

any
where

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

LIVE&TRAVEL


GDANSK LECH
WALESA AIRPORT.

**IRENA
MELCER**

NR (158) 2021
ISSN 1899-5098

FREE COPY
pobierz na lotnisku
FREELIVE&TRAVEL



Czytaj #gdziekolwiekjesteś



www.farysdesign.pl

 Farys  farysdesign



LIVE&TRAVEL

6



18



30



38

42



54



6

STREFA VIP | Irena Melcer: Zawsze mam plan B
VIP ZONE | Irena Melcer: I always had a plan B

18

STREFA VIP | Olga Bołądź: Coś pożyczonego,
 coś własnego
VIP ZONE | Olga Bołądź: Something borrowed,
 something of your own

30

TECHNOLOGIE | Nissan Qashqai 2021 – czy ojciec
 założyciel crossoverów odnajdzie się w nowej erze?

38

LUZDIE / PEOPLE | A gdyby tak zrobić to,
 co słuszne?

42

LMIEJSCA / PLACES | Znani na Podkarpaciu
 – o historiach wielkich osobistości

54

FOR HER | Sheraton Grand Warsaw
 miejsce, które łączy ludzi



Nasze magazyny
 lotniskowe



Warszawa - Modlin



Poznań



Rzeszów



Szczecin



Olsztyn



Łódź



Lublin

ZDJĘCIE NA OKŁADCE
 Bartosz Maciejewski

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
 kom: 882 072 755.

Wydawca: Marcin Ranuszkiewicz
 Asystentka wydawcy: Angelika Balbuza
 Redaktor naczelny: Jakub Wejksznier
 Dyrektor ds. Komunikacji i PR: Katarzyna Świącka
 Sprzedaż i Marketing: Angelika Balbuza
 Szef działu graficznego: Alicja Rykiewicz
 Dział IT: Aleksander Domański
 Współpraca fotograficzna: Michał Buddabar,
 Bartosz Maciejewski, Piotr Sobik, Karolina Nowaczyk,
 Paulina Pawłowska, Łukasz Dziewic

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

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

NA ZLECENIE

Port Lotniczy Gdańsk Sp. z o.o.
 ul. Słowackiego 200
 80-298 Gdańsk
www.airport.gdansk.pl
www.facebook.com/AirportGdansk
 Agnieszka Michajłow
 e-mail: a.michajlow@airport.gdansk.pl



ANYWHERE. PL | PLATFORMA MEDIALNA

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

any
 where
 reo

PARTNER

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



PATRONAT



MARSZAŁK
 WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Gdańsk



Gdynia



Sopot

HOSSA

SOFITEL
 WARSZAWA VICTORIA



SWAROVSKI



Interested in joining us?
Apply now!



Global Business Services Gdańsk
swarovski.com/careers



WYWIAD WIDEO DOSTĘPNY
NA ANYWHERE.PL

ZAWSZE MAM PLAN-B

ZAGRAŁA W TRZECH
ZNACZĄCYCH. NIEZWYKLE
PORUSZAJĄCYCH
FILMACH NA POGRANICZU
KINA SPOŁECZNEGO
I ZAANGAŻOWANEGO. ALE
ZROBIONEGO Z WIELKIM
ROZMACHEM. IRENA MELCER -
DZIEWCZYNA KTÓRA LUBI ROBIĆ
Z ROZMACHEM. TO CO ROBI.

TEKST Grzegorz Kapla
ZDJĘCIA Bartosz Maciejewski

Grzegorz Kapla: Dużo ostatnio pracowałaś. Do kin wchodzi trzy nowe filmy, jeden jest kandydatem do Oscara, więc może od tego zacznijmy.

Irena Melcer: Tak, jeden kandydował do Oscara, to Quo Vadis Aida, w reżyserii Jasminy Zbanic. Opowiada o tragicznej historii masakry w Srebrnicy, w Bośni, dzieje się w latach dziewięćdziesiątych. To koprodukcja międzynarodowa, polski był montaż i polska była muzyka. To wielka i wymagająca przygoda wziąć udział w takim filmie. Wspaniała reżyserka, wspaniali aktorzy, z Holandii, z Austrii... Ale przede wszystkim przejmujące spotkanie, bo kręciliśmy w Bośni, tam, gdzie jeszcze nie dawno, za mojego życia, toczyła się wojna.

Opowiedz o swojej roli.

Gram wysłanniczkę ONZ ze służby medycznej. Film opowiada o tłumaczece, która jest między młotem a kowadłem. Wie co się wydarzy, co grozi ludziom i jej rodzinie. Pracuje dla ludzi z ONZ, dla wojska i dla medyków. To film o tym, jak stało się możliwe, że Europa dopuściła do takiej tragedii. Mam drobną rolę, ale udało mi się spotkać z główną bohaterką, Jasną Djuricie i zagrać wspólnie scenę.

Czy to jest dla Bośniaków wciąż żywy temat?

Tak, bardzo żywy. Dla mnie to było właśnie najbardziej przejmujące, jak wszyscy ci ludzie to przeżywali. A było mnóstwo statystów i trudno mi to nawet nazwać, bo słowo „statysta” nie oddaje ich zaangażowania, przygotowania, szacunku do tego zadania. Wszyscy byli maksymalnie przygotowani, wszyscy mieli poważne zadania, bo przecież oni naprawdę to przeżyli. Większość z nich naprawdę straciła kogoś w tych wydarzeniach. Bardzo to było przejmujące i kosztowało mnóstwo emocji.

Czyli kiedy widzimy na ekranie tłum, to nie jest komputerowo wygenerowane?

Nie, to była naprawdę masa ludzi, którzy głęboko to przeżywali, wchodziłi na sto procent w swoje zadanie i to tak naprawdę z nich trzeba było czerpać, bo oni po prostu to czuli i znali.

Zagrałaś w dwóch ważnych filmach, które wchodzi do kin na przełomie roku. Jeden to Sonata, grasz tam dziewczynę głównego bohatera, pianistę genialnego, o którym przez długi czas wszyscy myślą, że jest autystycznym dzieckiem a nie wybitnym muzykiem zamkniętym w ciele głuchego. I to jest prawdziwa historia.

To jest prawdziwa historia.

Jak się poznajecie na ekranie?

Moja bohaterka jest dosyć trudna, jest dziewczyną, która choruje na schizofrenię paranoidalną. Leczy się, ale w związku z chorobą, jej spojrzenie na świat i ten jej niezwykle rodzaj wrażliwości czyni z niej postać oryginalną. Dostrzega w tym chłopaku po pierwsze jakąś bratnią duszę, dostrzega nie tylko sam jego talent, ale człowieka. Nasze poznanie... Poznajemy się podczas wystawy moich fotografii, bo moja bohaterka robi zdjęcia, autoportrety i te autoportrety robi sobie podczas ataków schizofrenicznych. Fotografie

NIE TYLKO W FILMIE, W ŻYCIU TEŻ CZĘSTO TRUDNO NAM JEST ROZMAWIAĆ O EMOCJACH, O TYM CO SIĘ W NAS DZIEJE.

są dosyć przerażające, intymne... Tak się poznajemy. Jest to wyjątkowa relacja, bo dotyczy ludzi, którzy nie za bardzo potrafią się otworzyć, ale próbują. Odkrywają, że potrafią rozmawiać o tym co czują i co w nich jest, chociaż nie wiedzą czy to jest wyjątkowe. Nie tylko w filmie, w życiu też często trudno nam jest rozmawiać o emocjach, o tym co się w nas dzieje.

Żeby przygotować się do tego filmu, musiałaś te portrety sobie zrobić.

Nie do końca auto, bo to były portrety z udziałem fotografki, ale tak, wchodzenie w stany takich głębokich smutków, strachu, lęków to była bardzo ciekawa część mojej pracy. Żeby zbudować tę rolę i żeby później przenieść to na ekran, oczywiście poukrywane w tej postaci, którą grałam na planie.

Ala jak się tego uczysz? Jak się uczysz tego, żeby zagrać osobę o tak trudnej i skomplikowanej psychice?

Mieliśmy spotkania z psychiatrą i psychoterapeutą, dowiedziałam się o co chodzi, jakie są rodzaje schizofrenii i dlaczego wybieramy dla filmu ten rodzaj choroby. Przygotowali mnie do tego, żebym rozumiała jak się objawia ten rodzaj schizofrenii, dlaczego tak się dzieje. A potem musiałem w sobie też grzebać, bo jednak moja postać i moja bohaterka ma też bardzo dużo ze mnie, więc jakoś sobie wygrzebuje, docieram do miejsc, w których tkwią różne moje własne lęki, które byłyby mi bliskie. Gram też rzeczy, które znam, w które jestem w stanie uwierzyć.

Jakie to są lęki?

To zbyt intymne pytanie. Już na etapie castingu, tak organicznie wyszło, nie chcę powiedzieć, że łatwo, ale wyszło że potrafię pokazać takie emocje. Jako dziecko miałam różne natrętne myśli i natrętne zachowania, więc



moja bohaterka, która jest znerwicowana, co pokazuję gdzieś przez takie natrętne zachowania, powracające odruchy, miała trochę ze mnie.

Ustawiałaś równo krzesła przy stole?

Nie, pracowałam raczej z moją fizycznością, seriami jakichś powtarzających się ruchów i napięć mięśniowych. To sobie budowałam z tego, co znało moje ciało.

Teraz drugi film. W Lokatorce Michała Ołtowskiego, historii inspirowanej zabójstwem Jolanty Brzeskiej grasz policjantkę, która stara się odkryć kto zabił kobietę walczącą z warszawskimi łowcami kamienic.

Tak.

Udaje ci się?

Do dzisiaj nikt nie rozwiązał do końca tej tragicznej historii. Naszym celem, bo jest to kino społeczne, było nagłośnienie tej sprawy, bo jednak od wielu lat jest ona zamykana pod

dywan. Media o niej milczą, nikt nie poniósł konsekwencji za śmierć Jolanty Brzeskiej.

Jak sądzisz, dlaczego?

Myszę, że po prostu jest bardzo wielu ludzi, wiele płaszczyzn się nachodzi i wiele interesów, jest to bardzo skomplikowane. Nie chcę politykować.

Ale wiesz o tej sprawie dużo więcej niż my, musiałaś się do tej roli przygotować.

Tak, ale czy naprawdę jesteśmy w stanie się dowiedzieć więcej? Poznać prawdę? Temat nadal nie jest wyjaśniony. Są ludzie, potraktowani podobnie jak działaczka pani Jolanta, która pewnego dnia straciła mieszkanie należące do niej, czekają na rozwiązanie nie tylko zagadki jej śmierci, ale też odpowiedzi na pytanie dlaczego są w takiej, a nie innej sytuacji. Dlaczego właściwie tracą swoje mieszkania?

Dlaczego domy, z których ich wyrzucono ciągle stoją puste? Jak się przygotowywałaś do roli policjantki? Dieta, strzelnica, bieganie na obcasach?

Sporo od siebie wymagałam, chciałam czuć się fizycznie ze sobą mocna, wtedy też czuję się mentalnie mocniejsza, więc faktycznie do tego filmu się przygotowywałam, ćwicząc, trenując. Film dotyka również tematu, co prawda delikatnie, traktowania kobiet w policji, więc czytałam artykuły na ten temat, szukałam wypowiedzi, reportaży dotyczących tego jak traktuje się kobiety w policji, jak one się z tym czują. Moja bohaterka przez to, że jest młodą kobietą, jest traktowana protekcyjnie. Chciałam wiedzieć jak faktycznie czują się kobiety w policji.

Gdzie jest ten szklany sufit i jak on jest naprawdę tak bardzo nisko?

Z moich obserwacji i poszukiwań wynika, że niestety tak. Nie chcę też tego uogólniać, bo wydaje mi się, że to też zależy od stanowiska i miejsca.

Pracowałaś z ludźmi, którzy są absolutną pierwszą ligą, Małgorzata Foremniak

w dramatycznej roli, rewelacyjna, Łukasz Simlat. Czy ty się możesz jeszcze czegoś nauczyć od nich?

Oczywiście. Myślę, że byłoby nudno uprawiać ten zawód, nie ucząc się cały czas i całe życie. Chyba na tym polega piękno tego, nie tylko pewnie tego zawodu, pewnie wielu innych, ale dlatego też wybrałam aktorstwo, bo cały czas się rozwijasz, cały czas zmieniają się twoje warunki, cały czas się zmienia twoja wrażliwość. Ja jestem pod ogromnym wrażeniem tego co wykonała Małgorzata Foremniak i Łukasz Simlat w filmie Sonata, ale również Michał Sikorski, który jest moim młodszym kolegą. Każde spotkanie uczy.

Kiedy kończysz studia, wychodzisz do pracy z największą energią, z największą potrzebą, wtedy najbardziej chcesz i wtedy najlepiej się udaje. Mylę się?

Mam poczucie, że szkoła szkołą, ale nauczyłam się najwięcej na planie właśnie w takich spotkaniach, z takimi ludźmi.

Kiedy musisz zagrać przeciwko swoim warunkom? Jak Małgorzata Foremniak, która musi się całkowicie przeobrazić.

Tak.

Przeczytałem takie wywiady z tobą, niektóre sprzed laty i twój tata mówi, że od dziecka miałas parcie na szkło. To prawda?

Tak, prawda. Od zawsze i od początku to było już wybrane.

Od dziecka wiedziałaś, że będziesz aktorką?

Tak, mam nawet takie taśmy VHS, komunii brata, wszystko miało się kręcić wokół niego, a ja wbijam przed ekran i jestem podekscytowana, że tata mi robi zdjęcie i to komentuje, bo nie wiem że to jest film, myślę, że to zdjęcie i pozuję, więc tak było.

Czyli jesteś mistrzynią pierwszego planu.

Oczywiście! Zdarza się też, muszę się przyznać, że dostaję komentarz na planie, że zasłaniam partnerów albo zabieram światło innym aktorkom, bo po prostu mam parcie na szkło.

Możesz nam opowiedzieć jak to się robi? Żyjemy w świecie, w którym każdy chce być tym bohaterem instagrama, więc jeżeli wiesz jak zabierać światło to powiedz nam.

To się robi chyba tak intuicyjnie, nie wiem sama jak. Staram się słuchać operatora i reżysera, żeby tego nie robić, ale zdarza mi się to.

Chcesz powiedzieć, że jesteś trudna we współpracy?

Mam nadzieję, że nie jestem trudna. Improvizuję, ale uczę się przed kamerą powtarzalności i te doświadczenia z poprzedniego roku, kiedy robiłam dwa filmy pod rząd, bardzo dużo mnie nauczyły technicznych rzeczy na planie. Wreszcie mi to wchodzi w krew.

Ale co masz na myśli mówiąc powtarzalność? Robisz dziesięć dubli i za każdym razem jesteś tak samo świeża?

Tak, to trzeba powtarzać, bo kamera zmienia swoje położenie i nie można sobie wymyślać coraz nowych rzeczy, nowych aktywności, nowych zachowań, tylko trzeba być

**...DLATEGO TEŻ
WYBRAŁAM AKTORSTWO,
BO CAŁY CZAS SIĘ
ROZWIJASZ, CAŁY CZAS
ZMIENIAJĄ SIĘ TWOJE
WARUNKI, CAŁY CZAS
SIĘ ZMIENIA TWOJA
WRAŻLIWOŚĆ.**







**JAK JUŻ GRAM,
TO NAWET
JEŻELI COŚ JEST
TRUDNE,
TO JEST TO
EKSCYTUJĄCE
I FASCYNUJĄCE,
WIĘC WYDAJE
MI SIĘ, ŻE
NAJTRUDNIEJSZA
JEST TA
NIESTAŁOŚĆ.**



w tym powtarzalnym i cały czas świeżym jakby się to robiło pierwszy raz.

Nawet w takich intymnych scenach? Jak się poznajesz ze swoim chłopakiem?

Tym bardziej. Najpierw jest szeroki plan, średni, później bliski i wszystko to musi być cały czas świeże, chociaż gra się to po trzydziści razy. Zależy jaki jest to film, jeżeli jest na to czas i faktycznie zaistnieje taka potrzeba, żeby się powtarzać, to są tacy reżyserzy, którzy robią bardzo dużo dubli.

Myślałem, że skoro są trzy plany to robicie trzy podejścia i tyle.

Nie, jeszcze na każdą ze stron musi być, czasem z wcinką, czasem bez.

A co jest najtrudniejszego w twoim zawodzie?

Szczerze, to jak już gram, to nawet jeżeli coś jest trudne, to jest to ekscytujące i fascynujące, więc wydaje mi się, że najtrudniejsza jest ta niestałość. Po prostu, na tę pracę często się czeka, a czasem się czeka latami i nie ma się

do końca na to wpływu, a jednak lubimy żyć czując, że to my wybieramy coś, a nie zawsze mamy do tego okazję. Wydaje mi się, że dla mnie akurat trudnością jest to czekanie na jakąś propozycję, a nie jest tak, że masz tych propozycji siedem i wybierasz, tylko z czegoś musisz żyć.

Trafiałś na trudny czas, bo epidemia wstrzymała produkcję, nie wiadomo było czy otworzą kina, a jednak zagrałaś w trzech filmach, to nie jest źle. Jak to się dzieje, że cię wybierają? Idziesz na casting, czy jesteś już w tym miejscu, że tylko czekasz i telefon sam dzwoni?

Chodzę na castingi. Oczywiście, że są aktorzy, po których się częściej dzwoni, ale śmiem twierdzić, bo dowiaduję się tego od bardziej znanych i popularnych ode mnie, że do starości bywa tak, że są to castingi, że ten casting też jak jest mądrze zrobiony i zorganizowany, chodzi też o to, żeby sprawdzić nie tylko aktora, ale siebie, energetykę, reżysera z aktorem, jak to pasuje, jak to gra z innymi postaciami, więc ja chodzę na castingi.

Masz zawsze plan B, na wypadek gdyby telefon nie dzwonił?

Tak, mam plan B.

Z obawy, że nie zadzwoni zbyt długo?

Chyba z niecierpliwości. Nie lubię siedzieć, jestem aktywna, lubię coś przekazywać, lubię pracę z ludźmi, więc sobie wymyśliłam pilates i jestem instruktorką pilatesu.

► PODZIĘKOWANIA DLA

Hotel Indigo Warsaw - Nowy Świat (Smolna 40, Warszawa)
za udostępnienie przestrzeni na potrzeby wywiadu i sesji zdjęciowej.

ZAWSZE MAM PLAN B

Na czym to polega?

Pilates jest mylony z jogą, ale joga była najpierw i ma swoją wieloletnią tradycję, a pilates jest trochę naszym odpowiednikiem europejskim, mam wrażenie fajniejszym dla naszych europejskich ciał, bardziej dla nas skonstruowany.

Czyli na miękkich matach, a nie na gołej ziemi.

To też, ale też nie jest tu tak ciepło jak w Indiach, mamy trochę inną budowę ciała, jesteśmy też różnych wysokości, nie jesteśmy np. wszyscy bardzo mali, bardzo drobni, więc ten pilates odpowiada na różne potrzeby ciała. On jest bardziej wzmacniający niż joga, ale również rozciąga. Szukamy tam balansu pomiędzy ciałem, pomiędzy oddechem a tym, co myśli głowa, a właściwie fajnie by było, żeby ta głowa była z tym wszystkim co robi ciało.

A w momencie kiedy telefon dzwoni albo idziesz na casting, to co wtedy się dzieje z twoimi uczniami?

Rzucam wszystko i lecę. Mam tak wspaniałych ludzi, którzy ze mną ćwiczą, że po prostu idą na to, że ćwiczymy, ale jak gram to nie do końca mam czas na wszystko, więc wymyśliłam sobie też, a zmobilizowała mnie do tego pandemia, żeby wymyślić sobie pracę online. Pilates mogę prowadzić online, mogę nagrać wcześniej, robię to też live, ale jest łatwiej, bo mogę to robić

z każdego miejsca, gdzie jestem i jakoś to dobrać do tej godziny pomiędzy pracą a graniem.

Masz za sobą rok wyjątkowej pracy i sukcesów i jakie masz teraz plany?

Moje plany to moje marzenia. Akurat biorę udział w serialu, o którym nie mogę niestety mówić. Oprócz tego gram w teatrze Polonii, w spektaklu Cwaniary Agnieszki Glińskiej. No i pilatesuję.

W teatrze pilatesujesz?

Pilatesowałyśmy i w teatrze, to właśnie taki trening przed spektaklem, żeby się rozgrzać. Pilates też jest wspaniałym narzędziem do tego.

Czyli jeżeli cię reżyserka angażuje, to musi być przygotowana, że za to będzie musiała zapłacić ciężką, fizyczną pracę?

To reżyserka chciała ćwiczyć. Ja nikogo nie zmuszam.

Czym się różni praca w filmie i serialu?

To jest już bardzo podobne zadanie, seriale wykonuje się dosyć filmowo, więc to jest super. Ta ilość ujęć jest różna, nie zawsze jest tak, że to jest trzydzieści, to zależne od tego jak pracuje reżyser, jaki jest pomysł i jaką scenę się wykonuje, bo nie zawsze jest potrzeba aż tylu dubli. W serialu zazwyczaj jednak pracuje się szybciej, bo scen jest





JAK SIĘ MÓWI MARZENIA NA GŁOS TO SIĘ NIE SPEŁNIAJĄ, WIĘC BĘDĘ TO AFIRMOWAĆ W CISZY.

do zrobienia więcej dziennie niż w filmie, ale podejście aktorskie jest bardzo podobne.

Zawsze mnie to dziwiło, bo kiedy kręcisz film to oczywiście nie kręcisz go po kolei, czyli na dobrą sprawę to oglądasz film dopiero kiedy idziesz do kina. Dopiero wtedy wiesz o czym jest ta historia.

Czytasz wcześniej scenariusz, więc wiesz o czym jest ten film i tak bardzo ważne jest, żeby sobie ustawić swój przebieg. Ja tak robię. Ustawiam sobie swój przebieg, co, gdzie i kiedy, bo później wyrwykowo grasz te sceny, więc tak naprawdę musisz wiedzieć co się działo przed i jeszcze co się dzieje po tym, żeby nie grać dokładnie tych samych rzeczy, więc tak takie przygotowanie w oderwanych scenach jest mega ważne. To jest faktycznie

trudna umiejętność, tego się uczy tylko i wyłącznie na planie, bo nikt cię w szkole tego nie uczy. W szkole najczęściej przerabiamy dramaty i raczej uczymy się grać po kolei, przede wszystkim dlatego, bo robimy teatr, uczymy się głównie grania w teatrze, przynajmniej za moich czasów w Akademii Teatralnej w Warszawie. Zając z kamerą praktycznie nie mieliśmy.

Teraz o marzeniach jeszcze. Co chciałabyś zrobić zawodowego?

Jak się mówi marzenia na głos to się nie spełniają, więc będę to afirmować w ciszy.

Jeżeli tego nie nazwiesz, a słowem tworzy się świat, to się wtedy dopiero nie dzieje.

Ja życzę sobie super projektów.

A co to znaczy super projekt?

Kameralna opowieść z Robertem De Niro! Bliższe jest mi kino psychologiczne, kameralne i skromniejsze, choć można je robić z rozmachem i tego sobie życzę też. Robić rzeczy z rozmachem, odwagą i po swojemu.

Dziękuję za rozmowę. II

ENGLISH

IRENA MELCER: I ALWAYS HAD A PLAN B

She played in 3 important, extremely moving films, spread between social commentary cinema and blockbuster. Irena Melcer – girl, who like to do everything on a Big scale.

Grzegorz Kapla: You worked a lot in recent times. You're in three new movies right now, one is an Oscar nominee, so maybe let's start with this one.

Irena Melcer: Yes, one is an Oscar nominee. Quo Vadis Aida directed by Jasmina Zbanic. It tells a tragic story about a massacre in Srebrenica, in Bosnia. It all happened in the 90's. It's an international production, we had only editing and music on polish side. It's a great and demanding adventure to play in such a movie. Amazing director, amazing actors, from Netherlands, Austria... But most importantly – a moving gathering, because we

HISZPAŃSKI KANDYDAT DO OSCARA® 2022



JAVIER
BARDEM

SZEF ROKU

REŻYSERIA FERNANDO LEÓN DE ARANOA TWÓRCA
KOCHAJĄC PABLA, NIENAWIDZĄC ESCOBARA

TYLKO W KINACH OD 3 GRUDNIA

ZOBACZ ZWIASTUN 

Co-funded by the
Creative Europe MEDIA Programme
of the European Union 

AKTIVIST

any
where

polki.pl

novela.pl

GŁOS KULTURY

DEMOTWATORY.PL

K
MAG

wprost

Epix

FILMWEB



**MOST OF THEM
LOST SOMEONE
IN THOSE EVENTS.
IT WAS VERY
MOVING AND IT
TOOK A TOLL ON
ME, I MUST SAY.**

shoot it in Bosnia, where, not so long ago, when I was alive, there was a war.

Tell me about your character.

I play a medic from ONZ. The movie is about a translator, stuck between the rock and a hard place. She knows what will happen, what can happen to her people and her family. She works for the people from ONZ, for military and medics. It's a movie talking about what led Europe to allow this kind of tragedy. I have a small role, but I managed to meet with the main actress – Jasna Djuricic and have a scene with her.

Is it something still important for people in Bosnia?

Yes, very much. It was very moving for me, that all these people lived through this. There were many extras in this, but it's difficult to call them that, because an "extra" term doesn't really tell you how engaged, prepared and respectful they were. They were all extremely prepared, they had very important tasks, and most importantly they actually lived through this. Most of them lost someone in those events. It was very moving and it took a toll on me, I must say.

So when we see the crowd on the screen, it's not computer generated?

No, it was indeed a lot of people who deeply felt it, they were doing their job with 100% engagement. Really, the acting cast was inspired by them, because they lived it and they just felt it.

You played in two important movies that will premiere at the turn of the year. One of them is "Sonata", where you play a main character's girlfriend. He's a great pianist, who everyone thought was autistic for a long time and not this great musician trapped in a deaf man's body. And it's a real story.

Yes, that's a real story.

How do you meet on screen?

My character is a difficult person. She is a girl suffering from paranoid schizophrenia. She takes her meds, but because of this sickness, her view on the world and this special kind of sensitivity make her an original character. She sees in this boy a soulmate, not only his talent, but a person. In a movie, we meet at my photo exhibition. My character takes pictures, self portraits created during schizophrenic attacks. Those photographs are pretty scary, intimate... That's how we meet. It's a special kind of relation, because people who are in it can't really open themselves up, but they try. They discover that they can't talk about what's inside them, what they feel, they don't know if it's special or not. Not only in the movie, but in life we also can't talk openly about our emotions, about what's going on in our lives.

Thanks for talking to us.

Thank you. II

VIENNA HOUSE



ŚWIECIE,
PRZYBYWAMY!
DO WARSZAWY!



OLGA BOŁĄDŹ

COŚ POŻYCZONEGO, COŚ WŁASNEGO

OLGA BOŁĄDŹ - WIELU KOJARZY JĄ JAKO AKTORKĘ. W ISTO-
CIE TO KOBIETA WIELU TALENTÓW. OPRÓCZ GRY W FILMACH
ZAŁOŻYŁA WSPIERAJĄCĄ KOBIETY FUNDACJĘ. JEST TEŻ NA-
GRADZANĄ REZYSERKĄ. WŁAŚNIE ROZWIJAJĄCĄ SWÓJ FA-
BULARNY DEBIUT. W WYWIADZIE DLA ANYWHERE OPOWIADA
O EWOLUCJI PRZED I ZA KAMERĄ. SZUKANIU PEWNOŚCI SIE-
BIE. ZAWODOWYM RYZYKU I TYM, DLACZEGO WARTO GŁOŚNO
MÓWIĆ O RZECZACH, KTÓRE SĄ DLA NAS WAŻNE.

TEKST Anna Tatarska **ZDJĘCIA** Łukasz Dziewicz



**WYWIAD WIDEO DOSTĘPNY
NA ANYWHERE.PL**

Chciałam na początek zadać Ci pytanie, które lubię zadawać na początku, odkąd świat stanął na głowie. Jak się masz? Jak się czujesz? Bo wiem, że ostatnio zaczęłaś robić wiele ciekawych, nowych rzeczy.

Dziękuję mam się całkiem świetnie. Tak, zrobiłam krótki metraż, mój pierwszy film, z którym jestem mocno związana. Jest mi bardzo bliski. Czuję się bardzo ciekawie i świeżo w roli debutantki, czuję że sięgam do rejonów, w których jeszcze nie byłam. Wszystkie inicjatywy kobiece, w których miałam przyjemność brać udział, umocniły mnie jako kobietę. Staram się robić swoje rzeczy. Oprócz tego, że aktorstwo jest moim zawodem i pasją - bo to jednak musi być pasja - odkrywam się w nowych rolach i jest mi z tym dobrze.

Trochę Cię pochwalę, bo w Polsce mówimy sobie za mało dobrych rzeczy wprost. Twój film krótkometrażowy „Alicja i żabka” dostał całą masę nagród na rozmaitych festiwalach, łącznie z Festiwarem Filmów Fabularnych w Gdyni. To doświadczenie pokazało Ci, że jesteś dobra w reżyserii?

Nie będę udawać, że nagrody nie wzmacniają, bo wzmacniają. Docenienie ze strony osób, które obejrzały ten film i mówiły, że dobrze, że go zrobiłam dodało mi wiatru w skrzydła i marzę, aby robić kolejne rzeczy. Miałam z „Alicją i żabką” takie założenie, jak ze szkołą teatralną. Wtedy stwierdziłam, że jeśli się dostanę, to pójdę w to, ale jeżeli nie, to odpuszczam, jadę do Stanów i będę opiekunką dla dzieci. Dostałam się jednak zaraz po liceum i dlatego jestem aktorką. Teraz stwierdziłam, że jeżeli „Alicja i żabka” zostanie zrozumiana i ktoś będzie chciał to oglądać i o tym rozmawiać, jeśli zrobi to na kimś pewne wrażenie, na którym mi zależało - bo ten film jest pewnego rodzaju przeżyciem, grą kolorami, konwencją bajki i pomieszanych światów - więc jeżeli ktoś będzie pod wpływem tego, to znaczy, że się coś przekazuje, że może się nadać.

Co się musiało stać takiego w Tobie, że poczułaś się gotowa stanąć po drugiej stronie kamery?

Nie ukrywam, że chodziło głównie o wsparcie z zewnątrz i dostałam je od kobiet. Od moich przyjaciółek i współpracowniczek, z którymi stworzyłyśmy razem Fundację. Wspólnie z Magdą Lamparską i Jowitą Radzińską mamy

Fundację Gersly. Tworzyłyśmy ją jeszcze z Julitą Olszewską. Dziewczyny wsparły mnie w moim pomysle, powiedziały „zrób to, dasz radę”. Potem przez kolejne trzy lata robiłam ten film. Wiadomo, filmy robi się długo. I dobrze, bo kiedy masz czas to może się coś ciekawego w Tobie urodzić, jakieś pomysły i rozwiązania scen. Aktorka wchodzi na plan i wychodzi, nieczym się nie przejmując, a reżyserka jest od pomysłu, pierwszego załączka w głowie, do momentu, aż widzowie wyjdą z kina. Dziewczyny mi zaufały i to zaufanie zaprocentowało tym, że dzisiaj robię to dalej.

No właśnie, wsparcie, takie siostrzeństwo, które pomogło temu filmowi ujrzeć światło dzienne, to jedno, ale ten film ma też taką bardzo kobiecą, wspierającą wymowę. To mi pasuje do Fundacji Gersly i w ogóle do Ciebie.

Chyba robię rzeczy, które chcę sama pogłębić i na których mi zależy. Miałam, pewnie jak większość, swoje kompleksy jako dziewczyna i jako kobieta. Było wiele spraw, z którymi nie potrafiłam sobie poradzić. Jesteśmy wychowane w kulturze patriarchalnej, jesteśmy w torach, które zostały nam wybrane przez kulturę, ale też kraj, w którym żyjemy. Nawet jeżeli miałyśmy super rodziców i mamy, które nas wspierały, to jednak cały odbiór kultury sprawia, że jesteśmy gdzieś w ryzach, trudno jest je pokonywać i zmieniać samą siebie... Ja poznaję swoje potrzeby, wiem, o czym chcę opowiadać. Badałam to też w swoich rolach. Miałam niesamowite szczęście zagrać wiele kobiet, którymi nie jestem, bardzo różnych ode mnie. Dzięki nim wiem, na co mnie stać. Idąc w fundację czy reżyserię, nawet nie przeżuwałam, ile w sobie muszę przepracować rzeczy, żeby móc opowiadać, a ile rzeczy chciałabym dalej przepracowywać. I też być pomocą dla innych kobiet, żeby one same tworzyły. Żebyśmy się oglądały w filmach w takich rolach, w których chciałybyśmy się zobaczyć. Ten proces będzie jeszcze trwał długo.

Na co dzień, kiedy idziesz po ulicy, spotykasz się z przyjaciółkami albo wybierasz się na demonstrację, widzisz wokół siebie takie kobiety, które są Tobie bliskie i myślisz sobie „Hola, gdzie one są w filmie? Nie widzę ich!”. Chciałabyś stworzyć przestrożę, pozwalającą zobaczyć kogoś takiego, prawdziwego?

My, jako kobiety, mamy wiele różnych stron. To zależy od momentu życia i od tego, która „część Księżycy” jest bardziej widoczna, tak bardzo jesteśmy różne. Ja dziś jestem inna niż rok temu. Pewnie gdybyśmy się spotkały dwa lata temu to zadawałabyś mi inne pytania i coś innego by Cię frapowało. Czuję, że bardzo ważne jest nie tylko pokazywać kobiety silne, odważne, ale przede wszystkim prawdę, która jest właśnie różna: pełna sprzeczności, walorów, ale też wad. Prawdy, która jest pełnią. O takich kobietach chcę robić filmy i takie laski chcę grać.

Mówi się, że „kobieta zmienną jest”, ale znaczenie tego hasła kiedyś różni się od dzisiejszego. Kiedyś ta zmienność to były emocje, niestabilność – coś nefajnego. Teraz ta „zmienna” kobiecość jest kompletna. Jest słabość i jest moc. Bo i jedno, i drugie jest okej.

Jest wiele kwestii społecznych, o których musimy w Polsce opowiadać, dlatego, żeby pewne tematy przestały być tabu. By przeszły od skrajności do mainstreamu i dzięki

**MIAŁAM NIESAMOWITE
SZCZĘŚCIE ZAGRAĆ
WIELE KOBIET,
KTÓRYMI NIE JESTEM,
BARDZO RÓŻNYCH
ODE MNIE. DZIĘKI
NIM WIEM, NA
CO MNIE STAĆ.**

➤ **PODZIĘKOWANIA DLA**

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

COŚ POŻYCZONEGO. COŚ WŁASNEGO





**STARAM SIĘ MNIEJ
ZAJMOWAĆ NIEPOTRZEBNYMI
RZECZAMI I MIEĆ CZAS
NA MYŚLENIE, ŻEBY
DOCHODZIĆ DO WŁASNYCH
WNIOSKÓW. A ŻEBY
DOCHODZIĆ DO WŁASNYCH
WNIOSKÓW, TRZEBA MIEĆ
CZAS, ŻEBY MYŚLEĆ.**

temu przestały w nas wzbudzać tyle emocji. Film „Alicja i żabka” opowiada o dziewczynce, która zachodzi w niechcianą ciążę i wewnętrznie podejmuje decyzję o aborcji. My pokazujemy ile ta decyzja ją kosztuje z zewnątrz i dlatego ona wchodzi w świat nierzeczywisty. Pokazujemy jak kończy się jej dzieciństwo. Nieważne jaką decyzję podejmie, to te wewnętrzne procesy zachodzą i ona przestaje być dzieckiem. Teraz chcę zrobić film o kobiecie, która jest dojrzała i stara się żyć pełnią życia, mimo że ma bardzo utrudnione warunki zewnętrzne. Zależy mi na historiach, o których sama się chcę czegoś więcej dowiedzieć.

Masz taką potrzebę nawiązywania relacji z ludźmi, którzy są od Ciebie inni? Często mam wrażenie, że jak się żyje w Warszawie albo środowisku artystycznym to trochę można zapomnieć, co się dzieje poza.

Aktorka może sobie do pewnego stopnia na to pozwolić, ale reżyserka już nie. Czy dbasz o to, żeby mieć oczy wrażliwe na świat?

Poprzez dużą ilość normalnego życia, które prowadzę na co dzień. Jestem mieszkanką, obywatelką, ale przede wszystkim matką, kobietą, partnerką. Idę do sklepu, spotykam się ze znajomymi, po prostu żyję i to życie napędza mnie do działania. Staram się mniej zajmować niepotrzebnymi rzeczami i mieć czas na myślenie, żeby dochodzić do własnych wniosków. A żeby dochodzić do własnych wniosków, trzeba mieć czas, żeby myśleć.

Jesteś też podróżniczką i to taką, z którą czuję pokrewieństwo. Na Twoim Instagramie nie widać wystudiowanych zdjęć z hotelowych basenów, tylko dużo krzaków, drzew, wspinaczek w sportowych ubraniach. Nie są to za bardzo glamour widoki, które uważam, że są przepiękne. Co Ci daje wychodzenie w nowe miejsca, nie zawsze wygodne?

Dla mnie podróż z natury nie są wygodne, bo jeżeli chce się dużo zobaczyć to się dużo podróżuje. A żeby dużo podróżować, trzeba się przemieszczać, a jest to męczące, często niewygodne, musisz mieć mało bagażu. Bardzo lubię modę, ale wtedy, kiedy jest na nią czas i miejsce. Moda ma bardzo dużo przestrzeni w moim życiu, bo jestem osobą publiczną, mam gdzie eksperymentować modowo i lubię to, że mogę się fajnie ubierać, to mnie kręci. Nie ukrywam też, że mam super stylistkę, Karolinę Domaradzką i nas to ciekawi i bawi. Musi się ze mną użerać: mówi „załóż to, będzie dobre”, a ja do niej „nie, gdzie ja w tym wyjdę”, po czym to uwielbiam. Moda jest ciekawą częścią mnie. Druga jest taka, że kocham chodzić w dresach, lubię się nie malować, nie szykować specjalnie nigdzie i być sobą. Mam przestrzeń, żeby to łączyć,

MODA MA BARDZO DUŻO PRZESTRZENI W MOIM ŻYCIU, BO JESTEM OSOBĄ PUBLICZNĄ, MAM GDZIE EKSPERYMENTOWAĆ MODOWO I LUBIĘ TO...



bo jestem osobą, która musi wychodzić, mam taki zawód, ale prywatnie mogę być na luzie, zupełnie saute.

Pamiętam Twoje złote kozaki w Gdyni, w których w tym roku – ponieważ w ostatnim festiwal się nie odbył – otrzymałaś swoją nagrodę za „Alicję i żabkę”. Ale trudno byłoby w Bieszczady w tych kozakach pojechać.

Wiesz co, to były srebrne kozaki, ale nie chcę Cię poprawiać, bo to nie o to chodzi. One były takie bling-bling, teraz to moje ulubione buty. Natomiast na wyprawę do dżungli czy w góry zabieram znoszone buty, które są przede wszystkim wygodne, bo one mają sprawić, żeby dobrze chodziło mi się po górach, a nie żeby dobrze wyglądać. Zdjęcia z Instagrama są takie, jak ja się ubrałam w góry, a nie „jak modnie się ubrać w góry”.

To jeszcze od razu, korzystając z okazji, podpytam Cię o ideę wielorazowości. Życie publiczne ma to do siebie, że cały czas musisz zakładać coś nowego. Co prawda Jane Fonda podobnież nosi już tylko to, co ma w szafie, no ale ona ma wielką szafę. Nie można założyć na premierę czegoś, co już się na sobie miało.

Ten trend pewnie gdzieś jeszcze został i ktoś go kultuwuje, natomiast dla mnie myślenie tego typu się skończyło już parę lat temu. Lubię swoje rzeczy i jeżeli już inwestuję w pewną rzecz, to chcę ją nosić wielokrotnie. Lubię też rzeczy vintage. Podoba mi się idea wypożyczenia ubrań na jakiś event, one później zostają odświeżone, zdezynfekowane i ktoś inny może je założyć. Jestem za tym, żeby się wymieniać ubraniami i inwestować w takie, które posłużą kilka lat. Dobre rzeczy.

Mam wrażenie, że idea wymianek staje się coraz popularniejsza i cieszę się, że nie dotyczy to już tylko kręgów sąsiedzkich.

Mam siostrę, z którą zawsze wymienialiśmy się ciuchami, bo mamy ten sam rozmiar. Z mamą mamy ten sam rozmiar buta, więc zawsze te buty krążyły. Teraz noszę kowbojki mojej mamy sprzed 20 lat. Idę do szafy mojej siostry, która nigdy niczego nie wyrzuca, daję mojej siostrze coś, czego sama już nie noszę i te ciuchy krążą. Mamy tak od zawsze.

Mówiłaś, że miałaś przywilej zagrać bardzo różne kobiety. Wiem, że aktorzy mają różne podejście do wcielania się w postaci – niektórzy wchodzą i wychodzą, inni bardziej się zatapiają. Czy bierzesz dla siebie coś ze swoich postaci, uczysz się od nich?

Uczę się przy okazji grania postaci. Żeby [w „Wolce” – przyp. red.] zagrać więźniarkę musiałam się zagłębić w to, jak to jest





NIE LUBIĘ OSOBIŚCIE PRZEKOMBINOWANEGO AKTORSTWA, KTÓRE ŚMIERDZI NIEPRAWDĄ, FORMĄ. KOCHAM WIERZYĆ AKTOROWI.

dokonać zbrodni, odbywać karę w więzieniu, być uwięzioną przez 15 lat, poradzić sobie z tym emocjonalnie. Dużo mi pomogło doświadczenie w szkole filmowej w Los Angeles. Tam miałam zajęcia z metody Stelli Adler, która uczy Cię, jak zagrać mordercę, nikogo przy tym nie krzywdząc. To taka teoria, że musisz kupić kawałek mięsa, wbić w niego nóż, zobaczyć, jak krwawi. To wszystko Ci pomaga i później jest w oczach. Nie lubię osobiście przekombinowanego aktorstwa, które śmierdzi nieprawdą, formą. Kocham wierzyć aktorowi.

Wydaje mi się, że wiele aktorek z Twojego pokolenia miało na początku więcej ról lżejszych, romantycznych. Polskie kino w tamtym czasie w ten sposób widziało kobiety, jako obiekty zainteresowania jakiegos adoratora. To się zmienia. Ale teraz znowu pracujesz nad takim projektem, „Miłość na pierwszą stronę”, który jest lekki, komediowy. Domyślam się, że to trochę inna opowieść niż ta sprzed 10 lat?

Jestem trzynaście lat w zawodzie i rzeczywiście na początku przede wszystkim był to świat seriali, mało było filmu. Miałam to szczęście, że zaczęłam od seriali dobrych. Rok po szkole trafiłam do „Czasu honoru” i to mnie bardzo wykształciło, miałam wielką estymę do tego projektu, to był po prostu świetny, wojenny serial, kochany przez widzów. To też jest fajne, żeby grać w czymś, co jest zapamiętywane, co ludzie mają w swoim sercu. W czasie przemiany branży filmowej też mogłam grać ciekawe role. Mogłam zagrać u Patryka Vegi, „Służby specjalne” były fajnym filmem. Były też takim przewrotem, bo Patryk tym filmem jak gdyby wrócił w nowym wcieleniu, a ja mogłam zagrać rolę, która była zupełnie mi nie po drodze, nikt mnie z takimi rolami nie kojarzył. Musiałam zgolić włosy, przeistoczyć się w małego faceta. Teraz, po kilku latach, zrobiłam ponownie komedię romantyczną. Balony, walce, kąpiel w fontannie – jest tam bardzo romantycznie. Ale zrobić to z kobietą, z Marysią Sadowską, która jest muzyczką i reżyserką, to była wielka frajda. Bawiliśmy się konwencją.

Wiemy, jakie filmy Marysia robiła do tej pory. Na przykład „Sztuka kochania” miała całkiem inne spojrzenie na kobiecą seksualność. Teraz bardzo dużo mówi się o zmianie warunków pracy, dbałości o poczucie bezpieczeństwa aktorów w kwestiach

intymności. Platformy na przykład mają sztywne zasady, bo są częściami amerykańskich korporacji.

Tak, zmienia się podejście, zmienia się też stosunek do pracy aktora przy scenach intymnych. Kiedyś nie wiadomo było jak o tym rozmawiać „Może nakręcimy to tak, a może coś tam...”. Teraz dyskusja na ten temat jest łatwiejsza przez to, że są zasady, to lepsze dla pracy. Wiem, że są coachowie intymności. Ja jeszcze nie miałam z nimi styczności na planie, ale moje przyjaciółki już tak i wiem, że to pomaga. Z ciekawością czekam, czy zmieni się czas pracy w filmie - na mniejszą ilość godzin.

Większy szacunek dla tego, że aktor też człowiek i potrzebuje odpoczynku?

Aktor, ale też ekipa filmowa. Śmieję się, że najlepiej się gra do przerwy obiadowej. Potem też, ale... (śmiech). Jednak praca 12 godzin i po tym czasie masz pełne zbliżenie... No umówmy się, kto po 12 godzinach ma jeszcze świeże oko? Ale trzeba, bo film robi się szybko i krótko, a kocha się ten zawód i się wytrzymuje kolejnego duble i nadgodziny jak trzeba. Wyciągasz to z siebie, nie wiadomo jak - zbiegniesz po schodach, wypijesz 7 kawę, się wkurwisz, może reżyser zapłodzi Cię jakąś uwagą. I wtedy to zrobisz, bo wiesz, że musisz to nakręcić. Tobie zależy, bo aktorom zależy najbardziej, żeby zrobić to super.

Zbliża się Twój debiut fabularny, już nabiera zdecydowanie ciała, to się na pewno wydarzy. Czego Ci życzyć? Co by było najważniejsze przy tym projekcie, żeby wyszedł tak, jak byś chciała?

Chciałabym, żeby był szczery, prawdziwy i odważny.

No to niech będzie szczery, prawdziwy i odważny tego Ci życzę i bardzo dziękuję, że byłeś z nami dzisiaj. Bardzo dziękuję. II

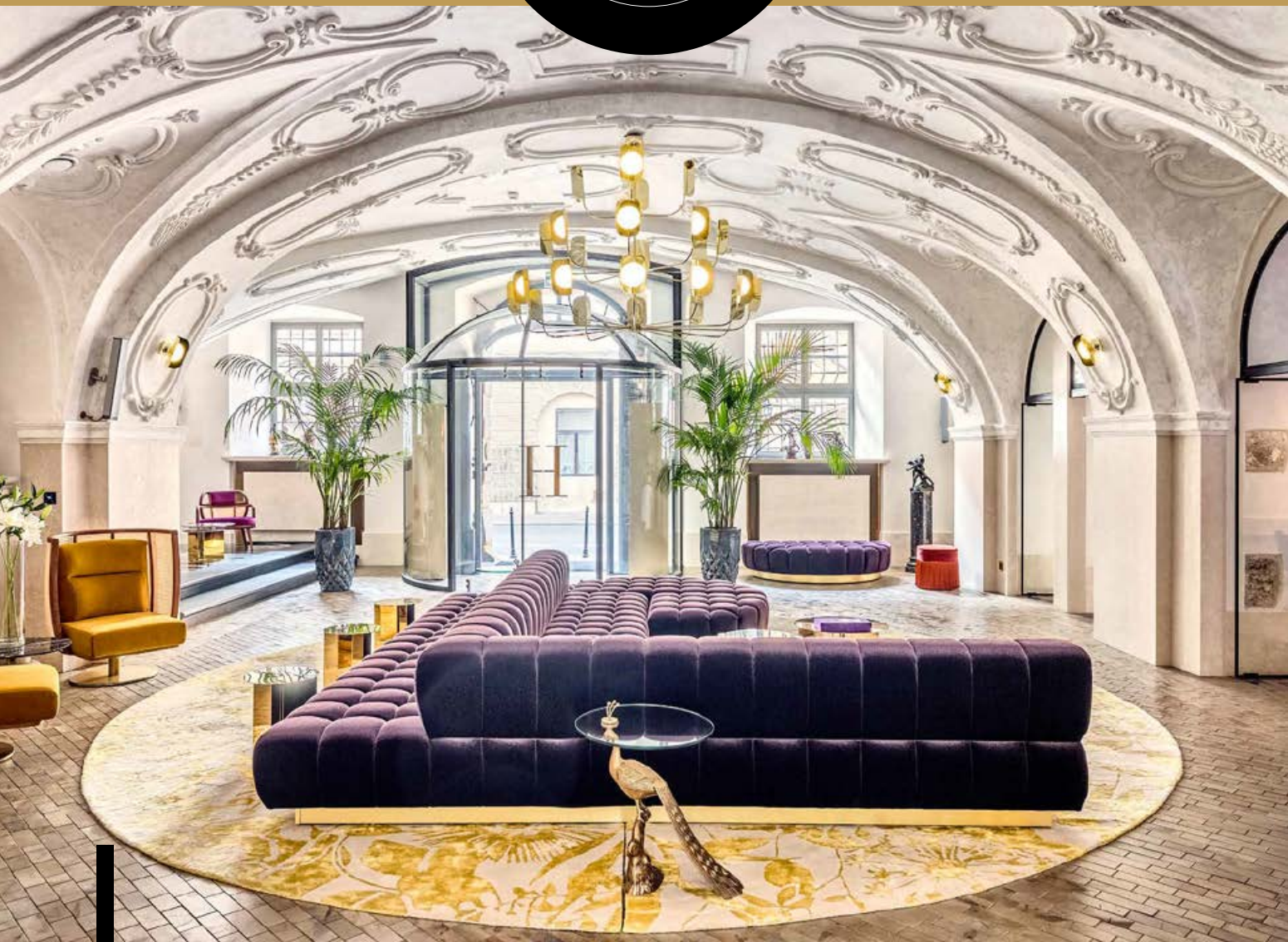
ENGLISH

OLGA BOŁĄDZ. SOMETHING BORROWED, SOMETHING OF YOUR OWN

Olga Bołądz – many know her as an actress, but she's a woman of many talents. She plays in many movies, she created a foundation, she's an awarded director with her first feature in development. For Anywhere.pl she spoke about evolution in front and behind the camera, seeking confidence, occupational hazard and why we should speak out about things that are important to us.

I'd like to ask you the question I ask everyone since the world turned upside down – How are you? How are you feeling? I know that you started doing many creative and new things.

Thanks, I feel great. Yes, I made a short film, my first film, and I'm very attached to it. It's very close to me. I feel interesting and fresh in a role of a debutant, I feel like I'm reaching to places I've never been before. All those women initiatives I participated in, strengthened me as a woman. I try to do my own thing now. Besides that, acting is my job and my passion – because it has to be a passion – I find myself in many new roles and feel good about it.



TIMELESS
LUXURY
EXPERIENCE

in Cracow

H15 LUXURY PALACE HOTEL
UL. ŚW. JANA 15, KRAKÓW
TEL. +48 12 371 15 15
H15PALACE.COM



I must praise you, because here in Poland we don't say enough good things to each other. Your short movie, "Alice and the frog" got lots of awards at many festivals, including Film Festival in Gdynia. Did this experience show you that you're good in directing?

I won't pretend that the awards are nothing, because they are. Appreciation from people who watched this movie and said to me that it's good that I made it, gave me wings and I hope to make new ones. With "Alice and the frog" I had a similar approach to the one I had with film school. When I applied, I thought to myself – if I get in, I'm in, if not – I'll leave it, go to States and become a babysitter. I got in, right after high-school and, well, I'm an actress. With this film I thought, if "Alice and the frog" will succeed and someone will want to watch it, talk about it, if it makes an impact that I wanted – because it's a kind of experience, game of colors, a fable, parallel worlds etc. – so if anyone would be influenced by it, then it means it does something, that maybe I'm good for it.



What must have happened in you, that you felt ready to step behind the camera?

I won't pretend that I could do it without support from outside, from women. From my friends, co-workers with whom we created our Gersly Foundation, especially Magda Lamparska and Jowita Radzińska. Girls supported me in my idea, said "do it, you can make it!". It took me three years to make this movie. It's a long process. It's good, because then you have time to do something creatively, thought about some ideas and concepts for scenes. Actress comes to a movie shoot and goes, doesn't care about anything. The director's job is to have an idea, first thought and control it until the moment everyone leaves the cinema. Girls trusted me and it was worth it. That's why I'm still in it.

They say that woman is fickle, but it means something else nowadays. Then, this fickleness was emotionality, being unstable – something not cool. Now, the "fickle" woman is complete. It's weakness and power. Because both are ok.

There are many social issues that we need to talk about in Poland, because some topics seized to be a taboo. They came a long way from extremes to mainstream, that's why they stopped causing so many emotions. "Alice and the frog" was about a girl, who gets an unwanted pregnancy and decides to get an abortion. We show how much it costs her, that's why she walks into hyperreality. We show her childhood dying. It doesn't matter what decision she will make, those internal processes are already in motion, so she stops being a child. Now I want to do a movie about an adult woman, who tries to live the life to the fullest, even though it's really hard for her because of the external factors. I want to tell stories from which I can learn myself.

Thank you very much.
Thank you. II



x

Signature

RESTAURACJA SIGNATURE

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

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

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

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



Tatar z zuba



Poledwica wołowa



Kaczka z sosem balsamico



Harmonizacja - tarta pralinkowa i espresso Origin Brasil





NISSAN QASHQAI 2021

– CZY OJCIEC ZAŁOŻYCIEL CROSSOVERÓW ODNAJDZIE SIĘ W NOWEJ ERZE?

TEKST I ZDJĘCIA Jakub Wejszner

Nissą Kaszką, słynny numero uno, protoplasta, wizjoner, ale również znieprawdowany przez fanów motoryzacji prawdziwej, twórca hatchbacków na podwyższeniu, przez co nie produkuje się już innych samochodów. Czy chop se poradził w świecie, gdzie wszyscy na jego wzór i podobieństwo dzielą się i raczą, mówiąc – oto jest cało moje na podwyższeniu, żeby po mieście transportować się elegancko i wygodnie, a nawet przewieźć meble od Stasia?

Odpowiedź prosta brzmi – tak. Odpowiedź bardziej skomplikowana brzmi – również tak. Odpowiedź jeszcze bardziej skomplikowana brzmi – zależy.

Przechodząc do konkretów. W ręce naszej redakcji wpadł ostatnimi czasy nissą w kolorze bordo, z czarnym, panoramicznym dachem, wielkimi felami i silnikiem 1.3 z bezstopniową skrzynią Xtronic CVT.

Zacznijmy może od tego ostatniego. Nissan Qashqai rozpędza się do setki w zawrotnie 9 sekund z hakiem, co nie jest może jakimś powala-



jącym wynikiem, ale nie jest to ścigalka żadnego rodzaju co można sobie powiedzieć wprost. Inne crossovery są od niego nieco szybsze, choć czy jest to konieczne w dzisiejszych czasach, żeby trochę szybciej stać w korku? – trudno orzec. Tak czy inaczej, żadnym z nich nie będziemy odpieprzać szybkich i wściekłych, a także nieco wygodnickich, ale o tym niedługo. Samochód jest trochę dziki, ma w sobie japoński charakter, zawieszenie jest mięciutkie, bujamy się po tych pasach nieco, więc fun z jazdy jest jak najbardziej. Przy większych prędkościach nie nie stuka, puka, właściwie go nie słysząc, przez fakt bycia miękką hybrydą i ten silnik cośtam robi, że jest ciszej, ale nie zrozumiałem do końca dlaczego, niemniej – skoro działa to działa, po co drażnić temat. Na wszelki mamy zawsze pilnowanie pasa i inne tego typu zabawki, choć trzeba zaznaczyć, że dużo mniej inwazyjne niż u konkurencji. Jak zawsze w nowym Nissanie, pobawić możemy się jedną z 30 000 kamer (przesada), które są wokół naszego auta i tworzą swego rodzaju plan miasta wokół Ciebie, co jest bardzo fajne. ALE jest też ekstremalnie irytujące, jeśli człowiek nie jest przyzwyczajony do tego, bo robi się samoświadomy i popełnia głupie błędy. Zamiast bowiem skrócić tak, jak wynikałoby to z lusterka to kombinujemy sobie – a, to se wjadę na raz, tu mi kamera pokazuje, że w sumie mam miejsce, że gdybym tylko dokręcił potem – i jeb, cała koncepcja się wali, sznur samochodów za Tobą, a Ty się zastanawiasz jakim cudem zapomniałeś jak się parkuje tyłem. Do przyzwyczajania się w każdym razie. Wszelkiego rodzaju wyboje brał mi wyboiszcze, czyli dobrze, czułem się w nim wysoko, przyjemnie i bezpiecznie, jak miś żelka wśród innych misiów żelek. Prowadzenie – zdecydowanie na plus. W mieście pali w okolicach 10 i właściwie ogólnie pali w okolicach 10l/100, więc nie ma co się podniecać. Nie zaoszczędzicie na nim, nie straciecie.

Wizualnie prezentuje się jak dziki zwierz, tygrys jaki albo borsuk może. Ma skośne światła, która nadają mu dzikiego charakteru, co w porównaniu z lekko „zaczęsaną” karoserią daje efekt eleganckiego zdziwienia. Panoramiczny dach prezentuje się świetnie, choć nie można go uchylić, co mnie nieco zdziwiło. 20-calowe felgi robią wrażenie i jest bardzo blisko do awansu klasowego w kwestii zewnątrz. Zdecydowanie nie jest to jeden z tych podniesionych hatchbacków, widać tu zarys czegoś ciekawszego w perspektywie. Czy dziewczyny się oglądały? Nie, ale one się nie znają zupełnie. Jakiś Pan starszy natomiast zapytał czy fajne auto i czy ma koło zapasowe. Nie wiem co o tym myśleć.

Bagażnik jest przestronny, nie największy na świecie, ale do wszelkiego rodzaju potrzeb. Fajną rzeczą jest stworzenie dwóch „pudełek” w bagażniku, oddzielonych pokrywą. Wygląda to mia-



nowicie tak, że prostokąt podłogi bagażnika ma takie dwa „włazy”, które można zdjąć, przez co robią się takie dwa „pudełka” właśnie o kilku-kilkunastu centymetrach wysokości. Można tam wsadzić wszystkie walające się zawsze po bokach pierdoły i mieć pewność, że się nie rozwalą nigdzie niepotrzebnie. Spoczko rzecz.

W środku natomiast jest...zaskakująco dobrze. Naprawdę, nie mówię tego z przekąsem, ale wersja, którą dostałem (czyli, umówmy się, trochę fajniejsza) miała naprawdę super skórzane wykończenie, drewniane elementy i elegancką wajchę do zmiany trybu skrzyni automatycznej, że aż naprawdę. Szok. Do tego naprawdę spory wyświetlacz, przydatny HUD przed nosem, na którym można zobaczyć najważniejsze informacje (ograniczenie prędkości, nawigację i jaki turbo track teraz leci) i wygląda to naprawdę zanie. Czułem się bardzo przestrzennie w tym aucie, szczególnie jak sobie otworzyłem dach i potem nigdy go nie zamknąłem. Oczywiście, znajdziemy tam standardy, takie jak ładowarka indukcyjna, miejsce na kubki itd., tego to nie ma co nawet opisywać, wszystko jest na fotkach. Z rzeczy, które natomiast się, w mojej ocenie, nie udały. Deska rozdzielcza jest naprawdę bardzo prosto zanimowana i myślę, że można by te zegary i resztą trochę estetyczniej zaprojektować, bo przychodzi to na myśl nie – najnowsze technologie, ale

te trochę starsze windowy. Nie do końca rozumiem wybór tego rodzaju, ale nie jest to jakieś mega męczące. Byłoby też super, gdyby udało się stworzyć jakieś animacje do zmian trybów jazdy, czy może innego rodzaju podświetlenia? Zmiany kolorystyki auta/zegarów? Drobne rzeczy, a dałyby tak wiele. Podobnie z kwestią usb, które, w mojej ocenie, najlepiej byłoby wsadzić obok ładowarki indukcyjnej, a nie w schowku w podłokietniku po prawej stronie kierowcy. Można sobie wysunąć kabelek, ale to rozwiązanie z lat dawnych i raczej nie na czasy obecne, gdzie wygoda i dostępność jest najważniejsza. Szczególnie, że auto nie ma Androidów i iOS na blutacz. Można się podłączyć właśnie przez kabel i dodatkowo jakoś ogarnąć sobie Nissan Connect przez aplikację, ale już w to nie wchodziłem tak głęboko. Z rzeczy na plus – jest masaż przednich siedzeń, więc jesteśmy naprawdę blisko awansu o klasę.

Podsumowując zatem – jest to naprawdę dobry atak Nissana na podwyższenie jakości swojej. Nie czuć w tym taniochy, a to ostatecznie Nissan, więc tanio to będzie naprawić, a to ostatecznie Nissan, więc przyjemnie się tym będzie jeździło, a to ostatecznie Nissan, więc nie zrujnuje kieszeni, bo to ok. 130 000 za taką normalniejszą już wersję, a to ostatecznie Nissan, więc wytrzyma całkiem sporo. Trzeba chwalić. W imię ojca crossoverów! – polecamy. II



PRZYSZŁOŚĆ **JEŹDZIECTWA**

TEKST Alicja Kocik ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Każda dziewczynka chce mieć kucyka. Ta stara prawda sprawdza się dziś doskonale, a najlepiej wiedzą o tym właściciele szkół jazdy, które od kilku lat przeżywają prawdziwe oblężenie. Wiemy o tym także my, organizatorzy zawodów jeździeckich, bo konkursy dziecięce i młodzieżowe zawsze obsadzone są rekordową liczbą zawodników.

I właśnie dlatego w Sopocie tak bardzo stawiamy na edukację i rozwój właśnie tych najmłodszych. Przecież to oni w przyszłości będą stawali w szranki z najlepszymi jeźdźcami z USA, Holandii, Francji, Niemiec czy Wielkiej Brytanii. Czyli z jeździeckich potęg.

I to właśnie z myślą o nich od tego roku podczas największej imprezy jeździeckiej w Polsce, sopockiego CSIO5* organizujemy zawody CSIO Sopot Young Stars. To naprawdę ogromne emocje dla najmłodszych, dopiero rozpoczynających swoją karierę, jeźdźców, móc wystartować u boku sław, mistrzów olimpijskich, zawodników ze światowej czołówki.

To również specjalnie dla tych najmłodszych wiosną, latem i jesienią organizujemy zawody Dzieci i Młodzieży – na hali oraz na świeżym powietrzu. A od tego roku sopocki Hipodrom jest także dumnym gospodarzem Mistrzostw Polski Dzieci i Młodzieży. Pierwsze zawody mistrzowskie odbyły się pod koniec października.

Prawie trzysta par wzięło udział w Halowych Mistrzostwach Polski oraz Halowym

Pucharze Polski Dzieci i Młodzieży. Zawodnicy, podzieleni na osiem grup wiekowych, startowali na kucach i dużych „pełnowymiarowych” koniach. Emocje były ogromne, bowiem Mistrzostwa to zwieńczenie całego roku ciężkiej pracy, a dla wielu ostatnia możliwość na zdobycie laurów w danej grupie wiekowej. Młodzi jeźdźcy walczyli o tytuły, ale także o prawo do startu w innym znanym cyklu jeździeckim, Cavaliadzie Future.

Sopot to także centrum edukacji jeździeckiej, na terenie Hipodromu działa obecnie aż dziesięć szkół nauki jazdy, w których naukę pobiera ponad tysiąc młodych jeźdźców. To oni są przyszłością jeździectwa, to właśnie o nich trzeba teraz szczególnie dbać, by nie zniechęcili się do tego sportu. I to właśnie im będziemy za kilkanaście lub kilkadziesiąt lat kibicować podczas igrzysk olimpijskich. Też im życzymy z całego serca. II





▲ Tegoroczne hasło Jarmarku to #NajlepszychŚwiąt – by każdy ze Świąt Bożego Narodzenia wziął dla siebie to, co dla niego najlepsze.

JARMARK BOŻONARODZENIOWY? TYLKO W GDAŃSKU!

NOWE BAJKOWE ILUMINACJE. SMAKOŁYKI. ORYGINALNE PREZENTY I MAGICZNA ATMOSFERA. NA TARG WĘGLOWY POWRÓCIŁ JARMARK BOŻONARODZENIOWY. OD 19 LISTOPADA DO 24 GRUDNIA. W HISTORYCZNYM CENTRUM MIASTA POCCUĆ MOŻNA WYJĄTKOWY. ŚWIĄTECZNY KLIMAT.

TEKST Aleksandra Sosnowska-Serek **ZDJĘCIA** Mat. Prasowe

Gdański Jarmark Bożonarodzeniowy, wzorem podobnych wydarzeń w Europie, rozpoczął się już 19 listopada – z myślą o tych, którzy lubią przygotować się do Świąt wcześniej. Zgodnie z wieloletnią tradycją oferta Jarmarku oparta jest na produktach wykonywanych przez lokalnych artystów i rzemieślników. Nie brakuje regionalnych artykułów spożywczych i smakołyków powstających na bazie rodzinnych receptur. Tegoroczny Jarmark Bożonarodzeniowy to też nowości – nowe ulice, tematyczne zakątki, pachnąca nowością karuzela wenecka.

JARMARKOWE NOWOŚCI

W tym roku charakterystyczne domki zlokalizowane są również przy ulicy Tkackiej i Bogusławskiego. Oznacza to lepszą ekspozycję

stoisk, większy komfort oraz bezpieczeństwo dla zwiedzających i sprzedawców, Jarmark został bowiem zorganizowany z uwzględnieniem obostrzeń związanych z COVID-19.

Nowością na Jarmarku Bożonarodzeniowym są tematyczne zakątki, które w swojej różnorodności zapraszają do odwiedzania starszych i młodszych. Mikołajowy, Łosiowy i Radosny Zakątek – to tam, w blasku świateł, przenika się zapach grzańca i smakowitych przysmaków – spotkamy tu nie tylko dania kuchni świata, ale też pierniki czy owoce w czekoladzie. Poszukujący prezentów mogą wybierać w ręcznie robionych przedmiotach.

WYJĄTKOWE ATRAKCJE

Specjalnie dla tegorocznej edycji Jarmarku Bożonarodzeniowego we włoskiej

manufakturze powstała wenecka karuzela! Warto zobaczyć również Gadającą Skrzynkę Katarzynkę i świetlisty tron św. Mikołaja, który stoi tuż przy scenie. Kolejnymi atrakcjami są gigantyczna kula śnieżna ze specjalnym rowerem, dzięki któremu na pewno nie zabraknie na Jarmarku śniegu oraz Magiczne Igloo. Zgodnie z wieloletnią tradycją gdańskiego Jarmarku Bożonarodzeniowego, zaprasza brama adwentowa z kalendarzem i słodyczami. Nie brakuje oczywiście również kolorowych parad i wizyt św. Mikołaja!

#DAJSERCENAŚWIĘTA

Jarmark Bożonarodzeniowy to coroczne wydarzenie, które jest jedną z inicjatyw miejskich odbywających się w ramach akcji „Odpalamy Świąta w Gdańsku”. Wydarzeniu

towarzyszy bliskie nam #DajSerceNaŚwięta, bo Jarmark to również akcje charytatywne i działania wspierające szlachetne inicjatywy. To miejsce, gdzie spotykają się wszystkie marzenia, radości, ale i troski. II

ENGLISH

CHRISTMAS FAIR? ONLY IN GDAŃSK!

New fairy-like illuminations, treats, original gifts and magical atmosphere. Christmas Fair is back at Targ Węglowy. From November 19th to December 24th, in historic city center, you can feel unique holiday spirit.

Christmas Fair in Gdańsk, like many in Europe, started on November 19th for those who like to make Christmas preparations early. Following long tradition, Fair's offer is based on local products created by local artists and craftsman. You will find there many regional culinary treats and food created from family recipes. Christmas Fairs this year will also be full on novelties – new streets, thematic corners and fresh Venetian Carousel.

FAIR'S NOVELTIES

This year, characteristic huts are located next to Tkacka and Bogusławskiego streets. It means, that stands will be more exposed and the comfort and safety of visitors and

sellers will be taken into consideration. Fair was organized with COVID-19 restrictions in mind. Novelties at Fair are thematic corners, in many variations, inviting older and younger visitors. Santa's corner,

Moose's and even Happy Corner – those are the places where, amid warm lights, mulled wine and a smell of tasty treats, we can experience not only international cuisine but also gingerbread or fruits dipped in chocolate. Presents seekers will be able to choose something from many hand-made items.

UNIQUE ATTRACTIONS

For this edition of Christmas Fair, a Venetian Carousel was created in an Italian manufacture! You can also see Catherina the Talking Chest and shiny throne of St. Nicholas, sitting next to the stage. There will also be a great snowball with a special bike thanks to which there will definitely be enough snow and Magic Igloo. Thanks to a long-lived tradition of Christmas Fair in Gdańsk, advent gate invited the visitors with a calendar and treats. There will also be many colorful parades and St. Nicolas visits!

#GIVEHEARTFORCHRISTMAS

Christmas Fair is an annual event, a part of "Launching Christmas in Gdańsk" initiative. The part of this event is also a very close to us initiative called #GiveHeartForChristmas, because the Fair is also participating in many charities and activities supporting good causes. It's a place where all dreams and joys come together with a little bit of worries on the side. II



▲ Z #NajlepszychŚwiąt na ustach zapraszamy do Gdańska!

♥ Gdański Jarmark Bożonarodzeniowy zajął trzecie miejsce (za Budapesztem i Wiedniem) w konkursie „European Best Christmas Market 2020”.



♥ Nową trasę otwartą pod koniec października. Fot. Dominik Paszliński



GDAŃSK MA NOWĄ TRASĘ ROWEROWĄ WZDŁUŻ WISŁY

ROWERZYŚCI MOGĄ JUŻ KORZYSTAĆ Z UROKLIWEJ DROGI ROWEROWEJ WZDŁUŻ WAŁU WIŚLANEGO NA WYSPIE SOBIEZEWSKIEJ DO GRANIC GDAŃSKA. NOWA TRASA LICZY BLISKO 7 KILOMETRÓW I JEST CZĘŚCIĄ WIŚLANEJ TRASY ROWEROWEJ.

TEKST Dariusz Wołodźko **ZDJĘCIA** Mat. Prasowe

Nowa droga rowerowa rozpoczyna się na skrzyżowaniu ulicy Boğuckiego z ulicą Świbnieńską. Rowerzyści, jadąc po koronie wału, docierają do granic Gdańska, gdzie trasa połączyła się ze ścieżką na terenie gminy Cedry Wielkie. Dodatkowo w okolicy Błotnika droga rowerowa ma swoje odgałęzienie w kierunku przystani. Oprócz budowy trasy rowerowej, wykonano także oświetlenie uliczne, sieci teletechniczne, studzienki sieci wodociągowej oraz kanalizację deszczową.

Zadanie otrzymało dofinansowanie w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa

Pomorskiego. Wykonawcą nowej trasy była firma WPRD Gravel, a umowa opiewała na blisko 4,4 mln złotych.

MOCNY ATUT TURYSTYCZNY

Nowa droga jest kolejnym odcinkiem Wiślanej Trasy Rowerowej R-9 i Pomorskich Tras Rowerowych o Znaczeniu Międzynarodowym R-10. Powstała trasa spina niejako kilka kierunków w pewien widoczny już i znany od lat system dróg rowerowych. Po pierwsze: łączy po zachodniej stronie drogi gdańskie z siecią dróg w gminie Cedry Wielkie, a nawet ze Szlakiem Mennonickim. Po drugie: łączy w bezpieczny sposób w Świbnie trasę R-9, czyli Wiślaną Trasę Rowerową z drogą R-10 i R-13. W kierunku zachodnim dojedziemy nią do Gdańska, a na wschód – dzięki sezonowej przeprawie promowej – na Mierzeję Wiślaną. Cały system to mocny turystyczny atut regionu.

STO METRÓW NA NIEBIESKO

Na blisko stumetrowym odcinku trasy rowerzyści poruszają się pomalowanym na niebiesko asfalcem. Przejeżdżając błękitnym fragmentem można odnieść wrażenie, że jedzie się po wodzie. Jego znaczenie jest symboliczne – w miejscu, gdzie znajduje się niebieski odcinek drogi kiedyś płynęła Wisła.

– Niebieski kolor tego fragmentu ma oczywiście znaczenie symboliczne – potwierdza Agnieszka Zakrzacka z Dyrekcji Rozbudowy Miasta Gdańska, która w imieniu Gminy Miasta Gdańsk prowadziła inwestycję. – W tym

miejsu kiedyś płynęła Wisła i chcieliśmy o tym przypomnieć.

Do pomalowania asfaltu użyto zwykłej, stosowanej w budownictwie farby. Pokryta ona została natomiast cienką warstwą specjalnego piasku, dzięki czemu droga zachowuje przyczepność, a podświetlona w nocy staje się także odbłaskowa. II

ENGLISH

GDAŃSK HAS A NEW CYCLING ROUTE ALONG WISŁA RIVER

Cyclists can now use a charming cycling route from Wisła embankment at Wyspa Sobieszewska to Gdańsk border. New route is nearly 7 km long and is a part of The Vistula Bicycle Route.

New bicycle route starts at the crossroad of Boguckiego and Świbnierska Streets. Cyclists riding on the embankment side can ride up to Gdańsk border where the route will connect to the path on Cedry Wielkie Municipality territory. Additionally, near Błotnik, the route will branch out towards

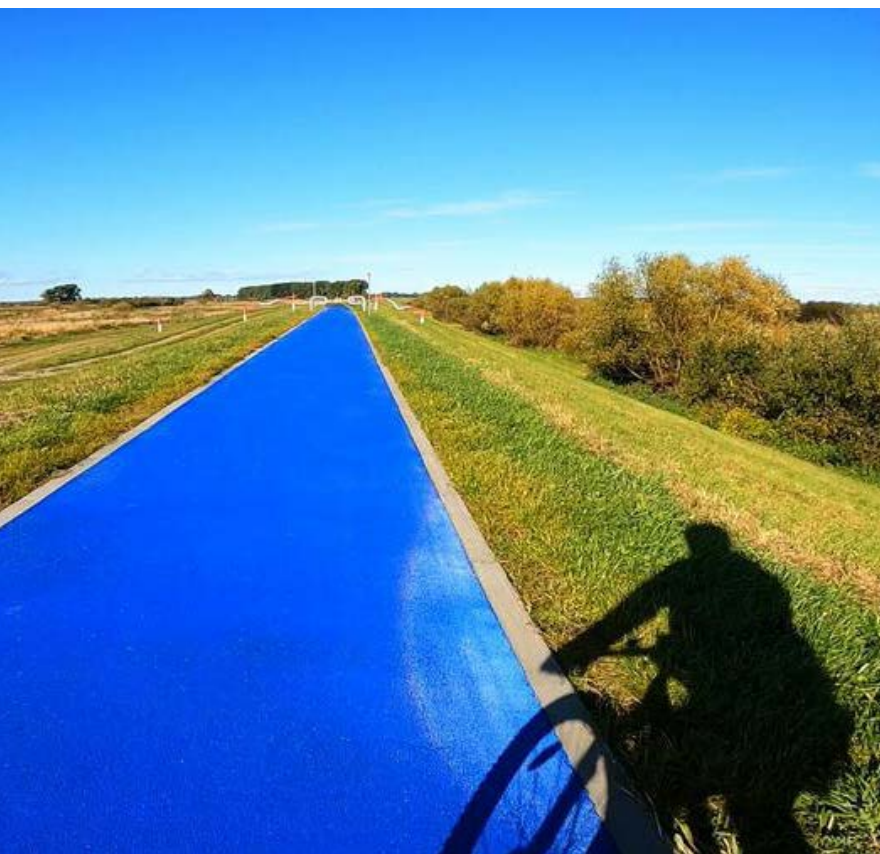
bay. Apart from building the cycling route, new lighting was developed with teletechnical network, water supply network and sewage system. This task was financed in

part by Regional Operational Program of Pomeranian Voivodeship. The contractor was WPRD Gravel company and the contract itself was nearly 4.4 million złotych.



▲ Nowo otwarta droga liczy blisko 7 kilometrów i jest częścią Wiślanej Trasy Rowerowej. Fot. DRMG

▼ W miejscu, gdzie znajduje się niebieski odcinek drogi, kiedyś płynęła Wisła. Fot. Marek Wałuszko



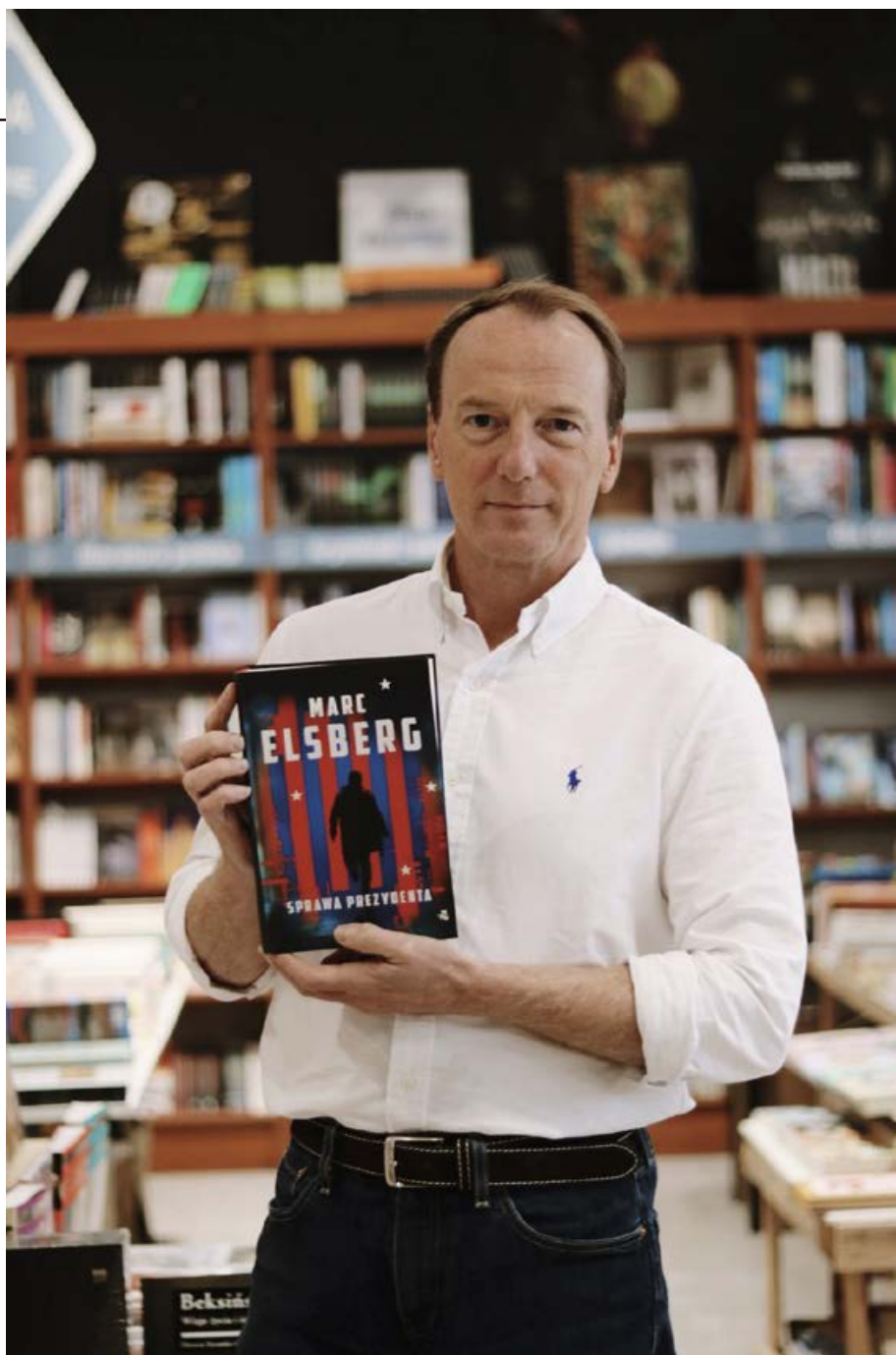
STRONG TOURIST ADVANTAGE

The route is a new part of The Vistula Bicycle Route R-9 and Pomeranian Bicycle Route R-10. New route connects few directions in a visible and well-know system of bicycle routes. Firstly, it connects Gdańsk routes on the West with the ones from Cedry Wielkie an even Mennonite Trail. Secondly – it connects in a safe way a R-9 route (AKA The Vistula Bicycle Route) with R-10 and R-13. In the West, it will lead to Gdańsk and in the East, thanks to seasonal ferry, to Mierzeja Wiślana. Whole system is a strong tourist advantage.

100 METERS OF BLUE

On the nearly 100 m section of the route, cyclists will be riding on a blue asphalt. While riding on it, you can get a feeling of biking on the water. The meaning is symbolic, the blue section represents a place where Wisła used to be.

- The blue color of this segment is definitely symbolic – says Agnieszka Zakrzacka from Gdańsk City Development Management, who directed this investment on behalf of Gdańsk Municipality. – Wisła used to run here and we wanted to remind everyone about this. We used regular paint to do this. It's covered in a thin layer of special sand, that guarantees better adhesion. During the night it is also reflective. II



A GDYBY TAK ZROBIĆ TO, CO SŁUSZNE?

– MARC ELSBERG O SWOJEJ NAJNOWSZEJ KSIĄŻCE „SPRAWA PREZYDENTA”

TEKST Jakub Wejksznier ZDJĘCIA mat prasowe

Kuba Wejkszner: Marcu, miło Cię poznać. Przeczytałem Twoją najnowszą powieść, „Sprawa prezydenta”. Muszę przyznać, że dość skomplikowana, gdyż osadza się na nomenklaturze prawniczej, która dla przeciętnego odbiorcy może być dość trudna. Sam studiowałem prawo i powiem szczerze, miałem jakiegoś rodzaju problem, by to sobie wszystko poukładać.

Marc Elsberg: O, studiowałeś prawo, czyli siedzę tu z profesjonalistą! (śmiech)

KW: Tak, ale porzuciłem to.

ME: Ale skończyłeś te studia, więc mógłbyś pracować jako prawnik.

KW: Musiałbym skończyć aplikację itd. Wracając jednak do książki. Czy mógłbym zatem zgadnąć jaki był Twój pomysł na tę książkę?

ME: Jasne.

KW: Myślę, że wyszedłeś z następującego założenia: co by się stało, gdybyśmy zrobili to, co powinno się zrobić i poszedłeś dalej po sznurku.

ME: Tak, myślę, że zgrabnie to ująłeś. Co by było, gdybyśmy zrobili to, co powinniśmy, sugerując, że często tego nie robimy.

KW: Jeśli dobrze przeczytałem Twoją książkę – zgaduję, że myślisz tak samo.

ME: Czasami tak, to prawda.

KW: Jaka jest zatem historia, która kryje się ZA tą książką?

ME: Jest wiele historii za tą książką. Próbowałem od dłuższego czasu napisać książkę o międzynarodowym konflikcie. Przez większość czasu nie mogłem znaleźć odpowiedniej fabuły. W końcu do mnie doszła i poszło już dość łatwo. Szczególnie, że przyglądałem się poczynaniom Stanów Zjednoczonych od 20 lat, od czasów 11 września. I zawsze myślałem – ktoś powinien ponieść konsekwencje tego wszystkiego. George W. Bush na ten przykład torturował ludzi, Barrack Obama bombardował domy z dronów itd. Postanowiłem więc wsadzić byłego prezydenta za kratki. I od tego zacząłem.

KW: Jest coś wyjątkowego w Twojej książce. Wszystko obraca się wokół gry pozorów. Jak zachowa się Międzynarodowy Trybunał Karny, jak zareaguje społeczeństwo, jakie naciski zostaną wykorzystane. Nie chodzi tu już tylko o prawo, ale zrobimy wszystko, żeby załagodzić sytuację. Nie ma znaczenia czy jest słuszna, zgodna z prawem itd. Po prostu – niech się skończy.

ME: Tak, niech się tylko skończy (śmiech). Zaczyna się to jak kryminał, by następnie przejść

w powieść o charakterze political fiction. Rządy prawa są połączone z władzą. W pewnym momencie przesuwają się granice tego, co można tutaj zdziałać. Czasami tak musi być. To właśnie próbuję przekazać tą historią. Sprawić,

by czytelnik zadał sobie pytanie – co zrobilibyśmy w tej sytuacji. Gdzie zaczynają się i kończą rządy prawa, może nawet lepiej nie stosować się do nich i rozwiązać sytuację w inny sposób.

Osobiście, wierzę w prawo, myślę, że każde

OSOBIŚCIE, WIERZĘ W PRAWO, MYŚLĘ, ŻE KAŻDE SPOŁECZEŃSTWO POTRZEBUJE MOŻLIWOŚCI ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW. W SPOŁECZEŃSTWIE POTRZEBUJEMY JAKIEGOŚ RODZAJU SPRAWIEDLIWOŚCI.



społeczeństwo potrzebuje możliwości rozwiązywania konfliktów. W społeczeństwie potrzebujemy jakiegoś rodzaju sprawiedliwości.

KW: Ta książka jest także o odpowiedzialności, prawda? Jak daleko powinniśmy posunąć tę odpowiedzialność? Jest strzelec, który zabił człowieka. Jest generał, który to zlecił. Następnie prezydent, na którym leży odpowiedzialność wyznaczania trendów w polityce zagranicznej. Na samym końcu jesteśmy my – suweren, który wybrał tego prezydenta. Czy w takim razie powinniśmy pójść na tydzień do więzienia, bo jesteśmy współodpowiedzialni w jakiś sposób? Gdzie się to kończy?

ME: To jest część dyskusji zawartej w książce. Dochodzimy do punktu odpowiedzialności w kontekście prawnym, ale także moralnym. Było to dla mnie interesujące, bo, mimo

że sam nie studiowałem prawa, miałem w otoczeniu wielu ekspertów, którzy pomogli mi w zrozumieniu tej sytuacji. Na przykład, dowiedziałem się, że nie można pozwać kraju. Musi być to jakaś konkretna osoba. Musimy mieć kogoś odpowiedzialnego, kogoś, kto wcisnął przycisk, wydał rozkaz. Prezydenta. Ale prezydent może być postawiony w stan oskarżenia tylko za bardzo poważne przestępstwa. Czy on jest zatem odpowiedzialny w jakikolwiek sposób? Z punktu widzenia prawa, może powiedzieć – robimy te bombardowania z dronów "ogólnie" i może jest zbyt wiele strat wśród ludności cywilnej, ale nie można mnie za to pociągnąć do odpowiedzialności. Prezydent może być odpowiedzialny moralnie, ale nie może być odpowiedzialny prawnie.

KW: Jest taki koncept w prawie – doktryna Radbrucha. Jeśli prawo w drastyczny sposób łamie normy moralne, automatycznie przestaje obowiązywać. Powstała po II wojnie światowej. Widzę echa tej koncepcji w Twojej książce, ale z drugiej strony widzę też przywiązanie do prawa pozytywnego, gdyż bez niego zanurzymy się w chaosie.

ME: Jest to ciekawa dyskusja. Możliwe, że nie dla każdego czytelnika. Instytucje istnieją po to, by pociągać ludzi do odpowiedzialności. Na przykład, jeśli cel drona otoczony jest 50 cywilami, wówczas nie można zlecić ataku. Jeśli natomiast jakiś generał zdecyduje, żeby jednak to zrobić, wtedy prezydent może nadal być odpowiedzialny moralnie, ale nasze instytucje powiedziałyby, że nie jest on odpowiedzialny prawnie.

KW: Czy aresztowałbyś w takim razie prezydenta Stanów Zjednoczonych?

ME: Nie jestem oskarżycielem, prokuratorem. Także, obecnie byłoby to niemożliwe, gdyż nie mam żadnych dowodów.

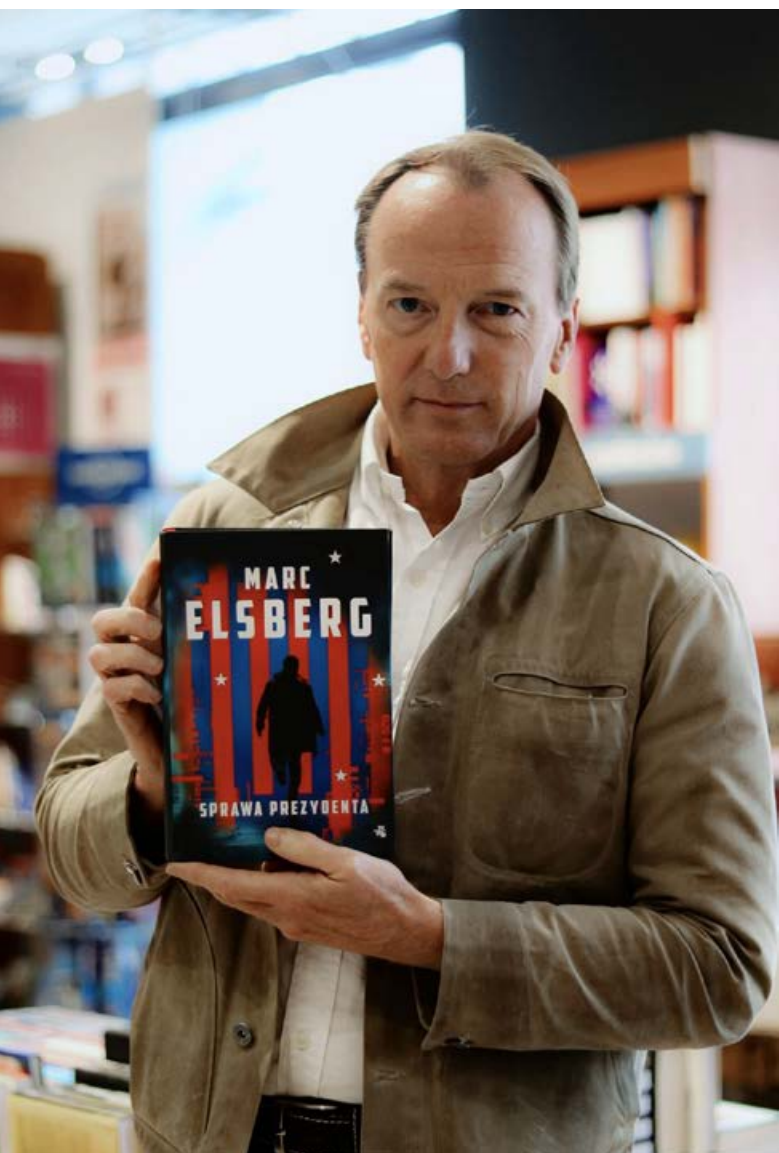
KW: Zakładając, że masz możliwość aresztowania np. Barracka Obamy, zrobiłbyś to?

ME: Gdybym miał poważny dowód, na podstawie którego mógłbym go aresztować to tak. Nie aresztowałbym go za samo zlecenie ataków dronem, jedynie za sytuacje, które wykraczają poza ustalone przez samych Amerykanów zasady dokonywania tego rodzaju ataków. Straty ludzkie są bowiem przewidziane w prawie międzynarodowym, o ile nie są zbyt duże. Moralnie natomiast uważam, że jest odpowiedzialny za wiele ofiar wśród cywili, tak.

KW: Co w takim razie z George'em W. Bushem, który publicznie przyznał się do stosowania tortur? Czy aresztowałbyś jego?

ME: Z tego co pamiętam, mówił, że gdy dowiedział się o stosowaniu tortur, dopiero wtedy pozwolił na kontynuację tych działań. Moim pytaniem byłoby – czy to on je zlecał? Musielibyśmy zapytać ekspertów czy samo pozwolenie na odbywanie się takiego procederu jest wystarczające. Jeśli to wystarczające to myślę, że powinien odbyć się proces. Z tego co pamiętam, George W. Bush unikał przez jakiś czas podróży do niektórych krajów, co mogło łączyć się z obawą o aresztowanie.

KW: Postać byłego prezydenta – Douglasa Turnera, kojarzy się niewątpliwie z obecnym ex-prezydentem USA. Są tu pewne paralele...



ME: Owszem, choć są też różnice. Douglas jest szczupły, nie aż tak wysoki, sprężysty, nie przypomina fizycznie Donalda Trumpa. Jest postacią fikcyjną. Historia opiera się na wojnie z terroryzmem i skutkach tego działania. Wiele z nich było wspólną odpowiedzialnością Busha, Obamy i Trumpa. Tak naprawdę, podczas pisania nie nazywałem go Douglas Turner. Początkowo nazywał się Simon Selfridge z tego co pamiętam i pomyślałem, że to trochę zbyt podobne do nazwy sieci marketów, więc zacząłem szukać czegoś innego. Byłem świadomy podobieństwa inicjałów, ale stwierdziłem – co z tego?

KW: Postanowiłeś również osadzić fabułę w Grecji.

Jaki był tego powód?

ME: Głównym powodem była sugestia ze strony ekspertów, którzy pomagali mi w warstwie prawnej tej książki. Chciałem osadzić fabułę w Europie i zastanawiałem się, w którym z krajów europejskich tego typu akcja faktycznie mogłaby się wydarzyć. Sprawdziłem prawo, a także stanowiska różnych krajów w kontekście podobnych sytuacji, żeby wykluczyć te, gdzie byłoby to niemożliwe. Na ten przykład w Szwecji, gdzie pamiętamy przecież co stało się z Julianem Assange'em. Myśleliśmy też o Portugalii, Hiszpanii. Ciekawym pomysłem byłby Włochy, gdyż po 11 września był to jedyny kraj, który zakazał nielegalnego porwania ludzi pod zarzutem terroryzmu. Nie wiem czy pamiętasz, po 11 września, Stany Zjednoczone porwały ludzi, których podejrzewali o terroryzm prosto z ulicy. Włochy były jedynym państwem, które aresztowało w związku z tym kilku agentów CIA. Pomyślałem, że Grecja jest ciekawa, bo, po pierwsze, jest to wspaniały kraj, Ateny są cudownym miastem, a po drugie – to kolebka demokracji. To był interesujący kontekst.

KW: Ciekawe w tej książce jest też opisanie mechanizmów funkcjonujących w amerykańskiej polityce. Każda decyzja prezydenta USA podyktowana była słupkami popularności. Jak spодoba się Amerykanom tego rodzaju rozwiązanie, a jak takie – to tak naprawdę determinowało decyzję władzy. Doradcami prezydenta byli zresztą głównie prawnicy, ale także specjaliści od mediów społecznościowych, spin-doktorzy etc. Jak oceniasz czasy, w których fasada jest bardziej istotna niż realne działania polityczne? Czasy, kiedy populizm jest bardziej istotny niż realne i potrzebne zmiany.

ME: Nie jestem pewien czy tak naprawdę jesteśmy w stanie to rozdzielić. Tak naprawdę, komunikacja jest podstawą działań pomiędzy ludźmi. Pewien austriacki psycholog powiedział – nie da się nie komunikować. Nawet jeśli jesteś prawnikiem, który zna się na prawie, wciąż masz pewnego rodzaju luz interpretacyjny. I z tego też punktu trzeba to interpretować. Na decyzję władzy ma wpływ wiele czynników. Opinia publiczna jest jednym z nich. W historii, którą opowiadałem to właśnie przygotowanie i realne działania najbardziej się oplacają w ostateczności. Komunikacja w dzisiejszych czasach, a właściwie jej szybkość sprawia, że bardzo trudno jest udowodnić albo podważyć różnego rodzaju fake newsy itd. Kiedy już się je wypuści to zawsze któryś się przyklei. Nie wiem czy podążałeś za wyborami w Niemczech. Początkowo było trzech kandydatów na kanclerza. Wszyscy byli pewni, że wygra

W HISTORII, KTÓRĄ OPOWIADAM TO WŁAŚNIE PRZYGOTOWANIE I REALNE DZIAŁANIA NAJBARDZIEJ SIĘ OPLACAJĄ W OSTATECZNOŚCI.

ktos z partii zielonych lub konserwatywa. Socjaldemokrata miał najmniejsze szanse. Zieloni zaczęli zatem walczyć z konserwatystami, agitować na rzecz swojej partii, a jedynym, który nie robił nie był socjaldemokrata. I to właśnie on wygrał. W dzisiejszych czasach ludzie wolą czasami robić nie, niż wchodzić w konflikt.

KW: Bardzo dobrze czytało mi się Twoją książkę.

Czyta się ją, jak gdyby był to scenariusz jakiegoś serialu political fiction. Już widzę te WAŻNE OSOBY, które chodzą korytarzami z teczkami i wydają polecenia.

ME: Super, potrzebujemy tylko producenta w takim razie!

KW: Dokładnie! Jest dużo ciekawych ujęć. Przebitki na akcję w Afganistanie, Ateny, gabinet owalny w Białym Domu, rozmowy telefoniczne...

ME: Tak, jest to gatunkowa powieść, więc nie powinno być aż tak trudno przełożyć to na film. W przypadku moich dzieł może być i nawet łatwiej, gdyż nie jestem pisarzem od zawsze, pracowałem niegdyś w designie. W jakiś sposób więc myślę tymi obrazami, więc piszę w taki sposób, jakbym przechodził klatka po klatce w filmie.

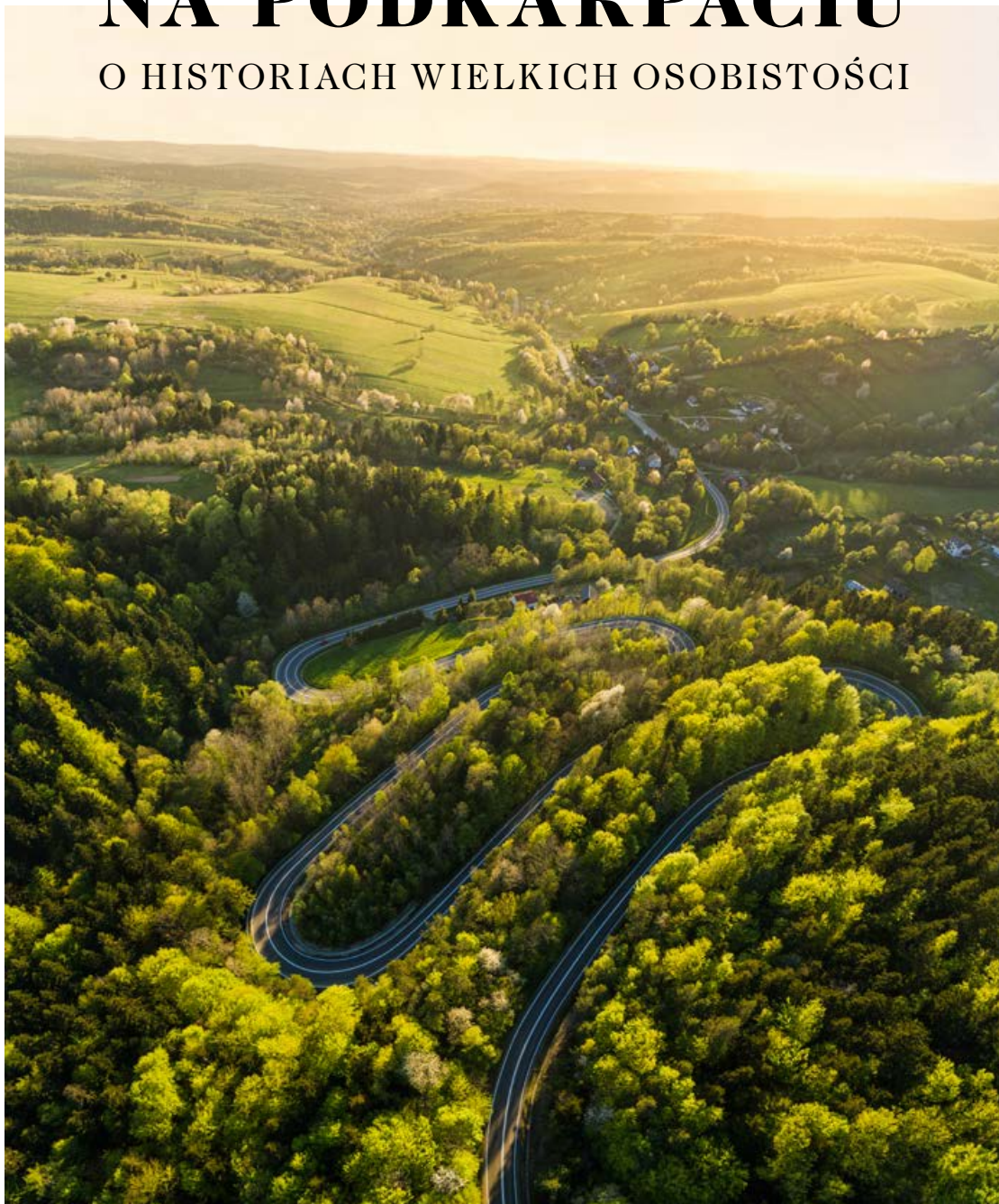
KW: Da się to także wyczuć podczas czytania. Mam nadzieję, że nie odbierzesz tego negatywnie, ale w pewien sposób prześlizgałem się po kolejnych stronach, nie skupiając się nawet aż tak bardzo na każdym słowie. Podchodziłem do tego obrazowo właśnie.

ME: Zupełnie, uważam, że to komplement. Nie chciałbym, żeby ludzie, którzy czytają moją książkę, męczyci się nad każdym zdaniem. Jest to rozrywka, która w pewien sposób ma też wzbudzić w nich przemyślenia. Język jest tylko narzędziem, które nie musi być zbyt skomplikowane czy wyrafinowane. Jeśli mówisz, że dobrze się to czyta i nie trzeba pochylać się nad każdym słowem to znaczy, że osiągnąłem swój cel.

KW: Zatrzymywanie się nad każdym słowem sprawia również, że akcja nie jest tak wartka jak musiałaby być akurat w tym przypadku. Dziękuję zatem za wywiad i polecam. II

ZNANI NA PODKARPACIU

O HISTORIACH WIELKICH OSOBISTOŚCI



PODKARPACIE SŁYNIE Z PIĘKNYCH WIDOKÓW, TAJEMNICZYCH MIEJSC ORAZ UROKLIWYCH WSI, MIASTECZEK I MIAST. NA PRZESTRZENI WIELU LAT, UROKOM TYCH TERENÓW NIE OPARLI SIĘ LUDZIE, KTÓRZY SWOIMI DOKONANIAMI ZAPISALI SIĘ NA KARTACH HISTORII. NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY NA PODKARPACKICH TERENACH SIĘ URODZILI, WYJECHALI, CZY SPĘDZILI TAM CAŁE ŻYCIE – MIEJSCA Z NIMI ZWIĄZANE PRZESIAKNĘŁY ICH HISTORIAMI I DOKONANIAMI.

Ignacy Krasicki pochodził z Dubiecka, a Julian Przyboś z Gwoźnicy Górnej. Maria Konopnicka swoje ostatnie lata spędziła w zabytkowym dworcu w Żarnowcu, natomiast Ignacy Łukasiewicz, ojciec polskiego przemysłu naftowego, dzięki swojej działalności społecznej, rozbudował tereny wokół Krosna. Takich postaci i ich historii, niekiedy przełomowych dla polskich dziejów oraz kultury, jest wiele więcej. Niektóre z nich odbiły się szerszym echem, o innych już zapomniano, a o niektórych warto przypomnieć – między innymi o zamku, który został bohaterem najslawniejszej polskiej komedii, historii domu pięciu pokoleń słynnej rodziny i miejscowości, którą rozślawił na całym świecie... teatralny spektakl.

ALEKSANDER FREDRO I WIELKI SPÓR O ZAMEK KAMIENIEC

Zanim starli się Cześnik i Rejent, skłóceni byli ze sobą Firlej i Skotnicki. W 1828 roku Aleksander Fredro poślubił Zofię Jabłonowską, której częścią pośagu była połowa Zamku Kamieniec w Korczyni-Odrzykoniu. Fredro, przeglądając stare dokumenty, natrafił tam na akta procesowe poprzednich właścicieli z pierwszej połowy XVII wieku. Pomiędzy Piotrem Firlejem a Janem Skotnickim toczył się spór o prawo korzystania ze studni oraz wycięcie drzew. W ramach zemsty za uprzykrzenie życia, Skotnicki przebudował dach swojej części zamku w taki sposób, że deszczówka odprowadzana była...prosto na dziedziniec Firlejów. Spór ten trwał jeszcze długo potem, a kłótnie pomiędzy właścicielami Aleksander Fredro wykorzystał w „Zemście”. Pierwowzorem Cześnika był właśnie Firlej, a Rejenta Skotnicki. Prawie 30-letni spór, tak jak w przypadku komedii Fredry, zakończyło małżeństwo. W 1630 roku Mikołaj Firlej, w „Zemście” Wacław, poślubił kasztelanek Zofię Skotnicką, pierwowzór Klary Raptusiewiczówny. Słynny zamek na przestrzeni lat nie przetrwał najazdów Szwedów i popadł w ruinę. Obecnie, modernizowany, jest dostępny dla turystów.

ZDZISŁAW BEKSIŃSKI I DOM, KTÓREGO JUŻ NIE MA

Mateusz Beksiński, uczestnik powstania listopadowego, w latach 40. XIX wieku przybył w okolice Sanoka z chęcią osiedlenia się. Wraz z przyjacielem, Walentym Lipińskim, kupili ziemię i założyli warsztat kotlarski, a niedaleko Potoku Płowieckiego wybudowali dom, który ze względu na swoje położenie uzyskał nazwę „dom nad potokiem”. Zakład kotlarski Beksińskiego i Lipińskiego prosperował świetnie, a dwaj przedsiębiorcy ożenili się z siostrami Machalskimi, z którymi założyli rodziny. W lewym skrzydle zamieszkał Lipiński, w prawym

Beksiński. W domu nad potokiem mieszkało 5 pokoleń Beksińskich, w tym najslawniejszy z rodu, malarz Zdzisław Beksiński. Po skończeniu studiów na Politechnice Krakowskiej mieszkał krótko w Krakowie i Rzeszowie, by po kilku latach powrócić z żoną Zofią do Sanoka, gdzie urodził się ich syn Tomasz. Beksiński pracował wówczas w Sanockiej Fabryce Autobusów „Autosan”, której prekursorem była kotlarska działalność jego pradziadka Mateusza. To właśnie tam zaczął malować (wcześniej zajmował się fotografią i rzeźbą), tworząc obrazy wizjonerskie i fantastyczne, inspirowane wschodnim mistycyzmem. W Sanoku razem z rodziną mieszkali do lat 70., kiedy to pojawiły się plany rozbioru budynku, którego stan, pomimo wielu remontów, wciąż ulegał pogorszeniu. Beksińscy przeprowadzili się do Warszawy, a budynek finalnie rozebrano w 1979 roku. Na miejscu dawnego domu powstał skwer Zieleniec Beksińskiego. W 2005 roku, po zamordowaniu Zdzisława Beksińskiego przez Roberta K., zasadzono w tym miejscu dąb.

WIELOPOLE. WIELOPOLE

Tadeusz Kantor przyszedł na świat w Wielopolu Skrzyńskim w 1915 roku, by już 6 lat później, w 1921 roku przenieść się z mamą oraz siostrą do Tarnowa. Później na stałe związał się z Krakowem, gdzie studiował malarstwo oraz malarstwo dekoracyjne i teatralne. W czasie II wojny światowej, razem z kolegami ze studiów stworzył w podziemiu Teatr Niezależny. Miłość do teatru zaowocowała powstaniem w 1955 roku teatru awangardowego Cricot 2, który Kantor współtworzył z Marią Jaremą i artystycznym środowiskiem Grupy Krakowskiej. Artysta,

razem z zespołem Cricot 2, w 1980 roku wystawił we Florencji sztukę, którą na przestrzeni 9 lat zagrano w ponad 200 miastach na całym świecie. Wielopole, Wielopole Tadeusza Kantora stało się spektaklem, który został uznany jednym z przełomowych dla współczesnego teatru i jednym z kilku przedstawień w ramach nurtu „teatr śmierci”, podejmującego tematy śmierci, pamięci i przemijania. Rodzinna miejscowość i związane z nią, zanikające już wspomnienia, stały się punktem wyjścia do rozważań 65-letniego już wówczas Kantora, nad jego rodziną i historią rodzinnego miasteczka, których dzieje w spektaklu połączone są ze sobą nierozzerwalną nicią. Kantor odebrał w 1982 roku za Wielopole, Wielopole prestiżową nagrodę OBIE, przyznaną dla najlepszych artystów off i off-off Broadwayu. Ten piękny hołd złożony Wielopolu Skrzyńskiemu przyczynił się do rozślawienia malutkiej, podkarpackiej miejscowości na całym świecie. Najważniejszy pokaz nagradzanej sztuki miał jednak miejsce w grudniu 1983 roku – teatr Cicot 2 zagrał wówczas Wielopole, Wielopole... w samym Wielopolu, w kościele parafialnym. Mieszkańcy „bohater spektaklu” odwiedzili się autorowi tworząc Kantórówkę, Ośrodek Dokumentacji i Historii Regionu oraz Muzeum Tadeusza Kantora.

Podkarpacie było i jest i zapewne będzie świadkiem wielu podobnych historii, które wpłynęły znacząco na polską kulturę, ale i społeczeństwo. Niezależnie od tego, czy związane są z miejscem będącym już ruiną, spektaklem wystawionym w kościele parafialnym prawie 30 lat temu czy niewielkim zielonym skwerkiem – warto o nich pamiętać. II





DLACZEGO WARTO JEŚĆ DRUGIE ŚNIADANIE?

POZNAJ NASZE PRZEPISY

TEKST Ewa Janusz Dietetyk EstroVita
ZDJĘCIA Mat. Prasowe



**EWA
JANUSZ**

Z wykształcenia jestem dietetykiem klinicznym oraz techniką farmaceutycznym.

Studia magisterskie ukończyłam w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi z tytułem dietetyki klinicznej. Doświadczenie w pracy z pacjentem zdobywałam pracując w prywatnym gabinecie dietetycznym. Swoją wiedzę poszerzam na wszelkich szkoleniach z dietetyki i suplementacji.

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

Dlaczego przygotowanie drugiego śniadania jest tak istotne? Pierwsze śniadanie zjedzone w domu wystarcza nam na około 3-4 godziny. Po upływie tego czasu robimy się głodni, a nasz organizm domaga się kolejnego posiłku. Warto wychodząc z domu przygotować sobie posiłek, który dostarczy nam odpowiednią dawkę wartości odżywczych i energii. Głód może powodować, że nie jesteśmy w stanie się skupić oraz mamy mniej energii. Dotyczy to nie tylko uczniów, ale i nas – osób dorosłych. Dlatego przygotowanie drugiego śniadania pozwoli nam uniknąć spożywania przypadkowych, niezdrowych przekąsek, pełnych zbędnego cukru i tłuszczu.

JAK POWINNO WYGLĄDAĆ PRAWIDŁOWO ZBILANSOWANE DRUGIE ŚNIADANIE?

Drugie śniadanie powinno zawierać pełnowartościowe źródło białka, tłuszczów i węglowodanów. Nie może w nim zabraknąć witamin z grupy B, magnezu oraz wapnia które zwiększają przewodnictwo impulsów nerwowych, przez co usprawniają myślenie oraz poprawiają skupienie.

DLACZEGO WARTO JEŚĆ DRUGIE ŚNIADANIE?

Drugie śniadanie bardzo często jest przez nas pomijane. Wynika to z obawy przed



spożyciem zbyt dużej liczby kalorii w ciągu dnia. Niestety mija się to z prawdą. Pomijanie posiłków w ciągu dnia i nieregularne jedzenie może powodować napady głodu wieczorem, kiedy jesteśmy w stanie pochłoniąć całą zawartość lodówki. W efekcie może to spowodować zbyt duże spożycie pokarmów w godzinach wieczornych oraz solidną nadwyżkę kaloryczną. Należy pamiętać, że nasz organizm potrzebuje więcej energii w ciągu dnia kiedy jesteśmy aktywni zawodowo, niż wieczorem.

Spożywając regularnie posiłki zapobiegamy hipoglikemii poposiłkowej (najprościej tłumacząc są to spadki glukozy spowodowane długą przerwą między posiłkami) oraz nagłym wzrostem stężenia glukozy (głównie po spożyciu produktów obfitujących w węglowodany proste).

PRZEPISY NA ZDROWE I POŻYWNE DRUGIE ŚNIADANIE

• Śniadaniówka różnorodności

Składniki:

- warzywa: papryka, marchew, kalarepa;
- kabanosy wegetariańskie lub mięsne;
- owoce: pokrojone jabłko/winogrona/gruszką;
- orzechy: włoskie/brazylijskie/migdały/nerkowca.

Warzywa pokrój w słupki, umieść w śniadaniówce wraz z kabanoskami. W oddzielnym pojemniku umieść ulubione owoce oraz orzechy.

• Tortilla z warzywami i hummusem

Składniki:

- tortilla pełnoziarnista,

- hummus/guacamole.

- sałata,

- papryka, pomidorki koktajlowe,

- chuda wędlina.

Tortillę posmaruj hummusem lub guacamole, dodaj pokrojone warzywa, sałatę i wędlinę. Całość zawiń. Do oddzielnego pojemnika możesz dołożyć np. pokrojone jabłko i gorzką czekoladę, które zaspokoją chęć na podjadanie słodczy.

• Placuszki bananowe z owocami i orzechami

Składniki:

- 2 banany,
- 2 jaja,
- 6/7 łyżek płatków owsianych,
- szczypta cynamonu,
- 1 łyżeczka nasion chia.

Banany rozgniatamy widelcem, dodajemy do nich jaja, płatki owsiane, cynamon i nasiona chia. Całość mieszamy i odstawiamy na 5 minut do nasiąknięcia płatków. Z powstałej masy smażymy placuszki na rozgrzanej patelni (z 1 łyżki masy formujemy placuszek). Smażymy z dwóch stron na rumiany kolor. Do placuszków dodajemy ulubione owoce np. borówki, figi, pomarańcze oraz garść orzechów.

W codziennej diecie nie może zabraknąć kwasów tłuszczowych omega-3,6,9. Aby dostarczyć je do organizmu w odpowiedniej proporcji należy sięgnąć po suplement diety EstroVita Genius Kids, który pokrywa 100% dziennego zapotrzebowania na kwasy tłuszczowe. Zawiera unikatowe połączenie kwasu ALA oraz DHA pochodzenia roślinnego. Wpływa na rozwój i pracę mózgu. Zawiera również witaminy D,E,K które pomagają w odpowiednim funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. II

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



TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY
SIĘ DZIELIĆ



CZY ISTNIEJE „MODA NA PSYCHOLOGIĘ”?

JESZCZE DWADZIEŚCIA LAT TEMU SŁOWO PSYCHOLOG KOJARZYŁO SIĘ PEJORATYWNIE. ALE OD PARU LAT OBSERWUJE SIĘ ZMIENIAJĄCE SIĘ PODEJŚCIE DO ZDROWIA PSYCHICZNEGO. PRZED E WSZYSTKIM BARDZIEJ ŚWIADOME. OBECNIE SPECJALISTÓW Z TEJ DZIEDZINY JEST CORAZ WIĘCEJ. A MIMO TO WCIĄŻ ROŚNIE ZAPOTRZEBOWANIE NA PSYCHOLOGÓW, PSYCHIATRÓW I PSYCHOTEREPUTÓW. SZCZEGÓLNIIE ZAUWAŻALNE JEST TO PO OKRESIE PANDEMII.

TEKST Julia Jarosz

Psychologia jest czwartą najpopularniejszą specjalizacją w USA - to dane przedstawione przez Departament Edukacji. Potwierdzenie tej tendencji widoczne jest również w Polsce. Uniwersytet Wrocławski ogłosił, że niedawno na kierunek psychologii zrekrutowała się rekordowa liczba kandydatów.

#PSYCHOLOGIA

Hashtag psychologia na polskim Instagramie został użyty 326 tysięcy razy, natomiast an-

gielskie słowo psychology wykorzystano aż 8,8 miliona razy. Czy to jedynie instagramowa moda, czy może zachodzące zmiany w społeczności, które zmieniają świat?

Obecnie obserwuje się coraz większą świadomość ludzi dotyczącą zdrowia psychicznego. W social mediach pojawiło się mnóstwo kanałów, które przekazują wiedzę na tematy poświęcone fizyczności, ale również psychice. Działania edukacyjne zderzają się tam z ogromnym wzrostem liczby osób dotknię-

tych problemami natury psychologicznej. Depresja „awansowała” do grona chorób cywilizacyjnych, podobnie jak otyłość i cukrzyca.

GRAFIKA „MĘŻCZYZNA NIE PROSI O POMOC”?

Być może wiele osób pamięta akcje marketingowe firm ubraniowych, które swoją kampanię opierały na hasłach „mężczyzna nie prosi o pomoc” lub grafiki sugerujące, że na depresję najlepsze są zakupy. Działania te prawdopodobnie nie miały bazować na negatywnych konotacjach. Jednak wiele osób, a w szczególności przedstawicieli środowiska psychologicznego i psychiatrycznego, uznało te działania za szkodliwe. Najpiękniejsze w tym wszystkim było to, że tak szybko jak te grafiki pojawiły się w social mediach i na plakatach, tak szybko zniknęły. To znaczy, że coś się dzieje. Reagują nie tylko specjaliści, ale też społeczeństwo.

JAK NIE ZOSTAĆ OFIARĄ PSEUDONAUKOWYCH TREŚCI?

Działania psychoedukacyjne, dostępne psychologiczne szkoły wyższe i liczby szkoleń



LUDZKI MÓZG SZYBKO I ŁATWO CHŁONIE PSEUDOTEORIE. DLACZEGO? LUBIMY BOWIEM WSZYSTKO, CO JEST URZEKAJĄCO PROSTE I ŁATWE W ZROZUMIENIU.

wciąż się powiększają. Im jest ich więcej, tym trudniej jest się w tym wszystkim odnaleźć. Skąd czerpać informacje, że dane źródło jest rzetelne, że jest to naprawdę dobry materiał i nikomu nie zaszkodzi?

Czym jest pseudonauka? Niepotwierdzona naukowo, niezwyfikowana badaniami, opierająca się na przypuszczeniach, spekulacjach czy wierze w słowo mówione teoria. „Uwielbianą” odpowiedzią ludzi na niepotwierdzone teorie jest odpowiedź „ale na mnie podziałało”. Oczywiście! Bardzo prawdopodobne jest to, że na kogoś zadziała. Pytanie tylko, ilu innym osobom wyrządzi krzywdę?

Tak samo jest z pseudopsychologią. Wiele się o tym mówi i zdaje się, że każdy wie o co chodzi, ale często treści parapsychologiczne są umiejętnie ukryte pomiędzy wartościowymi treściami naukowymi lub między treściami, które zdają się być „logiczne” dla czytelnika.

Ludzki mózg szybko i łatwo chłonie pseudoteorie. Dlaczego? Lubimy bowiem wszystko, co jest urzekająco proste i łatwe

w zrozumieniu. W dodatku ludzki mózg przy tym w ogólnie nie pomaga, bo lubi „chodzić na skróty” i wybiera to, co wymaga od niego małego wysiłku, w tym przypadku tego poznawczego. Po przeczytaniu czegoś „jasnego”, mało kto z nas sprawdza źródło informacji albo szuka potwierdzenia lub kontrargumentu w innych materiałach, książkach czy badaniach.

Do worka ludzkiej łatwowierności dorzucmy jeszcze jedną „wisienkę” a mianowicie „iluzję korelacji” czyli pozorne powiązanie dwóch lub większej ilości zjawisk, które w rzeczywistości w ogóle nie są ze sobą powiązane. Absurdalnym przykładem jest pozorne powiązanie liczby filmów, w których zagrał Nicholas Cage z liczbą utonięć w basenie. Oznaczałoby to, że im więcej filmów z tym aktorem pojawia się na rynku filmowym, tym więcej osób tonie w basenach poprzez wpadnięcie do niego. Z punktu widzenia aktualnych badań społecznych i zdrowotnych wiemy, że jest to absurdalnie nieprawdopodobne i nie ma to żadnego związku naukowego lub logicznego

w przytoczonym przykładzie. Jest to po prostu przypadek. Taki wymagowany przykład jest dla nas oczywiście zadziwiający, ale gdy zestawienie dwóch powiązań jest nieco mniej abstrakcyjne często łatwiej w to wierzymy. Psychologia, mówiąc o pewnej korelacji, nie wyjaśnia związku przyczynowo-skutkowego. Oznacza to, że dwa lub większa liczba zjawisk są ze sobą w jakiś sposób powiązane, ale nie wiadomo jak dokładnie. Warto mieć to na uwadze czytając wszelkie psychologiczne treści.

JAK TRAFIAĆ NA DOBRE TREŚCI PSYCHOLOGICZNE?

Ludzie lubią jasne, konkretne odpowiedzi. Dlatego często wpisujemy konkretne pytania szukając rozwiązań w Google, na przykład: sposób na kaszel, jak poradzić sobie z depresją itp. Niestety często nie ma jednej odpowiedzi na nurtujące nas pytania. Dlatego magiczna odpowiedź jak poradzić sobie z depresją nie istnieje. Z pewnością warto w tym przypadku skorzystać z pomocy specjalisty – psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry.

Obecnie uznaje się, że najbardziej rozwijającym się i skutecznym nurtem terapeutycznym jest podejście poznawczo-behawioralne. Jednak są również inne nurty, które znajdują swoich miłośników i zdają się być również skuteczne (lecz mniej lub bardziej wyjaśnione naukowo). Najważniejsze jest wybrać specjalistę, który ukończył odpowiednie studia oraz szkołę psychoterapeutyczną, która uprawnia taką osobę do prowadzenia terapii.

Hasła pod tytułem „to rozwiązanie z pewnością cię wyleczy” może być niestety złudne. Jak zatem nie trafiać na fejkowe informacje i im nie zawierzać? Przede wszystkim warto sprawdzić, kto prowadzi profil edukacyjny w sieci. Z reguły psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra jasno mówią o swoim wykształceniu, bo wiedzą, jak ważne jest, by inni ludzie byli pewni ich kompetencji. Po drugie warto zawsze zwrócić uwagę na autora danego artykułu czy posta oraz odniesienie do źródeł naukowych, z których w razie konieczności można skorzystać. Same źródła naukowe jednak nie dają gwarancji wiarygodności. Warto sprawdzić czy dany autor był naukowcem lub praktykiem i zwrócić uwagę na to czy nowe i spektakularne odkrycie jest częścią lub rozszerzeniem już dobrze znanej teorii. W psychologii nowe treści nie pojawiają się znikąd, zwykle wywodzą się one z innych badań czy koncepcji.

Odpowiadając na pytanie z początku – czy psychologia staje się coraz bardziej modna? Chyba coraz bardziej potrzebna. Jednocześnie stawia to nas przed obliczem nowych wyzwań i większego zaangażowania w wyszukiwanie treści naprawdę naukowych. ■

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 zobrazenia trójwymiarowego, czyli wykonania tomografu. Propozycji leczenia może być kilka, w zależności od warunków w jamie ustnej pacjenta. Pełna rekonstrukcja jest możliwa na minimum 5 implantach, a maksymalnie na 8. Wówczas można umocować na stałe 12 zębów. O liczbie implantów decyduje jakość i ilość kości. Często po wszczepieniu następuje etap uzupełnień tymczasowych, aby pacjent mógł ocenić estetykę i wygodę przyszłych uzupełnień stałych.

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



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

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

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

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

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

DENTAL IMPLANT ACADEMY

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





4 BŁĘDY POCZĄTKUJĄCYCH MAREK MODOWYCH

W POLSCE DZIAŁA OK. 22 TYS. SKLEPÓW TEKSTYLNICH. NIESTETY WIELE Z NICH ZAMYKA SVOJĄ DZIAŁALNOŚĆ W PIERWSZYCH LATACH. HANDEL TEKSTYLNÝ JEST JEDNĄ Z NAJTRUDNIEJSZYCH BRANŻ. ROSNĄCA KONKURENCJA. STAŁA PRESJA WPROWADZANIA NOWOŚCI. ZNAJOMOŚĆ TRENDÓW NIE TYLKO MODOWYCH, ALE RÓWNIEŻ MARKETINGOWYCH JEST ZMORĄ NIEJEDNEJ MARKI.

TEKST Monika Rusinek ZDJĘCIA mat. prasowe

MONIKA RUSINEK

**Pochodzę z domu krawców.
Z branżą odzieżową związana
jestem od lat.** Najbardziej pasjonują
mnie kulisy biznesu mody online.
Podpowiadam jak ułatwić sprzedaż
i sprawić by wyprodukowane ubrania
znalazły swoich właścicieli.

monikarusinek.pl

stnieje złudne przekonanie, że sprzedawanie ubrań jest proste, że wystarczy tylko założyć stronę internetową lub profil w social mediach i klienci sami przyjdą.

JAKIE WIĘC MOGĄ BYĆ PRZYCZYNY NIEPOWODZENIA?

- **Brak elementu wyróżniającego markę.** Nie chodzi tutaj o wyłącznie innowacyjne rozwiązania. To może być coś prostego. Trzeba

znaleźć swój własny pomysł, np. zapakować nietuzinkowo paczkę, tworzyć inaczej maile, komunikować swoją misję i wartości. Warto dodać jakiś nieoczywisty element do projektu – być może to metka odzieżowa, z której wyrastają rośliny, będzie Twoim wyróżnikiem.

- **Produkt jest niedopasowany do klienta.** Czyli nie wiesz, kim jest Twoja grupa docelowa. Szczególnie na początku warto prowadzić

segmentację klientów, aby dowiedzieć się czego potrzebują. Czy Twoimi klientami są niepracujące matki, business woman, a może nastolatki? Podstawowe kryteria określenia grupy docelowej to: wiek, płeć, zawód, sytuacja finansowa, etap życia, miejsce zamieszkania, spędzanie wolnego czasu, aktywność sportowa. Dzięki zrozumieniu klienta będziesz wiedziała, jak lepiej zaprojektować wszystkie swoje działania począwszy od np. projektu odzieży po projekt strategii marketingowej.

- **Nieznajomość fundamentów biznesu online.** Budowanie marki na storytellingu i marce osobistej, pokazywanie zaplecza również może być elementem wyróżniającym. Ludzie wybierają marki o podobnych wartościach czy misji. Lubią przynależać do jakichś grup, z którymi się identyfikują. Bazowanie na emocjach, opowiadanie swojej historii pomoże klientowi nas lepiej poznać i zaufać.

- **Skupianie się tylko na jednym kanale dystrybucji.** Każdy ma swoją ulubioną platformę sprzedażową, więc na każdej mogą być inni klienci. Jeśli prowadzisz

sprzedaż tylko przez Instagrama to osoby, które kupują tylko na Allegro czy OLX nie znajdą Cię. Należy monitorować sprzedaż na wszystkich kanałach i testować gdzie jest największe zainteresowanie. Mimo wielu plusów takich platform warto mieć również swoją własną stronę i bazę mailingową. W przypadku awarii lub ataku hakerskiego na portale społecznościowe masz kontakt ze swoimi klientami.

Najlepsze co można zrobić, aby uniknąć tych błędów to spisanie planu działania, celów, kroków, jakie trzeba podjąć przy starcie z biznesem. W końcu mówi się, że brak przygotowania to przygotowanie do porażki. Dzięki temu Twoje działania sprzedażowe w sieci staną się lepiej zorganizowane, unikniesz działania po omacku lub rzucania się na każdy marketingowy trend. Trzeba pamiętać, że to, co sprawdzi się u jednego, u drugiego już niekoniecznie.

Podsumowując, jeśli chcesz zmonetyzować swoją kreatywność i pasję do mody, to przygotuj się i działaj. Nawet zła strategia jest lepsza niż żadna. Tylko bycie w drodze może nauczyć nas najwięcej. II





▲ Kadr z filmu "Orgazm, czyli mała śmierć"

(NASZE) PRAWO DO PRZYJEMNOŚCI

– RECENZJA FILMU "ORGAZM, CZYLI MAŁA ŚMIERĆ"

CZEGO SPODZIEWAĆ SIĘ PO FILMIE O ORGAZMIE? TECHNICZNYCH OPISÓW? OBRAZÓW ZBLIŻONYCH DO FILMÓW PORNOGRAFICZNYCH? ROZMÓW Z PARAMI? NIEKONIECZNIE. FILM DOKUMENTALNY "ORGAZM, CZYLI MAŁA ŚMIERĆ" POKAZUJE, ŻE TEN TEMAT MOŻE STANOWIĆ PUNKT WYJŚCIA DO DYSKUSJI WCALE NIEKOŃCząCEJ SIĘ NA ŁÓŻKU.

TEKST Karolina Kołodziejczyk ZDJĘCIA mat. prasowe

Za Szwajcarską produkcją stoi Annie Gisler, która jest również narratorką dokumentu. Jej osobiste przemyślenia o kobiecej seksualności przeplatają się z wypowiedziami kilku kobiet w różnym wieku, z bardzo różnymi doświadczeniami. Core całego filmu to oczywiście te doświadczenia, które dotyczą orgazmu.

Poznajemy więc jego rodzaje, odczucia im towarzyszące, tajniki kobiecej fizjonomii. Jednak to nie to stanowi o sile tego filmu. Najważniejsze jest to, co obok orgazmu. Bo orgazm nie jest celem samym w sobie, w każdym razie nie oderwanym od wielu innych czynników.

Przemyślenia tych kilku kobiet o seksualności, o przyjemności w seksie i, co

kluczowe, o nauce jej osiągania, na pewno będą bliskie i wielu z Was. Brak właściwej (a obecnie - jakiegokolwiek) edukacji seksualnej w Polsce nie powoduje tylko tego, że wiedza na temat antykoncepcji kuleje. Nie wiemy też często, gdzie zlokalizowany jest ten słynny "punkt G", czym różni się orgazm pochwowy od lechtaczkowego, czy

► FILM OBEJRZANY

w ramach akredytacji medialnej na festiwalu Her Docs, odbywającym się w dniach 22-28.10 w Warszawie oraz 22-31.10 online.

(NASZE) PRAWO DO PRZYJEMNOŚCI



▲ Kadry z filmu "Orgazm, czyli mała śmierć"

To też nie jest takie oczywiste. Bo jak niewiele mówi się publicznie o odkrywaniu własnej seksualności, prawda? A za to, z drugiej strony, jak łatwo wpaja nam się od najmłodszych lat, że masturbacja to grzech, a dziewczyna, która lubi uprawiać seks i robi to z różnymi partnerami, to "dz***".

Jeżeli na taką narrację też się w Was coś zaczyna gotować, to powinniście obejrzeć "Orgazm, czyli mała śmierć". I pokazać go swoim partnerom czy przyjaciółom. Bo od takich inicjatyw zaczynają się zmiany. II

**SEKS JEST
SZALENIE
ISTOTNĄ
CZĘŚCIĄ NASZEJ
CODZIENNOŚCI.
A MIMO TEGO
MY, KOBIETY,
MAMY
TENDENCJĘ DO
ZANIEDBYWANIA
SWOICH
POTRZEB**

jak rozmawiać z partnerami i partnerkami o naszych potrzebach w łóżku. I to ostatnie wydało mi się właśnie najważniejszym przekazem płynącym z filmu.

Tyle mówimy o równouprawnieniu kobiet w polityce, na rynku pracy czy w edukacji, a co z życiem seksualnym? Seks jest szalenie istotną częścią naszej codzienności. A mimo tego my, kobiety, mamy tendencję do zaniedbywania swoich potrzeb na tym gruncie. Jesteśmy przyzwyczajone do zaspokajania mężczyzn, do seksu opartego tylko na penetracji (a w ten sposób większość kobiet NIE osiąga orgazmu), do przemilczania tego, co czujemy i pragniemy.

Czy jest to wina patriarchy? W znacznym stopniu na pewno. Czy jednak to na tym powinniśmy się skupić? Nie sądzę. Zgadzam się z bohaterkami filmu, które mówią, że swoje potrzeby trzeba komunikować. Co więcej - by w ogóle je komunikować, najpierw trzeba je poznać.



▲ Kadr z filmu "Orgazm, czyli mała śmierć"



SHERATON GRAND WARSAW MIEJSCE, KTÓRE ŁĄCZY LUDZI

TEKST Kaja Kowalska ZDJĘCIA Mat. Prasowe

KAJA KOWALSKA

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

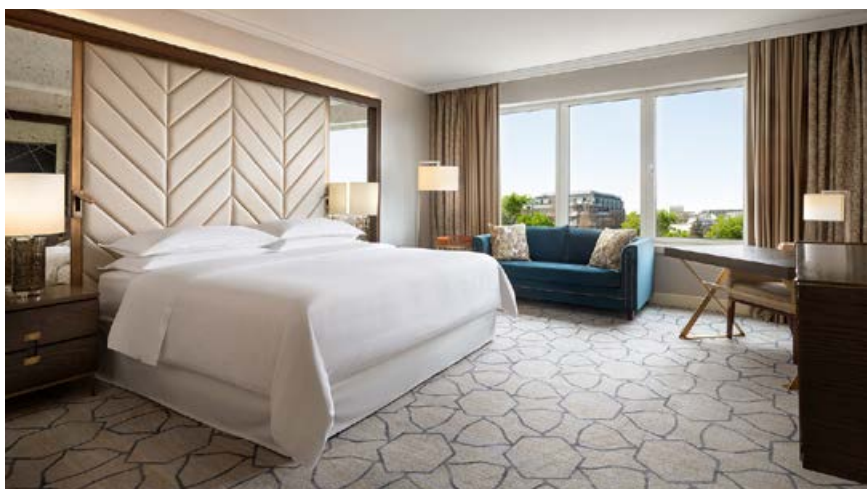
Dokładnie 22 września 1996 roku powstał pierwszy Hotel Sheraton w Polsce, znajdujący się w Warszawie, przy ul. Bolesława Prusa 2, na Placu

Trzech Krzyży. W tym roku hotel, obecnie pod nazwą Sheraton Grand Warsaw, definiującą go jako obiekt świadczący usługi premium, obchodzi swoje 25-lecie działalności w Polsce. Od tego czasu miejsce to gościło wiele znanych osobistości z całego świata, między innymi artystów, aktorów i polityków.

Idea Sheratona to łączenie ludzi, a dokładniej kreowanie przestrzeni do spotkań o różnym charakterze. W obiekcie znajduje się 350 pokoi, dwie wysmienite restauracje kuchni włoskiej i azjatyckiej, a także sale konferencyjne, siłownia i spa.

Sercem hotelu jest lobby, którego obecna aranżacja z 2019 roku została zaprojekt-

owana przez duet znanych, brytyjskich architektów – Goddard Littlefair. Przestrzeń bazuje na planie koła, które zostało podkreślone przez układ ścian, oraz różnorodne zastosowanie materiałów na podłodze. Odpowiednio dobrane, obłe meble wypoczynkowe zostały ustawione zgodnie z kształtem przestrzeni, podkreślając okrągłą formę kompozycji. Z góry spływa dekoracyjna, nowoczesna płasko-rzeźba, na tle półokrągłej ściany w kolorze ciepłego drewna. W podwieszanym suficie zastosowane zostały taśmy oświetlenia ledowego, które nadają pomieszczeniu poświatę, dodatkowo optycznie oddzielającą strefę lobby od przestrzeni komunikacyj-



**JEST TO
NIEZWYKŁE
MIEJSCE
O PRESTIŻOWYM
CHARAKTERZE
I NIEBANALNYM,
ZACHWYCAJĄCYM
DESIGNIE.**



nej i wyróżniającą ją. Całość utrzymana jest w odcieniach beżu, brązu i szarości. Dopelnieniem kolorystycznym jest błękit pojawiający się w tapicerkach kanap, który ożywia kompozycję przeciwstawiając się ciepłym barwom.

Projekty pokoi gościnnych, które zostały odnowione w 2017 roku, wykonał brytyjski projektant Alex Kravetz. Wnętrza są spójne, utrzymane w ciepłych tonacjach, z dominacją neutralnego beżu. Pokoje są jasne i przestronne, a stonowana kolorystyka wprowadza do przestrzeni spokój. Wnętrza utrzymane zostały w uniwersalnym, klasycznym stylu połączonym z nutami elegancji, objawiającymi się w złotych akcentach jako detale me-

bli, oraz wykończeniach o wzorze ciemnego drewna. Dopelnieniem kompozycji są tapicerowane panele ściienne pełniące funkcję oparcia łóżek. Wezłowania posiadają geometryczne podziały, które nadają pomieszczeniom modnego, nowoczesnego charakteru.

Na uwagę zasługuje także wnętrze restauracji inAzia, które również zostało zaprojektowane przez Martina Goddarta i Jo Littlefair. Szefem kuchni lokalu jest Marcin Sasin. Jest to najwyżżej oceniana w Warszawie restauracja specjalizująca się w kuchni azjatyckiej. Wnętrze współgra z innymi przestrzeniami hotelu, jednocześnie oddając orientalny charakter miejsca. Sufit w czarnym kolorze dodaje

pomieszczeniu dozy tajemniczości i głębi, nieczym nocne niebo. Ściany w kolorze drewna oraz przesuwne drzwi na wzór japońskich tatami budują ciepły, przytulny klimat. Wnętrze jest spójne i harmonijne. Meble tapicerowane subtelnie akcentują różnorodność kolorystyczną panującą w lokalu, poprzez ciepłą czerwień, delikatny róż, oraz głębokie i eleganckie błękity i zieleń. Kolor złamanego, morskiego błękitu pojawia się również na fragmentach ścian. Dopelnieniem kompozycji jest zjawiskowe oświetlenie w postaci sufitowych lamp wiszących, nawiązujących kształtem do ptaków w stylu origami, oraz eleganckie, złote dodatki.

Sheraton Grand Warsaw to miejsce, które łączy ludzi, otwierając się na różnorodne potrzeby i tworząc przestrzeń pozwalającą na spotkania o wielu różnych celach - od prywatnych po biznesowe. Jest to niezwykle miejsce o prestiżowym charakterze i niebanalnym, zachwycającym designie. II

VIENNA HOUSE MOKOTÓW WARSZAWA

EUROPEJSKA I NOWOCZESNA GOŚCINNOŚĆ

#INHERIOR



W DOBIE PODRÓŻY, WYJAZDÓW SŁUŻBOWYCH I KONFERENCJI. HOTEL PRZESTAŁ BYĆ JEDYNIEM TYMCZASOWYM PRZYSTANKIEM. LECZ STAŁ SIĘ NIEJAKO SYNONIMEM WYGODY, LUKSUSU I NIEBANALNEGO DESIGNU. CHCĄC SPROSTAĆ OCZEKIWIANIOM NAWET NAJBARDZIEJ WYMAGAJĄCYCH, VIENNA HOUSE STWORZYŁA NA WARSZAWSKIM MOKOTOWIE NIETUZINKOWY HOTEL GWARANTUJĄCY NIE TYLKO KOMFORT ORAZ OBSŁUGĘ NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE, ALE RÓWNIEŻ ODPOWIADAJĄCY NA POTRZEBY GASTRONOMICZNE I ESTETYCZNE SWOICH GOŚCI. INFORMACJI UDZIELIŁA KATARZYNA STROJNA-SZWAJ, REGIONAL COMMUNICATION & MARKETING MANAGER.

TEKST Małgorzata Gastoń ZDJĘCIA Mat. Prasowe

MAŁGORZATA GASTOŁ

Jest absolwentką wydziału Architektury Wnętrz warszawskiej ASP, współzałożycielką pracowni ATUT Architektura Wnętrz, moim książkowym z niegasnącym apetytem na literaturę fantasy, a także miłośniczką muzyki klasycznej. W aranżacjach przestrzeni mieszkalnych stawia na ponadczasowość, funkcjonalność i jedność kompozycji. Uwielbia nieschematyczne rozwiązania oraz projektowe wyzwania. Dzień uważa za nieudany bez przynajmniej jednego kubka aromatycznej, parującej kawy z pianką.

Vienna House Mokotow Warsaw jest szóstym obiektem w Polsce stworzonym przez austriacką grupę hotelową Vienna House. Co wyróżnia hotel na Mokotowie spośród innych obiektów Vienna House? Czy każdy z nich stanowi odrębną

jednostkę dopasowaną do obszaru, w którym powstał, czy też posiadają jakiś wspólny mianownik?

W Vienna House – bez względu na lokalizację i markę hotelu – liczy się niekończące się odkrywanie, europejska atmosfera i nowoczesna gościnność. Vienna House dopasowuje się do potrzeb gości i uosabia hotelarstwo w całym tego słowa znaczeniu. Te wartości są wspólne dla wszystkich hoteli, jednak równocześnie każdy z obiektów Vienna House ma swój niepowtarzalny charakter, architekturę i wystrój wnętrz.

Unikalne hotele miejskie Vienna House prowadzone są w ekskluzywnym standardzie i łączą w sobie ponadczasowy wystrój z elegancją. Do tej grupy należy Vienna House Mokotow Warsaw, który wyróżnia się spośród innych obiektów nie tylko brutalistyczną architekturą, ale również atmosferą biznesowo-lifestyle'owego hotelu.

Co to oznacza?

Lobby wraz z barem, restauracją i strefą konferencyjną tworzą wspólną przestrzeń, sprzyjającą integracji i swobodnej atmosferze zarówno podczas konferencji, jak i służbowych kolacji. Industrialny wystrój wnętrza współgra tutaj z bujną roślinnością restauracji Greenhouse oraz ekskluzywnymi dodatkami, które nadają przestrzeni unikalnego charakteru. Hotel postawił na proekologiczne rozwiązania, dlatego minimalizuje ilość drukowanych materiałów promocyjnych. Udogodnienia dla klientów biznesowych, takie jak szybkie WiFi, możliwość zameldowania online, siłownia 24/7 czy śniadania na wynos, połączone są z usługami dla klientów turystycznych, takimi jak przyjazna polityka cenowa dla rodzin z dziećmi i pupilami, możliwością przedłużenia doby hotelowej czy bogatymi bufetami śniadaniowymi.





MARKA STAWIA NA GOŚCINNOŚĆ, CZEGO SYMBOLEM JEST OTWARTE I PRZYJAZNE LOBBY...

Poza hotelami Vienna House w sieci obecne są również obiekty Vienna House Easy, gdzie stawia się na swobodny wystrój, niezobowiązującą atmosferę i naturalność, jak również Vienna Townhouse, które są butikowymi hotelami dla indywidualistów. Projekt Vienna House R.evo to z kolei rewolucja hotelowa w mieście: po raz pierwszy połączono funkcjonalność hotelu, elastyczność apartamentów i indywidualność prywatnego mieszkania.

Co stanowiło główną inspirację dla stworzenia projektu Vienna House? Jaka była idea oraz cele? Co wyróżnia Vienna House Mokotów Warsaw spośród innych warszawskich hoteli?

Vienna House obecna jest na polskim rynku od 1991 r., kiedy to utworzono Vienna House Amber Baltic Miedzyzdroje. Obiekt był jednym z pierwszych hoteli sieciowych w Polsce i do dnia dzisiejszego wyznacza standardy w swojej kategorii. Od 2018 r. sieć działa pod marką Vienna House. Marka stawia na gościnność, czego symbolem jest otwarte i przyjazne lobby, a także na udogodnienia technologiczne, takie jak dostęp do szybkiego Internetu, możliwość skorzystania z in-

ternetowej usługi concierge czy mobilnego zameldowania. Vienna House zwraca dużą uwagę na doznania estetyczne, czyli architekturę i design, oraz smakowe - dlatego rozwija ofertę gastronomiczną. Poza pokojami goście mogą korzystać z zielonej restauracji Greenhouse, która oferuje zawsze świeże dania inspirowane kuchnią polską i włoską. W sercu hotelu znajduje się modny lobby bar z autorskimi drinkami, a z tyłu budynku kameralny letni taras restauracyjny. Strefa konferencyjna harmonijnie łączy się z lobby i oferuje możliwość zorganizowania większych bądź mniejszych spotkań. Kameralne VIP-owskie spotkania są też organizowane w hotelowym apartamencie. Goście mogą też korzystać z siłowni i sali fitness z widokiem na Warszawę 24 godziny na dobę, szybkiego WiFi, mobilnego concierge, opcji wcześniejszego zameldowania i późniejszego wymeldowania, przechowalni bagażu czy śniadania na wynos.

Każdy hotel ma swój indywidualny charakter, który wpisuje się w otoczenie obiektu. Znakiem rozpoznawczym Vienna House Mokotow Warsaw jest modernistyczna bryła budynku z wysokimi oknami zaprojektowana przez uznanie biuro JEMS Architekci oraz zielona restauracja Greenhouse. Budynek wyróżnia się w dość monotonnej biurowej dzielnicy. W jego wystroju wnętrz industrialne elementy harmonizują z ciepłymi materiałami mebli, wykładzin i starannie dobranych dodatków najlepszych designerów. Hotel został zlokalizowany w biznesowej dzielnicy, niedaleko lotniska, dlatego nie bez znaczenia jest duży parking podziemny, jak również letni taras w stylu włoskiego placu, który pozwala na złapanie oddechu w betonowej dżungli.

W 2020 roku Vienna House Mokotow Warsaw otrzymało Nagrodę Architektoniczną Prezydenta m. st. Warszawy. Czy na ten moment jest to jedyne wyróżnienie przyznane obiektowi? Jakie okoliczności i kryteria zwróciły uwagę jury na obiekt Vienna House? Co zdobyło szczególne uznanie?

Vienna House Mokotow Warsaw został uznany za najlepszy budynek komercyjny w Warszawie z 2019 r. Zawdzięcza to wyjątkowej bryle budynku zaprojektowanej przez polską pracownię architektoniczną JEMS Architekci. Jak przyznał na łamach *voğue.pl* Grzegorz Piątek, krytyk i badacz architektury, członek jury: „Vienna House Mokotow Warsaw to heroiczna, betonowa forma nawiązująca do hal fabrycznych, dopracowana w każdym calu”. Architektura hotelu nawiązuje do przemysłowej historii dzielnicy i wyróżnia się brutalistycznym charakte-

rem. Siedmiokondygnacyjny budynek skonstruowany jest z powtarzalnych betonowych ram, podobnie jak stojący za nim niższy obiekt biurowy.

Beton i stal tworzą industrialny wystrój wnętrz hotelu i łączą się z ocieplającą je bujną zielenią oraz dużymi oknami od podłogi do sufitu. Nie brakuje unikatowych w skali europejskiej elementów wyposażenia wnętrz, takich jak lampy z kolekcji Gras, żyrandole DCW editions In The Tube Solar 6, sofa Fogia Tiki czy krzesła Fermob z kolekcji Luxembourg. Znajdują się one również w restauracji Greenhouse, która przypomina szklarnię i otwarta jest też dla mieszkańców. Wystrój wnętrz to efekt współpracy inwestora Garvest Real Estate, projektantki Agaty Pleśniarowicz oraz Vienna House.

W hotelu Vienna House znajduje się 164 pokoje o nietuzinkowym designie. Czy wystrój wnętrz w każdym pokoju jest inny, czy zostały urządzone według pewnego schematu? Co wyróżnia 44 pokoje o podwyższonym standardzie?

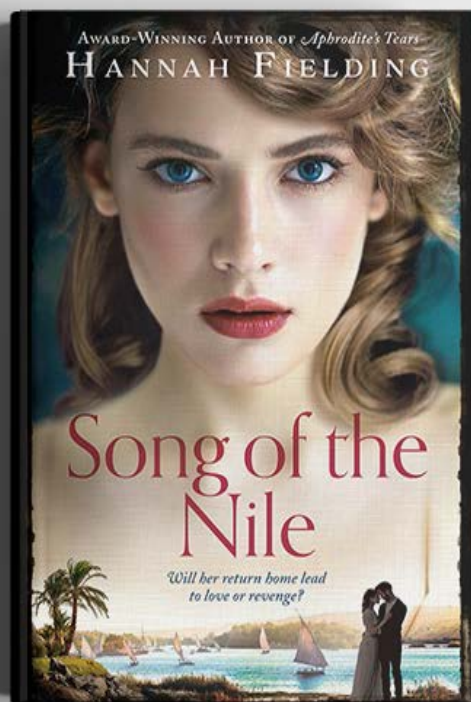
Pokoje Vienna House Mokotow Warsaw zaprojektowane są w podobny sposób, różnią się detalami związanymi z umiejscowieniem pokoju w strukturze budynku. Jednakże wszyst-

kie mają analogiczne wyposażenie i wystrój wnętrz. We wszystkich wydzielona jest strefa odpoczynku i pracy, w której znajduje się biurko. Pokoje o podwyższonym standardzie (superior) są pokojami narożnymi, co oznacza, że są one większe i mają okna z dwóch stron. Dodatkowo wyposażone są w designerski zestaw do parzenia kawy i herbaty, jak również szereg i większy stół. W niektórych pokojach alternatywę oferuje sofa z funkcją spania, a łazienki wyposażone są w wannę.

Do jakich gości skierowana jest oferta hotelu Vienna House na warszawskim Mokotowie- ceniących luksus i wygodę, pragnących odpoczynku i relaksu, czy przyjezdnych, szukających przystanku przed dalszą podróżą?

Zdecydowanie Vienna House Mokotow Warsaw skierowany jest do mobilnych podróżnych, którzy cenią sobie oryginalny design i unikalne doświadczenia. Dla tych, którzy lubią poczuć się swobodnie, a jednocześnie chcą być wyjątkowo zaopiekowani. Z pewnością Vienna House to również propozycja dla gości ceniących sobie kulinarne doświadczenia, w tym bogatą ofertę śniadaniową, jak również tych, którzy cenią sobie prywatność i żywą atmosferę lobby hotelowego. II





HANNAH FIELDING

ZWYCIĘŹCZYNIA PRESTIŻOWYCH KONKURSÓW W KATEGORII ROMANS 2021!

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

Pinnacle Book Achievement Award, The American Fiction Award For Romance, NYC Big Book Award - niewątpliwie, rok 2021 był obfity dla autorki *Song of the Nile*.

Październik 2021, Hannah Fielding została ogłoszona zwyciężczynią prestiżowych

konkursów NABE Pinnacle Book Achievement Award 2021, American Fiction Award for Romance 2021 oraz New York City Big Book Award 2021 za swoją najnowszą powieść *Song of the Nile* wydaną przez London Wall Publishing. Już wkrótce na rynku

pojawi się również polskojęzyczne wydanie *Pieśń Nilu* – premiera przed Świętami Bożego Narodzenia.

Hannah została wyróżniona w trzech konkursach, które uznały *Song of the Nile* za wybitną książkę w kategorii fikcji

> WIĘCEJ NA:

www.hannahfielding.net

pl.hannahfielding.net

#SongoftheNile #NABEPinnacleBookAwards

#AmericanFictionAwards #BigBookAward

romantycznej. Weześniej Hannah otrzymała nagrody za najlepszą powieść przyznawaną przez International Book Awards, Złoty Medal za najlepszy romans Independent Publisher Book Awards, a także National Indie Excellence Awards, American Fiction Awards, NABE Pinnacle Book Achievement Awards i New York City Big Book Awards za powieść *Aphrodite's Tears*.

Song of the Nile (Pieśń Nilu): Wojna rozbiła na kawałki nie tylko wielkie miasta i armie, ale również ludzkie serca. Dla młodziutkiej pielęgniarce, Aidy El Masri, jej zakończenie było jednak dopiero początkiem długiej podróży, której celem było zebranie własnego życia w całość. Kiedy wojna dobiega końca, opuszcza Londyn i wyrusza do swojej ojczyzny - Egiptu.

Półowa XX stulecia, rozkwitający Kair, bezkresna pustynia i Nil – w taką podróż wyruszamy wraz z główną bohaterką *Song of the Nile*. Wszystko po to, by rozwiązać zagadkę dawnej zbrodni oraz zdrady. Aida znajduje jednak w Egipcie o wiele więcej niż sądziła. Czy odnajdzie tam również miłość?

POZNAJ HANNAH FIELDING – AUTORKĘ PEŁNĄ PASJI

Dla samej Hannah największym wyróżnieniem jest jednak pasja, z jaką jej czytelnicy oddają się poznawaniu spisanych przez nią historii. Od zawsze inspirował ją barwny świat, pełen magii i emocji. W połączeniu z głęboką fascynacją egzotycznymi krajozrazami oraz kulturami odległych krajów, Hannah Fielding udało się stworzyć wyjątkowe opowieści, na które składają się baśniowe krainy pełne soczystych barw, pełne uczuć relacje bohaterów oraz teńące realizmem trudne historie zwykłych ludzi.

Hannah Fielding to kobieta, która pragnie afirmować miłość i dawać czytelnikom poczucie ukojenia oraz nadziei. W swoich dziełach jednocześnie przekazuje fascynujące intrygi, będące wytworem jej kreatywności, jak i wielowymiarowość miejsc i postaci. Miłośnicy romansów mogą udać się z nią do Wenecji, Toskanii, Riwiery Francuskiej czy na upalne greckie wyspy.

SUKCES WIEDZIONY TALENTEM I NAMIĘTNOŚCIĄ

W czasie czytania powieści Hannah Fielding z łatwością można dostrzec nie tylko talent autorki, ale także wielką namiętność do kreowania różnorodnych światów, w których fikcja miesza się z rzeczywistym

pięknem wybranych miejsc. Te wspaniałe kompozycje już od lat dają pisarce nie tylko satysfakcję, ale również wymierne efekty pod postacią licznych nagród, jak na przykład *Novel of the Year* w konkursie IPB Awards w 2012 roku dla książki *Echoes of Love* czy tytuł książki miesiąca Amazon w 2011 roku za *Burning Embers*. Publikacje Hannah sprzedają się w setkach tysięcy egzemplarzy na całym świecie i są tłumaczone na trzynaście języków.

Obecnie na rynku polskim dostępna jest jedna książka pt. *Koncert*, premiery kolejnych trzech tytułów, tworzących trylogię *Andalucian Nights: Indiscretion, Masquerade* oraz *Legacy* zaplanowane są na rok 2022.

Wybierz się w fascynującą podróż z bohaterami książek Hannah Fielding i przeżyj ekscytujące chwile pełne zagadek, splatających się ludzkich losów i romansów. II





ŚWIĘTA Z HISTORIA

INSPIRUJĄCE PROPOZYCJE NA ŚWIĄTECZNY ODPOCZYNEK W HOTELU

TEKST I ZDJĘCIA Mat. Prasowe

S pacerując po mieście, jadąc do pracy lub wybierając się w nowe, nieodwiedzane wcześniej miejsca – codziennie mijamy dziesiątki długowiecznych budynków, których ściany pamiętają wydarzenia nawet sprzed kilku epok. Odwiedzanie tych przestrzeni pozwala mocniej poczuć niepowtarzalny klimat minionych lat. Wiele z nich to obecnie znakomite hotele, w których pieczołowicie odrestaurowano zabytkowe wnętrza i wprowadzono komfortowe udogodnienia, niezbędnego do udanego wypoczynku.

Mysząc o świętach Bożego Narodzenia poza domem, stają się szczególnie atrakcyjnym celem podróży, bowiem łącząc tradycję, historię i estetykę tworzą wyjątkową atmosferę, tak ważną w świątecznym okresie.

H15 LUXURY PALACE, KRAKÓW

Kraków znany jest ze znajdującego się w tym mieście bogactwa kulturowego i historycznego. Przez setki lat do miasta przybywali najwybitniejsi reprezentanci swoich epok w Europie – genialni uczeni, fenomenalni artyści i poważani arystokraci. Jednym z wartościowych krakowskich zabytków jest – wybudowany w XVIII wieku – Pałac Lubomirskich, mieszczący się przy ulicy św. Jana 15. Obecnie, na terenie posiadłości znajduje się pięciogwiazdkowy, luksusowy hotel H15 Luxury Palace, który jako jedyny hotel z Polski pojawił się w rankingu „101 Most Incredible Hotels in the World” opracowanym przez – uznanego w sektorze turystyki – wydawcę informacji podróżniczych, Fodor’s.



**NA TERENIE DAWNEJ
REZYDENCJI
LUBOMIRSKICH
– JEDNEGO
Z NAJBOGATSZYCH
RODÓW NOWOŻYTNEJ
POLSKI – ZACHOWAŁO
SIĘ TEŻ WIELE
CENNYCH OBRAZÓW
I WARTOŚCIOWYCH
MEBLI, KTÓRE KSIĄŻĘCA
RODZINA GROMADZIŁA
PRZEZ WIELE LAT.**

Powstanie pałacu datuje się na 1744 rok, kiedy to właścicielami obiektu byli jeszcze Książę Józef Czartoryski wraz z jego bratem – Kazimierzem. Dopiero w drugiej połowie XIX wieku budynek przejęła rodzina Lubomirskich, która znacznie rozbudowała go w późniejszych latach. Od tamtego momentu, miejsce to nosi nazwę Pałacu Lubomirskich. Do tej pory Goście odwiedzający hotel H15 Luxury Palace mogą na własne oczy doświadczyć wyjątkowego uroku znajdujących się w nim historycznych pomieszczeń, które po starannym odrestaurowaniu wciąż utrzymują ówczesny wygląd i charakter. W wyniku prac konserwatorskich odświeżono również m.in. okucie XVIII – wiecznej bramy i portal z widniejącym na nim herbem Lubomirskich – Szreniawą. W budynku podziwiać można także barokowe stiuki stanowiące element zdobieni ówczesnej sieni przejazdowej, gdzie obecnie znajduje się lobby.

Na terenie dawnej rezydencji Lubomirskich – jednego z najbogatszych rodów nowożytnej Polski – zachowało się też wiele cennych obrazów i wartościowych mebli, które książęca rodzina gromadziła przez wiele lat. Obecnie, są one częścią wystroju hotelowej przestrzeni, gustownie wkomponowaną w nowoczesny, minimalistyczny design obiektu.

W ofercie świątecznej szef kuchni H15 Luxury Palace, Mateusz Suliga, proponuje wyjątkową kolację w formie bufetu, w menu której znajdują się min. pasztet z królika w truflowej glazurze, policzki wołowe duszone w sliwownicy i jabłkach łąckich, gicz jagńięca z sosem z Portera i gorzkiej czekolady czy beza Pavlova z musem makowym. Z kolei Kolacja Sylwestrowa inspirowana będzie stołem rodziny



Lubomirskich, a w menu degustacyjnym złożonym z 7 odsłon spróbować będzie można jeszcze siostra z bigoskiem rakowym, sarni comber czy węgorza z topinamburem i szafranem.

➤ www.h15palace.com

UNICUS PALACE. KRAKÓW

U zbiegu ulicy Floriańskiej i św. Marka znajduje się pięciogwiazdkowy hotel Unicus Palace, w miejscu którego mieścił się dawniej Pałac Morsztynów. Powstanie pierwotnej wersji tego zabytkowego budynku datuje się już na XIV wiek. Ostatecznie, pałac znalazł się w posiadaniu szlacheckiej rodziny Morsztynów w 1750

roku, a jego finalny wygląd jest efektem połączenia trzech kamienic przy ulicy Floriańskiej i jednej przy ulicy św. Marka.

Ten historyczny obiekt do dziś jest cennym zabytkiem architektonicznym Krakowa. Na jego terenie przeprowadzono szereg prac konserwatorskich, które pozwalają na utrzymanie świetności wielowiekowego budynku w idealnym stanie. Dzięki temu, Goście znajdujące się tam obecnie luksusowego hotelu Unicus Palace mogą bez ograniczeń wczuć się w atmosferę dawnych epok, jednocześnie bez przeszkód ciesząc się komfortowym pobytem i najwyższą jakością usług. Do tej pory mogą oni podziwiać zabytkowe elementy zabudowy



mieszczącego się tam niegdyś Pałacu Morsztynów, jednocześnie czerpiąc satysfakcję z całkowitego przystosowania obiektu do zaspokojenia współczesnych potrzeb wypoczynkowych. Unicus Palace łączy w sobie niepowtarzalny klimat minionych lat z kompleksowym podejściem do wymagań, jakie powinien spełniać luksusowy, pięciogwiazdkowy hotel.

W świątecznym pakiecie pobytowym hotel oferuje trzy nocegi w komfortowym pokoju dwuosobowym, uroczystą Kolację Wigilijną w formie bufetu oraz 4-daniową kolację serwowaną w pierwszym dniu świąt. Goście hotelu będą mogli również skorzystać z dostępu do strefy SPA.

► www.hotelunicusplace.pl

H15 BOUTIQUE HOTEL. WARSZAWA

Liczący ponad 120 lat budynek hotelu od samego początku był niezwykle ważnym obiektem w dziejach Warszawy. Jeszcze przed pierwszą wojną światową miały w nim miejsce tajne zebrania polskiej młodzieży, dążącej do odzyskania przez Polskę niepodległości. W okresie międzywojnia kamienica pełniła rolę ambasady sowieckiej – było to główne miejsce spotkań polskich i sowieckich dyplomatów oraz polityków. Budynekowi udało się



**UNICUS PALACE ŁĄCZY W SOBIE
NIEPOWTARZALNY KLIMAT MINIONYCH
LAT Z KOMPLEKSOWYM PODEJŚCIEM DO
WYMAGAŃ, JAKIE POWINIEN SPEŁNIAĆ
LUKSUSOWY, PIĘCIOGWIAZDKOWY HOTEL.**

**MOŻNA POWIEDZIEĆ,
ŻE H15 BOUTIQUE TO
HISTORIA W NOWOCZESNEJ
FORMIE. W HOTELU
POJAWIŁO SIĘ WIELE DZIEŁ
SZTUKI WSPÓŁCZESNEJ,
A JEGO WNĘTRZE
ZAPROJEKTOWANO
W MYŚL MODNEGO
OBECNIE DESIGNU.**

przetrwać bombardowanie Warszawy mające miejsce w czasie Powstania Warszawskiego, ponieważ był on wówczas jedną z siedzib Wehrmachtu. Wszystkie te wydarzenia przyczyniły się do zyskania przez kamienicę niezwykle cennej wartości historycznej. Po dziś dzień poszczególne elementy zabudowy budynku przypominają czasy, kiedy Polska rodziła się na nowo po 123 latach nieobecności na mapie, kiedy Warszawa tętniła życiem w okresie międzywojennym i wstawała z kolan po niezwykle trudnym dla tego miasta roku 1944.

Od 2012 w dawnej kamienicy Glassów mieści się pięciogwiazdkowy H15 Boutique Hotel. Przeprowadzony w latach 2007-2012 gruntowny remont tchnął nowe życie w odnowiony obiekt, jednocześnie zachowując jego wartościowy dla warszawskiej historii charakter. Można powiedzieć, że H15 Boutique to historia w nowoczesnej formie. W hotelu pojawiło się wiele dzieł sztuki współczesnej, a jego wnętrza zaprojektowano w myśl modnego obecnie designu. Wprowadzono także wiele innowacyjnych rozwiązań, pozwalających kompleksowo zadbać o potrzeby Gości odwiedzających ten obiekt. Jednocześnie, wykonując ukłon w stronę historii, zachowano większość zdobiei z czasów sowieckich oraz odświeżono inne, wartościowe dla polskich dziejów elementy zabudowy.

Wigilijna kolacja w Restauracji Signature, wyróżnionej w przewodniku Michelin Guide 2020, będzie z pewnością wyjątkowym doświadczeniem. W autorskim menu Wojciecha Kiliana znalazły się min: krem z borowików, udo z kaczki confit z łęziami, dżemem z czerwonej kapusty i sosem bigarade czy gruszka gotowana w szafranie.

Kolacja Sywestrowa w H15 Boutique to propozycja dla koneserów. Szef Kuchni zaprezentuje min. foie gras, turbot z selerem i palonym jabłkiem i antrykot jagnięcy z wywarem truflowym. Nie zabraknie również wysmienitych słodkości i szerokiego wyboru trunków. ||

➤ www.h15-boutique.com



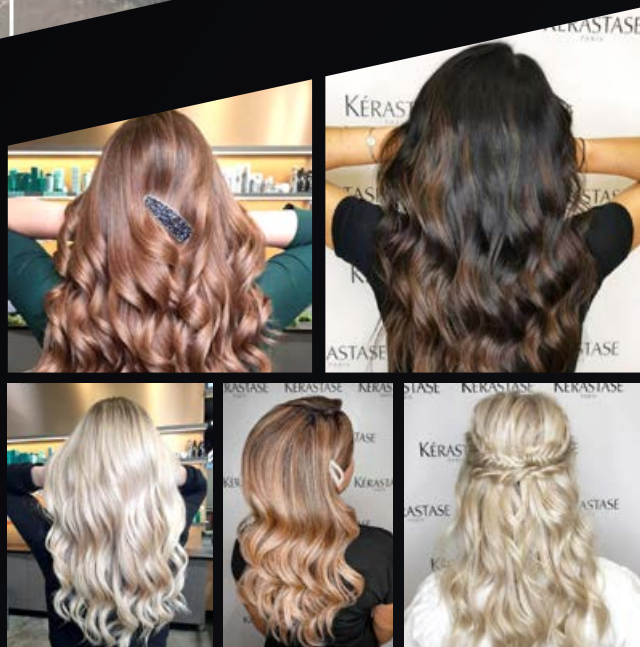



dekpol[®]
STEEL

Jakość, która robi wrażenie

Quality that makes an impression

www.dekpolsteel.pl



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




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

REKLAMA

USŁUGI PREMIUM

PREMIUM SERVICES

1. USŁUGI VIP

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

1. VIP SERVICES

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



2. SALON EXECUTIVE LOUNGE**

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

2. SALON EXECUTIVE LOUNGE**

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

3. USŁUGA FAST TRACK DLA KAŻDEGO***

- 50 zł
- kontrola bezpieczeństwa bez kolejek

3. FAST TRACK SERVICE FOR EVERYONE***

- 50 PLN
- check-in without queues



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

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

KONTAKT CONTACT:

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



DOJAZD DO PORTU LOTNICZEGO GDAŃSK IM. LECHA WAŁĘSY

HOW TO GET TO GDANSK LECH WALESIA AIRPORT

MINIBUSEM

BY MINIBUS



AIR-TRANSFER.PL

www.air-transfer.pl

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

WAGNER TRANSPORT

wagnertransport.pl

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

ARRIVA

www.arrivabus.pl

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

GDNEXPRESS

www.gdnexpress.pl

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

TRANSLINEAIR

www.translineair.pl

PRZEWOŹNICY NIEREGULARNI:

NIWOTRANS

www.niwo.pl

TWOJBUS24PL

twojbus24.pl

MAJBUS

www.majbus.eu

LOTTRANS

www.lotrans.pl

BYTNER TRANSPORT

www.bytnertransport.pl

OLIMPIC

www.olimpic.net.pl

Hel-Władysławowo

AD-MAR

www.admartransport.pl

Gruziądz

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 Walesia Airport

AUTOBUSEM

BY BUS



AUTOBUSY Z/DO GDAŃSKA

BUSES FROM/TO GDANSK

(szczegółowy rozkład www.ztm.gda.pl):

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



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

AUTOBUSY Z / DO Sopotu

BUSES FROM / TO Sopot

(szczegółowy rozkład www.ztm.gda.pl):

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

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

AUTOBUSY Z / DO GDYNIA

BUSES FROM / TO GDYNIA

(szczegółowy rozkład www.zkmgdynia.pl):

(detailed timetable www.zkmgdynia.pl):



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

POCIĄGIEM / PKM

BY TRAIN / PKM



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



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



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

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

KIERUNKI LOTÓW | FLIGHT DESTINATIONS

AUSTRIA / AUSTRIA

WIEDEŃ		www.viennaairport.com
--------	---	-----------------------

CYPR / CYPRUS

PAFOS		www.hermesairports.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
----------------	---	--------------------------

GRUZJA / GEORGIA

KUTAIŚ		www.kutaisi.aero
--------	---	------------------

HISZPANIA / SPAIN

ALICANTE		www.alicante-airport.net
WALENCJA		www.aena.es/va/valencia.html

HOLANDIA / NETHERLANDS

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

IRLANDIA / IRELAND

DUBLIN		www.dublinairport.com
CORK		www.corkairport.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
HAUGESUND		www.avinor.no/en/airport/haugesund
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
NARVIK		avinor.no/en/airport/harstadnarvik-airport/

SZWECJA / SWEDEN

GÖTEBORG	 	www.goteborgairport.se
MALMÖ		www.lfv.se/sv/Malmo
SZTOKHOLM-SKAVSTA		www.skavsta.se
SZTOKHOLM-ARLANDA		www.swedavia.se/arlanda
VAXJO		www.smalandairport.se

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

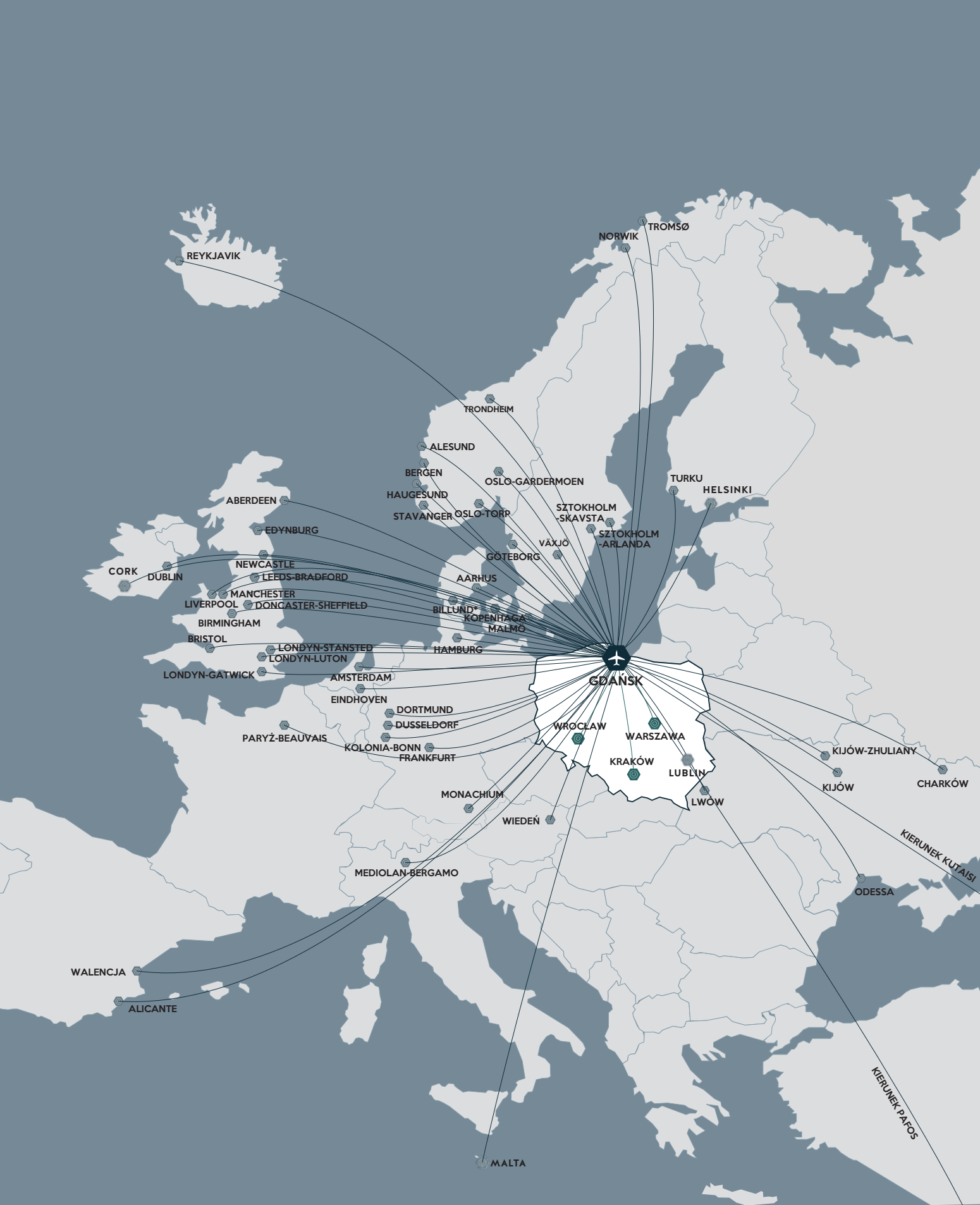
ABERDEEN		www.aberdeenairport.com
BIRMINGHAM		www.birminghamairport.co.uk
BRISTOL		www.bristolairport.co.uk
DONCASTER-SHEFFIELD		www.robinhoodairport.com
EDYNBURG	 	www.edinburghairport.com
LEEDS-BRADFORD		www.leedsbradfordairport.co.uk
LIVERPOOL		www.liverpoolairport.com
LONDON-GATWICK		www.gatwickairport.com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

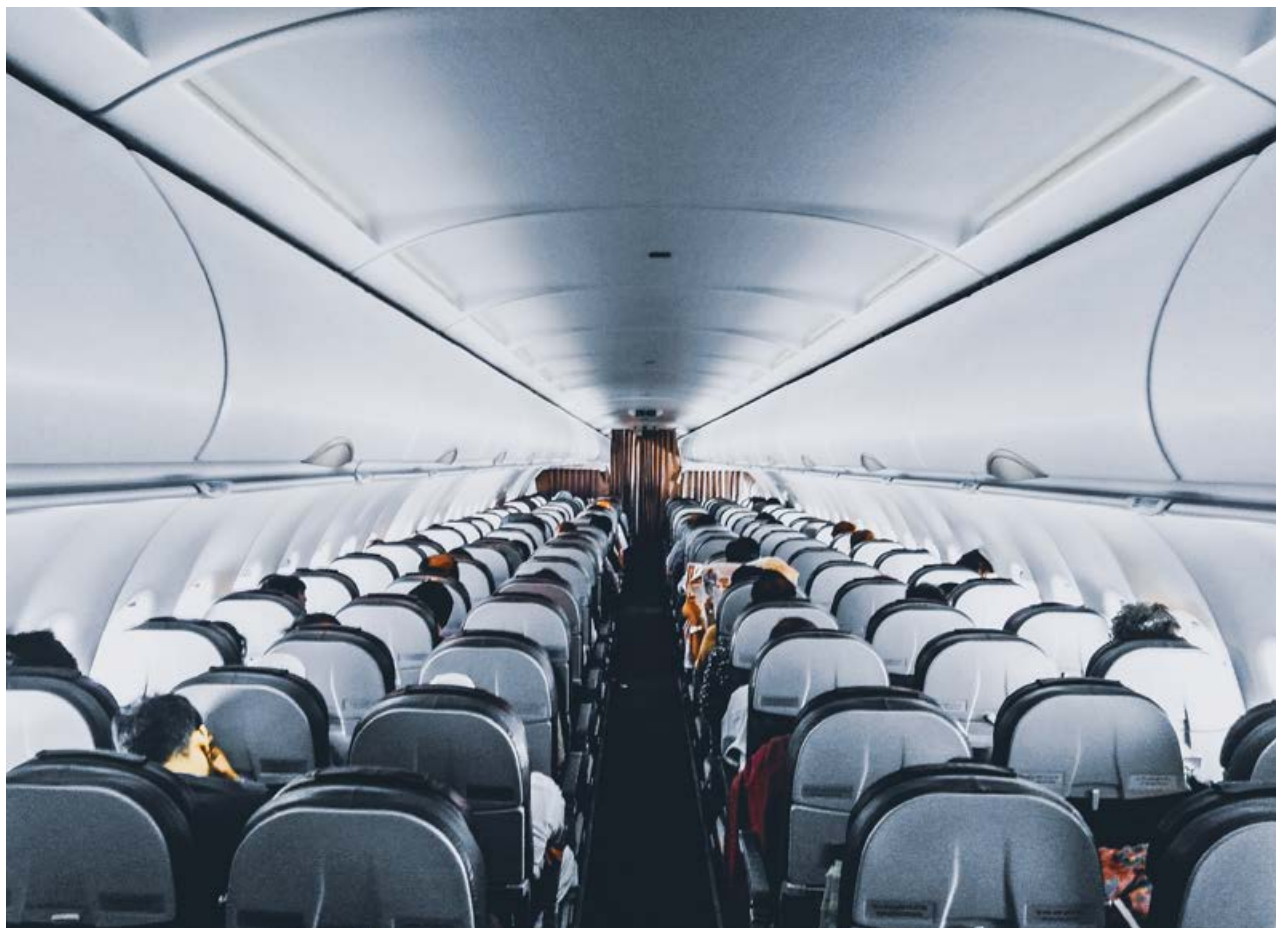
WŁOCHY / ITALY

MEDIOLAN-BERGAMO	 	www.orioaeroporto.it
------------------	---	----------------------

POLSKA / POLAND

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





TOMASZ KLOSKOWSKI PONOWNIE PRZECIWKO PODWYŻCE OPŁAT DLA LINII LOTNICZYCH

Tekst: Mat. Prasowe Zdjęcia: Pexels.com

Prezes gdańskiego lotniska już wcześniej wyraził swoje nieprzychylnie stanowisko względem propozycji podwyżki opłat dla linii lotniczych (terminalowej i trasowej). Tym razem, Kłoskowski zwraca się do prezesa Urzędu Lotnictwa Cywilnego. Zauważa, że podwyżki opłat zostaną przerzucone na pasażerów w podwyższonej cenie biletów.

Pełna treść listu do Piotra Samsona, prezesa Urzędu Lotnictwa Cywilnego:

Szanowny Panie Prezesie,

Mając na względzie przesłany mailem w dniu 10.11.2021 roku „Uaktualniony Plan

skuteczności działania służb żegluga powietrznej na lata 2020-2024”, poniżej przedstawiam stanowisko Portu Lotniczego Gdańsk w tej sprawie.

Po raz kolejny sprzeciwiam się jakiegokolwiek podwyżce opłat dla linii lotniczych (terminalowej i trasowej) zaproponowanych w tym uaktualnionym dokumencie. Podwyżki te zostaną przeniesione na pasażerów w podwyższonej cenie biletu lotniczego, a pasażerowie są najmniej winni pandemii Covid-19.

Wydawało mi się, że konsultacje z branżą lotniczą w zakresie podwyżek opłat ATC są jednak po coś, a nie żeby tylko się odbyły.

W pismach, osobistych rozmowach, mediach, a także na spotkaniu sejmowych podkomisji przedstawialiśmy Państwu negatywny wpływ podwyżek opłat ATC na branżę lotniczą, argumenty merytoryczne i nasz sprzeciw w tym zakresie.

Wszystkie podmioty rynku lotniczego w dalszym ciągu ponoszą straty na prowadzonej działalności. Podwyższanie jakiegokolwiek opłat dla użytkowników branży lotniczej w obecnych czasach jest złą decyzją. Decyzja ta skutkować będzie podwyżką cen biletów dla pasażerów, co skutkować będzie spadkiem popytu na usługi lotnicze i osłabieniem

polskiego rynku lotniczego na rzecz państw ościennych. W czasie budowy Centralnego Portu Komunikacyjnego osłabianie rynku polskiego jest jeszcze bardziej kuriozalne.

Skandalicznym zaś jest, że zaproponowana w zaktualizowanym PSD stawka opłaty terminalowej dla Strefy 2 (tj. polskich lotnisk regionalnych) jest pod względem wielkości (w przeliczeniu na stawkę jednostkową wyrażoną w EUR) wyższa niż w bogatych krajach Europy zachodniej jak Francja, Niemcy, Dania, Szwecja, Norwegia, Irlandia czy też biedniejszych krajach południowych Europy Zachodniej, jak Włochy, Portugalia, Grecja, Finlandia, Łotwa, Estonia czy Malta.

Pytam się więc Pana Prezesa, jak mają polskie porty regionalne konkurować na rynku z innymi lotniskami w Europie i walczyć o przewoźników z taką kulą u nogi w postaci tak wysokich opłat PAŻP?

Jedynym sposobem uniknięcia niniejszego jest dotacja dla PAŻP od właściciela tj. Skarbu Państwa. Na pewno Pan Prezes wie, że posłowie opozycji złożyli wniosek o uwzględnienie w budżecie państwa na rok 2022 poprawki budżetowej w postaci przyznania dla PAŻP kwoty 50 mln zł będącej dotacją celową na utrzymanie kosztów obsługi terminalowej na lotniskach regionalnych.

W tym uaktualnionym PSD nie ma nawet wzmianki o niniejszym. Dodatkowo dokument ten został zmieniony poprzez uaktualnienie prognoz wzrostu ruchu lotniczego w przyszłości. Tym samym wprowadzenie kwoty 50 mln zł do budżetu państwa w postaci dotacji dla PAŻP (obliczonej przy uwzględnieniu wcześniejszych prognoz ruchowych) spowoduje, że kwota ta pozwoli na nie tylko utrzymanie stawki opłaty terminalowej dla 2 strefy na obecnym poziomie, ale nawet na jej obniżenie. O tym również nie wspomniano w dokumencie.

Jednocześnie podpisuję się pod stanowiskiem linii lotniczych Lufthansa z 10.11.2021 roku wysłanym do Państwa, które zauważa m.in. że „Uaktualniony PSD” pokazuje, że Polska nie osiągnie wskaźnika efektywności ekonomicznej w obu strefach pobierania opłat terminalowych za 2023 i 2024 rok pozostawiając Polskę pod koniec RP3 z wyższym kosztem jednostkowym, niż przewidziano w przepisach europejskich.

Mając na względzie powyższe i przedstawiane wcześniej (w toku postępowania) argumenty merytoryczne wnoszę do Pana Prezesa o:

1. niezgadzanie się na przyjęcie „Uaktualnionego Planu skuteczności działania służb żeglugi powietrznej na lata 2020-2024”, skutkującego podwyżką opłat dla

linii lotniczych m.in. ze względu na niespełnienie przepisów europejskich co wykazano w piśmie linii lotniczych Lufthansa z 10.11.2021 roku;

2. uzyskanie rządowej, bezpośredniej pomocy dla PAŻP w kwocie 50 mln zł i w konsekwencji nie tylko utrzymanie na dzisiejszym poziomie, ale także obniżenie opłat terminalowych dla strefy 2.

Licząc na uwzględnienie mojego głosu i licząc na podjęcie przez Pana Prezesa mądrej decyzji dla dobra polskiego rynku lotniczego pozostaję z poważaniem i łączę wyrazy szacunku. II

Tomasz Kloskowski

ENGLISH

TOMASZ KLOSKOWSKI ONCE AGAIN OPPOSES RAISING AIRLINE FEES

President of Gdańsk Airport opposes once more to raising airline fees (terminal and en-route). This time, president Kloskowski addresses the president of Civil Aviation Authority. He notes, that increasing fees will be passed on to consumers in a form of higher ticket prices.

Full letter to Piotr Samson, president of CAA:

Dear Mr. President,

Considering an e-mail I received on November 11th 2021 – “Updated air navigation services performance Plan for 2020-2024”, I hereby present Gdańsk Airport statement in this matter.

Once more, I oppose any increases in airline fees (terminal and en-route) proposed in updated document. Those increases will be passed on to consumers in form of a higher ticket prices and passengers are not responsible for COVID-19 pandemic.

It seemed that the consultation with aviation industry about ATC fees increase are for a reason, not only to check out some boxes. In writing, private conversations, in media and during parliamentary subcommittee hearings, we presented you the negative impact that these ATC fees increases will have on aviation industry, substantive arguments and our objections.

All entities of aviation industry are still experiencing losses. Raising any rates for users of airline industry is a bad decision, that will have negative consequences, such as passengers losing interest in aviation services and weakening polish aviation industry for benefit of neighboring countries. Considering the building the Central

Communication Port, weakening polish market is preposterous.

It's a scandal that in an updated PSD, fee terminal for Zone 2 (polish regional airports) is (when accounting to the Euro unit rate) higher then similar rate in rich Western European countries such as France, Germany, Denmark, Sweden, Norway, Ireland or poorer, southern countries from Western Europe such as Italy, Portugal, Greece, Finland, Latvia, Estonia or Malta.

My question to you, Mr. President, is this – How our regional polish airports can compete with airports in Europe and fight for carriers with such a heavy chain as CAA fees?

The only way to dodge this problem is a subsidy for CAA from the owner, the State Treasury. As you know, the members of the parliament from opposition submitted a motion to incorporate in a national budget for 2022, a budget amendment to give CAA 50 million zł in a form of targeted subsidy to maintain the costs of terminal service at regional airports.

In an updated PSD there is no mention of that. Additionally, this document was changed, by updating the prognostics and assuming higher air traffic in the future. That's why, the 50 million zł in targeted subsidy to CAA (calculated based on previous traffic prognostics) will allow not only to maintain the terminal fee for Zone 2, but even decrease it. That wasn't mentioned in that document. I also agree with Lufthansa Airline statement from November 11th sent to You. In this document, airline representatives noted, that the “Updated PSD” shows, that Poland will not reach the economic effectiveness indicator in both terminal fee zones collection for 2023 and 2024, leaving Poland at the end of RP3 with higher unit cost than intended in European law.

Considering everything above and previously made arguments, I encourage you, Mr President, to:

1. Not accept the “Updated air navigation services performance Plan for 2020-2024”, that will, in effect, raise airline fees for not abiding to European law as it is stated in Lufthansa Airlines document from November 11th, 2021.

2. Obtain governmental, direct help from CAA for 50 million zł and, in consequence, not only maintain the current fees but lower the terminal fees for Zone 2.

I hope you will consider my voice and make a wise decision, Mr President, for the sake of polish aviation market. Sincerely and respectfully. II

Tomasz Kloskowski

MAGICZNA PODRÓŻ ŚWIĄTECZNA

Tekst: Mat. Prasowe Zdjęcia: Pixabay.com (1) / wikipedia.org (2)

Święta, ach, święta! Coraz głośniejszy słychać dzwonek, a za witrynami sklepów pojawiają się czerwono-zielono-białe ozdoby oraz setki pomysłów na tuzinkowe bądź nietuzinkowe prezenty. Każdy lubi spędzać święta na swój własny sposób. Niektórzy wolą podążać za tradycją, inni wymyślać własną. Oprócz kultywowania własnych przyzwyczajzeń, warto otworzyć się na te spoza granic naszego kraju i umysłu.

ZAMIAST FAJERWERKÓW...FIORDY

Zima w Trondheim jest unikatowa. Kiedy zbliża się Sylwester, ulice pokryte są śniegiem, a na stopach wielu mieszkańców widnieją śniegowce. Jednak to nie fajerwerki są

największą atrakcją dla przyjezdnych, a norweskie fiordy. Kiedy gasną światła i nastaje mrok, niebo rozświetla się tysiącami barw zorzy polarnej.

ŚWIĄTECZNY PIKNIK

Polacy nie są przyzwyczajeni do ciepłej zimy (oprócz zażorzałych podróżników!). Ciepłego klimatu świętom lub Sylwestrowi może nadać Walencja. W okolicach grudnia, miasto rozświetlane jest spektakularną dekoracją, wokół której chętnie gromadzą się ludzie. Trzy słowa, określające 31 grudnia w Hiszpanii to: światło, muzyka, fajerwerki. Zegar w Ratuszu często odlicza minuty i sekundy do kolejnego roku, a przed nim

gromadzą się ludzie w wesołych nastrojach, palający energią. Już od południa miejsce staje się muzyczną sceną, która prawie nieprzerwalnie rozbrzmiewa do końca dnia. Jeżeli macie ochotę na ziarno hiszpańskiej tradycji, zaopatrzenie się w winogrona. Kiedy zegar wybijie po raz pierwszy północ, należy zjeść jedno winogrono i kontynuować z każdym kolejnym uderzeniem (jest ich 12), co zagwarantuje szczęście na kolejny rok.

SYLWESTER W KAWIARNI?

Kto ni razu nie był w Amsterdamie zimową porą, może nie wiedzieć, że oprócz klubów podczas sylwestrowej nocy, otwarte są również... kawiarnie. 31 grudnia obchodzony



jest tu hucznie – liczne fajerwerki rozświetlają nocne niebo (najbardziej malowniczo wyglądają nad rzeką Amstel). Choć władze miasta o 1.00 kończą kolorowe szaleństwo, to Holandia bawi się dalej. W tym czasie odbywa się również Amsterdam Light Festival, na którym można podziwiać świetlne instalacje artystów z całego świata, rozmieszczone po trasach spacerowych i wodnych.

Pomysłów na spędzenie świąt, Sylwestra lub ferii zimowych jest wiele. Zapoznajcie się z aktualną siatką połączeń i wybierzcie swój ulubiony kierunek! II

ENGLISH

MAGICAL CHRISTMAS TRAVEL

Christmas, oh, Christmas! We can hear the bells ringing, shops are having red-green-white ornaments and hundreds of ideas for more and less creative gifts. Everyone likes to spend Christmas in their own way. Some like to follow the tradition, the others want to invent a new one. Apart from cultivating your own habits, we should try to explore ideas outside of our mind and country.

INSTEAD OF FIREWORKS – FJORDS

Winter in Trondheim is unique. When the New Years Eve comes, the streets are covered in snow and many people have show shoes on. But the fireworks are not the reason why many visitors come to this place. Those would be the Norwegian Fjords. When the lights go out, and darkness comes, the sky is lit with thousands colors of the northern lights.

CHRISTMAS PICNIC

Poles aren't really used to a warm winter (except for travelers!). Warm winter during Christmas time or New Year's Eve can be experienced in Valencia. Around December, the city is illuminated in spectacular decorations, where people gather to celebrate. Three words that describe December 31st in Spain are: lights, music, fireworks. The clock in the City Hall counts minutes and seconds to the next year and people gather in front of it, happy and full of energy. From noon, the place is a musical scenery, where music, almost continuously, plays until the end of day. If

you want a bit of Spanish tradition in your home, get yourself some grapes. When the clock will strike at midnight, eat one grape and continue with every strike (up to 12). It will ensure that your next year will be a good one!

NEW YEAR'S EVE PARTY IN CAFÉ?

If you've never been in Amsterdam during the winter, you may not know, that, apart from open clubs during New Year's Eve, one thing that will also be open during that night are...cafés. December 31st is celebrated here with a bang! – many fireworks are lighting up the sky (they look the best over Amstel river). Although, the city stops the colorful madness at 1 AM, the Netherlands keep on partying! During this time, you should check out the Amsterdam Light Festival, where you can watch many light installations from artists around the world near walking and water routes.

There are many ideas how to spend Christmas, New Year's Eve or winter holidays. Get to know our network of connections and choose your favorite destination! II





NEWS

ROZBUDOWA WIEŻY KONTROLNEJ NA GDAŃSKIM LOTNISKU

Polska Agencja Żeglugłi Powietrznej nie tylko rozbuduje, ale przede wszystkim zmodernizuje ośrodek kontroli ruchu w Porcie Lotniczym Gdańsk. Jakie zmiany i udogodnienia nadechodzą?

Wkrótce Gdański Ośrodek Kontroli Ruchu Lotniczego zostanie rozbudowany, a kontrolerzy lotów będą mieli nową salę operacyjną z nowoczesnymi stanowiskami, która powstanie w nowo zaprojektowanym budynku. Rozbudowa jest de facto koniecznym posunięciem – pomoże również lepiej zagospodarować miejsce dla niezbędnych urządzeń.

Projekt zakłada budowę 2-kondygnacyjnego budynku oraz nową infrastrukturę techniczną (wraz z nowoczesną serwerownią). W celu wykorzystania budynku zgodnie z ideą „smart”, na dachu budowli zostaną zainstalowane zewnętrzne urządzenia techniczne. Rozbudowane zostaną również systemy energetyczny oraz klimatyzacyjny, a także infrastruktura techniczna związana z funkcjonowaniem ośrodka, kontrola dostępu, BMS, ochrona p.poż, system monitoringu oraz okablowanie strukturalne.

Za realizację inwestycji odpowiada firma API Smart, a wartość kontraktu to 25 mln złotych. API Smart realizowało już projekty PAŻP przy lotniskach Kraków-Balice, Katowice-Pyrzowice i Poznań-Ławica. Umowa została już podpisana, a czas zlecenia ma potrwać do pół roku. Oznacza to, że jeszcze w 2022 komfort pracy kontrolerów oraz personełu Służby Informacji Powietrznej się zwiększy.

W 2021 r. Polska Agencja Żeglugłi Powietrznej zainwestowała w modernizację i zwiększenie wydajności lotnisk około 100 mln złotych, z czego ¼ na lotniskach regionalnych. Udało się m.in. sfinansować instalację systemów wspomagających lądowanie samolotu, wyposażenia nawigacyjnego, radarów, systemów antenowych, modernizację stanowisk KRL czy wież. ||

EN EXTENSION OF THE CONTROL TOWER AT THE GDAŃSK AIRPORT

Polish Aviation Agency not only develops, but modernizes control center at Gdańsk Airport. What kind of changes and amenities will be implemented?

Soon, aviation control in Gdańsk will be developed. Flight controllers will have a new room with modern stands in a newly created building. This development is a necessity. This development will also help to create a better space arrangement for necessary equipment.

The project envisage developing a two stories building and a new technical infrastructure (combined with modern servers room). For using the building in a “smart” way, outside technical devices will be created. Power and AC infrastructure will also be developed, the same goes to technical infrastructure that makes the whole place function – access control, BMS, fire protection, monitoring and wiring.

API Smart is responsible for this investment. The investment amounts to 25 million złotych. API Smart executed many similar projects for Polish Aviation Agency in Karków-Balice, Katowice-Pyrzowice and Poznań-Ławica airports. The deal is signed and will be completed in 6 months. It means, that in 2022, the comfort of controllers work and Aeronautical Information Service will increase.

In 2021, Polish Aviation Agency invested 100 mln złotych in modernization and increasing efficiency of airports. 75% of this money went to regional airports. Many projects got fulfilled, such as financing the installation of landing support for airplanes, navigation equipment, radars, antennas, KRL offices and towers modernization. ||

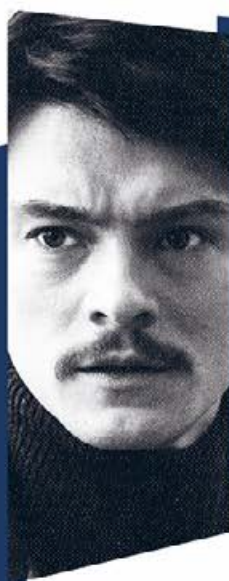


2020/2021 NOMINACJE



**MAGDALENA
KOLEŚNIK**

za rolę w filmie
SWEAT



**TOMASZ
ZIĘTEK**

za rolę w filmie
HIACYNT



**TOMASZ
WŁOSOK**

za rolę w filmie
**PIOSENKI
O MIŁOŚCI**



**PIOTR
TROJAN**

za rolę w filmie
**25 LAT
NIEWINNOŚCI**



**MARIA
DĘBSKA**

za rolę w filmie
**BO WE MNIE
JEST SEKS**

facebook.com/NagrodaCybulskiego
NagrodaCybulskiego.pl

Organizatorzy

Fundacja
dla Kina



Współfinansowanie



Partnerzy



Współpraca



Patroni medialni



POLAND

PODKARPACKIE

DISCOVER



Ulanów

The campaign is financed by the European Regional Development Fund under the Regional Operational Programme of the Podkarpackie Region for 2014-2020.



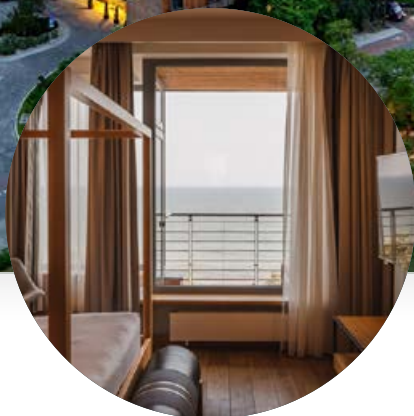


MARRIOTT **RESORT**
SOPOT



MERA SPA

*Spotkania biznesowe
z najlepszym widokiem
na morze*



210

osób



290

miejsc
noclegowych



3

sale
konferencyjne



35

gabinetów
spa



160 m²

sala spotkań
z widokiem na morze

Postaw na wSPAniałe rozwiązanie

Zapytaj o ofertę: sales@sopotmarriott.com 58 766 64 22 | 58 766 64 71
<https://www.sopotmarriott.pl>