Robimy wszystkie sceny policyjne na raz. Trzeba sobie poukładać to, w którym momencie emocjonalnie teraz jest moja bohaterka - czy akurat jest po scenie miłosnej, czy ma kaca, czy jest szczęśliwa, czy jest akurat w dole psychicznym. Natomiast w filmie praca jest bardzo słow: cztery sceny dziennie, aktor może wycisnąć ze sceny jak najwięcej, reżyser pracuje nad tą sceną, jest dużo ujęć, powtarza się tę jedną scenę wielokrotnie, ma dużo ustawień, można wyrzeźbić z tego perełkę na montażu. W serialu jest parę dubli, dwie kamery i to wszystko. Serial jest taką uproszczoną formą filmową.

#### Ile miałas w życiu najwięcej dubli?

##### Pamiętasz?

Nie trafiłam na tych reżyserów, którzy robią po 30 dubli. Marek trafił i opowiadał mi, że przy 20 dublu to on już nie wiedział jak się nazywa i jaką rolę gra.

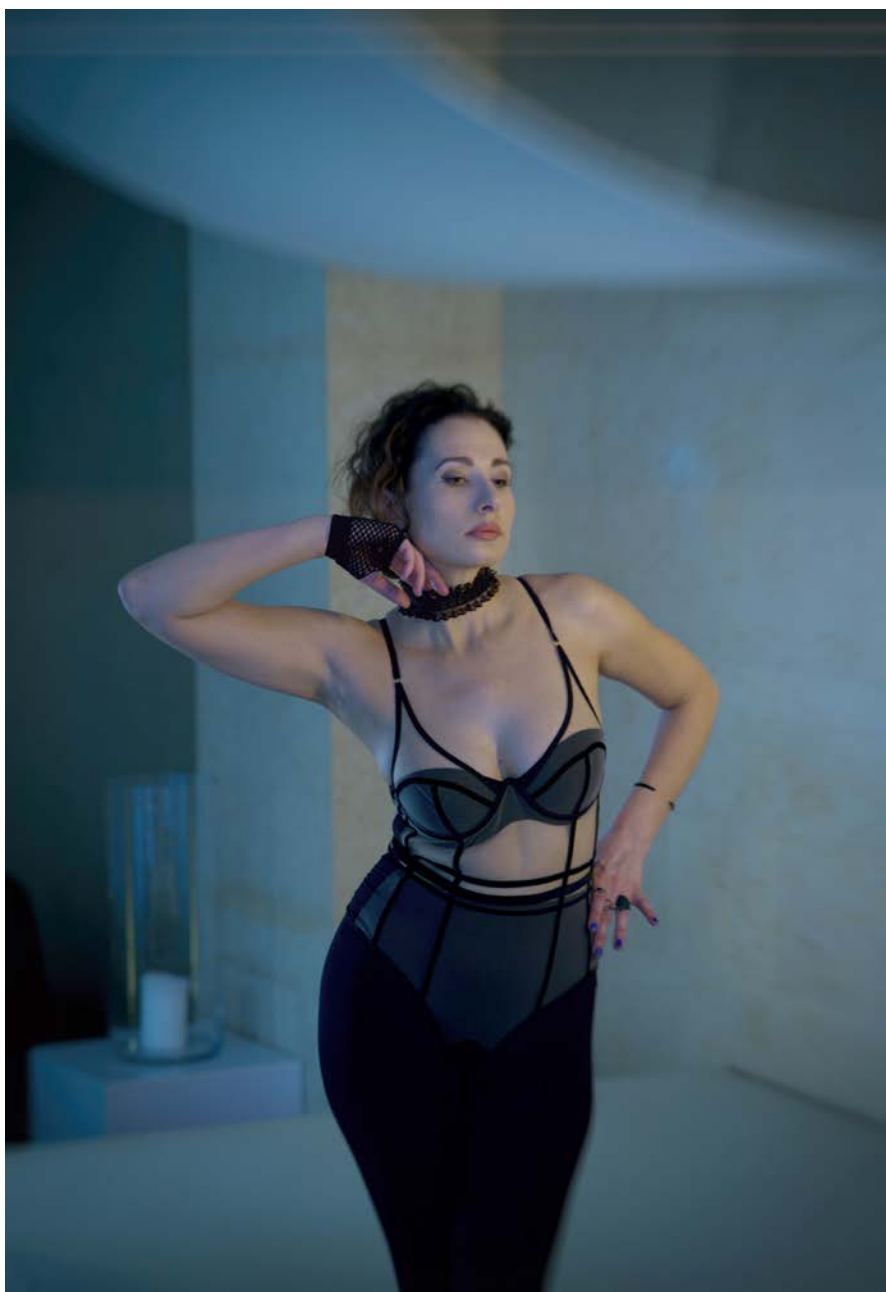
#### Może o to im chodzi, żeby aktorowi puściły hamulce?

Być może. Każdy aktor ma inaczej, niektórzy są świetni w pierwszych dublach, a potem się spalają, wykańczają. Innym na zmęczeniu puszcza jakaś blokada i nagle okazuje się, że super grają. Nie ma reguły. Ja jestem elastyczna. Mogę próbować w nieskończoność. Ciekawi mnie to, że każdy pracuje inaczej. To jest super. Ten zawód jest tak ciekawy, bo za każdym razem spotykamy się z inną ekipą, inni ludzie uruchamiają w nas zupełnie inną energię.

#### Oglądamy ciebie teraz w „Klangorze” i w „Szadzi”, a w pandemicznej zamraźce czekają co najmniej dwa filmy. „Śmierć Zygelmajstra” i „The End”. Co nas z Twojej strony czeka w tej najbliższej przyszłości?

Boję się zawsze o takich rzeczach mówić, bo potem się okazuje, że reżyser zmienił koncepcję i widzisz plakat na mieście filmu, w którym miałeś grać, a tam jest ktoś inny. „Klangor” już dobiegł końca. Czekałam na to, żeby obejrzeć na raz, bo tak wolę. Ciekawe, jak w maju, w upale na zewnątrz, zafunkcjonuje

„Szadz”. Emisja jest dosyć późno, więc może ludzie zmęczeni upałem wrócą do domu i będą chcieli nas oglądać? Czekają też tajemniczy film „The End”, który miał być prostym projektem pandemicznym, ale okazał się skomplikowany. Każdy z siedmiu aktorów nagrywał ze swoją ekipą, w jakimś swoim pomieszczeniu i potem trzeba to było zmontować, miało być wrażenie, że ze sobą rozmawiamy na live. Bohaterowie zostają wciągnięci w tajemniczą grę, zaczyna się obnażanie ich różnych osobistych





**TEN ZAWÓD JEST TAK  
CIEKAWY, BO ZA KAŻDYM  
RAZEM SPOTYKAMY SIĘ  
Z INNĄ EKIPĄ, INNI LUDZIE  
URUCHAMIAJĄ W NAS  
ZUPEŁNIE INNĄ ENERGIE.**

problemów, tajemnic, coś wychodzi na jaw. Na razie wypuszczono trailer i był super, ale dalej nic nie wiadomo. I „Śmierć Zygelbojma”, gdzie z Wojtkiem Meczaldowskim, moim mężem Kłangorowym wystąpiłam. Te dwie propozycje się nałożyły, ale gramy zupełnie co innego. Historyczny film. Myślę, że Mecek tam stworzył bardzo przejmującą rolę. Ja grałam jego żonę, Żydówkę, która niestety zginęła w gęcie razem z jego synem. Czekamy. To będzie zupełnie inne kino. Jestem bardzo ciekawa tego projektu.

**Podobają Ci się propozycje, które teraz dostajesz? Czujesz się doceniona i dostrzeżona?**

Dwa albo trzy castingi przegrałam, gdzie były fantastyczne role do zagrania, duże produkcje dla fajnych stacji. Ten zawód bywa brutalny, zawsze znajdzie się fajniejsza, zdolniejsza aktorka. Widocznie taki czas. Natomiast jest film, o którym wiedziałam wcześniej i to jest bardzo miły projekt, gdyż reżyser pisał go z myślą o mnie. Ma wystartować jesienią, ale czy się uda? Czekam na tę informację. W międzyczasie będę zbierać siły, praktykować jogę, wychodzić na spacer z psami, przygotowywać dyplom ze studentami w AST Kraków. Nie będę się nudzić.

**A co z reżyserią? Wracasz na tę pozycję regularnie czy w najbliższym czasie szykujesz jakiś nowy projekt?**

Mam dwa projekty w przygotowaniu, ale one dopiero czekają na start. Teatry dostały mocno po kieszeni podczas pandemii, więc wszystkie projekty, które miały być realizowane rok temu się przesunęły, wszystko się nawarstwiło, więc jest bardzo trudno. Zwykle robię jedno przedstawienie rocznie. Ostatnia była Kimberly w Teatrze Starym w Lublinie. To jest wspaniały teatr, malutki, chyba jeden z najstarszych w Polsce, mają gong imienia Danusi Szafarskiej. W spektaklu główną rolę gra Jadwiga Jankowska-Cieślak, z którą super nam się współpracowało i myślę, że wyszło coś ciekawego. Odpaliliśmy premierę, aktorzy zagrali parę razy i potem już przyblokowała nas pandemia. Następna możliwość będzie zdaje się w październiku, czyli rok od premiery. Mam nadzieję, że aktorzy na scenie odżyją.

**Pod Twoim postem na Instagramie, tym ze szczepionką, wyczytałam, że chip, dramat i antena, była też taka wróżba, że po tej szczepionce masz maksymalnie 3 lata życia. Gdyby to była prawda, co byś z tym czasem zrobiła?**

# MYŚLĘ, ŻE TRZEBA ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA I INTENSYWNIE, MAM WRAŻENIE, ŻE TAK ŻYJĘ, NIE PRZYMUSZAJĄC SIĘ DO NICZEGO.

Od momentu, kiedy życzliwi internauci poinformowali mnie, że po szczepionce mam mniej więcej tyle, zaczęłam się nad tym zastanawiać. I myślę, że niewiele zmieniłabym w swoim życiu, poza tym, że chciałabym oczywiście spłacić kredyt, żeby moja córka nie musiała go spłacać. Myślę, że trzeba żyć pełnią życia i intensywnie, mam wrażenie, że tak żyję, nie przymuszając się

do niczego. Lubię pracować, ale też lubię mieć czas wolny, więc nie będę zmieniać. I zobaczymy co będzie się działo.

**To jest pewnie najlepsza z możliwych odpowiedzi na to pytanie. Cieszę się, że tak czujesz i dziękuję za czas, który spędziłaś z nami.**

Również dziękuję, było bardzo miło. II

## ENGLISH

### ALEKSANDRA POPŁAWSKA: WHAT DOES IT MEAN 'IT'S UNBECOMING OF A WOMAN'?

Aleksandra Popławska – famous for her roles of Siekiera in 'Women of Mafia' and prosecutor Iga Dobosz in 'The Pack' – has many faces as an actress. Her other appearances include 'Elderly', 'The Invisible', or her recent role in the 'Klangor' series. For many years, she has been working in the theatre, not only as an actress. Since 2010, she has directed many plays, including the recent 'Kimberly' in the Old Theatre in Lublin. In her private life, she says she is a ball of fire. It is hard to disagree: one of the first things you notice about her is her energy. Her father was a PE teacher, and she truly enjoys exercising. She begins her day with a workout, but a steroid body is not her thing. She values her family and friends as well as close and partner relationships, in particular with her





teen daughter, from whom she learns a lot. In her interview for *Anywhere.pl* (greetings to coconut water fans!), she talks about the power of women, more ambitious roles on the Polish market and common stereotypes in the acting world. Popławska also reveals why she likes to play in TV series, which premieres she is awaiting, and how she almost gave up acting (but fortunately got over it and made it to the top).

**You seem to be a person who takes care of her body and mind. Is it true or are you just so good at using social media?**

I spent my childhood and youth at the piano, practising scales and passages. Now, I'm catching up with workouts. My father was a PE teacher, so exercising has always been a part of my life. My parents worked as activity leaders at different camps, e.g. sailing or skiing, and they would always take us with them, so we used to take part in these activities. I also had rhythmic gymnastics at music school. I can't imagine my life without movement. I've never been a natural athlete. I don't like long-distance running or racing in a large group, but I'm not a couch potato either. I suppose it's in my nature. My mum has lots of positive energy, she's busy as a bee, and I take after her. I'm lucky that my partner understands that [Marek Kalita, actor]. He likes moving, too. We have a morning ritual: we live in the forest and we do a warm-up of 1.5 or 3 kilometres, next lunges, jumping jacks, squats, some stretching, a set of five exercises, a standard without which we won't start a day. If I don't do it in the morning, I feel stiff for the rest of the day. I started doing yoga a few years ago. I travel a lot, so I use the app *portalyogi\_pl*. I guess I'm at an intermediate level. It gives me a lot physically and mentally.

**It's a common belief that the young learn from the old. What about you, your mum and sister – do you learn from your children?**

You have a child, so you know how important it is to treat children as partners. It's always been so in my family. I find it shocking when my daughter tells me that some of her friends still live like 'children should be seen and not heard.' When we sit at the table, we talk a lot. Everyone can say what they think, even Hanna, my sister's daughter, who is five years old. She can express her opinion, too. I believe it's extremely important. I'm curious about how my daughter sees the world, what makes her sad, what problems she has. She's from a different generation, and I can learn a lot from her. I've always respected Danusia Szaflarska for her lifestyle: she could use e-mails, text messages and so on. I want to keep up-to-date with apps and novelties of the world as long as I can. Not to complain about modernity but make the best use of it.

**My grandma Lucynka, who is ninety-four, always says, 'I don't get it why my friends don't use online banking, what a waste of time!'**

That's great, give her my regards. Props to her for her attitude. But most people are afraid of the new and miss 'the good old days.' Of course, we must be careful and raise awareness of contemporary dangers, because especially the elderly are deceived and robbed. The change of generation allows us to take care of each other. It shouldn't be an obligation but it should rather come naturally. I take care of my grandma or my mum, who is weak. I wouldn't want to do it under duress. I wouldn't want them to feel like a burden. It's terrible. I also wouldn't like anyone to feel obliged to do something for me. I'd rather go away, hire someone, than be stuck with someone who feels they 'have to' take care of me. It shouldn't be this way.

**When I went to university, my mum started to read my books about feminism, gender. As opposed to the older generation, young women aren't afraid to express their views and ideas. Your daughter's generation goes to demonstrations and protests against the ruling party. They don't bother to be seen**

**as 'vulgar' by some elderly men. They speak their mind. Does it inspire you?**

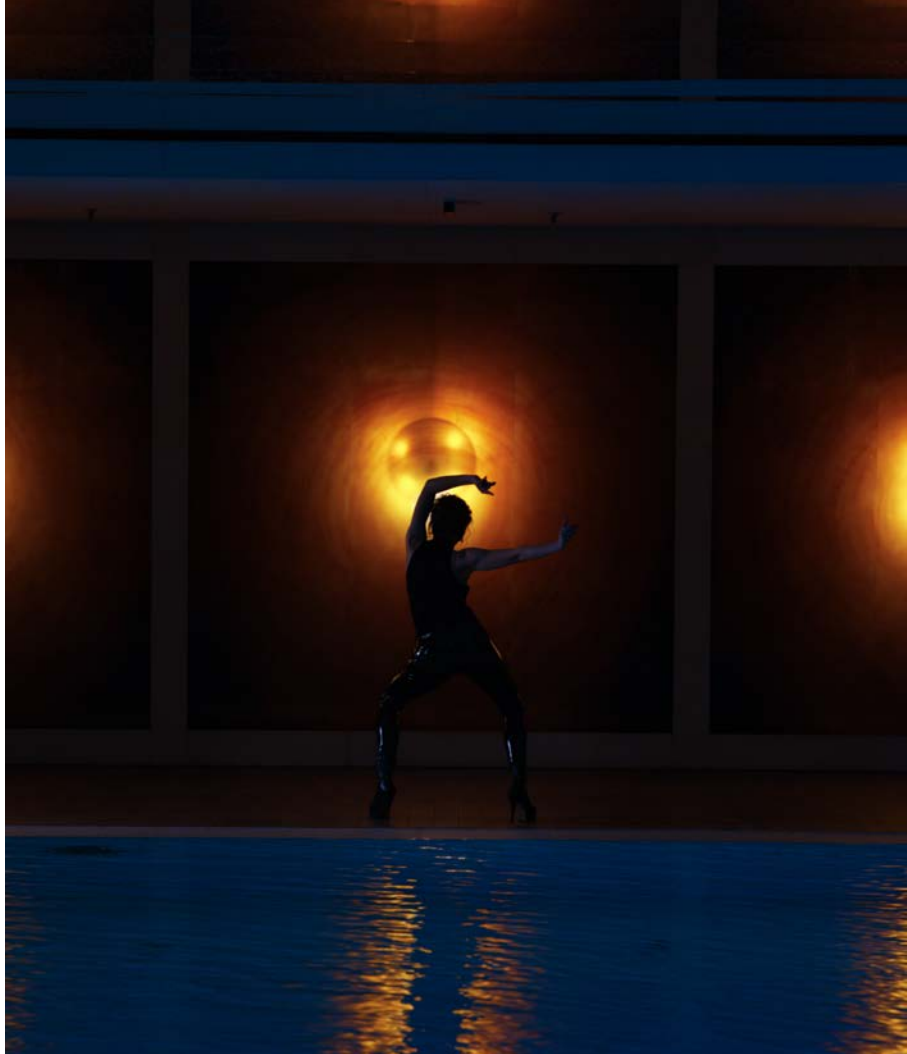
Yes, it's a big difference indeed. When I talked to my sister, we realised our generation seems to be 'smooth-faced', rather avoidant at times. If we disagree, we'll try to explain it politely. These girls are blunt. It's great to see their dads shocked and confused... But they listen to them, try to process it and some of them – at least those whom I know – can handle it. These girls are brave to go against the tide. Maybe it's only a phase, maybe it'll pass, maybe it's a kind of rebellion, because they don't want to follow the rules imposed by the older generation. They disagree with the stereotype of a woman who must be pretty, nice and kind because some things are 'unbecoming of a woman'.

**'Easy on the eyes.' Gentle.**

Already in the Bronte sisters' books – in 1846 – women wouldn't only embroider or play the piano but also write. Already at that time, they wanted to be treated as equal to men. So many years have passed, and we are still discussing it.

**It's probably one of the best possible answers to this question. I'm glad you feel that way. Thank you for your time.**

It's a pleasure, thank you. II







Signature

## RESTAURACJA SIGNATURE

ul. Poznańska 15 • 00-680 Warszawa  
tel. +48 22 55 387 55  
[www.signaturerestaurant.pl](http://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





TEKST Jakub Wejksznier  
ZDJĘCIE Nothing Ahead / Pexels



## JAKUB WEJKSZNER

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

**M**yślę sobie, że pandemia minie i wrócą czasy, kiedy to nienawidziliśmy się nawzajem z powodu sytuacji towarzyskich, a nie dlatego, że ich brak.

Myślę też, że kiedyś na pewno uda nam się wspólnie zbudować dom, w którym zamieszkamy razem. Byleby miał do 70 metrów kwadratowych i około 35 pięter.

W sklepie często słyszę, że wszystko drożeje i na pewno nie będzie tak dobrze jak kiedyś. Tymczasem, mięso tych kurczaków, co gniją w klatkach po 1000 na metr kwadratowy kosztuje wciąż tyle samo. I w ogóle nie ma co tyle jeść, bo od jedzenia się tyje, a od niejedzenia nie.

Rozmawiałem ostatnio ze znajomym, który powiedział mi, że baby to jednak są nudne. Musiałem się zgodzić. Powiedziałem mu, że faceci to też w sumie są nudni. Dowiedziałem się wtedy, że może i tak, że większość tak, ale przynajmniej mają jakąś pasję. Zapytałem go, jaka jest Twoja pasja w takim razie. Odwrócił się i poszedł. Coś tam krzyknął po drodze, że lubi grać w gry, ale zagłuszył go zgiełk miasta, w którym ktoś jednak coś robił.

Całkowicie zrezygnowałem też z komunikacji miejskiej i dzięki temu jest mi lepiej. Oczywiście, byłoby bardziej ekologicznie dla planety, gdybym poruszał się tramwajem do wszystkich moich pięknych destynacji, ale dużo mniej ekologicznie dla mnie. Wydaje się bowiem, że ludzie wchodzą do tramwaju głównie po to, by pokichać sobie ku zdrowotności.

Zrezygnowałem zatem z tego i postanowiłem nie wychodzić w ogóle. Na razie idzie mi świetnie, zgubiłem aż 5 znajomych i wciąż liczę.

Jestem jednak zwierzęciem społecznym, więc jakoś to sobie muszę odbijać. Wchodzę zatem często na Kurnik, na literaki, czyli takie scrabble, tylko że nie, i wyzywam 10-latków od głupich pojebów. Możecie nazwać to płytkim i głupim, ale w dzisiejszych czasach tylko 10-latki potrafią się jeszcze wyzywać. Dorośli od razu mówią, że nie zaszczyca mnie komentarzem albo, w przypadkach męskich, kończy się to mordobiciem. A ja jestem przecież delikatnym kwiatuśkiem.

W gruncie rzeczy jestem optymistą. Ale jestem też Polakiem. W związku z tym, moje wnętrze pełne jest sprzeczności. Jednocześnie liczę na to, że jednak się uda i tak naprawdę jestem wybrańcem do czegośkolwiek, a także mam nadzieję, że w życiu moim nie wydarzy się nie kłopotliwego. Chciałbym być więc bezproblemowym wybrańcem, który swoje przeznaczenie ogarnia przez facebook. Jakies dwa maile. Ostatecznie – mogę gdzieś zadzwonić. II



# LONGINES



## JUMPING NATIONS CUP™



# CSIO

## SOPOT HORSE SHOW 2021

### MIĘDZYNARODOWE ZAWODY W SKOKACH

17-20 czerwca  
Hipodrom Sopot



PREZYDENT.PL



[www.csio.sopot.pl](http://www.csio.sopot.pl) [www.facebook.com/CSIOSopot](https://www.facebook.com/CSIOSopot)



# HOTEL THE BRIDGE WROCŁAW

---

## NOMINOWANY DO NAGRODY THE WORLD LUXURY HOTEL AWARDS

HOTEL THE BRIDGE WROCŁAW OTRZYMAŁ WŁAŚNIE NOMINACJĘ DO WORLD LUXURY HOTEL AWARDS. 5-GWIAZDKOWY OBIEKT W OSTROWIE TUMSKIM, OTWARTY W 2019 ROKU, JEST JEDYNYM WROCŁAWSKIM HOTELEM W TYM PRESTIŻOWYM GRONIE. NA REPREZENTANTA DOLNEGO ŚLĄSKA MOŻNA BĘDZIE GŁOSOWAĆ W AŻ TRZECH KATEGORIACH.

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe



## THE WORLD LUXURY HOTEL AWARDS – NAGRODA DLA ŚWIATOWYCH IKON HOTELARSTWA

Luxury Hotel Awards to globalne wyróżnienie przyznawane hotelom za światowej klasy udogodnienia i doskonałą obsługę gości. The Bridge Wrocław MGallery został nominowany w trzech kategoriach: Luxury Architecture Design Hotel, Luxury Banquet/Event Hotel oraz Luxury Rooftop View Hotel. Swoją głos na ulubiony obiekt oddać może każdy podróżnik. Głosowanie rozpocznie się w sierpniu. W zeszłym roku główną nagrodę zdobył hotel Apurva Kempinski na Bali, a w kategorii Architecture Design, w której nominowany jest The Bridge Wrocław, zwyciężył niezwykle Arctic TreeHouse Hotel z Laponii, którego architektura sprzyja obserwowaniu zórz polarnych.

– Nominacje to w dużej mierze efekt wizji projektantów i inwestora, by stworzyć nowy rozdział w historii Ostrowa Tumskiego z hotelem, który otwiera się na miasto i jego mieszkańców – powiedziała Marta Stawinska-Janiec, dyrektor sprzedaży i dystrybucji The Bridge Wrocław. – Stąd architektura



**NOMINACJE TO W DUŻEJ MIERZE EFEKT  
WIZJI PROJEKTANTÓW I INWESTORA,  
BY STWORZYĆ NOWY ROZDZIAŁ  
W HISTORII OSTROWA TUMSKIEGO  
Z HOTELEM, KTÓRY OTWIERA SIĘ  
NA MIASTO I JEGO MIESZKAŃCÓW.**





i wnętrza nawiązujące do gotyku. Podobnie zresztą jak otwierany już wkrótce taras widokowy, który pozwoli wrocławianom i turystom poznać Ostrów Tumski z nowej perspektywy.

## THE BRIDGE WROCLAW MGALLERY

Ostrów Tumski połączony był niegdyś mostem z prawym brzegiem Odry. Dokładnie w tym miejscu znajduje się dzisiaj The Bridge Wrocław. Obiekt idealnie wpisuje się w gotyckie otoczenie Placu Katedralnego dzięki architekturze pełnej historycznych nawiązań. W ofercie znajdziemy aż 184 stylowo urządzone pokoje, w tym szeroką gamę apartamentów, z których podziwiać możemy spektakularne widoki na miasto, Odrę oraz katedrę.

W The Bridge Wrocław przeszłość łączy się ze współczesnością, a industrialny design przeplata z historią i sztuką. Wnętrza zdobią wielkoformatowe grafiki XIX-wiecznego Wrocławia, reprodukcje zbiorów z Muzeum Narodowego oraz prywatnych kolekcji. W każdym pokoju spotkać można nietypowych gości – czterdzieści postaci historycznych – wśród których znaleźć możemy biskupa wrocławskiego Andreasa Jerina czy dziedziczkę Wilczyce Therese Magdalene Hochberg. Łóżka zdobią baldachimy z woskowymi świecami.



Miejsce wyposażone jest również w rozwiązania nowoczesnych technologii. Znajdziemy tam m.in. panel, poprzez który gość komunikuje się z obsługą, a także możliwość otwierania drzwi do pokoju smartfonem, czy system Dolby Surround i multimedia w sali balowej (490 m<sup>2</sup>). Łóżka natomiast zdobią baldachimy z woskowymi świecami – jest to nawiązanie do historycznie istotnego dla tej okolicy gotyku.

Kulinarnym sercem The Bridge Wrocław jest restauracja i bar CRAFT bazujące na lokalnych składnikach i rzemieślniczym podejściu do kuchni. Oszczędne wnętrza restauracji zostały zaprojektowane przez pracownię H Hospitality, która stworzyła wiele projektów architektonicznych renomowanych restauracji w Amsterdamie, Dubaju, Londynie, Berlinie i Paryżu. Wnętrza Craftu są ich jedynym polskim projektem. Ponadto w hotelu znajduje się wyjątkowe zaplecze konferencyjne ze spektakularną salą balową, które może pomieścić do 400 osób. Wszystkie sale spotkań wyposażone są w najnowocześniejszy sprzęt audiowizualny, światło dzienne i bezpieczne opcje spotkań biznesowych. Szóste, ostatnie piętro hotelu zajmuje strefa wellness. Doświadczyć tu bliskości roślin w ogrodach wertykalnych. Niezapomnianą panoramę Wrocławia możemy podziwiać z tarasu widokowego, który jest też miejscem eventów oraz obserwacji gwiazd. II

Inwestorem hotelu jest firma Tacit Investment S.A.,  
a franczyzodawcą grupa Accor.

### ► THE BRIDGE WROCLAW MGALLERY

Pl. Katedralny 8, Ostrów Tumski, Wrocław  
T. +48 71 72 73 100  
M. hotel@thebridgewroclaw.pl



# THE BRIDGE

WROCLAW



## THE BRIDGE WROCLAW MGALLERY ODKRYJ PRAWDZIwą WARTOŚĆ CZASU

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

**THE BRIDGE WROCLAW MGALLERY** | DISCOVER A REAL VALUE OF TIME

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





# JAK SIĘ ROBI ZAWODY KONNE,

CZYLI SPOJRZENIE OD KUCHNI DO BIURA ORGANIZACYJNEGO CZ. II

NAJBARDZIEJ  
PRESTIŻOWE WYDARZENIE  
JEŹDZIECKIE W POLSCE  
ODBYWA SIĘ CO  
ROKU W CZERWCU  
W SOPOCIE. CSIO. CZYLI  
MIĘDZYNARODOWE  
ZAWODY W SKOKACH  
PRZESZKODY.  
PODZAS KTÓRYCH  
ROZGRYWANY JEST  
PUCHAR NARODÓW.  
TO CZTERY DNI  
PRAWDZIEGO ŚWIĘTA  
JEŹDZIECTWA.

TEKST Alicja Kocik  
ZDJEĆIA Mat. Prasowe







**N**a tydzień przed rozpoczęciem tegorocznych zawodów CSIO 5\* przyglądamy się od kuchni, jak wygląda organizacja tak wielkiej imprezy.

W tej chwili wiemy już, jacy zawodnicy z całego świata przyjadą do Sopotu, oprócz regularnie nas odwiedzających reprezentantów Wielkiej Brytanii, Irlandii, Belgii, Niemiec Włoch czy Francji, w tym roku zobaczymy także zawodników z USA, Hong Kongu, Chin, Japonii, Brazylii, Argentyny, Maroka, Meksyku, Uzbekistanu, a nawet z Kolumbii.

Biuro zawodów, czyli obsługa gości ma w tej chwili ręce pełne roboty. Z jednej strony ustalane są ostatnie szczegóły dotyczące noclegu zawodników, ich luzaków, trenerów, weterynarzy, którzy z nimi przyjeżdżają na zawody. Pierwsi goście wylądają na gdańskim lotnisku już w poniedziałek, do Sopotu powiozą ich samochody Porsche, czyli oficjalnego przewoźnika zawodów. Te samochody przez cały tydzień będzie można zobaczyć na ulicach Sopotu – jest to jeden z symboli CSIO i sygnał dla wielu mieszkańców, że właśnie rozpoczęły się w Sopocie najważniejsze zawody jeździeckie.

Lada moment na ulicach Trójmiasta pojawiają się też istne wieloryby szos, czyli ogromne koniowozy, które przybędą tu z całej Europy. Rumaki ważone są w iscie luksusowych warunkach, olbrzymie ciężarówki wyposażone są w bezpieczne boksy, klimatyzowane wnętrza, konie przez cały czas można obserwować dzięki kamerom.

## **SPECJALNIE DLA WIDZÓW OTWARTA ZOSTAŁA ZATEM TRYBUNA WYŚCIGOWA, KTÓRA POZWOLI MIESZKAŃCOM I TURYSTOM BEZPIECZNIE ŚLEDZIĆ ZMAGANIA NA PARKURZE.**

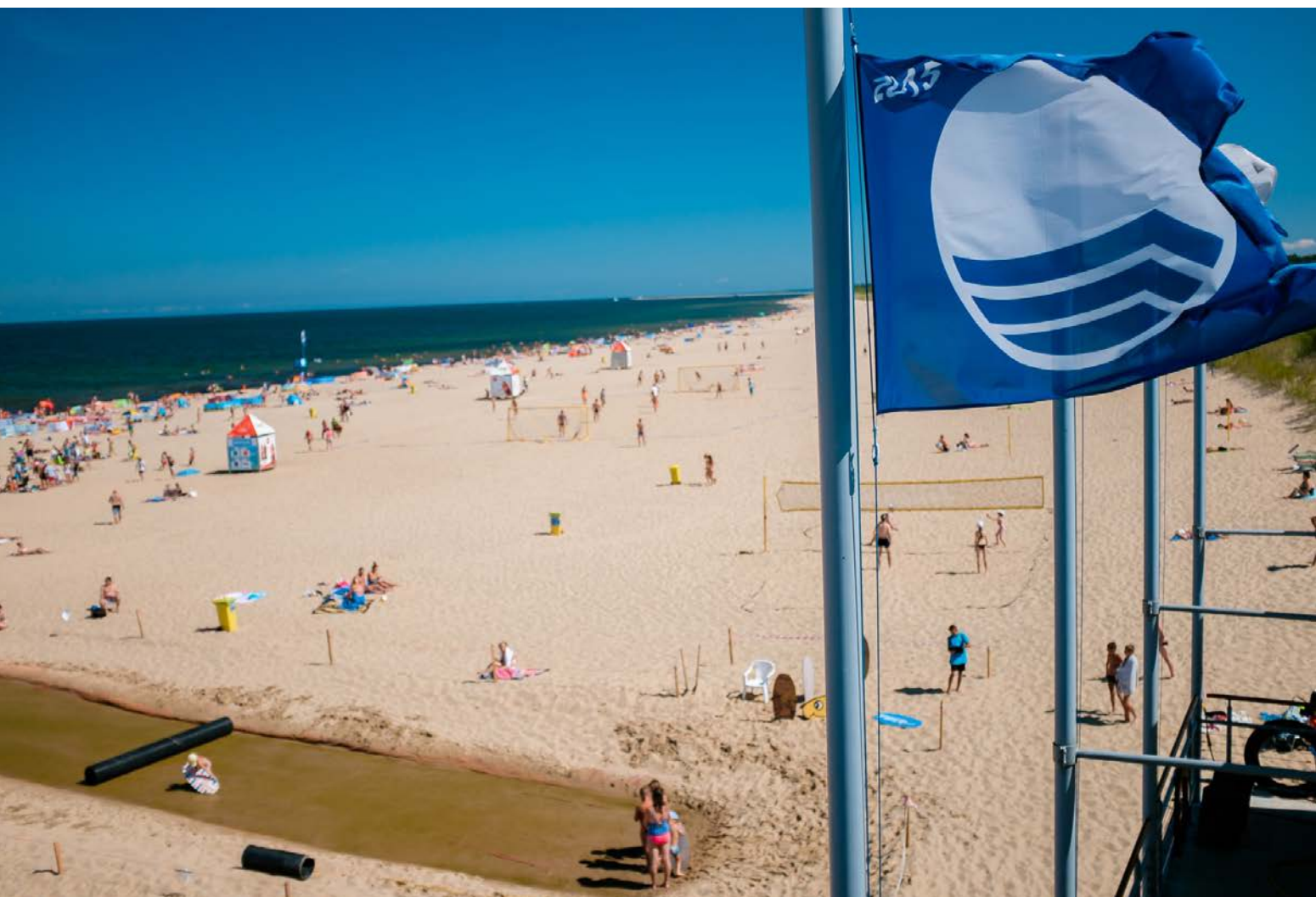
Niczego nie brakuje także ludziom z nimi podróżującym, którzy w koniowozach mają do dyspozycji mini mieszkania. Boki takich ciężarówek rozsuwa się podczas postoju, zyskując przestrzeń do spania i wypoczynku.

Również w stajniach panuje teraz wyjątkowe poruszenie, konie, które na co dzień mieszkają w tych nowych, oddanych do użytku kilka lat temu budynkach, na cały miesiąc wyjeżdżają z Hipodromu „na łąki”. Dla nich to miły urlop, czas odpoczynku od treningów, a dla pracowników Hipodromu to najbardziej intensywny czas w roku. Stajnie trzeba nie tylko przygotować na przyjazd koni wartych miliony. Cały kompleks budynków stajennych jest z tej okazji specjalnie ogradzany, wejścia pilnuje ochrona, a prawo wstępu ma tylko wąskie grono osób: właściciele koni, zawodnicy, ich luzacy, weterynarze.

Wszystko to ma na celu ochronę koni, wynika także z przepisów antydopingowych. W końcu to tutaj rozgrywany jest Puchar Narodów, tutaj zawodnicy waleczą o kwalifikację do igrzysk.

Od kilku tygodni pną się do góry wielkie namioty i trybuny – to infrastruktura, która jest budowana specjalnie na te zawody. Trybuna może pomieścić tysiąc widzów, choć w tym roku, ze względu na pandemię, liczba ta jest nieco ograniczona. Specjalnie dla widzów otwarta została zatem trybuna wyścigowa, która pozwoli mieszkańcom i turystom bezpiecznie śledzić zmagania na parkurze.

A zatem do zobaczenia w Sopocie na zawodach CSIO 5\*. Będziemy kibicować Polakom w Pucharze Narodów i nie tylko. Tych, którzy nie mogą być z nami w Sopocie, zapraszamy do oglądania transmisji w Polsce oraz online. II



▲ Dla tysięcy mieszkańców Gdańska oraz turystów na miejskich plażach, charakterystyczna Błękitna Flaga jest potwierdzeniem najwyższej jakości w zakresie bezpieczeństwa, czystości oraz ekologii. Fot. Gdański Ośrodek Sportu

# GDAŃSKIE PLAŻE I PRZYSTANIE POD BŁĘKITNĄ FLAGĄ

BŁĘKITNA FLAGA TO JEDNA Z NAJBARDZIEJ ROZPOZNAWALNYCH NA ŚWIECIE NAGRÓD PRZYZNAWANYCH PLAŻOM, MARINOM I ORGANIZACJOM ZRÓWNOWAŻONEJ TURYSTYKI ŻEGLARSKIEJ. W BIEŻĄCYM SEZONIE GDAŃSK BĘDZIE SIĘ SZCZYLIŁ DZIESIĘCIOMA CERTYFIKATAMI TEGO MIĘDZYNARODOWEGO WYRÓŻNIENIA.

**TEKST** Jędrzej Sieliwończyk **ZDJĘCIA** Mat. GOS

Ten symbol to duży prestiż, który przekłada się również na poczucie bezpieczeństwa mieszkańców oraz turystów odpoczywających nad wodą. Jest potwierdzeniem najwyższych standardów

zarządzania bezpieczeństwem, ekologią i infrastrukturą dla tego typu miejsc. Od ponad 10 lat gdańskie kąpieliska morskie zarządzane przez Gdański Ośrodek Sportu uczestniczą w programie Błękitna Flaga.

## AŻ 10 BŁĘKITNYCH FLAG W GDAŃSKU

W tym roku wyróżnienie trafi aż do 10 gdańskich obiektów, w tym do pięciu kąpielisk i czterech przystani.



# W TYM ROKU WYRÓŻNIENIE TRAFI AŻ DO 10 GDAŃSKICH OBIEKTÓW, W TYM DO PIĘCIU KĄPIELISK I CZTERECH PRZYSTANI.

Błękitne Flagi będą powiewały na kąpieliskach: Jelitkowo, Molo Brzeźno, Stogi, Sobieszewo oraz Orle. Natomiast wśród wyróżnionych przystani znalazły się: Marina Gdańsk, Tamka, Żabi Kruk oraz Sienna Grobla. Dodatkowo certyfikat otrzymał Jacht General Zaruski – flagowa jednostka miasta, na której realizowany jest program edukacji morskiej i ekologicznej dla młodzieży.

## SEZON OD CZERWCA DO SIERPNIA

Sezon kąpielowy na gdańskich plażach trwa od 25 czerwca do końca sierpnia. Na terenie Gdańska będzie działać łącznie sześć kąpielisk: Gdańsk Orle, Gdańsk Sobieszewo, Gdańsk Stogi, Molo Gdańsk Brzeźno, Gdańsk Jelitkowo, Gdańsk Klipper Jelitkowo.

Gdański Ośrodek Sportu planuje również utworzenie dodatkowych miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpiel, dzięki czemu całkowita strzeżona przez ratowników wodnych linia brzegowa wyniesie łącznie blisko półtora kilometra. II

### ENGLISH

#### GDAŃSK BEACHES AND MARINAS WITH THE BLUE FLAG AWARD

The Blue Flag is one of the world's most recognised awards for beaches, marinas and sustainable water tourism organisations. This season, as many as ten sites in Gdańsk obtained the Blue Flag certification.

This prestigious symbol confirms the highest standards of safety, ecology and infrastructure of sites. It is a sign the locals and tourists may feel safe in a given place. For more than ten years, Gdańsk bathing beaches managed by Gdańsk Sports Centre have participated in the Blue Flag programme.

#### GDAŃSK AWARDED WITH AS MANY AS TEN BLUE FLAGS

This year, the Blue Flag was awarded to as many as ten sites in Gdańsk – five bathing beaches and four marinas.

The Blue-Flagged beaches are: Jelitkowo, Brzeźno Pier, Stogi, Sobieszewo and Orle. The accredited marinas include: Marina Gdańsk, Tamka, Żabi Kruk and Sienna Grobla. The certification was also awarded to General Zaruski Boat – a flag city boat, which holds educational events for young people as part of the sea and environmental education programme.

#### SUMMER SEASON

The bathing season in Gdańsk lasts from 25 June to the end of August. There are six bathing beaches in Gdańsk: Gdańsk Orle, Gdańsk Sobieszewo, Gdańsk Stogi, Gdańsk Brzeźno Pier, Gdańsk Jelitkowo, Gdańsk Klipper Jelitkowo.

The Gdańsk Sports Centre also wishes to arrange some other occasional bathing spots. In effect, the total coastline length of guarded bathing sites will be almost one and a half kilometres. II

### ► CZYM JEST BŁĘKITNA FLAGA?

Błękitna Flaga to międzynarodowy program zainicjowany w 1985 r. przez Fundację Edukacji Ekologicznej (Foundation for Environmental Education – FEE) z siedzibą w Kopenhadze. Celem programu jest wyróżnianie zarządzanych zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju kąpielisk i marin.

Wyróżnienie certyfikatem Błękitnej Flagi jest przyznawane kąpieliskom i marinom, działającym zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, które spełniają najwyższe kryteria w zakresie:

- jakości wody,
- działań na rzecz edukacji ekologicznej,
- zarządzania środowiskowego,
- bezpieczeństwa oraz jakości prowadzonych usług.

### ► WHAT IS THE BLUE FLAG?

The Blue Flag is an international programme launched in 1985 by the Foundation for Environmental Education (FEE) based in Copenhagen. The award is given to bathing beaches and marinas managed in line with the sustainable development rules.

The Blue Flag sites adhere to the sustainable development rules and meet the highest standards in terms of:

- water quality,
- environmental awareness activities,
- environmental management,
- safety and quality of services.



▲ W tym roku Jarmark odbędzie się w Gdańsku już po raz 761

# JARMARK ŚWIĘTEGO DOMINIKA ZAPRASZA!

TU SIĘ KUPIJE. TARGUJE. POSZUKUJE SKARBÓW I ZNAJDUJE  
KADRY DO PAMIĄTKOWYCH FOTOGRAFII. WOKÓŁ SŁYCHAĆ  
RÓŻNE JĘZYKI. MIESZAJĄ SIĘ TRADYCJE I OBYCZAJE.  
JEST GWARNIE I WESOŁO. OTO SŁYNNY NA  
CAŁY ŚWIAT JARMARK ŚW. DOMINIKA!

TEKST Dariusz Wołodźko ZDJĘCIA Mat. MTG

**7** 61 Jarmark świętego Dominika odbędzie się w Gdańsku w dniach 24 lipca – 15 sierpnia. Będzie wydarzeniem dla tych, którzy lubią aktywny i rodzinny sposób spędzenia czasu, ale i tych, którzy wolą spokojniejszy i bardziej wysmakowany.

## BLISKO 700 STOISK

Do udziału w Jarmarku zaproszeni zostali najlepsi polscy rzemieślnicy, artyści, producenci i dostawcy usług. Organizator Jarmarku – Międzynarodowe Targi Gdańskie – stawia na jakość, stąd coraz większa selekcja asortymentu. Przeważać mają stoiska rzemieślnicze, artystyczne, zaopatrzone w regionalne produkty spożywcze, a także antyki i stragany kolekcjonerskie. W sumie będzie to blisko 700 kramów.

## NOWE KONWENCJE STREF

W tym roku zmienione zostaną konwencje stref, by jeszcze lepiej oddawały charakter ich lokalizacji:

- **Wyspa Ołowianka** rozbrzmiewać będzie morskimi opowieściami, szantami, a wieczory będzie można spędzić w kinie pod chmurką czy wysłuchując delikatnych jazzowych brzmień,

- **Skwer Heweliusza**, sąsiedztwo Muzeum Bursztynu zobowiązuje do bliskości z naturą. Tu pocujemy zapach świeżo wypieczonego chleba, organicznej żywności, a wieczory uświetnią kameralne koncerty,

- **Skwer Świętopelka**, smakosze kuchni świata nie tylko znajdą tu coś dla ciała, ale będą mogli uczestniczyć w przygotowywaniu potraw na żywo i odpocząć w strefie chilloutu,

- **Targ Rybny** stanie się na pewno ulubionym miejscem dla najmłodszych. Zapewni to przestrzeń do zabawy i spędzania czasu na wesoło, gdzie, na pewno, nie zabranie słodkości,

- **Skwer Sadowa** stanie się idealnym miejscem dla młodzieży. Tu w sposób niebanalny będzie można spędzić czas.

Zagwarantuje to ulubione jedzenie z foodtrucków, DJ-e miksujący muzykę na żywo. Tu kolekcjonerzy znajdą płyty winylowe czy komiksy,

- **Uliczka Pomorska** – bogactwo Pomorza w jednym miejscu! Pomorskie smaki, rękodzieło, przepisy, tradycje i sztuka,

- **Ulica Litewska**, niezmiennie cieszący się popularnością od lat klimat Wilna w Gdańsku zapewnią gości z Litwy ze swoimi specjalnościami i tradycją,

## BĘDZIE BEZPIECZNIE

- Bezpieczeństwo gości Jarmarku św. Dominika jest sprawą nadrzędną. Międzynarodowe Targi Gdańskie SA gwarantują, podobnie jak w roku ubiegłym, wdrożenie wszystkich niezbędnych procedur związanych z tego typu wydarzeniami w plenerze – informuje Bartosz Tobieński z MTG.

Zachowana zostanie jednostronna zabudowa ulic stoisk handlowych, w ten sposób poszerzone zostaną ciągi piesze pozwalające na zachowanie dystansu społecznego, podobnie będzie z odległościami między stoiskami. Dzięki takiej organizacji będzie bezpieczniej i wygodniej.

Bądź z Jarmarkiem na bieżąco na [www.facebook.com/JarmarkswDominika](http://www.facebook.com/JarmarkswDominika) oraz na [www.jarmarkswdominika.pl](http://www.jarmarkswdominika.pl) II

## ENGLISH

### ENJOY ST DOMINIC'S FAIR!

St Dominic's Fair is a world-famous lively and joyful event, where you can find one-of-a-kind items, haggle, look for treasures and capture unforgettable moments. It is a place where languages, traditions and customs mingle.

The 761st St Dominic's Fair will take place in Gdańsk between 24 July and 15 August. It is a huge attraction both for those who are after active leisure and family time as well as those who prefer calmer and more sophisticated activities.

## ABOUT 700 STANDS

The organiser of the fair – Gdańsk International Fair – puts quality first; therefore, this year's edition will bring together the best Polish craftsmen, artists, producers and service providers. In total, there will be about 700 stands, mostly offering crafts, art, regional food as well as antiques and collectable items.

## NEW ZONE SYSTEM

This year, the zone system will be changed for zones to reflect their locations better:

- **Ołowianka Island** will reverberate with sea stories and shanties, with outdoor film screenings and live jazz music in the evenings;

- **Hevelius Square**, near the Amber Museum, will be dedicated to nature. Here, you will smell the freshly baked bread and organic food and spend evenings at cosy concerts;

- **Świętopełk Square** is a perfect spot for foodies, who will be able to taste dishes from all over the world as well as take part in live cooking and relax in the chill-out zone;

- **Fish Market** will offer plenty of attractions for children, with lots of play and fun activities as well as delicious food;

- **Sadova Square** will be a spot for young people, offering remarkable attractions and activities, including food trucks, DJs mixing music live, and stands with vinyl records and comic books;

- **Pomorska Street** will be dedicated to the Pomeranian region, with regional tastes, crafts, recipes, traditions, and art;

- **on Litewska Street**, you will be able to feel the Vilnius atmosphere thanks to Lithuanian guests with their delicacies and traditions.

## SAFETY FIRST

The safety of St Dominic's Fair guests is the top priority. International Gdańsk Fair SA guarantees, just like in the previous year, that it will follow all necessary procedures for such outdoor events, said Bartosz Tobieński from International Gdańsk Fair.

Stands will be arranged on one side of the streets to expand footpaths and make it possible to keep social distance. The distance between individual stands will also be kept. Such arrangement will make the event safer and more enjoyable.

Stay up to date and follow [www.facebook.com/JarmarkswDominika](http://www.facebook.com/JarmarkswDominika) and [www.jarmarkswdominika.pl](http://www.jarmarkswdominika.pl) II

**761 JARMARK ŚW. DOMINIKA**  
**GDAŃSK 1260-2021**  
**24 LIPCA-15 SIERPNIA**

**Kulinaria.  
 Rzemiosło.  
 Antyki.  
 Kino.  
 Muzyka.**

**DOŁĄCZ DO NAS**  
**JARMARKDOMINIKA.PL**

▲ Nowa kolorystyka w logotypie Jarmarku świętego Dominika symbolizuje odcienie bałtyckiego bursztynu, którego bogactwo będzie można podziwiać w nowo otwartym Muzeum Bursztynu w Wielkim Młynie.





# WICZLINO-OGRÓD

## INSPIROWANE IDEĄ MIASTA-OGRODU

WICZLINO-OGRÓD TO UNIKALNE ZESTAWIENIE MIEJSKICH UDOGODNIENI I BLISKOŚCI NATURY W PROJEKCIE INSPIROWANYM IDEĄ MIASTA-OGRODU. OSIEDLE REALIZOWANE PRZEZ GRUPĘ INWESTYCYJNĄ HOSSA TO SAMODZIELNE MIASTECZKO OTOCZONE ZIELENIĄ. WPISUJĄCE SIĘ W PLANY ROZWOJU CHWARZNA-WICZLINA – NAJWIĘKSZEJ DZIELNICY W GDYNI. MIEJSCE, GDZIE MIEJSKA WYGODA ŁĄCZY SIĘ Z SIELANKĄ.

TEKST I ZDJĘCIA Mał. Prasowe







Do oferty Wiczlina-Ogród Południe wprowadzono nowy budynek z mieszkaniami o metrażach od 38 do 90 m<sup>2</sup>. Realizowana południowa część inwestycji przy ul. Tęczowej ma wyjątkowe położenie, gdyż sąsiaduje z parkową zielenią, drzewami i willową zabudową. Od strony ulicy Tęczowej powstaje pierzeja handlowo-usługowa, która domknie całe założenie, tworząc zaciszną enklawę dla jego mieszkańców. W czterech 4-kondygnacyjnych budynkach znajdować się będą przestrzenne 2-, 3, 4-pokojowe mieszkania o funkcjonalnych metrażach z ogródkami, balkonami i przestronnymi tarasami z widokiem na otaczającą zieleni.

Na osiedlu Wiczlino-Ogród znajduje się wiele lokali handlowo-usługowych by najważniejsze sprawy załatwić wygodnie na miejscu. Funkcjonują tu m.in. sklepy spożywcze, piekarnia-cukiernia, warzywniak, sklep wielobranżowy, delikatesy mięsne, a po drugiej stronie ul. Wiczlińskiej dyskont i apteka. Dla osób lubiących korzystać z lokali gastronomicznych czeka klubokawiarnia, bistro i pizzeria. Można tutaj skorzystać m.in. z usług salonów fryzjerskich, salonu urody, gabinetu stomatologii specjalistycznej a nawet laboratorium medycznego.

Mieszkańcy osiedla mają w pobliżu wiele placówek edukacyjnych. Trasa do

XVII Liceum Ogólnokształcącego, Szkoły Podstawowej nr 37 czy Przedszkola nr 59 zajmuje 3 minuty piechotą. Na samym osiedlu funkcjonują przedszkola, w tym jedno dwujęzyczne, klub dziecięcy, żłobek a także szkoły językowe dla najmłodszych. Co więcej w Wiczlinie-Ogród znajduje się duży

teren rekreacyjno-sportowy z tyrolką, boiskiem do street ball'a i beach soccer'a oraz wiele placów zabaw.

Szczegółowa oferta mieszkań jest dostępna w Centrach Nieruchomości Hossy w Gdańsku i Gdyni, a przykładowe mieszkania można zobaczyć na stronie inwestycji. **II**





# VESPER HOUSE HOTEL

## – TU ZATRZYMASZ SIĘ W TRÓJMIĘŚCIE!

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe



Nieopodal parku, pośród stylowych, eleganckich willi w urokliwej i cichej dzielnicy. Otoczenie idealnie reprezentuje to, co oferuje Vesper House Hotel - nowy, kameralny obiekt noclegowy, którego Torus jest generalnym wykonawcą. 17 komfortowych pokoi zaprojektowanych zostało z myślą o gościach biznesowych i turystach indywidualnie odwiedzających Trójmiasto.

Vesper House Hotel zlokalizowany jest w gdańskiej dzielnicy Wrzeszcz, w pobliżu Politechniki Gdańskiej i Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, półtora kilometra od Europejskiego Centrum Solidarności, nieco ponad dwa kilometry od Międzynarodowych Targów Gdańskich czy Muzeum II Wojny Światowej, a ok. 10 km od lotniska. Hotel położony jest bezpośrednio w otoczeniu zieleni i pośród zabytkowych willi, co nadaje mu wyjątkowego charakteru. Obiekt zaprojektowany został z myślą o gościach podróżujących w celach biznesowych i szkoleniowych, jak również klientach indywidualnych przyjeżdżających do Trójmiasta w celach turystycznych. W budynku zastosowano liczne nowoczesne rozwiązania i technologie, które podnoszą jego jakość i funkcjonalność, ale jednocześnie tworzą przyjazne i klimatyczne miejsce. Pokoje wyposażone są w elektroniczne zamki, które otwierać można





**OTOCZENIE  
IDEALNIE  
REPREZENTUJE TO,  
CO OFERUJE VESPER  
HOUSE HOTEL -  
NOWY, KAMERALNY  
OBIEKT  
NOCLEGOWY,  
KTÓREGO TORUS  
JEST GENERALNYM  
WYKONAWCĄ.**



tradycyjnie za pomocą karty lub przy użyciu telefonu (klucz mobilny).

Do dyspozycji gości jest 17 klimatyzowanych, komfortowo wyposażonych pokoi (część z nich posiada również balkon), w tym

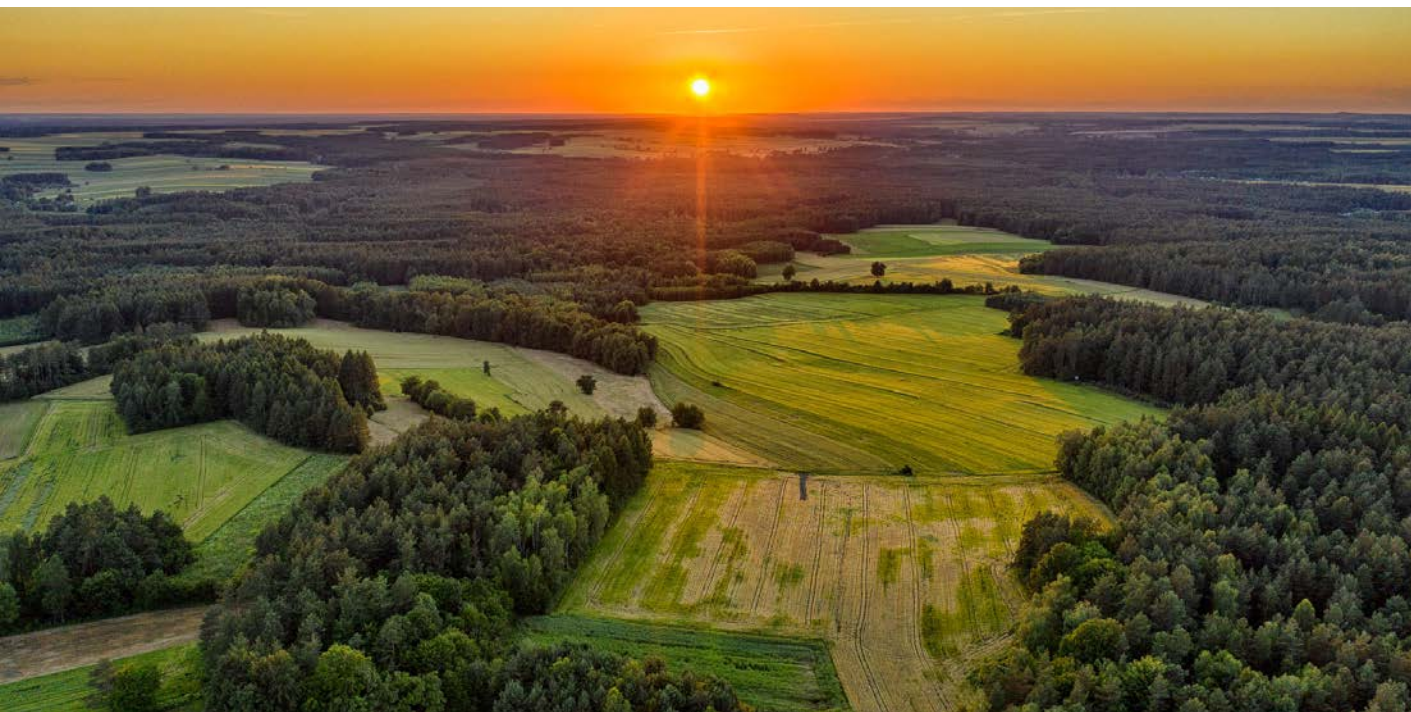
pokoje jednoosobowe, dwuosobowe (w wariantach basic, standard, twin oraz o podwyższonym standardzie superior, z wnęką wypoczynkową), a także studio z przestrzenią dzienną. Starannie zaprojektowane wnętrza

urzekają stylowym wystrojem, a komfortowy wypoczynek w ciszy zapewnią dźwiękoszczelne okna i drzwi. W hotelu znajduje się sala śniadaniowa/szkoleniowa, bar oraz taras, obiekt posiada też własny wewnętrzny parking. Goście skorzystać mogą też z usług concierge (pomoc w realizacji ich indywidualnych potrzeb i zamówień), przechowalni bagażu czy sejfów do przechowywania wartościowych przedmiotów.

Vesper House Hotel to kolejny projekt hotelowy, w który zaangażowana jest firma Torus. Wcześniej wybudowała Hotel Arkon Park w Gdańsku, we Wrocławiu trwa budowa Altus Palace, 5-cio gwiazdkowego obiektu, który powstaje w zabytkowym budynku dawnego Pałacu Leipcigera, a przygotowywana jest także inwestycja w Warszawie. II

# PODKARPACIE

## WSZYSTKO NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI



ZDUMIEWAJĄCE RÓŻNORODNOŚCIĄ FLORY I FAUNY. ROZCIĄGAJĄCE SIĘ NA DZIESIĄTKACH TYSIĘCY HEKTARÓW TERENY ZIELONE. WINNICE, KTÓRE Z UPRAWIANYCH LOKALNIE OWOCÓW PRODUKUJĄ DOSKONAŁEJ JAKOŚCI WINA. NAJSTARSZY I NAJLEPIEJ ZACHOWANY DREWNIAŃY KOŚCIÓŁ GOTYCKI NA ŚWIECIE. BRZMI JAK OPIS Z PRZEWODNIKA PO KRAJACH AMERYKI POŁUDNIOWEJ? NIC BARDZIEJ MYLNIEGO. WSZYSTKO TO MASZ NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI - NIE MUSISZ PRZENOSIĆ SIĘ NA DRUGI KONIEC ŚWIATA. SPĘDZAĆ DŁUGICH GODZIN NA POKŁADACH DREAMLINERÓW. MIERZYĆ SIĘ Z JET LAGIEM I Z PRZERAŻENIEM OBSERWOWAĆ, JAK W ZAWROTNYM TEMPIE KURCZĄ SIĘ TWOJE WAKACYJNE ZASKÓRNIAKI. WYSTARCZY, ŻE SPAKUJESZ NIEWIELKI PLECAK. ZAOPATRZYSZ SIĘ W SOLIDNE BUTY I RUSZYSZ W PODRÓŻ NA PODKARPACIE.

**TEKST** Ola Garlej **ZDJĘCIA** Mat. Prasowe







Ten najdalej wysunięty na południe region Polski jest jednym z najbardziej zróżnicowanych pod względem atrakcji turystycznych. Niezależnie od tego, czy jesteś amatorem pieszych wycieczek, czy entuzjastą wypraw szlakiem historycznych zabytków, Podkarpacie bez wątpienia spełni Twoje wakacyjne oczekiwania.

## RZUCIĆ WSZYSTKO I WYJECHAĆ W BIESZCZADY

Z pewnością słyszałeś o shinrin-yoku, japońskiej sztuce relaksacji, polegającej na „zanurzeniu się” w lesie. Tłumaczone dosłownie jako „leśna kąpiel”, nie oznacza jednak brodzenia w zimnym górskim strumyku, ale praktykę uważności, skupiającą się wokół multisensorycznego doświadczenia - czerpania wszystkimi zmysłami z zakłętej w lesie energii. Trudno o lepsze miejsce do odbywania leśnych kąpeli, niż zlokalizowana w południowej części Podkarpacia kraina dolin - Bieszczadzki Park Narodowy.

Teren parku, z gęstą siecią malowniczo zlokalizowanych ścieżek (wiodących przez lasy, torfowiska, łąki i pastwiska) rozciąga się na powierzchni ponad dwukrotnie większej niż Paryż i blisko sto razy większej niż Central Park. Istnieje więc spora szansa, że twojej wielogodzinnej wyciszającej wę-

drówki nie zakłóci obecność innych ludzi. W spokoju będziesz mógł wsłuchać się w pohukiwanie sówek, zwykłej, poczuć słodki zapach niespotykanego w żadnym innym regionie Polski fiołka dackiego czy nacieszyć oko kojącą zielenią jednego z ponad dwustu występujących na tym obszarze gatunków mchu. A żeby na szlaku nie zastał cię głód, warto mieć w plecaku zapas podkarpackich przysmaków - proziaków (wypiekanych na blasze mącznych placuszków z dodatkiem sody), serowych gomółek (kawałków suszonego twarogu) czy pampuchów (gotowanych na parze drożdżowych klusek). Przyda się też butelka wody mineralnej - najlepiej prosto z podkarpackiej Pijalni Wód Mineralnych w Iwonicz-Zdroju.

## „TU JEST JAKBY LUKSUSOWO”

Po solidnej dawce leśnych kąpeli, twój umysł będzie spokojny i skupiony, a zmysły wyostrzone. To doskonała pora na odwiedzin w zamku Lubomirskich i Potockich w Łarucucie - jednej z najpiękniejszych rezydencji arystokratycznych w Polsce.

Na zespół pałacowy, otoczony utrzymanym w angielskim stylu starym parkiem, składają się liczne apartamenty, sale balowe, jadalnie oraz pokoje prywatne. Wrażenie, ja-

kie zostawia po sobie spacer po bogato wyposażonych pomieszczeniach, jest niezwykle sugestywne. Krążąc wokół ręcznie tapicerowanych XIX-wiecznych foteli, zdobionych delikatnymi ornamentami fajansowych mydelniczek, marmurowych rzeźb, obrazów europejskich mistrzów oraz imponujących zbiorów biblioteki magnackiej, poczujesz się jak podróżnik w czasie - przybyły z daleka gość księżnej Lubomirskiej.

Po tej pełnej nowych wrażeń i pobudzającej wyobraźnię wycieczce, chwilę ukojenia znajdziesz wśród tysięcy egzotycznych kwiatów - zgromadzonych w przypałacowych szklarniach storczyków. Czekają tu na Ciebie zarówno współczesne odmiany tych niezwykle pięknych (ale i bardzo wymagających) roślin, jak i gatunki pochodzące z historycznej kolekcji rodziny Potockich.

## ZAINTRYGOWANI?

A to dopiero początek. Niebawem odkryjemy przed Wami kolejne skarby Podkarpacia - z jednej strony miejsca o niespotykanej nigdzie indziej faunie i florze, bogatego w światowej klasy zabytki, z drugiej - prężnie rozwijającego się ośrodka naukowo-biznesowego, centrum innowacyjnych projektów oraz kolebki proekologicznych inicjatyw.

Gotowi do podróży? II



## PIERWSZA KSIĄŻKA EKOCENTRYCZKI JUŻ ZA WINKLEM!

DARIA ROGOWSKA, KTÓRĄ NIEKTÓRZY ZNAJĄ POD PSEUDONIMEM EKOCENTRYCZKA PO ROKU CIĘŻKICH PRAC WYDAJE SWOJĄ PIERWSZĄ KSIĄŻKĘ. PRZEPISY, KTÓRE W NIEJ ZNAJDZIEMY SĄ NIE TYLKO LESS WASTE, LECZ TAKŻE PROSTE, ROŚLINNE I SEZONOWE – DOSTĘPNE DLA KAŻDEGO ZAINTERESOWANEGO. JAK DARIA TRAFIŁA NA DROGĘ ŚWIADOMEGO ODŻYWIANIA?

**TEKST** Katarzyna Paczóska **ZDJĘCIA** Ewelina Borucka, mat. prasowe



### Kiedy i jak zaczęła się Twoja droga ku less waste?

Od dziecka wychowywałam się w takim domu, jak pewnie wiele osób urodzonych w latach 80-tych i wcześniej. Plastik nie był tak powszechny, na zakupy chodziło się z własną torbą, oddawało się butelki po mleku i kaskadzie za kaucje. Babcia z dziadkiem zbierali wszystkie opakowania, które potem krążyły w rodzinie. W domu nie się nie marnowało. Potem przyszedł czas plastiku, który był wszędzie i naturalnie z niego korzystaliśmy nie myśląc o konsekwencjach. Kilka lat temu zobaczyłam problem i mocno zmieniłam przyzwyczajenia, na wielu polach. To nie trudnego, trzeba zmienić kilka z nich, ale kiedy już rozeznamy się w temacie, jest łatwiej. Najgorszy jest ciągły brak regulacji i np. systemu kaucyjnego, który mocno ograniczyłby ilość plastiku, dzięki obiegowi zamkniętemu. Bardzo chciałabym, żeby to weszło w życie. Wierzę w siłę jednostki, bo sama zauważam jak w bliskim gronie znajomych, wielu z nich przekonuje się do eko rozwiązań i często pytają mnie o radę.

### Czy uważasz, że zarówno less waste, jak i dieta wegańska są trudne do okiełznania w codziennym życiu?

Z perspektywy kilku lat mogę powiedzieć, że nie, ale początki bywają trudne. Wiele rzeczy trzeba poznać, nauczyć się. W diecie roślinnej największą przeszkodą jest nieznanostwo produktów, przepisów. Kiedy zaczynamy gotować, nabieramy wprawy i z czasem jest coraz łatwiej. Dobrą drogą są stopniowe zmiany i 1-2 dni roślinne w tygodniu, kiedy testuje się nowe przepisy. Na początek dobrze też zweganizować potrawy, które znamy i lubimy.

### Zmniejszenie ilości mięsa to jedna z ważniejszych zmian, jakie warto podjąć.

Less waste nie jest trudne, wymaga zmiany przyzwyczajeń i poszukiwania miejsc, w których zrobimy np. zakupy na wagę. Głównie chodzi o uważność na, przejawiającą się w wyborach produktowych i unikaniu zbędnych opakowań. Filtrowanie wody, zamiast kupowanie butelkowanej, wymiana maszynki do golenia czy płatków kosmetycznych na wielorazowe, przykładów jest wiele, warto stopniowo wprowadzać małe zmiany.

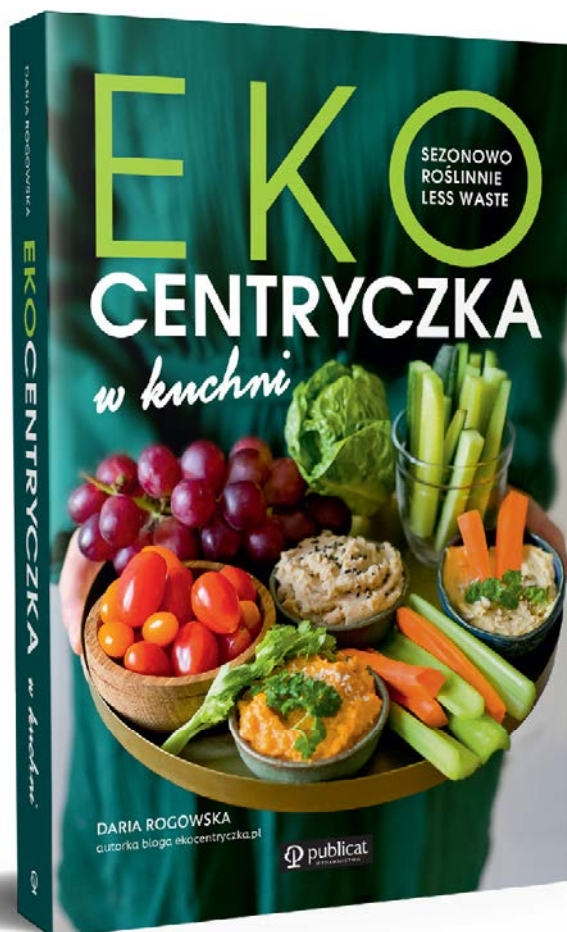
### W jaki sposób wykorzystujesz tę metodę w kuchni?

Przede wszystkim nie jem mięsa i produktów odzwierzęcych, to dla wielu duży krok, dlatego warto też ograniczać takie produkty. Ważne w kuchni jest też planowanie posiłków i zakupów – pozwala to unikać nadmiaru i marnowania żywności. Wyrzucamy nadal całkiem sporo jedzenia. Z raportu Banku Żywności wynika, że każde

gospodarstwo domowe wyrzuca 4 kg jedzenia na tydzień, a tylko połowę z tego stanowią resztki i obierki. To oznacza, że tygodniowo wyrzucamy od 30 do 70 zł do kosza. Wyrzucamy głównie pieczywo, wędliny, świeże owoce i ziemniaki. Najczęstsze powody wyrzucania jedzenia to zepsucie jedzenia, przeoczenie daty przydatności do spożycia, za duże zakupy i gotowanie zbyt dużej ilości jedzenia. Kluczem jest też dobrze przechowywanie produktów. W książce podpowiadam, co warto zamrozić zanim się zepsuje, na której półce w lodówce przechowywać produkty.

### Dlaczego postanowiłaś przejść na dietę roślinną?

Początkowo kierowały mną względy zdrowotne, bo przeczytałam książkę o szkodliwym wpływie mięsa na zdrowie i ilości antybiotyków w produktach zwierzęcych. Szybko zobaczyłam, że równie ważne są dla mnie względy etyczne i traktowanie zwierząt w produkcji masowej. Rezygnacja z mięsa przyszła mi dość łatwo, może dlatego że nigdy w moim domu nie przeważało mięso. Pochodzę z tradycyjnego domu, ale babcia gotowała sporo mącznych potraw, jak pierogi, makarony, kluski leniwe, naleśniki, jedliśmy też dużo zup, a w każdy piątek placki



**WIERZĘ W SIŁĘ JEDNOSTKI,  
BO SAMA ZAUWAŻAM JAK  
W BLISKIM GRONIE ZNAJOMYCH,  
WIELU Z NICH PRZEKONUJE  
SIĘ DO EKO ROZWIĄZAŃ...**

ziemniaczane. Mięso było 2-3 razy w tygodniu. Dziadkowie nigdy nie marnowali, wpoili mi duży szacunek do jedzenia. Przeglądając książkę Kuchnia Polska ciężko znaleźć potwierdzenie tezy, że kuchnia polska jest mięsna. Sporo było w niej fasoli, kapusty, a najpopularniejsze zupy to barszcz, żurek i zupa fasolowa, które tradycyjnie są bezmięsne. Kotlet schabowy jest stosunkowo młody w polskiej tradycji.

### Dlaczego warto ograniczać mięso?

Powodów jest wiele, warto ograniczyć jedzenie mięsa ze względów zdrowotnych, środowiskowych i etycznych. Coraz częściej porusza się wątek ekologiczny, hodowla zwierząt wymaga większej powierzchni ziemi, bierze się pod uwagę także tereny potrzebne pod uprawę karmy dla zwierząt. Przykładowo do wyprodukowania 1 kg mięsa drobiowego potrzeba 4 000 litrów wody, 1 kg wołowiny wymaga około 15 000 litrów wody. Ponadto pochłania ogromne ilości wody i jest przyczyną emisji ogromnej ilości gazów cieplarnianych. To już nie tylko moda na nie jedzenie mięsa, ale realny wpływ na przyszłość naszej planety.

### Niedługo, bo już 2 czerwca premierę będzie miała Twoja książka. Jakie przepisy znajdziemy w środku?

To proste przepisy na roślinne posiłki bez skomplikowanych składników. Głównie oparte o sezonowe warzywa i owoce. Książka jest podzielona na 5 rozdziałów – wiosna, lato, jesień, zima i kiszonki, które robię często i bardzo lubię. Jedzenie sezonowe jest dla mnie ważne, mamy możliwość wspierania lokalnych rolników, ponadto, w sezonie wszystko jest też najzdrowsze, najsmaczniejsze i najtańsze.

W naszym klimacie poza zimą, mamy ogromny wybór warzyw i owoców, warto więc

sprawdzić kalendarz sezonowy i wybierać z niego jak najwięcej. Nie umiałabym wybrać ulubionych warzyw, zdecydowanie każdy miesiąc przynosi coś wyjątkowego. W sezonie warto pomyśleć o zrobieniu przetworów, nawet kilku słoiczków na zimę. Niektóre owoce i warzywa szybko się kończą i warto zachować smak, czasem nawet mroząc na później.

Zebrałam moje ulubione przepisy, dzielę się też wieloma sposobami na przechowywanie żywności, wykorzystanie "resztek" które nie zawsze muszą się marnować.

### Czy kuchnia, którą polecasz jest skierowana do konkretnego odbiorcy czy do każdego?

To przepisy dla każdego, kto chce spróbować

swoich sił w kuchni roślinnej. Nie ma czasochłonnych rzeczy, chciałam, żeby książka była użyteczna i nie odpychała trudnymi nazwami czy nieznanymi składnikami. Nie mam w głowie konkretnego odbiorcy, chociaż najczęściej na moje warsztaty kulinarne przychodzą kobiety, w różnym wieku. Jednak to my mocniej interesujemy się zdrowiem i lubimy eksperymentować z kuchnią roślinną. Zdecydowanie widać wzrost zainteresowania produktami roślinnymi, zamienniki są łatwo dostępne. Nie są jednak niezbędne w kuchni. Najbardziej cenię zdrową odsłonę kuchni roślinnej, z niewielką ilością przetworzonych produktów. Kasze, rośliny strączkowe, warzywa sezonowe to najtańsze produkty w sklepie. Do tego, warto mieć w domu orzechy, dobrą mąkę, przyprawy i jesteś w stanie przygotować wiele ciekawych dań.

### Jak długo pracowałaś nad książką, czy przepisy zostały wypracowane metodą prób i błędów?

Książka powstawała rok, ale wiele przepisów książki gotuję i dopracowuję już od kilku lat. Wybrałam te, które robię najczęściej i zawsze smakują. Oczywiście jest też sporo nowych, które powstają na zasadzie prób i błędów, czasem zupełnego przypadku. Zanim przepis trafił do książki, musiał być powtarzany co najmniej kilka razy. Najbardziej czasochłonne są wypieki, które na początku zawsze przygotowuję w znacznie mniejszych proporcjach, żeby w razie czego nie wyrzucać całego ciasta. Na szczęście nie zdarza się to często. Warzywa są wdzięcznym obiektem eksperymentów kulinarnych i łatwo przygotować z nich wiele pysznych dań. II





POLAND

PODKARPACKIE

DISCOVER



Kampania jest finansowana z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego na lata 2014-2020.

# TOFI

## – DLACZEGO OTŁUSZCZENIE ORGANÓW WEWNĘTRZNYCH WYSTĘPUJE U OSÓB SZCZUPŁYCH?



**SYLWIA  
BEYER-WYGOŃSKA**

Pomagam pacjentom z kłopotami żywieniowym.

Tak, nazywa się to syndromem TOFI.

**To otyłość metaboliczna, występująca często u osób szczupłych, które mogą wyglądać dobrze, a jednak tłuszcz i tak się gromadzi w narządach wewnętrznych.**

Jak to wygląda w praktyce, tłuszcz zamiast odkładać się na zewnątrz, odkłada się w jamie brzusznej i wokół organów wewnętrznych. W efekcie jesteśmy chudzi, choć mamy brzuch pełen tłuszczu, który uciska na przykład na nasze jelita, czy wątrobę.

**Co jest przyczyną?**

Nielatwo to jednoznacznie określić. Czasem wynika to z diety, a czasem z genetyki. Osoby z zespołem TOFI kochają wysokokaloryczne

posiłki. Są osoby, które mają preferencje węglowodanowe – jedzą dużo słodyczy i np. makaronów. Są też takie, które preferują tłuszcze i jedzą je w dowolnych ilościach “praktycznie” bez żadnych konsekwencji.

**Inny ważny czynnik w przypadku syndromów takich jak TOFI są chałupniczo rozpisywane diety na “masę”.**

Młody organizm osoby, która z reguły jest szczupła, bo zazwyczaj to właśnie te osoby chcą szybko przybrać, nagle z dnia na dzień musi poradzić sobie z taką “masową” dietą. Wczoraj jadłeś dwa i pół tysiąca kalorii, dzisiaj wypychasz w siebie cztery. W efekcie takie osoby często bardzo szybko tyją i budują masę mięśniową. Niestety trzeba być świadomym tego, że organizm nie radzi sobie dobrze z tak dużym skokiem ilości pochłanianego jedzenia i skokiem masy. A badania dotyczące syndromu TOFI są tutaj o tyle istotne, że to pierwsze dotychczas badania, które weryfikują działanie takich wysokotłuszczowych lub wysokowęglowodanowych nawyków żywieniowych i obrazują ich negatywne działanie. Nie ma cudów, nasz organizm jest wytrzymały, ale przy tak skrajnych zmianach żywieniowych nie jest w stanie poradzić sobie z odpowiednim trawieniem wszystkiego, co w efekcie może prowadzić do odkładania się tłuszczu na organach wewnętrznych.

**Na czym polega leczenie TOFI?**

Na zmianie diety z produktów o wysokim indeksie glikemicznym na te o niskim. Do tego należy dodać więcej ruchu i ogólnie – zdrowy styl życia.

**Dlaczego warto?**

Dlatego, że syndrom TOFI nie jest łatwy do zdiagnozowania, a jednak bardzo groźny. Odkładanie się tłuszczu w jamie trzewnej grozi otłuszczeniem wątroby, zmianami miażdżycowymi i hiperinsulinią, która prowadzi do cukrzycy typu drugiego.

**Wiemy zatem, co to za syndrom, czym grozi i jak mu przeciwdziałać, ale dlaczego tak często radzicie zrobić to samo – zmienić nawyki żywieniowe i zdrowo się odżywiać?**

No cóż, dla nas też to trochę nudne. Wszędzie tylko te zdrowe nawyki żywieniowe i zdrowy styl życia. Pięć posiłków dziennie przez siedem dni w tygodniu, a do tego jakiś owoc, warzywo i rower zamiast autobusu, jako sposób na dojazd do pracy. Rzeczywiście patrząc na to, jak często rozwiązania są tak oczywiste, można by pomyśleć, że pięć posiłków dziennie ma magiczne moce regenerujące nasz organizm...

**I tak trochę jest.**

Dlaczego? Dlatego, że zazwyczaj nasze trudności żywieniowe nie wynikają z wirusów, czy bakterii, a z naszych zaniedbań. Pracujemy coraz więcej, dbamy o dom, a do tego wszystkiego staramy się by nasze pociechy jadły zdrowo, wyrosły na fajnych ludzi i by niczego im nie brakowało. To wszystko sprawia, że zapominamy o tym, jak ważne jest nasze jedzenie. Po prostu wpadamy w błędne koło – jemy źle, a przez to czujemy się źle, co w efekcie sprawia, że jeszcze gorzej jemy, bo nie chcemy nam się robić czegośkolwiek, co nie jest konieczne. Łatwiej sięgnąć po cheeseburgera, niż zrobić porządną kolację.

Tak więc, gdy następnym razem uznasz regularne jedzenie i aktywny styl życia za banał, może warto zamiast tego pomyśleć o tym, dlaczego to zalecenie kolejny raz pojawia się w Twoim życiu. Często nawet nie doceniamy tego, na jak wiele rzeczy mają wpływ nasze nawyki. II





# 23 ORŁY

POLSKIE NAGRODY FILMOWE  
DOROCZNE NAGRODY POLSKIEJ AKADEMII FILMOWEJ



# ZAPEWNIJ SWOJEJ SKÓRZE ODPOCZYNEK!

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

**W** codziennym pędzie nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak narażona jest nasza skóra – szczególnie twarzy. Codzienne wykonywanie makijażu, podróże zatłoczonymi ulicami czy wyjścia do sklepu – to tylko nieliczne momenty, kiedy może być osłabiona. Nasza skóra – podobnie, jak cały organizm – potrzebuje odpoczynku. Choć wydaje się to banalne, tak już odpuście makijażu może dać niesamowite efekty!

## ZADBAJ O NATURALNĄ PIELĘGNACJĘ

„Zazwyczaj nasza skóra szybko ulega przesuszeniu – staje się ziemista, szara, osłabiona. Można zauważyć tzw. wory pod oczami. Codzienne regularne rytuały

mogą pomóc nam w odzyskaniu pięknej skóry. Czasem wystarczy domowej roboty maseczka oczyszczająca lub nawilżająca, by niemal od razu zobaczyć efekty. Przykładem może być maseczka z awokado i dodatkiem suplementu dedykowanego pięknej skórze - EstroVita Skin. To suplement diety stanowiący unikalną kompozycję roślinnych kwasów tłuszczowych omega 3, 6, 9 wyizolowanych z unikalnej mieszanki aż 4 olejów roślinnych (lnianego, z czarnej porzeczki, ogórecznika oraz wiesiołka). Produkt przeznaczony jest dla osób dbających o wygląd i kondycję skóry. Roślinne niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) z grupy omega oraz witaminy zawarte w produkcie sprzyjają atrakcyjnemu wyglądowi skóry.”



– podkreśla ekspert EstroVity dr n. med. Edyt Blus.

Wystarczy, że roznieścisz w misce pół awokado i pół banana, a następnie – kiedy będą przypominać gładką papkę – dodasz 5 ml EstroVity Skin i dokładnie wymieszasz. Tak przygotowaną maseczkę nakładamy na twarz. Po upływie 15 min zmywamy letnią wodą.

Pamiętaj, aby zadbać o skórę także podczas codziennego mycia twarzy – stosuj sprawdzone żele, toniki lub pianki. Najlepsze są te na bazie naturalnych składników – bez dodatków, które mogą dodatkowo przesuszać skórę. Warto stosować – raz w tygodniu – peeling. Mają one za zadanie usunięcie martwych komórek i warstw naskórka. Dzięki peelingom można uniknąć powstawania zaskórników oraz porów, co jest niezwykle ważne.

## MASAŻ TWARZY? ZDECYDOWANIE TAK!

Choć wydaje się to niecodzienne, tak masaże twarzy mogą działać cuda – poprawiają ukrwienie skóry, wygładzając ją. Masaż twarzy możemy wykonać np. za pomocą rollera. Taki masaż można wykonać nawet kilka razy dziennie.

Jak wspomina dr n. med. Edyta Blus: „Rollery znakomicie poprawiają mikrokrążenie krwi, a także redukują obrzęki i cienie pod oczami. To jednak nie wszystkie ich zalety – odpowiednio stosowane mogą również łagodzić podrażnienia, a nawet działać liftingująco. Zazwyczaj wykonane są z szlifowanego jadeitu, kwarcu czy innego kamienia utrzymującego niską temperaturę, dzięki czemu masaż jest przyjemny i jednocześnie pobudza układ limfatyczny. Warto zaznaczyć, że dobre rollery wykonane są z naturalnych kamieni górskich, co sprawia, że są one jeszcze bardziej wyjątkowe.”

Masaż można śmiało wykonać także rękoma – smarując przy okazji twarz kremem odżywiającym lub nawilżającym.

## CHROŃ SKÓRĘ PRZED SŁOŃCEM

Przełom wiosny i lata jest okresem, kiedy więcej czasu chcemy spędzać na zewnątrz. Pierwsze promienie słońca kuszą, aczkolwiek mogą przesuszyć naszą skórę – szczególnie twarzy; tym samym narażamy się na działanie szkodliwych promieni słonecznych. Jak zatem chronić skórę? Ważne jest, aby używać kremów posiadających odpowiedni filtr. Wieczorem warto natomiast sięgnąć po preparaty regenerujące skórę – pomogą jej wrócić do normalności.



# O SKÓRĘ WARTO ZADBAĆ ZARÓWNO NA ZEWNĄTRZ, JAK I OD ZEWNĄTRZ. IDEALNA BĘDZIE TUTAJ ESTROVITA SKIN.

Nasza skóra codziennie narażona jest na działanie szkodliwych czynników, takich jak zmienne warunki atmosferyczne, promienie słoneczne czy niewłaściwa pielęgnacja. O skórę warto zadbać zarówno na zewnątrz,

jak i od zewnątrz. Idealna będzie tutaj EstroVita Skin – dedykowana osobom dbającym o kondycję skóry. Pamiętając o kilku kluczowych kwestiach już zawsze będziemy cieszyć się piękną i nawilżoną skórą! II

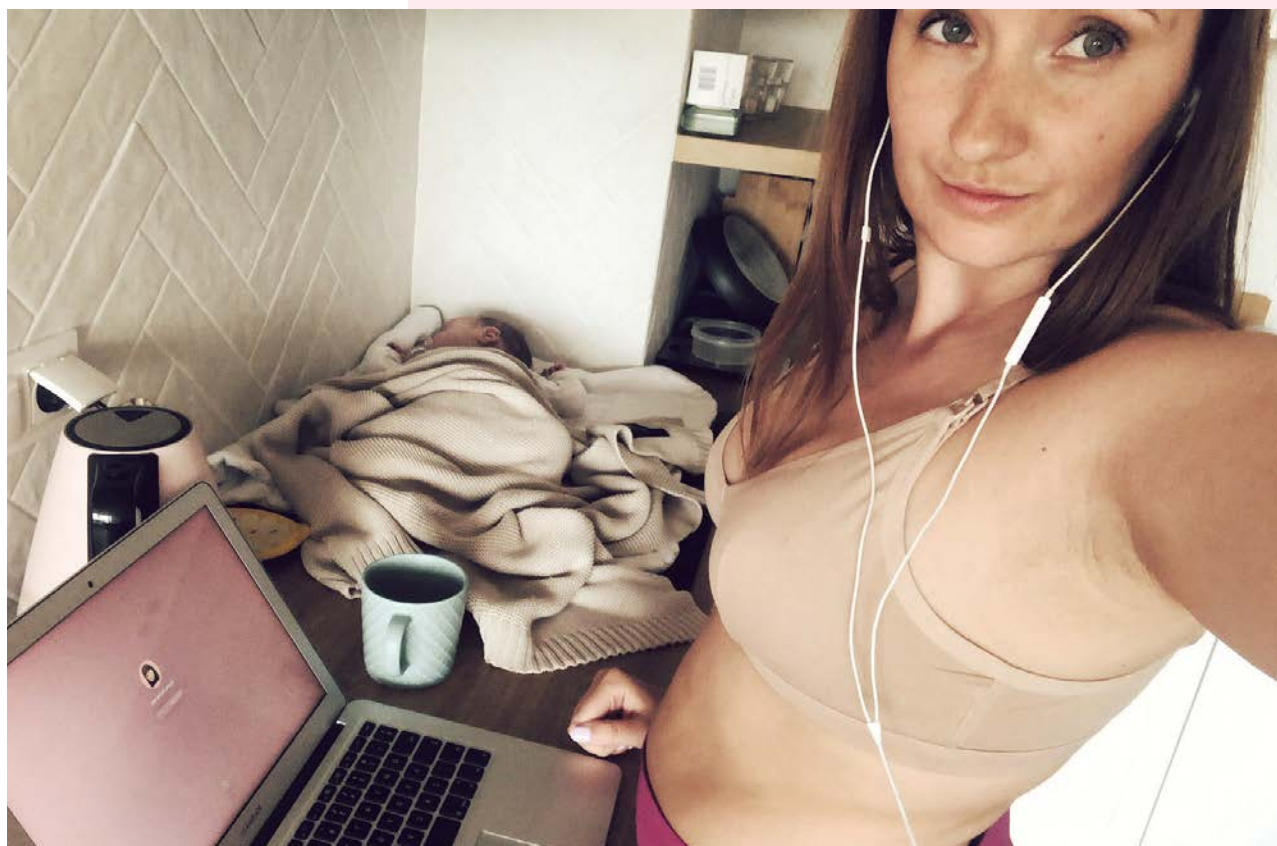


TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY  
SIĘ DZIELIĆ

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





# M

## ACIERZYŃSTWO

### OCZEKIWANIA VS RZECZYWISTOŚĆ

TEKST I ZDJĘCIA Marta Stoberska

#### I JA MAM TAK Z MOJĄ NOWĄ ROLĄ. ROLĄ MAMY.

Oczekiwania vs rzeczywistość dość szybko wpadły z wizytą, co nie do końca pozytywnie wpłynęło na moje samopoczucie. Szczerze Wam się przyznam, że ze szpitala chciałam spierdzieć szpagatami...a nie, czekaj, wróć...jakimi szpagatami. Po porodzie naturalnym małego łosia...dziecka znaczy się (4kg) szpagatów polecam NIE ROBIĆ.

Polecam też nie robić sobie zbyt wiele nadziei, że pierwsze doby po porodzie to sielanka i czas tylko dla mamy i dziecka.

Mój czas skończył się 4 godziny po porodzie, kiedy to w środku nocy obudził mnie żądny mleka (którego nie miałam) jegomość. Nie muszę wspominać, że prócz mleka nie miałam też ZIELONEGO POJĘCIA, co robi się z takim małym, pomarszczonym i nie mówiącym po polsku bobasem?

Z pierwszym krzykiem Jacha zniknęło moje pierwsze wyobrażenie o piciu szpitalnej Inki w wygodnym fotelu z różowym, śpiącym bobo na rękach. Kur\*a, no przysięgam - wszyscy mówili, że dzieci w pierwszych dobach ciągle śpią. Co poszło nie tak, synu?

No ok, przełknęłam te słodko - gorzkie 2,5 doby w szpitalu. Już prawie zapomniałam nawet o tym babolu, co wparował mi na salę i oskarżył o głodzenie dziecka. Do dziś



**PIERWSZYM KRZYKIEM  
JACHA ZNIKNEŁO  
MOJE PIERWSZE  
WYOBRAŻENIE O PICIU  
SZPITALNEJ INKI  
W WYGODNYM FOTELU  
Z RÓŻOWYM, ŚPIĄCYM  
BOBO NA RĘKACH**

żałuję, że nie odpowiedziałam, że jej też by się przydała głodówka. Zamiast tego po prostu płakałam, bo nikt nie mówił mi, że brak mleka kilkanaście godzin po porodzie jest NORMALNY. Damn it, to po co ja sobie tyle tych pięknych staników za grube stówki do karmienia nakupowałam. Nie wyciągajcie chusteczek - teraz mam cyciki jak od doktora Szczyta, i to całkiem za free! Chyba będę karmiła dziecko do osiemnastki. #cycikforlife

### CO JESZCZE UDERZYŁO MNIĘ. NICZYM MACIERZYŃSKA ASTEROIDA?

NIE DA SIĘ tak po prostu wyjść z domu. Bo się rozbeczy, a wózek to zło (dobrze, że od kilku dni mamy chustę). Bo się uleje albo zsiąka. Albo się za przeproszeniem zesra tak, że kupka wylądzuje na Twojej bluzie firmy Prosto, na którą polowałaś trzy miesiące.

Momentami zastanawiam się, czy ludzie nie przestaną mnie kiedyś szanować przez to, że z punktualnej osoby zmieniłam się w spóźnialską, za szybko chodzącą i jedzącą ośmiornicę.

Ośmiornicę? WTF? No ośmiornicę. Bo jedną ręką wrzucam parówki do garnka na śniadanie, drugą nakładam musztardę, trzecią trzymam dziecko, czwartą rozmrażam pieczywo, piątą piję kawę, szóstą nakładam kotu żarcie, siódmą kroję pieczoną owsiankę wyglądającą jak pasztet, a ósmą pukam się w głowę z szerokim uśmiechem na twarzy myśląc, jak ja to cholera jasna robię.

### ALE. NA SAMIUTKIM KOŃCU...

Czuję się zajębiście w tym macierzyństwie. Mam nawet wrażenie, że moja głowa kieruje mnie w stronę bycia sexy mamą, co to zawsze o sobie pamięta i mocno wierzy w hasło „happy mam - happy kid”.

Ale pamięta też o tym, że dziecko potrzebuje bliskości, o tym, że pranie może sobie wisieć tydzień na suszarce i nie się nie stanie. I o tym, że mąż nadal chodzi po tym świecie i nie można o nim zapominać, odsuwając go na drugi koniec kanapy.

Team work, od czasu do czasu mani/pedi, siła odpuszczania i...pozwalanie sobie na emocje. I będzie nam, mamom, super.

Macie ucałowania w rączkę od Jana! II





 PAULINA  
SZCZEPAŃSKA  
rewolucja w biznesie

PRZYJACIÓŁKA OD PIĘKNA

M O N A T



# JAK

**ZAPLANOWAĆ SWÓJ  
WŁASNY STYL I W PEŁNI  
WYKORZYSTAĆ MOŻLIWOŚCI  
SWOJEJ GARDEROBY?**







ILE RAZY ZDARZYŁO CI SIĘ STANĄĆ PRZED SZAFĄ I STWIERDZIĆ, ŻE NIE MASZ CO NA SIEBIE WŁOŻYĆ? MAMY PEŁNE PÓŁKI UBRAŃ. A I TAK STAŁE NOSIMY TE SAME RZECZY. CZĘSTO DECYDUJĄC SIĘ NA ZAKUP CZEGOŚ NOWEGO. NIE ZASTANAWIAMY SIĘ NAD TYM. Z CZYM BĘDZIEMY MOGLI TO POŁĄCZYĆ. CZY JEST TO NAM POTRZEBNE I PASUJE DO NASZEGO STYLU. DOKONUJEMY POCHOPNYCH WYBORÓW. MARNUJĄC PIENIĄDZE. CZAS I PRZESTRZEŃ W SZAFIE. CO GORSZA. GDY JUŻ UZNAMY, ŻE W CZYMŚ DŁUGO NIE CHODZILIŚMY. TO ZAMIAST SPRZEDAĆ UBRANIE. ODDAĆ JE POTRZEBUJĄCYM LUB NADAĆ MU DRUGIE ŻYCIE. PO PROSTU WYRZUCAMY JE NA ŚMIETNIK.

**TEKST** Dominika Onderska **ZDJĘCIA** Mat. Prasowe

**F**irma Movinga przeprowadziła badanie mające na celu oszacowanie, jak wiele ubrań i jedzenia marnujemy. Polska nie wypadła najgorzej, jednak w porównaniu do Rosji, której mieszkańcy wykorzystują prawie połowę zawartości swoich szaf, my korzystamy jedynie z 33 procent ubrań, które zgromadziliśmy w naszych garderobach. To skłania do refleksji na temat decyzji zakupowych oraz ich skutków.

Co zrobić, aby jak najlepiej wykorzystywać swoje ubrania, mając na uwadze budowanie naszego własnego stylu?

Pomysł o zbudowaniu kapsułowej garderoby. Polega to na takim dobieraniu ubrań, aby wszystkie do siebie pasowały, co daje nam spore możliwości miksowania ze sobą poszczególnych ciuchów. Jeśli masz kolorystykę, w której dobrze się czujesz i pasuje ona do twojej karnacji, włosów czy osobowości, to spróbuj wybierać takie rzeczy, które stylistycznie i barwnie będą spójne. Nie oznacza to, że musisz wyrzucić połowę swoich ubrań i zastępować je nowymi. Taką szafę buduje się przez długi czas, a jeśli chcesz wprowadzić drastyczne zmiany, za-

wsze możesz dać swoim ubraniom drugie życie - urządzić wymianę ciuchów lub spróbować je sprzedać.

Jeśli kapsułowe rozwiązania nie są dla Ciebie, bo co tydzień zmieniasz swój styl, to dobrym sposobem na wykorzystanie potencjału twojej szafy będzie przygotowanie stylizacji wcześniej, a także prowadzenie swojego modowego albumu. Postaraj się poświęcić trochę czasu na zrobienie zdjęć swoich ubrań lub pobranie ich z Internetu i stwórz z nich album w telefonie. Dużo łatwiej jest nam pamiętać o kolorowej koszuli, gdy widzimy ją przewijając ekran niż odszukać ją na dnie szafy. To podejście pozwala planować swoje stylizacje na przykład podczas jazdy autobusem.

Kiedy już stworzysz stylizację, w której poczujesz się komfortowo, zrób sobie selfie. Niech każde udane zestawienie zostanie udokumentowane, by w chwili braku kreatywności móc z tego skorzystać.

Postaraj się zrezygnować z kupowania ubrań na jedną okazję. Jeśli uznasz, że masz w swojej szafie żadnych ciuchów odpowiednich na wesele kuzynki czy tematyczny baby shower koleżanki, skorzystaj z wypożyczalni ciuchów - na rynku istnieje mnóstwo profesjonalnych firm oferujących taką usługę. II



# “ZNOSZONE HISTORIE”

- CZY UBRANIA MOGĄ KSZTAŁTOWAĆ NASZĄ TOŻSAMOŚĆ?

“ZNOSZONE HISTORIE” (WORN STORIES) TO HISTORIE KRYJĄCE SIĘ NIE TYLKO ZA UBRANIAMI. ALE PRZED WSZYSTKIM ZA TYMI, KTÓRZY JE NOSZĄ. W OŚMIU ODCINKACH POZNAJEMY OPowieści O LUDZIACH Z RÓŻNYCH ŚRODOWISK I GRUP KULTUROWYCH. OPowieści O RELACJACH I BUDOWANIU TOŻSAMOŚCI. O PRZEKRACZANIU GRANIC I NORM W POSZUKIWANIU SIEBIE SAMYCH. A WSZYSTKO TO POPRZECZ UBRANIA PEŁNE “ZNOSZONYCH” WSPOMNIEŃ.

TEKST Alicja Kubów ZDJĘCIA Mat. Prasowe

S erial wyprodukowany został przez platformę Netflix na podstawie książki Emily Spivack o tym samym tytule. Każdy odcinek poświęcony został innemu zagadnieniu dotyczącemu momentów przełomowych w życiu człowieka lub będących źródłem życiowej zmiany. Momenty te wyzwają potrzebę identyfikacji z danym symbolem

i wyobrażeniem oraz potrzebę samostanowienia. A wszystko to zapoczątkowane zostało przez elementy garderoby lub... ich brak.

Czy zatem ubrania mogą mieć wpływ na nasze życie i na to kim się stajemy?

Na pewno tak. Pewien płaszcz z odcinka “Zgubione/znalezione” zbliżył do siebie kuzynki, jednemu małżeństwu to nagość

pomogła w znalezieniu swojego miejsca na ziemi i przynależenia do akceptującej ich “Społeczności”, a w odcinku “Przetrawianie” specjalnie nadrukowana koszulka pozwoliła matce pogodzić się z utratą syna. Każdy z tych elementów garderoby umieszczony został w kontekście kulturowym, w społeczności. Serial udowadnia, jak duże znaczenie dla naszego ducha może mieć fragment tkaniny.

Okraszane sentymentem ubrania zbliżają ludzi i budują więzi albo są symbolem przemiany życiowej. Pokazuje to na przykład historia byłego więźnia – twórcę programu “Podwózka do domu”, w którym osoby po wyjściu z więzienia zabierane są do sklepu w celu zakupu pierwszych ubrań na wolności. To przemiana dla bohatera serialu, ale również dla każdego kolejnego byłego skazanego. To “Początek” w nowym życiu tych ludzi, podobnie jak niemowlęce ubranka Spivack, które podarowała jej mama po narodzinach córki. Moment przemiany to również założenie pierwszego szkolnego mundurka czy stroju na religijne obrzędy przejścia w dorosłość. Zwłaszcza w momencie “Dorastania” ważne jest to, by strój wyrażał kim jesteśmy, definiował nas i wysyłał sygnały do świata. Każdy przedmiot wiąże się ze wspomnieniami i ważnymi wydarzeniami żywotnymi.

Strój może być źródłem radości i traum. Albo oznaczać nadanie sobie samemu statusu, na przykład superbohatera (jak w odcinku o “Uniformach” zakładanych do pracy, przez strażaków czy stewardessy). Zgodnie z kodami kulturowymi ubrania to forma wyrazu tożsamości kulturowej, etnicznej, zawodowej czy seksualnej. Czasami na przekór stereotypom, o czym słuchamy w odcinku “Ryzyko”, gdzie główna bohaterka o delikatnej urodzie postanawia trenować zawodowo zapasy. Podejmuje tę decyzję bez względu na uszczerbki na zdrowiu i niezadowolone rodziców, którzy mają w stosunku do niej bardziej “kobiecy” oczekiwania.

Finałowy odcinek pt. “Miłość” pokazuje, jak ubrania łączą ludzi i pozwalają im scalić rodzinne więzi. To między innymi noszenie ubrań po mamie czy babci sprawia, że czujemy się kochani i pamiętamy o naszych krewnych.

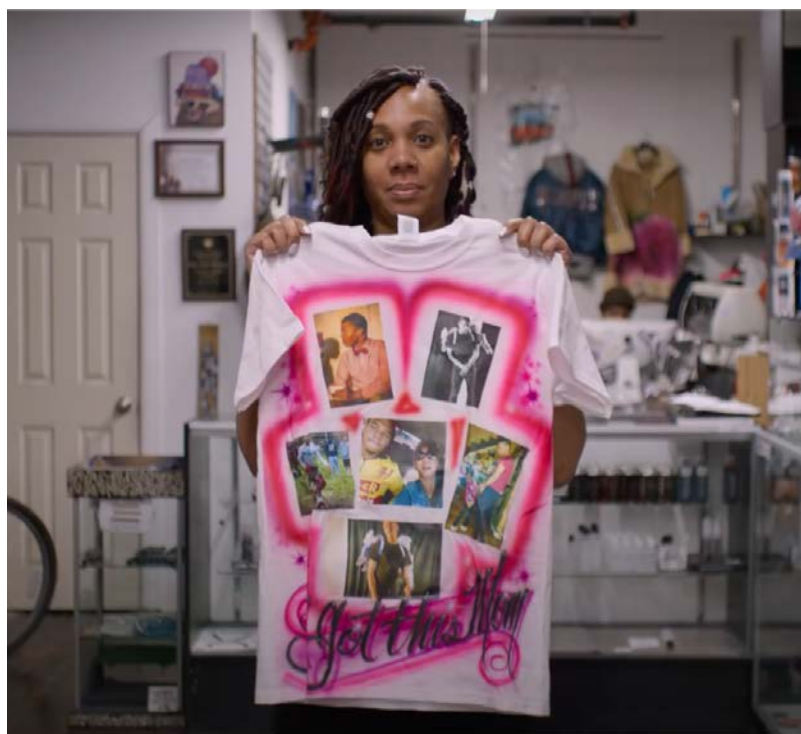
“Znoszone historie” są świetnym punktem wyjścia do podróży w czasie. Wspomnienia bohaterów prowadzą nas do przełomowych momentów w kulturze i historii XX wieku. Podróżujemy w czasie za skórzaną kurtką buntowniczego nastolatka, butami Mariny Abramović, w których przeszła Wielki Mur Chiński czy za purpurową koszulą Rosanne Cash, która należała do jej ojca, Johnny’ego Casha. Widzimy też koncerty Tiny Turner oczami jej ekscentrycznego saksofonisty i śledzimy etapy rewolucji obyczajowej poprzedniego stulecia.





## WSPOMNIENIA BOHATERÓW PROWADZĄ NAS DO PRZEŁOMOWYCH MOMENTÓW W KULTURZE I HISTORII XX WIEKU.

W “Znoszonych historiach” poznajemy nie tylko wyjątkowych ludzi, społeczności i ich ubrania, w których zapisane są ludzkie losy. Dzięki serialowi uczymy się też patrzeć na modę inaczej niż przez pryzmat trendów i nadprodukcji, pokazów i influencerów, modelek i dużych wydatków. To nowe spojrzenie na ubranie jako źródło wspomnień i symbol tego kim jesteśmy. To postawienie na jakość zamiast ilości i krok ku świadomemu podejściu do ubrań i zakupów, opartego na sentymencie, a nie bezrefleksyjnej konsumpcji. II





# DOLINA URADU

## ZAMIESZKAJ W KORONACH DRZEW



**inHERior**

WOKÓŁ SŁYCHAĆ ŚPIEW PTAKÓW. NURT WODY DELIKATNIE PORUSZA TAFLE SPOKOJNEJ RZECZKI. W POWIETRZU TAŃCZĄ WAŻKI I MOTYLE. WIATR SUBTELNIE KOŁYSZE HUŚTAWKĘ NA PIASZCZYSTEJ PLAŻY. DOOKOŁA PANUJE BŁOGA CISZA. A MY ZACHWYCAMY SIĘ TĄ CHWILĄ WYPOCZYWAJĄC W ... KORONACH DRZEW.

**TEKST** Kaja Kowalska **ZDJĘCIA** Kamila Wołosiak





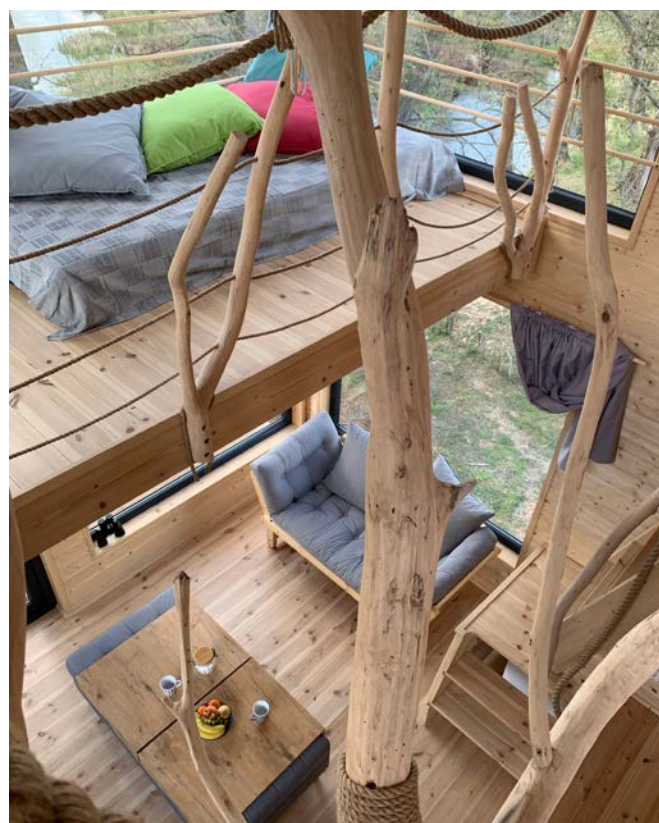
## DOLINA URADU TO MIEJSCE ODERWANE OD RZECZYWISTOŚCI. OCZYWIŚCIE, W POZYTYWNYM ZNACZENIU.

**D**olina Uradu to miejsce oderwane od rzeczywistości. Oczywiście, w pozytywnym znaczeniu. To zaciszna przestrzeń usytuowana w województwie lubuskim, tuż przy niemieckiej granicy. Jego przeznaczeniem jest odpoczynek w zgodzie z naturą, dlatego tradycyjne budynki zastępują położone wśród malowniczego, leśnego krajobrazu drewniane domki. Zamiast jednak stać na ziemi, ulokowane zostały... w koronach drzew.

Pomysł na ten nietypowy "hotel" należy do Anny i Macieja Kusz. Anna jest dyplomowaną, czynnie działającą artystką. Maciej ukończył technikum leśne, jednak w kwestii pracy zawodowej wybrał swoją drugą pasję - rynek finansowy. Oboje kochają naturę i drzewa, a Dolina Uradu to przejaw i dowód tej miłości.

Zanim jednak powstały domki na drzewie, w głowach Anny i Macieja narodziło się marzenie, by mieszkać w ekologicznym domu. Z powodu trudności ze znalezieniem wykonawcy, rodzina zdecydowała się zbudować swój dom samodzielnie. I tak w Dolinie Uradu powstaje Modrzewiowy Dworek – dom budowany przy pomocy przyjaznej dla środowiska technologii. Szkielet stanowi drewniana konstrukcja, ściany wypełnione są sprasowaną słomą, a rolę tynku pełni naturalna glina. Przyjazna technologia sprawia, że prace przy budowie domu są świetną zabawą i integracją dla całej rodziny – Anny, Macieja oraz ich córeczek, Emilki i Igi, które również wykonują prace budowlane na miarę swoich możliwości. Całe przedsięwzięcie pochłania dużo czasu, ale wszyscy mają nadzieję, że w tym roku Modrzewiowy Dworek zostanie ukończony.

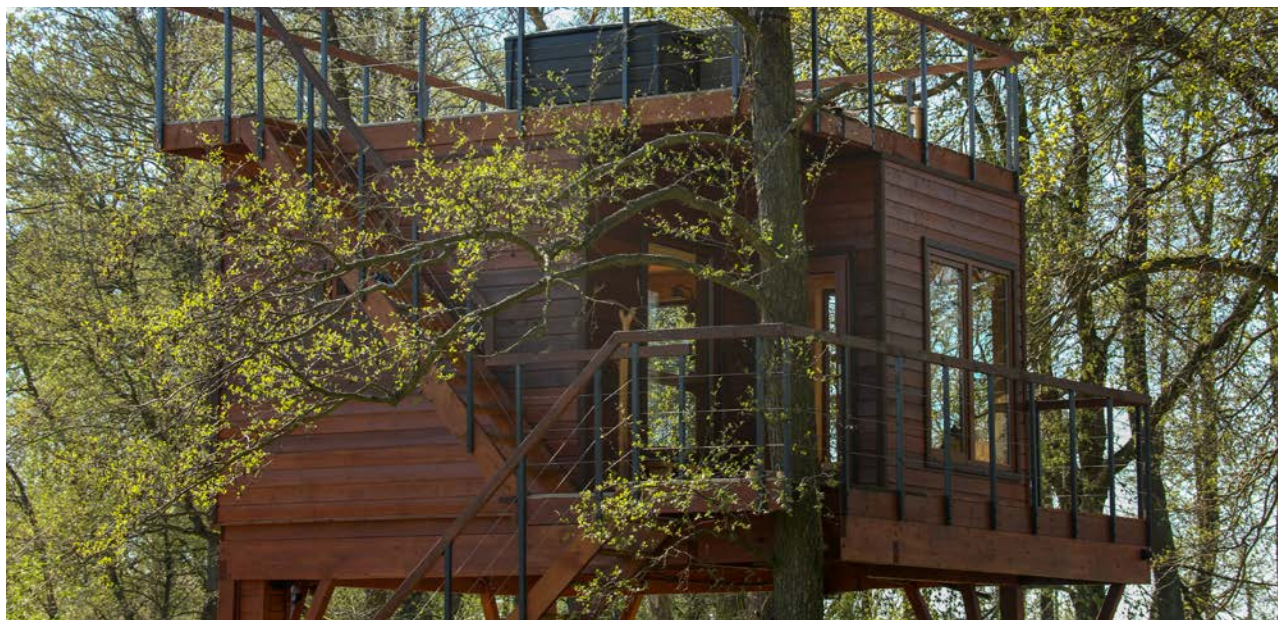
Początkowo, domek na drzewie miał powstać dla Emilki i Igi. Maciej został poproszony przez córki, które uwielbiają wspinać się po gałęziach, o wykonanie prostego domku, w którym mogłyby się bawić. Zgłębiając temat, Maciej natrafił na projekty prawdziwych domów mieszkalnych, usytuowanych w koronach drzew. I w tym momencie narodziła się idea wypoczynkowych apartamentów, które można udostępnić innym. Pierwszym domkiem, który powstał była Czarna Korona Olszy – miejsce dla rodzin z dziećmi oraz dla par. Drugi z nich – Baszta – to duża 2-kondygnacyjna



budowla z przeznaczeniem dla większej ilości osób, na przykład grupy znajomych.

Zewnętrzne bryły budowli to nowoczesne formy o prostych kształtach prostopadłościanów. By dostać się do domku, najpierw musimy wspiąć się po schodach, które prowadzą do drzwi wejściowych. Przestrzeń jest bardzo jasna,





rozświetlona słońcem wpadającym przez wielkie okna, zza których zagląda do nas przyroda – drzewa i ptaki. Obecujemy z naturą, ale również z naturalnymi materiałami. Oba domki (obecnie do wynajęcia są dwa) zostały wykonane z drewna – drewniana jest nie tylko zewnętrzna elewacja, ale także sufity, wewnętrzne ściany, podłogi, schody, blaty i meble. Znajdzie się też sporo bazujących na naturalnych materiałach detali.

Przestrzenie przeznaczone są do wypoczynku, więc w domkach nie zabrakło licznych kanap, puf i materacy z dużą ilością koców i po-

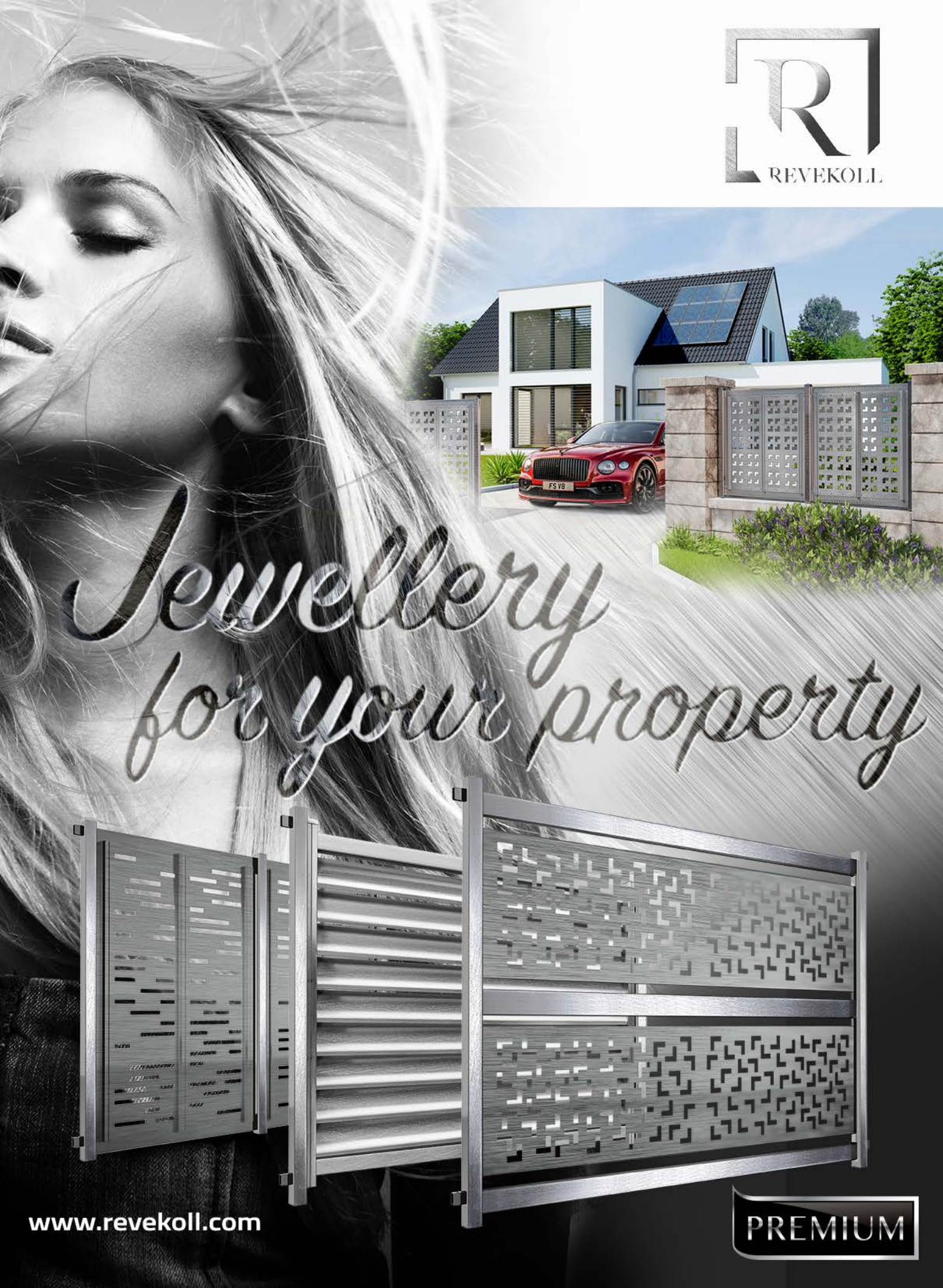
duszek. Wszystko po to, aby stworzyć przytulne kąci do spania i relaksu, z naturalnym światłem do czytania i kojącym widokiem przyrody. Każdy z obiektów wyposażony jest w niewielką łazienkę, również utrzymaną w naturalnym, drewnianym klimacie. Dodatkowo domki posiadają tarasy, na których można w spokoju wylegiwać się na leżaku, a nocą obserwować gwiazdy.

W Dolinie Uradu rządzi kreatywność i wykorzystywanie tego, co jest pod ręką, nie nadszarpując budżetu. Wiele elementów we wnętrzach ma swoją historię. Jednym z nich

jest drzewo, które powalił wiatr. Zyskało ono drugie życie i zostało umieszczone w środku Baszty, w samym centrum pomieszczenia. Drzewo łączy ze sobą dwie kondygnacje, a jego rozłożyste gałęzie stały się konstrukcją dla pomysłowego oświetlenia, zwisającego z sufitu na jutowych sznurach. Podobnie powyginane gałęzie żywotników pełnią rolę wieszaków, a lustro w przypadkowo wykonanej krzywej ramie stało się piękną dekoracją.

Aranżacje odzwierciedlają ideę miejsca. Stonowane kolory i drewniane materiały budują naturalny, spokojny klimat. Poprzez swój wyjątkowy wystroj, wnętrza inspirowane do cieszenia się krajobrazem oraz obserwowania przyrody. Jeżeli marzy Wam się odpoczynek w zacisznym, intymnym miejscu, zabierzcie rodzinę lub znajomych i udajcie się do Doliny Uradu – miejsca, które pozwala zwolnić i oderwać się od codzienności. Tutaj jest czas na miłość, relaks, zabawę oraz kontemplację piękną przyrody. II





*Jewellery  
for your property*

# TEORIA WIĘZI - UNIKANIE



**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.

Czy to naprawdę możliwe by sposób w jaki traktowali nas w dzieciństwie rodzice, czy też opiekunowie, miał wpływ na to jaką relację zbudujemy z naszymi partnerami? Otóż tak i szczęśliwie nie jest to czynnik jedyny, ale pozostaje najważniejszy. To właśnie rodzaje przywiązania definiują w jakie wchodzimy związki, czy też w jakie wejść czasami bezskutecznie próbujemy. Kiedy rozmawiam w ramach swojej pracy z wieloma osobami obu płci, nie opuszcza mnie poczucie, że chociaż potrzeby dotyczące związków mamy podobne to coraz trudniej zdecydować się na coś więcej niż jakże teraz popularny układ – FwB. Tak, tak – klienci skutecznie wtajemniczają mnie w appkowe skróty, a dla tych niewtajemniczonych – friends with benefits, gdzie przyjaźń (choć uważam, że to zbyt górnolotne słowo w tym kontekście) okraszona jest wolontaryjnymi zbliżeniami, wspierającymi fizjologię.

Tymczasem zrozumienie teorii więzi i znajomość stylów przywiązania może uzmysłowić nam mechanizmy rządzące naszymi wyborami i wesprzeć nas w budowaniu bezpiecznych i zdrowych relacji.

Opisana ostatnio historia z życia wzięta doskonale zilustrowała przykład unikającego stylu przywiązania, gdzie osoba unikająca przede wszystkim powtarza innym i sobie, że nie jest gotowa na związek, chociaż często w takowym pozostaje, ale na przykład nie chce relacji pogłębiać. Trudno tym ludziom przychodzi wyznawanie miłości, nawet jeśli swoim zachowaniem sugerują płomienne uczucie, a dość typowym jest wycofywanie się np. po udanym intymnym spotkaniu, kiedy zamiast planować kolejne potrafią zupełnie zamilknąć i zniknąć. Unikający najczęściej wikłają się w relacje z założenia trudne, czy wręcz nieosiągalne, jak na przykład z osobami w związkach małżeńskich i często posiadają sekrety, co czyni ich pociągająco tajemniczymi, ale...pozostawia zbyt wiele pytań bez odpowiedzi. Mają problem z zaufaniem drugiemu człowiekowi, stronią od głębokich relacji, bojąc się krytyki, czy wręcz odrzucenia, kiedy druga strona pozna ich dogłębnie i uzna za zbyt mało wartościowych.

To ludzie, którzy są mistrzami pozornej zaradności emocjonalnej, doskonale potrafią stłumić i zagłuszyć swoje potrzeby, które często od dzieciństwa nie były dostrzegane i respektowane. Co ciekawe z najnowszych badań bezsprzecznie wynika, że to mężczyźni częściej niż kobiety reprezentują ten styl przywiązania. Dystansują się by poradzić sobie z lękiem przed bliskością, bo w przeszłości doświadczyli zranienia ze strony rodziców (przemoc, zaniedbanie emocjonalne) lub partnerek, a równocześnie głęboko w środku właśnie bliskości potrzebują najbardziej, marząc o udanej, pełnej ciepła i miłości relacji. FwB wydaje się być idealnym rozwiązaniem.

Jaki styl przywiązania częściej reprezentują kobiety? Lękowy. I o nim napiszę kolejnym razem. Tymczasem zachęcam by zamiast unikania i lękania się bliskości uwierzyć, że naprawdę jest ona możliwa, gdy mówimy szczerze i wprost, dbając o swoje potrzeby i szanując potrzeby drugiej strony. 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





# **BOTANICZNY RETINOID, CZYLI MAGIA BAKUCHIOLU. TESTUJEMY KOSMETYKI MARKI CHO**





CHO to młoda polska marka kosmetyczna, założona przez Agnieszkę i jej męża – dwójkę zakochanych w Dalekim Wschodzie podróżników. Za enigmatyczną nazwą CHO kryją się trzy słowa, które definiują produkty marki – kosmetyki mają prosty, naturalny skład (są wolne od chemicznych substancji, „czyste” – CLEAN), ich zadaniem jest nawilżenie (HYDRATING), a jednym z kluczowych składników jest ekstrakt z nasion i liści bakuchiolu – ORIENTALNEJ rośliny, cenionej w chińskiej i indyjskiej medycynie ludowej. Zwany „botanicznym retinoidem”, bakuchiol jest współczesną alternatywą dla retinolu – substancji, która świetnie sprawdza się w walce ze zmarszczkami, ale z kilku powodów bywa problematyczna. U osób, których skóra jest wrażliwa, retinol często powoduje podrażnienia, któremu towarzyszą zaczerwienienie, pieczenie, swędzenie i nadmierne złuszczenie naskórka. Ponadto jest silnie fotouczulający – stosując go należy bezwzględnie pamiętać o odpowiedniej ochronie UV (w okresie wiosenno-letnim, gdy słońce operuje wyjątkowo mocno, zaleca się wyłączenie go z pielęgnacji). Jego stosowanie zdecydowanie odradza się również kobietom w ciąży oraz karmiącym piersią.

Dlaczego warto sięgnąć po bakuchiol? W walce ze zmarszczkami jest równie skuteczny, co retinol – zawarte w nim antyoksydanty (związki odpowiedzialne za neutralizację wolnych rodników) ujędrniają skórę, popra-

## ZWANY „BOTANICZNYM RETINOIDEM”, BAKUCHIOL JEST WSPÓŁCZESNĄ ALTERNATYWĄ DLA RETINOLU...





## EFEKTY? W ZASADZIE NATYCHMIASTOWE. CHWILĘ PO APLIKACJI KREMU, CERA STAJE SIĘ USPOKOJONA, JEST MIĘKKA I MIŁA W DOTYKU.

wiają jej elastyczność oraz zwiększają poziom nawilżenia. Bakuchiol nie działa przy tym fotouczulająco i drażniąco – może być stosowany przez cały rok, niezależnie od poziomu natężenia słońca, również przez kobiety w ciąży oraz osoby, których skóra jest wrażliwa i skłonna do podrażnień. Wprowadzenie go do swojej pielęgnacji zapobiegnie powstawaniu nowych zmarszczek i wygładzi te już powstałe. Skóra będzie uspokojona, sprężysta i wygładzona.

Brzmi obiecująco? Postanowiłyśmy to sprawdzić na własnej skórze. Przez cztery tygodnie używałyśmy produktów CHO, których kluczowym składnikiem jest bakuchiol: serum olejowego, kremu do twarzy oraz esencji kwiatowej.

Czy kosmetyki spełniły nasze oczekiwania? Poniżej wyniki naszego wielkiego testowania!

**OLA** – niedługo zostanie mamą. Uważnie czyta skład każdego kosmetyku i wybiera tylko te produkty, które są bezpieczne dla niej i jej dziecka. Ola sprawdziła, jak serum i krem poradziły sobie z jej suchą i bardzo wrażliwą skórą.

Moja skóra, sucha i ze skłonnościami do atopii, w czasie ciąży stała się ultrawrażliwa. Wiedziałam, że potrzebuje silnego nawilżenia i ukojenia (czego oznaką było przesuszenie i utrata sprężystości, którym dodatkowo często towarzyszyło pieczenie i zaczerwienienie), ale zupełnie nie mogłam sobie z tym poradzić. Kosmetyki, których używałam do tej pory, przestały się sprawdzać. Zamiast wyciszać i nawadniać, dawały odwrotny efekt – jeszcze bardziej podrażniały moją skórę, powodując pieczenie i nadmierne złuszczenie naskórka. Produkty o łagodniejszej formule nie powodowały co prawda podrażnień, ale ich działanie było zbyt słabe – moja skóra nadal była odwodniona i spragniona dogłębnego odżywienia. Ta trudna sztuka pielęgnacyjnego kompromisu udała się dopiero CHO. Kosmetyki zadziałały czule, ale i zdecydowanie.

Do mojej codziennej „beauty routine” włączyłam dwa produkty marki. Serum olejowe nakładałam wieczorem, na oczyszczoną skórę twarzy, kremu z bakuchiolem używam z kolei rano. Oba produkty bardzo szybko się wchłaniają i nie zostawiają na skórze lepkiego filmu. Są też bardzo wydajne – żeby rozprowadzić kosmetyk na całą twarz,



wystarczy trzy krople serum i niewielka porcja kremu (wielkości mniej więcej ziarenka fasoli). No i ten zapach! Słodki, ale nie duszący, bardzo naturalny.

Efekty? W zasadzie natychmiastowe. Chwilę po aplikacji kremu, cera staje się uspokojona, jest miękka i miła w dotyku. Serum działa z kolei jak kołderka, która nawilża, wycisza i zabezpiecza naskórek przed utratą wody. Po dwóch tygodniach zdecydowanej poprawie uległ stan nawodnienia mojej skóry – ani śladu po przesuszonym czole i policzkach! Ustąpiło także pieczenie i zaczerwienienie. Po miesiącu stosowania zauważyłam znaczną poprawę elastyczności – skóra jest napięta i wygładzona. Wygląda na odżywną i wypoczętą. Jej kondycja jest tak dobra, że zrezygnowałam z używania podkładu (co latem, gdy pogoda nie sprzyja jakimkolwiek formom makeupu, jest super sprawą!)

**KATARZYNA.** Ciągłe jest w ruchu – jeździ na rowerze, biega, gra w koszykówkę. Wybiera kosmetyki, które odżywiają i regenerują skórę. Ważne jest dla niej, aby codzienna pielęgnacja nie zajmowała dużo czasu. Kasia oceniła, jak serum olejowe poradziło sobie z jej bardzo wrażliwą i skłoną do podrażnień skórą.

Moja cera jest bardzo wrażliwa i skłonna do uczuleń, dlatego każdy kosmetyk oglądam przed użyciem „ze wszystkich stron”. Szczególnie dużo uwagi zwracam na skład – zawsze z uwagą go analizuję. Skład serum CHO jest prosty i krótki, bez problemu byłam więc w stanie rozgryźć, jakie dokładnie substancje zawiera. Pierwszy test zdany na piątkę!

Obawiałam się, czy serum nie podrażni mojej delikatnej skóry (tym bardziej, że często przebywam na zewnątrz, moja skóra jest więc narażona na silne działanie promieni UV). Nie pojawiły się jednak żadne zaczerwienienia ani podrażnienia, co często zdarzało mi się po użyciu retinolu. Skóra na twarzy wydaje się bardziej napięta i rozświetlona. Po kilku dniach wyraźnie sprawia wrażenie bardziej wypoczętej, szczególnie na czole, gdzie widać już pierwsze zmarszczki. Dodatkowo, co dla mnie jest wielkim atutem, serum pięknie pachnie, więc nakłada się je z przyjemnością.

**KASIA.** Od kilkunastu lat jest weganą. Produkty, które dobiera do codziennej pielęgnacji, powinny przede wszystkim nawilżać i odżywiać skórę. Na zakupy zawsze wyrusza z aplikacją, weryfikując skład danego kosmetyku – stara się wybierać produkty w przynajmniej 70% naturalne, wegańskie, cruelty free i, co najważniejsze, bezpieczne dla zdrowia. Kasia sprawdziła skuteczność kremu odżywczo-ujędrniającego.

Moja skóra przez większość czasu była miesza - trochę tłustej, trochę normalnej w po-

## KREM WYPADŁ BARDZO POZYTYWNIE WŚRÓD KONKURENTÓW W KATEGORII NAWILŻENIA SUCHEJ SKÓRY. NA PEWNO ZAGOŚCI W MOJEJ KOSMETYCZCE NA DŁUŻEJ.

łączeniu z wrażliwą. Jednak po przekroczeniu magicznego progu 24 lat, wszystko zaczęło się zmieniać. Aktualnie widzę, że moja skóra potrzebuje znacznie więcej nawilżenia, przy czym nadal pozostaje wrażliwa.

Przy wyborze odpowiedniego kosmetyku staram się przede wszystkim (podobnie jak w przypadku żywności) brać pod uwagę skład. Nie chcę, aby moja wrażliwa skóra odpowiedziała alergicznie lub potencjalnie pogorszyć swój stan zdrowia. Zawsze zwracam uwagę na to, aby kosmetyk miał wegańską formułę. Cena na ogół jest dla mnie drugorzędna - na pierwszym miejscu stawiam jakość.

Kiedy otrzymałam krem odżywczo-ujędrniający od CHO, byłam zachwycona. Początkowe kryteria, jakie biorę pod uwagę przy wyborze kremu, zostały spełnione. Produkt jest naturalny i wegański, a jego opakowanie – biodegradowalne.

Cel, jaki przyświecał marce – opracowanie formuły, która będzie odpowiadała na potrzeby każdej skóry – udało się moim zdaniem osiągnąć. Moje dotychczasowe kosmetyczne doświadczenia utwierdziły mnie w przekonaniu, że stworzenie uniwersalnego kosmetyku jest bardzo trudne. CHO się to udało!

Kremu używałam po wieczornej pielęgnacji. Jego zapach jest przyjemny – orzeźwiający, lekko kwiatowy. Kosmetyk dobrze rozprzodza się na cerze, nie roluje się oraz szybko wchłania. Po zastosowaniu skóra wydaje się być gładsza i bardziej odżywna. Co najważniejsze – nie doświadczyłam żadnych krostek. Moja wybredna skóra postanowiła w pełni zaakceptować recepturę CHO. Póki co widzę same plusy. Nie mogę się doczekać efektów po zużyciu całego opakowania!

**GOSIA.** Wybiera kosmetyki, które odżywiają i regenerują skórę oraz działają przeciwzmarszczko. Zwraca uwagę na skład produktu – ważne jest dla niej, aby zawierał jedynie naturalne substancje pochodzenia roślinnego. Gosia włączyła do swojej codziennej pielęgnacji krem z bakuchioliem.

Mając przed sobą cały dzień w klimatyzowanym biurze, moja skóra od rana doprasza się solidnej dawki odżywiających i nawadniających substancji. Krem CHO bardzo dobrze poradził sobie z jej nawilżeniem oraz

wyciszeniem. Po miesiącu codziennego używania zauważyłam zdecydowaną poprawę elastyczności skóry, wyraźnie mniejsze są także zmarszczki na czole oraz wokół oczu.

Skład kremu jest w 100% naturalny, co zmniejsza do minimum ryzyko podrażnień i uczuleń. Jego konsystencja jest z jednej strony gęsta (co przekłada się na dużą wydajność produktu – po miesiącu codziennego stosowania, pojemniczek jest nadal w połowie pełny!), ale i na tyle lekka, że nie roluje się na skórze i nie powoduje nadmiernego jej obciążania. Szybko i łatwo się wchłania, dzięki czemu idealnie sprawdza się w roli bazy pod makijaż.

Krem wypadł bardzo pozytywnie wśród konkurentów w kategorii nawilżenia suchej skóry. Na pewno zagości w mojej kosmetyczce na dłużej.

**ANGELIKA.** Ma cerę mieszaną z tendencją do trądziku. Zależy jej przede wszystkim na zmatowieniu strefy T oraz zmniejszeniu tendencji skóry do gromadzenia serum. Angelika przetestowała skuteczność esencji kwiatowej.

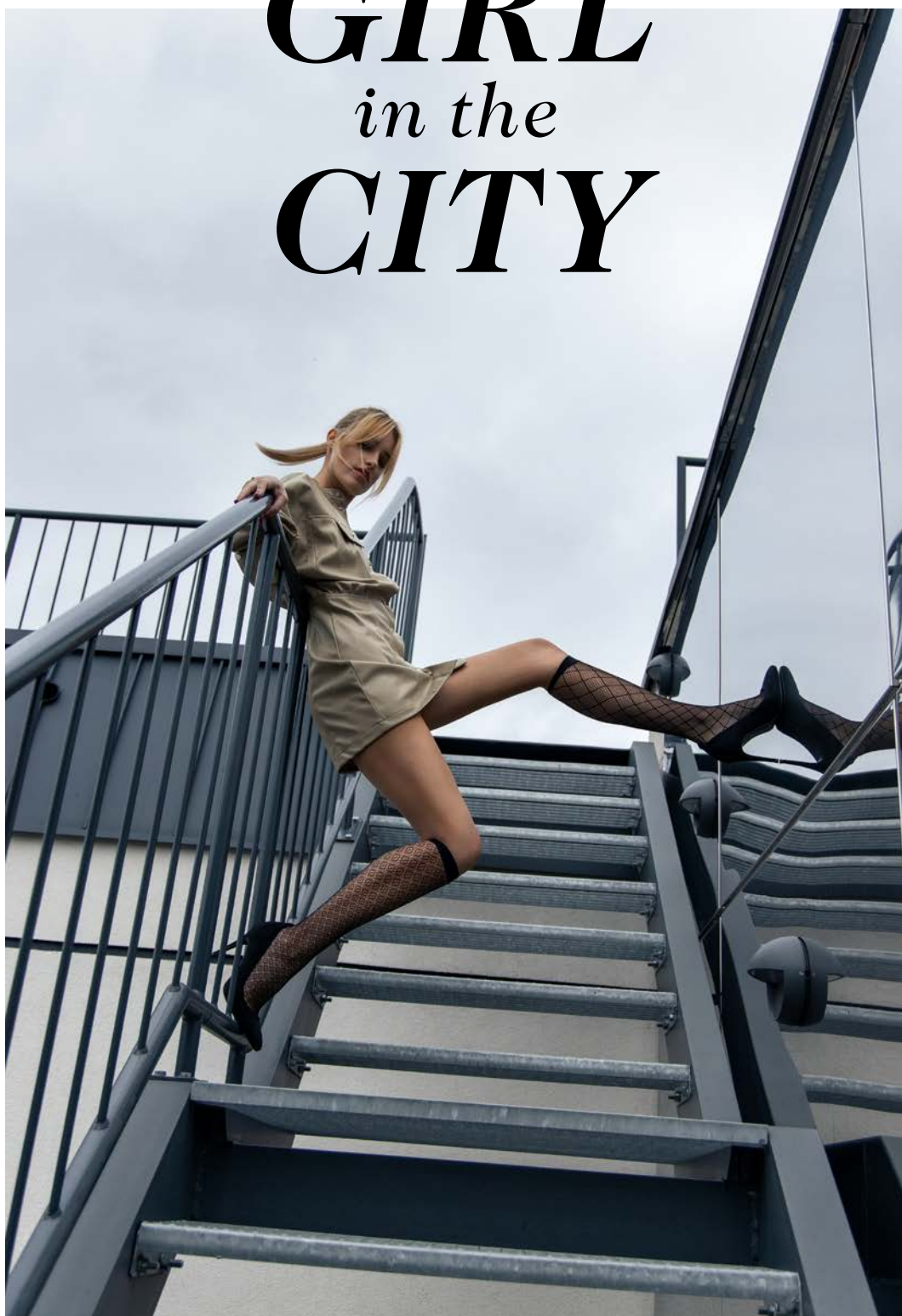
Zwróciłam uwagę już na samo opakowanie produktu. Jest estetyczne, minimalistyczne, wykonane z ekologicznych materiałów. Odpowiednio zabezpieczyło także kosmetyk przed uszkodzeniem, dzięki czemu wysłana paczką szklana buteleczka dotarła do mnie bez problemów. Zachwylił mnie także design pojemniczka – czarne matowe szkło i prosta elegancka etykieta są potwierdzeniem zasady, że „mniej znaczy więcej”.

Po otwarciu buteleczki, w pomieszczeniu roznosi się delikatny kwiatowy zapach. Konsystencja kosmetyku jest zaskakująco gęsta, wręcz kleista. Trzeba nanosić na dobrze wysuszoną twarz, w przeciwnym razie kosmetyk będzie tworzył na skórze łuszczącą się powłokę.

Po niecałych dwóch tygodniach używania esencji zauważam pozytywne efekty. Dostrzegam poprawę koloru skóry oraz delikatną poprawę napięcia. Esencja nie uczula, nie ściąga skóry, nie powoduje nieprzyjemnego uczucia napięcia, jak niektóre produkty przeciwtrądzikowe.

Kosmetyk oceniam bardzo pozytywnie. Jestem bardzo ciekawa dalszych efektów! II

# *GIRL* *in the* *CITY*





GIRL IN THE CITY





# GIRL *in the* CITY

Moda jest ściśle związana z architekturą na wielu poziomach. Związki strukturalne, formalne i użytkowe są oczywiste. Wzajemne relacje łączą podstawy konstrukcyjne oraz ludzkie ciało i jego traktowanie. Moda i architektura koncentrują się wokół ludzkiej sylwetki, analizując skalę, proporcje, relacje. Stanowią swoistą oprawę dla ludzkiego ciała, są częścią systemu, który bezpośrednio otacza człowieka. Obie definiują tożsamość i miejsce społeczne. W sposób znaczący i istotny kształtują ludzkie życie.

„Girl in the City” pokazuje młode pokolenie wrażliwej na piękno dziewczyny wśród współczesnej komórki mieszkaniowej. II







ZDJĘCIA / PHOTOGRAPHY:  
**Karo Bill/ @karo\_bill**  
& **Weronika Rudy/ @rudyvisualsuk**

MAKE-UP:  
**Karolina Tyłenda**  
/ **@karolina\_tyłenda\_makeup**

STYLIZACJ / STYLE:  
**Karolina Panfil-Kwiatkowska**  
/ **@charlotinka**

FRYZJER / HAIR:  
**Łukasz Zaręba**  
/ **@zareba hair; @maniewski**

MODELKA / MODEL:  
**Jagoda Wiczorek**  
/ **@jagodaaaa ; @maxmodels.pl**







# ZASADY MORALNIE NIEMORALNE

CZYLI NA CO MUSIMY SIĘ ZGODZIĆ,  
A NA CO JESTEŚMY SKAZANI



**KATARZYNA  
PACZÓSKA**

Czy gdybyśmy zamontowali wokół siebie ukryte kamery, to po obejrzeniu naszego własnego reality show, zmienilibyśmy nasze życie?

Osiedlając się w danym kraju, niezaprzeczalnie zgadzamy się na warunki, które w nim panują. Podobnie w przypadku miejsca rozpoczęcia swojego kilkudziesięcioletniego życia. Oczywiście pozostaje fakt, że jako społeczeństwo nie unikniemy zmian, związanych z aktualnie prowadzoną polityką państwa, ponieważ oprócz nowych regulacji, wkraczają co rusz nowi „opiekunowie kraju”, mający własną wizję nowego, lepszego świata.

Człowiek, postawiony w obliczu zasad, nie zawsze do niego przemawiających, staje przed wyborem – zostać i się podporządkować, zostać i protestować, wyjechać. Każda z opcji niesie ze sobą znaczące konsekwencje. W momencie akceptacji danej sytuacji, jedyne, co musi zrobić, to przemówić sobie do rozsądku, że c'est la vie, a człowiek jest jedynie kroplą w morzu niespójności, niezdolnym do wskoczenia w niepodległą kałużę.

W sytuacji b, musi w nim wrzeć chęć do działania, do zmiany i wiara, że jest ona możliwa. Rzuca się więc w tłum, krzycząc, blokując i nieco przyśpiewując. Próbuje raz. Kolejny raz i kolejny. Nadzieja rośnie coraz bardziej, do momentu, aż przemówi rozsądek, bowiem co jest w stanie robić społeczeństwo, jeżeli władza słucha jedynie wybranych. No więc wychodzi, że nadzieja jest matką głu...znaczy narodu.

Pozostaje ostatnia opcja, związana ściśle ze stosowanym przed wielu w codziennym życiu eskapizmem. Wtedy też, jak przy zakończeniu jakiegokolwiek znajomości, rozglądasz się w okolo i badasz wzrokiem piękne widoki, przypominasz sobie piękne chwile pełne uniesień i pozytywnych emocji. Myślisz o rodzinie, mieszkającej w pobliżu. I o znajomych, z którymi co sobotę widzisz się na brunch. O ogródku, przy lokalu, w którym uwielbiałeś/aś pić cydr i o parku, w którym chodziłeś/aś kilka razy w tygodniu na bieganie. W głowie pojawia się specjalnie wyselekcjonowana selekcja dobrych chwil i zastanawiasz się, czy musisz być zmuszony/a do emigracji?

Wiadomo, że w każdej jednostce jawią się obawy, również związane ze zmianą miejsca zamieszkania. Jednak tutaj pojawia się najważniejsze pytanie – czy zostać i walczyć o lepszy wieczór, czy szukać miejsca, które usatysfakcjonuje Cię pod względem klimatu, zasad i możliwości, nie mając jednocześnie gwarancji, że uda Ci się za pierwszym, drugim czy trzecim razem?

Staff powiedział kiedyś, że „szczytem twórczości, jest tworzenie samego siebie”, ale może od tego wypadałoby zacząć, a dopiero później można byłoby dokonać prawdziwej zmiany. 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.

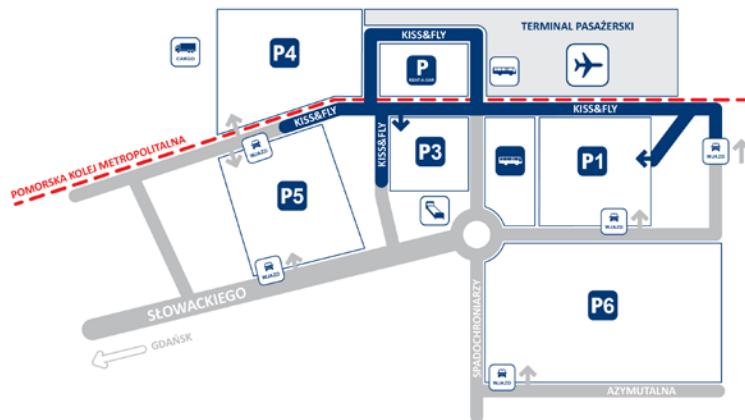
Drivers taking the passengers to Gdańsk airport are permitted to use parking facilities in front of the terminal up to 10 minutes.

| 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<br>20 PLN/20 min<br>40 PLN/30 min | 2 PLN/10 min<br>12 PLN/1 h<br>18 PLN/2 h | 2 PLN/10 min<br>12 PLN/1 h<br>22 PLN/1 dzień | 20 PLN/1 dzień<br>79 PLN/7 dni<br>127 PLN/3 tygodnie | 27 PLN/1 dzień<br>39 PLN/7 dni<br>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](http://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](http://www.airport.gdansk.pl) w zakładkach Executive Lounge, Fast Track i Obsługa VIP.

Details available at [www.airport.gdansk.pl](http://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](mailto:vip@airport.gdansk.pl)  
Executive Lounge  
tel.: +48 583 481 199  
e-mail: [vip@airport.gdansk.pl](mailto: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](http://www.air-transfer.pl)

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

##### WAGNER TRANSPORT

[wagnertransport.pl](http://wagnertransport.pl)

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

##### ARRIVA

[www.arrivabus.pl](http://www.arrivabus.pl)

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

##### GDNEXPRESS

[www.gdnexpress.pl](http://www.gdnexpress.pl)

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

##### TRANSLINEAIR

[www.translineair.pl](http://www.translineair.pl)

#### PRZEWOŹNICY NIEREGULARNI:

##### NIWOTRANS

[www.niwo.pl](http://www.niwo.pl)

##### TWOJBUS24PL

[twojbus24.pl](http://twojbus24.pl)

##### MAJBUS

[www.majbus.eu](http://www.majbus.eu)

##### LOTTRANS

[www.lotrans.pl](http://www.lotrans.pl)

##### BYTNER TRANSPORT

[www.bytnertransport.pl](http://www.bytnertransport.pl)

##### OLIMPIC

[www.olimpic.net.pl](http://www.olimpic.net.pl)

Hel-Władysławowo

##### AD-MAR

[www.admartransport.pl](http://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](http://www.ztm.gda.pl)):

(detailed timetable [www.ztm.gda.pl](http://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](http://www.ztm.gda.pl)):

(detailed timetable [www.ztm.gda.pl](http://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](http://www.zkmgdynia.pl)):

(detailed timetable [www.zkmgdynia.pl](http://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](http://www.pkm-sa.pl)  
(detailed timetable [www.pkm-sa.pl](http://www.pkm-sa.pl))



Jeśli masz pytania lub uwagi na temat  
funkcjonowania Portu Lotniczego  
Gdańsk, napisz do nas:  
**[airport@airport.gdansk.pl](mailto:airport@airport.gdansk.pl)**

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

## ALBANIA / ALBANIA

|        |                                                                                   |                        |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| TIRANA |  | www.tirana-airport.com |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|

## BUŁGARIA / BULGARIA

|        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| BURGAS |    | burgas-airport.bg |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|

## 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 |
| KORFU           |                                                                                      | www.cfu-airport.gr         |
| MYKONOS         |                                                                                      | www.jmk-airport.gr         |
| SANTORINI       |   | www.jtr-airport.gr         |

## GRUZZA / GEORGIA

|          |                                                                                     |                  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| KUTAI SI |  | www.kutaisi.aero |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|

## HISZPANIA / SPAIN

|                     |                                                                                     |                          |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| ALICANTE            |  | www.alicante-airport.net |
| BARCELONA - EL PRAT |  | www.aena.es              |
| BARCELONA-REUS      |  | www.aena.es              |
| MALAGA              |  | www.airport-malaga.com   |

## 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                                  |
| NARVIK           |                                                                                      | avinor.no/en/airport/harstadnarvik-airport/    |

## SZWAJCARIA / SWITZERLAND

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

## SZWECJA / SWEDEN

|                   |                                                                                                                                                                         |                                  |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| GÖTEBORG          |   | www.goteborgairport.se           |
| MALMÖ             |                                                                                      | www.lfv.se/sv/Malmo              |
| 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-HEATHROW     |                                                                                        | www.heathrow.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    |
| LUBLIN   |                                                                                        | www.airport.lublin.pl   |
| RZESZÓW  |                                                                                        | www.rzeszowairport.pl   |
| WARSZAWA |                                                                                        | www.lotnisko-chopina.pl |
| WROCŁAW  |                                                                                        | www.airport.wroclaw.pl  |







# DLACZEGO WARTO WYBRAĆ **LOTY KRAJOWE?**

Tekst: Mat. Prasowe Zdjęcia: Pixabay.com

**C**orocznie, loty krajowe zyskują na popularności – coraz więcej pasażerów wybiera ten rodzaj podróżowania. Jakie korzyści przynoszą połączenia lotnicze, których nie zapewniają inne formy transportu?

W Polsce samolotem można polecieć do największych miast. Z Portu Lotniczego Gdańsk im. Lecha Wałęsy, dostaniesz się do Krakowa, Warszawy, Lublina i Rzeszowa linią lotniczą LOT oraz do Wrocławia i Krakowa linią lotniczą Ryanair.

Z zalet, na pierwsze miejsce wysuwa się przede wszystkim wygodą. Gdańskie lotnisko stawia na komfort pasażerów, zapewniając im wygodne siedzenia oraz zawsze czynne oraz wyposażone w niezbędne środki toalety. W samolotach stewardesy zawsze oferują pomoc i znajdują się tuż obok. Dodatkowo, w samolotach zawsze działa klimatyzacja.



Popularnym mitem są wysokie ceny przelotów krajowych, jednak podczas zakupu biletu z odpowiednim wyprzedzeniem, często są one sporo niższe (nawet do kilkudziesięciu złotych), a czas przelotu jest znacznie krótszy niż w przypadku połączeń lądowych. Częstotliwość połączeń pomaga również w wyborze optymalnej godziny przybycia na miejsce.

Przy wyborze tras lądowych trzeba się liczyć z opóźnieniami. W godzinach szczytu można natrafić na korki drogowe bądź wypadki, które unieruchamiają przejazd na godzinę lub więcej. W przypadku lotów, co prawda również można natrafić na opóźnienie, jednak zazwyczaj jest ono kilku-, kilkunastominutowe. Dla przykładu, w 2018 roku, poziom opóźnienia lotów w Polsce uplasował się korzystniej niż w całej Unii Europejskiej, przy czym do czołówki trafił właśnie Port Lotniczy Gdańsk im. Lecha Wałęsy.

Jeżeli oczekujesz, aby Twoja podróż była w pełni komfortowa, szybka i odbyła się bez zakłóceń, polecamy krajowe loty. II

## ENGLISH

### WHY CHOOSE DOMESTIC FLIGHTS?

Every year, domestic flights gain in popularity among passengers. What are the benefits of air travel that make planes such a popular means of transport?

In Poland, you can fly to the largest cities. Gdańsk Lech Wałęsa Airport offers flights to Cracow, Warsaw, Lublin and Rzeszów with LOT and Wrocław and Cracow with Ryanair.

First of all, it is about comfort. Gdańsk Airport puts the comfort of its passengers first and ensures comfortable seats and well-stocked toilets open around the clock. Flight attendants are always there to help passengers and ensure their safety and comfort during a flight. Also, there is always air-con on the plane.

High ticket prices are a myth – if you buy a ticket in advance, the price is often much lower (even up to several dozen zlotys), and the flight duration is considerably shorter than in the case of land travel. Thanks to the considerably high frequency of flights, you can pick a flight at your convenience.

Land transport often involves delays. There might be traffic jams or accidents in peak hours, which may result in considerable delays of an hour or more. Flights may also be delayed, but it is usually no more than several minutes. For example, in 2018, flight delays in Poland were shorter than in the entire EU, while one of the best airports in terms of timeliness was Gdańsk Lech Wałęsa Airport.

If you want your journey to be fast, comfortable and uninterrupted, choose domestic flights. II





# **BRITISH AIRWAYS**

## WRACA PO 20 LATACH DO PORTU LOTNICZEGO GDAŃSK!





**J**uż wkrótce z Portu Lotniczego Gdańsk będzie można polecieć na największe lotnisko Europy. British Airways uruchamia regularne połączenia na trasie Gdańsk-Londyn. Od II połowy lipca 2021 roku do London-Heathrow będzie można się wybrać 3 razy w tygodniu – we środy, w piątki i niedziele.

British Airways gościło na pomorskim lotnisku od kwietnia 1998 roku do października 2001. Ówczesnie można było wybrać się na londyńskie lotnisko Gatwick. Teraz, Brytyjskie Linie Lotnicze powracają do Gdańska po 20 latach przerwy. Tym razem, przetransportują one pasażerów do największego lotniska Europy. London-Heathrow znajduje się 25 km od centrum miasta, do którego można się dostać autostradą M4 oraz M25, a także liniami kolejowymi, autokarowymi i autobusowymi oraz metrem. Podróżnicy mogą dokonywać rezerwacji lotów za pośrednictwem strony [ba.com](https://www.ba.com).

„Pojawienie się British Airways w Gdańsku to bardzo duży sukces. Uruchomienie regularnych lotów na londyńskie lotnisko Heathrow, ogromny hub przesiadkowy, to szansa dla naszych pasażerów na wiele lotów międzynarodowych i międzykontynentalnych. Liczymy także na to, że brytyjscy turyści teraz jeszcze chętniej będą odwiedzać Gdańsk i Pomorze. To ponadto szansa na rozwój kontaktów biznesowych w wielu innych sektorach” - zauważa Tomasz Kloskowski, prezes Portu Lotniczego Gdańsk im. Lecha Wałęsy

Z nawiązanej współpracy cieszy się także Neil Chernoff, dyrektor ds. Siatki Połączeń i Sojuszy British Airways: „Wspaniale jest uruchamiać nowe trasy, słuchając naszych klientów i oceniając, dokąd chcą podróżować. Wiemy, że ten nowy kierunek będzie popularny wśród osób odwiedzających przyjaciół i krewnych”.

Na trasie z Gdańska do Londynu będą latać samoloty British Airways typu Airbus 320, z 180 miejscami pasażerskimi na pokładzie. W 2021 roku Port Lotniczy Gdańsk ma w swojej siatce łącznie 90 połączeń, do 22 państw (w tym do Polski), na 76 lotnisk, realizowanych przez 10 przewoźników. II

#### ENGLISH

### BRITISH AIRWAYS TO COME BACK TO GDAŃSK AIRPORT AFTER 20 YEARS!

Gdańsk Airport is set to offer flights to the largest airport in Europe. It is all thanks to British Airways, which is launching regular flights between Gdańsk and London. From late July 2021, the airline will operate flights to London Heathrow three times a week, on Wednesday, Friday and Sunday.

British Airways was present at Gdańsk Airport from April 1998 to October 2001, operating flights to Gatwick Airport in London. Currently, the airline is coming back to

Gdańsk after 20 years. This time, it will offer flights to the largest airport in Europe. London-Heathrow is located 25 kilometres from the city centre. It can be reached by car via M4 and M25 motorways, as well as by train, coach, bus and underground. Passengers can book their flight at [ba.com](https://www.ba.com).

The presence of British Airways in Gdańsk is a huge success. The launch of regular flights to London-Heathrow Airport, a huge hub, is an opportunity for our passengers to access many international and intercontinental flights. We also hope that even more British tourists will now travel to Gdańsk and Pomerania. It is also a chance for establishing and developing business contacts in many other sectors,’ said Tomasz Kloskowski, CEO at Gdańsk Lech Wałęsa Airport.

Neil Chernoff, Senior Vice President for Network Planning and Alliances at British Airways, is also happy about the new cooperation. ‘It’s wonderful to launch new routes for our customers to places where they want to travel to. We know that this new destination will be popular among people travelling to visit their friends and family.’

The flights between Gdańsk and London will be operated with Airbus 320, with a seating capacity of up to 180 passengers. In 2021, Gdańsk Airport offers a total of 90 flights to 76 airports in 22 countries (including Poland), operated by 10 carriers. II



# NEWS

## SKYWAYRUN ZAPLANOWANY NA 2022 ROK

W 2021 roku, ze względu na niepewną sytuację epidemiologiczną, organizatorzy cyklu biegów, organizowanych w całej Polsce – Skywayrun – zdecydowali się na przeniesienie wydarzenia na kolejny rok. Nowy termin został wyznaczony na 18/19 czerwca 2022 roku. Osoby zapisane na 2021 rok, zostaną automatycznie przeniesione na nową datę.

Skywayrun jest biegiem organizowanym cyklicznie w miejscu na co dzień niedostępnym, czyli po drodze startowej lotniska. Rozpoczyna się w nocy, co powoduje wyjątkowy klimat oraz atmosferę. Jednym z lotnisk, biorących udział w wydarzeniu jest Port Lotniczy Gdańsk im. Lecha Wałęsy. Najbliższy bieg został zaplanowany na 18/19 czerwca 2022 roku. Organizatorzy zaplanowali na ten weekend wiele niespodzianek, a po godzinie 1.00 oficjalnie rozpocznie się bieg na dystansie 5 kilometrów.

Wyjątkowa noc, podczas której legalnie można znaleźć się na płycie lotniska, organizowana miała być corocznie, jednak w związku z sytuacją epidemiologiczną, organizatorzy postanowili poczekać dodatkowo rok, aby zapewnić bezpieczeństwo każdemu uczestnikowi. Zapraszamy zatem do zapisów już dziś. Na wszystkich uczestników czeka pakiet startowy, w którym znajdują się koszulka techniczna, numer startowy z chipem do pomiaru czasu, pamiątkowy medal, wodę/napój izotoniczny, worek na depozyt oraz okolicznościowy workoplecak.

Wydarzenie po raz pierwszy odbyło się w 2018 roku. W Porcie Lotniczym Gdańsk pojawiło się wówczas 2 000 uczestników. Podczas nadchodzącej edycji aż 5 000 osób będzie mogło wziąć udział w niecodziennej przygodzie. Będą emocje i będzie zabawa!

Po więcej informacji zapraszamy na [www.airport.gdansk.pl](http://www.airport.gdansk.pl) lub [www.skywayrun.pl](http://www.skywayrun.pl). ||

## EN SKYWAYRUN POSTPONED TO 2022

In 2021, the organisers of Skywayrun, the cycle of runs held around Poland, decided to postpone the event to 2022 due to the uncertain epidemiological situation. The new date is set for 18/19 June 2022. Participants who enrolled for the 2021 run will be automatically enrolled for the new date.

Skywayrun is a cyclical event held in an unusual, normally inaccessible place, namely the airport runway. What makes it so special is also the fact that it takes place at night. Gdańsk Lech Wałęsa Airport is one of the airports hosting the event. The next run will take place on 18/19 June 2022. The organisers have planned lots of surprises for the weekend, and the 5kilometre run will officially begin after 1.00 am.

That special night when you can legally access the runway was supposed to take place every year. This year, however, to ensure the safety of participants, the organisers decided to postpone the event for a year. The sign-ups are now open. All participants will get a welcome package with a technical T-shirt, a start number with a time-measuring chip, a souvenir medal, water/an isotonic drink, a deposit bag and a souvenir sackpack.

The first edition of the event took place in 2018 and brought together 2000 participants. Now as many as 5000 people will take part in the forthcoming edition of the event. There will be lots of fun and excitement!

For more information, visit [www.airport.gdansk.pl](http://www.airport.gdansk.pl) or [www.skywayrun.pl](http://www.skywayrun.pl). ||



# IMPLANTY

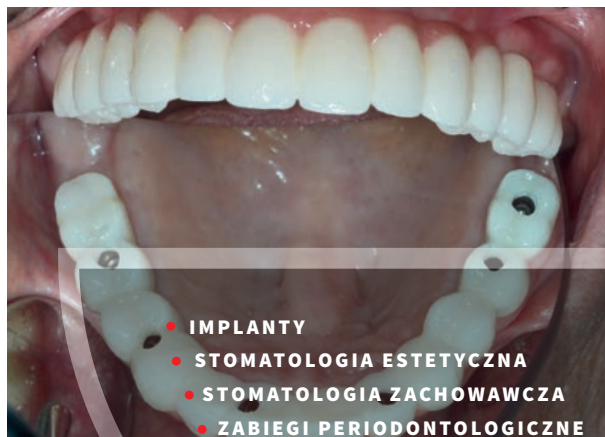
## KOMFORT ŻYCIA

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

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

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





## 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