

SU

2(20) / LUTY 2020

Kces

PO POZNAŃSKU

MIEJSKI
MAGAZYN
LIFESTYLOWY

ISSN Z545-0174



DR N.MED. MACIEJ MARCINOWSKI
DENTYSTA ROKU 2019 W WIELKOPOLSCE

PATRZĘ NA PACJENTA KOMPLEKSOWO

POZIOM WYŻEJ
RAY WILSON

SMACZNEGO
DOMINIK BRODZIAK

WNĘTRZA
SWARZĘDZ HOME

Nowy w Poznaniu.
Salon i serwis Hyundai.



Wielki wybór, **jedno miejsce.**

#KarlikFranowo

 **HYUNDAI**



Życie zaskakuje, każdego dnia bardziej. Wiele razy myślałam, że nic mnie już nie zdziwi, myliłam się – dziwię się często, choć powoli osuwam się z rzeczywistością. Zaskakują nas już nie tylko sytuacje, bo te są rzeczą normalną, w końcu nic nie dzieje się bez celu. Coraz częściej jednak zaskakują ludzie. Spotykamy ich na ulicy zupełnie innych, niż nam się wydawało i innych niż wczoraj. W pogoni za doskonałością, wydłuża się droga bez hamulców i ograniczeń. Dzisiaj się znamy, jutro już nie. Uśmiechając się do siebie, w głowach przewijają się nam obrazy, a słowa układają w historię, która jeszcze kilka godzin temu miała dalszy ciąg. Kres nadszedł trochę szybciej. Wszystko jest kwestią wyboru. Wybierać można świadomie bądź nieświadomie. Czasem jednak system wybiera za nas.

Najważniejsza w tym procesie jest decyzja. Dziś wielu ludzi ma z tym problem, nie umie tego zrobić. Myślę, że po prostu nie chcą brać odpowiedzialności za coś, co może okazać się niewłaściwe. To często dzieje się w pracy, w sumie – w życiu także. Podjęcie decyzji chętnie zrzuca się na innych

w obawie przed konsekwencjami. Decyzja to odpowiedzialność: za proces, za pieniądze, wreszcie za ludzi. Może przerażać. I tu pojawia się pytanie: czy nie lepiej poczekać, aż życie samo to „uloży”? Pytanie ile mamy czasu.

W mojej pracy codziennie podejmuję setki decyzji. I też się myślę, w końcu jestem tylko człowiekiem. Mylimy się wszyscy. Grunt to wyciągać wnioski. Podążając za swoją intuicją i za marzeniami, robię swoje. Ufam sobie – to jest chyba najważniejsze. Żyję swoim życiem, nie cudzym. Bycie sobą może się nie opłacać, ale warto. Jak mówił Steve Jobs: „Twój czas jest ograniczony, a więc nie marnuj go na życie cudzym życiem. Nie daj się złapać w pułapkę przeżywania życia, będąc sterowanym przez innych. Nie pozwól, by zgłębienie opinii innych zagłuszył twój wewnętrzny głos. I co najważniejsze, miej odwagę podążać za swoim sercem i intuicją. One jakimś cudem już wiedzą, kim tak naprawdę chcesz zostać. Wszystko inne ma wartość drugorzędna!”

Joanna Małecka

PARTNER WYDANIA:



sukces
PO POZNANSKU

WYDAWCA: Grupa MTP
ul. Głogowska 14, 60-734 Poznań, NIP: 777-00-00-488

REDAKTOR NACZELNA: Joanna Małecka,
joanna.malecka@mtp.pl, tel. 539 190 081

ADRES REDAKCJI:
ul. Głogowska 14, 60-734 Poznań

MAIL: redakcja@sukcespopoznansku.pl
www.sukcespopoznansku.pl

REDAKCJA:
Elżbieta Podolska, Anna Skoczek, Małgorzata Rybczyńska,
Klaudyna Bogurska-Matys, Zofia Chalody, Sławomir Brandt,
Krzysztof Grządzielak, Maciej Gładysz, Anna Jasińska,
Ewa Malarska, Dominika Job, Marta Józefczak

SPECJALISTA DS. SPRZEDAŻY I PROMOCJI:
Hanna Kowal, hanna.kowal@mtp.pl, tel. 539 190 080
Karina Szymańska, karina.szymanka@grupamtp.pl, tel. 605 411 557

PROJEKT I SKŁAD:
Zosia Komarowska, DoraDesign Dorota Kosińska-Luczak

KOREKTA: Katarzyna Kurzawa

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: Sławomir Brandt

DRUK: Poligrafia Janusz Nowak Sp. z o.o.
Wysogotowa, ul. Zbożowa 7, 62-081 Przemierowa

ODDANO DO DRUKU: 30.01.2020 r.

RPR: 3781

Wszystkie materiały są objęte prawem autorskim.
Przedruk i wykorzystanie materiałów wyłącznie
za zgodą redakcji. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania
tekstów i zmiany tytułów nadesłanych materiałów.
Redakcja nie odpowiada za treść reklam i materiałów
promocyjnych

5 | W obiektywie Szymona Brodziaka

MOIM ZDANIEM

6 | Agnieszka Maruda-Spercak

ZAPOWIEDZI

8 | Marek Śliwka: Z pasją przez 7 kontynentów
10 | Miasto Żyje Modą
18 | Krzysztof Byczkowski: Rodzinna pasja

NA OKŁADCE

20 | Dr n. med. Maciej Marcinowski:
Patrzę na pacjenta kompleksowo

WARTY POZNANIA

26 | Kulanie pod rondem

NIERUCHOMOŚCI

30 | Sztuka przyjemnej aranżacji wnętrz

WNĘTRZA

32 | „Bamp” – trening zdrowego siedzenia

GŁOS BIZNESU

34 | Innowacyjni dla wielkopolski
38 | R. Jacek Merski: Pasjonat systemu

PORADNIK

42 | Prawo / Co z tym smogiem?
44 | Biznes / Jak patrzeć na słuchaczy podczas wystąpienia
46 | Psychologia/Nowy rok, nowa ja

TWÓJ STYL

48 | Moda po poznańsku

POZIOM WYŻEJ

50 | Ray Wilson: Potrzebujemy jak najwięcej miłości
54 | Czarodziejka Anna

Z SUKCESEM

58 | La Ruina i Raj

ZDROWIE I URODA

62 | Centrum Medyczne Synergy Clinic
66 | Przebarwienia
68 | Wirtualne recepty

SMACZNEGO

70 | Dominik Brodziak: Wielkopolskie smaki w dobrym stylu

AKTYWNI

74 | Zdrowy w każdym wieku

W PODRÓŻY

76 | Miasto ze snu
80 | Bałkańska przygoda dla dużych i małych

Z KULTURĄ

82 | Piotr Pawlicki: Mam szczęście – żyję z muzyki

W OBIEKTYWIE

86 | Trzecie urodziny Sofit Studio
88 | Pierwsza taka konferencja w Polsce
89 | Warsztaty floralne
90 | Wigilia u dwujęzycznych
91 | Spotkanie z fotografią
92 | Najpiękniejsza Panna Młoda
94 | Fajterki w akcji
95 | (Nie)dzika kuchnia gastrokarnawał
96 | Liderki biznesu
98 | Forum Kobiet



ZDJĘCIE NA OKŁADCE:
SŁAWOMIR BRANDT

MIRROR – LIMITOWANA FOTOGRAFIA AUTORSKA



„Mirror”, fot. Szymon Brodziak

Fotografia Mirror, w swoim efekcie odwołuje się do najbardziej intrygujących aspektów sztuki fotograficznej: niezwykłego światła, mocy chwili oraz wyjątkowości modelki. Kadr ten powstał podczas urodzinowej podróży Szymona do Tajlandii, wczesną wiosną 2019 roku. Ana – żona fotografa i jego największa muza zaskoczyła go wytrenowanym wcześniej skokiem do wody z rękoma ułożonymi z tyłu. Gdy tylko Szymon zobaczył Anę wskakującą do basenu pożyczyl od znajomej... telefon z aparatem. Tak oto powstała ta niezwykła fotografia, której rzeczywistość miesza się z własnym reflekssem.

Szymon Brodziak – wizjoner i visualteller czarno-białej fotografii, wielokrotnie nagradzany na międzynarodowych konkursach. Pierwszy Polak i najmłodszy artysta, którego prace zostały wystawione w Muzeum Fotografii – Fundacji Helmuta Newtona w Berlinie. W 2019 roku potwierdził swoją pozycję w absolutnej światowej czołówce zdobywając 1. miejsce w konkursie World's Top 10 Black&White Photographers, w którym międzynarodowa platforma One Eyeland wyłoniła 10 najlepszych na świecie twórców fotografii czarno-białej. W 2013, podczas Festiwalu Filmowego w Cannes, jury FashionTV Photographers Awards uznało go za najlepszego na świecie fotografa czarno-białych kampanii reklamowych.

Tworzy wizję czarno-białego świata, w którym główną rolę odgrywają kobiety, piękno i emocje. Prace Szymona można na co dzień obejrzeć można w Brodziak Gallery w Poznaniu i Warszawie.

Jego motto brzmi: „Jesteś tym, co widzisz”.

BRODZIAK GALLERY POZNAŃ
SPOT., ul. Dolna Wilda 87
tel. +48 795 770 771

BRODZIAK GALLERY WARSZAWA
Fabryka Koronek, ul. Burakowska 5/7
tel. +48 730 070 999

BRODZIAK GALLERY ONLINE
Piękno w Twoim wnętrzu
www.szymonbrodziak.com

Z tym egzemplarzem „Sukces po poznańsku” przy zakupie plakatów i fotografii autorskich Szymona Brodziaka w BRODZIAK GALLERY POZNAŃ, BRODZIAK GALLERY WARSZAWA oraz na szymonbrodziak.com otrzymasz **10% rabat** – specjalny kod: **SukcesONE** (ważny do końca miesiąca).

50 ODCIENI MIŁOŚCI

Luty – miesiąc, w którym częściej myślimy o miłości. Wszędzie pojawiają się czerwone serca, kwiaty, baloniki, czekoladki, kokardki. Przypominajki miłości. Oczywiście tej romantycznej, gdzie ona i on (ewentualnie ona i ona lub on i on) trzymają się za ręce czule spoglądając sobie w oczy, mają dla siebie czas, uwagę, akceptują się w całości i, co najważniejsze, czują to samo – głęboką, wszechogarniającą MIŁOŚĆ. Kto z nas nie marzy o tym, by ktoś tak właśnie na nas spoglądał – z czułością, miłością i akceptacją? Najlepiej codziennie albo chociaż co drugi dzień...

AGNIESZKA MARUDA-SPERCZAK

Trenerka Biznesu, mówczyni inspiracyjna i motywacyjna, Reiss Motivation Profile (RMP) Master, mentorka, konsultantka i praktyk biznesu, akredytowana Coach ICF, Master NLP, promotorka skutecznego motywowania i komunikacji opartej o wartości.



To jest możliwe już od teraz. Od momentu, w którym skończysz czytać ten felieton, możesz doświadczyć tego spojrzenia i dokładnie tych uczuć. Jak? Podpowiedź za chwilę.

Warto pamiętać, że 14 lutego obchodzimy święto ZAKOCHANYCH, a nie MIŁOŚCI. Może dlatego te wszystkie ozdobniki kojarzymy z wyrażaniem miłości bardziej niż zaparzoną rano kawą lub herbatą przez kogoś bliskiego? Często to słowa: „nie jest Ci zimno?”, „jesteś głodna?”, „podać Ci koc?”, „daj, ja potrzymam”, „zostaw, ja to zrobię” są wyrazami miłości bardziej niż przyniesione kwiaty (choć to bardzo miłe, oczywiście). A co, jeśli tych słów brakuje?

Myślisz, że pytam o to, czy dostajesz to od drugiej osoby? Tym razem pytam, czy potrafisz sama do siebie tak ciepło powiedzieć? Czy na co dzień jesteś dla siebie miła, czuła, wybacząca, czy marzysz o tym, by spędzić ze sobą samą dobry czas? Czy jesteś tą osobą, która zasługuje na Twoją własną obecność i uważność?

Czy zasługujesz na to, by czuć do samej siebie MIŁOŚĆ, taką, która nie stawia żadnych warunków, niezależną od tego jak wyglądasz, jakie popełniłaś do tej pory błędy, czy Twój makijaż jest, czy go nie ma? Jeśli odpowiedziałas NIE, to dlaczego miałabyś zostać nią obdarowana poprzez kogoś innego? Przecież miłość

to uczucie pragnienia dla kogoś dobra – także, a może właśnie przede wszystkim, dla siebie. Według Greków jest przyczyną wszystkiego. Mogłaby być przyczyną wszystkiego dla CIEBIE.

Jeśli potrafisz poczuć miłość do siebie, posiadasz umiejętność kochania innych. Jeśli potrafisz podchodzić z czułością do siebie samej, będziesz potrafiła nią obdarzyć. A co, jeśli nie potrafisz? Na szczęście tego, tak jak mycia zębów, można się nauczyć.

Wystarczy, naprawdę wystarczy, jeśli na dobry początek przestaniesz, choćby tylko w myślach, łajać samą siebie za to, czego nie potrafisz lub nie zdążyłaś zrobić. Proponuję, by nie tylko 14 lutego, ale codziennie spoglądać na samą siebie tak, jak zakochani patrzą na siebie w romantycznych filmach. Czasem wystarczy, że staniesz przed lustrem i popatrzysz sobie w oczy. Nie potrafisz? A może to zbyt infantylne?

Potrenuj obdarzanie samej siebie dobrymi uczuciami i emocjami. Zostaw, może na początek w Walentynki, te wszystkie „muszę”, „powinnam”, „przecież”, „za mało”, „za dużo” i przytul samą siebie – możesz otulić się ciepłym kocem. Może okazać się, że poza czułością, potrzebujesz sobie coś wybaczyć albo za coś podziękować. Sprawdź, co się stanie, kiedy to zrobisz. Na kanapie czy przed lustrem.

Później weź do ręki kartkę i wypisz na niej 50 (tak 50!) rzeczy (tytułowych odcieni), za które sama siebie lubisz i cenisz. Wiem, wydaje się to banalne. Jednak proste działania (niekoniecznie łatwe) mają w sobie całkiem wielką moc sprawczą. Zachęcam, sprawdź.

Następnie zapytaj ludzi, których kochasz i cenisz, za co oni cenią i kochają Ciebie. Poproś o to przynajmniej pięć takich osób i zapisz wszystko, co powiedzą. I wszystkie te wypisane rzeczy czytaj. Codziennie rano lub wieczorem do snu. Najlepiej przez cały przestępny luty.

Udanego święta Miłości. Nie zakochanych. ■



**GOLDEN
MARKETING
CONFERENCE**

ZAPRASZA

mtp
GRUPA

POZNAŃ

1-2 KWIETNIA 2020 r.



**ANGELIKA
JEŻEWSKA**

LENOVO



**KATARZYNA
TUROWSKI PALIWODA**

FACEBOOK CENTRAL EASTERN EUROPE



**ARTUR
JABŁOŃSKI**

DIGITALK



**TOMASZ
KALKO**

BLACHY PRUSZYŃSKI



**PIOTR
BUCKI**

BUCKI PRO



**TOMASZ
BĄK**

CITY HANDLOWY

20%

RABATU
NA HASŁO **SUKCES**

BILETY NA STRONIE:
WWW.GOLDENMARKETING.PL

Z PASJĄ PRZEZ 7 KONTYNENTÓW

Logos Travel z Poznania to lider dalekich, ciekawych i niestandardowych wyjazdów. Twórcą firmy jest **Marek Śliwka**, człowiek, który przemierzył wszystkie kontynenty, zdobył Koronę Maratonów Świata i znalazł się na liście 100 najbardziej wpływowych osób w polskiej turystyce w 2019 r. Firma od lat uczestniczy w targach TOUR SALON, których najbliższa edycja odbędzie się w dn. 14–16 lutego na Międzynarodowych Targach Poznańskich, by zaprezentować nowe pomysły dla podróżniczych freaków, jak na przykład wyprawę rosyjskim lodołamaczem atomowym na Biegun Północny.

**PATRONAT
SUKCESU**

ROZMAWIA: KATARZYNA ŚWIDERSKA | ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE



Korea Północna, Bajkał zimą, Amazonia. Skąd pomysł na właśnie taki profil oferty?

Marek Śliwka: Pomysł sięga dość zamierzchłych czasów, kiedy nie było Internetu, a paszporty były zdeponowane w urzędach paszportowych. Napędzany ciekawością zacząłem organizować już wtedy wyjazdy w różne zakątki

świata. Najpierw dla siebie, z czasem także dla zgranej kompanii znajomych. W którymś momencie przyszedł pomysł, aby te doświadczenia przekuć w ambitną ofertę dla ponadprzeciętnie uzdolnionych krajoznawców, który przyjął się na rynku. Po pewnym czasie staliśmy się rozpoznawalni jako firma oferująca niszowe wyjazdy

w kameralnych grupach, obsługiwanych przez pilotów – pasjonatów na pograniczu lekkiego nawiedzenia. Obecnie, po 25 latach doświadczeń, jesteśmy głównym graczem na rynku w obsłudze ambitnych programów wyjazdów w najdalsze zakątki świata, w tym także w te, do których prawie nikt inny nie organizuje podróży.

Jaka jest filozofia Waszych wypraw? Czego można na nich doświadczyć?

W „Lapidarium III” mistrz malowania słowem Ryszard Kapuściński napisał: „Życzę ci, żebyś zawsze się dziwił. W dniu, w którym przestaniesz się dziwić, przestaniesz myśleć, a przede wszystkim – czuć”. Pokolenie globtroterów kończących już powoli zwiedzanie świata uznało, że autor zawarł w tym stwierdzeniu całą istotę podróżowania, które powinno polegać na poszukiwaniu nowych Krain Zdziwień. Polegać to też miało na tym, by nie patrzeć obojętnie nie tylko na mijane krajobrazy, ale też na zastaną po drodze nędzę, choroby i beznadziejność najbiedniejszych. Było to bardzo spójne z filozofią, której także schlebiałem osobiście. Uważam bowiem, że życie w drodze – na trasie wyprawy – to przyjęcie postawy człowieka dziwiącego się. Takiego, który chce poznać ludzi żyjących inaczej niż on sam. Który jest tak samo otwarty na mieszkańców Syberii czy amazońskich plemion, jak i na mieszkańców wielkich światowych metropolii.

Kto poszukuje takich doświadczeń?

To są ludzie preferujący odkrywanie świata dla siebie i innych, świata jaki jest, po prostu. Bez retuszu i ubarwień, bez fałszywego blichtru i fasadowości. Jesteśmy nastawieni na obsługę głodnych zwiedzania i przygód krajoznawców, którzy są skłonni przemierzać tysiące kilometrów, by żyć w wymiarze przygody, we wspaniałym wymiarze Wielkiej Niewiadomej. Podróżują z nami lekarze, prawnicy, nauczyciele akademicy przedsiębiorcy, artyści. Czasem nawet listonosze.

To bardzo świadome podróżowanie, nastawione na pobudzanie zmysłów...

Jako zawodowy włóczęga jestem przekonany, że aby zrozumieć czym jest podróż w swej istocie, trzeba poczuć drażniący zapach dżungli, swędzenie na całym ciele z powodu lejącego się po kręgosłupie potu lub też natręctwo owadów przysiadających na dłoniach. Uważam też, że dobrze jest poznać to dziwne uczucie, kiedy próbuje się zaczerpnąć powietrza, a płuca nie dostają tyle tlenu, ile by chciały, bo na wysokości jest już dobrze rozrzedzone powietrze. Albo ten cudowny ścisk gardła i kłujące łyzy cisnące się pod powiekami na widok tego, czego szukało się całe życie.

Jak przygotowujecie podróże, żeby zapewnić maksymalny komfort i bezpieczeństwo klientom?

Logos Travel zatrudnia, licząc razem z pilotami, ok. 50 pracowników, ludzi ogarniętych pasją podróży. To oni właśnie są naszą tajną bronią, przy pomocy której zjednujemy sobie serca i umysły klientów. Sama oferta przygotowywana jest w oparciu o własne doświadczenie. Od początku istnienia firmy obowiązuje zasada: zanim program trafi do katalogu, szlak musi być wcześniej „przetarty”. Najczęściej są to trasy, które osobiście wcześniej przejechałem lub też takie, które wcześniej poznali nasi wytrawni piloci.

W ofercie macie też wyprawy łączące udział w maratonach i zwiedzanie. Czy to też projekt zrodzony z pasji czy może wyzwanie, jakie postawił rynek?

Pomysł narodził się na wysokości prawie 6 tys. metrów na szczycie Kilimandżaro, gdzie łapiąc zachłannie rozrzedzone powietrze w płuca, poprzysięgłem sobie, że jak tylko wrócę do domu, zacznę biegać, bo inaczej dopadnie mnie przedwczesne zniedołężnienie. Dziś, po 15 latach regularnego, codziennego biegania wiem, że jest to idealna forma ruchu, którą można uprawiać prawie wszędzie, również na odległych, trudnych terenach, takich jak Antarktyda, mroźna Syberia czy wypalona słońcem pustynia centralnej Australii. Biegacze pokonują wszystkie bariery i granice, także granice ludzkiej wydolności. Zdobyte doświadczenie podróżne i biegowe postanowiłem przekuć na ofertę wyjazdów dla biegaczy. Wydany został katalog „Podróż z pasją do biegania”. Zaczynaliśmy od kilkunastu propozycji. W tegorocznym wydaniu jest już prawie 30 różnych ofert na całym świecie.

Dokąd warto się wybrać z Wami w 2020 roku?

Będziemy kontynuować dotychczasową politykę firmy, polegającą na proponowaniu coraz to bardziej ambitnych tras dla prawdziwych koneserów podróży. Mamy wiele ciekawych pomysłów. Niektóre z nich ujrzały już światło dzienne w katalogu na rok 2020, z którym pojawimy się na targach TOUR SALON. Wprowadziliśmy m.in. wyprawę rosyjskim lodołamaczem atomowym na Biegun Północny, trekking w Appalachach, dwie nowe trasy w Stanach Zjednoczonych i do Japonii, a także program wyprawy do Pakistanu oraz na trasę Somaliland – Pustynia Danakil – Dżibuti. Katalog zawiera ponad 130 propozycji wyjazdów na wszystkie kontynenty świata. Mam przekonanie, że każdy kto chciałby w ciekawy sposób zwiedzać świat, może coś dla siebie znaleźć w naszej ofercie. ■

www.tour-salon.pl

www.facebook.com/TourSalon/

bilety: 



MIASTO ŻYJE MODĄ

Miasto Żyje Modą to projekt „miejski”, towarzyszący odbywającym się Targom Mody Poznań.

Potrwa od 17 do 23 lutego. Jego głównym założeniem jest promocja projektantów, marek modowych, miejsc oraz wydarzeń, które łączy jedno – moda i najnowsze trendy.

W projekcie i towarzyszących mu eventach udział może wziąć każdy.

W wydarzeniu udział biorą projektanci, marki modowe, butiki i miejsca związane ze sztuką udowadniając, że modne może być wszystko. Co nas czeka?



Centrum Kultury Zamek – możliwość zobaczenia wystawy pt. „Nieznany impresjonizm – Manet, Pissarro i im współcześni”, dzięki którym zobaczymy jakie trendy panowały w strojach w tamtym czasie.



CONFASHION

COCO BOUTIQUE – dedykowane warsztaty pt. „Capsule wardrobe w praktyce”, których celem będzie uświadomienie klientkom w jaki sposób budować kapsułową garderobę oraz jak odpowiednio dobierać do siebie rzeczy. Butik zaprasza przez cały okres trwania wydarzenia, w godzinach od 10.00 do 18.00 oraz w sobotę 22 lutego od 10.00 do 14.00.

CONFASHION – nocne zakupy i spotkanie po godzinach otwarcia w butiku przy jednej z najpiękniejszych ulic Poznania – Paderewskiego. Zapisy: info@confashion.com.pl, 601 968 690.

AKorytowska

korytowska.pl

Anna Korytowska – wystawa kolekcji ubiorów autorskich, połączona ze spotkaniem z projektantką w jej Atelier na Garbarach, 17 lutego o godz. 18.00. Zapisów można dokonywać pod adresem: anna@korytowska.pl.

miszko

Miszkomaszk – warsztaty drukowania koszulek techniką sitodruku. Każdy z uczestników ma możliwość przygotowania nadruku na własnej koszulce lub zakupienia bawełnianej torby na miejscu. Warsztaty odbędą się 22 lutego w godzinach 12.00 – 14.00, wstęp wolny.



Muzeum Historii Ubioru

Muzeum Historii Ubioru – kuratorskie zwiedzanie wystawy „Czego oczy nie widzą. Historia bielizny w XIX wieku”. Muzeum zaprasza w dniu 20 lutego o godz. 18.00. Uczestnicy Targów Mody Poznań mogą skorzystać ze specjalnej zniżki 25% na bilety. Bilety w cenie 12 zł normalny oraz 8 zł ulgowy.



Novamoda – tydzień szalonych cen i rabatów na ubrania od projektantów, a dla osób, które mają ochotę na zakupy ze stylistką, wystarczy umówić się telefonicznie z Martą Rash – 790 455 885.



Oyca – marka biżuteryjna przygotowała dla uczestników projektu dwa dedykowane spotkania, podczas których dowiedzą się oni więcej na temat projektowania biżuterii komercyjnej, sztuki złotniczej oraz biżuterii męskiej, skupiając się na twórczości Mieczysława Gryzy. Uczestnicy będą mogli zobaczyć również jego pracownię. Pierwsze: 18 lutego o godz. 17.00 oraz drugie – 20 lutego o godz. 18.00. Zgłoszenia telefoniczne u Agnieszki Gryzy: 696 023 047.

PATRIZIA
ARYTON

PATRIZIA ARYTON – marka istniejąca na Polskim rynku od 30 lat. Obecnie ubiera kobiety na całym świecie, a na potrzeby projektu, przygotowała dla klientek specjalną ofertę promocyjną (dla uczestników Targów Mody Poznań oraz Kongresu Fachowców).



Stary Browar – to miejsce, które łączy w sobie sztukę, handel i kulturę. W Galerii na Dziedzińcu Sztuki odbywają się liczne, międzynarodowe wystawy. Uczestnicy projektu będą mieli okazję zobaczyć obecną – „Daniel Lismore – Jestem Dziełem Sztuki”.

www.targimodypoznan.pl

Targi
Mody
Poznań
TARGI BIZNESOWE



Międzynarodowe
Targi Poznańskie

19-20.02
2020



[targimodypoznan](https://www.facebook.com/targimodypoznan)



[targi_mody_poznan](https://www.instagram.com/targi_mody_poznan)

ZAPRASZA
mtp
GRUPA



Polskie i zagraniczne marki
Pokazy Mody
Kontraktacje
Kongres Fachowców branży mody

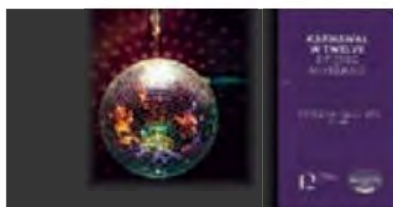
wydarzenia

Nieznane Światy

7 lutego, godz. 19.00, Galeria Yes

Nieznane Światy Sławy Tchórzewskiej to absolutnie niestandardowa wyprawa do krainy biżuterii, który stanowi efekt ekspresji wyobraźni artystki. Prace rodzą się bez szkiców i projektów, ich siłą jest kolor, unikatowa forma i totalna swoboda w zakresie interpretacji. Artystka mówi o sobie, że kolekcjonuje chwile, czasem tak blade jak przelotny uśmiech przechodnia, smak ulubionych owoców, dźwięki muzyki elektronicznej, której jest wielką fanką.

PATRONAT
SUKCESU



Karnawał w Twelve

8 lutego i 22 lutego, Twelve Cocktails & Co/Młyńska 12

Zapraszamy na disco night's w każdą sobotę karnawału. Będzie grane zdecydowanie do tańca, czyli światowe hity list przebojów ostatnich dekad. Wielbicieli muzyki klubowej ostrzegamy – to nie ten klimat. Oferta przeznaczona dla statecznych młodych ludzi 40+, ale nie sprawdzamy dowodów na wejściu. Zabawie towarzyszyć będą najlepsze koktajle w mieście.

VI Bieg Walentynkowy

15 lutego, godz. 9.00, Jezioro Rusalka

Biegi Par i Singli na dystansie biegu 5 i 10 km, 5 km Nordic Walking oraz biegi dzieci 200 – 1500 m.

PATRONAT
SUKCESU

Szkolenia z Lewiatanem

11 lutego, godz. 15.00, siedziba Wielkopolskiego Związku Pracodawców Lewiatan, ul. Grunwaldzka 104, sala 216, II piętro: II część szkolenia „Umowy w obrocie gospodarczym – najczęściej popełniane błędy” z udziałem Grzegorza Dudczaka, radcy prawnego, Prezesa Zarządu Fundacji Edukacji Prawnej.

19 marca, godz. 8.00, Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział I, ul. Dąbrowskiego 12: szkolenie ZUS „Ustalanie obowiązku ubezpieczenia społecznego w kontekście zbiegów wynikających z wykonywania umów zleceń”.

PATRONAT
SUKCESU

TOUR SALON 2020

14-16 lutego, Międzynarodowe Targi Poznańskie

W gronie zaproszonych gości tegorocznej edycji Festiwalu pojawią się między innymi Dorota Chojnowska – autorka bloga Ale piękny świat – miej odwagę marzyć. W 2019 roku odbyła ona podróż do Kazachstanu i właśnie tym doświadczeniem podzieli się z gośćmi targów. W kulinarną wyprawę po świecie zabierze nas także Adam Borowicz znany z cyklu programów „To je Borowicz. Podróże ze smakiem”. Podczas tego spotkania rozsmakujemy się m.in. w Gruzji, Szkocji i Wyspach Kanaryjskich. Na targowej scenie pojawi się także Magda Garlas, która wraz z Karoliną Jonderko utworzyła pierwszą polską drużynę, która wzięła udział w „Mongol Rally”, pokonując wszystkie rodzaje dróg, lasy, góry, stępy, pustynie, rzeki i dojechała na metę w Ułan Ude. Poznamy także Kasię i Łukasza – autorów bloga Gdzie słońce dla nas wschodzi, którzy zrelacjonują swoją podróż po Bałkanach. Będzie o styku kultur, o trudnej historii, przepięknych krajobrazach i rajszych plażach. Z kolei Marcin Gładka i Paweł Wach z Klubu Podróżników Soliści odpowiedzą jak przygotować się na pierwszą wyprawę do USA oraz które trasy trekkingowe w Islandii są najbardziej widowiskowe.

Wszystkim tym, którzy w ramach swoich wypraw chcą odkrywać Polskę polecamy natomiast spotkanie z Kasią Węgrzyn, autorką bloga Gdzie w Polsce na weekend, która przemierzyła kilometry podziemnych tras, odwiedziła obiekty z niezwykłą historią, znalazła miejsca, w których można spać w namiotach wiszących na zboczach gór, odkryła chatki hobbita i hotel z wnętrzami rodem z Alicji z Krainy Czarów. Będziecie zdziwieni, jak wiele jest do zobaczenia w Polsce.

Targi Mody Poznań

19 – 20 lutego, Międzynarodowe Targi Poznańskie

Targi Mody Poznań to wydarzenie o charakterze kontraktacyjnym. Na ekspozycji wystawienniczej znaleźć można najnowsze kolekcje odzieży damskiej i męskiej, obuwiu, dodatki, akcesoria i biżuterię. Łowcy perełek na sezon jesień-zima 2020/2021 oraz wiosna-lato 2020 powinni skupić się na poszukiwaniu przede wszystkim kwiatowych wzorów, które absolutnie zdominują szafy Polaków w tym roku. Nie oznacza to, że każdego dnia trzeba wyglądać, jak kolorowy ptak! W modzie, jak zawsze wysoko uplasowała się klasyczna wersja black&white, skórzane kurtki oraz połączenie eleganckich elementów garderoby ze sportowymi dodatkami. Kiedy podczas poprzedniej edycji Targów, na wydarzeniu po raz pierwszy zadebiutowała strefa ekologiczna, nikt nie miał wątpliwości, że był to strzał w dziesiątkę. Wśród marek, które na ekspozycji przedstawiły swoje produkty, znalazły się między innymi te oferujące ekologiczne materiały, buty ze skóry ananasa czy drewniane muchy do garnituru. Ekologiczna aleja to nowość na Targach Mody, która cieszy się uznaniem nie tylko wśród kontraktujących, ale także mediów, które szeroko opisują tę ideę.

Nie byłoby Targów Mody Poznań bez Kongresu

AVENIDA LOUNGE: NOWE MIEJSCE SPOTKAŃ!

Poznaj miejsce sprzyjające relaksowi
i twórczym działaniom.

Przyjdź i spędź czas tak, jak lubisz najbardziej!
W naszej przestrzeni czekają na Ciebie:

- nowe smaki na gastronomicznej mapie Avenidy
- najgorętsze trendy w strefie Pop-Up Concept
- interaktywna strefa zabaw dla najmłodszych

Zapraszamy!
CH Avenida Poznań, ul. Matyi 2



AVENIDA
LOUNGE

Fachowców – debaty profesjonalistów, którzy zajmują się modą w różnych jej aspektach. W tym roku wśród prelegentów zobaczyć będzie można między innymi kolekcjonera mody Adama Leję, czołową polską projektantkę Annę Kuczyńską, Bohema Clothing, która stworzyła buty ze skóry kaktusa, Uniwersytet Technologiczno-Humanistyczny im. Kazimierza Pułaskiego w Radomiu, którego przedstawiciele skupią się na kwestii recyklingu w projektowaniu mody, Domodi, opowiadając o słowie, które tworzy modę, Allegro – specjalizujące się w e-commerce w branży mody czy WKB Wierciński, Kwieciński, Baehr, która poruszy ważny temat prawnych aspektów lokowania produktów przez influencerów modowych.

www.targimodypoznani.pl.

Bilety:



PATRONAT
SUKCESU



Podkoziółek

**21 lutego, Restauracja Garden City,
Międzynarodowe Targi Poznańskie**

Zapraszamy na wyjątkową zabawę karnawałową, szalone ostatki w klimacie lat 20-30! Przenieśmy Państwa w świat epoki emancypacji kobiet, czasu zabaw i rozrywek oraz rozkwitu mody. Kiedy cofniemy się do tamtych czasów, do głowy przychodzą nam fantastyczne stroje, bogato zdobione kreacje rodem z „Wielkiego Gatsby'ego”, cekiny, pióra i sznury pereł. Jednym słowem nieśmiertelna elegancja – moda, która inspirowała do dziś. Wyjątkowe menu, wyszukane dekoracje, wyborne koktajle, epokowe stroje i muzyka uczynią ten wieczór niezapomnianym i dostarczą bezcennych wrażeń. Dla wytrawnych tancerzy przygotujemy moc niespodzianek.

O wyborne jedzenie zadba Szeff Kuchni Restauracji GARDENcity – Tomasz Zdrenka, zwycięzca Kulinarного Pucharu Polski oraz laureat wielu międzynarodowych konkursów kulinarnych.

Wieczór zainauguruje kolacja serwowana autorstwa naszego Mistrza wraz z odpowiednio dobranym winem. Po kolacji wspólna zabawa taneczna w rytmach Jazz-Swing, Charleston. Dla strudzonych tańcem i spragnionych mocniejszych wrażeń proponujemy klasyczny open bar oraz rozrywkę przy partyjce ruletki i pokera.

Mile widziane stroje z epoki lat 20-30, a dla najlepszej kreacji przewidziana niespodzianka.

Bilety:



kultura

PATRONAT
SUKCESU



Walentynkowy koncert Agnieszki Chrzanowskiej

**14 lutego, godz. 19.00, Scena na Piętrze,
ul. Masztalarska 8**

Fundacja sceny na piętrze Tępis zaprasza na walentynkowy koncert z miłością w tle, którego gwiazdą będzie znana poznańskiej publiczności, poetka, wokalistka, dziennikarka, Agnieszka Chrzanowska.

Tytuł koncertu „Bez Ciebie ja, to nie ja” jest zarazem tytułem piosenki stanowiącej zapowiedź nowego, dziewiątego albumu Agnieszki Chrzanowskiej, którego premiera planowana jest na rok 2020.

Kolejne utwory pochodzą z albumu „Nie bój się nic nie robić”, „Tylko dla kobiet”, „Bez udziału gwiazd”, i są wybrane tak, by stanowiły dialog z piosenkami premierowymi. Nasze poglądy i widzenie świata zmieniają się wraz z upływem czasu. Nasze relacje z drugą osobą podlegają również temu zjawisku.

Warto jest czasem się zatrzymać i zweryfikować swój pogląd na relacje z najbliższą osobą. Piosenki z albumów poprzednich: „Zakochały się chłopaki”, „Obluda”, „Delikatnie poprzez wiatr”, „Zbłąkany list”, czy „Ulica Rajską”, zmierzają się piosenkami premierowymi: „Odejdź jak najdalej stąd”, „Błękit nieba nie zastąpi mi Ciebie” czy „Bez Ciebie ja to nie ja”. Sprawdzimy które poglądy przetrwały próbę czasu, które wartości okazały się trwałe, co przestało mieć znaczenie, a co pojawiło się jako zupełnie nowe odkrycie. Oprawa wizualna koncertu to ręcznie malowane obrazy, stanowiące ruchomą scenografię, wykorzystaną w formie projekcji. Całość przygotowali artyści plastycy z Atomy Studio z Krakowa: Sławek Fafara, Marlena Harańczuk, Anna Siwek, Grzegorz Wnuk, Małgorzata Woźniacka. Artystce grającej na fortepianie i jumbie towarzyszy – Jarosław Meus – gitara akustyczna i bouzouki. Po spektaklu, tradycyjnie spotkamy się z wykonawcami w Galerii, gdzie będzie można zdobyć autograf i płyty Agnieszki Chrzanowskiej.

Bilety: 75, 60, 45 złotych.



**PATRONAT
SUKCESU**

Weekend z Witkacym

21 – 23 lutego, Muzeum Narodowe w Poznaniu

135. rocznica urodzin Witkacego stanie się doskonałą okazją do pochwalenia się witkacowskimi zbiorami Muzeum Narodowego w Poznaniu. Lutowy weekend będzie okazją do zaprezentowania pełnej kolekcji Witkacego. W okazałej przestrzeni starego holu zaprezentowane również bogate zasoby muzealnych magazynów. W sumie pokaz obejmie 36 dzieł, m. in. prace słynnej „Firmy portretowej”, obrazy olejne, w tym autoportret artysty a także wczesny „Krajobraz zimowy ze strumieniem” z 1913 roku. Prezentowany zespół obejmuje również 15 niewielkich szkiców narysowanych ołówkiem i kolorowymi kredkami oraz dwa duże portrety męskie wykonane węglem, które zakupione zostały od Modesty Zwolińskiej, zakopiańskiej przyjaciółki Witkacego, siostry jednej z jego kochanek – Neny Stachurskiej. Witkacy wykonywał je tym, co miał akurat pod ręką na przypadkowych kartkach papieru – były szybkim zapisem jego pomysłów, jakie rodziły się podczas towarzyskich spotkań; nierzadko ciętym, albo i pikantnym, sprowadzonym do absurdu komentarzem wobec otaczającej go rzeczywistości i własnej kondycji; są też skrótowym zapisem wątków, jakie pojawiają się w jego literackiej spuściźnie; cudem ocalały tylko dzięki przenikliwości sióstr, które skrzętnie je gromadziły i przechowywały. Portrety węglem, niezidentyfikowanego mężczyzny przedstawiają dwa etapy podejścia artysty do modelu – jeden z portretów jest bardziej poprawny i realistyczny, drugi ma już znamiona przedstawienia symbolicznego; datowane na ok. 1912 r. najprawdopodobniej należą do zespołu wczesnych prac, w listach jakie Witkacy pisał do ojca określanych mianem „potworów”. Postać tego kontrowersyjnego i bezkompromisowego artysty-filozofa uczcimy również spotkaniami poświęconymi jego wszechstronnej twórczości. Zaproszeni goście przypomną nam kulisy zarówno plastycznej jak i literackiej działalności Witkacego. Wisienką na torcie będzie rozmowa – wywiad z jego wnukiem stryjecznym Maciejem Rafałem Witkiewiczem. W muzealnym sklepie proponujemy zwrócić uwagę na katalog dzieł artysty z kolekcji muzeum, opatrzone wybranymi fragmentami Pożegnania Jesieni.

Wydawnictwu towarzyszy płyta z muzyką Bogdana Mizerskiego – utworów na kontrabas skomponowanych z inspiracji twórczością Stanisława Ignacego Witkiewicza.

Brainy 
MINDFULNESS PLUS



MOCNA PSYCHIKA LEPSZY UMYSŁ

SPRAWDZONY PROGRAM ROZWOJU DZIECKA

www.brainymalta.pl

tel. 510 029 184

 facebook.com/brainypoznanmalta/

 instagram.com/brainypoznanmalta/



Mesajah 2020

21 luty, godz. 20.00, Klub TAMA, ul. Niezłomnych 2

Mesajah a właściwie Manuel Rengifo Diaz – polski wokalista reggae, autor tekstów, producent i kompozytor. Jego przygoda muzyczna rozpoczęła się od Natural Dread Killaz. W 2008 roku wydał swój pierwszy album „Ludzie prości”, który cieszył się ogromnym zainteresowaniem na polskiej scenie reggae. Promował go utwór „Każdego dnia”, który wciąż jest wielkim przebojem, znanym nie tylko fanom muzyki reggae. W 2012 roku Mesajah wydał drugi album „Jestem stąd” nawiązujący do problemu dyskryminacji ludzi o innym kolorze skóry. Tę płytę promowały kawałki „Ogień”, „Wiadomość” oraz utwór „Szukając szczęścia” nagrany wraz z Kamilem Bednarkiem. Rok później pojawił się kolejny album „Bрудna prawda”, na którym znalazły się utwory takie jak „Ten kraj”, „Beautiful morning” czy też „Lepsza połowa”. W 2016 roku ukazał się czwarty, najbardziej osobisty krążek artysty „Powrót do korzeni”, w którym swoje gościnne zwrotki mają również: Damian Syjonfam, Włazi, Cheeba, paXon oraz Yanaz.

Bilety:

Queen Machine Poznań

4 marca, godz. 19.00, Sala Ziemi, Poznań Congress Center (wejście od ul. Śniadeckich)

Queen Machine – jeden z najlepszych tribute bandów w Europie. Queen Machine to prawdziwa rockowa maszyna o światowej już renomie, wciągająca z ogromną siłą w świat gigantów muzyki XX wieku – zespołu QUEEN. W trakcie olśniewająco barwnego widowiska wcielający się w postać Freddiego Mercury’ego lider bandu wyjątkowo autentycznie oddaje energię, magnetyzm i sceniczną charyzmę legendarnego wokalisty, a towarzyszący mu muzycy z precyzją odtwarzają niepowtarzalne brzmienie gitary Briana Maya, basu Johna Deacona i perkusji Rogera Taylora. Każdy z koncertów Queen Machine to pełne przepychu show, porywające w rytm rockowych hitów jak „I want to break free”, ale też oddające hołd legendzie QUEEN za sprawą poruszających interpretacji ballad czy monumentalnych kompozycji: „Love of my Life”, „Bohemian Rhapsody” i wielu innych niezapomnianych utworów.

Bilety:



PAPA D – Największe Przeboje. 35 lat na scenie

6 marca, godz. 19.00, Klub Muzyczny B17, ul. Bułgarska 17

PAPA D – Największe Przeboje. Koncert w Poznaniu. W tym roku zespół Papa D obchodzi 35-lecie i z tej okazji chce Nas zabrać w sentymentalną podróż w czasie!

Bilety:



Ewa Farna Interakcja TOUR 2020

8 marca, godz. 19.00, Klub Muzyczny B17, ul. Bułgarska 17

EWA FARNA INTERAKCJA TOUR – wejdź z nami w prawdziwą muzyczną interakcję- odłóż telefon i daj się pochłonąć temu, co dzieje się na żywo- ze mną i zespołem. Często zapatrzeni w telefony gubimy ze sobą kontakt, zapominamy o realnym świecie, o prawdziwych ludziach, autentycznych relacjach. Ja chcę chociaż na tę godzinę zerwać łańcuchy wirtualnych uzależnień i cieszyć się z Tobą prawdziwą, żywą muzyką, na miejscu, nie poprzez ekran telefonu czy kamery. Będziemy dzielić się emocjami bezpośrednio. Daj się przekonać, że warto! I pamiętaj, że gramy w DZIEŃ KOBIET!

Bilety:



Anna Maria Jopek – Przestworza

13 marca, godz. 20.00, Sala Ziemi, Poznań Congress Center (wejście od ul. Śniadeckich).

„Przestworza” – to tytuł, który przyszedł na myśl prawie natychmiast, ale przed nim było najważniejsze – Ludzie – wymarzona obsada. Udało się zaprosić takich artystów, których gra i postawa w muzyce ucieleśniają wszystko w co wierzę i za czym nieustannie tęsknię. Czekam na to, jakie równanie napisze muzyka dla tej konfiguracji ludzkiej i repertuarowej. I wiem, mówi mi to przecucie tak silne jak moja potrzeba wolności, że to będzie inne od wszystkiego co było kiedykolwiek wcześniej. – zapowiada Anna Maria Jopek.

Kierownictwo muzyczne nad projektem objął Piotr Wojtasik, odpowiedzialny również za aranżę, a całości dopełni znakomity zespół w składzie: Dominik Wania, Maciej Sikala, Atom String Quartet, Robert Kubiszyn, Paweł Dobrowolski oraz Piotr Nazaruk. Anna Maria Jopek – Przestworza

13 marca, godz. 20.00, Sala Ziemi, Poznań Congress Center (wejście od ul. Śniadeckich).

Bilety:

Speaking Concert – My name is Giovanni

27 kwietnia, godz. 19.00, AULA UAM Poznań

MY NAME IS GIOVANNI Fascynująca podróż w głąb jednego z największych muzycznych arcydzieł – opery „Don Giovanni” W. A. Mozarta, odstawiająca kulisy jego powstania, proces kompozycyjny Mozarta, oraz jego stosunek do publiczności. Sensacyjne dociekania wzbogacone będą demonstracjami multimedialnymi, projekcjami filmowymi zrealizowanymi specjalnie na potrzeby projektu w Pradze oraz wypowiedziami uznanych znawców przedmiotu. Całość opatrzona błyskotliwym komentarzem z akcentami przedniego humoru. Finałowa scena II aktu opery zostanie zaprezentowana w specjalnym opracowaniu z udziałem DJa!

SPEAKING CONCERT jest wydarzeniem wychodzącym naprzeciw nawet najbardziej wybrednym gustom. Każdy z programów poświęcamy konkretnemu zagadnieniu, ukazując zarówno omawiane dzieło, jak i jego kompozytora w kontekście historycznym i kulturowym. Poprzez fuzję muzyki, multimedii, tradycji i dobrego humoru tworzymy atrakcyjny i unikalny w skali europejskiej format. Kup bilety już teraz na ToBilet.pl!

Bilety:

R E K L A M A

 **TARGI
EDUKACYJNE
POZNAŃ**

6-8.03.2020



Międzynarodowe
Targi Poznańskie

WWW.EDUKACJA.MTP.PL

ZAPRASZA
mtp
GRUPA



PATRONAT
HONOROWY



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

POZNAŃ
Międzynarodowe
Targi Poznańskie

Kolegium Rektorów
Miasta Poznania

ORGANIZATORZY



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

mtp
GRUPA

RODZINNA PASJA

W 1962 roku Jan Byczkowski podjął ważną decyzję i założył szkółkę pod Poznaniem. Był to doskonale przemyślany ruch, dodatkowo poparty ogromnym doświadczeniem zawodowym. Przez pierwsze dwa lata produkowano tutaj rabarbar i szparagi, które szybko zostały wyparte przez róże i krzewy.

Krzysztof Byczkowski swoją pracę w rodzinnej firmie rozpoczął w 2003 roku. Dokładnie rok później Polska weszła do Unii Europejskiej i, razem ze swoim tatą, musiał stawić czoło zmieniającym się przepisom i realiom. To w tym ważnym okresie zapadła decyzja, która jest aktualna do dzisiaj. Szkółka całkowicie zrezygnowała z uprawy róż i zaczęła produkować drzewa alejowe, dzięki którym Byczkowsky są znani w całej Polsce. Niewiele brakowało, a ścieżka zawodowa Krzysztofa Byczkowskiego potoczyłaby się zupełnie inaczej.

ROZMAWIA: **KLAUDYNA BOGURSKA-MATYS**

ZDJĘCIA: **ARCHIWUM PRYWATNE**



Jesteście Państwo firmą rodzinną?

Krzysztof Byczkowski, Szkółka Byczkowsky: Zawsze nią byliśmy. Mój tata jest cały czas bardzo aktywny w szkółce – dzieli się swoim doświadczeniem i ogromną wiedzą. Pięć lat temu to jednak ja przejąłem całkowicie stery w firmie i nią zarządzam.

A czy Pana dzieci także pójdą tą zieloną drogą?

To nie jest pytanie do mnie (śmiech). Jest jeszcze za wcześnie, by o tym rozmawiać. Nie ukrywam jednak, że lubię kiedy moje dzieci spędzają czas w ogrodzie i odwiedzają firmę. Nasze dzieci będą same decydowały o tym, czym chcą się zająć w przyszłości. Prawda jest też taka, że nie wiadomo jakie zmiany zajdą przez następne 10–15 lat.



A Pan ma jakąś wizję tych zmian?

Naprawdę trudno jest prognozować. Obawiam się jednak, że produkcja, która jest szalenie potrzebna ze względu na naszą planetę, środowisko w którym żyjemy, może przejść pewną zapaść. Młodzi ludzie nie są chętni do takiej pracy. I to nie tylko w Polsce. Należy pamiętać, że szkółka to praca na świeżym powietrzu, w bardzo różnych warunkach atmosferycznych. Wieje, pada, żar z nieba się leje i tak w kółko. Młode pokolenie już dzisiaj niechętnie wchodzi w tę branżę.

A Pan sam decydował o swojej karierze?

Oczywiście! I dlatego skończyłem Agroturystykę na Hodowli i Biologii Zwierząt, na Akademii Rolniczej w Poznaniu (śmiech). Niestety, nie znalazłem po tym kierunku żadnej sensownej pracy. Przychodząc do pracy w firmie mojego dziadka i taty, nie miałem wiedzy o tej

branży. To właśnie oni mnie wszystkiego nauczyli i pokazali. Dodatkowo, dla uzupełnienia wiedzy, przeczytałem kilka ważnych książek. Zafascynowało mnie rozmnażanie roślin i szybko okazało się, że moje palce są zielone.

Widać, że Pan kocha swoją pracę i jest tutaj bardzo szczęśliwy, ale na pewno musi Pan czasem odpocząć od natłoku spraw i obowiązków. Jaka jest Pana ulubiona odskocznia od pracy?

Jeśli nasza praca jest uwarunkowana i zależna w 100 procentach od pogody, to tak naprawdę przez cały okres wegetacji jesteśmy związani mocno z naszą szkółką. Od marca do listopada jesteśmy bardzo zajęci, ale oczywiście ważne jest dla nas, by chociaż raz w roku wyjechać całą rodziną na wakacje. Sam też lubię wyskoczyć z kolegami w góry i przewietrzyć głowę, jeżdżąc na motocyklach.

Kiedy już uda się Panu wyjechać na wakacje, to wysiada Pan na lotnisku i zaczyna się przyglądać wszystkiemu co rośnie?

Od ponad 15 lat zieleni stała się dla mnie bardzo istotna. Zawsze z ciekawością obserwuję gatunki rosnące wokół. Każdy odwiedzony przeze mnie kraj cechuje inna roślinność, która wzbudza zainteresowanie. Jako producent z ciekawością przyglądam się sposobom i technikom cięcia roślin ozdobnych.

To właśnie na tego typu cięciach będziecie się skupiali podczas tegorocznych Targów Ogrodniczych i Architektury Krajobrazu GARDENIA 2020?

Arena Krajobrazu to nowe wydarzenie w branży ogrodniczej, o formule skierowanej przede wszystkim do profesjonalistów. Część prezentacyjną wzbogacą pokazy cięcia drzew i krzewów przygotowane specjalnie na to wydarzenie przez naszego specjalistę ze szkółki, który swoją wiedzę i doświadczenie zdobywał w całej Europie. To będą naprawdę bardzo cenne warsztaty.

Ale przecież GARDENIA to impreza, która jest uwielbiana nie tylko przez profesjonalistów. 15 lutego, jak zawsze, będzie otwarta dla szerokiej publiczności i mogą przyjechać ludzie z całej Polski, Europy. GARDENIA rozpoczyna cały sezon, dlatego wszyscy, którzy lubią rośliny, kwiaty, kochają spędzać czas w ogrodzie i na świeżym powietrzu, a dodatkowo chcą być na bieżąco z nowościami, muszą się po prostu pojawić na tej wystawie. ■

IZ SZKÓŁKA BYCHKOWSCY **50 LAT TRADYCJI**



DOKTOR MACIEJ MARCINOWSKI

PATRZĘ NA PACJENTA KOMPLEKSOWO

Doktor Maciej Marcinowski głosami pacjentów został zwycięzcą plebiscytu Dentysta Roku 2019 w województwie wielkopolskim. Jest uznanym stomatologiem nie tylko w Polsce, ale i na świecie, ma setki zadowolonych pacjentów, którzy dzięki Niemu zyskują piękny i zdrowy uśmiech. Jest członkiem Europejskiego Stowarzyszenia Ortodoncji Alignerowej (EAS), wykładowcą Polskiego Stowarzyszenia Implantologicznego oraz innych organizacji. Jego zdaniem najważniejsza jest profilaktyka, a higienizacja w gabinecie Dentista.pl, który stworzył niemal 15 lat temu, odbywa się pod mikroskopem. Warto dodać, że jest tylko kilka miejsc w kraju, które w ten sposób ją przeprowadzają. Wciąż doskonalili wiedzę, wprowadzając do swojej kliniki najnowsze metody leczenia, żeby jeszcze lepiej pomagać pacjentom. Wychował się w gabinecie swojej mamy i chociaż początkowo zauroczyło go dziennikarstwo, to ostatecznie kontynuuje rodzinną tradycję, która obok pasji stała się sposobem na życie.

ROZMAWIA: **JOANNA MALECKA** | ZDJĘCIA: **SŁAWOMIR BRANDT**

W klinice Dentista.pl na osiedlu Władysława Jagiełły w Poznaniu wita mnie uprzejma recepcjonistka. Na ścianach wiszą zdjęcia zadowolonych pacjentów. Pachnie świeżo parzoną kawą, z głośników wybrzmiewa łagodna muzyka. – Zapraszam – wychyla się z gabinetu **doktor nauk medycznych Maciej Marcinowski**, a jego śnieżnobiały uśmiech od razu skupia moją uwagę. Lekarz o niezwyklej empatii, spokoju, precyzyjny i otwarty. Od razu zdobył moje zaufanie, pomimo tego, że całe życie bałam się dentysty...

Można powiedzieć, że urodził się Pan w gabinecie stomatologicznym.

(śmiech) Tak. Moja mama miała gabinet w naszym domu, czyli w bloku, na trzecim piętrze, przy ulicy Jesiennej w Poznaniu. Odkąd pamiętam korytarz był poczekalnią, a ja bawiłem się samochodzikami pomiędzy pacjentami.

Pamięta Pan tamten specyficzny zapach?

Oj tak! Myślę, że każdy kto urodził się w tamtych czasach, pamięta specyficzny zapach lekarstw w gabinecie.



Na szczęście dziś w moim gabinecie pacjenci mogą raczyć się relaksującym zapachem kawy (uśmiech).

Był fotel pompowany nogą?

Nie, fotel był elegancki, elektryczny. Pacjentów przyjmowało się na siedząco. To nie było komfortowe ani dla pacjenta, ani dla lekarza. Pozycja leżąca jest bardziej bezpieczna i wygodna – obecnie w taki sposób wykonujemy zabiegi.

Mama codziennie przyjmowała pacjentów?

Tak. Poza pracą w domu równocześnie pracowała w gabinecie, w przychodni kolejowej. Cały dzień była w pracy. Tak samo zresztą jak i tata.

Tata też jest stomatologiem?

Tata jest technikiem dentystycznym. Pracował w pracowni protetycznej, a poza tym pomagał mamie w gabinecie, wykonując protezy dla Jej pacjentów. Dodatkowo rodzice przyjmowali w niedzielę, w Czarnkowie. Gabinet znajdował się w domu rodzinnym taty. Proszę sobie wyobrazić, że dojeżdżali tam na motorze.

Czyli nie było dni wolnych?

Dla mnie normalnym było to, że pracuje się czasem siedem dni w tygodniu. Z domu wyniosłem etos pracy, który towarzyszy mi od tamtej pory.

Czyli był Pan skazany na stomatologię?

Stomatologia mnie zewsząd otaczała, stąd jej wybór był naturalny. Poczulem w sobie pasję do tej dziedziny podobnie jak mój starszy brat, który wzrastał w tym samym środowisku. Zresztą zarówno on, jak i moja bratowa, są stomatologami, a ich syn także studiuje stomatologię. Siła tradycji jest tu widać nie bez znaczenia.

Zanim jednak zgłębiłem tajniki stomatologii, miałem możliwość poznać zawód technika dentystycznego, zarówno w teorii, jak i praktyce. Pracowałem w laboratorium protetycznym taty, gdzie bardzo dużo się nauczyłem. Umiejętności wtedy nabyte oraz zyskanie nieco innej perspektywy, miały się okazać kluczowe w mojej późniejszej karierze stomatologa.

Ta nauka pomogła potem Panu na studiach?

Bardzo, dlatego że kiedy byłem już na stomatologii, zajęcia związane z protetyką były dla mnie powtórzeniem materiału. I to też ukierunkowało mnie w zakresie zainteresowań związanych z protetyką stomatologiczną, odbudową zgryzu i okluzją. Następnym etapem moich zainteresowań było leczenie implantologiczne.

Wiem, że interesował się Pan też dziennikarstwem.

Pamiętam szkolne spotkanie ze Sławkiem Bajewem, redaktorem ówczesnego Radia Merkury. Były to lekcje, w ramach których poznawaliśmy różne zawody. Jego

praca zrobiła na mnie ogromne wrażenie. Potem, dzięki znajomości ze Sławkiem, pracowałem w Radiu Merkur przygotowując serwis muzyczny i listę przebojów. Miałem też okazję przygotowywać wiadomości muzyczne w Radiu Winogrady. Był też epizod w radiu S (dziś Eska), w programie związanym z muzyką. To mnie bardzo interesowało i pozostało moim hobby, które do dziś kultywuję.

Poszedł Pan jednak na stomatologię, nie na dziennikarstwo.

Poszedłem, ale jeszcze wtedy nie wiedziałem, że dla dziecka rodziców związanych ze stomatologią poprzeczka będzie zawieszona bardzo wysoko. Prowadzący zajęcia zdecydowanie więcej ode mnie wymagali. Pierwszy i drugi rok były ciężkie i pamiętam je do dziś. Ale takie sytuacje kształtują charakter i wzmacniają na przyszłość. Kiedy ukończyłem stomatologię, czułem pęd naukowy i postanowiłem iść dalej. Rozpocząłem więc studia doktoranckie zgłębiając tematykę anatomii zębów.

A media?

Przeniosłem to zainteresowanie na Stowarzyszenie Studentów Stomatologii w Poznaniu, które założyłem. Praca tam tak mnie wciągnęła, że awansowałem na szefa Polskiego Stowarzyszenia Studentów Stomatologii. Pamiętam, że organizowaliśmy wiele konferencji naukowych, stworzyłem też studencką ligę bowlingową w Niku. W związku z tym, że studia i Stowarzyszenie to było dla mnie za mało, rozpocząłem pracę w firmie mojego brata, która zajmowała się dystrybucją sprzętu stomatologicznego. Dzięki tej pracy mogłem brać udział w szkoleniach dla stomatologów i uczyć się zawodu będąc jeszcze studentem. Uzyskałem dzięki temu doświadczeniu ogromną dawkę wiedzy i nowych umiejętności. Ale mi wciąż było mało. Zacząłem działać w Europejskim Stowarzyszeniu Studentów Stomatologii. Brałem udział w kongresach, także za granicą. Do dziś pozostała we mnie dziennikarska dociekliwość. Łącząc dwie pasje, stomatologię i dziennikarstwo, rozmawiam z wybitnymi dentystami z całego świata. Z jednej strony mam możliwość poznać najnowsze metody leczenia od najlepszych, z drugiej przekazać tę fascynującą wiedzę innym. To niezwykle stymulujące i poszerzające horyzonty doświadczenia.

Potem przyszedł doktorat?

Jeszcze nie, ponieważ z grupą znajomych uznaliśmy, że zanim zaczniemy studia doktoranckie, powinniśmy pojechać na wakacje życia. Był 2005 rok, a miastem, które miało odcisnąć swoje piętno na całe moje późniejsze życie, był Nowy Jork.

Zarezerwowałem miejsce w hostelu na Manhattanie i wyruszyłem w nieznane. Zwiedzałem, poznawałem ludzi i czekałem na znajomych, którzy mieli dojechać później. Mój pobyt w hostelu dobiegał końca, kończyły mi się pieniądze. Dzień przed ich przyjazdem próbowałem się z nimi skontaktować. Telefon milczał. Nie wiedziałem co się dzieje. W dzień przylotu też się nie odezwali. Dopiero dwa dni później dowiedziałem się, że nie przylecą.

I został Pan w USA sam?

Nie chciałem wracać, szkoda mi było wakacji, zadzwoniłem do znajomych kuzynki mojej mamy, Ireny i Kazika, którzy mieszkają w USA. Spędziłem u nich kilka dni, w międzyczasie załatwili mi pokój w innym mieszkaniu. Pozostała kwestia pieniędzy. Była niedziela. Wracałem z parku, gdzie regularnie siadałem z laptopem i dzwoniłem do domu, bo tylko tam miałem bezpłatne wifi. Na Piątej Alei zatrzymałem się przed witryną sklepową. Wisiało tam ogłoszenie o naborze do zespołu nowej restauracji. I tak zostałem pomocą kucharza (śmiech).

Stomatolog pomocą kucharza – ciekawe połączenie.

Pomagałem w przygotowywaniu potraw, obierałem ziemniaki, nauczyłem się jak prawidłowo pokroić pomidora. Dziś wykorzystuję to w domu. Pracowałem tam przez kilka tygodni. Wszyscy pytali, co dentysta robi w knajpie (śmiech). Potrzebowałem pieniędzy. Codziennie wracając do domu mijałem gabinet stomatologiczny, ale nie miałem odwagi wejść.

I w końcu się Pan przełamał?

Tak. Wszedłem wieczorem, kiedy w gabinecie przyjmował chirurg szczękowy. To był jego ostatni dzień przed urlopem. Zapytałem o możliwość współpracy, a on powiedział mi, że pracuje z nim Polak, który jest technikiem dentystycznym i że mam się do niego zgłosić. Tak poznałem Pana Zbyszka, cudownego człowieka. Opowiedziałem Mu swoją historię, a On uznał, że pomoże mi się dostać do kliniki. Tak też się stało. Pomagałem w laboratorium, byłem asystentem lekarza.

Jak tam było?

Leczenie wyglądało zupełnie inaczej niż dzisiaj w Polsce. Gabinety były małe, kompaktowe, pacjenci w zasadzie leżeli obok siebie, a więc nie było intymności. Z kolei obsługa pacjenta była na bardzo wysokim poziomie, czego u nas brakowało. Te doświadczenia uświadomiły mi, jak ja chciałbym zbudować swój gabinet i na co zwrócić uwagę.



Paulina Czecholińska, licencjonowana higienistka stomatologiczna

Dlaczego nie został Pan w USA?

Złożyło się na to kilka czynników. Pracując w gabinecie, otrzymałem kontakt do profesora Stana Wiktora, który wtedy zajmował się pozyskiwaniem studentów ze Stanów Zjednoczonych do studiowania w Polsce. Umówiłem się z nim na spotkanie. Pamiętam jak po wielu godzinach drogi odebrał mnie z dworca, zabrał do siebie i przyjął pierogami i bigosem. Nigdy tego nie zapomnę. Dowiedziałem się, co można zrobić, żeby tam pozostać. Okazało się, że jeśli chciałbym pracować jako stomatolog w USA, musiałbym dodatkowo skończyć trzyletnie studia i liczyć się z ogromnymi wydatkami. Zdecydowałem się wrócić do Polski. Rozpocząłem studia doktoranckie, podczas których miałem możliwość wyjazdu do Stanów na konferencje i dalsze zwiedzanie. Z czasem doszedłem do wniosku, że Polska na tyle się rozwija, że może warto zostać w swoim kraju i otworzyć klinikę, bazując na dotychczasowym doświadczeniu. Po drodze też urodziły mi się dzieci, co jeszcze bardziej związało mnie z krajem.

Kiedy otworzył Pan gabinet, w którym teraz jesteście?

To był 2006 rok. Początkowo pracowałem w gabinecie mojej mamy, aż pewnego dnia, przejeżdżając przez osiedle Władysława Jagiełły, zatrzymałem się przy sklepie. Na witrynie sklepowej wisiało ogłoszenie, że lokal jest na sprzedaż. Pomyślałem: to jest znak. Kupiłem ten lokal, przerobiłem go na klinikę. Zaczynałem od jednego gabinetu, krok po kroku przekonywałem do siebie kolejnych

pacjentów. Każdy pacjent to inna historia, inne wyzwania. Każdego dnia trzeba na nowo i od nowa pracować na swoją reputację. Ciężka praca poskutkowała tym, że stopniowo otwierałem kolejne gabinety i poszerzyłem zespół lekarzy. Dziś mamy piękną klinikę z trzema gabinetami, laboratorium, poczekalnią i miejscem konsultacyjnym, gdzie siadam z pacjentem i bez stresu rozmawiamy o jego oczekiwaniach oraz problemach. Tu też jest studio fotograficzne, gdzie robimy zdjęcia, które pomagają w programie leczenia. Od początku chciałem stworzyć miejsce, które spełniałoby moje oczekiwania jako pacjenta oraz dawało możliwość kompleksowego, bezpiecznego i komfortowego leczenia.

Muszę przyznać, że klinika jest piękna. Lubi Pan tu przebywać?

Bardzo. Wie Pani, jeśli praca jest pasją, to poświęcony jej czas daje spełnienie i satysfakcję. A jeśli dodatkowo można obserwować efekty leczenia w postaci wymarzonego przez pacjenta uśmiechu, tym bardziej chce się tu być. Często zresztą słyszę, że gabinet Dentista.pl to miejsce, w którym po prostu miło jest przebywać. A to znaczy, że doświadczenia, które zbierałem przez lata podróży po wielu krajach, znalazły właściwą realizację.

Dążymy do pięknego, hollywoodzkiego uśmiechu?

A ten uśmiech dla każdego oznacza coś innego. Najważniejsze jest poznanie pacjenta, jego oczekiwań i marzeń. Na początku zawsze odbywa się badanie jamy ustnej przy użyciu lup stomatologicznych. Powiększenie to większa precyzja oraz dokładna ocena, czy dany ząb wymaga leczenia. Następnie wykonywana jest pełna diagnostyka RTG. Jako jeden z niewielu lekarzy w Poznaniu rutynowo przeprowadzam na pierwszej wizycie u każdego pacjenta badanie zgryzu, badanie mięśni, badanie stawów skroniowo-żuchwowych przy użyciu USG Doppler. W przypadku zdiagnozowania problemów z kontaktami górnej i dolnej szczęki (choroba okluzyjna), usunięcie jej przyczyn następuje poprzez zabieg ekwilibracji (nieortodontyczna korekta zgryzu) lub, jeśli jest taka potrzeba, przez leczenie ortodontyczne. Dziś do dyspozycji mamy zarówno leczenie aparatami stałymi oraz jakże modnymi i niesłychanie skutecznymi przezroczystymi nakładkami, czyli alignerami. Następnie wykonuję zdjęcia cyfrowe w profesjonalnym studiu fotograficznym w gabinecie Dentista.pl. Każdy zabieg jest poprzedzony wykonaniem komputerowego znieczulenia. Dla wygody pacjenta znajduje się także telewizor na suficie, gdzie można oglądać różne kanały tematyczne. Na koniec pierwszej wizyty zawsze powstaje wstępny plan leczenia, który omawiam z pacjentem w gabinecie konsultacyjnym, z dala od fotela i sprzętów

stomatologicznych, gdzie pacjent może poczuć się odprężony.

Wie Pan, że ma w gabinecie aż pięć monitorów?

(śmiej) Ostatnio pacjentka zapytała, czy tak bardzo lubię nowoczesne technologie, że jest tego aż tak wiele. Szczerze? Nigdy tego nie liczyłem. Wszystko zaczęło się od nowoczesnej endodoncji, czyli leczenia kanałowego. Kiedyś bazowało na lupach, z czasem wprowadzono mikroskop, żeby być bardziej dokładnym. Jesteśmy w stanie wykonać wiele zabiegów z dokładnością co do mikrometra.

Dlaczego pacjenci tak bardzo lubią tu przychodzić? Mnie stomatologia zawsze kojarzyła się z czymś strasznym.

Trzeba by było zapytać pacjentów. Do każdego z nich podchodzimy indywidualnie i kompleksowo. Mamy świadomość, że wizyta tak naprawdę rozpoczyna się od momentu przekroczenia progu kliniki lub nawet wcześniej, od pierwszego kontaktu telefonicznego, dlatego do każdego z etapów przykładamy wielką wagę. Spotkanie z lekarzem dentystą w gabinecie stomatologicznym powinno być kulminacją perfekcyjnie przeprowadzonej wizyty w przyjaznej atmosferze, po zakończeniu której pacjent otrzymuje informację o stanie zdrowia jamy ustnej z dokładnymi wytycznymi, jakie kroki powinien podjąć, aby uzyskać zdrowy, piękny uśmiech.

Dlaczego tak ważna jest profilaktyka?

Profilaktyka jest podstawą procesu leczenia. Bez niej nawet najlepszy plan uzyskania pięknego uśmiechu może się nie powieść. Dlatego kładziemy na nią tak duży nacisk. Zabiegi higienizacyjne przeprowadzamy pod mikroskopem, jako jeden z niewielu gabinetów w Polsce, aby precyzyjnie ocenić stan przyzębia oraz przygotować pacjenta do dalszego leczenia. To bardzo ważne, by mieć zdrowe zęby przez wiele lat oraz aby kontrolować stan zdrowia jamy ustnej regularnie. Poza tym mamy własny ośrodek szkoleniowy, w którym Pani Paulina Czecholińska, licencjonowana higienistka stomatologiczna, prowadzi szkolenia dla higienistek. Wieloletnie doświadczenie Pani Pauliny oraz odbyte kursy w Polsce i zagranicą pomagają rozpoznać i zapobiegać chorobom przyzębia u pacjentów, a także przekazywać tę wiedzę innym higienistkom.

Po co to wszystko?

Od początku istnienia gabinetu Dentista.pl widzimy jak ważne są zabiegi higienizacyjne. Dzięki prawidłowemu dbaniu o zęby jesteśmy w stanie je uratować, unikając trudnego i długiego leczenia. Każdy pacjent

powinien sobie zdawać sprawę, że dbanie o uzupełnienia protetyczne wymaga więcej wysiłku niż w przypadku naturalnego uzębienia. Bardzo ważna jest także opieka nad osobami starszymi. W Polsce intensywnie rozwija się dziedzina stomatologii – gerostomatologia. Młody, sprawny pacjent jest dziś w stanie poradzić sobie z higieną i funkcjonowaniem niemal każdego rozwiązania protetycznego. Sytuacja zmienia się wraz z wiekiem. Dlatego planując leczenie, wybieramy najbardziej optymalne rozwiązanie dostosowane do wieku oraz umiejętności manualnych każdego pacjenta. Mamy wielu pacjentów, którzy przez wiele lat bardzo dobrze funkcjonują z pracami protetycznymi opartymi o implanty. Historia pacjentki, która zgłosiła się do nas kilka lat temu, może być dobrym tego przykładem. Przechodząc na emeryturę, zapragnęła poprawić swój komfort życia, zamieniając wyjmowane i nieestetyczne protezy na most na implantach. Tutaj sprawa była trudniejsza, albowiem zanik kości spowodował konieczność wykonania zabiegu podniesienia zatoki szczękowej, czyli zabiegu regeneracji kości. Po okresie 6 miesięcy można było wykonać zabieg implantacji, a po kolejnych 6 miesiącach założyć docelowe piękne zęby. Do dziś, pacjentka ta odwiedza regularnie nasz gabinet na wizyty kontrolne i cieszy się każdego dnia z komfortu i pięknego uśmiechu.

Mówią o Panu, że o implantach wie Pan wszystko.

Może nie wszystko, bo medycyna wymaga od nas, lekarzy, ciągłego uczenia się. Implantologia to dziedzina, którą bardzo się interesuję. Rzeczywiście odbyłem wiele szkoleń w całej Polsce oraz na świecie, odwiedzając różne kliniki. Jako lekarz praktyk posiadam tytuł Eksperta w dziedzinie implantologii. Ciągłe się szkoleń, poświęcam wiele uwagi chirurgii stomatologicznej, ale także protetyce oraz ortodoncji. Jestem członkiem Europejskiego Stowarzyszenia Ortodoncji Alignerowej (EAS) oraz wykładowcą rocznego cyklu szkoleniowego Curriculum Implantologicznego Polskiego Stowarzyszenia Implantologicznego.

Czy dziś jest Pan dumny ze swojej kliniki?

Bardzo. Udało mi się zbudować miejsce, do którego nie idzie się ze strachem, ale z uśmiechem na twarzy. Wielu z moich stałych pacjentów ma mój prywatny numer i wiedzą, że w nagłej sprawie mogą zawsze zadzwonić, czy napisać wiadomość sms. Dodatkowo, uruchomiłszy specjalny numer telefonu dla pacjentów w pilnych przypadkach. To właśnie pacjenci wybrali mnie w plebiscycie na Dentystę Roku 2019 w Wielkopolsce. To wielkie wyróżnienie i nagroda. Zamierzam nie zwalniać tempa i dalej rozwijać swoją wiedzę i umiejętności dla dobra moich pacjentów. ■



KULANIE POD RONDEM

Przeszkłone drzwi klubu GB pod poznańską Kaponierą działają trochę jak magnes.

Przechodnie często podglądają przez nie treningi brazylijskiego jiu-jitsu.

– Każdy z klubów ma swój charakter – mówi **Przemysław „Wojna” Wojnowski**

– W naszym akurat spotkać można trochę więcej policjantów.

ROZMAWIA: **ANNA SKOCZEK** | ZDJĘCIA: **JAKUB PINDYCH**

Na rozmowę umówiliśmy się w klubie, kiedy jeszcze było w nim pusto. Usiedliśmy w szatni i przez chwilę zrobiło się cicho. To był moment, bo przecież pod Rondem Kaponiera nigdy nie może być cicho...

Nie przeszkadza Wam szum tramwajów?

Przemysław „Wojna” Wojnowski: Akurat nad nami są przystanki, więc tramwaje co chwilę się tu zatrzymują, ale zupełnie nam to nie przeszkadza. Przenieśliśmy się tu z ulicy Wiosłarskiej i była to bardzo dobra decyzja. Kiedy z Jakubem Pindychem i Przemkiem Konieczką zakładaliśmy kilkanaście lat temu klub, musieliśmy wyremontować pomieszczenia starego basenu. Było fajnie, ale spartańskie warunki są w dzisiejszych realiach nie do zaakceptowania. Trenowaliśmy na wilgotnej macie, w temperaturze 12 stopni i przy zamrożonej wodzie. To był dowód determinacji i fascynacji sportem. Chcąc otworzyć się na dzieciaki i młodzież musieliśmy zadbać o lepsze warunki.

Jesteście teraz w samym sercu Poznania...

Pod Rondem przechodzi mnóstwo ludzi i przez szyby widać, jak trenujemy. Zapytaliśmy kolegów czy to im przeszkadza. Zgodnie powiedzieli, że nie.. Ludzie zatrzymują się i z zaciekawieniem zaglądają przez drzwi. Bo przecież jest tu grupa trenujących, która...

... która się tłucze?

Tłucze w parterze, albo w stojce. Generalnie robi coś co przykuwa uwagę i budzi zainteresowanie. W dodatku jest na wyciągnięcie ręki.

Ale to chyba mało możliwe, żeby przechodzień, który zainteresuje się tym, co tu robicie z biegu zapisał się do klubu.

Czasami tak jest w naszym życiu, że zainteresowania, czy jakakolwiek działalność, którą rozpoczynamy to

wynik pewnego przypadku. Wiele osób przygląda się treningom, całkiem sporo wchodzi do środka i dopytuje o treningi, a kilka osób postanowiło spróbować.

A jak zaczęło się u Ciebie?

Przez ponad 20 lat byłem policjantem. Większość służby przepracowałem, a raczej przesłużyłem w jednostce antyterrorystycznej. Pracę w policji znam od przysłowiowego szlifowania bruku po bardzo poważne sprawy związane z terrorem kryminalnym, uwalnianiem zakładników. To była bardzo specyficzna praca; zmuszająca nieraz do maksymalnej mobilizacji i działania w dużym stresie, dająca jednak ogromną satysfakcję, a z drugiej strony możliwości treningu różnych sportów. Był boks, zapasy, brazylijskie jiu-jitsu, zajęcia wysokościowe, taktyka, strzelanie, śmigłowiec, skoki spadochronowe i jeszcze parę innych. Możliwości trenowania miałem z pewnością większe niż ma przeciętny człowiek.

Przy brazylijskim jiu-jitsu zostałeś...

Praca pozwoliła, a w zasadzie – wymusiła praktyczne sprawdzenie niektórych elementów tej sztuki walki, które doskonale wpisywały się w taktykę interwencji. Znajomość tego sportu dawała mi dużą pewność siebie co jest raczej oczywiste, bo jeśli człowiek jest odpowiednio wytrenowany, wyszkolony, zna swoje reakcje i nie obawia się osoby w stosunku do której interweniuje, to jego działania są mniej nerwowe, bardziej skoordynowane, nieprzypadkowe, i przede wszystkim – skuteczne. Istnieje dużo mniejsze zagrożenie, że sytuacja wyrwie się spod kontroli. Oczywiście zawsze może zaistnieć sytuacja, której nie byliśmy w stanie do końca przewidzieć. Tak już jest, że pisane przez ludzi scenariusze życie weryfikuje na bieżąco, obnażając nieprzygotowanie, niekompetencje, czy chuchiażby – gorszą dyspozycję. Sytuacja policyjnych komandosów jest



o tyle szczególna, że swoje działania powinni przeprowadzać albo prawidłowo, albo wcale. Będąc uzbrojonym po zęby nie mogą robić czegoś trochę dobrze; to zbyt niebezpieczne.

W trakcie swojej pracy zawodowej miałeś pewnie okazję poznać łobuzów, przestępców. Czy oni później przychodzili tu do Ciebie do klubu?

Znam masę ludzi, którzy robią różne rzeczy, niektórzy pewnie podejrzan. Muszę jednak powiedzieć, że nasz klub jest – mówiąc kolokwialnie – „grzeczny”. Osoby które na co dzień hm... mają „większe zapotrzebowanie na wrażenia” u nas się raczej nie pojawiają. A przynajmniej ja nie mam takiej wiedzy. Wiele osób w Poznaniu wie, że byłem policjantem i nie każdemu z tym „po drodze”. I dobrze. Dopowiem, że będąc jeszcze w służbie, spotykałem się na zawodach z osobami z różnych środowisk i nikt nigdy nie miał problemu z moją profesją; nigdy nie spotkałem się z jakimiś negatywnymi reakcjami. Być może po prostu ludzie, bez względu na emocje towarzyszące instytucji jaką jest Policja, zawsze doceniają ciężką pracę i sportową pasję. A ja trenując w pracy jak i po robilem to tak intensywnie, że zostałem pierwszym polskim policjantem który otrzymał czarny pas BJJ. Dzięki temu, że swego czasu było to opisywane w resortowej prasie, policjanci z całej Polski się ze mną kontaktowali. Niektórzy podjęli treningi BJJ i osiągnęli później sukcesy. Bardzo się z tego cieszę.

Przychodzą też do Twojego klubu?

Akademia ma być miejscem neutralnym. Tu jest miejsce dla każdego, kto szanuje innych i gra zgodnie z zasadami

fair play. Moja obecność na pewno zachęcała policjantów do pojawienia się na macie. Podkreślam, że to czy jesteś policjantem, stolarzem czy księgowym zostaje niejako „za drzwiami”. Tu jesteś sportowcem. U nas akurat policjantów na pewno jest więcej, niż gdzie indziej. Ale myślę, że to też jest fajne.

Poza grupami dla aktywnych zawodników, prowadzicie też zajęcia dla starszaków...

Zastanawialiśmy się jak zachęcić osoby, które z racji wieku z jednej strony mogą się obawiać konfrontacji na macie, a z drugiej chciałyby spróbować sportów walki, albo mają już jakąś przeszłość sportową i bardzo ich do tego ciągnie. Ta formuła 50+ jest naprawdę fajna, bo eliminuje stres. Dla wielu osób przyjscie na taki trening to ogromne przeżycie. Oczywiście ktoś może powiedzieć, że sporty walki powinni uprawiać ludzie, którzy mają do tego predyspozycje, są bojownikami i tak dalej. Ja jestem innego zdania. Sport walki można potraktować na poziomie rekreacyjnym. Jako formę ruchu. Jedni lubią tańiec, inni nordic walking, a inni wolą po prostu pokulać się po macie w fajnej atmosferze. Pomyśleliśmy o osobach, które mogą w bezpieczny sposób podejrzeć nasz świat, bez obawy, że coś ich przerosnie lub zaskoczy.

Mają się czego bać?

Grupa 50+ trenuje to co pozostali, tylko w swoim gronie, wolniej i ze szczególnym naciskiem na bezpieczeństwo treningu. Nie ma tu też sparingów. Jeśli uczestnik poczuje grunt pod nogami to może dołączyć do innych zajęć. Pierwsi z trenujących już próbują swoich sił na innych zajęciach.

Ile lat miał najstarszy uczestnik?

Myszę, że około sześćdziesiątki. Nie mamy zawodników w bardzo zaawansowanym wieku, ale tak naprawdę zwrócenie uwagi na ten wiek jest bardzo umowne. Równie dobrze mogłyby to być zajęcia dla osób czterdzieści plus i tacy też do nas przychodzą. Chodzi po prostu o to, że zwracamy uwagę na to, żeby było bezpiecznie. Czuwamy nad tym, żeby nie zestawiać osób, które różnią się od siebie sprawnością, albo po prostu prosimy, żeby byli uważni w takim starciu. Tu naprawdę chodzi o aktywne spędzanie czasu, a nie walkę na śmierć i życie. Partner treningowy nie jest Twoim wrogiem i tak naprawdę dopóki on jest zdolny do treningów, to twoje umiejętności walki będą wzrastały. Trzeba jeszcze pamiętać o tym, że to właśnie szczególnie w sportach walki urazy pojawiają się częściej, ale można tego uniknąć kiedy jest więcej myślenia, a mniej niezdrowych emocji.

Dzieci też u Was trenują?

Tak i bardzo nas to cieszy. Dzisiaj dzieci inaczej spędzają czas, niż np. pokolenie 40/50 latków. My biegaliśmy po dworze, a do domu wracaliśmy dopiero wieczorem, gdy mama wołała przez okno. Telefonów komórkowych nie było. Teraz bywa tak, że aktywność dziecka na treningu, to jego jedyna aktywność fizyczna w ciągu dnia. Dzieci są mocno obciążone nauką i zajęciami dodatkowymi: szachy, zajęcia komputerowe i wiele innych. Rodzice są często bardziej świadomi celów do których ich pociechy mają zmierzać. Dzieci rozwijają się intelektualnie, ale aktywność fizyczna z różnych powodów, a często właśnie z braku czasu – schodzi na dalszy plan. Dlatego cieszymy się kiedy przychodzą do nas i staramy się je zarazić pasją do sportu, bo jego uprawianie ma pozytywny wpływ na nasze życie i ciężko ten fakt przecenić.

Ale czy dzięki brazylijskiemu jiu-jitsu dzieci obronią się na ulicy?

No właśnie chodzi o to, że się obronią. A przynajmniej jest taka szansa. Ta sztuka walki wywodzi się z Brazylii, gdzie bracia Gracie połączyła japońskie jiu-jitsu z brazylijskim temperamentem. W pewnym momencie Gracie wyszli z założenia, że wszystkim dolożą. No i z całej Brazylii zjeżdżali się do nich ludzie żądni konfrontacji. W związku z tym, że bracia nie byli wielkich rozmiarów, stojące przed nimi zadanie nie było łatwe. Towarzyszyła im „myśl przewodnia”, że przeciwnika trzeba przewrócić i udusić, albo wyciągnąć dźwignię. Założenie okazało się

śluszne. Minęły całe dekady, a kiedy MMA pojawiło się na arenach międzynarodowych, okazało się, że wygrywa zawodnik brazylijskiego jiu-jitsu: nie największy, nie najsilniejszy, ale po walce podnoszący rękę w geście zwycięstwa. Później w zasadzie wszyscy zawodnicy chcący liczyć się w mieszanych sztukach walki musieli znać BJJ, które opiera się właśnie na próbie obalenia, a potem – na utrzymaniu walki w parterze.

To znak firmowy tego sportu?

Tak. Skupianie się na parterze spowodowało, że BJJ w tej płaszczyźnie dominowało. Ja ten mechanizm porównuję to do zjazdów na muldach. Jeżeli ktoś robi to rzadko, to może łatwo stracić równowagę i się przewrócić, bo jego ruch nie będzie odpowiednio skoordynowany. Ale jeżeli człowiek zjeżdża codziennie, to jego ciało zacznie współpracować z podłożem i instynktownie przyjmie odpowiednią pozycję. Tak też jest w brazylijskim jiu-jitsu. Jest tu dobra kontrola przeciwnika w parterze. Chociaż duży nacisk w tym sporcie kładzie się na elementy wyjścia z pozycji zagrożonej, stąd wielość technik i taktyk rozgrywania walki.

Klub działa, robicie fajne rzeczy.

Jakie są teraz Twoje plany?

Jestem z wykształcenia politologiem, ale to okazało się wykształceniem niejako do szuflady. Odchodząc ze służby zastanawiałem się co robić dalej i podjąłem kolejne studia. Od dłuższego czasu interesowały mnie zachowania kryminalne, antyspołeczne zaburzenia osobowości. Ciekawiło mnie w jakim stopniu na postępowanie psychopaty wpływa środowisko, a na ile – biologia: czy taki człowiek jest w stanie reagować inaczej i czy jakkolwiek pozytywna zmiana w jego przypadku jest możliwa. Czasami podczas prowadzonej gdzieś w Polsce realizacji, widząc życiową beznadzieję w jakiej funkcjonowali miejscowi „watażkowie”, doświadczałem refleksji, że być może ci sami ludzie w sprzyjających warunkach społeczno-ekonomicznych funkcjonowali by jak każdy porządny obywatel.

I zdecydowałem się na psychologię, kończąc specjalność sądową i kliniczną. Z dzisiejszej perspektywy mogę powiedzieć, że lepiej rozumiem nie tylko zjawiska patologiczne, a może nawet – nas ludzi. Przyznam, że swoimi doświadczeniami chciałbym się w przyszłości dzielić z innymi. Dlatego teraz myślę o cyklu warsztatów dla policjantów z taktyki i techniki interwencji, ale też z psychopatologii... ■

DUŻY NACISK
KŁADZIE SIĘ
NA ELEMENTY
WYJŚCIA Z POZYCJI
ZAGROŻONEJ,
STĄD WIELOŚĆ
TECHNIK I TAKTYK
ROZGRYWANIA
WALKI



SZTUKA PRZYJEMNEJ ARANŻACJI WNĘTRZ

Zakup mieszkania to początek wspaniałej przygody. Ten rejs przez nieznane wody może skutkować niespodziankami, wypłynięciem na mieliznę czy chwilowym brakiem wiatru w żaglach. Byłoby jednak wspaniale, gdyby nie zakończył się roztrzaskaniem statku na skale, jego zatopieniem, czy trafieniem na bezludną wyspę. Chcąc uniknąć tak ekstremalnych i ryzykownych przygód, warto skorzystać z usługi wykończenia pod klucz, którą oferuje Nickel Development.

TEKST: AGNIESZKA JAWORSKA-GOŹDZIEWSKA | ZDJĘCIA: NICKEL DEVELOPMENT

KUPIEŚ I CO DALEJ?

Kupujący mieszkanie często oczekują kompleksowej usługi. Chcą pomocy w pozyskaniu finansowania, doradztwa przy wyborze mieszkania (zwłaszcza jeżeli kupują je inwestycyjnie) oraz projektu i realizacji wykonania, często także z meblowaniem. Nickel Development od dekady realizuje usługę wykończenia pod klucz, opiekując się klientem w trakcie wszystkich procesów. Projektantki ze specjalnie powołanej w tym celu spółki Nickel Asystent tworzą koncepcję aranżacji przestrzeni, omawiają z klientem wszystkie detale, a po akceptacji projektu przekazują wytyczne ekipom wykonawczym. Taka kompleksowa usługa pozwala klientom oszczędzić czas, ale także pieniądze. Dobry, przemyślany projekt, ważący funkcję użytkową z estetyczną, eliminuje błędy wykonawcze i pomaga podejmować właściwe decyzje.

NICKEL ASYSTENT PROJEKTUJE

Nickel Asystent przygotował dla klientów trzy pakiety: Na start, Standard oraz Indywidualny, a ceny usług zaczynają się już od 800 zł za m². Pierwszy etap prac (konceptyjny) obejmuje inwentaryzację pomieszczeń, przygotowanie układu funkcjonalnego oraz wstępny moodboard. Dobór materiałów, wizyta z klientem w sklepie, opracowanie wizualizacji rysunkowych to drugi etap. Etap trzeci ogniskuje się wokół przygotowania ostatecznego kosztorysu i dokumentacji wykonawczej. Ostatni etap – czwarty – to prace wykończeniowe. Finałem jest odbiór gotowego mieszkania i 24-miesięczna gwarancja na wykonane prace. Najprostszy pakiet Na start obejmuje szpachlowanie i malowanie natryskowe ścian, położenie paneli podłogowych (wraz z izolacją i pianką), płytek łazienkowych, montaż ceramiki sanitarnej, drzwi wewnętrznych i parapetów

z konglomeratu. Na podstawowe prace wystarczy 6 tygodni. Jeżeli jednak zakres jest szeroki, a powierzchnia nieruchomości znaczna, to zmianie ulega zarówno cena, jak i wydłużenie realizacji projektu.

JAK LUBIMY MIESZKAĆ?

– Ponad 200 wykończonych mieszkań, apartamentów i domów daje nam obraz tego, co klienci cenią najbardziej – mówi Izabela Januchowska, projektantka Nickel Asystent. – Naszych klientów cechuje dobry gust i umiłowania piękna, cenią także niebanalne rozwiązania. Nabywcy wykańczający nieduże mieszkania (np. pod wynajem) wybierają głównie jasne barwy i bezpieczne, wygodne meble – dodaje.

Wieloletnie doświadczenie w projektowaniu nauczyło nas, że warto łączyć pomysły klientów z wiedzą projektantów, nie bać się odważnych rozwiązań i stawiać na oryginalność. – Ostatnie nasze realizacje ujawniły także nowe trendy – podsumowuje Izabela Januchowska. – Dużą popularnością cieszą się tapety oraz mocne, kolorystyczne akcenty, ale także minimalistyczny styl eko. Największym uznaniem dla nas jest to, że klienci polecają usługi Nickel Asystent swoim znajomym i tym sposobem w naszym portfolio znajduje się wiele realizacji przeprowadzonych w inwestycjach innych deweloperów. Bez wątpienia jest to kierunek, w którym nadal będziemy się rozwijać – o planach na najbliższą przyszłość mówi projektantka. ■



Nickel Development Sp. z o.o.
Biuro Sprzedaży i Nickel Asystent
ul. Piątkowska 110, Poznań
T. 509 724 375



„BAMP” - TRENING ZDROWEGO SIEDZENIA

Sprężynujące siedzisko Bamp, zaprojektowane przez Kamilę Wolską, a produkowane przez **Swarzędz Home** to odpowiedź na trend zdrowego stylu życia. To także efekt poszukiwania rozwiązań łączących design z funkcjonalnością i pozytywnym wpływem na samopoczucie użytkowników.

TEKST I ZDJĘCIA: **SWARZĘDZ HOME**

Bamp to nie jest zwyczajny mebel. Dlaczego warto zwrócić na niego uwagę? Po pierwsze jest niezwykle stylowy. Naturalne materiały, prosta, chociaż nietypowa konstrukcja, niewielkie rozmiary sprawia, że będzie harmonizował z każdym wnętrzem. Po drugie – jest wielofunkcyjny i praktyczny. Może służyć jako siedzisko biurowe, mebel do strefy relaksu, salonu, sypialni albo pokoju młodzieżowego, podręczny stolik kawowy czy szafka nocna, a nawet... jako zabawka. Po trzecie – nie sposób nie



wspomnieć o jego walorach zdrowotnych. Bamp to idealne rozwiązanie dla ludzi prowadzących siedzący tryb życia, pracujących przy komputerach i narzekających na bóle pleców. Będzie doskonałym zamiennikiem dla popularnych piłek do ćwiczeń, alternatywą dla tradycyjnych foteli biurowych, antidotum na zmęczenie spowodowane nieprawidłową postawą podczas długotrwałego siedzenia. Ten z pozoru prosty mebel, zmusza użytkownika do aktywnego siedzenia i balansowania całym ciałem.



Dzięki unikalnej konstrukcji, jego siedzisko jest sprężyste. Siedząc na nim, możemy wprawiać w ruch mięśnie posturalne, odciążając tym samym kręgosłup, trenować zachowanie równowagi, wykonywać ćwiczenia rotacyjne i zgięciowe kręgosłupa. Jest zalecany kobietom ciężarnym do codziennych ćwiczeń, a także osobom, które muszą spędzać wiele godzin w pozycji siedzącej.

Bamp został przebadany pod kątem fizjoterapeutycznym i opatentowany przez markę Swarzędz Home. To nowy pomysł na zdrowy tryb życia. Włączmy więc Bampa do codzienności, obok zdrowej diety, sportu, odpowiedniej ilości snu i pozytywnego myślenia. Katy Bowman, ekspertka od biomechaniki, w swojej książce pt. „Homo Immobilis. Trenuj pracując”, udowadnia, że „... siedzenie – podobnie jak palenie – jest statystycznie powiązane z wieloma problemami zdrowotnymi, (...) a my już niedługo zmądrzejemy i rzucimy siedzenie tak, jak jeszcze niedawno masowo rzucaliśmy palenie.” i zachęca by siedzieć aktywnie, zmieniać często pozycję ciała i wykonywać różnego rodzaju ćwiczenia. Bamp został rekomendowany w polskim wydaniu tej książki jako jeden ze sprzętów ułatwiających taki styl życia.

Bamp to nie tylko designerski mebel, który ma dobry wpływ na nasze zdrowie. To również stylowa zabawka – zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Sprawdza się w sytuacjach towarzyskich – kiedy dodatkowe siedzisko w niewielkim wnętrzu jest na wagę złota. A także w życiu rodzinnym, bo każdy może na nim przysiąść na chwilę, pobujać się i... pozostać na dłużej. Sklejkowa konstrukcja sprawia, że mebel jest stabilny, dzięki czemu może służyć również jako podręczny stolik. Otwory pomiędzy sklejkami można wykorzystać jako miejsce do przechowywania gazet czy książek. Do wyboru mamy też różne wysokości, kształty i wykończenia mebla.

W Poznaniu Bampy najlepiej przetestować osobiście odwiedzając klimatyczny showroom Swarzędz Home.

Wszystkim, którzy w lutym i w marcu 2020 zdecydują się na zakup tych siedzisk firma proponuje upominek – egzemplarz książki „Homo Immobilis. Trenuj pracując”. ■

SWARZĘDZ HOME

ul. Wszystkich Świętych 4a

61-843 Poznań

tel +48 510 182 858,

mail: biuro@swarzedzhome.pl

www.swarzedzhome.pl



INNOWACYJNI DLA WIELKOPOLSKI

Kolorowe trasy szpitalne na wzór linii warszawskiego metra ze stacjami, bezprzewodowe, inteligentne sterowanie domem, niewidoczne bramy przeciwpożarowe oraz miejski autobus zasilany wodorem – to zwycięskie projekty w Konkursie o Nagrodę Marszałka Województwa Wielkopolskiego „i-Wielkopolska – Innowacyjni dla Wielkopolski” edycja 2019.



UMWW

Konkurs o Nagrodę Marszałka Województwa Wielkopolskiego „i-Wielkopolska – Innowacyjni dla Wielkopolski” organizowany jest od 2007 roku. Miniona edycja obejmowała dwie kategorie: opartą na inteligentnych specjalizacjach dla Wielkopolski oraz wykorzystaniu najnowszych technologii, wpisujących się w globalne trendy. Na konkurs wpłynęło 26 wniosków, w tym 25 wniosków w kategorii: „Inteligentne Specjalizacje dla Wielkopolski” oraz 1 wniosek w kategorii: „H₂ Wielkopolska”. Pierwszego i drugiego etapu oceny merytorycznej wniosków dokonała Kapituła Konkursu, powołana przez Marszałka Województwa Wielkopolskiego, a rozstrzygnię-

cia dokonał Zarząd Województwa Wielkopolskiego. - Cieszę się, że w Wielkopolsce możemy się pochwalić takimi produktami, które bez wątpienia zasługują na światową markę – powiedział Marszałek Marek Woźniak. – A proszę pamiętać, że są to produkty, które zostały wdrożone do produkcji i mają już swoich zadowolonych klientów.

Nagroda to wyróżnienie dla przedsiębiorstw, które stworzyły nowatorskie rozwiązania i wdrożyły je w praktyce. Warunkiem uczestnictwa jest też osadze-

nie siedziby firmy na terenie województwa wielkopolskiego. Laureat otrzymuje: Tytuł Laureata Konkursu, nagrodę finansową w wysokości 30.000 PLN, statuetkę i dyplom. ■



Wielkopolska
Moc możliwości

LAUREACI 2019

W KATEGORII „INTELIĞENTNE SPECJALIZACJE DLA WIELKOPOLSKI”:

► **Medical Design** - projekty na rzecz zmiany wizerunku służby zdrowia (Agencja Reklamowa Graffiti Sp. z o.o.)
– IS: Wnętrza przyszłości.

Zwycięski projekt powstał po to, żeby zredukować stres zwłaszcza wśród najmłodszych pacjentów, przebywających w szpitalach przy pomocy grafiki i rozwiązań audiowizualnych. W ubiegłym roku firma zrealizowała jeden z największych i najciekawszych projektów w polskiej służbie zdrowia pod nazwą „Piesze Metro” w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie. Szpital to niemalże 20 odrębnych budynków połączonych ze sobą głównie podziemnymi korytarzami. Ideą projektu było stworzenie systemu, który w intuicyjny sposób pokieruje pacjentów do właściwych miejsc w kompleksie. Biorąc za wzór system oznakowania metra, zaproponowano 7 tras – linii metra, łączących wszystkie budynki szpitala. Każda linia posiada swój własny kolor i tematykę. W ciągach komunikacyjnych zaprojektowano kolorowe taśmy łączące budynki. Dodatkowo, na każdej trasie wyznaczono „stacje”, czyli punkty docelowe dla pacjentów i opiekunów. Stacje ubrane zostały w kolorowe, indywidualnie narysowane grafiki o tematyce danej linii. Ten unikalny projekt nie tylko w znaczący sposób usprawnia funkcjonowanie Centrum Zdrowia Dziecka, ale też poprzez kolorową grafikę, barwne i wesołe postaci angażuje dzieci oraz pozwala choć na chwilę zapomnieć o pobycie w szpitalu.

**► System do zarządzania inteligentnym domem (FIBAR Group S.A.)**

– IS: Rozwój oparty na ICT

System do zarządzania inteligentnym domem FIBARO powstał niespełna 10 lat temu w garażu. Wtedy na rynku



jedynymi rozwiązaniami do zarządzania domem były systemy przewodowe, które wymagały ingerencji w strukturę budynku. Konieczne było kładzenie kilometrów kabli, bruzdowanie ścian by położyć niezbędną infrastrukturę umożliwiającą np. zarządzanie światłem, sterowanie roletami czy bramami. Właśnie dlatego powstała marka FIBARO dostarczająca domownikom wygodne, przyjazne i bezpieczne środowisko do życia. FIBARO jako pierwsza marka na rynku zaprezentowała rozwiązanie w 100% bezprzewodowe składające się z centrali (będącej swoistym mózgiem systemu), sensorów (porównać je można do zmysłów człowieka) oraz aktorów (wykonujących poszczególne czynności). Inteligentny dom FIBARO to miejsce, w którym urządzenia komunikują się ze sobą, dzięki temu można w bardzo łatwy sposób kontrolować urządzenia, światła, bramy i rolety, temperaturę w domu, system alarmowy, kamery, system do zraszania ogrodu. System uchroni także użytkowników, ich najbliższych i dobytek przed niebezpieczeństwami takimi jak pożar, czad czy zalanie. To wszystko jest możliwe dzięki kliknięciu w ekran telefonu, gestu lub komendzie głosowej. W chwili obecnej w portfolio FIBARO znajduje się ponad 30 produktów software i hardware pracujących w standardach Z-Wave i HomeKit.

► Przeciwpożarowa brama kurtynowa elastyczna Marc-Ok (Małkowski-Martech S.A.)

– IS: Przemysł jutra

Przeciwpożarowe bramy kurtynowe elastyczne Marc-Ok, w klasie do EI120, są przeznaczone do oddzielenia stref pożarowych zgodnie z obowiązującymi przepisami przeciwpożarowymi. Mają zastosowanie w różnego typu obiektach przemysłowych, gdzie wymagane jest zastosowanie przegród pożarowych w wysokiej klasie odporności ogniowej przy jednoczesnym zachowaniu małej ilości miejsca. Kurtyny sprawdzają się idealnie również w garażach podziemnych i galeriach handlowych - wszędzie tam gdzie ważny jest każdy centymetr powierzchni użytkowej oraz zminimalizowanie gabarytów. Marc-Ok są elastycznymi zamknięciami stref pożarowych i ze względu na bardzo dużą odporność na promieniowanie cieplne mogą być z powodzeniem



wykorzystane jako alternatywa dla biernych zabezpieczeń przeciwpożarowych o większych warunkach zabudowy. Kurtyny elastyczne Marc-Ok występują także w wersji okiennej - dzięki małej kasecie idealnie wkomponowują się w design budynku, nie ograniczając funkcji użytkowej rozwiązania. Bramy są wdrożone produkcyjnie, posiadają niezbędne certyfikaty, umożliwiające sygnowanie bram znakiem CE. Zastosowane w bramach innowacyjne rozwiązania zostały opatentowane (Patent europejski: EP 3225283, polskie patenty: 229371, 233342).

W KATEGORII „H₂ WIELKOPOLSKA”:

► **Solaris Urbino 12 Hydrogen** - zeroemisyjny autobus miejski z napędem elektrycznym zasilanym z wodorowego ogniwa paliwowego (Solaris Bus & Coach S.A.)
Autobus wodorowy Solaris Urbino 12 hydrogen wyposażony jest w ultranowoczesne ogniwo paliwowe, które pełni

funkcję miniaturowej elektrowni wodorowej na pokładzie pojazdu. Dzięki zastosowanej technologii autobus ma możliwość pokonania na pojedynczym tankowaniu aż 350 km. W autobusach wodorowych Solarisa wykorzystano zestaw ogniw paliwowych o mocy 70 kW. W skład całego układu wodorowego wchodzi także urządzenie pomocnicze, odpowiadające m.in. za dostarczanie wodoru i powietrza pod odpowiednim ciśnieniem, recyrkulację pierwiastka, który nie został zużyty wcześniej, a także za utrzymanie odpowiedniej i stabilnej temperatury ogniwa podczas pracy.

Produktem nowością w portfolio Solarisa wyposażona jest w małą baterię trakcyjną Solaris High Power, która ma za zadanie wspomaganie ogniwa paliwowego w chwilach największego zapotrzebowania na energię elektryczną. Bateria ładowana jest energią pochodzącą z wodoru oraz poprzez rekuperację z procesu hamowania. Jest też możliwość podładowania jej poprzez gniazdo plug-in. Uzupełnieniem układu napędowego jest oszkieblony zintegrowanymi silnikami elektrycznymi.

W zakresie technologii magazynowania wodoru w pojeździe Solaris Urbino 12 hydrogen zastosowano najnowocześniejsze rozwiązanie. Pierwiastek gromadzony jest w postaci gazowej pod ciśnieniem 350 atmosfer w 5 zbiornikach nowej generacji na dachu autobusu. Dzięki wykorzystaniu zbiorników wodoru typu 4, inżynierom z Biura Technicznego Solarisa udało się zredukować ich masę o około 20% w stosunku do poprzedniego modelu. Autobus miał swoją premierę jesienią 2019 roku, przeszedł już pierwsze próby i testy u potencjalnych klientów. Firma Solaris zdobyła już pierwsze zamówienie na 12 sztuk tego typu pojazdów od miast Bolzano we Włoszech. Rozpoczęto już prace zmierzające do realizacji zamówienia, dostawa produktów planowana jest w 2020 roku.





sukces

PO POZNAŃSKU

MIEJSKI
MAGAZYN
LIFESTYLÓWY

CO MIESIĄC W TWOIM DOMU!

Zamów na naszej stronie www.sukcespopoznansku.pl/zamow-do-domu/



www.sukcespopoznansku.pl

PASJONAT SYSTEMU

Każdy, kto myśli o prowadzeniu firmy – czy to w formule jednoosobowej działalności gospodarczej czy spółki prawa handlowego, spotyka się z gąszczem przeróżnych przepisów i regulacji prawnych. Przestrzeganie ich oraz wypełnianie wynikających z nich obowiązków, bywa problematyczne. Przede wszystkim z powodu zawilości. Nieznajomość prawa szkodzi. Szkodzi dlatego, że właściciel odpowiada za wszystkie działania jego firmy i zatrudnionych w niej pracowników. Nie każdy przedsiębiorca jest prawnikiem, jednak idealnie byłoby, gdyby każdy miał swojego radcę prawnego bądź adwokata. Tak jest bezpieczniej. Prawnik jest od tego, aby zapewnić spokojny sen przedsiębiorcy, aby pomóc mu firmę zorganizować i rozwijać. O niebezpieczeństwach wynikających z braku procedur i nieprzestrzegania przepisów oraz korzyściach wynikających z zastosowania rozwiązań systemowych w zarządzaniu mówi mecenas **R. Jacek Merski** – założyciel kancelarii Merski Radcy Prawni i Adwokaci.

ROZMAWIA: EWA MALARSKA | ZDJĘCIA: AGNIESZKA KRAWCZYK, EWA MALARSKA

Pańska Kancelaria znajduje się w dawnej fabryce musztardy. Skąd wziął się pomysł na tę właśnie lokalizację?

R. Jacek Merski: Na początku lat 90. ubiegłego stulecia – jak mawiają młodszy – szukałem lokalu na kancelarię. W zajmowanym do tej pory dwupiętrowym budynku przestaliśmy się mieścić. Zależało nam na tym, aby nowa siedziba była w centrum, miała swoją historię, duszę. Ważne było też, żeby niedaleko znajdował się parking – nie tylko dla pracowników kancelarii, ale również dla jej klientów. Szukając czegoś wyjątkowego, inspirującego, spacerowaliśmy z żoną starymi uliczkami,

kierowaliśmy się nad Wartę. Idąc Groblą, minęliśmy fabrykę. Znałem to miejsce jeszcze z czasów studiów – pracując w Studenckiej Spółdzielni Pracy miałem się przeróżnych zajęć. Zaniedbaną wówczas fabrykę odwiedzałem badając szczelność instalacji gazowej. Przypominając sobie jej plan, uznałem, że warto zainwestować w to miejsce. Jest na tyle obszerne, że można w nim zorganizować wygodną, a także, co istotne, niebanalną kancelarię. Oczywiście na ów czas te pierwsze ponad 400 metrów kwadratowych, przerastało nasze potrzeby, stanowiąc jednocześnie przemożną inspirację dla wypełnienia go większym zespołem.





Muszę przyznać, że faktycznie miejsce nie należy do zwyczajnych. Udało się tu połączyć historię z nowoczesnością. Industrialne, surowe wnętrza zdają się narzucać kult pracy.

O, tak – Duch Pracowitości i Sumienności otacza nas swoją opieką (śmiech). Nie narzekamy na brak pracy, mimo że naszym celem jest takie zorganizowanie klientom systemowego zarządzania firmą, aby wszystko w niej działało jak w zegarku, by każdy pracownik znał swoje miejsce i zadania, a w przypadku jakichkolwiek trudności czy nadzwyczajnych zdarzeń, postępował zgodnie z obowiązującą procedurą. To zapewnia firmie bezpieczeństwo.

Choć takie podejście do organizacji pracy jest oczywiste, ciągle zaskakują nas błędy popełniane na różnych etapach istnienia firm.

Wie Pani, to jest tak, że aby system działał, trzeba do niego podejść jak do wiary – nie wszystko w nim trzeba rozumieć, ale trzeba zaufać jego twórcom i poddać się obowiązującym zasadom. A jesteśmy tylko ludźmi,

popełniamy błędy – nieświadomie lub, co znacznie groźniejsze, z premedytacją. Jeśli procedury działania zostaną naruszone, to – w zależności od miejsca powstania błędu i szybkości jego rozpoznania – może to przynieść mniej lub bardziej istotne szkody. Ważne jest, aby wiedzieć, jak na takie zdarzenia reagować, zminimalizować straty i, co równie istotne, naprawić szkody, a z popełnionych potknięć wyciągnąć odpowiednie wnioski.

Wprowadzenie rozwiązań systemowych pozwala zapobiec pojawieniu się danego problemu po raz kolejny.

Dobre kilkanaście, nie, nawet ponad dwadzieścia lat temu, prezes jednej z firm, zwrócił się do mnie z pytaniem: „Dlaczego po załatwieniu każdej z powierzonych wam spraw, wraca pan do mnie ze strategią radzenia sobie ze sprawami tego rodzaju? Redukuje pan sobie w ten sposób liczbę zleceń”. Rzeczywiście, odpowiedziałem, chodzi mi o to, aby wprowadzanie rozwiązań systemowych w waszej firmie, pozwoliło skupić się na waszej kluczowej działalności. Dzisiaj pracujemy dla trzech innych podmiotów z tej samej branży, które z tej pierwszej firmy wyrosły.

Jest Pan zatem zdecydowanym zwolennikiem istnienia systemowych rozwiązań w firmie. W swojej też Pan je stosuje?

Oczywiście. Nie wyobrażam sobie kancelarii działającej „na żywioł”. Prowadziłoby to do chaosu, a w pracy prawnika – czy to będzie sędzia, adwokat, radca prawny, prokurator czy notariusz – bałagan jest bardzo niebezpieczny. Natomiast dobra organizacja pracy i wprowadzenie czytelnych rozwiązań systemowych dają poczucie bezpieczeństwa, co z kolei prowadzi do lepszej, wydajniejszej pracy. Wie Pani na co najczęściej skarżą się klienci prawników? Na brak bieżącej informacji o tym, co dzieje się z ich sprawą, na jakim jest etapie. U nas ten problem nie istnieje. Od 2004 roku mamy nasze własne, autorskie rozwiązanie, z którego, zgodnie z procedurą, korzystają wszyscy nasi prawnicy i pracownicy administracyjni. Jest to REPERTORIUM – program, dzięki któremu (oczywiście dopiero po uzyskaniu uprawnień) klient ma dostęp do teczek swojej sprawy – ma pełną informację o planowanych terminach i przebiegu postępowania. Możemy z niego korzystać nawet na sali sądowej, co bardzo ułatwia reprezentowanie klienta i pozwala na bieżącą aktualizację akt sprawy.

Czy klienci często korzystają z możliwości przeglądania swoich spraw?

O tak. Zauważyliśmy, że odkąd udostępniliśmy klientom korzystanie z REPERTORIUM, o 75% zmniejszyła się

liczba telefonów. Nie oznacza to braku kontaktu z klientem, tylko to, że pewne informacje, które trzeba było przekazywać kiedyś osobiście lub telefonicznie, teraz klient może uzyskać na bieżąco, w dowolnym czasie. Korzyść jest obopólna – obie strony zyskują czas, a czas, jak wiadomo, to pieniądź.

Na Państwa stronie internetowej widziałam linki do eKontroli.

Dużym problemem, z którym borykają się przedsiębiorcy, są kontrole z przeróżnych instytucji. Firmy, które obsługujemy, mają możliwość zapoznania się z ich zakresem, z obowiązkami i prawami im przysługującymi. Informacja jest przekazywana „krok po kroku”, adekwatnie do kolejnych czynności kontrolnych podejmowanych zgodnie z przepisami przez kontrolujących i to językiem zrozumiałym dla „normalnych ludzi”. Oczywiście w każdej chwili można również zadzwonić do przyjaciela, czyli skorzystać z pomocy prawnika. Kolejnym e-szkoleniem, które oferujemy naszym klientom, jest szkolenie antymobbingowe. Trzeba pamiętać o obowiązku zapobiegania mobbingowi w firmie. Jednym ze sposobów jest odbycie przez pracowników e-szkolenia z tego zakresu. Nasi klienci korzystają z indywidualnie przygotowywanych, dedykowanych materiałów.

A ilu prawników zatrudnia Pan w swojej kancelarii?

Obecnie w kancelarii współpracuje ze sobą ponad 50 prawników. Większość w Poznaniu, inni w naszych filiach w Warszawie, Gdańsku i Łodzi. Nadto zatrudniamy pracowników pionu administracji, którzy dbając o koordynację pracy całego zespołu, stanowią bardzo istotny element naszego systemu.

Ten system zakłada również, jak widzę, wspólne posiłki. To miłe, że można w przerwie spotkać się w kuchni i porozmawiać z kolegami, pewnie oderwać się na chwilę od pracy. W amerykańskich filmach pracownicy wychodzą z biura na lunch. U Państwa spotykają się w kuchni.

Nasza kuchnia to szczególne miejsce. Zawsze mamy coś dobrego do jedzenia, zawsze jest musztarda (w końcu jesteśmy w fabryce musztardy), dobra kawa i herbata. Wędrówki do niej odbywają się tak jakoś – grupowo, ale nie ma w tym nic złego. Wręcz przeciwnie, tu powstaje

bardzo dużo pomysłów. Całkiem możliwe, że jest jakaś zależność między pełnym brzuchem, dobrą kawą i dobrym towarzyszem (śmiech). A tak poważnie, faktycznie tutaj rodzą się różne rozwiązania – oderwanie się od pracy, przedyskutowanie z koleżeństwem, spojrzenie na problem z innej perspektywy przynosi czasem nowe idee.

Przez chwilę miałam okazję porozmawiać z kilkoma osobami. Widzę u wszystkich (tak jak i u Pana) pełne zaangażowanie, wręcz fascynację pracą. Jesteście do siebie podobni w postawie zawodowej?

No tak. Ja mam takie skrzywienie personalne – muszę zrozumieć zasadę działania, zdefiniować problem do rozwiązania, zakwalifikować go do grupy rodzajowej,

potem ośwoić, zmodyfikować, usystematyzować i wymyślić sposób na to, aby już się nie powtórzył. Moi współpracownicy są różni, ale mają wspólną ze mną cechę – wszyscy „do flaków” chcą zrozumieć, co zgrzyta. I znaleźć rozwiązanie. Poza tym nie ma w nas sztywności. Jesteśmy zwyczajni, robimy sobie czasem żarty. Staramy się być elastyczni. Jak ktoś lepiej pracuje wieczorami czy w nocy – szanujemy to.

Dużo spraw Państwo prowadzicie? Jakiego rodzaju? Jakich klientów Państwo obsługujecie?

Naszymi klientami są przede wszystkim duże firmy – instytucje finansowe, sieci handlowe, firmy produkcyjne. Rzadziej zdarzają się firmy średniej wielkości, z kolei małe firmy korzy-

stają z naszych usług raczej rzadko. Jest to spowodowane innym podejściem do zarządzania firmą. Duży przedsiębiorca podchodzi do spraw systemowo, z kolei właściciel firmy jednoosobowej – raczej emocjonalnie. A czy spraw jest dużo? Nie mogę powiedzieć. Tajemnica zawodowa. Raczej dużo.

Skąd tyle, skoro rozwiązania systemowe mają się sprawdzać?

Takie schematy postępowania musi wykonać człowiek. Człowiek popełnia błędy. Czasem wynikają one z tego, że przedsiębiorca też popełnił jakiś błąd (bo też jest człowiekiem lub podmiotem, którym zarządzają ludzie). No i trzeba wtedy wszystko naprawić. Dla mnie fascynujące jest dochodzenie do źródła problemu (i wymyślanie działań naprawczych oczywiście też). Czasem jest to jak czytanie dobrego kryminału czy thrillera. ■

DUCH
PRACOWITOŚCI
I SUMIENNOŚCI
OTACZA NAS SWOJĄ
OPIEKĄ (ŚMIECH).
NIE NARZEKAMY
NA BRAK PRACY

CO Z TYM SMOGIEM?

Raporty nie pozostawiają złudzeń. W pierwszym miesiącu 2016 roku zmarły 33 tysiące osób, rok później śmiertelność sięgnęła aż 44 tysięcy. Narodowy Fundusz Zdrowia potwierdził, że za niemal 25-procentowym wzrostem śmiertelności Polaków w okresie zimowym stoi „skokowe pogorszenie jakości powietrza”. Tegoroczne prognozy również nie napawają optymizmem. Według Światowej Organizacji Zdrowia zanieczyszczone powietrze to, zaraz po nadciśnieniu i tytoniu, jeden z najbardziej skutecznych zabójców. Według WHO każdego roku na całym świecie umierają ponad 3 miliony ludzi.

ZOFIA CHOŁODY



Radca prawny, członkini Okręgowej Izby Radców Prawnych w Poznaniu, właścicielka kancelarii Zofia Chołody i Wspólnicy Kancelaria Prawna, prawnik z ponad 10-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w prawie gospodarczym i cywilnym, jednak nie stroni od prawa administracyjnego. Wspiera przedsiębiorców w działalności biznesowej, obsługuje również podmioty lecznicze. Pomaga kobietom w ich rozwoju biznesowym i osobistym. Prezeska Klubu Kobiet Przedsiębiorczych.



ZOFIA CHOŁODY & WSPÓLNICY
KANCELARIA PRAWNA

Jakiś czas temu odwiedził mnie w kancelarii pewien maratończyk. Był niezadowolony z faktu, że w jego rodzinnym mieście na południu Polski większą część roku zanieczyszczone powietrze znacznie przekracza normy. W konsekwencji, przez ponad pół roku nie może trenować i biegać na zewnątrz. Dokładnie rok temu pojawiły się w mediach informacje o wyroku sąszadającym zadośćuczynienie w sprawie z powództwa m.in. znanego aktora Jerzego Stuhra i dziennikarza Mariusza Szczygła. Domagali się oni sąszadzenia zadośćuczynienia, wskazując, że zanieczyszczone powietrze narusza ich dobra osobiste, za co odpowiada Państwo.

CZY ISTNIEJE PRAWO DO CZYSTEGO POWIETRZA?

Obecnie obowiązująca Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z 2 kwietnia 1997, jako pierwsza w naszym państwie ustawa wprowadziła całościowe ujęcie praw, wolności i obowiązków jednostki adekwatne do standardów państwa demokratycznego. Ta zasadnicza ustawa nawiązuje do zachodnich tradycji indywidualistycznego traktowania jednostki ludzkiej. Konstytucja RP zawiera bowiem katalog wolności i praw człowieka i obywatela. Wolności i prawa osobiste zapewniają ochronę wartości najbliższej związanych z jednostką. Dotyczą więc one pozapolitycznej sfery życia osobistego, rodzinnego i społecznego. Tak samo dotyczą obywateli polskich, jak i cudzoziemców. Rzeczpospolita Polska zapewnia każdemu człowiekowi prawną ochronę życia. Każdemu zapewnia nietykalność osobistą i wolność osobistą. Każdy ma prawo do ochrony prawnej życia prywatnego, rodzinnego, czci i dobrego imienia oraz do decydowania o swoim życiu osobistym. Każdemu zapewnia się wolność poruszania się po terytorium Rzeczypospolitej Polskiej oraz wyboru miejsca zamieszkania i pobytu. Prawo do oddychania czystym powietrzem jest niczym innym jak dobrem osobistym każdego z nas, gwarantowanym w Konstytucji RP. Przejawia się to w prawie do wyjścia z domu w dowolnym momencie, do spaceru, do prywatności, a nawet uprawiania sportu na zewnątrz itp.

CO MOGĘ ZROBIĆ?

Nie ma najmniejszych wątpliwości, że dotykamy ważnego problemu społecznego, odnoszącego się do konkretnych ludzi. Każdy, kogo dotyczy naruszenie jakiegokolwiek prawa bądź wolności, może dochodzić obrony swoich praw

przed sądem. Pozwy o zadośćuczynienie za złą jakość powietrza można potraktować jako próbę wyegzekwowania prawa do życia w możliwie czystym środowisku.

Na gruncie prawa cywilnego możemy domagać się zadośćuczynienia za naruszenie dóbr osobistych od Skarbu Państwa. Zanieczyszczone, znacznie ponad dopuszczalne normy, powietrze niewątpliwie przyczynia się do obniżenia komfortu życia, ale przede wszystkim do zwiększenia prawdopodobieństwa zachorowania na takie choroby jak choćby astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc, a nawet nowotwór. Ponadto, „smog” znacznie ogranicza swobodę poruszania się. Można więc wstępnie uznać, że istnieją podstawy do tego, by zadośćuczynienie zostało przez sąd zasądzone.

Nie można kwestionować istnienia takiego dobra osobistego, jak prawo do czystego powietrza czy środowiska. Takie pozwy są dopuszczalne i mogą liczyć na powodzenie, jednakże – jak każde powództwo – powinny być one bardzo przemyślane. Należy bowiem wykazać odpowiedzialność Skarbu Państwa za niewystarczającą walkę ze smogiem. Należałoby też określić, czy i w jakim zakresie, gmina, w której żyjemy, ma zadania dotyczące ochrony środowiska. Co jest niezbędne do wykazania w takim pozwie, to związek przyczynowy pomiędzy np. trudnością wykonywania zawodu lub sportu a zaniechaniem Państwa w walce ze smogiem. Najważniejsze jest ustalenie istnienia obowiązku organów państwa oraz wykazanie zaniechań w tym zakresie.

Pierwsze zbiorowe pozwy o zadośćuczynienie są już w sądzie. W jednym

z pierwszych, aż 223 osoby domagają się od państwa, by uznało swoją odpowiedzialność za zanieczyszczone powietrze. Te 223 osoby zamierzają udowodnić, że to właśnie władze naszego kraju odpowiadają za jakość powietrza w Polsce (za przekroczenie wartości dopuszczalnych stężeń pyłu PM 10 i pyłu PM 2,5), za pogorszenie się ich zdrowia i inne szkody związane ze smogiem.

JAK TO BYŁO W PRZYPADKU ZNANYCH?

Wspomniane już osoby z życia publicznego – aktor Jerzy Stuhr i dziennikarz Mariusz Szczygieł – domagały się orzeczenia, że Ministerstwo Środowiska, czyli Skarb Państwa, odpowiada za niewdrożenie na czas unijnej dyrektywy w sprawie czystszej powietrza dla Europy. Dowodem tego naruszenia był wyrok TSUE z 22 lutego 2018 r. wytykający Polsce m.in. przekroczenia w latach 2007–2015 dobowych wartości dopuszczalnego stężenia pyłu w 35 strefach oraz nie dość intensywne wdrażanie dyrektywy, w szczególności niewystarczającą presję prawną na niektóre samorządy. Jerzy Stuhr wiele razy podkreślał, że z powodu zanieczyszczenia powietrza

cierpi na problemy górnych dróg oddechowych. Wspominał, że co prawda przeszedł chorobę nowotworową, ale Jego żądanie nie jest wprost związane z uszczerbkiem na zdrowiu, lecz z naruszeniem prawa do czystego powietrza i środowiska. Natomiast Pan Mariusz Szczygieł, ceniący sobie aktywny tryb życia, z powodu zanieczyszczenia powietrza, przez wiele miesięcy zmuszony był zrezygnować z aktywności sportowej na zewnątrz. ■

ZANIECZYSZCZONE,
POWIETRZE
NIEWĄTPLIWIE
PRZYZYNI SIĘ
DO OBNIŻENIA
KOMFORTU ŻYCIA

JAK PATRZEĆ NA SŁUCHACZY PODCZAS WYSTĄPIENIA

Wiele osób występujących publicznie zastanawia się gdzie i jak patrzeć, w którą stronę skierować wzrok. Nie są pewni, czy przyglądając się słuchaczom, nie naruszą ich komfortu i nie zaprzepaszczą szansy na dobre wystąpienie. Okazuje się jednak, że dobry kontakt wzrokowy z audytorium jest jednym z kluczowych elementów dobrej prezentacji.



TATIANA SOKOŁOWSKA

Trenerka umiejętności interpersonalnych, ekspertka etykiety, savoir vivre, profesjonalnego wizerunku oraz wystąpień publicznych. Dyplomowana trenerka biznesu, absolwentka historii sztuki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Kreuje profesjonalny wizerunek kadry managerskiej,

kierowniczej oraz pracowników na wszystkich poziomach organizacji. Przygotowuje przedsiębiorców i polityków do profesjonalnego występowania w mediach. Założycielka i CEO Firm Business Dress Code oraz Akademii Wystąpień Publicznych.



AKADEMIA
WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH



BUSINESS DRESS CODE
TATIANA SOKOŁOWSKA

Spojrzenie jest bardzo ważnym elementem budowania zaufania pomiędzy mówcą a słuchaczem, tworzy porozumienie i jest wyrazem szacunku. Patrzenie na publiczność daje słuchaczom pewność, że jesteś zaangażowany w to, co mówisz, poświęcasz wykładowi całą swoją uwagę. Twoja pasja jest zaraźliwa i udziela się widzowi. Ponadto, spoglądanie na odbiorcę, pomaga mu w koncentracji na treści wykładu.

NAWIĄŻ KONTAKT WZROKOWY

Przychodzisz do sali przed innymi, podłączasz komputer, robisz ostatnie poprawki w tekście, układasz pomoce naukowe, przeglądasz notatki. Zajmując się swoimi sprawami, nie zwracasz uwagi na zbierających się ludzi. Starasz się na nikogo nie patrzeć i masz nadzieję, że w ten sposób obniżysz lęk i nie zwrócisz na siebie nadmiernej uwagi. Błąd!

Od dziś już nigdy więcej ukrywania się przed nadchodzącymi słuchaczami. By pozbyć się lęku, zbudować pewność siebie oraz zdobyć szacunek i zaufanie publiczności, patrz na każdego wchodzącego odważnie i z uśmiechem. Skieruj spojrzenie na słuchaczy jak najszybciej po ich wejściu. Przywitaj się, wymień kilka uwag, porozmawiaj i nawiąż pozytywne relacje. Możesz mówić głośno, z miejsca, z którego będziesz przemawiał, to pierwsza próba przełamania niepewności i sprawdzenia, jak czujesz się na scenie. Okaż publiczności serdeczność i zaufanie. Zachowaj się jak gospodarz, zachęć do skorzystania z kawy czy herbaty, wskaż miejsce i spraw, by słuchacz czuł się swobodnie. Gdy przyjdzie czas Twojego wystąpienia, będziesz

już miał „znajomych” wśród publiczności, którzy po zawiązaniu tej bliższej więzi będą cię uważniej i serdeczniej słuchać.

Nawiązanie kontaktu wzrokowego z każdym ze słuchaczy spowoduje, że będziesz zrelaksowany i odprężony, a co równie ważne, przekonasz się, że u publiczności wywoła to podobny efekt. Będą dobrze nastawieni i z uwagą oraz empatią zaczną oczekiwać na wykład. Jeśli pokarzesz, że jesteś otwarty i przyjaźny, słuchacze odwzajemnią się tym samym.

Gdy przyjdzie czas zacząć, spójrz na salę i upewnij się, czy wszyscy są gotowi, by cię wysłuchać. Nie zaczynaj wcześniej. Gdy nadejdzie odpowiedni moment, patrząc na publiczność odczekaj kilka sekund i rozpocznij. Ten kilkusekundowy czas milczenia ma wskazać słuchaczom i dodatkowo zaznaczyć, że to Ty jesteś mistrzem ceremonii. Odpowiednie spojrzenie i cisza podkreślą Twoją pozycję, charyzmę i opanowanie.

MAŁA I DUŻA PUBLICZNOŚĆ

W zależności od wielkości audytorium, należy stosować różne techniki patrzenia na słuchaczy. Przy kilkunastoosobowej publiczności należy raz po raz spoglądać w oczy każdemu uczestnikowi spotkania. Powinieneś zatrzymać wzrok na około 3–4 sekundy, tak by wszyscy mieli odczucie, że są istotni i że to właśnie do nich kierujesz swoją wypowiedź. Staraj się nikogo nie pominąć, szczególnie osób w odległych częściach widowni. Stosowanie tego zabiegu powoduje skupienie się na reakcjach słuchaczy i możliwość natychmiastowego odzewu (na przykład – czy czas na przerwę), a u publiczności daje efekt większego zainteresowania wykładem. Patrz z życzliwością i zainteresowaniem, by nikt nie poczuł się zdominowany i przytłoczony.

Przy dużych scenach należy podzielić widownię na trzy pionowe sektory i przetrzucać wzrok pomiędzy nimi. Da to poszczególnym słuchaczom poczucie, że patrzysz właśnie na nich i na nich skupiasz uwagę. Z dużej odległości nikt nie jest w stanie rozpoznać, gdzie dokładnie pada Twoje spojrzenie. Przenosić wzrok należy płynnie i spokojnie.

Ludzie zapełniając sale, duże czy małe, mają tendencję do siadania raczej w tylnych rzędach i pozostawiania pustych pierwszych krzeseł. By nawiązać dobry kontakt ze słuchaczami, zaproś ich do zmiany i zajmowania miejsc z przodu sali. Będzie Ci łatwiej

nawiązać kontakt wzrokowy i utrzymać dobrą więź z publicznością.

OSWIECENIE SCENY

Podczas dużych konferencji możesz się spotkać z sytuacją, że światło na scenie Cię oślepi i w pierwszej chwili nie będziesz wiele widział. Proponuję, by w miarę możliwości, dzień wcześniej zapoznać się ze sceną i oświetleniem oraz przyzwyczaić się do zaistniałych warunków. Pamiętaj, by nie mrużyć oczu. Nie zapominać, że za ścianą światła jest publiczność. Patrz na nią tak, jakbyś ją świetnie widział i stosuj wspomniane wyżej techniki.

PREZENTACJA

Jeśli przygotowałeś prezentację pamiętaj, że ekran, na którym się ona wyświetla ma być oglądany jedynie przez publiczność. Tobie nie wolno na niego patrzeć. Twoim ekranem jest monitor komputera. Należy go ustawić tak, byś mógł na nim śledzić kolejne slajdy czy prezentowane filmy. Publiczność patrzy

na ekran, Ty na publiczność i kątem oka kontrolujesz, co się dzieje na monitorze. Jeśli chcesz, by przeczytano treść slajdu, patrz na publiczność. Zaobserwuj, kiedy skończą czytać i kontynuuj wykład. Nigdy nie odwracaj się tyłem do publiczności!

JAK NIE PATRZEĆ

Nie wpatruj się w publiczność i jej członków cały czas. Mówi się, że kontakt wzrokowy powinien zajmować około 70–80% czasu Twojego wystąpienia. Pozostałą część zagospodaruj w swobodny sposób. Czuj się spokojnie, a w sposób naturalny, bez zbędnej reżyserii, dasz sobie radę.

Unikaj spoglądania ponad publicznością, w dół na swoje buty i chaotycznego rozglądania się w różne strony. Jeśli występujesz w parze, patrz na publiczność podczas przemówienia Twojego partnera. Możesz również zapoznać się z notatkami i upewnić się, jaki jest kolejny punkt w agendzie. Nie czytaj swoich wystąpień z nosem w kartkach. Jeśli jednak musisz czytać na scenie, spoglądaj na publiczność tak często, jak to możliwe i próbuj nawiązać jak najlepszy kontakt.

Na początku na pewno nie będzie łatwo, ale po kilku wystąpieniach przekonasz się, że spoglądanie na publiczność wchodzi w krew i daje dobre efekty. Słuchacze odwzajemnią się zainteresowaniem, a i dla Ciebie będzie to mile i efektywnie spędzony czas. ■

OMAWIAJĄC PREZENTACJĘ
PATRZ NA PUBLICZNOŚĆ,
NIGDY NIE STAWAJ
DO NIEJ TYŁEM

NOWY ROK, NOWA JA

Nowy Rok – nowy początek, nowe plany i postanowienia, krótko mówiąc: „nowa, lepsza ja”. Skąd my to wszyscy znamy? Co prawda te piękne okrągłe hasła brzmią bardzo prosto i chwytliwe, jednak w praktyce realizacja deklarowanych zamierzeń nie jest już wcale taka łatwa. Wiążą się one bowiem bardzo często z dużymi zmianami, na które nie zawsze jesteśmy odpowiednio mentalnie i psychicznie przygotowani.

Co zatem robić, aby – jak u filmowej Bridget Jones – wszystkie nasze plany nie skończyły się, zanim tak naprawdę się zaczną?

IZABELA SOWIŃSKA-BAJON



Od lat związana z prywatnym biznesem, dyrektor zarządzająca Giant Invest, która wiedzę zdobyła na Uniwersytecie Ekonomicznym oraz doświadczenie w zakresie zarządzania łączy z pasją, jaką jest psychologia. Znajomość zagadnień psychologii, którą ukończyła na Uniwersytecie Humanistyczno-Społecznym SWPS, wykorzystuje zarówno w swojej codziennej pracy, jak również „po godzinach”, prowadząc własną praktykę psychologiczną.

Przyjęło się, że początek roku jest idealnym momentem na wprowadzenie zmian w życiu, a my rzeczywiście bardzo chętnie tworzymy wszelkiego rodzaju noworoczne postanowienia. Jednak bardzo często sporządzamy je nie po głębszym namyśle i analizie swoich potrzeb, a pod wpływem chwili i emocji. Jak doskonale wiemy, emocje nie są najlepszym doradcą – mogą zniekształcać naszą ocenę rzeczywistości, a przez to wpływać na nasze decyzje oraz osąd danej sytuacji. Dlatego warto poświęcić trochę czasu, żeby dokonać pełnej analizy swoich potrzeb i oczekiwań (zarówno tych mniej, jak i bardziej uświadomionych), aby nowy rok wykorzystać na zmiany, które będą nie tylko realne i możliwe do przeprowadzenia, ale przede wszystkim niosące określone korzyści. Trudno bowiem założyć, że od teraz będzie się poświęcać godzinę dziennie na grę w tenisa, kiedy jest się np. mamą samotnie wychowującą

dzieci, która nie ma możliwości zorganizowania opieki dla swoich pociech. Kiedy jednak przeanalizujemy, co tak naprawdę chcemy osiągnąć przez dane postanowienie, może się okazać, że tenis nie jest naszą pasją, a w tygodniu wcale nie brakuje nam ruchu, tylko zwykłego czasu dla siebie. Dlatego ambitna decyzja o zostaniu tenisistką, może być wyrazem braku retrospekcji i prawdziwego zrozumienia własnych potrzeb.

Według badań, co trzeci Polak deklaruje zmianę od Nowego Roku. A jak wielu z nas dotrzymuje założonych postanowień? Niestety, pewnie niewielu. Co jest tego powodem? Na podstawie mojej praktyki z klientami mogę powiedzieć, że główne problemy stanowią: stawianie zbyt ambitnych celów, często praktycznie niemożliwych do realizacji oraz długotrwałe utrzymywanie wysokiego poziomu motywacji. Umówmy się – porywanie się z motyką na słońce rzadko kiedy się udaje. Zdecydowanie łatwiej natomiast zacząć i wytrwać w swoich postanowieniach, kiedy – po pierwsze – przestaniemy podchodzić do nich zero-jedynkowo na zasadzie „wszystko albo nic”, a po drugie zastosujemy metodę małych kroków, czyli będziemy starali się systematycznie realizować pośrednie, mniejsze cele, które ostatecznie zaprowadzą nas na sam szczyt, tym samym pozwalając osiągnąć to, co sobie założyliśmy. Dlatego zamiast górnolotnie deklarować, że w dwa miesiące schudniemy 30 kg i pięć razy w tygodniu będziemy wylewać siódme poty na siłowni, warto powiedzieć mniej spektakularnie, ale za to realnie: jestem w stanie ograniczyć jedzenie słodczy tylko do weekendów, dodatkowo dwa razy w tygodniu zaliczę szybki spacer po osiedlu, a raz w miesiącu pójść na wyszczuplający

masaż. Dzięki realizacji wyznaczonych mniejszych zadań, uzyskamy poczucie większej sprawczości, a drobne sukcesy będą nas stale napędzać i motywować. Zauważymy pierwsze efekty, poprawi się nasze samopoczucie, będziemy chcieć więcej, a nim się obejrzymy – upragniony cel będzie na wyciągnięcie ręki.

Dużą rolę w efektywnej realizacji planów odgrywa również samoświadomość. Jeśli nie tylko pragniemy schudnąć, ale dodatkowo jesteśmy świadomi, jak źle się czujemy mając nadwagę i pamiętamy, jak dobrze czuliśmy się będąc kilka kilogramów lżejsi, wówczas motywacja do działania również będzie znacznie większa. Nie można przy tym wszystkim jednak zapominać o tak prozaicznej rzeczy jaką jest czas. Trudno bowiem narzucić sobie konieczność np. nauki jazdy na rolkach, która miałaby nam pomóc w zgubieniu zbędnych kilogramów, kiedy za oknem leży gruba warstwa śniegu. Należy sobie uświadomić, że każda zmiana to proces, który wymaga nie tylko odpowiedniej ilości czasu, ale też zaangażowania.

WEDŁUG BADAŃ CO TRZECI POLAK DEKLARUJE ZMIANĘ OD NOWEGO ROKU

Dlatego nie odwołujemy podejmowania działań, ale też nie wyznaczamy celów niemożliwych do zrealizowania.

Pozytywna wizualizacja to również sposób na wzmocnienie swojej motywacji i poczucia sprawczości. Jednak oprócz ostatecznego rezultatu, warto wyobrażać sobie sam proces dochodzenia do upragnionego celu – pomoże to zaplanować prowadzącą do niego ścieżkę, wzmocni motywację

i pewność siebie, a także obniży strach przed podjęciem działania. Nie zapominajmy jednak, że sama wizualizacja bez podjęcia działania nigdy nie przyniesie zamierzonych efektów.

Podsumowując, jeśli naprawdę pragniemy zmiany w swoim życiu, to nie czekajmy na Nowy Rok, urodziny czy inną magiczną datę. Bowiem każdy czas na zmianę na lepsze jest... dobry. A kiedy tylko skupimy się na tym, o czym naprawdę marzymy i co chcemy osiągnąć oraz podejmiemy realne działania w tym kierunku i wytrwamy w swoim postanowieniu, to na pewno uda nam się osiągnąć wyznaczone cele. ■

R E K L A M A

Dobre radio na zimę

EMAUS
89,8 fm



PLASZCZ: BOSCO BY GOTYCKA, SPODNIE: CITY CODE, SWETER: NOVAMODA



MARTA: PLASZCZ: BOSCO BY GOTYCKA, TOREBKA: MYBAG, SPODNIE: NOVAMODA
KASIA: PLASZCZ: BOSCO BY GOTYCKA



PLASZCZ: BOSCO BY GOTYCKA, SUKIENKA I SPODNIE: CITY CODE



KAPELUSZ: LADAME, TOREBKA: MYBAG, PLASZCZ: MAIOPOLAND, SUKIENKA: NOVAMODA



PLASZCZ: MAIOPOLAND, KOSZULA: IKA, SPODNIE: NOVAMODA, TOREBKA: WAISTED



KASIA: PLASZCZ BOSCO BY GOTYCKA, SUKIENKA: CITY CODE. MARTA: KAPELUSZ: LADAME, TOREBKA: MYBAG, PLASZCZ: MAIOPOLAND, SUKIENKA: NOVAMODA



PLASZCZ: BOSCO BY GOTYCKA, GOLF: NOVAMODA

MODA PO POZNAŃSKU

TEKST:



MARTA RASCH | KATARZYNA KAROLCZAK



NOVAMODA.PL

Zimowe płaszcze to podstawa damskiej garderoby – są ciepłe, stylowe i ponadczasowe. Występują w pozytywnych, wesołych kolorach, potrafią poprawiać humor w te bardziej szare dni. Pasują również do wszystkiego: do adidasów, szpilek i zwykłych koza-ków. Narzucony na dres sprawia, że cała stylizacja wygląda bardziej efektownie. ■

ZDJEŃCIA: FLARRA | KATARZYNA KITAJGRODZKA

STYLIZACJE: NOVAMODA

WSZYSTKIE UBRANIA Z SESJI POCHODZĄ OD POLSKICH PROJEKTANTÓW I SĄ DOSTĘPNE W BUTIKU NOVAMODA, UL. KOŚCIELNA 17. JEŚLI CHCESZ ZOBACZYĆ WIĘCEJ ZDJĘĆ Z SESJI I WIĘCEJ STYLIZACJI ZAPRASZAMY SERDECZNIE NA BLOG.NOVAMODA.PL



POTRZEBUJEMY JAK NAJWIĘCEJ MIŁOŚCI

Już 14 lutego będziemy mogli posłuchać

Ray'a Wilsona w CK Zamek.

Zaprezentuje zarówno twórczość solową,
jak i przeboje grupy Genesis. Poznaniacy usłyszą
utwory, które zostały zawarte na najnowszym
albumie „UPON MY LIFE”, podsumowującym
20-lecie jego kariery solowej.

– Postrzegam tę kolekcję piosenek jako moją
własną duchową podróż. Utwory niosą przesłanie
pokoju, miłości, nadziei i wiary w siebie –
mówi artysta, który dla miłości nie zawahał się
opuścić Szkocji i przeprowadzić do Poznania.

ROZMAWIA: DOMINIKA JOB

ZDJĘCIA: PANI I PAN FOTOGRAF

PATRONAT
suksesu





Czy to przypadek czy przeznaczenie sprawiło, że zamieszkałeś w Poznaniu?

Ray Wilson: Wydaje mi się, że to przeznaczenie. Jedenaście lat temu poznałem Gosię podczas pracy w Poznaniu i postanowiłem, że czas na zmianę w moim życiu. Przeprowadziłem się więc z Edynburga i wynająłem mieszkanie na ul. Paderewskiego. Zatrzymaliśmy się tam kilka lat, a następnie przenieśliśmy się nieco dalej od Starego Rynku, żeby móc się w końcu trochę wypaść. (śmiech)

Za co najbardziej lubisz to miasto?

Za to, że Gosia tu mieszka. (śmiech) Podoba mi się też, że nie jest ani za duże, ani za małe. Nie różni się zbyt wielkością od Edynburga. Nie mam prywatnego samochodu, bo mieszkam w centrum, więc ważne jest dla mnie, że mogę wszędzie chodzić pieszo. Tak jest lepiej dla mojego zdrowia, a także dla środowiska.

Jak Ci się żyje w Polsce? Czy jesteście w czymś podobni do Szkotów?

Szkoci i Polacy są do siebie bardzo podobni. Język jest inny, ale poza tym nie różnimy się za bardzo. Pracuję z wieloma polskimi muzykami i ekipą. Rozmawiamy o tych samych rzeczach i żyjemy w podobny sposób. Nasze narodowe drużyny piłkarskie również cieszą się podobnym stopniem sukcesu, (śmiech) chociaż Polska jest chyba nieco lepsza.

Czego najbardziej Ci brakuje, czego nie ma w Polsce?



Tęsknię za szkockim humorem i jakością powietrza. Szkockie powietrze ciężko jest przebić. Poznańskie jest coraz lepsze, jednak jeszcze sporo mu brakuje do doskonałości. Tak samo jest w wielu miejscach na świecie.

Jako artysta podróżujesz po świecie. Dokąd lubisz wracać prywatnie?

W Poznaniu czuję się bardzo dobrze, ale też kocham mój szkocki dom, jako miłą odskocznnię. Kiedy tam wracam, przypomina mi się młodość. Jest tam bardzo cicho i spokojnie – przeciwnie niż w moim domu w Poznaniu.

Twoja ukochana również jest artystką, dlatego pewnie często się rozmijacie. Jak sobie z tym radzisz?

Zawsze tak było, więc jest to dla nas normalne. Myślę, że ważne jest, aby być spokojnym we własnym towarzystwie i nie zawsze polegać na tym, że ktoś jest w pobliżu przez cały czas. Oboje mamy szczęście, że możemy odwiedzić tak wiele miejsc i spotkać po drodze interesujących ludzi. Nieobecność sprawia, że bardziej cenimy sobie czas, kiedy jesteśmy razem. Trzeba tylko nauczyć się być szczęśliwym samemu ze sobą, by czerpać więcej z czasu spędzonego z drugim człowiekiem. To jedna z najważniejszych lekcji w życiu.

Dzisiejszy świat stoi przed wieloma wyzwaniami. Czy czujesz potrzebę wspierania ludzi swoją sztuką?

Chciałbym powiedzieć, że tak, ale nie sędzę, abym mógł cokolwiek zmienić w tych czasach. Świat całkowicie oszalał. Skupiam się tylko na moim własnym, małym świecie i staram się dać mojej publiczności ucieczkę od ich rzeczywistości na 2 godziny podczas występu. Staram się prowadzić zrównoważone życie i dbać o ludzi, którzy są mi bliscy, najlepiej jak potrafię. Poza tym nie jestem pewny, co mogę jeszcze zrobić. Współczuję młodym ludziom w tych czasach. Cieszę się, że mam 51, a nie 21 lat.

Jakie przesłanie niosą Twoje piosenki?

Piszę głównie o duchowości, miłości i codziennym życiu. Zawsze mam nadzieję, że moja muzyka pocieszy każdego, kto przeżywa ciężkie chwile. Wiem, że wiele osób otrzymuje to z moich piosenek, ponieważ dostaję wiele e-maili na ten temat. Ciężkie czasy inspirują mnie o wiele bardziej niż dobre czasy. Może dlatego, że jestem Szkotem.

Rozwijasz swoją karierę solową przez ponad dwadzieścia lat. Lubisz wracać do czasów, kiedy występowałeś z zespołami?



Prawie wszystkie występy są teraz z moim zespołem. Właściwie to tęsknię za występami solowymi, ale nigdy nie mam na nie czasu. Kiedy zaczynałem karierę solową, lubiłem opowiadać historie i grać utwory akustycznie. Staram się to robić również w pełnym składzie zespołu, jednak to nie jest już taka sama atmosfera. Mam nadzieję, że przede mną dużo czasu, aby stworzyć więcej takich piosenek, którym towarzyszy opowiadanie historii.

Kto inspiruje Cię w muzyce? Czym fanem jest Ray Wilson?

David Bowie był moją główną inspiracją w dzieciństwie. Jego muzyka jest osadzona w mojej duszy. Kocham też Bruce'a Springsteena, bo mój ojciec grał Jego muzykę przez całą moją młodość. Neil Young jest kolejnym moim ulubieńcem. Lata 90 były też świetnym czasem dla rocka – Radiohead, Live, Pearl Jam, Travis itd.

SZKOCI I POLACY SĄ DO SIEBIE
BARDZO PODOBNI.

JĘZYK JEST INNY, ALE POZA TYM
NIE RÓŻNIMY SIĘ ZA BARDZO

Twój koncert w Poznaniu odbywa się w Walentynki. Zaprośmy na niego wszystkich, nie tylko zakochane pary!

W tych czasach potrzebujemy jak najwięcej miłości. A w Poznaniu zawsze miło jest mieć koncert. To właśnie jest dla mnie ważne. Bardzo się cieszę na to spotkanie z publicznością i nie mogę się już doczekać. ■



CZARODZIEJKA ANNA

Poznanianka urodzona w samym centrum miasta. Uwielbia spacerować ulicami, zaglądać do sklepów, kafejek. Ma swoje ulubione, które, kiedy tylko przyjeżdża, musi odwiedzić.

Spakowanie walizki to dla Niej kilka minut, a jeszcze krócej, kiedy wie, że wraca do Poznania, do mamy. Codziennie zmienia ludzi. Potrafi zdziałać cuda i zmienić potwora w księżniczkę i aktora w graną przez niego postać. Jest absolutną pasjonatką. Jak coś robi, to na sto procent, bez taryfy ulgowej. **Anna Gorońska**, charakteryzatorka, która nigdy nie odpuszcza i walczy, by ta sztuka została uznana i doceniona w Polsce i nie tylko.

ROZMAWIA: ELŻBIETA PODOLSKA | ZDJĘCIA: ADAM PRZYBYŁ, WWW.ADAMP.ORG

Aniu, ile lat się znamy?

Anna Gorońska: To chyba było przy filmie „Gwałt”, którego producentem był też poznanianin, Marcin Ażiukiewicz. Pewnie teraz będzie już z 20 lat. Potem, pamiętasz, był „Czas surferów”. Film, który nie przyciągnął zbyt wielu widzów do kin, ale dzisiaj jest filmem kultowym i wiele cytatów z niego weszło do potocznego języka. I z tego co wiem, ludzie nadal go oglądają. No to w sumie trochę się znamy.

Nigdy nie zapytałam Cię, jak to się stało, że wybrałaś taki właśnie zawód. Od początku chciałaś?

Zaczęło się od tego, że od dziecka tańczyłam w zespole folklorystycznym. Makijaż nie był mi obcy. Do tego od dziecka kochałam przebieranki i kolorowy świat. Moi przyjaciele w Poznaniu prowadzili teatr alternatywny, więc pomagałam w przygotowaniach spektakli. Nie myślałam wtedy, że to zdefiniuje dalsze moje życie. Ot taka zabawa szalonych zapaleńców.

Któregoś dnia zobaczyłam program o szkole Mari Dzięwulskiej w Warszawie. To był strzał amora dosłownie, ale zaraz potem zimna woda na głowę: Warszawa, podróże, niepewny zawód, dziecko. No dobra amor amore, ale jest realne życie. I stał się cud!!! Moja mama zobaczyła mój

błysk w oku i – wbrew zdrowemu rozsądkowi i całemu światu – powiedziała ok, jedź, poradzimy tu sobie. Moja mama – taka racjonalna, a tu gdzieś uśpiony duch szaleństwa wydostał się na chwilę i przemówił. Drugi cud to mój telefon do szkoły, który odebrała Marysia Dzięwulska. Kto usłyszał Jej entuzjazm, już wpadł. Choć zawsze rozmowy z adeptami sztuki zaczynała od „odradzam!!!”. Mówiła, że to ciężka fizyczna praca, bardzo wymagająca i bardzo rygorystyczna, ale potrafi odplacić się po stokroć i miała Marysia rację. Zostałam i jestem szczęśliwa.

Twoje życie bardzo się zmieniło.

Tak. Szkoła była w Warszawie. Trzeba było tam dojeżdżać na zjazdy i się utrzymać, a w domu był jeszcze mały syn. Pracowałam w marketach na różnego rodzaju promocjach, żeby jak najwięcej zarobić. Prawie nie spałam, bo albo fuchy, albo szkoła, albo pociągi i jeszcze dom. Tak naprawdę, gdyby nie pomoc mamy i syna, to by się nie udało.

Nie żałujesz tego wyboru?

Absolutnie nie. To jest właśnie to, co chciałam robić. Był to ogromny wysiłek, ale dzisiaj wiem, że bardzo się opłacało. Lubię to, co robię, pasjonuje mnie to, a jednocześnie daje możliwość całkiem fajnego życia.

LUBIĘ TO CO ROBIĘ,
PASJONUJE MNIE
TO, A JEDNOCZEŚNIE
DAJE MI MOŻLIWOŚĆ
CAŁKIEM FAJNEGO
ŻYCIA

Jesteś już teraz warszawianką czy nadal poznanią?

Warszawa jest miastem, w którym mieszkam i pracuję, ale jestem poznanią z krwi i kości. Jak tylko mogę, pakuję walizkę i wracam. Teraz już do mamy na Os. Sobieskiego, ale kiedyś do samego centrum, na Al. Marcinkowskiego. Tam się wychowałam i tam są moje szlaki. Wszystko się zmienia, Poznań też, ale to jest moje miasto z najlepszymi ciastkami z cukierni Bayka, z ukochanym naszym ogrodem.

No wiedziałam, że temat ogrodu musi być...

Pewnie. To nasza oaza. Tymi rękoma rozebrałam domek, a potem do złożyłam. No dobra trochę było pomocników, np. moja przyjaciółka charakteryzatorka z Warszawy, która okazała się być też świetnym budowląncem i syn bardzo pomógł. Adam, który jest fotografem i zrobił mi zdjęcia do tego wywiadu, ma smykałkę do prac remontowych, które okazały się Jego pasją. Przez wiele miesięcy w roku wsiadam w weekend do pociągu i potem pędzę z niego na ogród, by jak najszybciej ułożyć się na leżaku, albo wstać rano i zacząć dzień od prosecco. To bulwersuje niektóre osoby, ale przecież, chodzi o to, żeby robić to, co się lubi. To ma być takie moje, nasze luksusowe miejsce do wypoczynku. I jest.

Pracujesz bardzo dużo i nie jest to zajęcie od 8 do 16.

Rzeczywiście, kiedy kręcimy film albo reklamę, to raczej czasu się nie liczy. Trzeba zrobić odpowiednie sceny, ujęcia i już. Oczywiście po charakteryzacji i wypuszczeniu aktorów na plan, nasza rola się nie kończy. Zaczynamy pracę i przygotowania do następnych scen, odcinków, albo...

...„występujesz” w filmach.

No tak, jak jest chwila wolna, to uwielbiam stawać przed kamerą, co nie oznacza, że kiedykolwiek chciałabym być aktorką, to ciężki kawałek chleba.

Charakteryzacje, które najlepiej, najmilej wspominasz?

Każdy film to kawałek mnie. To długie przygotowania, setki przewertowanych dokumentacji. Ale najbardziej kocham filmy biograficzne. Jest ich parę w moim CV, ale najbliższy jest mi ten, który zaprowadził mnie do Europejskiej Akademii Filmowej – „Ostatnia Rodzina”. W tym filmie jestem też autorką peruk i zarostów. Oka-

zało się bardzo szybko, zaraz na początku mojej drogi zawodowej, że ta benedyktyńska praca jest też moją pasją. Sama wykonuję wszystkie zarosty i peruki do swoich filmów. Oczywiście mam wspaniałych asystentów, którzy pomagają, ale to, że robimy to sami, daje mi kontrolę. Na każdym etapie produkcji mogę wprowadzić poprawki. Ogromną satysfakcją jest dla mnie np. to, że parę osób nie poznało, że Pan Andrzej Seweryn grał w peruce.

Pracowałaś na planie serialu o Piłsudskim, który możemy teraz oglądać na małym ekranie.

„Młody Piłsudski” to bardzo dobry serial, robiony z wielką dbałością o szczegóły historyczne. Opowiada o grupie spiskowców walczących z caratem na przełomie XIX i XX wieku. Głównym bohaterem jest młody Józef Piłsudski i jego najbliżsi przyjaciele – późniejsi premie-

rzy i prezydenci. Akcja toczy się w Wilnie, Petersburgu, Łodzi, Warszawie i Krakowie. Kostiumowy serial ma charakter sensacyjno-przygodowy. Rozpoczyna się od zamachu na cara Aleksandra II w Petersburgu w roku 1881, a kończy w roku 1908 napadem na pociąg w podwileńskich Bezdanach, dokonany przez przyszłego Marszałka Polski i jego tytuło-

wych bojowców. Trochę odburzawiamy Piłsudskiego, ale przecież on rzeczywiście taki był: porywczy, kochliwy. Warto obejrzeć, bo aktorzy są świetni i zrobili ze swoich ról perelki. Na planie nie ma taryfy ulgowej, naprawdę wszyscy pracujemy na 110 procent, żeby było dobrze.

Aktorzy często opowiadają, jak przygotowują się do roli. A wy, charakteryzatorzy, jak to robicie? Przecież nie macie gotowych zdjęć np. ułożenia brody bohatera historycznego?

Nie, no pewnie, że nie mamy. Dostaję scenariusz i muszę się dokładnie przygotować, szczególnie, kiedy to ma być film historyczny, albo oparty o autentyczne wydarzenia. Trzeba wszystko sprawdzić. Wertuję książki i szukam, jak w danych latach obcinano włosy, jak je zaczesywano, jak farbowano. Muszę wszystko wiedzieć na temat włosów, cery, najdrobniejszych znaków szczególnych bohaterów. Sposoby uczesania, makijażu zmieniają się bardzo często. Odwiedzamy muzea, robimy zdjęcia obrazów. Wszystko po to, by potem w charakteryzatorni mój zespół mógł sprawić, że Grzegorz Otrębski staje się Piłsudskim.

Lubisz ten serial?

Tak, bardzo dobrze mi się pracowało na planie, a nie jest tak zawsze. Pracowała przy nim zgrana, rozumiejąca się

SAMA WYKONUJĘ
WSZYSTKIE ZAROSTY
I PERUKI DO SWOICH
FILMÓW



ekipa, która wiedziała, jaki efekt chce osiągnąć. I, moim zdaniem, się udało.

Jesteś, jak ta wróżka, która potrafi zmieniać ludzi, robić z nich piękności i przystojniaków, ale też potwory.

Charakteryzacja daje tę możliwość. To magia kina, kiedy przed lustrem siada aktor, ale wstaje postać, którą gra. Nie mamy magicznych różdżek, tylko nasze przybory, ale potrafimy tego dokonać.

Jakie masz kolejne plany?

Wolne zawody mają takie motto: „Chcesz rozśmieszyć Pana Boga, powiedz mu o swoich planach”. A poważnie, to są propozycje, są plany, ale czas i fundusze będą je jeszcze weryfikować. To taka ciemna strona tej profesji. Często przygotowujemy się do realizacji jednego projek-

tu i nagle spada, przesuwa się i czasem w ciągu nieomal chwili – z II wojny światowej trzeba przeskoczyć do komedii romantycznej.

Syn mieszka w Londynie. Czy poszedł w Twoje ślady?

Cała rodzina jest artystyczna. Mama jest po Szkole Baletowej. Pradziadkowie śpiewali w Chórze Stuligrosza, a ciotki – pianistki, to i moje dziecko coś wybrało z tego menu. Jest fotografem, ukończył Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu, jest autorem pięknej sesji do tego wywiadu. Adam pracuje w zawodzie i jeździ po Europie. Mam nadzieję, że kiedyś Jego poprosisz o parę słów, a ja obiecuję nie robić zdjęć. (śmiech) ■

Bardzo dziękuję Hotelowi Rzymskiemu za zgodę na sesję fotograficzną.



SMAKI PODRÓŻY

Obok tak osobliwego miejsca nie można przejść obojętnie. La Ruina i Raj to społeczność pasjonatów podróży, ludzi otwartych na siebie i otaczający świat. **Monika Mądra-Pawlak** i **Jan Pawlak** przemienili pasję w pracę, a pracę w ogromny sukces. Stworzyli przestrzeń otwartą, przyjazną i bardzo smaczną. To obowiązkowy przystanek na mapie Poznania.

ROZMAWIA: DOMINIKA JOB | ZDJĘCIA: JAN PAWLAK

La Ruina i Raj to kawiarnia i restauracja ze Śródk, które po przeprowadzce na ulicę św. Marcin, zostały połączone w jeden lokal. Wasza historia to opowieść o dobrze wykorzystanych okazjach?

Monika Mądra-Pawlak, Jan Pawlak:

Zabawne jest to, że choć teraz mamy jedne wspólne drzwi wejściowe, to lokal „na Marcinie” tak naprawdę położony jest w dwóch kamienicach.

Nie ma przypadków. Długo nikt go nie chciał – to było zniechęcające i zniszczone miejsce. Kolejny lokal w ruinie do generalnego remontu. Śmiejemy się, że czekał na nas – szaleńców, którzy wiedzieli co z nim zrobić.

Sami zaprojektowaliście to wnętrze?

Tak, każdy centymetr i element jest zaprojektowany przez nas pod określone potrzeby. Mówimy, że tu nie ma wystroju. Jesteśmy w przestrzeni, która nam była dana. Robiąc remont odkryliśmy kilka skarbów, np. piękne sufity. Pomyśleliśmy wtedy, że to przeznaczenie – to miejsce było nam pisane. Powiedzmy, że bardziej czujemy to miejsce, niż je projektujemy. Całą przestrzeń w lokalu przejętym po dawnej chińskiej restauracji aranżowaliśmy zupełnie od nowa, dzięki czemu dosłownie wszystko ułożone jest pod naszą koncepcję i wymagania. W jednej sali są stoliki dwuosobowe, które można dowolnie łączyć. W drugiej duży stół na większe grupy i rezerwacje. Przy wejściu bar, jako centrum dowodzenia i witania gości. Chodzi o to, żeby ludzie byli blisko siebie, poznawali się. Wychodzimy z założenia, że ludzie lubią spędzać ze sobą czas. Są nawet historie, że się tu ludzie przez stół w sobie zakochali!

A skąd są te wszystkie wyszukane ozdoby?

Większość jest przywieziona przez nas z najróżniejszych zakątków świata, zbierana przez kilkanaście lat. Nasze podróże są światem wolności, równości, kolorów i otwartości. Także pewnej anarchii, którą lubimy. Nazywamy to kontrolowanym chaosem.

Uwielbiamy też tego typu pamiątki, jak np. oryginalny zielony kask z graba, przywieziony z południowego Wietnamu. Raptem kilka dni po jego powieszeniu, ktoś zdążył pokazać go w Internecie z podpisem „jak to się do cholery tutaj znalazło?!”. Grab to motocyklowa forma Ube-
ra południowoazjatyckiego. Każdy kto tam był, wie, że tę markę można spotkać tylko tam, a teraz także u nas w Raju. Lubimy takie nieoczywiste suweniry. Czasami wynajdujemy je w antykwariacie, na pchlim targu, a czasami – jak np. w Peru – dosłownie zdjęliśmy piękny kapelusz prosto z głowy kobiety, która go nosiła. Chwilę trzeba było pogocjować, ale udało się!

ZOSTAWILIŚMY NASZĄ KNAJPĘ, ZAŁOGĘ I GOŚCI NA 340 DNI, CZYLI PRAWIE ROK

Można powiedzieć, że jesteście podróżnikami?

Nie definiujemy się w ten sposób. Znamy wspaniałych, wielkich podróżników, nie porównujemy się do nich. Naszym zdaniem podróżuje każdy, kto jest ciekawy świata, lubi ludzi i nie boi się ich. Podróżnikiem jest ktoś, kto czuje się wolny w przestrzeni, do której trafia. Odnajduje się wszędzie. Jedzie w dane miejsce bez oceniania,

przyjmuje stan rzeczy, szanuje świat takim, jaki jest.

Dzięki podróżom odkrywamy inne punkty widzenia. Na całym świecie są cudowni ludzie, których warto poznać. Jesteśmy zwolennikami utopijnego eksperymentu, by otworzyć wszystkie granice i niech każdy pojedzie i osiadzie tam, gdzie zapragnie. Chcemy, żeby La Ruina i Raj była takim miejscem otwartym na wszystkich.

Czujemy się też obywatelami świata. Żyjemy według powiedzenia Dalajamy, że dom jest tam, gdzie jesteśmy my. Nie przywiązujemy się do miejsc. Zaraziliśmy tym nasze dzieci i one też wszędzie czują się dobrze.

U nas, jak w filmie pt. Czekolada: „jeśli zawieje wiatr, trzeba ruszyć w drogę”. My często czujemy ten podmuch. Bylibyśmy bardzo nieszczęśliwi, gdybyśmy nie podróżowali. Te wojaże i wypadki ratują nas i ładują akumulatory do codziennej ciężkiej pracy w gastronomii, która nie rozróżnia dni tygodnia, dnia od nocy.

A propos prowadzenia knajp, to podobno jesteście mocni w nieprzemysłanych pomysłach...

Bardzo łatwo i szybko podejmujemy dość spontaniczne decyzje, które zmieniają nasze życie. W skrócie, jeśli coś wspólnie poczujemy, to wchodzimy w to. Na żywiol! Jeśli powiemy A, to musimy powiedzieć też Z. Bardzo ważna przy tym jest umiejętność godzenia się ze wszystkimi możliwymi konsekwencjami. Jeżeli decyzja była zła, to nie będziemy rozpaczkać, tylko podniesiemy się i pójdziemy dalej.

Tak było z naszą amerykańską podróżą, gdy zostawiliśmy naszą knajpę, załogę i gości na 340 dni, czyli prawie rok. Oczywiście cały czas – czy to w namiocie na Alasce, czy na pustyni – pracowaliśmy zdalnie. Było to jednak wielkie wyzwanie. Na szczęście mieliśmy fantastyczny zespół, który się na to zgodził i był zmotywowany do pracy i wsparcia.

Musielście im zaufać.

Bez zaufania nie da się nic zrobić. Trzeba mieć podejście, że co do zasady, ludzie są dobrzy i mają dobre intencje. Wszyscy dookoła nam to odradzali, mówili że pracownicy nas oszukają, okradną, zmienią receptury itp. Ale my wierzymy w ludzi. Mieliśmy świadomość, że oni nie są do końca na to gotowi. Nigdy nie prowadzili swoich bizne-



sów, nie byli managerami. Ale wiedzieliśmy, że lubią to miejsce, i że wszystko się uda. Wyjeżdżaliśmy z myślą, że być może nie będziemy mieli do czego wracać. Jednak to nie było dla nas przeszkodą, bo „wiatr wiał”... (śmiech)

Jak to się stało, że zajęliście się serwowaniem jedzenia?

Po narodzinach naszej córeczki, poczuliśmy, że chcemy mieć coś swojego. Plan był taki, że otwieramy małą kawiarnię z dobrą kawą i wypiekami. Szybko i w pierwszym strzale, na zapomnianej i straszącej ulicy ze złą sławą, stworzyliśmy naszą La Ruinę. Z planem, że serwujemy tam trzy ciasta dziennie, siedzimy, pijemy kawę, rozmawiamy z ludźmi, jest wspaniale. Oczywiście nie wiedzieliśmy wtedy, co nas czeka i jak naprawdę wygląda prowadzenie lokalu od rana do wieczora. Że knajpa pracuje o wiele dłużej, niż tylko w godzinach otwarcia.

Gdy dwa lata później, sąsiadujący z nami cukiernicy podjęli decyzję o zamknięciu lokalu i przejściu na emeryturę, od razu mnóstwo ludzi zaczęło nas namawiać na zagospodarowanie kolejnego miejsca za ścianą. Nie mieliśmy ani pieniędzy, ani pomysłu co z tym zrobić, ale zdecydowaliśmy się na otwarcie drugiego lokalu. Znowu spontan.

Uwielbiamy jeździć po świecie i jeść. Bardzo tęskniliśmy za potrawami, które odkryliśmy w trakcie podróży, dlatego postanowiliśmy, że sami będziemy je gotować. Tak powstał Raj.

Jakie dania wybieracie dla poznaniaków?

To, co gotujemy i serwujemy, nazywany kuchnią podróży. To przede wszystkim takie potrawy, których spróbowaliśmy u źródła. Musimy się w nich zakochać. Nie europeizujemy i nie polonizujemy tych dań. Trzymamy się oryginalnych receptur, składników, ale interpretujemy je po swojemu.

Każdy szef kuchni ustawia przecież balans smaków, azjatyckie umami, podług własnego podniebienia.

Bardzo dbamy o nasze składniki, jakość produktów. Nawet pieprz czarny ściągamy z konkretnego, wybranego źródła. Nasza kuchnia jest trochę jak laboratorium. Nikt nie może zmienić tego, co jest wymierzone. Oczywiście, produkty czasami różnie smakują. Pracujemy np. wyłącznie na ekologicznych jajkach, które są niepowtarzalne – raz większe, raz mniejsze. Subtelne różnice bywają, jednak na pewno nie jakościowe. Nie każdy wie, że np. wołowina – a używamy wyłącznie najlepszej od zaprzyjaźnionego farmera, który ma stado bydła rasy hereford pod Zieloną Górą – podbija słodkie smaki, dlatego to samo danie bez mięsa, pad thai lub curry, smakuje inaczej. Albo dania z woka, które wymagają bardzo sprawnej ręki kucharza. Ciężko pracuje się na odrzutowych palnikach, wystarczy parę sekund i już mamy troszkę inne wykonanie potrawy.

Podobnie w przypadku kawy – stawiamy na tzw. direct trade, czyli bezpośrednią współpracę z farmerem. Współpracujemy z wybranymi palarniami w Europie i serwujemy wyłącznie najlepszej jakości kawy segmentu specialty coffee.

Na szczęście wiele przepisów można podpatrzeć w Waszych książkach.

Właśnie odbyła się premiera trzeciej książki. Ponownie wiąże się z tym historia, której nie planowaliśmy.

Na początku września pojechaliśmy na chwilę odpocząć do Azji. Nasi klienci myśleli, że przygotowujemy tam książkę i wypytawali o nią w kontekście prezentu na święta. Cóż, mieliśmy trochę niewykorzystanych historii, fotografii i zdecydowaliśmy się na publikację... Wszystko działa się w szalonym tempie. Książka wydana jest też po angielsku, tak że mamy poczucie, że wydaliśmy

jednocześnie dwie książki. Co ważne, sami zajmujemy się pisaniem, składem, edycją. Wszystkie zdjęcia też są nasze. Sami również wydajemy te książki.

To dlatego całość jest taka spójna. Mimo to, zdarzają się negatywne komentarze dotyczące Waszej działalności. Jak radzicie sobie z nieprzychylnymi opiniami?

W sieci reagujemy tylko na nieprawdę, choć powoli też już i to sobie odpuszczamy. Nie mamy potrzeby i nie potrafimy podobać się wszystkim. To niemożliwe. Hejterów, często bardzo agresywnych, którzy nie rozmawiają z nami na miejscu, a wylewają frustracje w internecie, zapraszamy do nas na obiad i zachęcamy do dialogu. A nasza odpowiedź to: haters gonna hate, lovers gonna love – można zdecydować, w której być grupie.

Nie dziwię się, że z takim podejściem odnieśliście tak ogromny sukces.

Ktoś nam kiedyś powiedział, że jesteśmy atrakcją miasta – jak poznańskie koziołki. (śmiech) Trafia do nas wielu turystów oraz tych, którzy wybierają się w podróż. Dla nas to są najfajniejsze momenty, kiedy ludzie mówią, że dzięki temu co robimy, gdzieś się przenieśli, odżyły miłe wspomnienia, albo że poczul ochotę, żeby wyjechać i czegoś doświadczyć.

Chcemy też zachęcać do podróżowania. Prowadzimy spotkania, podczas których opowiadamy np. o wyprawie amerykańskiej. Przychodzą tłumy ludzi, są ciekawi świata, zadają pytania. I zawsze podkreślamy nasze najważniejsze doświadczenie ze świata: ludzie na świecie lubią ludzi. Że każdy ma w życiu te same troski, że ten świat nie jest taki prosty, jak się wydaje. Że jak się podróżuje, to zbiór rzeczy ważnych się zmienia. Podróżowanie uczy pokory i uwrażliwia. Ważne jest, żeby dzielić się tym z innymi. Mamy wspaniałe wspomnienia z takich spotkań.

Walczymy ze stereotypami, ocenianiem, powielanymi nieprawdami, fake newsami czy polityką strachu. Mówi się na przykład, żeby nie podróżować po Hondurasie. A jak już podróżujesz, to nie samochodem. A jak samochodem, to nie kieruj. A jeśli już kierujesz, to nie tankuj itd. A my to wszystko zrobiliśmy i żyjemy. Mamy wręcz takie doświadczenie, że im bardziej byliśmy przestrzegani przed danym krajem, tym miłszy on się okazywał.

Czego potrzebujecie, żeby dalej się rozwijać?

Podróży. I czasu na nie. Chcemy dalej jechać w trasę. Ta mapa, która u nas wisi, pokazuje nie tylko miejsca, które zwiedziliśmy, ale także to, co jeszcze jest do zobaczenia. Jak najszybciej musimy wyruszyć w kolejną podróż. Teraz trzeba to jeszcze zgrać ze szkołą dzieci, ale zwykliśmy mawiać, że ograniczenia są tylko w naszych głowach. (śmiech) ■



CENTRUM MEDYCZNE
SYNERGY
CLINIC



KLINIKA ZDROWIA



Do nowej siedziby CENTRUM MEDYCZNEGO SYNERGY CLINIC na poznańskim Górczynie pacjenci pukali jeszcze przed otwarciem. Ta nowoczesna klinika z dziesięcioma gabinetami – w tym zabiegowym i endoskopowym – oferować będzie pacjentom dostęp do wielu specjalistów. Ideą tej placówki medycznej jest interdyscyplinarne podejście, co oznacza całościową opiekę nad pacjentem. Specjaliści skupiają się na poszukiwaniu przyczyny choroby i jej eliminowaniu. To holistyczne podejście do pacjenta pozwala na komplementarne leczenie i eliminowanie objawów choroby oraz polepszanie komfortu życiowego pacjenta. Skąd takie nietypowe podejście? – Chcemy, aby nasi pacjenci wychodzili od nas zdrowi i byli zadowoleni – mówią **Alicja Brodowiak** i **Łukasz Styra**, właściciele Synergy Clinic, dla których zawsze na pierwszym miejscu jest człowiek, a pomaganie wychodzi z serca.

ROZMAWIA: **JOANNA MAŁECKA**ZDJĘCIA: **SŁAWOMIR BRANDT**



Piękna, nowa klinika, przykuwa uwagę przechodniów. W środku jest bardzo czysto, przytulnie i przyjaźnie. Wchodzę.

Alicja Brodowiak: Dzień dobry, witamy w Centrum Medycznym Synergy Clinic. To miejsce, w którym podchodzimy do pacjenta kompleksowo, holistycznie, szukając przyczyn choroby, a nie lecząc jedynie objawowo.

To rzadkie podejście, ponieważ na ogół u lekarza słyszymy diagnozę, dostajemy receptę i idziemy do domu.

AB: Dziś pacjent jest świadomy i coraz więcej wymaga od lekarza. Zmiany cywilizacyjne spowodowały, że coraz częściej chorujemy, jesteśmy coraz słabsi pod względem genetycznym i metabolicznym. Dlatego tak ważne jest szukanie przyczyn choroby.

Łukasz Styra: Leczenie interdyscyplinarne wywodzi się z medycyny funkcjonalnej, ze Stanów Zjednoczonych. Chodzi o znalezienie przyczyny źródłowej, żeby wiedzieć, jak leczyć.

AB: Dochodząc do przyczyny choroby, mamy możliwość zlokalizować jej ognisko, leczenie wówczas jest skuteczne i trwałe, chociaż niekoniecznie krótsze. Niestety w Polsce pacjenta leczy się objawowo, jest to podyktowane systemem edukacji, jak w wielu krajach zresztą. Na szczęście coraz

więcej lekarzy skłania się jednak do szukania, studiowania wyników badań klinicznych oraz licznych opracowań i tacy są nasi specjaliści.

Czy trudno było Wam pozyskać lekarzy?

AB: Tak. Wciąż budujemy nasz zespół, powiększając go o kolejnych specjalistów.

Do kogo pacjenci będą mogli się zapisać?

AB: Do lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, chirurga, chirurga naczyniowego, endokrynologa, gastroenterologa, dermatologa, ginekologa, psychiatry, ginekologa, w tym także ginekologa estetycznego, ortopedy, kardiologa, onkologa, specjalistów medycyny estetycznej.

ŁS: Jeśli będzie potrzeba konsultacji ze specjalistą spoza naszej oferty, na pewno nie zostawimy pacjenta samemu sobie. Warto dodać, że u nas bardzo ważna jest dietetyka kliniczna i sportowa. Zresztą od lat jesteśmy dietetykami i wiemy, jak ważna jest dieta przy różnych schorzeniach, czasem nawet kluczowa.

Dlaczego akurat dietetyka?

AB: Jako dietetyk kliniczny widziałam w swoim życiu wielu pacjentów chodzących od lekarza do lekarza, bezskutecznie szukając pomocy. Dieta ma ogromny wpływ na całe nasze życie. Dlatego zanim postawimy diagnozę, musimy przeprowadzić długi wywiad, żeby dowiedzieć się, jakie dana osoba ma objawy i jak się odżywia, jaki tryb życia prowadzi, czy pewne schorzenia nie wynikają z podłoża genetycznego. Dietę i suplementację można bardzo dużo zdziałać.

Czy my się źle odżywiamy?

AB: Niestety tak.

ŁS: Powiedziałbym nawet, że przyjmujemy pokarmy, a nie się odżywiamy.

Czy to jest efekt obecnego trybu życia, czyli ciągłego pędu?

AB: Oczywiście, ale również dostępności produktów, zwłaszcza tych gotowych, po które można sięgnąć w każdym sklepie. Kupujemy gotową kanapkę lub tuńczyka w puszcze, bo taki fit. Takie zwykłe pieczywo, wieloziarniste, wydaje się być zdrowe, ale niestety, dzisiejsza pszenica jest tak wysoko przetworzona. Dużo mówi się o glutenie, że jest zły i mamy z tego powodu problemy zdrowotne. A nikt nie mówi o tym, że w pszenicy jest 40 innych białek, które mogą być równie groźne jak gluten. Mam wielu pacjentów, których wyniki badań mówią wyraźnie, że mocno reagują na pszenicę, a na gluten nie. Tuńczyk zaś jest naszpikowany dioksynami i metalami ciężkimi. Brzmi mocno chemicznie? I tak jest w istocie. Dlatego tak istotne jest sprawdzenie wszystkich parametrów zanim postawimy diagnozę. A jest to wielotorowe.

Z tego co mówicie wnioskuję, że dietetyka jest istotnym ogniwem w leczeniu.

AB: Tak, dlatego ściśle współpracujemy z lekarzami różnych specjalizacji. Przykładowo, pacjent choruje na Hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów, łuszczycę czy atopowe zapalenie skóry. To wszystko są choroby bardzo dieto-zależne. Odpowiednią dietą możemy je wyciszyć. Dodatkowo, sprawdzając obciążenia organizmu, eliminujemy przyczynę i pacjent zdrowieje.

Tak, tylko dieta kojarzy się nam ze żmudnym procesem przygotowywania posiłków, na co nie mamy czasu.

AB: Kojarzy się także z obcinaniem kalorii i głodem. Nic bardziej mylnego. Bardzo łatwo jest rozpisać dietę, której pacjent nie jest w stanie przeżyć, niskim nakładem czasu na przygotowanie posiłków. To o czym Pani mówi, to dzisiaj już mit. Pacjenci wcale nie muszą jeść 5 czy 6 posiłków dziennie, można prawidłową dietę rozpisać na trzech posiłkach, są modele żywieniowe, gdzie wystarczą tylko dwa – np. w ketozie. Trzeba umieć dopasować to do stylu życia i stanu pacjenta.

Skąd u Was zainteresowanie dietetyką?

AB: Zaczęło się od moich dzieci. Miały bardzo duże problemy, z którymi żaden lekarz nie mógł sobie poradzić. Zaczęłam szukać. Dużo czytałam, początkowo artykułów w prasie, potem zgłębiałam literaturę popartą badaniami klinicznymi. Okazało się, że wystarczy wprowadzić w ich plan żywieniowy odpowiednie produkty, a z niektórych zrezygnować. W końcu trafiłam na lekarza, który mnie na to naprowadził. I tak się zaczęło.

Dzieci mają się dobrze?

AB: Bardzo. Na co dzień trenują różne dyscypliny sportu ze świetnymi wynikami.

Mam wrażenie, że dla Pani pacjenci są swego rodzaju zagadką, którą trzeba rozwiązać...

AB: Mój syn kiedyś powiedział, że mama jest detektywem (śmiech). Tak, dlatego wywiad jest podstawowym, najważniejszym narzędziem. Dzięki niemu można dobrać badania dla pacjenta.

ŁS: U mnie z kolei zaczęło się od sportu. Kiedyś sam byłem pod opieką dietetyka, który widziałem, że nie wiedział, jak mnie doprowadzić do celu. Trenowałem wtedy kulturystykę, chciałem nabrać masy mięśniowej. Zaczęłam interesować się tą tematyką. Po jakimś czasie, kiedy osiągnąłem zamierzony cel, zacząłem pomagać innym. I tak już zostało. W międzyczasie przyswajałem tony materiału. To się stało moją pasją.

Mogliście połączyć dwie dziedziny dietetyki, które świetnie się uzupełniają.

ŁS: Dokładnie tak. Myślę, że to jest nasz przepis na sukces.

AB: Łukasz potrafi doskonale poprowadzić organizm pacjenta do założonego celu, np. w dwa tygodnie zrzucić 6 kilogramów, zwiększyć wytrzymałość, doprowadzić do rozrostu mięśni. U Niego nie ma zagadek. Najważniejsze, żeby pacjent chciał słuchać. Teraz, kiedy tak rozmawiamy, przypomniało mi się, jak któregoś dnia przyszła do mnie mama z dwuletnią córką, chorującą na dziecięce porażenie mózgowe. Dziecko nie chodziło, nie siedziało samodzielnie, nie mówiło, był z nim bardzo słaby kontakt wzrokowy. Lekarze orzekli, że tak już będzie. Mama się zapałała, rehabilitowała córkę codziennie. Kiedy przyszła do mnie na wizytę, chwilę wcześniej były na pobraniu krwi, aby sprawdzić nietolerancje pokarmowe. Do czasu wyników badań uznałam, że na początek wycofamy z diety dziewczynki kilka produktów. Po dwóch i pół tygodnia otrzymałam maila, że córka zrobiła ogromne postępy podczas rehabilitacji, większe niż przez ostatni rok.

Wzruszyła się Pani?

AB: Bardzo. Zajrzałam w wyniki badań i okazało się, że pacjentka ma bardzo dużo nietolerancji pokarmowych i do tego reakcje alergiczne IV typu kontaktowe na nikiel. Objawiało się to w ten sposób, że kiedy jadła owsiankę z bananem i kakao, dostawała dziwnych tików. Wycofaliśmy produkty, które zawierają nikiel. Objawy minęły całkowicie. Ponadto u pacjentki pojawił się kontakt wzrokowy, zaczęła mówić pojedyncze wyrazy, a na końcu nawet raczkowała. Po czterech miesiącach diety neurolog wycofał diagnozę.

Czyli ta klinika będzie kontynuacją właśnie takich, wspaniałych rezultatów.

AB: Bardzo bym chciała, żeby pacjenci wychodzili od nas zdrowi i zadowoleni, to jest dla nas najważniejsze.

Co jeszcze możecie zaoferować pacjentom?

AB: Stawiamy na nowoczesność. Specjalnie dla nich stworzyliśmy także aplikację na telefon, dzięki której każdy będzie miał tam historię choroby, będzie mógł sprawdzić termin wizyty, umówić kolejny, zobaczyć zalecenia, jakie leki ma przepisane i jaki jest ich termin przydatności, w której aptece je kupić, a nawet zarezerwować oraz ustawić przypomnienia o dawkowaniu leków, zamówić e-receptę bez kolejnej wizyty czy inne.

ŁS: Będzie u nas dziesięć gabinetów, pokoje zabiegowe, gdzie w znieczuleniu ogólnym lekarze przeprowadzą gastroskopię i kolonoskopię. Wszystkie badania odbędą się na miejscu, a jeśli trzeba je dodatkowo skonsultować, specjaliści zrobią to od ręki. Takie centrum zdrowia w jednym miejscu. **■**

PRZEBARWIENIA

Wspólnie z Instytutem Zdrowia i Urody Salamandra realizujemy projekt „Droga do piękna”, w którym pokazujemy, jak można walczyć z różnymi problemami skórnymi. Instytut Salamandra to coś więcej niż tylko gabinet kosmetyczny. To połączenie nowoczesności, komfortu i skuteczności w dążeniu do pięknej i zdrowej skóry.

ROZMAWIA: KLAUDYNA BOGURSKA-MATYS

PRZED



PO



Jak wygląda pierwsza wizyta klientki, która zgłasza się do Instytutu Salamandra z problemem przebarwień na skórze?

Zuzanna Sobura, kosmetolog: Podczas pierwszego spotkania przeprowadzamy konsultację kosmetyczną z wykorzystaniem urządzenia VISIA Complexion, które umożliwia wykonanie zdjęcia twarzy w trzech rodzajach światła. Dzięki temu możemy poznać stan skóry i głębokość przebarwień. Po analizie i wywiadzie z klientką, wiemy już dokładnie jaką metodę zastosować, by zniwelować problem.

A skąd się biorą przebarwienia?

Najczęściej jest to niestety konsekwencja grzeszków, kiedy to na wakacjach nie stosujemy kremów z filtrem, nie chronimy skóry przed słońcem. Robimy tak przez długie lata, nie zastanawiając się nad skutkami. Są również przebarwienia hormonalne, po trądziku i stanach zapalnych. Jest też grupa pań, które po ciąży nie mogą się pozbyć przebarwień. Perfumy i zawarte w nich olejki eteryczne mogą również przyczynić się do pojawienia się plam.

Jak poradzić sobie z przebarwieniami na twarzy?

Najczęściej w tym celu zalecamy zabiegi laserowe. Światło lasera dociera bezpośrednio do melaniny – barwnika

w skórze, dzięki czemu są to zabiegi maksymalnie bezpieczne i skuteczne. W zależności od lokalizacji barwnika, do plam powierzchniowych stosujemy kalibrowane światło pulsacyjne CPL lub laser ND:Yag. Natomiast głębokie przebarwienia opracowujemy laserem Nd:Yag typu Q-Switch. Silny impuls dostarcza energię lasera nawet do głębokich warstw skóry, dzięki czemu niweluje przebarwienia powstałe np. po ciąży lub po terapii hormonalnej. A wszystko to bez uszkodzeń naskórka.

Czy problem przebarwień dotyczy głównie twarzy, szyi i dekoltu?

Przebarwienia dotyczą skóry na całym ciele. Najczęściej zgłaszają do nas klientki z plamami na twarzy i dekolcie, w drugiej kolejności na dłoniach czy plecach. To właśnie dłonie są często „spychane” na drugi plan w naszej pielęgnacji. Zapominamy o tym, że je także należy chronić kremami z filtrami UV oraz stosować regularnie peelingi.

Czy z takimi plamami także potraficie coś zrobić?

Do wyrównywania koloru skóry dłoni stosujemy zabiegi laserowe, takie same, jak w przypadku twarzy – różnią się wyłącznie stosowanymi przez nas

PRZED



PO



parametrami i liczbą zabiegów. Jesteśmy w stanie skutecznie zniwelować takie plamy na dłoniach, jak to widać na zdjęciu. Wspólnie z naszą klientką uporał się z problemem w kilka miesięcy.

Jak długo trwa cały proces usuwania niechcianych plam?

Wszystko zależy od tego, jak głęboko one występują. Szczegóły terapii ustalamy podczas pierwszej konsultacji i wówczas planujemy zabiegi – zarówno ich ilość, rodzaj, jak i prawidłowe rozłożenie w czasie. Najczęściej proces usuwania przebarwień trwa ok. 6 miesięcy.

Czy te zabiegi są bolesne?

Nie są bolesne, choć możemy czuć dyskomfort związany z kumulacją ciepła w skórze. Są to również szybkie zabiegi, które trwają maksymalnie 60 min.

A jakie są przeciwwskazania do wykonania zabiegu?

Przyjmowanie leków, które mogą uwrażliwić skórę na światło. Najczęściej są to pochodne witaminy A oraz wiele ziół. Ciąża i karmienie piersią wykluczają zabieg. Klientki przyjmujące hormony są dopuszczone do zabiegu pod warunkiem, że będą bezwzględnie stosować odpowiednie kremy z filtrem.

Skoro słońce jest takim wrogiem dla skóry poddawanej zabiegom usuwania plam pigmentacyjnych, to czy można je bezpiecznie wykonywać przez cały rok?

Ekspozycja na słońce w przypadku zabiegów laserowych jest wykluczona. Z tego powodu wykonujemy je od końca września do początku maja. Właśnie teraz jest czas, kiedy można się im poddać jeszcze przed latem. Odstęp między kolejnymi zabiegami powinien wynosić przynajmniej 4 tygodnie. ■



ZUZANNA SOBURA

Magister Kosmetologii, absolwentka Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Zajmuje się niwelowaniem problemów i oznak starzenia się skóry przy zastosowaniu nowoczesnej technologii.



SALAMANDRA
Beauty Institute

www.instytsalamandra.pl

ul. Grunwaldzka 113, Poznań

WIRTUALNE RECEPTY

Niezależnie od tego jaki pogląd reprezentujemy w odniesieniu do wdrażania nowoczesnych technologii w medycynie ich intensywny rozwój staje się faktem. Dotyczy on zarówno osób udzielających świadczeń zdrowotnych jak i samych pacjentów. To czy ich wdrożenie zawsze przynosi oczekiwane korzyści w dużej mierze zależy od przepisów, które precyzują sposób ich funkcjonowania. Czy te dotyczące e-recept są napisane w sposób wystarczająco czytelny...praktyka zweryfikuje przyjęte założenia.

GRZEGORZ SIENCZEWSKI

prawnik, zajmuje się zarządzaniem służbą zdrowia i prawem medycznym. Założyciel Law & Med zajmującej się planami rozwoju placówek medycznych i strategiami prawnymi dla zawodów medycznych.



Od 8 stycznia 2020 roku lekarze mogą wystawiać recepty jedynie w formie elektronicznej, chociaż od tej reguły ustawodawca przewidział kilka wyjątków. Czemu służyć ma wdrożenie nowego systemu? Intencja w swym założeniu jest słuszna i ma za zadanie uprościć życie pacjentom. E-recepta to tak naprawdę odpowiednik recepty tradycyjnej czyli papierowej. Po jej wystawieniu przez osobę uprawnioną trafia ona do systemu – na Indywidualne Konto Pacjenta (wcześniej należy takie konto założyć, co wymaga posiadania profilu zaufanego). Dzięki takiemu rozwiązaniu recepta będzie możliwa do zrealizowania w każdej aptece, będzie czytelna i nigdy się nie zgubi. Receptę taką możemy otrzymać na trzy sposoby: jako wiadomość sms, jako plik pdf na podany wcześniej adres mailowy, a osoby, które z jakiegoś powodu nie mogą albo nie chcą skorzystać z telefonu komórkowego lub poczty elektronicznej otrzymają ją w formie wydrukowanej informacji o e-recepcie, co oznacza, że nie będzie ona musiała zawierać podpisu ani pieczętki. Pamiętajmy, że możliwość otrzymania recepty na urządzenia mobilne lub drogą pocztą

elektronicznej wymaga wcześniejszego założenia konta pacjenta. Takie rozwiązanie może okazać się bardzo przydatne dla osób, które chorują przewlekłe. Do tej pory musiały one udać się do lekarza, aby otrzymać receptę papierową, dzisiaj bez wychodzenia z domu mogą one otrzymać ją w formie elektronicznej.

Wyjątki o których była mowa na początku dotyczą przypadków, gdy recepta ma być wystawiona w ramach importu docelowego, dla osób o nieustalonej tożsamości, recept transgranicznych, recept pro auctore i pro familiae oraz w przypadkach, gdy osoba wystawiająca receptę nie będzie miała dostępu do systemu e-zdrowie, co spowodowane może być usterką lub brakiem dostępu do Internetu. I właśnie ta możliwość, jak pokazuje praktyka jest często wykorzystywana przez osoby uprawnione do ich wystawiania – pomimo, iż recepty papierowe miały stanowić wyjątek nadal są one regułą. Wykorzystywana jest bowiem pozostawiona furtka – są one wystawiane z adnotacją...brak dostępu do Internetu. Dlaczego tak jest skoro pomysł wydaje się trafiony? Otóż z uwagi na nie tylko nie jasne przepisy wykonawcze zwłaszcza dla farmaceutów, ale także system informatyczny który wykazuje wiele błędów. Według CSIOZ (Centrum Systemów Informacyjnych Ochrony Zdrowia, tylko 65 % placówek medycznych i 60 % lekarzy było podłączonych do systemu e-zdrowie, który umożliwia wystawianie e-recept. Ustawodawca nie przewidział także kar za niedostosowanie się do zmiany.

W fazie projektowania przepisów zakładano, iż e-recepta będzie ważna przez cały rok, obecnie sytuacja wygląda nieco inaczej i z założenia traci ważność po 30 dniach. Inaczej wygląda to w sytuacji, gdy przepisano nam antybiotyk – w tym przypadku musimy wykupić lek w ciągu 7 dni. W przypadku środków psychotropowych oraz odurzających e-recepta traci ważność po 120 dniach. ■

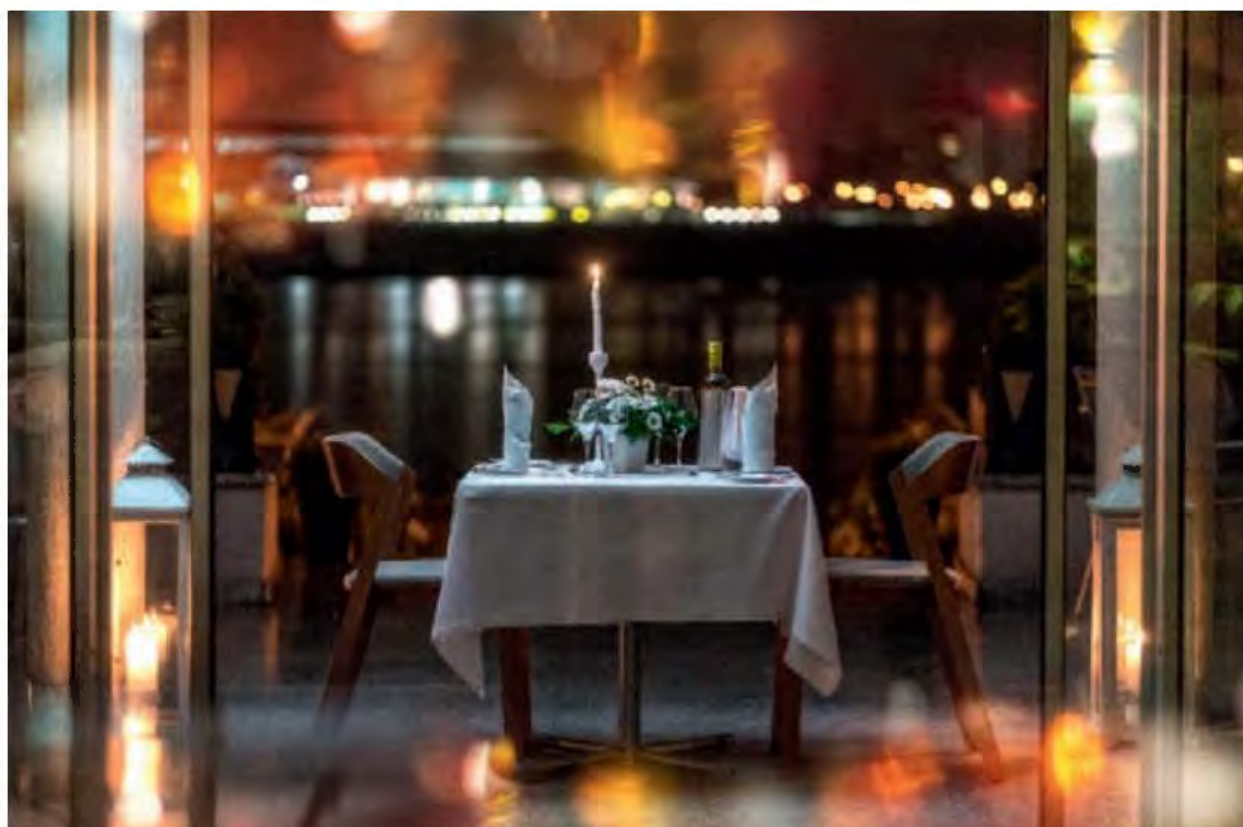
A photograph of three young adults (two men and one woman) sitting at a table, laughing and looking at a tablet held by one of the men. The woman is wearing a grey hat and a plaid shirt. The man on the left is wearing glasses and a green sweater. The man on the right is wearing a dark sweater. The background is bright and out of focus.

„AVENIDA LOUNGE? SPRAWDŹMY TO MIEJSCE!”

Nowa przestrzeń już otwarta!



AVENIDA
POZNAŃ



WIELKOPOLSKIE SMAKI W DOBRYM STYLU

Restauracja „Panorama” w Hotelu HP Park, położona nad samym jeziorem Malta w Poznaniu, może poszczycić się wyśmienitymi daniami à la carte oraz niezwykle smaczną ofertą dla uczestników konferencji lub innych wydarzeń biznesowych.

Na czele kilkunastoosobowego zespołu kucharzy stoi utytułowany szef kuchni – **Dominik Brodziak**, który z powodzeniem realizuje nawet najbardziej wymagające zamówienia dla Gości restauracji.

ROZMAWIA: **MARTA JÓZEFCAK** | ZDJĘCIA: **JAKUB PINDYCH, SŁAWOMIR BRANDT**





Dominik Brodziak to laureat znaczących konkursów kulinarnych organizowanych w Polsce i za granicą. Wyszkolili wielu kucharzy, którzy gotują w najlepszych polskich restauracjach. Czy szaleje Pan w kuchni?

Dominik Brodziak: To prawda. Brałem udział w wielu konkursach i tam miałem okazję wyszaleć się zawodowo. Starałem się przygotowywać dania, które będą nie-standardowe, a połączenia smaków ciekawe. W restauracji „Panorama” jest inaczej. Tutaj stawiamy na dania kuchni polskiej, ale też i regionalnej. Tego oczekują od nas Goście. Mam to szczęście pracować z doświadczonym i bardzo zgranym zespołem kucharzy i pomocy kuchennych, dzięki czemu możemy zaspokoić wysublimowane gusty smakowe naszych Gości. Zespół nie zmienił się od lat, a więc przybywający do nas Goście mogą mieć pewność, że dania w naszej restauracji będą smakować zawsze tak samo dobrze.

Polacy coraz częściej zwracają uwagę na zdrowe, wartościowe produkty i chcą jeść dania kuchni polskiej. Jakie dania serwujecie w „Panoramie”?

W naszej restauracji serwis rozpoczynamy śniadaniem dla naszych Gości hotelowych. Serwujemy je między



godziną 6:30 a 10:30 w formie bogatego bufetu, gdzie każdy może wybrać coś dla siebie. Goście doceniają nasz kącik ekologiczny, w którym proponujemy produkty nie tylko eko, ale też bezglutenowe czy bez laktozy. Od godziny 13:00 zaczyna działać restauracja, w której serwujemy dania à la carte. Warto podkreślić, że nasza karta zmienia się dwa razy w ciągu roku i jest zdeteminowana porami roku, a więc mamy karty wiosenno-letnią i jesienno-zimową. Wtedy pojawiają się produkty sezonowe, z których chętnie korzystamy, przygotowując na przykład letni chłodnik, dania ze szparagów czy zupę dyniową.

Czy jakieś danie cieszy się szczególną popularnością?

Największą popularnością nieprzerwanie od ponad dwudziestu lat cieszy się kaczka pieczona z jabłkami, majerankiem, podawana z pyzami i modrą kapustą. Zależy nam na tym, aby nasz przepis i sposób przygotowania był niezmienny i tradycyjny, aby nasi Goście mogli skosztować prawdziwych, wielkopolskich smaków. Dowodem na to, że kaczka to hit jest fakt, że Goście przyjeżdżają do nas specjalnie, nawet z różnych zakątków Polski. Z kolei zagraniczni Goście chętnie





zamawiają w restauracji steki z polskiej wołowiny podawane z palonym masłem lub dania kuchni regionalnej, np. żurek czy ręcznie lepiące pierogi.

Czy korzystacie z regionalnych produktów?

Zdecydowanie. W Wielkopolsce mamy wiele doskonałych jakościowo produktów, od mięsa, przez sery, po warzywa. Świetnym przykładem jest to, że wołowinę na nasze steki pozyskujemy od producenta spod Kalisza, który zostawia dla nas partię mięsa, a reszta wysyłana jest za granicę.

W niedzielę dla Gości restauracji macie Państwo specjalną ofertę obiadową.

To prawda. Przygotowaliśmy specjalne pakiety dla rodzin i większych grup, które chcą wspólnie zjeść smaczny posiłek właśnie w niedzielę. Obiady serwujemy od godziny 13:00 do 21:00. W ramach pakietu proponujemy smaczną zupę serwowaną w tradycyjnej wazie, półtorej porcji mięsa, dodatki i bufet sałatkowy. Te typowo polskie dania znalazły uznanie wśród naszych Gości, którzy wracają do nas nawet co tydzień.

Dla rodzin z dziećmi przygotowaliśmy też specjalny



kąsik, w którym dzieci mogą rysować i zająć swój czas zabawą. Rodzice w tym czasie mogą z kolei porozmawiać i delektować się pięknym widokiem z restauracji na jezioro Malta.

W hotelu organizowane są liczne spotkania biznesowe, konferencje. Czy Goście mogą skorzystać z oferty dań przygotowywanych na specjalne zamówienie?

Oczywiście. Mamy specjalną ofertę na tego typu eventy. Proponujemy menu w formie bufetu, jak i dania serwowane. Jesteśmy w stanie także przygotować propozycję menu „szytego na miarę”. Zdajemy sobie sprawę, że wielu naszych Gości ma problemy pokarmowe, alergie. Dlatego staramy się dla nich przygotować dania, które wpiszą się w ich dietę i oczywiście będą smaczne.

Naszym Gościom proponujemy też formę spotkań na świeżym powietrzu. Mamy specjalny namiot, który pozwala nam przygotować spotkanie biznesowe z widokiem na jezioro, zorganizować koncert i oczywiście zaserwować smaczne dania (uśmiech).

Z jakim wyprzedzeniem należy zgłosić chęć zakupu cateringu biznesowego?

Wszystko zależy od wolnych terminów w kalendarzu. Zdarzają się sytuacje, że nawet na rok wcześniej klienci decydują się na rezerwację imprezy w naszej restauracji. Dotyczy to szczególnie wigilii firmowych, które z każdym rokiem cieszą się coraz większą popularnością. Ubiegły rok obfitował w liczne imprezy wigilijne, a największe zrealizowaliśmy dla niemal 300 osób! Inne przyjęcia, takie jak komunie czy wesela można u nas rezerwować w terminach, które są dostępne.

W przypadku spotkań biznesowych już w momencie rezerwacji przedstawiamy ofertę cateringu i organizator może ustalić z nami menu. To pozwala nam się odpowiednio przygotować i zapewnić Gościom obsługę na najwyższym poziomie. ■



ZDROWY W KAŻDYM WIEKU

Aż czterech na pięciu Polaków nie spełnia kryteriów Światowej Organizacji Zdrowia dotyczących minimalnej aktywności fizycznej! Co więcej – zaledwie 15 procent młodych Europejczyków uprawia jakikolwiek sport, a wśród chłopców odsetek ten wynosi 25 procent. Szacuje się, że do 2025 roku aż 177 milionów 5–17 latków będzie miało problem z nadwagą, a kolejne 91 milionów – z otyłością. Co robić, żeby to zmienić? Właśnie rusza kampania społeczna Rehasport pod hasłem: „Medycyna ruchu”.

TEKST: JOANNA MAŁECKA | WSPÓŁPRACA I ZDJĘCIA: REHASPORT

Nie od dziś wiadomo, że aktywność ruchowa ma ogromny wpływ nie tylko na rozwój fizyczny człowieka, ale także emocjonalny, społeczny i umysłowy. Każdy rodzic oraz opiekun powinien zapewnić swojemu dziecku odpowiednią dawkę ćwiczeń w trakcie dnia. Często zaś wybierane jest rozwiązanie „wygodne”, a zarazem złe – laptop, smartfon bądź telewizor zabierają dziecku czas. Zgodnie z zaleceniami WHO, właściwy poziom aktywności to 60 minut umiarkowanego wysiłku każdego dnia. Ponadto, przez pięć dni w tygodniu, młodzi ludzie w wieku od 5 do 17 lat powinni przez 30 minut wykonywać intensywne ćwiczenia. Z kolei trzy razy w tygodniu 15-minutowy wysiłek ukierunkowany powinien być na wzmocnienie mięśni odpowiedzialnych za postawę ciała, a także zwiększających gibkość. Według badań WHO, aż 60 procent dziennego czasu młodzież spędza w pozycji siedzącej, zaś ponad 80 procent 15-letnich chłopaków i 70 proc. dziewczyn ponad dwie godziny poświęca na zabawę czy rozrywkę z tabletem bądź smartfonem. Niestety, większość z nich nie wyrasta z problemu związanego z otyłością, a około 80 procent będzie miało kłopot z nadwagą w wieku dorosłym. Szacuje się, że do 2025 roku aż 177 milionów 5–17 latków będzie miało problem z nadwagą, a kolejne 91 milionów – z otyłością.

RUCH ZAPOBIEGA CHOROBOM

Aktywność fizyczna powoduje zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy czy niektórych nowotworów. Wysiłek poprawia samopoczucie, zapobiega nadwadze oraz otyłości, a także opóźnia wystąpienie demencji. To właśnie choroby układu krążeniowo-oddechowego są najczęstszą przyczyną śmierci osób po 60. roku życia w naszym kraju. Czy można się jednak temu dziwić,

skoro prawie 40 procent osób dorosłych w kraju nie jest w stanie poświęcić kilkudziesięciu minut na jeden jogging, wycieczkę rowerową czy... spacer?

ZDROWY SENIOR

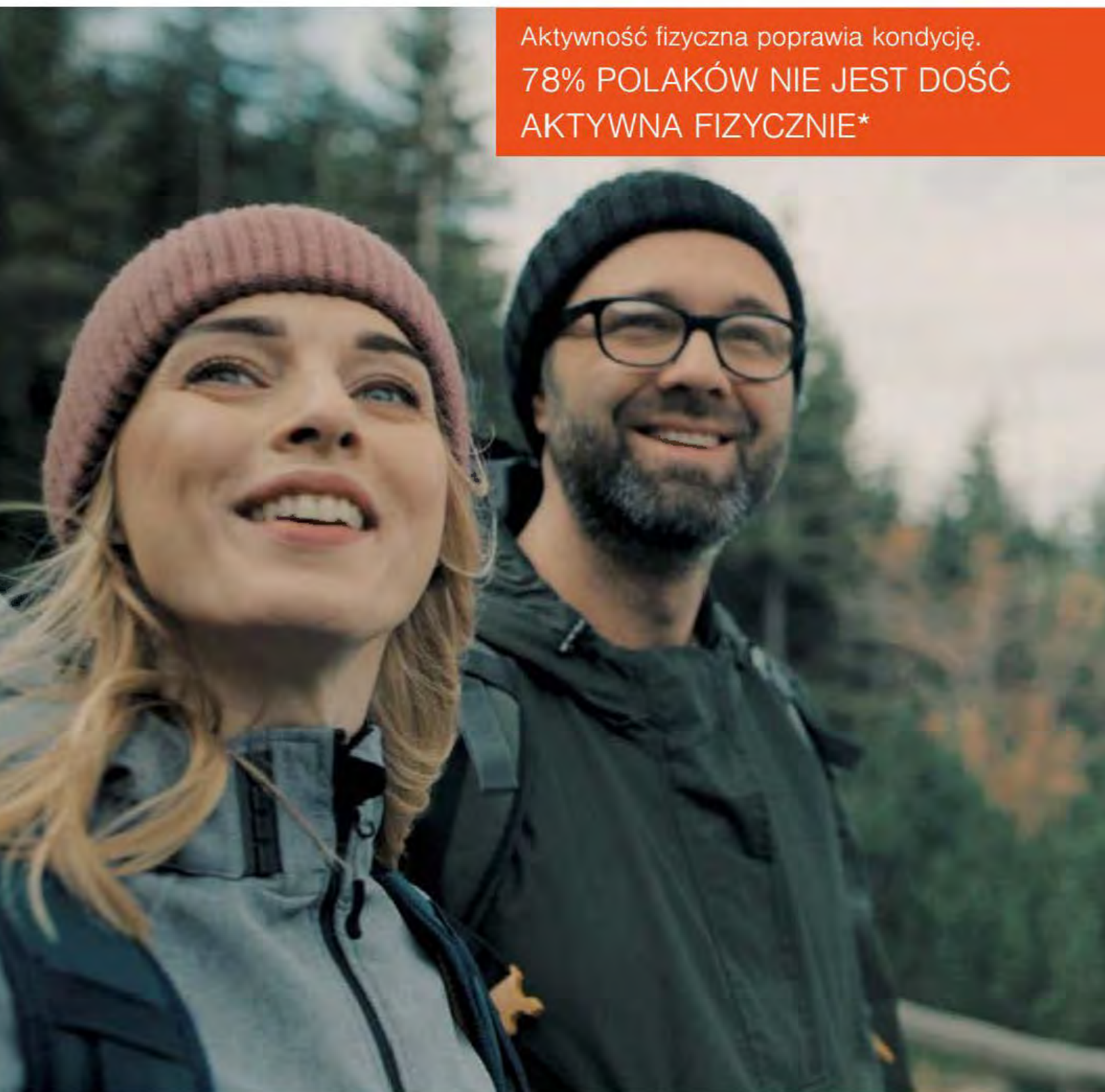
Ten sam problem dotyczy seniorów. Nic więc dziwnego, że Światowa Organizacja Zdrowia, ale także np. Komisja Europejska, podejmują działania mające na celu m.in. zwiększenie aktywności fizycznej osób starszych. To właśnie regularna aktywność ruchowa, a czasem i stonowany wysiłek fizyczny, są najlepszym działaniem prewencyjnym, pozwalającym ograniczyć ryzyko zagrożenia stanu zdrowia lub życia, a jednocześnie wprowadzić w życie proces tzw. pomyślnego starzenia się. Siedzący tryb życia, współcześnie szczególnie widoczny u osób starszych, źle wpływa na organizm, pogarsza stany układów odpowiadających za utrzymanie niezależności i samodzielności podczas każdego zwykłego dnia. Mowa tu o choćby o układach ruchu, krążenia czy oddechowym. Jak zacząć zmieniać swoje życie? Przede wszystkim – nie za szybko! Wysiłek fizyczny seniora powinien być dostosowany do stanu zdrowia i możliwości takiej osoby.

RUSZA KAMPANIA SPOŁECZNA REHASPORTU

Kampania społeczna Rehasportu – „Medycyna ruchu” – będzie polegać nie tylko na informowaniu o tym, jak ważna w życiu jest aktywność fizyczna. Regularnie odbywać się będą wizyty w szkołach, na uniwersytetach III wieku, które będą promować i zachęcać do aktywności. Akcję będą wspierać: Polski Związek Żeglarski, Polski Związek Tenisowy, Polski Związek Golfa, Polski Związek Triathlonu, Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Polski Związek Hokeja na Trawie, Lech Poznań, Lechia Gdańsk. ■

A TY? KIEDY WYBIERASZ SIĘ NA SPACER?

Aktywność fizyczna poprawia kondycję.
78% POLAKÓW NIE JEST DOŚĆ
AKTYWNA FIZYCZNIE*



* WHO, Kantor Public na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, Poziom aktywności fizycznej Polaków 2018.



MIASTO ZE SNU

Lwów to jedno z tych miast, obok których nie można przejść obojętnie.

Urzeka, zachwyca, czaruje i wciąga. Miasto cudownych zabytków, wspaniałej kuchni, niezliczonych kawiarni, fantastycznych ludzi i... wielu kontrastów. Miejsce gdzie krzyżują się różne narody, tradycje i zwyczaje. Niektórzy powiadają nawet, że to miasto marzeń, miasto jak ze snów, bo tu żyje i oddycha się zupełnie inaczej. I coś w tym chyba jest.

Tak przynajmniej było w moim przypadku.

ZWIEDZA I DEGUSTUJE: **MACIEJ GŁADYSZ**





To zdecydowanie była miłość od pierwszego wejrzenia i z każdym krokiem Lwów pochłaniał i wciągał mnie coraz bardziej. To miasto z niezwykłą, ponad 700-letnią historią, na przestrzeni wieków kształtowaną przez różne narody i kultury. Swoje trzy grosze dorzucili tu między innymi Rusini, Polacy, Węgrzy, Ukraińcy czy Austriacy. A w okresie międzywojennym był to wieloetniczny tygiel zamieszkiwany przez Polaków, Żydów, Ormian, Ukraińców, Niemców, Czechów i Rosjan. Ale to jeszcze nie wszystko. Lwów to jedno z niewielu już miejsc w Europie, w którym można poczuć autentyczny klimat dawnej, przedwojennej metropolii, odkrywać kolejne ślady przepięknych secesyjnych kamienic czy brukowanych ulic. Bo tu, z braku pieniędzy, czas się po prostu zatrzymał. W końcu, choć to może bardzo przyziemne, to miasto niemal na każdą kieszeń – za usługi, noclegi czy jedzenie wydamy na prawdę nieduże pieniądze.

TRAMWAJE I MARSZRUTKI, CZYLI PODRÓŻ DLA ODWAŻNYCH

Do Lwowa można wybrać się samochodem lub autobusem. Z Przemyśla to raptem około 100 kilometrów. Odległość z Poznania jest nieco większa i wynosi niespełna 700 kilometrów. Jeśli ktoś nie przepada za długimi podróżami, to pozostają jeszcze samoloty. Bezpośrednie połączenia z Lwowem mają w swojej ofercie praktycznie wszystkie największe polskie miasta. Także z Poznania już od kwietnia ponownie będziemy mogli tam polecieć. Z lotniska do centrum kursują autobusy i trolejbusy. Można też skorzystać z taksówki. Warto jednak zamówić wcześniej kurs w jednej z miejscowych korporacji. Na lotnisku nie brakuje bowiem niezrzeszonych kierowców, którzy naciągają turystów i oferują kursy po zawyżonych cenach. Po samym mieście bez problemu możemy poruszać się na piechotę, a większość atrakcji jest zlokalizowana w historycznym centrum. Wyjątkiem jest np. Cmentarz Ły-

czakowski, do którego jednak bez problemu dojedziemy komunikacją miejską. Taka podróż już sama w sobie może być niezłą przygodą. Po Lwowie, oprócz wspomnianych już autobusów i trolejbusów, kursują tramwaje. Jednak stan techniczny zarówno miejskiego taboru, jak i samego torowiska pozostawia wiele do życzenia. Są jeszcze bardzo popularne tu marszrutki, charakterystyczne żółte busiki. To jednak dopiero niezła jazda bez trzymanki. Marszrutki najczęściej nie mają ustalonych przystanków czy stałego rozkładu jazdy, potrafią być wyładowane ludźmi do granic możliwości, a ich stan techniczny... No cóż, wróćmy może do zwiedzenia miasta.

FLORENCJA PÓŁNOCY, MIASTO KOŚCIOŁÓW I PCHLIH TARGÓW

Historyczne centrum Lwowa w 1998 roku zostało wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Żeby opowiedzieć o wszystkich jego atrakcjach, z pewnością nie wystarczyłoby tu miejsca. Podobno we Lwowie znajduje się ponad 50% wszystkich zabytków Ukrainy, a miasto nazywane jest Florencją północy. I to już chyba najlepsza rekomendacja do odwiedzin. Co więc warto zobaczyć? Na pewno miejscowy rynek. Niemal każda z 44 znajdujących się tu kamienic ma swoją historię i tajemnicę. A najbardziej znane są te oznaczone numerem 4 i 6. Pierwsza zwana jest Czarną Kamienicą, druga natomiast Małym Wawelem.



Na środku znajduje się oczywiście Ratusz, a na ratuszowej wieży – taras widokowy, z którego rozpościera się panorama na to niezwykle miasto. A skoro już o panoramie mowa, to warto wybrać się także na Wzgórze Zamkowe. To mekka zakochanych i wszystkich tych, którzy lubią podziwiać bajkowe widoki, a takim niewątpliwie jest widok Lwowa, szczególnie w promieniach zachodzącego słońca. Nieopodal rynku znajduje się Prospekt Swobody, czyli bez wątpienia najważniejszy deptak Lwowa. Rozpoczyna się na Placu Mickiewicza, gdzie znajdziemy pomnik wieszca, a kończy przy jednym z najpiękniejszych budynków miasta – Lwowskim Narodowym Akademickim Teatrze Opery i Baletu im. Salomei Kruszelnickiej. Lwów to także miasto kościołów. Tu na uwagę zasługują między innymi renesansowa Cerkiew Wołoska Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, Kościół Dominikanów i Bernardynów, Katedra Ormiańska, Sobór świętego Jura a także Kościół Garnizonowy, który kiedyś działał jako biblioteka zastępcza słynnego Ossolineum. Nie można zapomnieć także o łacińskiej katedrze Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. To jeden z najstarszych i najpiękniejszych kościołów, zbudowany na zlecenie Kazimierza Wielkiego w XIV wieku. Jednym z obowiązkowych punktów wszystkich

wycieczek jest też wizyta na Cmentarzu Łyczakowskim, zwanym często galerią sztuki na świeżym powietrzu. Na tej najstarszej lwowskiej nekropolii pochowani są między innymi Gabriela Zapolska, Maria Konopnicka, Artur Grottger czy Władysław Bełza. Jego integralną częścią jest Cmentarz Obrońców Lwowa zwany Cmentarzem Orląt Lwowskich. Będąc we Lwowie warto zobaczyć też jedno z miejscowych targowisk i pchlich targów. Jeden z największych znajduje się za kościołem Bożego Ciała i klasztorem Dominikanów przy ul. Podwale, zaledwie kilka kroków od rynku we Lwowie. Kupimy tam dosłownie wszystko. Zresztą mam wrażenie, że handel uliczny to jedna z wizytówek Lwowa. Na każdym kroku można spotkać mieszkańców oferujących owoce, warzywa, mięso czy różnego rodzaju rękodzieło.

BARSZCZ UKRAIŃSKI, SAŁO, I PIJANA WINIA. ZE LWOWA NIKT GŁODNY I SPRAGNIONY NIE WYJEDZIE

Na koniec rzecz chyba najważniejsza. Przecież po intensywnym zwiedzaniu, a proszę mi wierzyć, że opisane tu atrakcje to na prawdę znikomy procent tego, co Lwów ma do zaoferowania, trzeba coś zjeść. I tu również jest w czym wybierać. Od dań kuchni ukraińskiej przez ormiańską, gruzińską po owoce morza, które docierają do Lwowa z Morza Czarnego. Trzeba przyznać że Lwów jest prawdziwym kulinarnym rajem dla głodnych i spragnionych, a tutejsza kuchnia to niezwykła paleta smaków pochodzących od różnych narodów, które przez lata tworzyły historię miasta. Także Polacy odnajdą tu wiele znajomych smaków. Bazą kuchni ukraińskiej są chleb oraz wszelkie dania z mąki i kaszy. Ważne znaczenie ma też mięso, warzywa i ryby. Czego warto spróbować? Na przystawkę polecam sało. To nic innego jak kawałek solonej słoniny przyprawiony często czosnkiem, pieprzem albo papryką i podawany z marynowanym ogórkiem oraz ciemnym pieczywem. Tak, tak, wiem że to strasznie tłuste, no i jak można jeść słoninę? Otóż można, a nawet trzeba tego skosztować. Sam nie jestem zwolennikiem tego typu zakąsek, ale smak tej słoniny na długo zapamiętam i z całą pewnością będą to miłe wspomnienia. Klasyką gatunku jest oczywiście barszcz ukraiński. Jak większość ukraińskich zup przygotowywany na tłustym mięsnym wywarze z dodatkiem solonego boczku. Oprócz buraków lądują tu także między innymi pomidory, kapusta, fasola i czerwona papryka. Kolejna zupa, której warto spróbować, to solianka. Powstaje ona na bazie wywaru mięsnego z kawałkami różnego rodzaju mięs (czasem też podrobów) oraz warzyw i dodatkiem przecieru pomidorowego. Podobno to idealna zupa na kaca i zmęczenie. Będąc na Ukrainie nie można zapomnieć też o pierogach zwanych tu warietami czy o legendarnych pielmieni z baranin



farszem i śmietaną z cebulką. Mało? No to polecam jeszcze pochodzący z zakarpacia banos z mąki kukurydzanej oraz bardzo dobrej jakości śmietany. Tradycyjny huculski banos jest przygotowywany nad naturalnym ogniem. Całość okraszona jest bryndzą i skwarkami. Warto sięgnąć też po kulisz. To jedno z tych dań, które zdecydowanie lepiej smakuje niż wygląda. Jest to długo gotowane proso lub kasza jaglana z dodatkiem warzyw, przypraw, słoniny i mięsa. A może coś bez mięsa? Dlaczego nie. Tu kłaniają się na przykład młynki – klasyczne ukraińskie naleśniki przygotowywane na zaczynie drożdżowym i z różnymi farszami. Mogą być też syrniki, czyli racuszki serowe z rodzynkami, podawane ze śmietaną, cukrem lub owocami.

Lwów to także miasto niezliczonych kawiarni, w których już sam sposób podawania herbaty urasta do rangi sztuki. Tu także znajduje się między innymi manufaktura czekolady, muzeum słoniny, kopalnia kawy i muzeum piwa. ■



BAŁKAŃSKA PRZYGODA DLA DUŻYCH I MAŁYCH

Balkany w wielu z nas wciąż wzbudzają negatywne skojarzenia. Wielość narodów, języków, religii i państw pod różnymi nazwami – z pewnością nie ułatwia zrozumienia, o co w tym wszystkim chodzi. Jednak pomimo różnorodności jest to region, który przywita nas pyszną kuchnią, wspaniałą kulturą, ale przede wszystkim zapierającymi dech widokami. Dlatego, jeśli zastanawiacie się nad tegorocznymi wakacjami, z całego serca polecam Bałkany!

TEKST: MARTA JÓZEFCAK

Kraje bałkańskie mają wiele do zaoferowania osobom praktycznie w każdym wieku. Rodziny z dziećmi wypoczną tutaj pod opieką rezydenta

w malowniczo położonych hotelach zlokalizowanych na riwierze chorwackiej czy czarnogórskiej. Amatorzy mocnych wrażeń mogą wybrać górski trekking połączony z raftingiem po dzikiej rzece Cetina czy skoki na paralotni w pobliżu wyspy Krk. To oczywiście tylko część atrakcji, jakie znajdziemy w Czarnogórze czy Chorwacji, ale każdy, kto zaplanuje swój urlop właśnie tutaj, na pewno nie będzie żałować.

KRÓTKI URLOP Z PRZYJACIÓŁMI

Kiedy wszystko zaczyna nas denerwować, w pracy natłok zadań nas przytłacza i jesteśmy wiecznie zmęczeni to oznacza, że potrzebujemy chwili oddechu. Warto wtedy zaplanować krótki urlop w miejscu, gdzie jest nie tylko piękna pogoda, ale też smaczna kuchnia i interesujące miejsca



do zwiedzania. Wszystko to proponuje Zadar w Chorwacji i Podgorica w Czarnogórze.

Zadar porównywany jest do Dubrownika, a niektórzy nazywają go „małym Rzymem”. To

jedno z największych chorwackich miast i najważniejszy port morski w tym kraju. Wzorowany na urbanistyce rzymskiej, przyciąga mnóstwo turystów z całej Europy. W sercu Zadaru znajduje się stare miasto z pięknie położoną starówką. Znajdziemy tutaj historyczne kamienice, kościoły, zabytkowe bramy prowadzące do centrum i fragmenty murów obronnych wzniesione jeszcze za panowania Wenecjan w XVI wieku. W samym centrum starówki stoi katedra św. Anastazji, w której podziwiać można trzynawową kryptę pochodzącą z XII wieku oraz resztki malowideł ściennych z XIII wieku.

Sporą atrakcją Zadaru jest nowoczesna instalacja imitująca układ słoneczny o nazwie Pozdrav Suncu, co można przetłumaczyć dosłownie, jako „pochwala słoń-



ca". Składa się ona z 300 szklanych płyt, które tworzą okrąg o średnicy 22 metrów. W ciągu dnia to duża bateria słoneczna, a po zmroku emituje różne rodzaje światła, tworząc idealne miejsce do wykonania pamiątkowego selfie.

Podgorica to stolica Czarnogóry. Choć nie ma tutaj wielu zabytków, stanowi ona świetny punkt wypadowy do zwiedzania wybrzeża i innych, zielonych części kraju. Zatrzymując się w Podgoricy, na pewno warto odwiedzić Sobór Zmartwychwstania Pańskiego, wzgórze Gorica z Pomnikiem Nieznanego Żołnierza i oddalony o dziesięć kilometrów od miasta, wodospad Niagara na rzece Cem.

Krótki urlop na Bałkanach można zaplanować razem z Ryanair'em. Z lotniska Ławica loty do Zadaru odbywają się od maja dwa razy w tygodniu – w czwartki i niedziele. Do Podgoricy polecimy już od marca też dwa razy w tygodniu, w poniedziałki i czwartki.

DŁUŻSZY URLOP TO Z RODZINĄ

Wakacyjny urlop na Bałkanach warto zaplanować z biurem podróży. Zorganizowana impreza turystyczna to gwarancja noclegu w świetnie położonych hotelach na wybrzeżu chorwackim czy czarnogórskim. Do wyboru mamy między innymi Dubrownik i Tivat.

Dubrownik to moim zdaniem najpiękniejsze chorwackie miasto nad Adriatykiem. Łączy w sobie historycznego ducha z powiewem nowoczesności, dlatego każdy znajdzie tutaj coś dla siebie. Z wysokich na 25 metrów murów miejskich widać kamienne uliczki, ciasno usytuowane kamienice, bramy, fortece, ale też pobliskie Lokrum, czyli Wyspę Miłości. Najważniejsze zabytki Dubrownika zlokalizowane są w obrębie Starego Miasta. Będąc tutaj koniecznie trzeba zobaczyć Wielką Studnię Onofria z 16 rzeźbami przypominającymi twarze. Jak donosi



legenda, napicie się wody ze studni przynosi szczęście na długie lata. Warto zajrzeć też do katedry, w której znajduje się tryptyk Tycjana przedstawiający Wniebowzięcie NMP. W lipcu i sierpniu w mieście odbywa się Dubrownicki Letni Festiwal z licznymi przedstawieniami teatralnymi, baletowymi, operowymi czy imprezy folklorystyczne. Na ulicach występują zabawni performerzy, którzy na pewno spodobać się najmłodszym.

Tivat, miasto położone w centralnej części zatoki kotorskiej, przyciąga szczególnie rodziny z dziećmi. Okolica może pochwalić się aż siedmioma plażami, z których większość jest piaszczysta. Najbardziej popularna jest Plavi Horizonti – plaża idealna dla rodzin z dziećmi, bo ma łagodne zejście do morza, a piasek wykazuje właściwości lecznicze. Ponadto jest otoczona lasem sosnowym, w którym można znaleźć odrobinę cienia i schować się przed letnimi upałami.

Wakacyjne loty czarterowe do Podgoricy i Dubrownika z lotniska Ławica organizuje biuro podróży Ranibow od maja do września. Natomiast do Tivatu polecimy z biurem podróży Itaka i TUI od czerwca do września. ■



MAM SZCZĘŚCIE – ŻYJĘ Z MUZYKI

Choć z pochodzenia jest Kaszubem, to dziś już może powiedzieć, że cały czas odkrywa Poznań. Do stolicy Wielkopolski ściągnęła Go... miłość. Ta do muzyki też.

Piotr Pawlicki dał się poznać jako świetny nauczyciel śpiewu, instruktor gospel, który prowadzi chóry w tym stylu. Okazuje się, że nie tylko gospel tętni w jego żyłach

ROZMAWIA: ANIA JASIŃSKA | ZDJĘCIA: MARCIN LEITGEBER, GRZEGORZ STERNA

Wniknąłeś z muzyką gospel w przestrzeń Poznania, ale pochodzisz z innego zakątka.

Piotr Pawlicki: Rzeczywiście. Moje korzenie to pogranicze Kaszub i Borów Tucholskich. Urodziłem się w Nakle nad Notecią, następnie wraz z rodzicami przenieśliśmy się do Kamienia Krajeńskiego, gdzie dorastałem. W trakcie studiów podjąłem pracę w Chojnicach. W tym czasie poznałem piękną dziewczynę, która dziś jest moją żoną. Nie miałem wyjścia – po prostu musiałem przeprowadzić się do Poznania! (śmiech)

Można tak usidlić Kaszuba i przerobić na Pyrę Poznańską?

Przyznam, że jest to trudne. Kaszuba ciągnie do lasów i jezior. Trochę jest mi tęskno, ale z roku na rok poznaję Wielkopolskę, jej przyrodę i mieszkańców. To rekompensuje mi rozłąkę. Powoli wzrastam i wrastam w wielkopolską ziemię.

Muzyka bardzo głęboko w Tobie tkwi. To gospel znalazła Ciebie, czy sam poszukiwałeś sposobu na siebie?

Kiedy zacząłem pracę w chojnickim liceum, byłem zapraszany jako wokalista do chórów gospel. Później dużo jeździłem na warsztaty muzyki gospel, odbywające się w całym kraju. Tam poznawałem repertuar tego gatunku. Pracując jako nauczyciel muzyki uznałem, że muszę coś tym dzieciakom dać. A co innego dać, jak nie muzykę i to muzykę gospel. Przenieśliśmy ją na grunt szkoły, w której uczyłem. Dyrektor pozwolił! Od tego momentu nie jeździłem już sam na warsztaty (uśmiech), zabierałem ze sobą cały autokar młodzieży. Z Chojnickim Chórem Gospel, złożonym głównie z uczniów II LO, potrafiliśmy zagrać 50 koncertów rocznie. Myślę, że jak na szkolny chór, to dobry wynik (śmiech). Spędzaliśmy ze sobą sporo czasu, próby odbywały się trzy

razy w tygodniu, plus warsztaty i koncerty. Były jeszcze wspólne, kilkudniowe wigilie, na które wyjeżdżaliśmy do leśniczówki. Leśniczy udostępniał nam swój cały dom. Łza się w oku kręci. Mamy wiele wspólnych, pięknych wspomnień. Te przyjaźnie trwają po dziś dzień.

Co tak magnetyzuje w muzyce gospel? To nie jest łatwy styl wokalny.

Ta muzyka w dzisiejszych czasach przeżywa renesans. Można ją usłyszeć praktycznie wszędzie. Jest w filmie, reklamie, na telewizyjnych i firmowych galach, festiwalach, wydarzeniach kulturalnych, eventach, dużych muzycznych produkcjach. Korzysta z niej wielu artystów. Praktycznie w każdym mieście można trafić na warsztaty muzyki gospel. Powstało też sporo gospelowych chórów. Po części z tej muzyki wyrosła też muzyka rozrywkowa. Dzięki temu jest ona bliska współczesnemu słuchaczowi. Gospel czyli „God spell” – ze staroangielskiego oznacza „dobre słowo”. To jakby śpiewanie dobrej nowiny – Ewangelii. Dziś muzyka gospel to połączenie wielu różnych gatunków muzycznych. Ostatnio zafascynował mnie Kanye West, który wydał płytę z chórem gospel „Jesus is King”. Coś niesamowitego! Polecam. Bardzo nowatorskie podejście do tej muzyki. Tak teraz wygląda ten gatunek (śmiech). Muszę się przyznać, że

choć jestem instruktorem muzyki gospel, to równie mocno grają we mnie inne style i są one głęboko we mnie zakorzenione. Tak się złożyło, że przez gospel staram się przemycać swoją twórczość, czuję w sobie mnóstwo muzycznych barw. Wychodzę z założenia, że muzyka jest jedna, a ludzie podzielili ją na gatunki.

Słyszałam, że wydałeś płytę.

Tak, po długich latach, w końcu spełniłem swoje muzyczne marzenie i wydałem swoją autorską płytę. Ziścił się sen małego chłopca. Do tego projektu moje zaproszenie przyjęli czołowi pol-

CHOĆ JESTEM
INSTRUKTOREM
MUZYKI GOSPEL,
TO RÓWNIE MOCNO
GRAJĄ WE MNIE
INNE STYLE I SĄ ONE
GŁĘBOKO WE MNIE
ZAKORZENIONE

szy producenci muzyczni znani ze współpracy z Anną Marią Jopek czy Mieczysławem Szczepniakiem. Słuchałem i podziwiałem ich od lat. Na płycie zagrał: Marcin Pospieszalski, Paweł Zarecki, Robert Kubiszyn, Maciej Kociński – notabene poznaniak.

Realizujesz się na dwóch płaszczyznach muzycznych – dbasz o swoją twórczość, ale także jesteś instruktorem – nauczycielem.

Mam wielkie szczęście, że warsztaty co jakiś czas stają na mojej drodze, bo traktuję je jako moją misję. Ciekawym projektem są warsztaty muzyczne z osobami z niepełnosprawnością, odbywające się na północy Polski. Na takie warsztaty przyjeżdżają ludzie związani np. z Festiwalem Zaczarowanej Piosenki Anny Dymnej. Po kilku warsztatowych edycjach tworzymy rodzinę.

To kiedy najbliższe warsztaty?

Właśnie skończyłem zajęcia w Pólcynie. Kto wie, może za chwilę, ktoś z Poznania mnie zaprosi do poprowadzenia warsztatów i będzie okazja do wspólnego śpiewania.

Jakie masz jeszcze cele? A może Twoje marzenia właśnie się spełniają?

Mam mnóstwo różnych pomysłów, gorzej jest z realizacją. Targają mną emocje i życie (śmiech). Posiadam sporo piosenek pochowanych w szufladach, które czekają na swoją kolej. Moim marzeniem byłoby, żeby te słowa i muzyka popłynęły w świat. Wierzę, że poznaniacy to nie tylko ludzie biznesu, ale też ludzie wrażliwości.

Gdy stajesz przed ludźmi w roli instruktora, na co zwracasz uwagę? Co jest trudne w nauczaniu wokalu?

Muszę się przyznać, że nie jestem stricte nauczycielem śpiewu czy emisji głosu. Miałem kiedyś uczniów, których szkoliłem, ale staram się tego nie robić. Wiem, że w Poznaniu są wspaniali nauczyciele śpiewu, więc kiedy ktoś mnie prosi o lekcję śpiewu – odsyłam go do nich.

Jednak warsztaty prowadzisz, musisz to umieć i lubić.

MAM MNÓSTWO RÓŻNYCH
POMYSŁÓW, GORZEJ JEST
Z REALIZACJĄ. TARGAJĄ MNĄ
EMOCJE I ŻYCIE

Jasne, ale warsztaty bardziej opierają się na mojej osobowości. Czuję się bardziej twórcą, niż muzykiem. Radzę sobie z wokalem i gitarą (śmiech). Na scenie liczy się charyzma i osobowość.

Co byś doradził młodym ludziom, którzy zaczynają swoją przygodę ze śpiewaniem?

Musicie patrzeć na rzeczy charakterystyczne w waszym głosie. Ludzie niepotrzebnie chcą się upodabniać i wzorować na innych artystach. Chcą śpiewać jak Mietek Szczepniak czy Kuba Badach. Sorry, ale nigdy Nimi nie będą. Dla warsztatu jest to argument. Pozostańcie sobą, szukajcie siebie w śpiewaniu, waszej barwy, waszego charakteru, zlokalizujcie waszą osobowość, zastanówcie się, co chcecie dać.

Jak wygląda u Ciebie proces tworzenia?

Staram się zamknąć drzwi i okna ziemskiej rzeczywistości. Odruchowo chwytam za gitarę, za długopis i nagle okazuje, że jest to cały czas we mnie, że nie umarło. Piękne to uczucie. Wchodzę w moje naturalne środowisko. Kreuję wtedy mój świat bez ograniczeń, zmieniam go, kreślę, skreślam, jestem wolny. Taki akt to moje



szczęście i moja terapia. W liceum i na studiach byłem bardziej płodnym artystą. (śmiej) Pisałem po dwa utwory w tygodniu. W pewnym momencie doszedłem do wniosku, że pewnie i tak ta moja twórczość nie ujrzy światła dziennego. Zastanawiałem się: „Po co? Na co? Dla kogo?”. Czułem niechęć do pisania, wstręt. Słowa i dźwięki obchodziłem szerokim łukiem. Do akcji wkroczył mój przyjaciel, który kazał mi pisać dalej. Teraz czerpię z tego czasu.

Myślisz o udziale w talent show?

Byliśmy z chórem w programie „Mam talent”. W programie zaśpiewaliśmy utwór „I still haven't found what I'm looking for” zespołu U2. Jednak ja chyba do tego typu programów się nie nadaję. Trzeba umieć pływać w tym show biznesie. Być może teraz inaczej do tego bym podszedł. W takim programie trzeba mieć historię, ja chyba miałem zbyt normalną (śmiej). Tak czy siak, jestem mądrzejszy o kolejne doświadczenie.

A jak wygląda prowadzenie chóru gospel?

Dość nietypowo prowadzę mój chór. Jak to nazwała jedna z dyrygentek, to taki trochę amerykański sposób. Opie-

ram się na ludziach, z którymi wcześniej współpracowałem, ale skład chóru nie jest stały, zmienia się. Wokalistów wybieram pod dany projekt. Śmieję się, że jeszcze nigdy nie wystąpiłem w tym samym składzie. Chór składa się m.in. z uczestników programów: „Must Be The Music”, „The Voice of Poland”, „Bitwa na głosy”, „Mam talent” oraz studentów i wykładowców wydziałów wokalnych akademii muzycznych. Stawiam na profesjonalizm.

Twój przypadek pokazuje, że można się realizować bez telewizji.

Uważam się za szczęściarza, bo wszystko co robię, sposób w jaki zarabiam na życie – koncerty, warsztaty, bycie nauczycielem muzyki, oprawa muzyczna ślubów, nagrywanie płyt, nagłaśnianie imprez – wszystko związane jest z muzyką. Wszystko jest muzyką. To jest mój sukces po poznańsku! (śmiej)

Życzę Ci realizacji jak największej liczby ciekawych projektów i dalszego rozwoju.

Dziękuję. Muzyka to moje życie. Ja z kolei chciałbym wszystkim życzyć muzyki życia. Niech wszystko gra i śpiewa! Niech sukces będzie z Wami! (śmiej) ■

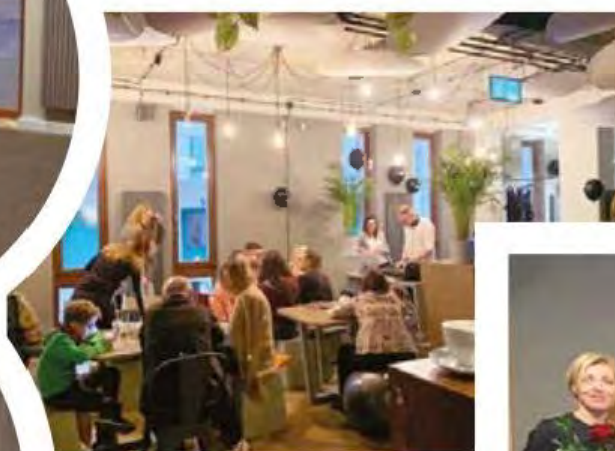


TRZECIE URODZINY SOFIT STUDIO

TEKST I ZDJĘCIA: SOFIT STUDIO

W połowie stycznia SOFiT Studio na poznańskim Chwaliszewie obchodziło swoje trzecie urodziny i otwierało nową strefę. Zaproszeniście mieli możliwość uczestniczenia w pokazowych treningach EMS, skorzystania z konsultacji dietetycznych, fizjoterapeutycznych czy kosmetycznych. Dużym zainteresowaniem cieszył się masaż ajurwedyjski, który jest starożytnym systemem naturalnej medycyny holistycznej oraz pinoterapia – nowa, ciekawa metoda fizjoterapii w leczeniu kręgosłupa. Wśród zaproszonych gości, poza klubowiczami i przyjaciółmi Studia byli partnerzy biznesowi, z którymi SOFiT współpracuje od początku swojej działalności. Był czas na prelekcje o zdrowiu i holistycznym podejściu do sportu, a także roli treningu EMS w życiu człowieka. Nie zabrakło symbolicznego przecięcia wstęgi w związku z otwarciem nowej przestrzeni Studia i urodzinowego tortu. Zobaczcie sami. ■







PIERWSZA TAKA KONFERENCJA W POLSCE

ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

Nie ma nic silniejszego od idei, której czas nadszedł - powiedział kiedyś Viktor Hugo. 11 stycznia w Concordia Design zainicjowała się idea, która w świadomości Dobrosławy Kwiatkowskiej, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Informacyjnej i Energetycznej PTMIE, dojrzewała od paru lat. Po raz pierwszy w Polsce zorganizowana została (przez 4 kobiety!) Konferencja Medycyny Informacyjnej i Energetycznej, która przyciągnęła do Poznania ponad 300 gości z Polski i Europy. Wśród prelegentów, byli tak znamienici goście jak czeski prof. fizyki ultra-relatywistycznej - Jan Rak, który wprowadził uczestników do fascynującego świata fizyki kwantowej, Akiko Stein, Japonka, spadkobierczyni spuścizny po dr. Masaru Emoto, dotyczącej właściwości wody, czy Marcus Schmiele, niemiecki fizyk, wizjoner i filozof, twórca systemów diagnostyczno-terapeutycznych TimeWaver. Po tym wydarzeniu rozumiemy już znacznie lepiej Alberta Einsteina, który powiedział, iż „medycyną przyszłości, jest medycyna częstotliwości”. Wśród przybyłych gości były zarówno osoby interesujące się medycyną holistyczną, jak i lekarze i terapeuci, którzy na co dzień w swoich gabinetach praktykują medycynę energetyczną. ■



WARSZTATY FLORALNE

Spotkaliśmy się w MLEKO Studio w Poznaniu na autorskich warsztatach z tworzenia biżuterii floralnej z suszu.

TEKST: **MONIKA RUSIN** | ZDJĘCIA: **FRAMES – FOTOGRAFIA RODZINNA**

Uczestnicy warsztatów tworzyli unikalną biżuterię kwiatową korzystając z najmodniejszych aktualnie suszonych oraz preparowanych roślin. Inspirujące spotkanie odbyło się w otoczeniu scenografii wykonanych z tego samego materiału roślinnego. Piękne aranżacje wykonane przez organizatora posłużyły jako tło do pamiątkowych zdjęć. Kreatywnie spędzony czas uwieczniła fotografka - Małgorzata Jakubiak. Każda z uczestniczek otrzymała stworzony przez siebie komplet biżuterii, zaś szybko mijający czas umilały przekąski oraz kieliszek wina od partnera wydarzenia - firmy Vionelli. ■





WIGILIA U DWUJĘZYCZNYCH

ZDJĘCIA: DWUJĘZYCZNI

Był Gwiazdor, Christmas Show, zabawy, prezenty i poczęstunek. Na świątecznym spotkaniu w Niepublicznym Przedszkolu Dwujęzycznych bawiły się dzieci wraz ze swoimi rodzicami. Po zdjęciach widać, że uśmiechy nie zniknęły z buziek. ■



SPOTKANIE Z FOTOGRAFIĄ

ZDJĘCIA: ALICJA IWAŃSKA

Dwukrotnie mieliśmy okazję spotkać się z Marią Magdaleną Kwiatkiewicz podczas trwania Jej wystawy fotografii w poznańskim EMPiKu przy Placu Wolności. Autorka zabrała nas w podróż na festiwal Tiji, do krainy Mustang. - Na przełomie maja i czerwca, będąc w Mustangu, trafiliśmy – trochę przypadkiem – do szkoły prowadzonej przez amci Tenjing Bist, czyli tybetańskiego lekarza, który na co dzień leczy ludzi, a za zarobione pieniądze pomaga dzieciom, głównie sierotom lub tym pochodzącym z najbiedniejszych rodzin – wyjaśnia Michał Kwiatkiewicz. Warunki, jakie panują w szkole, są tragiczne. - Od pierwszej chwili wiedzieliśmy, że nie przejdziemy obok tego miejsca obojętnie. Po powrocie do Polski postanowiliśmy, że będziemy przysyłać amci kwotę umożliwiającą utrzymanie kilkoro dzieci. Dodatkowo chcielibyśmy zachęcić poznaników do udzielenia pomocy – dodaje Maria Magdalena Kwiatkiewicz. - Stąd właśnie pomysł na wystawę moich zdjęć połączoną ze sprzedażą cegiełek na rzecz tej szkoły. Cegielki były niezwykłe, bo wykonane własnoręcznie przez uczące się w szkole amci dzieci. Szybko znalazły swoich właścicieli. ■



WYBIERAMY NAJPIĘKNIEJSZĄ

To już szósty raz! Tak, szósty casting do projektu Najpiękniejsza Panna Młoda za nami! Jak co roku wzięły w nim udział Panny Młode, które mają wyznaczoną datę ślubu na rok 2020 i 2021.

ZDJĘCIA: **OLA KOLANOWSKA**

W tym roku kandydatki miały przyjemność pozo-
wać w pięknej sukni zbudowanej z kwiatów.
Całość to dzieło firmy INNA Studio, które jest partne-
rem projektu od samego początku. Zdjęcia każdej kan-
dydatce wykonała Natalia Szewczyk z firmy
Kadrowane z sercem. Na stanowisko castingowe zgło-
siło się 307 kandydatek, które będą walczyły o miano
Najpiękniejszej Panny Młodej Internetu 2020 oraz ty-
tuł Najpiękniejszej Panny Młodej 2020 w Poznaniu.
Drugim etapem konkursu jest wybór Finałowej 10.
27 stycznia na stronie projektu na Facebooku zostały
zamieszczone zdjęcia tegorocznych finalistek. Z po-

czątkiem lutego ruszy również głosowanie SMS.
Zwycięzczynię poznamy podczas Kolacji Finałowej
14 marca. Nagrodą główną jest już tradycyjnie voucher
na suknię ślubną!

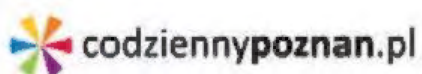
Tytuł Najpiękniejszej Panny Młodej Internetu 2020
przypadnie natomiast kandydatce, która zbierze naj-
więcej polubień pod swoim zdjęciem na Facebo-
oku. Cały ten projekt nie miałby miejsca gdyby nie
wsparcie firm i osób, które się w niego zaangażowały.
Ania Kmiecik, Monika Rusin i Basia Józefiak to one
wspierają ten projekt i wkładają w niego całe serce!



PARTNER HONOROWY:



PATRON:



KLUB
Kobiet
WŁAŚNICZY
BIZNESU



SPONSOR GŁÓWNY:



SALONY RELAX + SPALETTE



DERM EXPERT
BEAUTY CLINIC



VIONELLI

PODZIĘKOWANIA:





FAJTERKI W AKCJI

W Słodowni 2+ Hotelu Blow Up Hall 5050 odbył się kolejny Trening Fajterek, zorganizowany przez poznańską Ambasadorkę Ewy Chodakowskiej, Martynę Gabrych.

Idea treningów ambadorskich to pomysł samej „Chody”.

TEKST: **MARTYNA GABRYCH, AMBASADORKA EWY CHODAKOWSKIEJ**

ZDJĘCIA: **KADROWANE Z SERCEM – NATALIA SZEWCZYK**



W ten sposób dziewczyny mogą poznać się, dbać o relacje i wzajemnie motywować każdego dnia! Wspólna pasja i podobne nastawienie do życia sprawia, że każdy w tym gronie czuje się jak w towarzystwie najlepszych przyjaciół, nawet jeżeli po raz pierwszy bierze udział w grupowym treningu! Sobotnie spotkanie było pełne dobrej energii. Fajterki rozpoczęły od porządnego treningu, który poprowadziła Martyna. Nie było łatwo, pot lał się strumieniami, ale uśmiechy na twarzach po, mówiły same za siebie! Motywacyjne hasła i energiczna muzyka dodawały uczestniczkom sił wtedy, kiedy głowa odmawiała już współpracy. Po treningu odbyło się losowanie nagród od partnerów wydarzenia, fit poczęstunek i niekończące się rozmowy na przeróżne tematy. Kolejny trening już wkrótce! Obserwujcie kanały Martyny, a na pewno złapiecie trochę motywacji i nie przegapicie tej daty! ■





(NIE)DZIKA KUCHNIA GASTROKARNAWAŁ



W karnawale warto spędzić trochę czasu przy sympatycznej zabawie, w gronie przyjaciół, przy pysznym jedzeniu i odrobinie adrenaliny. I nie musi być to zawsze domówka czy bal karnawałowy. Ludzie z gastro spotkali się w poznańskiej restauracji Lizawka, by ośwoić mięso z lasu, czyli dziczyznę.

TEKST: JULIUSZ PODOLSKI | ZDJĘCIA: ORGANIZATOR

Tytuł (Nie)dzikiego Króla zdobył Kajetan Buszewicz, II miejsce zajął Arkadiusz Marcisz, a III Marek Szuba. Zwycięzca otrzymał m.in. puchar przechodni ufundowany przez Nadleśnictwo Babki oraz piernik w postaci tortu przygotowany przez Zespół Szkół im. Gen. Dezyderygo Chłapowskiego w Bolechowie Technikum w Murowanej Goślinie. Piernik ten zdobył w grudniu 2019 roku tytuł najlepszego piernika w Powiecie Poznańskim. Stałym part-

nerem konkursów kulinarnych organizowanych przez Poznańską Spizarnię Biesiadników jest Drużyna Szpi-ku. W czasie spotkania zebrano 1250 złotych. Konkurs z dziczyzną będzie pierwszym konkursem kulinarnym w roku 2020 organizowanym przez PSB. Na ten rok zaplanowano jeszcze co najmniej dwa: 3. Konkurs Kulinarny Pogromcy Szparagów – w kwietniu oraz 4. Konkurs Kulinarny Gęsina na Imieninach – w październiku. ■



LIDERKI BIZNESU

Za nami ostatnie warsztaty w kolejnej edycji programu mentoringowego organizowanego co roku w Poznaniu przez fundację Liderki Biznesu.

ZDJĘCIA: EMILIA STASZKÓW

Program skupia osoby, które w poszukiwaniu ścieżki rozwoju potrzebują wsparcia osób bardziej doświadczonych w danym obszarze. Przez ok. 9 miesięcy trwa wspólna praca par mentoringowych, wspierana warsztatami merytorycznym. W wyniku udziału w programie znacząco wzrasta satysfakcja, realizowane

są nowe cele, zmienia się podejście do wielu spraw. Koordynatorką merytoryczną jest Agnieszka Maruda-Spercak, która już teraz zaprasza do udziału w kolejnej edycji zarówno mentees i mentorów. Rekrutacja zostanie uruchomiona w marcu 2020 r. ■



Belward
PRYWATNA SZKOŁA POZNAŃ

📍 Poznań,
ul. Niedziałkowskiego 18

✉ sekretariat@belward.pl

📞 +48 697 002 577

W ramach
czesnego oferujemy:
**taniec, teatr, basen
oraz robotykę**

**Nauczamy
empirycznie
bez zadań
domowych**

🌐 www.belward.pl





FORUM KOBIET

W pięknych wnętrzach Muzeum w Winnej Górze odbyło się Noworoczne Spotkanie Oddziału Wielkopolskiego Krajowego Forum Kobiet.

ZDJĘCIA: ORGANIZATOR



Stowarzyszenie Krajowe Forum Kobiet Oddział Wielkopolski zrzesza kobiety z całej Wielkopolski zarówno z miasta jak i ze wsi. W ramach Stowarzyszenia działają aktywne kobiety, które są przede wszystkim wrażliwe na potrzeby innych i wspólnie działają dla dobra społeczności lokalnych. Od 17 lat organizują

spotkania i inicjatywy, m.in.: bale charytatywne, szkolenia w ramach programu „Bliżej wiedzy i kultury”, spotkania z ciekawymi ludźmi, uroczystości patriotyczne, wspólne wycieczki oraz świętowanie typowo damskich okazji np. Dnia Kobiet, Dnia Matki. ■



Kolekcja Family Line X / Black Red White

SPEŁNIONE MARZENIA O PIĘKNYM MIESZKANIU

Da Vinci
WYKONANIE

meble
BLACK ART

FACHOWIEC
PODLOGA STOLKI, DRZEW

HAGNER
DESIGN

senpo

ŚWIAT MEBLI

KOŁO
MEBLI

MEBLIK

GIANT
PŁYTKI

BLACK
RED
WHITE

Esencja Snu

GIANT
meble

UL. BOLESŁAWA KRZYWOUSTEGO 68, POZNAŃ
WWW.GIANTMEBLE.PL/POZNAN



**PRAWDZIWI PROFESJONALISTA.
ZAWSZE GOTOWY DO DZIAŁANIA.**

FIATPROFESSIONAL.PL

**FIAT PROFESSIONAL TO EKONOMICZNE, WSZECHSTRONNE I BEZPIECZNE
AUTO DO PRZEWOZU TOWARÓW I OSÓB.**

**DUCATO, NAJCZĘŚCIEJ WYBIERANY W POLSCE FURGON, Z RABATEM
AŻ DO 16 000 zł! TERAZ JESZCZE BARDZIEJ NIEZAWODNY DZIĘKI NOWYM
SILNIKOM EURO 6D, ZAPEWNIĄCĄCYM LEPSZE OSIĄGI.**

Fiat Ducato, najchętniej wybierany furgon w Polsce – według danych IBEX SAMAR za okres od stycznia do października 2019 r. Promocja obejmuje samochody Fiat Ducato z rocznika 2019, dostępne na stocku. Rabat 16 000 zł brutto dotyczy modelu Fiat Ducato Maxi Furgon 14H3 2.3 i 180 KM. Promocja trwa do wyczerpania zapasów. Lista aut objętych promocją w autoryzowanych dealerach i na stronie <https://sales.fiatprofessional.pl/?model=ducato>. Dena spółki: FCA Poland S.A. z siedzibą w Białymostku, ul. Grzybowskiego 141. Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego i ma charakter informacyjny. Prezentacja produktu na zdjęciu ma charakter poglądowy, rzeczywisty wygląd i cechy samochodu oraz jego wyposażenie mogą się różnić od przedstawionych na zdjęciu. Fiat Ducato: emisja CO₂ od 198 do 204 g/km, średnie zużycie paliwa w cyklu mieszanym od 7,5 do 7,8 l/100 km. Szczegółowe informacje o adzyku i szczegóły pojazdów, postępuj dołączonym w tej dołączniku, konstrukcji pojazdów zgodnej z przepisami o szczegóły i lista punktów zbierania pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie <https://www.fiatprofessional.com/pl>.

FCA BANK
Polska



DELIK Sp.j.

ul. Składowa 17, 62-081 Przeźmierowo
tel. 61 670 50 20, kom. 883 350 415, 883 350 416
www.fca-delik.pl

Delik

