

sukces

PO POZNAŃSKU

11(17) / LISTOPAD 2019

MIEJSKI
MAGAZYN
LIFESTYLOWY

ISSN 2545-0174



EMIL LISOWSKI

LOGISTYKA TO PRZYGODA

GŁOS BIZNESU
BIZUMANIA

POZIOM WYŻEJ
VIOLETTA RATAJCZAK

SMACZNEGO
ROGALOWA HISTORIA

NAJWIĘKSZA PROMOCJA W ROKU*



DOBIERAJ PRODUKTY. OBNIŻAJ CENY.

* Promocja obowiązuje 4.11.2019–15.12.2019 r.
Regulamin promocji dostępny na www.oknoplast.com.pl

DOMEGA

Partner Handlowy OKNOPLAST

Poznań, ul. Krauthofera 42
tel. 61 830 34 68

Swarzędz, ul. Cieszkowskiego 92
tel. 61 651 54 54

MAGNAT

Partner Handlowy OKNOPLAST

Poznań, ul. Jeżycka 27
tel. 61 843 04 73

OKSYSTEM PLUS

Partner Handlowy OKNOPLAST

Poznań, ul. Złotowska 65
tel. 61 661 02 10



Listopad. Poetycki, zamyślony, przykryty żółtymi i czerwonymi liśćmi. Wolniejszy niż inne miesiące. Tak właśnie mi się kojarzy. Niektórzy uważają, że jest smutny i depresyjny. Może dlatego, że właśnie w listopadzie częściej myślimy o tych, których już między nami nie ma. W tym roku pojechałam na cmentarze wcześniej. Ludzie nerwowo krzżeli się między nagrobkami, sprzątając opadające liście i igliwie. Na wielu paliły się znicze, w wazonach stały świeżo ścięte kwiaty. Nad głowami unosiły się dusze, prowadząc ludzi do bliskich, którzy umarli. Odwiedziłam moich dziadków. Ci ze strony mojego taty odeszli bardzo wcześnie. Dziadka nie poznałam. Twarzy babci nie mogłam sobie przypomnieć, ale pamiętałam dzień, kiedy tata wrócił do domu i powiedział: mama nie żyje. Rodziców mojej mamy pamiętam za to doskonale. Babcię, która smażyła najlepsze karpie na świecie, dziadka, który uwielbiał podróżować. Potrafił całymi dniami jeździć autobusami od pętli do pętli, w międzyczasie wychodząc na krótki spacer. Szwendanie się mam chyba po Nim. Pamiętam, kiedy mieszkaliśmy razem, kiedy chorował, kiedy wycierał mi nos swoimi bawełnianymi chusteczkami. Codziennie miał inną, w innym kolorze. Cudowni ludzie. Zamyślona, przywołując wspomnienia, dotarłam do miejsca, w którym pochowano mojego przyjaciela sprzed lat – Sławka. Sławek Galecki. Kiedyś koleżanki śmiały się, że w zasadzie kiedy weźmiemy ślub, zmieni się tylko jedna litera w moim nazwisku. Był szalony, z głową pełną pomysłów, zawsze uśmiechnięty. Zarażał sobą. Nie dało się Go nie lubić, chociaż niektórzy próbowali. Na płycie namalowano mu nuty. Kochał muzykę, którą sam komponował. Wyjechał do Londynu za lepszym życiem. Nie chcieliśmy Go puścić, ale – jak zwykle – postawił na swoim. Kiedy spotkałam go latem, miesiąc przed Jego śmiercią, miał 29 lat. Długo rozmawialiśmy i powiedział: Asia, ja wiem, że nie dożyję 30-ty. Zginął tragicznie na kilka tygodni

przed swoimi 30. urodzinami. Jakby wiedział, chociaż wydaje się to niemożliwe. W Londynie był szczęśliwy, realizował się, spełniał marzenia. Miał swoje przysłowiowe pięć minut, które wykorzystał. Brakuje Go, tej Jego normalności w dzisiejszym zwariowanym świecie.

Czasem intuicja podpowiada nam rzeczy, w które trudno uwierzyć. Czy można przewidzieć ostatni dzień swojego życia? Nie wiem. Wiem, że czasem widzę i czuję rzeczy, które się dzieją. Że kiedy na coś bardzo się czeka albo bardzo się czegoś chce, to się dzieje, prędzej czy później. Kiedyś wymarzyłam sobie prowadzenie magazynu lifestylowego i program w radiu. Zawsze chciałam pracować w telewizji na żywo. Chciałam mieć cudowną rodzinę, kilku, ale prawdziwych przyjaciół. Marzyłam o swoim mieszkaniu, które byłoby azylem. Aż boję się pomyśleć co dalej. Znajomi śmieją się ze mnie, że jestem wiedźmą. I że czasem lepiej, żebyśmy się nie odzywała. Kilka razy się pomyliłam, ale tylko w kwestii ludzi. Oni są nieprzewidywalni. I gdyby tak podsumować ostatnie lata mojego życia, to moge śmiało powiedzieć, że karta się odwraca. Że warto wierzyć. Warto wychodzić ze strefy komfortu i ryzykować. Nie bać się, a decyzje podejmować mądrze. Słuchać, co podpowiada nam intuicja, ona rzadko się myli. A porażki? Porażki wzmacniają, podobnie jak upadki. Dzięki nim stajemy się silniejsi, ale też bardziej ostrożni. Nie bójmy się zmian, tego co niesie nam życie. Nie lekceważmy tego co zyska nam los, bo to może być doskonały początek naszej drogi do szczęścia. Idźmy do przodu, z podniesioną głową, z uśmiechem na twarzy, dumni z siebie. Pozwólmy też sobie na lży, odosobnienie i ucieczkę od codzienności. Jesteśmy tylko ludźmi. Nie zapominajmy o tych, których kochamy, kochaliśmy. Są blisko nas i kto wie, może to oni podpowiadają nam drogę?

Joanna Małecka

sukces
PO POZNAŃSKU

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@sukcespopoznanisku.pl
www.sukcespopoznanisku.pl

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

SPECJALISTA DS. SPRZEDAŻY I PROMOCJI:
Hanna Kowal, hanna.kowal@mtp.pl, tel. 539 190 080

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

KOREKTA:
Katarzyna Kurzawa

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: MARATHON

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

ODDANO DO DRUKU: 4.11.2019 r.

RPR: 5781

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



Niech wygodne życie otacza Cię
wszędzie, gdzie jesteś.





ŚLIWOCKI

HOME

SHOWROOM

61-006 Poznań, ul. Blacharska 13-15
tel. 61 872 42 98

www.sliwocki.pl



7 | W obiektywie Szymona Brodziaka

ZAPOWIEDZI

- 8 | Hobby opanuje Poznań
- 10 | Zapraszamy na Ekocuda
- 12 | Łoża VIP – składnik udanego biznesu
- 20 | Agnieszka Węgrowska: Mamy świra na punkcie liter

NA OKŁADCE

- 22 | Emil Lisowski: Logistyka to przygoda

WARTY POZNANIA

- 28 | Tomasz Droszcz: Biznes z widokiem na Malte
- 32 | Ariadna i Łukasz Sowiński: Dziecka droga do szczęścia

NIERUCHOMOŚCI

- 36 | Magiczna Dąbrowka

WNĘTRZA

- 38 | Zadbaj o komfort swojego snu!

GŁOS BIZNESU

- 40 | Sprawozdanie finansowe w cyfrowej rzeczywistości
- 42 | Anna Kwiatkiewicz: Bizuteria na wyciągnięcie ręki

PORADNIK

- 46 | Biznes / Pojedynek a sprawa honoru
- 48 | Prawo / Kredyt
- 50 | Psychologia / Z kim przystajesz, takim się stajesz

TWÓJ STYL

- 52 | Jesienne wariacje

POZIOM WYŻEJ

- 54 | Restauracja i Hotel Meridian's
- 58 | Violetta Ratajczak: Walczmy o równość i swoje szczęście
- 60 | Anna Rutz: Miałam przecucie, że tu będzie mi dobrze

Z SUKCESEM

- 64 | Paweł Marciniak: Fleksi jest sexy
- 68 | Joanna Lubierska-Lewandowska: Kocham tę robotę!
- 72 | Anna Matuszyńska: Polka na Dominikanie

ZDROWIE I URODA

- 76 | Droga do piękna z Instytutem Salamandra
- 78 | Wypalenie zawodowe
- 81 | Co z tym SOR-em?

SMACZNEGO

- 82 | Rogalowa historia
- 86 | Margherita Kardaś: Miłość wygrywa zawsze

W PODRÓŻY

- 90 | Korfu – najbardziej zielona ze wszystkich
- 92 | Lyon – kulinarny pępek świata

Z KULTURĄ

- 96 | Joanna Sobocińska

W OBIEKTYWIE

- 99 | Było Boss:ko! / Cannes Lions
- 100 | Kulinaryny Puchar Polski / Forum Rozwoju Miast
- 101 | Dzieciaki Chojraki
- 102 | Smaki Reszki
- 103 | Czarno – białe show
- 104 | Dary lasu w restauracji „Za Murem”
- 105 | Paulina Smaszczyńska-Kurzejewska na Młyńskiej 12
- 106 | Gęsina na imieninach
- 107 | Sara Zalewska nagrodzona / Just Fiends
- 108 | Art!show / Sezony. Restauracja i Hotel
- 109 | Klub przedsiębiorczości / Oskoma Trzaskowa
- 110 | Z miłości do natury



ZDJĘCIE NA OKŁADCE:
MARATHON



BRODZIAK

Plakat #16, fot. Szymon Brodziak

KOBIECA SIŁA I DETERMINACJA

Ta czarno-biała fotografia Szymona Brodziaka pochodzi z sesji do kalendarza z Leonorą Jiménez, supermodelką z Kostaryki. Leonora posiada tytuł miss Panameryki oraz czarny pas w karate. Jest równie inteligentna jak i piękna. Brodziak, zainspirowany sceną z filmu *Constantine*, wykonał to zdjęcie oraz cały projekt na złomowisku. Przygotowania do tej sesji trwały 6 miesięcy, ponieważ wszystkie docelowe kadry do kalendarza musiały zostać sfotografowane w jeden dzień. Plakat jest kwintesencją kobiecej siły i determinacji.



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 w Brodziak Gallery w Poznaniu i Warszawie. Jego motto brzmi: „Jesteś tyran, 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).

HOBBY OPANUJE POZNAŃ

Festiwal Gier Planszowych GRAnat, Wielkopolskie Mistrzostwa Młodzików i Juniorów w Szachach Szybkich, Games Room dla najmłodszych, Ogólnopolskie Mistrzostwa RC Drift RWD oraz Eliminacje Mistrzostw Polski Samochodów Zdalnie Sterowanych On-Road w skali 1:10 – to tylko niektóre atrakcje nadchodzących targów Hobby, które odbędą się już 16 i 17 listopada na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Będzie też Strefa Escape Room, Modelarstwa i jedna z najciekawszych propozycji – Szyciosfera.

**PATRONAT
sukcesu**

TEKST I ZDJĘCIA: MTP



To już 15 edycja HOBBY. Tegoroczne targi obfitują w liczne atrakcje, które znajdują się w strefach tematycznych. W każdej z nich odbędą się pokazy, warsztaty, wystawy, atrakcje, zawody i turnieje. Organizatorzy wraz z partnerami zapraszają do:

■ **Strefy Gier**, gdzie odbędą się: Festiwal Gier Planszowych GRAnat czy Wielkopolskie Mistrzostwa Młodzików i Juniorów w Szachach Szybkich wraz z miejscem do Zabawy z Szachami. Oprócz tego, zwiedzający znajdą przestrzeń od sklepu CUBE, który zaprezentuje (pierwszy raz w Polsce) premierowe gry z targów Spiel w Essen. W strefie znajdzie się także Games Room dla najmłodszych oraz strefa od Pampera czyli Poznańskiej Grupy Testerów Gier Planszowych. Uzupełnieniem tej części HOBBY będą strefy od najróżniejszych wydawnictw oraz stowarzyszeń gier planszowych, jak np. Strefa Go z turniejem od Honte.

■ **Strefy Kultury i Sztuki** z przestrzenią od Estrady Poznańskiej, która zaprezentuje wystawę plakatów, będących integralną częścią poznańskiej przestrzeni miejskiej. Oprócz tego, zostaną przeprowadzone warsztaty dla dzieci – znane z dobrze przyjętego cyklu przedstawień i warsztatów twórczych dla najmłodszych – Dzieciaki na Piętrze. Zwiedzający znajdą również przestrzeń od uniwersyteckich mediów – Flesza oraz Kuriera Akademickiego z Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu. Adepti dziennikarstwa przeprowadzą warsztaty z występowania przed kamerą na tle prawdziwego green screena, wykorzystywanego w hollywoodzkich produkcjach. Uzupełnieniem Strefy Kultury i Sztuki będzie Czytelnia Komiksów z warsztatami od Biblioteki Uniwersyteckiej, przestrzeń Małego Inżyniera z warsztatami z programowania, robotyki i elektroniki czy wystawa robotów od Wiktora, studenta Politechniki Poznańskiej.

► **Strefy Wścigowej**, gdzie odbędą się Ogólnopolskie Mistrzostwa RC Drift RWD oraz Eliminacje Mistrzostw Polski Samochodów Zdalnie Sterowanych On-Road w skali 1:10. Oprócz tego, zawodowe tory wraz z pojazdami zostaną udostępnione szerokiej publiczności.

► **Strefy Escape Room** z pokojami pełnymi zagadek, przygotowanymi m.in. przez The Bunkier.

► **Strefy Modelarstwa** z wystawą od Polskiego Związku Modelarzy Kolejowych, która od lat przyciąga fanów tego HOBBY z całej Polski oraz wystawą Modeli Pojazdów w skali 1:43, 1:87, 1:71, 1:43, 1:18 od Moto Show Miniatura. Każdy zwiedzający zobaczy z bliska miniaturowe samochody osobowe, motocykle, autobusy, ciężarówki, samoloty oraz sprzęt wojskowy.

► **Strefy Szycia z DIY** (Do It Yourself). Tutaj będzie można pooglądać, poodtykać i zakupić piękne i nietuzinkowe materiały, wykroje do szycia, dodatki krawieckie, a nawet książki o szyciu, bo gościem specjalnym będzie Janek Leśniak, autor trzech bardzo przyjemnych książek o szyciu. Odwiedzający będą mogli porozmawiać o maszynach do szycia i przeróżnych akcesoriach krawieckich i różnych innych tematach nie tylko z szycia wziętych. A w Szyciosferze – strefie szyciowej, będą czekać na nich warsztaty szycia! Szyczące mamy, które mają wyrzuty sumienia i nie chcą pozostawiać dzieci w domu, będą mogły wziąć całą

rodzinę „pod pachę”, bo Szyciosfera przygotowała także warsztaty szycia dla mam i dzieci! A męska część rodziny z pewnością nudzić się nie będzie, bo znajdzie sobie w tym czasie zajęcie w innych strefach hobby.

► **Strefy Sportowej** z Lech Poznań Football Academy, Poznańskim Centrum Akrobatyki, Poznań Longboard Crew, Poznań Capricorns (prezentującą grę Quidditch znaną z sagi Harry Potter) czy Aikido Kids Poznań.

► **Strefy LEGO** z wystawą na powierzchni ponad 1000 mkw. od stowarzyszenia Zbudujmy To! czy pokazem premierowej makiety z serii Poznań w miniaturze klocków LEGO.

Targi odbędą się w pawilonie numer 5, w godzinach od 10:00 do 18:00. Na HOBBY będzie można dostać się przez wejście wschodnie od ulicy Głogowskiej (wejście naprzeciwko dworca Poznań Główny) oraz wejście północne od ulicy Bukowskiej (wejście przy przystanku Bałtyk). Wjazd dla samochodów na płatny parking od ulicy Śniadeckich.

Bilet na wydarzenie kosztuje tylko 17 zł w przedsprzedaży online. ■

Pełny program znajduje się na stronie:

www.hobby.mtp.pl

Bilety: tobilet.pl/events/targi-hobby-2019/



R E K L A M A

Z PASJI SIĘ
NIE WYRASTA

TARGI HOBBY

ZAPRASZA
mtp
GRUPA

LEGO

FESTIWAL
GIER PLANSZOWYCH
GRANAT

**MO
DELAR
STWO**

SZYCIE I DIY

WYSTAWA
PLAKATÓW

16 — 17.11.2019

LOKALIZACJA

Międzynarodowe
Targi Poznańskie

ESCAPE ROOM ■ STREFA SPORTOWA ■ LONGBOARDY
SAMOCHODY ZDALNIE STEROWANE ■ KOMIKSY
WINYLE ■ ZOSTAŃ VLOGGEREM ORAZ WIELE INNYCH

KUP TERAZ TAŃSZY BILET NA

WWW.HOBBY.MTP.PL

ZAPRASZAMY NA EKOCUDA



Już 23 i 24 listopada odbędzie się kolejna edycja targów Ekocuda.

W Concordia Design znajdziemy bogatą ofertę kosmetyków polskich i zagranicznych marek, środki czystości, akcesoria, naturalne świece czy rollery do masażu twarzy.

– Oprócz ekokosmetyków na targach będzie można znaleźć cenną wiedzę, nowe kontakty, a także zintegrować się ze społecznością ludzi zainteresowanych tematyką eko – mówi **Zuzanna Mierzejewska**, organizatorka targów Ekocuda, która też jest eko.

ROZMAWIA: **JOANNA MAŁECKA**

ZDJĘCIA: **MARY ZUBOWICZ**

Skąd pomysł na stworzenie tego typu targów?

Zuzanna Mierzejewska: Pomysł zrodził się już kilka lat temu. Jako fanka kosmetyków naturalnych zauważyłam deficyt wydarzeń związanych z tą tematyką. Ponadto nie wszystkie kosmetyki są dostępne stacjonarnie, więc trudno było przed zakupem produktu poznać jego zapach, konsystencję, czy w ogóle wypróbować go na własnej skórze. Teraz to się zmienia, a miejsc z kosmetykami naturalnymi wciąż przybywa. Natomiast wtedy bardzo odczułam potrzebę stworzenia takiej przestrzeni, gdzie kosmetyki naturalne będą bardziej dostępne. Dla mnie był to również czas, kiedy praca na etacie w korporacji stała się niewystarczająca. Postanowiłam więc założyć własną firmę, co zawsze było moim celem.

Jaka jest misja targów?

Bardzo ważne jest dla mnie to, aby coraz więcej ludzi dokonywało świadomych wyborów. Targi więc mają za swój cel stwarzanie przestrzeni dla małych i dużych marek kosmetyków naturalnych – tak, by dostęp do nich był łatwiejszy, a marki bardziej rozpoznawalne. Równie ważnym celem targów jest edukacja, dlatego też odwiedzający mają możliwość skorzystania z bezpłatnych warsztatów i wykładów prowadzonych przez specjalistów z branży.

PATRONAT
sukcesu

Do kogo skierowane są Ekocuda?

Tak naprawdę Ekocuda są dla wszystkich, którzy zainteresowani są własnym zdrowiem, a także troską o środowisko naturalne. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni znajdą tu coś dla siebie. Niezależnie od wieku. Co więcej – na targach dostępne są również kosmetyki pielęgnacyjne dla dzieci.

Czego zwiedzający szukają?

Myślę, że w większości ludzie decydują się na udział w targach ze względu na szeroką ofertę kosmetyków, dodatkowo dostając w pakiecie konsultacje ze specjalistami i producentami. Mogą powąchać, przetestować kosmetyk, zanim się na niego zdecydują. Często też producenci przygotowują na czas targów specjalne promocje, co również może przyciągać ludzi. Ponadto, tak jak wspominałam, na targach odbywają się warsztaty i wykłady – spora część odwiedzających korzysta z tej możliwości, by poszerzyć swoją wiedzę z zakresu makijażu czy naturalnej pielęgnacji włosów. Niektórzy przychodzą, by sprawdzić, o co chodzi w tym całym „eko” i dzięki targom przekonują się do tego stylu życia.

Co można znaleźć na targach?

Przede wszystkim bogatą ofertę kosmetyków polskich i zagranicznych marek. Ale to nie wszystko. Są też środki czysto-

ści, akcesoria, naturalne świece czy rollery do masażu twarzy – naprawdę jest w czym wybierać. Ważne jest na pewno również to, że producenci dostępni na stoiskach, z pasją dzielą się swoją wiedzą, doświadczeniem i służą radą. Oprócz ekokosmetyków można więc znaleźć cenną wiedzę, nowe kontakty, a także zintegrować się ze społecznością ludzi zainteresowanych tematyką eko. Sama przy okazji organizacji targów poznałam mnóstwo wartościowych osób z pasją, więc wiem, o czym mówię!

Czy bycie eko jest teraz w modzie?

Po części na pewno jest. Wierzę jednak, że w wielu przypadkach moda zamieniła się w styl życia, co można zaobserwować wśród konsumentów. Przybywa osób świadomych w kwestii nie tylko kosmetyków, ale również potrzeby korzystania z naturalnych rozwiązań, takich jak środki czystości, ubrania czy nawet sposoby podróżowania. Moda ma to do siebie, że jest chwilowa – tutaj myślę, że „modne” początki będą źródłem stałej zmiany.

Czy Pani stawia na eko?

Zdecydowanie! I wszystkim polecam ten styl życia! Dbamy w ten sposób nie tylko o siebie, ale także o środowisko. ■

R E K L A M A

EKOCUDA

Targi Kosmetyków Naturalnych

POZNAŃ / 23-24 LISTOPADA

Concordia Design
ul. Zwierzyniecka 3

www.ekocuda.com

vol.3
WSTĘP
WOLNY



ŁOŻA VIP – SKŁADNIK UDANEGO BIZNESU

Spotkania biznesowe są nieodłączną pozycją w kalendarzu menedżerów, a na przełomie listopada i grudnia terminarz zaczyna wypełniać się coraz szybciej.

Wybór miejsca, choć pozornie wydaje się łatwy, nie powinien pozostawać przypadkowy.

Dobra lokalizacja, bezproblemowy parking, profesjonalna obsługa to obowiązkowe minimum, podobnie jak kuchnia – smaczna i niewprawiająca w zakłopotanie żadnej ze stron. Do tego kilka niezobowiązujących tematów i szczypta sportowych emocji.

Taką biznesową atmosferę tworzą łóża VIP podczas Międzynarodowych Zawodów Jeździeckich CSI4* CAVALIADA w Poznaniu.

TEKST: AGNIESZKA MARKIEWICZ | ZDJĘCIA: MTP

PATRONAT
SUKCESU

Spotkania biznesowe mają to do siebie, że czasem muszą być ciut mniej formalne niż te w gabinecie biurowca czy sali konferencyjnej. Czas poświęcony kontrahentom biznesowym powinien być dopasowany do potrzeb biznesu obu stron. Podczas emocjonującego czterodniowego widowiska sportowego, jakim jest CAVALIADA Poznań, przestrzenie strefy VIP oraz łóża stolikowej dostępne są dla gości od godzin porannych, w których startują pierwsze konkursy, aż do wieczora,

gdzie na trybunach zjednoczy się kilka tysięcy fanów jeździectwa. Możliwość zaproszenia różnych klientów przez 4 dni trwania wydarzenia do biznesowych rozmów jest więc bardzo elastyczna.

CAVALIADA CSI4* w Poznaniu odbywa się w samym sercu miasta, na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich, co gwarantuje zarówno łatwy dojazd na spotkanie, jak i miejsce parkingowe, które dla gości VIP jest specjalnie wydzielone. W recepcji Strefy VIP



GOŚCIE VIP KORZYSTAJĄ Z CZĘŚCI WYPOCZYNKOWEJ, CATERINGU I BARU

atmosferę kibicowania, wystarczy wtopić się w tłum kibiców śledzących rozgrywki jeździeckie z trybuny VIP, zlokalizowanej tuż nad tą strefą wypoczynkową. W przerwie między konkursami warto zwiedzić strefę sportową oraz ekspozycję targów jeździeckich.

Dla bardzo wymagających klientów dostępne są również CAVALIADOWE łóże VIP, czyli ekskluzywne 6-osobowe stoliki w bezpośrednim sąsiedztwie Areny Głównej, gdzie liczyć się trzeba z maksymalną dawką sportowych emocji – szaleństwu, które towarzyszy zawodom w trakcie ich rozgrywania nie można nie dać się ponieść. Przepyszna kuchnia w strefie łóż pod okiem szefa kuchni Tomasza Zdrenki wraz z profesjonalną obsługą kelnerską zapewniają restauracje Garden City. Jeździectwo, jakie prezentuje CAVALIADA, to piękno, elegancja, emocje, a także respektowane zasady fair play, które sprawiają, że czas spędzony na zawodach to wielowymiarowa przyjemność i niezapomniane doświadczenia. Dzięki temu CAVALIADĘ odwiedzają: przedstawiciele świata sportu, kultury, mediów, celebryci, właściciele firm i prezesi zarządów, managerowie wysokiego szczebla, miłośnicy sportu, osoby oficjalne, osoby ze świata polityki. Łącznie w łóżach VIP gości w całym cyklu wydarzeń ponad 700 osób.

W czwartkowy wieczór sportowe emocje mają swoje ujęcie na parkiecie podczas Disco Riders Party. Ta noc to nie tylko szansa na osobiste poznanie zawodników i rozmowy w mniej formalnych warunkach, ale także świetna muzyka i zabawa do białego rana w szerokim gronie.

Czas podsumowań, budżetowań, kontraktowania i dopinania planów biznesowych na 2020 roku w wielu branżach właśnie się rozpoczął. CAVALIADA CSI4* jest do tego nieocenioną okazją. ■

do dyspozycji jest także bezpłatna szatnia, program zawodów wraz z listami startowymi oraz prasa. Będąca w niewielkim dystansie od Areny Głównej zawodów Strefa VIP to doskonale miejsce do nieformalnie prowadzonych rozmów, jak i do spotkań biznesowych. Goście VIP korzystają z przygotowanej części wypoczynkowej, cateringu i baru, a także zapoznają się z bogatą ofertą sponsorów i partnerów CAVALIADY, urozmaicając w ten sposób spędzony na zawodach czas. By poczuć

KONTAKT W SPRAWIE STOLIKÓW:

Radosław Kulupa
radoslaw.kulupa@grupamtp.pl
tel. 691 033 041

wydarzenia

Imieniny Ulicy Święty Marcin 2019

11 listopada, CK Zamek

Zapraszamy do wspólnego celebrowania Święta Niepodległości i Imienin Ulicy Święty Marcin! Tradycyjny korowód wraca w tym roku na swoją „starą” trasę. Parada ze Świętym Marcinem na czele przejdzie z ul. Piekary na parking przed Zamkiem. Po wręczeniu Marcinowi kluczy do miasta rozpoczniemy koncertowy maraton. Na scenie wystąpią: Kraków Street Band, Izzy & The Black Trees oraz Pablopavo i Ludziki. Przez cały dzień będzie można wziąć też udział w animacjach i warsztatach. Imieninowe propozycje dla swoich gości przygotowali także przedsiębiorcy, artyści i restauratorzy z ulicy Św. Marcin.

- godz. 10.00 – 22.00, al. Niepodległości na odcinku od ul. Fredry do ul. Św. Marcin – KIERMASZ ROGALA
- godz. 11.00 – 12.00, ul. Święty Marcin od ul. Gwarnej do ul. Ratajczaka: FLEXI & FUSION DANCE GROUP / pokaz taneczny
- godz. 11.00 – 17.00, ul. Święty Marcin od ul. Gwarnej do ul. Ratajczaka: Warsztaty cyrkowe
- godz. 11.00 – 17.00, ul. Święty Marcin od ul. Gwarnej do ul. Ratajczaka: Po-Dzielnia
- godz. 13.30 – 14.00: KOROWÓD ŚWIĘTEGO MARCINA
- godz. 14.00 – 14.15: przekazanie kluczy do miasta
- godz. 15.00 – 21.00: koncerty
- godz. 21.00 – 21.30, Plac przed CK ZAMEK: FINAŁ IMIENIN ULICY ŚWIĘTY MARCIN



Konkurs z nagrodami

Serdecznie zapraszamy firmy z Wielkopolski do udziału w Konkursie o Nagrodę Marszałka Województwa Wielkopolskiego „i – Wielkopolska – Innowacyjni dla Wielkopolski” edycja 2019. Organizatorem Konkursu jest Samorząd Województwa Wielkopolskiego.

Chcemy wyróżnić firmy, które w sposób wyjątkowy, poprzez swoją kreatywność oraz otwartość na nową myśl naukową wprowadzają na rynek innowacyjne rozwiązania. Laureatom Konkursu zapewniamy nagrody pieniężne i promocję w ramach międzynarodowych wystaw Marki Wielkopolski oraz podczas organizowanych wydarzeń o charakterze gospodarczym przez kolejny pełny rok.

Warunkiem przystąpienia do Konkursu jest wypełnienie wniosku (stanowiącego załącznik do Regulaminu) i przesłanie go w formie elektronicznej na adres: drg.sekretariat@umww.pl

w nieprzekraczalnym terminie do 15 listopada 2019 r.

Szczegółowe informacje: www.iw.org.pl

**PATRONAT
sukcesu**



Szkolenia z Lewiatanem

- 14 listopada, godz. 10.00, Powiatowy Urząd Pracy w Poznaniu, ul. Czarnieckiego 9, sala 304, III piętro: warsztaty Powiatowego Urzędu Pracy w Poznaniu dotyczące praktycznych wskazówek i porad dla przedsiębiorców ubiegających się o zatrudnienie cudzoziemca.
- 15 listopada, godz. 10.00, Izba Administracji Skarbowej w Poznaniu, ul. Dolna Wilda 80 A: szkolenie KAS nt. przepisów celno-podatkowych.
- 19 listopada, godz. 14.00, siedziba Wielkopolskiego Związku Pracodawców Lewiatan, ul. Grunwaldzka 104, sala 216, II piętro: spotkanie marketingowe „10 sposobów na najlepsze gadzety dla Twojej firmy”.
- 21 listopada, godz. 9.00, Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział I, ul. Dąbrowskiego 12: szkolenie ZUS „Korygowanie dokumentów ubezpieczeniowych”.

**PATRONAT
sukcesu**

Art!show

17 listopada i 8 grudnia, godz. 13.00 – 18.00, Meridian's Restauracja & Hotel w Poznaniu

Podczas wydarzeń będzie można delektować się różnymi obliczami sztuki, poczynając od malarstwa, poprzez fotografię, fotokolaż, rzeźbę, literaturę aż po modę i biżuterię artystyczną. Nie zabraknie także atrakcji muzycznych.

17 listopada wydarzenie uświetni występ neapolitańskiego artysty Luigiiego Pagano, zaś 8 grudnia polskiego Greka Aresa Chadzinikolau (Osobowość Roku 2018 / Głos Wielkopolski). Podczas IV edycji (17.11) odbędzie się także pokaz mody włoskiej sygnowanej przez LP Pagano Moda Italiana. W kolejnych edycjach swoje prace zaprezentują m.in. Zofia Kubisiak, Małgorzata Wrzesińska, Agata Amelia Wawrzyniak, Bartosz Seifert, Tomasz Kuźniar, Tomasz Woźniak, Kamila Trzebiatowska-Waśkowicz. Meridian's tworzy niepowtarzalny klimat sprzyjający artystycznym spotkaniom, na których ludzie swoją pasją i wizją sztuki mogą dzielić się z innym, zmieniając świat na lepszy. A wszystko przy wykwintnych kulinariach i pięknych wnętrzach. Serdecznie zapraszamy do spędzenia z nami niedzielnego popołudnia. Pragnieniem wystawiających się artystów jest to, aby nasza artystyczna wizja zagościła w Państwa życiu.

Więcej informacji znajdą Państwo na funpage'u FB: Artshow.
Na oba wydarzenia WSTĘP WOLNY!

ZAPRASZAMY NA



**POZNAŃSKIE
TARGI PIWNE**
POZNAŃ BEER EXPO



**STREET
FOOD
SPOT**

15-16.11.2019

LOKALIZACJA



Międzynarodowe
Targi Poznańskie



Należy do
mtp
GRUPA

**PATRONAT
SUKCESU**

„Powerful woman”,

18 listopada, godz. 19.00, Puro Poznań

W listopadzie spotykamy się w poniedziałek, jednak nie tylko z tego powodu to spotkanie będzie wyjątkowe. Razem z dr Joanną Heidtman z Business Doctors oraz Kingą Król i Adrianą Janeczek z Confashion będziemy rozmawiać o sile i mocy kobiet, o tym jak zarządzać swoją efektywnością i sobą by być „Powerfull woman”.

Zaprasza Klub Kobiet Przedsiębiorczych

**PATRONAT
SUKCESU**

III edycja EduPak Polska

19 listopada, godz. 15.00 – 20.00,

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

W ramach Europejskiego Tygodnia Redukcji Odpadów w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu zainaugurowana zostanie III edycja projektu edukacyjno-ekologicznego EduPak Polska 2019/2020. Projekt składa się z trzech etapów. Pierwszy to wielopłaszczyznowa Konferencja i Warsztaty dla nauczycieli z całej Wielkopolski. Temat spotkania brzmi: „Jak ocalić przyrodę i ludzkość przed samozagładą? Czyli jak świadomość naszych codziennych wyborów wpływa na zmieniający się świat”. Podczas Konferencji zostaną poruszone między innymi zagadnienia związane z prawidłowym segregowaniem odpadów czy „zero waste” w szkole i na zakupach. Natomiast na Warsztatach, nauczyciele zamienią się w uczniów i w praktyce przekonają się o tym, jak wygląda obieg zamknięty w oparciu o poszczególne frakcje. Na uczestników czekać będzie catering „zero waste” przygotowany przez Weranda Family oraz sadzonki drzew dla placówek oświatowych przekazane przez Regionalną Dyрекcję Lasów Państwowych. Nauczyciele otrzymają także „Niezbędnik ekologiczny”, który w formie elektronicznej będzie zawierał materiały dydaktyczne. Drugi etap projektu to praca nauczycieli z przedszkolakami i uczniami na zajęciach w przedszkolach i szkołach w oparciu o otrzymane materiały. Etap trzeci to Konkurs ekologiczny dla dzieci i młodzieży. Jego zwieńczeniem będzie wystawa prac i wręczenie nagród podczas targów edukacyjnych na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich, które odbędą się 6-8 marca 2020 roku. Warto dodać, że Konkurs jest jednym z nielicznych, w którym to laureaci wybierają sobie sami nagrody jakie chcieliby otrzymać.



Szkoła Małego Inżyniera

Volkswagen Poznań po raz kolejny chce pokazać uczniom szkół podstawowych, jak fascynująca może być nauka. Aby wygrać, nie muszą rysować, śpiewać czy tańczyć – wystarczy jedynie aktywność w głosowaniu.

Warto wziąć w nim udział, bo to podium ma aż 10 miejsc!

A każdy z finalistów otrzyma atrakcyjny pakiet nagród: zestaw klocków Lego Mindstorm o wartości 6 tys. zł, całonocny Festiwal Nauki, szkolenie dla 2 nauczycieli.

Do udziału zapraszamy szkoły podstawowe z całej Wielkopolski. Zgłoszenia trwają do 20 listopada za pośrednictwem strony szkolamalegoinzyniera.pl.

Formularz zgłoszeniowy może wypełnić każda pełnoletnia osoba związana ze szkołą – dyrektor, nauczyciele, rodzice, pracownicy.

**PATRONAT
SUKCESU**

SPA dla Umysłu

28 listopada, godzina 17.30,

SPA 1306, Termy Maltańskie, ul. Termalna 1, Poznań

SPA dla Umysłu – zostań swoją przyjaciółką to wydarzenie organizowane przez Kobiety dla Kobiet. W pięknych przestrzeniach SPA 1306, uczestniczki będą miały okazję spędzić wieczór pełen spokoju i dobrej energii, podczas którego organizatorzy zaopiekują się zarówno ich ciałem, jak i umysłem. W programie wieczoru:

- SPA dla umysłu – zostań swoją najlepszą przyjaciółką: Warsztat psychologiczny prowadzony przez Paulinę Ilijew, a w nim sposoby na zaprzyjaźnienie się z samą sobą, oczyszczenie i wyciszenie umysłu, dobre wypoczywanie, jak zadbać o skórę jesienią i zimą – oto jest pytanie! SPA 1306 odpowiada, jak skutecznie pielęgnować skórę twarzy – domowo i profesjonalnie;
- Fryzura podkreślająca urodę – jak ją znaleźć? Analiza kolorystyczna fryzury wykonana przez Wierzbicki & Shimidt.
- Skaner skóry prawdę Ci powie czyli analiza skóry pozwalająca określić rodzaj skóry oraz najkorzystniejszą dla niej pielęgnację
- Relaksujący masaż oraz odżywcza parafina dłoni.

Bilety: 99 zł.

Cena zawiera – udział we wszystkich atrakcjach wieczoru, catering, Prosecco, upominki.

BILETY: www.biletomat.pl

kultura

PATRONAT
sukcesu

Festiwal Nostalgia

**14 – 16 listopada, Muzeum Narodowe Poznań,
Al. Marcinkowskiego 9**

Podczas Festiwalu Nostalgia hol w zabytkowej części Muzeum Narodowego w Poznaniu zamieni się w salę jazzową z muzyką Krzysztofa Komedy oraz gruzińskiego kompozytora Gii Kanczelego.

Podczas festiwalu wspominani będą dwaj wyjątkowi kompozytorzy: Krzysztof Komeda – w Roku Komedowskim, w 50. rocznicę śmierci – oraz Gia Kanczeli – zmarły w październiku bohater ubiegłorocznej Nostalgii. Prapremiera koncertu z jego kompozycjami w wykonaniu Marcina Murawskiego i Nino Jvanii rozpocznie pierwszy wieczór koncertowy 14 listopada w zabytkowym holu Muzeum Narodowego.

W programie festiwalu Nostalgia także pokazy dokumentów o kompozytorze oraz nagrania koncertu Tomasza Stańki i Jimmy'ego Scotta z muzyką Komedy, a także spotkanie Jerzego Kapuścińskiego i Leszka Dawida, którzy opowiedzą o filmie fabularnym o Trzcińskim. Po raz pierwszy na Nostalgii zaprezentowane zostaną prace z obszaru sztuk wizualnych – fotografie w ich fenomenologicznym wymiarze – wystawa „Permanentne odbicia” Ramana Tratsiuka. Trzy festiwalowe wieczory z muzyką kompozytora rozpocznie przedpremierowe wykonanie koncertu Komeda: takty i nietakty (14.11, g. 19.00), w którym Ares Chadzinikolau – poznański wokalista, poeta i pianista – spotyka „świat Komedy” z greek-jazzowym patosem. Drugiego dnia festiwalu muzyka legendy polskiego jazzu ukaże się we współczesnych interpretacjach trójki muzyków, którzy jako pierwsi przełożyli kompozycje Krzysztofa Komedy na wibrafon, kontrabas i perkusję – na nostalgicznej scenie wystąpią Bracia Oleś wraz z Bartoszem Pieszką w repertuarze z płyty Komeda Ahead (15.11, g. 20.00).

Finalowym wydarzeniem będzie premiera koncertu Komeda Exposed! (16.11, g. 19.00), czyli improwizacji utworów Trzcińskiego na fortepian i saksofon przez pianistę Piotra „Pianohooligana” Orzechowskiego i saksofonistę Kubę Więcka.

Na filmy, spotkanie oraz wystawę obowiązuje wstęp wolny.



Kordian i cham

16 listopada, godz. 19.00, Malarnia Teatru Polskiego

Po ponad pół wieku, na scenę Teatru Polskiego w Poznaniu wraca „Kordian i cham” Leona Kruczkowskiego. Czytanie performatywne przygotowuje Joanna Bednarczyk, a z widzami w Poznaniu spotka się również filozof Andrzej Leder. Pisarz przedstawia to, co można by nazwać genealogią współczesnej struktury społecznej w Polsce i tłumaczy jej konsekwencje. Z jego dzieła przebija gorzka konstatacja, że nieodkupiona krzywda społeczna uniemożliwia społeczną integrację, co skutkuje resentymentalnym odrzuceniem, podziałami, konfliktami ideologicznymi, wywołuje nienawiść i pogardę. „Kordian i cham” jest jedną z ostatnich powieści mówiących o społecznej krzywdzie wprost. Kruczkowski bezwzględnie próbuje się z nią rozliczyć, dając inspirację następcom.

Po czytaniu „Kordiana i chama” odbędzie się spotkanie z Andrzejem Lederem, profesorem Polskiej Akademii Nauk, filozofem kultury i psychoterapeutą, wykładowcą w Instytucie Filozofii UW.

Andrzej Leder jest autorem książki „Prześlona rewolucja. Ćwiczenie z logiki historycznej”, która w 2015 roku została nominowana do Nagrody Literackiej Nike oraz Nagrody Historycznej im. Kazimierza Moczarskiego.

„Kordian i cham”, czytanie performatywne – 15 zł

Spotkanie z Andrzejem Lederem – 5 zł

Wniebowzięte

**18 listopada, godz. 19.00,
Scena na Piętrze, ul. Masztalarska 8**

Komedia. Dwie stewardessy. Jeden hotel. Jedna szalona noc. Jedno marzenie... i coraz więcej przeszkód na drodze do jego spełnienia! Czy Iwona i Ilona wyrwą się ze szponów demonicznej Kociborskiej i odleć za ocean?

Co na to Kapitan Jacek? A może nie jest tu tym, czym się wydaje? Znakomita, świetna, cudowna, zabawa.

Zagrają Monika Nowogrodzka i Ewa Ostrowska-Kunert. Scenarzystą jest Maciej Kaczyński, a reżyserem Albert Osik.

Bass Astral x Igo

21 listopada, godz. 19.30, Hala Arena

Bass Astral x Igo wracają na trasę koncertową, inną niż wszystkie! Po wyprzedanej wiosennej serii koncertów przyszedł czas na zdecydowanie mocniejsze wrażenia. Usłyszymy nowe piosenki zapowiadające trzecią płytę duetu, doświadczycie kosmicznych wrażeń wizualnych, będziecie częścią niezwykle wydarzenia pełnego niespodzianek i emocji.



Mikolajkowy Koncert Marzeń

5 grudnia, godz. 18.00, Sala Ziemi MTP

To już drugi z cyklu Koncert Marzeń.

Jedyny i niepowtarzalny bo powstał z pasji i pasje rozwija. 5 grudnia zespół Zakopower wprowadzi nas w magię świąt, zaprezentuje niezwykle aranżacje i wspaniałe wykonanie kolęd i pastorałek, tych znanych i mniej znanych. Będzie nastrojowo i energetycznie... To wyjątkowy, charytatywny koncert, bowiem oprócz uczt dla ucha i wspólnego kolędowania będzie okazja by spełnić dziecięce marzenia. Zaprezentujemy Państwu nasze Laboratorium Pasji – Dzieci, które je tworzą na co dzień, wiele godzin spędzając na rehabilitacji, terapiach, by pójść krok dalej. To Dzieci m.in. z zespołem Downa, mózgowym porażeniem dziecięcym, spektrum autyzmu, dystrofią mięśniową.

BILETY: www.tobilet.pl



Paris! The Show Poznań

9 grudnia, godz. 20.00, Sala Ziemi

Fenomenalny musical, oddający hołd największym francuskim piosenkom lat powojennych, które stworzyły niezapomnianą atmosferę Paryża lat 40-tych i 50-tych. Spektakl przenosi widzów w świat najśłynniejszych paryskich scen muzycznych i kabaretów, w dzielnicę Montmartre. Musical przygotował i wyreżyserowała Gil Marsalla, autor i twórca znakomitego spektaklu Piaf! The Show, który z wielkim powodzeniem był wystawiany kilkakrotnie w Polsce i w ponad 50 krajach na całym świecie. Gwiazdą Paris! The Show jest obdarzona pięknym głosem Anne Carrere, doskonale znana polskiej publiczności z niezapomnianej kreacji Edith Piaf z Piaf! The Show. Podczas spektaklu usłyszymy zarówno jej interpretację piosenek Edith Piaf, jak też innych francuskich szlagierów, w duecie z rewelacyjnym Julesem Grison, wcielającym się w rolę Charles Aznavoura oraz wokalistkę Stephane Impoco. W programie musicalu usłyszymy 30 najbardziej znanych francuskich piosenek, najśłynniejszych artystów sceny francuskiej. Trójce wokalistów, na scenie towarzyszyć będzie zespół muzyczny i tancerze! Całość dopełni bogata oprawa wizualna i scenografia. Od chwili premiery Paris! The Show był wystawiany na 3 kontynentach! Musical doczekał się wydawnictwa płytowego. W Polsce po raz pierwszy gościł w 2016 roku, wyprzedając sale koncertowe w Gdańsku, Szczecinie i Poznaniu.

Honorowy patronat nad trasą objął Ambasador Francji w Polsce. W grudniu artyści do Polski, przybędą prosto z amerykańskiego tournée!

BILETY: www.tobilet.pl



Ale Kino! 2019

1 grudnia, godz. 9.00, ul. Św. Marcin 80/82

Już między 1 a 8 grudnia Centrum Sztuki Dziecka zaprasza na 37. edycję Międzynarodowego Festiwalu Filmów Młodego Widza Ale Kino! Jak zwykle zapewniamy najlepsze światowe kino dla dzieci 5+, młodzieży 14+ i młodych dorosłych 18+, długie i krótkie metraże, warsztaty filmowe, edukację na najwyższym poziomie.



„Christmas Songs” – Magia Świąt

20 grudnia, godz. 20.00, Sala Ziemi

Zmystowy głos Pierwszej Damy Polskiego Jazzu w duetach z jednym z najbardziej lubianych męskich wokalistów na świecie, selekcja ponadczasowych evergreenów o tematyce świątecznej to kwintesencja koncertu „Christmas Songs”.

W poznańskiej Sali Ziemi wystąpią Aga Zaryan i Matt Dusk w koncercie „Christmas Songs” – Magia Świąt.

Wokaliści swoim śpiewem przeniosą nas w atmosferę pełną świątecznej aury i bożonarodzeniowego uniesienia.

Olbrzymimi atutami występu będzie wspaniały akompaniament zespołu European Jazz Sextet oraz wyjątkowy wybór utworów.

Usłyszą Państwo m.in. radosne „Santa Claus Is Coming To Town”, „Jingle Bells”, które będą się uzupełniać z pełnym zadumy „Someday at Christmas” czy nastrojowym „The Christmas Song”.

Repertuar koncertu to utwory z płyty „What Xmas Means To Me” Agi Zaryan oraz z albumu „Old School Yule!” Matta Duska.

Twórczość Agi Zaryan to kwintesencja tego, co najlepsze w historii jazzu, a zarazem kontynuacja tradycji legendarnych dokonań wokalistek jazzowych. Światowe uznanie Artystka zawdzięcza wyjątkowemu stylowi, smakowi i podejściu do śpiewania z charakterystyczną lekkością frazowania i ciepłym matowym tonem głosu.

Matt Dusk jest jednym z najbardziej lubianych męskich wokalistów. Ceniony w Polsce kanadyjski artysta, nazywany następcą Franka Sinatry. Piosenkarz, autor piosenek, producent, aranżer i zapalony muzykolog.

Nie Ma Szczęścia Bez Miłości – Szpilman/Petersburski

27 stycznia 2020, Sala Ziemi

ADRIA nawiązuje składem i idiomem brzmieniowym do zespołów występujących w międzywojennych lokalach i teatrach rewiowych stolicy, a swoją nazwą nawiązuje do przedwojennej Adrii. Polski zespół grający w stylu przedwojennym, na podobieństwo polskich orkiestr jazzowych, tangowych i swingowych okresu międzywojennego, a jednocześnie stosujący nowoczesne aranżacje w oparciu o dobre tradycje stylu. Repertuar koncertu składa się z najpiękniejszych kompozycji Władysława Szpilmana i Jerzego Petersburskiego. Bohaterami koncertu są najlepsze głosy polskiej sceny muzycznej: Katarzyna Cerekwicka, Anna Karwan, Kuba Badach, Staszek Soyka, a także Jurek Petersburski jr – fortepian oraz Lala Czaplicka – córka legendarnego śpiewaka scen światowych – Jerzego Czaplickiego, który współpracował przed wojną z orkiestrą Petersburskiego i Golda w przedwojennej Adrii. Na program Orkiestry Adria składają się utwory Władysława Szpilmana i Jerzego Petersburskiego – legendarnych i wybitnych kompozytorów, twórców wielu niezapomnianych piosenek, które na stałe wpisały się w historię kultury XX wieku Polski i Świata. Jerzy Petersburski, to także razem z Arturem Goldem współtwórca orkiestry na wzór orkiestr zagranicznych specjalizujących się w muzyce tanecznej i swingowej – jednej z pierwszych tego rodzaju w Polsce, która odegrała dużą rolę w życiu muzycznym Warszawy w latach dwudziestych.

Stała się znana dzięki występom w lokalach tanecznych przedwojennej Warszawy.

BILETY: www.tobilet.pl



„Niemiecki w biznesie”



Niebawem na rynku pojawi się książka „Niemiecki w biznesie. 2000 niezbędnych zdań i wyrażań” (aut. Sylwia Michalak i Nicole Urbanski). Przeznaczona jest dla wszystkich osób, które chcą profesjonalnie komunikować się w biznesie w języku niemieckim. Zawiera 2000 zdań i wyrażań gotowych do wykorzystania w profesjonalnej komunikacji podczas spotkań biznesowych

oraz w korespondencji pisemnej.

Mogą uczyć się z niej zarówno osoby znające język niemiecki, jak i te, które rozpoczynają naukę języka. Kurs MP3 do książki zawiera profesjonalne nagrania lektorskie, 100 lekcji, 6 godzin kursu audio.

Cena: 59,90

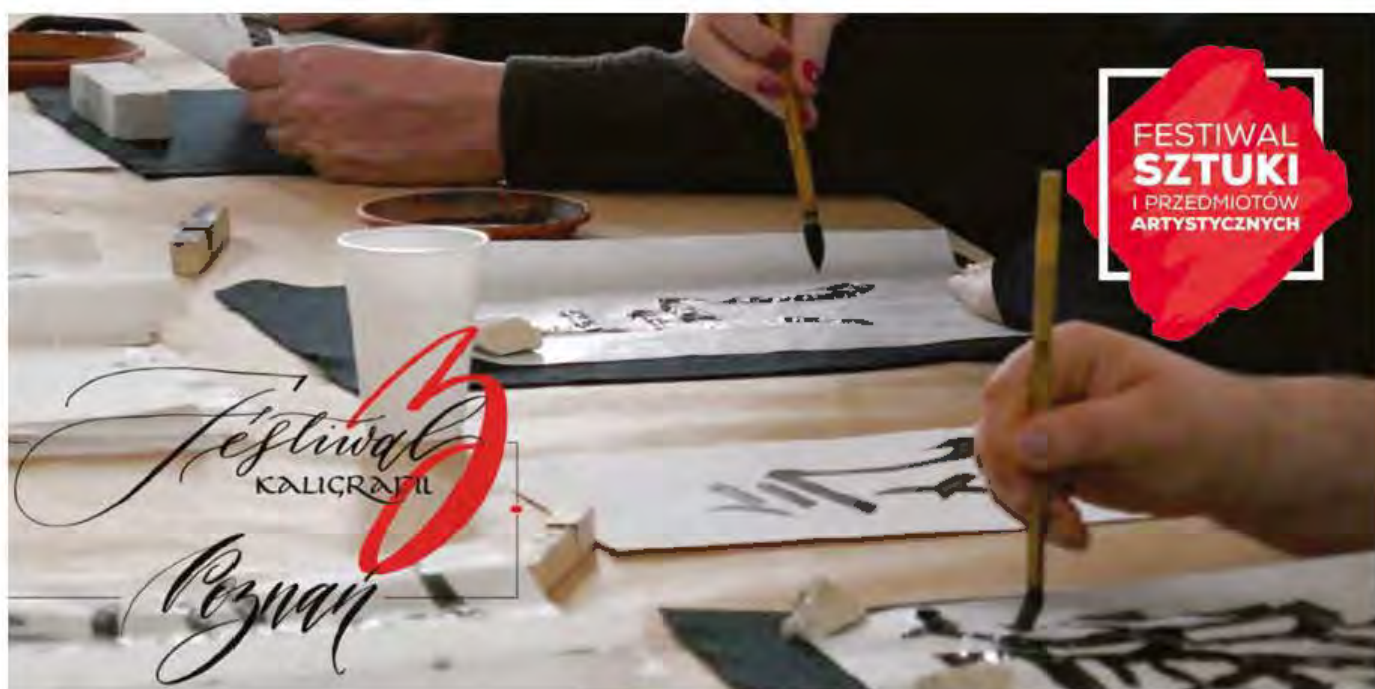
MAMY ŚWIRA NA PUNKCIE LITER...

...śmieje się Agnieszka Węgrowska, pomysłodawczyni i organizatorka Festiwalu Kaligrafii w Poznaniu. Festiwal odbędzie się w Poznaniu po raz trzeci, tym razem trwać będzie od 29 listopada do 1 grudnia 2019 roku i będzie towarzyszył Festiwalowi Sztuki i Przedmiotów Artystycznych na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

O literach rozmawiamy z Agą Węgrowską i Olgą Paszkowską, które pracują właśnie nad programem wydarzenia.

**PATRONAT
SUKCESU**

ROZMAWIA: WERONIKA ZAWADZKA | ZDJĘCIA: AGNIESZKA WĘGROWSKA



W pracy piszemy głównie na klawiaturach komputerów, ze znajomymi komunikujemy się za pośrednictwem aplikacji, listy zastąpiły nam maile, więc kopert również nie adresujemy własnoręcznie. Ale to właśnie w cyfrowym świecie kaligrafia wraca do łask.

Festiwal Kaligrafii – skąd pomysł na święto sztuki skazanej na zapomnienie w dobie telefonów komórkowych i tabletów?

Aga Węgrowska: Z tym zapomnieniem to nie do końca jest tak, jak się wydaje. Odnoszę wrażenie, że kaligrafia przeżywa swój renesans – jest odkrywana na nowo – nie tylko, jako forma sztuki, ekspresji, ale także jako forma doskonałej terapii.

Ołga Paszkowska: Kaligrafia przynosi relaks, ukojenie, satysfakcję, jest pięknym hobby. W krajach wschodu kaligrafią leczy się amnezję, demencję, stresy pourazowe, a także wykorzystuje się ją wspomagająco przy terapii Alzheimera i chorób nowotworowych – medytacyjne

wręcz skupienie przy pisaniu, wpływa bowiem na obniżenie poziomu odczuwanego bólu.

AW: Pisanie odręczne poprawia zdolność logicznego myślenia i zapamiętywania, ma działanie zbliżone do głębokiej medytacji. Oczyszcza umysł i intensywnie aktywuje większe partie mózgu – podobnie, jak gra na instrumencie. Większość z nas słucha muzyki z serwisów muzycznych, a jednak nie przestaliśmy uczyć się grać na pianinie czy trąbce.

Na czym będzie polegał Festiwal Kaligrafii?

AW: Dla tych, którzy myślą poważnie o kaligrafowaniu, bez względu na to, czy dopiero zaczynają, czy już od lat doskonałą swoją sztukę – proponujemy warsztaty ze wspaniałymi tutorami polskimi i zagranicznymi. Oferujemy ponad 10 zróżnicowanych warsztatów – od intensywnych, dwudniowych warsztatów dla zaawansowanych kaligrafów, po dwugodzinne spotkania dla stawiających pierwsze kroki. Te warsztaty będą płatne, ale staraliśmy się zaprosić naprawdę świetnych prowadzących. Swoją przyjazd zapowiedzieli członkowie sławnej grupy Calligraphy Masters: Adam Kłodecki Theosone i Viktor Kams – Mister Kams. Z Kanady ma do nas przylecieć Michael Ward – MrMGWard – prawdziwa gwiazda stylu spencerskiego. Wśród wykładowców z Polski mamy zarówno świetnych kaligrafów, jak i literników, intrologów i speców od kompleksowego myślenia wizualnego.

OP: Dla osób, które jeszcze nie do końca wiedzą czy kaligrafia to coś, co polubią, przygotowaliśmy krótkie, godzinne spotkania przy wspólnym stole, gdzie pod okiem czujnych kaligrafów będzie można postawić swoje pierwsze, może jeszcze kosławne, ale z pewnością pełne uroku, litery.

AW: Dopinamy jeszcze program pokazów i wykładów. Będzie można podpatrzeć, jak robi się artystyczne obsadki do kaligrafii, jak pisze się nietypowymi narzędziami, takimi, jak rulling peny, zobaczyć, jak można samemu przygotować atrament czy posłuchać o dawnych mistrzach kaligrafii.

OP: Festiwal odbywa się równolegle z Targami Sztuki i Przedmiotów Artystycznych – zatem i u nas nie zabraknie stoisk z pięknymi przedmiotami. Miłośnicy liter i poznaniacy szukający prezentów na zbliżające się święta, będą mogli kupić pióra – te współczesne i te vintage, ekskluzywne atramenty, ręcznie robione obsadki, materiały potrzebne do kaligrafii, papier, notesy i inne artykuły do swojej działalności artystycznej. Nie zabraknie też niezwyklej atmosfery Nocnego Pisania –

wieczornego spotkania, podczas którego różni kaligrafowie pracują obok siebie, tworząc swoje dzieła. Goście mogą nie tylko podziwiać proces twórczy, ale również podchodzić i zadawać nurtujące ich pytania.

Jedną z większych wartości Festiwalu jest stworzenie platformy do spotkań dla adeptów kaligrafii – sztuki raczej indywidualnej. Jest tu miejsce na wymianę doświadczeń, obserwowanie mistrzów przy pracy, czy spotkanie innych ludzi ogarniętych tą samą pasją.

Wspominałyście, że na Festiwalu każdy znajdzie coś dla siebie – i ci, którzy o kaligrafii nie wiedzą właściwie nic, ci, którzy zaczynają się interesować tą dziedziną, jak i ci, dla których stała się ona pasją.

AW: Wbrew pozorom to wciąż rosnąca grupa. Jeden z krakowskich kaligrafów zwykł mawiać, że do skryptorium nie wchodzi się bezkarnie – kaligrafia naprawdę wciąga. I choć wielu z nas z początku kojarzy się ze żmudnym malowaniem szlaczków w zeszytach w trzy linie, którego nie cierpieli w szkole, to jako osoby bardziej świadome, odnajdujemy w tej czynności niebywały spokój, ukojenie, oderwanie się od rzeczywistości, sposób na choćby półgodzinne spowolnienie. Ci, którzy spróbowali kaligrafii i się w nią wciągnęli, twierdzą, że jest to najwspanialszy sposób na relaks.

OP: Coraz liczniejsze wydarzenia związane z pięknym odręcznym pisaniem, organizowane w całej Polsce, pokazują, że grupa osób kochających pisanie

odręczne rośnie błyskawicznie. Niektóre warsztaty czy bilety na wybrane spotkania rozchodzą się w kilka godzin. Prowadząc własne warsztaty, widzę, z jakim zainteresowaniem się spotykają i ile frajdy dają uczestnikom.

AW: W zeszłym roku miejsca na festiwalowe warsztaty rozeszły się w ciągu dwóch godzin. Mamy nadzieję, że w tym roku wystarczy ich na nieco dłużej, bo przygotowaliśmy więcej atrakcji.

A zatem do piór?

AW: Definitywnie! Nawet jeśli nie widzimy utylitarnej potrzeby chwytania za pióro, warto to zrobić dla własnego zdrowia. Albo przyjemności. ■

www.facebook.com/FestiwalKaligrafii/

www.festiwal.mtp.pl

bilety: tobilet.pl



JEDNĄ Z WIĘKSZYCH
WARTOŚCI FESTIWALU
JEST STWORZENIE
PLATFORMY DO
SPOTKAŃ DLA
ADEPTÓW KALIGRAFII
– SZTUKI RACZEJ
INDYWIDUALNEJ

EMIL LISOWSKI

LOGISTYKA TO PRZYGODA

Emil Lisowski w przyszłym roku skończy 40 lat.

Firma Marathon International, której jest właścicielem, to lider w branży transportowej. Budował ją 15 lat. Zaczynał od jednego samochodu, którym zjeździł większość Europy załatwiając kontrakty i klientów, którzy są z nim do dziś.

Były wzloty i upadki, a nawet wizja bankructwa w trakcie ostatniego kryzysu finansowego w 2007 roku. Ryzykował wszystko, ale też wygrał wszystko. – Gdybym wtedy

przegrał, udzielałbym wywiadu do magazynu

„Bieda po poznańsku”, a nie „Sukces po poznańsku” –

śmieje się prezes jednej z najbardziej rozpoznawalnych marek transportowych w Europie. Ma swoje ciężarówki,

swoją bazę w Kostrzynie pod Poznaniem, swoją stację benzynową, serwis, a nawet jedyne w swoim rodzaju i największe w Europie food trucka, który ma...

19 metrów długości. To jednak nie koniec,

bo Emil Lisowski inwestuje dalej, rozwijając swój ogromny biznes, w którym nigdy nie zapomina o ludziach.

ROZMAWIA: JOANNA MAŁECKA

ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT, MARATHON



Poprosimy trzy burgery – Emil Lisowski uśmiecha się do sympatycznych chłopaków w food trucku.

Pojazd waży 24 tony, ma 510 koni mechanicznych i w pełni profesjonalnie wyposażoną kuchnię. Przyczepa restauracyjna, oprócz wygodnego miejsca dla 25 gości, zawiera świetne zaplecze na eventy. – To efekt naszej dwuletniej pracy. Podoba się? – prezes firmy Marathon spogląda w naszą stronę.

Nigdy czegoś takiego nie widziałam...

Emil Lisowski: Zależało mi na tym, żeby nasi kierowcy czuli się u nas komfortowo i mieli gdzie dobrze zjeść. Planowaliśmy mieć stolówkę w biurówcu, ale kierowcy nie okazali entuzjazmu w związku z tym pomysłem. Kiedy byłem na mistrzostwach świata w skokach spadochronowych w Kanadzie, poszliśmy z drużyną coś zjeść. Siedziałem przed food truckiem i wtedy mnie olśniło (śmiech). Tamten food truck był dużo mniejszy. Początkowo myślałem o autobusie, ale stwierdziłem, że będą problemy z kierowcą, więc doszedłem do wniosku, że musi to być ciężarówka. Zacząłem eksperymentować z zestawem dzielonym. Tutaj problemem było przecho-dzenie między jedną a drugą częścią. Na problemy natykaliśmy się na każdym kroku: kłopoty z instalacją elektryczną, instalacją ogrzewania, system POS. Zaprojektowaliśmy całość, ściągaliśmy części z całej Polski. Żadna z firm nie chciała się podjąć tego projektu. Dwa lata później okazało się, że warto było. To co widzicie, to jedyny taki food truck w Europie. Jeździmy nim na duże imprezy, ostatnio byliśmy na Męskim Graniu, będziemy obsługiwać poznański finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, pojawimy się na poznańskich Targach Piwnych. Dużo jeździmy po Polsce i Europie.

Pan zawsze chciał być kierowcą ciężarówki, prawda?

Tak, to prawda. Wywodzę się z małej miejscowości i ciężarówka zawsze kojarzyła mi się z podróżą. Mieszkaliśmy w Świdniku. Rodzice pracowali w WSK Świdnik, czyli w kombinacie, w którym składano helikoptery. Byliśmy bardzo biedną rodziną. Później przeprowadziliśmy się do Zielonej Góry, a ja do dziś pamiętam moment naszej przeprowadzki. Zapakowaliśmy się w 13-metrową naczepę. W tamtych czasach to było coś. Móc się przejechać takim kolosem.

Skąd mieliście tę naczepę?

Należała do znajomego mojego taty, który importował używane ubrania do Świdnika. Zarabiał na tym kosmiczne pieniądze. Ciuchy sprzedawał w halach, do których przychodziło mnóstwo ludzi. Do tej pory pamiętam, jak podjechaliśmy pod blok tą naczepą. To



był ten moment, kiedy zdecydowałem, że będę kierowcą ciężarówki.

I zrobił Pan prawo jazdy na ciężarówkę?

Najpierw pracowałem jako kelner w Zielonej Górze. Koledzy mnie nie lubili. Jako jedyny mówiłem w języku angielskim i niemieckim, i dzięki temu dostawałem najwyższe napiwki, które przekraczały moje dzienne wynagrodzenie. Niestety nie chciałem się nimi dzielić, więc musiałem zrezygnować. I zaczęła we mnie narastać frustracja, bo znając języki obce, potrafiąc obsługiwać komputer, nie mogłem znaleźć pracy. Poszedłem do urzędu pracy, do mojego doradcy zawodowego. Byłem niemiły podczas tej rozmowy. I wtedy ta Pani powiedziała, że jest taka firma – Rosner, która szuka pracowników. Poszedłem na rozmowę kwalifikacyjną i tego samego dnia dostałem pracę. Pamiętam, to był



czwartek, 7 grudnia 1999 roku. Dyrektor tej firmy kazał mi się stawić w Niemczech we wtorek. I tak zaczęła się moja przygoda z transportem. Niestety początki mojej edukacji nie były łatwe. W centrali firmy w Oelde trafiłem na przełożonego, który wymagał ode mnie głównie parzenia kawy i bycia jego sekretarką, na co się nie zgodziłem, co oczywiście doprowadziło do konfliktu. Dlatego udało mi się uwolnić z tego stanowiska i pracować ze ścisłym kierownictwem. Niemcy zainwestowali w moją edukację majątek. Nauczyłem się niemieckiego stylu zarządzania, podczas gdy w tym czasie w Polsce szalał dziki kapitalizm. Niemcy nauczyli mnie konkurować jakością, nie ceną. Od tego czasu bardzo mocno się tej zasady trzymam. I to się opłaciło. Wróciłem do Polski, żeby tutaj zarządzać ciężarówkami i szkolić moich kolegów. Pewnego dnia moi przełożeni stwierdzili, że jestem zbyt ambitny i podziękowali mi za współpracę.

Musiałem spakować się w pięć minut. Ta decyzja mnie zaskoczyła, bo zarabiałem dla firmy ogromne pieniądze. Kiedy klienci dowiedzieli się, że mnie zwolniono, dzwoniли i deklarowali, że dalej będą ze mną współpracować, bez względu na to, gdzie będę. To był 2001 rok. Potem pracowałem w jednej z poznańskich firm, aż doszedłem do wniosku, że czas iść na swoje. We wrześniu 2003 roku znalazłem biuro przy ulicy Kraszewskiego 12. Oszczędności miałem na dwa biurka i dwa komputery. I tak powstała moja firma. Rok później wziąłem w leasing dwie pierwsze ciężarówki.

Był Pan kierowcą?

Oczywiście, jeździłem po całej Europie. Woziliśmy dużo mebli tapicerowanych do Wielkiej Brytanii. Poznałem Tomka Olszewskiego, naszego generała, który do dziś ze mną pracuje. Najpierw jeździłem z Nim, potem pojawili



się kolejni kierowcy. W 2005 roku mieliśmy bardzo dużo pracy operacyjnej w biurze i aż siedem samochodów. Podjąłem decyzję, że zostaję w biurze, a za kierownicą musi mnie ktoś zastąpić. Tak zacząłem rozwijać Marathon. W tamtych czasach transport wyglądał różnie. To były zwariowane czasy. Kiedy konkurencja nie dojeżdżała na czas i tłumaczyła, że złapali gumę albo były korki, ja mocno powiększałem flotę.

Kłamali?

No pewnie. Ja nauczyłem moją załogę, że kłamstwo prędzej czy później wyjdzie na jaw, poza tym podważa naszą wiarygodność. Zrozumieli to i z dumą mogę powiedzieć, że nasi pracownicy nie wprowadzają klientów w błąd. Docenili to także nasi klienci, z których większość pracuje z nami od wielu lat.

Pan załatwiał kontrakty?

Wszyscy najwięksi klienci zostali zdobyti przeze mnie i to ja się nimi opiekuję. Jak sama Pani wie, nie da się robić wszystkiego na raz, więc mam kilku handlowców, którzy pozyskują klientów i dalej ich prowadzą. Ludzie w każdym kraju mają inne podejście do biznesu. I jeśli nie jest się elastycznym i nie ma pewnego uroku osobistego, to zostaje się na końcu kolejki.

Pan to ma?

Jestem skromny. Jak zauważyliście nie ma moich podobizn na ciężarówkach (śmiech). Tak serio to uwielbiam, gdy się coś dzieje i nie umiem usiedzieć w miejscu. Nie wierzę w sześć żyć. Jest tu i teraz – doceniajmy to. Jestem uzależniony od adrenaliny. Kocham skoki ze spadochronem, nurkowania techniczne, ekstremalne przygody. Odpoczywam i relaksuję się poprzez taniec. Moim ulubionym miejscem jest Ibiza. I nawet zabrałem tam swoich pracowników, żeby pokazać im trochę mojego świata. Nie przetańczyli mnie (śmiech).

Co na to żona?

Mam najwspanialszą żonę na świecie. Bez bliskich i ich wsparcia nie da się odnosić sukcesów. A najlepiej nie mieszać rodziny w życie firmy, bo to rodzi konflikty i nieporozumienia. Nigdy nie idę po trupach do celu. Pieniądze nie są najważniejsze. Ludzie, którzy skupiają się tylko na zarabianiu, trafiają w ślepą uliczkę. Ważne są relacje. Uczucia. Uczciwość.

Mówi się, że pieniądze szczęścia nie dają...

Minusem szybkiego awansowania i rozwoju jest utrata znajomych, przyjaciół. Kiedyś myślałem, że prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie, potem, że praw-

dziwych przyjaciół poznaje się, kiedy człowiek dorobi się pieniędzy. To wszystko nieprawda. Kiedy masz więcej pieniędzy i chcesz jechać na Malediwy, to twoich znajomych nie musi być na to stać. I tak kontakt powoli się osłabia. To nie jest niczyja wina. Po prostu zmieniają się priorytety. Mam przyjaciela, z którym wyjeżdżamy na Mazury. Bardzo sobie to cenię.

Sukces sukcesem, ale był moment w Pana życiu, kiedy ledwo utrzymał Pan firmę.

Tak, to były lata 2007–2009. Posypała się gospodarka. Mieliśmy 14 samochodów i nagle Raiffeisen Bank wypowiedział nam debet w rachunku bieżącym. Pamiętam ten dzień doskonale. Jechałem samochodem i zadzwoniła księgowa. Mówi, że coś niedobrego się dzieje, bo wszystkie pieniądze, które wpływają na rachunek pokrywają kredyt. Brakowało pieniędzy na płatności i regulowanie zobowiązań. Faktycznie było ciężko. Zebraliśmy wszystkich kierowców i długo dyskutowaliśmy o tym czy zwalniamy, czy częściowo zrezygnują z wynagrodzeń.

Wszyscy zostali. Ten kryzys trwał trzy lata. Potem dogadałem się z innymi bankami i ruszyliśmy do przodu. W 2012 roku, kiedy pojawiały się oznaki ożywienia na rynku, zaryzykowałem i kupiłem 20 ciężarówek, nie mając na to ani kierowców, ani klientów. Poza tym dostałem leasing na bandyckich warunkach, procent sięgał 20 punktów.

Na co Pan liczył? Mógł Pan zbankrutować.

Liczyłem, że rynek ruszy i będzie tak ogromne zapotrzebowanie na nasze usługi, że sprzedam to za każde pieniądze. I to się sprawdziło. Dziś mamy 200 ciężarówek. Rok 2012 i ta decyzja spowodowała, że mocno się wybiliśmy i obecnie jesteśmy jedną z największych firm transportowych w Europie. Dużo firm ma ciężarówki, ale pracują na wynajętych parkingach, biurowcach. My mamy wszystko swoje. Nie jesteśmy od nikogo zależni. Swoją firmę, swoją myśnię, magazyn, stacja benzynowa, za chwilę ruszamy z kolejną inwestycją – budową magazynu obsługującego e-commerce. I nam to wychodzi (śmiech). Jesteśmy firmą sukcesu. Wiele rzeczy robimy jako pierwsi. Tak było np. z wózkami widłowymi, które podwieszamy do samochodów i jeżdżą z nami po całej Europie, rozładując towary naszych klientów na placach budów.

Czy trudno prowadzi się firmę transportową?

Patrzmy z niepokojem w przyszłość, ale nie załamujemy rąk. Coraz trudniej jest łatwo żyć. Ilość kontroli, do-

szukiwania się błędów w prowadzeniu działalności gospodarczej, jest zatrważająca. W ubiegłym roku mieliśmy więcej kontroli niż łącznie przez ostatnich 15 lat. Nie wspomnę o ogromnych podatkach, ciągle rosnących opłatach. Piętnaście lat temu, kiedy zaczynałem, mówiłem, że jest ciężko, dziś też jest ciężko, ale wtedy było jakoś łatwiej. W ubiegłym roku aresztowano nam ciężarówkę, bo włoskiemu policjantowi nie spodobał się jeden dokument, który miał kierowca. Powoływał się przy tym na ustawę z 1627 roku, która pozwalała mu aresztować pojazd na pół roku. Po trzech miesiącach udało nam się ją odzyskać, ale sprawa w sądzie trwa do dziś. Pamiętam taką sytuację, kiedy jeden z naszych kierowców wrócił z trasy z zerwaną górą kabiny i przyczepę. Pytam: panie Włodzimierzu, co się stało? Odpowiedział: deczko się nie zmieściłem.

Czego Pan się najbardziej boi?

Szkody osobowej, tego, żeby nikomu nic się nie stało – zarówno kierowcy, jak i innemu użytkownikowi

drogi. Stawiamy na bezpieczeństwo. Nasze pojazdy wyposażone są w czujniki cofania, systemy zmiany pasa ruchu, systemy zapobiegające najechaniu na pojazd poprzedzający, każdy ma kamerę. Ale to i tak nie zwalnia kierowców z korzystania z wyobraźni, o której nigdy nie powinniśmy zapominać.

Pana sukcesem są ludzie?

Zdecydowanie. Część załogi pracuje ze mną od samego początku. Ludzie to klucz do sukcesu. A motywowanie ich to nie tylko pieniądze. To też szacunek i docenienie czyjejś pracy. Rzeczywistość zmienia się bardzo szybko i nie ma czasu na zatrzymanie się.

Dlaczego zainwestował Pan w Klub Sportowy Koziółek?

Młódzież to nasza przyszłość. Proszę sobie wyobrazić prawie 300 chłopaków, którzy w koszulkach z naszym logotypem grają w piłkę nożną. Panuje przy tym niesamowita atmosfera. Organizujemy międzynarodowe turnieje. Mamy sporo osiągnięć i pasjonatów, którzy naprawdę chcą trenować.

I to może być kolejnych, prawie 300 kierowców Marathonu.

Bardzo bym chciał. Poza tym na jednej z naszych ciężarówek jest nadrukowane ich zdjęcie. Promujemy ich wszędzie, bo jesteśmy z nich dumni, podobnie jak z naszej firmy. ■

NIE WIERZĘ
W SZEŚĆ ŻYC.
JEST TU I TERAZ –
DOCENIAMY TO





BIZNES Z WIDOKIEM NA MALTĘ

Hotel HP Park to jeden z najbardziej rozpoznawalnych obiektów hotelowych w Poznaniu.

To tutaj od ponad dwóch dekad zatrzymują się goście, którzy nie tylko doceniają wyjątkowe położenie hotelu nad brzegiem jeziora Malta, ale też pyszną kuchnię i rodzinną atmosferę. O tym co przyciąga gości biznesowych, opowiada dyrektor Hotelu HP Park – **Tomasz Droszcz**.

ROZMAWIA: **MARTA JÓZEFCAK** | ZDJĘCIA: **SŁAWOMIR BRANDT, ARCHIWUM HOTELU HP PARK**

Panie Dyrektorze, spotykamy się w pięknie zaaranżowanym lobby–barze. Pomimo że znajduje się on przy wejściu do hotelu i recepcji, jest oazą ciszy i spokoju. Czy goście chętnie spędzają tutaj czas?
Tomasz Droszcz: Tak, wielu naszych gości chętnie odwiedza nasze lobby. Dzięki otoczeniu zieleni stworzyliśmy miejsce, w którym goście mogą przy filiżance wysmienitej kawy przeczytać w spokoju prasę, popracować na komputerze czy obejrzeć transmisje sportowe w tak zwanym „kąciku kibica”. Zauważyliśmy, że lobby to też miejsce spotkań biznesowych i rodzinnych, w którym każdy znajdzie coś dla siebie.

Lokalizacja Hotelu HP Park w centrum Poznania, w sąsiedztwie jeziora Malta, na pewno sprzyja przyjazdom gości biznesowych i turystów. Klient biznesowy poszukuje miejsca, do którego łatwo może dojechać i skąd jest blisko do najważniejszych punktów miasta. Czy mam rację?

Nasz obiekt ma najlepsze położenie ze wszystkich poznańskich hoteli. Ogromną zaletą jest bliskość jeziora Malta. Z okien połowy pokoi hotelowych i sal konferencyjnych mamy wspaniały widok na jezioro, co się cieszy dużą popularnością wśród naszych gości. Ponadto, bezpośrednio obok hotelu znajduje się ogromna przestrzeń



zielona otaczająca cały teren Malty, do której goście mają nieograniczony dostęp. Dzięki tak korzystnemu położeniu, nawet ruchliwa ulica Baraniaka nie zakłóca spokoju naszych gości. Nie bez znaczenia pozostaje też to, że hotel dysponuje dużym parkingiem. Daje to gościom duży komfort, gdyż decydując się na nocleg czy organizację konferencji w hotelu, nie muszą się martwić o miejsca postojowe. Poza tym, włączając się w akcję ochrony środowiska, jako jedni z pierwszych zainstalowaliśmy ładowarkę dla samochodów elektrycznych. Dzięki temu nasz hotel jest widoczny w całej Europie w specjalnej aplikacji dla posiadaczy właśnie tych ekologicznych pojazdów.

Wspomniał Pan o konferencjach.

Rozumiem, że takie odbywają się w hotelu często. Iloma salami konferencyjnymi dysponujecie?

W hotelu dysponujemy aż czterema salami konferencyjnymi. Z dwóch z nich roztacza się piękny widok na jezioro Malta i to one są najczęściej rezerwowane przez organizatorów. Ponadto mają dostęp do górnego tarasu, co jeszcze bardziej zwiększa ich atrakcyjność, bo to tam są organizowane są przerwy kawowe. Pozostałe dwie sale zlokalizowane są od strony ulicy. W największej z naszych sal konferencyjnych możemy jednorazowo ugościć do 150 osób.

Każda sala jest wyposażona w niezbędne sprzęty jak rzutnik multimedialny, nagłośnienie czy dostęp do Internetu, bez których w obecnych czasach nikt nie wyobraża sobie przeprowadzenia konferencji czy szkolenia. Przykładamy bardzo dużą uwagę do jakości obsługi i profesjonalnego przygotowania imprezy, tak by organizatorzy i goście czuli się u nas dobrze i mogli w pełni zrealizować swoje zamierzenia.

NASZĄ OGROMNĄ
ZALETĄ
JEST POŁOŻENIE
NAD JEZIOREM
MALTA



Każdej imprezie towarzyszą także usługi gastronomiczne. Czy firmy mogą liczyć na catering podczas szkolenia czy konferencji?

Oczywiście. Mamy świetnie funkcjonujące zaplecze gastronomiczne. Szef kuchni – Dominik Brodziak – jest zdobywcą Kulinarznego Pucharu Polski i gotuje naprawdę wyśmienicie. Dzięki zgranemu zespołowi kuchni, zapewniamy naszym gościom biznesowym przerwy kawowe i lunchy podczas szkoleń. Organizujemy dodatkowo bankiety, śniadania biznesowe lub większe przyjęcia. Wszystko zależy od zamówienia i życzenia klienta. Nasza restauracja plasuje się w czo-

łównie najlepszych w Poznaniu. Mamy się czym pochwalić. Raz na pół roku jest zmieniana karta, przez co możemy cały czas zachwycać naszych gości nowym, smacznym menu. I mowa tutaj nie tylko o gościach biznesowych, ale też odwiedzających naszą restaurację przy okazji spaceru wokół jeziora Malta.

Konferencja często łączy się z potrzebą noclegu dla uczestników. Ile osób może się zatrzymać w hotelu?

Do dyspozycji gości jest 97 pokoi, które możemy dowolnie konfigurować. Mam tu na myśli przygotowanie pokoi typu jedynek czy dwójek. Każdy z pokoi jest przygotowany na taką ewentualność, zatem jesteśmy w stanie zapewnić gościom maksimum komfortu pobytu. Jednorazowo możemy zakwaterować 150 osób, czyli tyle, ile mieści nasza największa sala konferencyjna.

Czy hotel ma możliwości i czy organizuje eventy lub spotkania pokazowe?



W naszej 28-letniej historii hotelu mamy niezliczoną liczbę zrealizowanych eventów, imprez sportowych, a także – co jest naszą nowością – wernisaży sztuki. Wykorzystujemy do tego celu zarówno hol hotelowy, jak również górny i dolny taras oraz teren wokół hotelu. To tutaj ustawiane są ekspozycje, tablice prezentacyjne, a nawet samochody i urządzenia służące do pokazów w trakcie trwania imprezy. Za każdym razem organizatorzy byli bardzo zadowoleni z zaoferowanych warunków i organizacji. Warto wspomnieć, że organizujemy też spotkania integracyjne. Często firmy przygotowują dla swoich pracowników – oprócz części merytorycznej spotkania – również część wypoczynkową. Wtedy wykorzystujemy całą strukturę wokół Mały. Współpracujemy z POSIR-em, który dysponuje w bezpośrednim sąsiedztwie hotelu wieloma urządzeniami sportowymi. Jest to dla organizatora szkolenia czy konferencji duże ułatwienie. Nie musi on się przemieszczać, bo wszystko, co jest mu potrzebne, ma na miejscu. Goście z kolei nie muszą martwić się o transport i mogą odpocząć wśród zieleni w otoczeniu jeziora.

Można powiedzieć, że realizujecie usługi szyte na miarę?

Tak, zgadza się. To bardzo dobre określenie (uśmiech). Pracownicy marketingu wraz z pracownikami pozostałych działów przykładają dużą staranność do realizowanych szkoleń czy konferencji. Wszystko po to, aby goście czuli się u nas jak najlepiej.

Czy goście hotelowi, ale też organizatorzy konferencji czy szkoleń, wracają do Państwa?

Tak. Mamy wielu stałych gości, którzy przyjeżdżają do nas od kilkunastu lat. Rekordem jest do dzisiaj gość z Niemiec, który mieszkał u nas prawie 20 lat! Tak, tak,



to nie pomyłka. Jeszcze teraz – od czasu do czasu – do nas zagląda, ale już jako prawdziwy turysta.

W ostatnim okresie zauważyliśmy też nowy typ gościa, który chętnie się u nas zatrzymuje. To biznesmen-sportowiec. Dość często wybiera nasz hotel z racji tego, że rano może pobiegać, pojeździć na rowerze, na rolkach czy też wykorzystując okolice – poćwiczyć w terenie, a następnie przystąpić do swoich codziennych zajęć. Jest to szczególnie ważne, ponieważ wielu z nas nastawia się na zdrowy tryb życia, a my – dzięki wyjątkowemu położeniu – staramy się stworzyć ku temu warunki. Sam jestem aktywny sportowo i dlatego mobilizuję cały mój zespół do promowania naszego hotelu, jako obiektu idealnie nadającego się do tego celu. Nie zapominamy także i o naszych najwspanialszych czworonożnych gościach. Ich właściciele mogą bez problemu przyjechać z nimi do hotelu, gdzie będą mieć nie tylko świetne warunki do spacerów czy aktywności na świeżym powietrzu, ale też miska z wodą znajdzie się dla nich niezależnie od pory dnia. ■



DZIECKA DROGA DO SZCZĘŚCIA

Byli zapracowani, zabiegani i nie zauważyli, że ich syn chciał spędzać z nimi więcej czasu, a nie umiał im tego przekazać. Znacie taki scenariusz? Czy u Was w domu nie jest podobnie? Na własnej skórze przekonali się o tym **Ariadna i Łukasz Sowińscy**, którzy szukając pomocy dla syna, stworzyli Brainy Poznań Malta. To miejsce, w którym dzieci uczą się kreatywnego myślenia, mówienia o swoich potrzebach, o wzajemnym szacunku. Uczą się doświadczać, budując przy tym poczucie własnej wartości. A nie ma nic piękniejszego niż uśmiech własnego dziecka i świadomość, że samo buduje sobie drogę do szczęścia.

Jak to osiągnąć?

W Brainy Poznań Malta.

ROZMAWIA: JOANNA MAŁECKA

ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

Dziś, w dobie Internetu i pędu życia, zapominamy o relacjach, o tym, że trzeba rozmawiać. Kiedy zmęczeni przychodzimy do domu, nic nam się nie chce. Tracimy...

Ariadna Sowińska: Bardzo dużo. W dobie ciągłego pędu fundujemy sobie i swoim dzieciom dużo stresu. Wozimy dzieci z jednego punktu do drugiego, zapisujemy je na setki zajęć i ze wszystkiego rozliczamy. A co, jeśli nasze pociechy nie są na to gotowe i po prostu nie chcą tyle robić, a nie potrafią tego powiedzieć? I żeby było jasne – to nie jest nasza wina, bo chcemy dla nich jak najlepiej. Musimy nauczyć się wzajemnie słuchać i wspierać. Wtedy wszystko się uda. Dziecko to też człowiek i ma takie same potrzeby jak my. Wymaga równości w szacunku, nienaruszania swojej integralności, swojego miejsca.

Łukasz Sowiński: Z drugiej strony kłania się wychowanie pod kloszem. I tu – znowu – nikt nie robi nic złego, bo chcemy je ochronić przez krzywdę, bólem itp. Ale jeśli nasze dzieci nie nauczą się doświadczać, to w przyszłości nie będą potrafiły samodzielnie zdecydować o swoim życiu. Nie ma kategorii błędu, jest kategoria doświadczenia. Próbowamy i idziemy dalej. Pozwólmy dzieciom tak długo próbować, żeby się nauczyły, tłumacząc konsekwencje ich zachowań. Jeśli zaczniemy zabraniać, dziecko w końcu zamknie się w sobie, a przecież nie o to nam chodzi.

Wystawiłeś kiedyś dziecko na próbę?

ŁS: Pokazałem synowi, jak to jest doświadczyć. W zeszłym roku, w listopadzie, wybraliśmy się na spacer. Zaliczył wszystkie kałuże w rozwiązanych butach. Mówię do niego: zależałoby mi na tym, żebyś zapiął kurtkę i zawiązał buty. Reakcji brak. Obserwowałem go. Wiedziałem, że ten spacer był dla niego trochę wymuszony. Zaczęło się robić ciemno. Stanęliśmy przy lesie. Syn patrzy na mnie i mówi: tato, ja wracam. Odpowiedziałem: nie ma problemu, ja jeszcze z godzinę pochodzę. Miałem chwilę zwątpienia, zastanawiałem się czy trafi do domu, czy po drodze nic się nie stanie, czy nie będzie się bał. Po godzinie wróciłem. Borys był w domu. Podszedł do mnie i mówi: tato, powiem ci, że chciałem sprawdzić, jak to jest samemu wrócić do domu po ciemku. Przestraszyłem się, próbowałem cię znaleźć, a potem doszedłem do wniosku, że wykorzystam moc Brainy, skupię się i nie będę się bał. Kiedy przyszedłem do domu, domofon nie działał i musiałem przejść przez płot. Przez niezawiązane buty zaczepiłem się i ledwo zszedłem. I wiesz co? Już wiem, dlaczego warto wiązać buty. I takie doświadczenia są najlepsze.

Na zajęciach w Brainy zachęcamie dzieci, żeby próbowały?

AS: Pokazujemy, że trzeba walczyć do końca, doświadczać. Dajemy im motywację do działania, chcemy, żeby



szukały rozwiązań. To powoduje, że dzieci się rozwijają. Ale bezstresowo. U nas panuje spokój. Trener jest partnerem dzieci, zresztą wielokrotnie obserwujemy, jak nasi podopieczni się do niej przytulają. Nikt nie mówi tonem rozkazującym. Wszyscy są dla siebie życzliwi. To bardzo pomaga rozwijać swoje kompetencje.

Czyli pomagacie dzieciom rozwijać swoje umiejętności.

AS: Chcemy dać dzieciom narzędzia, które pozwolą im w jasny sposób porozumiewać się z rodzicami, rówieśnikami, pozwolą wyrażać swoje emocje. Ćwiczenia zbudowane są na koncentracji, a ta z kolei pomaga radzić sobie ze stresem.

ŁS: Brainy to program – całościowe podejście do rozwoju dziecka. Chcemy, żeby dzieci same decydowały.

Bo jeśli dziś nauczymy je dokonywania wyboru, to w przyszłości nie będą miały problemu z wyborem szkoły czy zawodu. A wszystko dzieje się w zgodzie ze sobą. Dziś niewiele osób tak naprawdę potrafi podejmować decyzje. To jest bardzo trudne. Najbardziej nieszczęśliwe dzieci to te, którym wybiera się przyszłość i za nie decyduje. Lepiej nakierować i podpowiedzieć, a wybór zostawić im. I tej sztuki uczymy my. Chcemy nauczyć dzieci wejścia w siebie, w swoje myśli, potrzeby, pokazać, jak radzić sobie z rzeczywistością. Pokazujemy, że jest coś takiego jak intuicja, którą dzieci mają, ale nie potrafią nazwać. Dzięki różnym ćwiczeniom uczymy, jak mówić głośno o swoich potrzebach i o tym, co nam nie pasuje. Uczymy dialogu, który – sama wiesz – jak dziś jest skomplikowany.

No dobrze, ale przecież odpowiedzialność za dziecko ponosi dorosły.

AS: Oczywiście. Odpowiedzialność za relację dziecko – dorosły zawsze ponosi dorosły. I wszystko to co robimy, robimy w dobrej wierze. A jeśli nie wiemy, że można inaczej, to robimy tak, jak umiemy. Rodzice chcą, by ich dzieci się rozwijały, szukały swojej drogi do szczęścia, dlatego je do nas chętnie przyprowadzają. A my, dodatkowo jeszcze pomagamy rodzicom zapraszając ich na seminaria inspirujące według wartości Jespera Juula. To on przecież mówi o empatii, autentyczności, równości w godności, zachowaniu własnej integralności, relacji, prawdziwym dialogu. Bo o to nam w życiu chodzi. Każdy ma swoje zdanie i każdego zdanie trzeba uszanować. Wymaga to dużej koncentracji i skupienia zarówno od rodziców, jak i dzieci. I jeśli zaczniemy je uczyć od samego początku właśnie takiego podejścia, zapewnimy im lepszy i łatwiejszy start w przyszłość. A jeśli dodatkowo zajmujemy się rodzicami i zainspirujemy ich do doświadczania, uczenia się razem z dzieckiem dialogu to osiągniemy efekt wow – będzie się wspierać, rozumieć i budować świetne relacje.

Na czym polegają Wasze warsztaty?

ŁS: Kurs Brainy trwa 2 lata i ma dwa poziomy. Każdy poziom składa się z czterech modułów. Zaczynamy od warsztatów wprowadzających w weekend. Potem mamy 9 zajęć powtórzeniowych, po których jest kolejny weekend, dzieci wchodzi na wyższy poziom skupienia i koncentracji. Po czterech modułach uzyskują poziom pierwszy, podstawowy. Poziom drugi, ekspercki, to dalsze rozwijanie swoich umiejętności. Warsztaty wprowadzające pozwalają dzieciom zaznać się z tym, co my tu robimy i zobaczyć czy w ogóle jest to dla nich interesujące. Są z nami też rodzice, którzy mogą się przekonać czy dziecko się tutaj dobrze

POKAZUJEMY, ŻE TRZEBA WALCZYĆ
DO KONCA, DOŚWIADCZAĆ.
DAJEMY IM MOTYWACJĘ DO
DZIAŁANIA, CHCEMY ŻEBY SZUKAŁY
ROZWIĄZAŃ. TO POWODUJE, ŻE
DZIECI SIĘ ROZWIJAJĄ.
ALE BEZSTRESOWO

czuje, czy nie. Ich zaangażowanie jest niezwykle ważne w tym projekcie.

AS: Uważam, że tego typu zajęcia powinny na stałe znaleźć się w grafiku szkolnym. Są niebywale potrzebne. Na naszych zajęciach występuje coś takiego jak przejście od zabawy, przez pobudzenie dziecka, do stanu relaksacji. Dobieramy do tego odpowiednie ćwiczenia fizyczne, wzrokowe, słuchowe, wizualne. Mamy zagadki lateralne, a wszystko odbywa się przy świadomym, głębokim oddechu przeponowym i picu wody – to jest bardzo ważne.

ŁS: Kreatywność w dziecku można rozbudzić w każdym momencie. Proszę zadać grupie dzieci pytanie: co trzeba rozbić przed użyciem? Uzyskasz tyle odpowiedzi, ile jest uczestników zabawy. W szkole nikt nas tego nie nauczy, bo tam dostajemy gotowe rozwiązania. Ważne jest dojść do pewnych rzeczy samemu, metodą prób i błędów, pomysłów i kreatywności.

AS: Najważniejsze jest dla nas pokazać dzieciom i nauczyć ich, że szacunek należy się wszystkim, bez wyjątku, że nie da się żyć bez formułowania swoich myśli, wyrażania emocji. Rodzicom pokazujemy, że trzeba pytać i rozmawiać, a do dzieci zwracać się z godnością. To jest ciężka praca nad sobą i nikt tego nie ukrywa. I jeśli nasza pociecha będzie chciała doświadczać, to pozwólmy jej na to. Jeśli przyniesie ze szkoły złą ocenę, wysłuchajmy i znajdziemy rozwiązanie, karanie prowadzi donikąd. Wszystkie formy krzyku, bicia, pokazywania dziecku, że nie da rady, nie umie, nie robi, powodują obniżenie u niego własnej wartości, którą odbudować jest bardzo trudno. ■

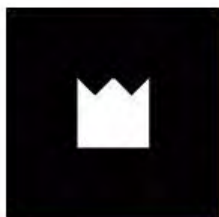
<https://www.brainymalta.pl/>

<https://www.facebook.com/brainypoznanmalt/>

<https://www.instagram.com/brainypoznanmalt/>



**OSIEDLE
KSIĘŻNEJ
DĄBRÓWKI**



dabrowki.com

tel. 506 175 176



Gościniec w Dąbrówce

**Gotowe domy
na Os. Księżnej
Dąbrówki pod
Poznaniem**

DOM + GARAŻ + TARAS + OGRÓD



Biuro sprzedaży Nickel Development
ul. Piątkowska 110, Poznań
T. +48 61 639 76 50
M. +48 506 175 176
E. sprzedaz@nickel.com.pl
www.nickel.com.pl

**Możliwość
wykończenia
„pod klucz”**

**OSIEDLE
KSIĘŻNEJ
DĄBRÓWKI**

ZBROJOWA



Premiera

dabrowki.com

tel. 506 175 176



Zbrojowa w Dąbrówce

**2-, 3- i 4-pokojowe
mieszkania po
zachodniej stronie
Poznania**



**Możliwość
wykończenia
„pod klucz”**



Biuro sprzedaży
Nickel Development
ul. Piłkowska 110, Poznań
T. +48 61 639 76 50
M. +48 506 175 176
E. sprzedaz@nickel.com.pl
www.nickel.com.pl

ZADBAJ O KOMFORT SWOJEGO SNU!

Spotkanie za spotkaniem, terminy gonią jeden po drugim, kalendarz wypełniony po brzegi. Nieważne, co spotkało nas podczas całego dnia – pod jego koniec zazwyczaj marzymy już tylko o odpoczynku, najlepiej we własnej sypialni. A biorąc pod uwagę, że prawidłowy sen bardzo mocno wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie oraz że w ciągu całego życia przesypiamy średnio aż 20 lat nadeszła najwyższa pora, aby zadbać o jakość swojego snu!

TEKST: **PAULINA BURACZEWSKA** | ZDJĘCIA: **MATERIAŁY PROMOCYJNE NAJEMCÓW GALERII POLSKIE MEBLE**

Na szczęście coraz więcej z nas zdaje sobie sprawę, że sypialnia nie jest stworzona tylko po to, aby po prostu się „przespać”, ale po to, by naprawdę porządnie wyspać. Dlatego warto zadbać o właściwy projekt i wyposażenie sypialni. Jako pomieszczenie stworzone z myślą o odpoczynku, sypialnia zdecydowanie nie jest miejscem na różnego rodzaju „rozpraszacze” jak komputer czy telewizor. Najlepiej, gdyby znalazło się w niej miejsce jedynie na niezbędne rzeczy: wygodne łóżko z odpowiednio dobranym materacem oraz stoliki nocne, na które spokojnie można odłożyć drobne przedmioty codziennego użytku jak telefon, książka czy szklanka z wodą. Przy mniejszej ilości otaczających przedmiotów łatwiej bowiem skupić się na rzeczy, która w tym pomieszczeniu powinna być dla nas najistotniejsza czyli na jakościowym i regenerującym śnie.

Dbłość o odpowiedni projekt sypialni to jednak nie wszystko. Fundamentalne znaczenie dla jakości naszego snu ma wybór odpowiedniego materaca – wielu z nas niestety nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo prawidłowe podparcie naszego ciała przez odpowiednio dobrany materac wpływa na komfort i jakość wypoczynku, a co za tym idzie na dobre samopoczucie w ciągu dnia. Na rynku dostępny jest bardzo szeroki wybór materaców w różnych cenach, z różnych materiałów, o różnym stopniu twardości i o różnym przeznaczeniu – wraz z pomocą doświadczonego sprzedawcy bądź fizjoterapeuty każdy jest w stanie wybrać model spełniający nawet najbardziej wygórowane oczekiwania.

Wszystkim, którzy w szczególny sposób chcą zadbać o swój kręgosłup z pomocą przyjdzie materac Bergamo z serii Exclusive firmy Materasso dostępny w salonie Esencja Snu – dzięki połączeniu trzech różnych rodzajów pian specjalistycznie konturowo wyprofilowanych po obu stronach materaca dyski kręgosłupa mogą być lepiej odżywiane przez płyn rdzeniowy, co przekłada się na ich lepszą amortyzację. U tych, którzy lubią dać się otulić termoelastycznym piankom dla większej elastyczności, sprężystości i powierzchni podparcia, dzięki czemu wywierany przez ciało nacisk zmniejsza się znacznie poprawiając komfort snu sprawdzi się best-sellerowy model Barcelona marki Senpo. Na potrzeby zwolenników materaców hybrydowych czyli łączących w swojej budowie pianki i sprężyny odpowiada ekskluzywna marka Royal Coil (dostępna w salonie FEST Materace) oferująca materace, które w dolnej części posiadają wkłady sprężynowe, a w górnej warstwy pianek, lateksu i naturalnych składników, takich jak końskie włosie, wełna czy bawełna. A dla tych, którzy oprócz właściwości zdrowotnych cenią sobie również niezwykłą precyzję i jakość wykonania oraz zastosowanie luksusowych



Materac Lux Estate™. Plush firmy Stearns & Foster z oferty salonu DlaSpania.

wych materiałów doskonały będzie model Lux Estate™ Plush firmy Stearns & Foster z oferty salonu DlaSpania. Od kaszmiru i jedwabiu w pokrowcu, przez bawełniano – wełnianą wyściółkę z połączenia najlepszej jakości bawełny ze Stanów Zjednoczonych oraz wełny z Nowej Zelandii po tytanowe sprężyny i ręcznie wykonane pikowania – wszystkie te szczegóły sprawiają, że ten materac doceni nawet najbardziej wyrafinowany fan luksusu.

Jednak najważniejszym czynnikiem, który powinien bezwzględnie wpływać na wybór materaca jest.. nasza wygoda! To tym parametrem powinniśmy się przede wszystkim kierować podczas zakupów, bo nawet najnowocześniejszy i najbardziej zaawansowany technologicznie materac jeśli nie będzie dla nas po prostu wygodny nie zagwarantuje nam zdrowego i jakościowego snu. A na tym powinno nam najbardziej zależeć podczas wyboru materaca „szytego na miarę”.

GALERIA

POLSKIE MEBLE

Aleje Solidarności 34 Poznań

www.polskiemeble.com.pl



SPRAWOZDANIE FINANSOWE W CYFROWEJ RZECZYWISTOŚCI



Do końca roku pozostały jeszcze dwa miesiące, ale dla wielu osób przygotowania do niego rozpoczynają się wcześniej. Dla ponad pół miliona księgowych w całej Polsce, ostatnie tygodnie roku to nie tylko beztrioska przy świątecznym stole i odpoczynek w gronie rodziny, lecz najbardziej intensywny czas w roku – zamknięcie ksiąg rachunkowych.

TEKST: JOANNA MAŁECKA | ZDJĘCIE: ARCHIWUM

Zamknięcie ksiąg rachunkowych 2019 r. zasługuje na szczególną uwagę, ponieważ jest to dopiero drugi rok powszechnego obowiązku sporządzania sprawozdawczości finansowej w formie cyfrowej. Zanim jednak podmioty zobligowane do sporządzania e-sprawozdań przystąpią do ich opracowania, muszą zamknąć księgi, co nie jest prostym zadaniem. Warto zatem wcześniej się do tego przygotować. Przedsiębiorcy często nie mają świadomości, z jakim wyprzedzeniem należy rozpocząć te działania.

– Wiele elementów niezbędnych do sprawozdania finansowego należy przygotować znacznie wcześniej – mówi Łukasz Motała, wykładowca Oddziału Wielkopolskiego w Poznaniu Stowarzyszenia Księgowych w Polsce. Stowarzyszenie od prawie 90 lat wspiera księgowo i księgowych w tym niełatwym okresie, organizując między innymi serię bardzo intensywnych, bogatych merytorycznie szkoleń, popularnie nazywanych „Akcją Bilans” (tylko w zeszłym roku wzięło w nich udział blisko 1000 księgowych). – Rozsądnie jest zacząć prace przygotowawcze już w listopadzie. Daje to szansę na potwierdzenie w odpowiednim terminie, że dane wynikające z ksiąg rachunkowych odpowiadają rzeczywistości oraz że zapisy w księgach są kompletne. Dotyczy to przede wszystkim obowiązków inwentaryzacyjnych oraz procedur, jakie powinny być przez dobrego księgowego wykonane przed przystąpieniem do sporządzania sprawozdania finansowego.



**Stowarzyszenie
Księgowych w Polsce
Oddział Wielkopolski
w Poznaniu**

BY UNIKNĄĆ BŁĘDÓW

Pośpiech wynikający ze zbliżającego się końca roku i okresu okołoswiątecznego sprzyja niestety w pracy zbyt dużym uproszczeniom i pomyłkom. Szkolenia dają szansę omówienia wyzwań i problemów, które pojawiały się we wcześniejszych latach w innych jednostkach i dzięki temu pozwalają uniknąć błędów.

– Warto odświeżyć wiedzę z zakresu procesów inwentaryzacyjnych, które poprzedzają techniczne zamknięcie roku. I mowa tu nie tylko o spisie z natury czy potwierdzeniu sald, ale przede wszystkim o weryfikacji zgodności zapisów w księgach rachunkowych z odpowiednimi dokumentami – podkreśla Łukasz Motała. Oprócz gruntownej analizy problemów, które zaistniały w minionym roku, w ramach „Akcji Bilans” omawiane są też zmiany w przepisach, które weszły w życie w minionym okresie jak i te zapowiadane.

Podniesienie przez ustawodawcę limitów ograniczających zastosowanie uproszczeń dla podmiotów małych, daje możliwość skorzystania z nich w większej liczbie firm niż dotychczas. Podczas serii szkoleń, wykładowcy Stowarzyszenia Księgowych w Polsce wyjaśnią dokładnie, kto będzie mógł z nich skorzystać i w jakim stopniu,

ale też przedstawią wady stosowania takich uproszczeń dla jakości prezentowanych informacji.

SPECJALNE SZKOLENIA

„Akcję Bilans 2019” zainauguruje 27 listopada br. szkolenie w Oddziale Stowarzyszenia w Ostrowie Wielkopolskim. Dzień później spotkanie rozpoczyna się w Poznaniu, a w kolejnych dniach – w innych sześciu oddziałach naszego regionu. – Wiemy, że aż do chwili obecnej, niektóre spółki nie złożyły swoich sprawozdań finansowych za rok 2018 do KRS. Mimo, że termin ich złożenia

minął wraz z końcem czerwca – zwraca uwagę Łukasz Motała. – Przyczyny takiego stanu są rozmaite i uzależnione od wielu okoliczności. Na razie zagadką jest, w jaki sposób potraktuje je administracja państwowa.

Sytuacja nie jest jednoznaczna, jeśli weźmiemy pod uwagę, że wiele problemów miało swoje źródło w obiektywnych trudnościach związanych z infrastrukturą techniczną administracji publicznej. Jak wynika z badania przeprowadzonego przez Oddział Wielkopolski w Poznaniu Stowarzyszenia Księgowych w Polsce, istotnym utrudnieniem w przeprowadzeniu cyfrowej sprawozdawczości były problemy z systemem e-KRS oraz brak odpowiednich objaśnień i instrukcji dotyczących wypełniania poszczególnych struktur logicznych e-sprawozdań.

Szkolenia w ramach „Akcji Bilans” dają możliwość wymiany cennych doświadczeń w gronie specjalistów, którzy mierzą się z podobnymi wyzwaniami. Pozwalają zdobyć praktyczną wiedzę i wartościowe wskazówki, jak uniknąć najpowszechniejszych błędów ucząc się na przykładach z lat ubiegłych. – Skondensowana forma i intensywny przebieg szkolenia sprawiają, że w krótkim czasie księgowi zyskują niezbędną wiedzę do sprawnego przeprowadzenia zamknięcia roku. Warto przy tym pamiętać, że odpowiedzialność za niedotrzymanie obowiązków wynikających z przepisów o rachunkowości, ponosi nie tylko księgowy, lecz również kierownik jednostki, czyli najczęściej zarząd (w spółkach kapitałowych), wspólnicy prowadzący sprawy spółki (w spółkach osobowych) lub przedsiębiorca (w przypadku osób fizycznych prowadzących działalność gospodarczą i pełne księgi rachunkowe). Dodatkowo trzeba mieć na uwadze, że sprawozdania finansowe są obecnie powszechnie dostępne poprzez e-KRS nie tylko dla organów administracji, ale też kontrahentów, pracowników czy konkurencji, stąd tym większą wagę należy przyłożyć do ich zawartości i jakości. Wyszczególnieni pracownicy księgowości, z bogatą wiedzą merytoryczną, pozwolą uniknąć wielu nieprzyjemności – podkreśla Łukasz Motała. ■

BIZUTERIA NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI

Wchodzisz, zamawiasz, a za chwilę kurier puka do drzwi z nową, piękną biżuterią, którą zwracasz po kilku dniach. Proste? Tu wypożyczyć można wszystko co złote, srebrne, z diamentami i kamieniami szlachetnymi – od pierścionka, przez bransoletkę, kolczyki, dodatki na ślub, wesele, komunię, urodziny, a nawet na spotkanie biznesowe. Najcenniejszy okaz, czyli złoty naszyjnik z szafirami o cenie rynkowej 50 000 zł, może być nasz już za kilka procent jego wartości. Jak to możliwe? Wszystko dzięki pierwszej w Polsce internetowej wypożyczalni biżuterii Bizumania. Stworzyła ją **Anna Kwiatkiewicz**, która pożyczając dodatki na swój ślub od mamy przyszłego męża uznała, że każda kobieta powinna móc spełniać swoje marzenia i mieć możliwość założenia czegoś wyjątkowego, co nie wiązałoby się z ogromnymi kosztami. A potem po prostu je zwrócić.

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

Ania Kwiatkiewicz z dumą prezentuje biżuterię w pięknych, ekologicznych pudełkach. Są naszyjniki, kolczyki, bransoletki, a nawet pierścionki. Jest coś delikatnego i okazalego. I to wszystko może być każdej z nas, bez wychodzenia z domu i w przystępnej cenie. – Proszę, to by do Ciebie pasowało – mówi Ania i przykłada mi do ucha piękny diamentowy kolczyk, a ja od razu zwracam uwagę na Jej dodatki.

Masz na sobie piękną biżuterię.

Anna Kwiatkiewicz: To połączenie wyjątkowej biżuterii – tej, którą noszę na co dzień, czyli obrączka, pierścionek zaręczynowy i kolczyki, które dostałam od mojego męża, kiedy pojawiła się na świecie nasza córka. Mają dla mnie szczególne znaczenie, bo dzięki temu, nawet kiedy jestem daleko, to wiem, że moja rodzina jest blisko mnie. Do tego założyłam dziś okazałą, nieco ekscentryczną bransoletkę prosto z Bizumanii, która dopełnia całości. To jeden z moich ulubionych dodatków.

Skąd wzięłaś biżuterię, którą dziś możemy wypożyczyć?

Część biżuterii, którą znajdziemy na Bizumanii, pochodzi ze zbiorów naszej rodziny. To nie tylko biżuteria klasyczna, ale też unikatowa, jakiej dziś już nie da się kupić.

Skąd pomysł na Bizumanię?

Piętnaście lat temu poznałam mojego przyszłego męża Tomka. Osiem lat temu braliśmy ślub. W momencie kiedy szykowałam się do tego wyjątkowego dnia, okazało się, że mam swoją wymarzoną sukienkę, a brakuje mi do niej dodatków. Wtedy Magda Kwiatkiewicz, mama mojego męża, zaproponowała, bym spojrzała na Jej słynną rodzinną kolekcję biżuterii i pożyczyła coś, co przypadnie mi do gustu, a potem oddała w dogodnym dla siebie terminie. Pomyślałam, że fajnie byłoby stworzyć wszystkim kobietom możliwość wypożyczenia biżuterii. Tak zrodziła się wizja Bizumanii.



Jak długo miałaś tę biżuterię?

Z tydzień. Była piękna, okazała i nigdy jej nie zapomnę.

Ile czasu upłynęło od pomysłu do realizacji?

Trochę to trwało. Powodów było wiele. Przede wszystkim wtedy prowadziłam zupełnie inny biznes. Potem pojawiły się dzieci. Kiedy nasza młodsza córka skończyła 7 miesięcy, siedzieliśmy z mężem w naszym dwupokojowym mieszkaniu na parapiecie w kuchni, bo nie było innego miejsca i długo rozmawialiśmy, a właściwie szeptaaliśmy, żeby nie obudzić dzieci. To był ten moment, kiedy podjęłam decyzję: robimy to!

Od czego zaczęłaś?

Od policzenia biżuterii. Wiedziałam, że mając kilka lub kilkanaście sztuk, to się nie uda. Zaczęłam kompletować, szukać. Część pozyskałam ze zbiorów rodzinnych rodziny Kwiatkiewiczów, dołożyłam swoje, a część została zakupiona. Z drugiej strony musiałam zbudować zespół ludzi do pracy, postawić stronę internetową, stworzyć system logistyczny, magazynowy, system rezerwacji połączony z kalendarzem. To wszystko trwało 1,5 roku.

Trudno Ci było skompletować zespół?

Bardzo trudno, na szczęście wszystko się udało. Mam sześciuosobowy zespół, który pracuje ze mną od początku.

Czy czasem zaglądasz do tej biżuterii, którą oddałaś do Bizumanii?

Pewnie! Otwieram pudełko i mówimy sobie „cześć”. A potem te kolczyki, łańcuszki i bransoletki czekają spokojnie na kolejną panią, która je założy.

Dla kogo jest Bizumania?

Dla wszystkich, na każdą okazję. Mamy klientki, które wypożyczają biżuterię dla całej rodziny na ślub, urodziny czy komunię dziecka. Za cenę zakupu jednej sztuki mają tak naprawdę wiele elementów, którymi cieszy się cała rodzina. Biżuterię wypożyczają też panie na wystawne kolacje, bankiety, ale też na spotkania biznesowe czy randki. Mamy biżuterię na co dzień, która też cieszy się sporym powodzeniem. W naszej bazie dostępnych jest kilka tysięcy sztuk biżuterii. Prosimy tylko panów o niewypożyczanie pierścionków zaręczynowych (śmiech).

Jakie są warunki takiego wypożyczenia biżuterii?

Klientka wybiera i wypożycza biżuterię spośród tysięcy wzorów ze złota, srebra, diamentów i innych kamieni szlachetnych. Biżuterię, na wybrany przez nią adres, dostarcza kurier. Po skorzystaniu z naszej biżuterii podczas ważnego wyjścia, imprezy czy ślubu, pakuje ją do naszego zwrotnego pudełka i oddaje zapakowaną bezpiecznie w karton kurierowi. Najważniejsza była dla nas prostota i wygoda usługi.

Co, jeśli coś uszkodzimy?

Każdą tego typu sytuację traktujemy indywidualnie, ale przede wszystkim zależy nam na komforcie klientek. Dlatego za drobne uszkodzenia, wynikające z normalnego użytkowania, nie pobieramy żadnych opłat. Tego typu naprawy bierzemy na siebie. Natomiast jeśli uszkodzenie będzie znaczące (np. połamanie), klientka pokrywa koszty naprawy.

Skąd pomysł na nazwę: Bizumania?

Proste – bizu od biżuterii, a mania – uzależniająca, wciągająca. Kiedy wypożyczasz jeden element biżuterii i widzisz, że to jest proste, szybkie i dobrze działa, sięgasz po kolejne. I tak rzeczywiście się u nas dzieje.

Co jest trudnością w tym biznesie?

Niektórzy jeszcze boją się wypożyczać biżuterię, bo jest to coś nowego i nie wiadomo z czym to się je. To działa do-
kładnie tak samo, jak wypożyczenie samochodu, hulajnogi czy roweru miejskiego. Po prostu, wypożyczasz, używasz i oddajesz. I tak działa Bizumania. Pamiętam kiedy zgłosiła się do nas pierwsza klientka. Wypożyczała pierścionek.

Jak wyglądał?

Był złoty z czerwonym serduszkiem.

I gdzie w nim wystąpiła?

Na ślubie, na którym była gościem.

Co wtedy poczułaś?

Skakaliśmy z radości. Nigdy nie zapomnę tego dnia. Często też pomagamy naszym klientkom, bo wiemy, że wypożyczenie biżuterii wiąże się z jakimś wydarzeniem. Ze wszystkim trzeba zdążyć. Nasza ostatnia klientka miała problem z płatnością. Zauważyliśmy to w systemie bardzo późno, bo po czasie, w którym powinniśmy nadać przesyłkę, żeby doszła następnego dnia. Byliśmy z panią w ciągłym kontakcie, ponieważ bardzo zależało

SPECJALNIE
DLA NASZYCH
CZYTELNIKÓW MAMY
RABAT
W WYSOKOŚCI
20%.
KOD: SUKCES20
WAŻNY DO 31.03.2020



jej na tych konkretnych kolczykach. To był czwartek, a ona musiała mieć je w piątek. Specjalnie przedstawiliśmy dla niej system, żeby można było zrealizować zamówienie. Wzięłam wszystkie niezbędne elementy do nadania przesyłki, spakowałam ją w domu, mój przyjaciel wydrukował mi etykietę dla kuriera i o 18.50 paczka była już w centrum logistycznym. To było niesamowite.

Paczka doszła?

Tak.

Jak przygotowujecie biżuterię do wypożyczenia?

Wszystkie elementy są czyszczone i dezynfekowane specjalnymi preparatami do złota i srebra. W informacji, którą dołączamy do każdej paczki jest napisane, żeby nie czyścić biżuterii samemu. Z oczywistych względów szczególną uwagę zwracamy na kolczyki, dlatego są dezynfekowane zarówno po odbiorze paczki, jak i przed wysłaniem. Wszystko pakowane jest w białych, bawełnianych rękawiczkach. Do klientów trafia w pięknych, ozdobnych, ekologicznych pudełkach.

A jeśli chciałoby się częściej wypożyczać biżuterię?

Mamy system abonamentowy wypożyczania biżuterii, który może być doskonałym pomysłem na prezent. Stała, przejrzysta opłata, w ramach której każda klientka ma możliwość wypożyczenia i cieszenia się wybraną biżuterią. Wierzę, że to może pozwolić jeszcze większej grupie kobiet bawić się biżuterią i czuć się w niej zawsze dobrze.

Dlaczego Twoim zdaniem Bizumania jest odpowiedzią na potrzeby nowoczesnych kobiet?

Jest mnóstwo powodów! Po pierwsze, dostępność biżuterii – marzę o tym, żeby każda z nas mogła na wyjątkowy wieczór założyć coś pięknego, zabłysnąć na ważnym wydarzeniu i być pewną siebie. Bizumania oferuje ten dostęp, pozwalając na wypożyczenie biżuterii za ułamek jej ceny. Po drugie – możliwość ciągłej zmiany. Ze względu na koszty, dotychczas większość z nas miała kilka sztuk biżuterii, które nosiła każdego dnia, albo przy ważnych okazjach – z Bizumanią możemy się zmieniać każdego dnia w zależności od nastroju czy stylizacji i czuć się świetnie w tym, co mamy na sobie. Możemy też łączyć nasze własne ukochane, pamiątkowe sztuki biżuterii z tym, co jest na imprezę – do zabawy. Trzecim bardzo ważnym dla nas w Bizumanii powodem jest ekologia i zrównoważony rozwój w biznesie. Na świecie, a powoli również tutaj w Polsce, biznesy z najróżniejszych branż zaczynają rozumieć, że wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za planetę. Branża modowa ma niestety bardzo niechlubną historię pod tym względem, generując ogromne ilości odpadów. Dlatego właśnie trend „rental fashion” czyli wypożyczalni wszystkiego, co związane z modą, przeżywa taki silny wzrost na świecie. My sami stosujemy pudełka wielokrotnego użytku i zachęcamy do wypożyczania biżuterii, tak, aby zamiast leżeć w naszych szkatułkach, mogła służyć wielu osobom!

Czy nie jesteście trochę konkurencją dla salonów jubilerskich?

Wręcz przeciwnie! Klientki wielokrotnie dzwonią i pytają czy tę biżuterię można kupić, a wtedy podpowiadamy gdzie.

Czy jakieś gwiazdy korzystały już z Bizumanii?

Patricia Kazadi wypożyczyła bransoletkę i kolczyki na Flash Fashion Night. Bardzo się cieszymy, że zdecydowała się właśnie na nas.

Cieszysz się, że to się udało?

Bardzo, to moje trzecie dziecko. I nic nie udało by się, gdyby nie moja rodzina, bliscy oraz osoby tworzące Bizumanię, którzy są dla mnie ogromnym wsparciem. Dziękuję także moim współpracownikom, mojemu zespołowi, który zawsze robi wszystko na 100 procent i bez którego Bizumania nie mogłaby istnieć. ■

POJEDYNEK A SPRAWA HONORU

Człowiek, który ma poczucie honoru, bierze gorąco do serca wszelką obmowę, zniewagę lub obrazę, odpierając bez zwłoki stawiane mu zarzuty. Taka filozofia przyświecała naszym przodkom. Pojedynek był najczęstszą formą rozstrzygnięcia sporów i niekiedy jedyną możliwością na zachowanie honoru osobistego i całego rodu.

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 Firmy Business Dress Code.



BUSINESS DRESS CODE
TATIANA SOKOŁOWSKA

Pojedynki w obronie honoru rozpowszechniły się we Francji w XVII wieku i były domeną arystokracji i szlachty mającej szczególnie wysokie mniemanie o swoim honorze. W XIX wieku zwyczaj warstw wyższych zaczęła naśladować burżuazja i klasy niższe, a pojedynki wśród korpusu oficerskiego wielu europejskich armii stały się stałym elementem wojskowego obyczaju.

W Drugiej Rzeczypospolitej ukazało się wiele kodeksów honorowych, z których do dziś największą popularnością cieszy się „Polski kodeks honorowy” Władysława Boziewicza. Reguluje on zasady pokojowego postępowania honorowego oraz reguły i warunki przeprowadzania pojedynków. Niebawem po jego wydaniu w 1919 roku, kodeks stał się zbiorem zasad i wzorców zachowań, a zestawione w nim reguły stanowiły przewodnik dla osób, które uważały się za ludzi honoru. Byli nimi „(z wyklu-

ceniem osób duchownych) te osoby płci męskiej, które z powodu wykształcenia, inteligencji osobistej, stanowiska społecznego lub urodzenia, wznoszą się ponad zwyczajny poziom uczciwego człowieka”.

W związku z tym, że do wyrządzenia obrazy nie potrzeba zamiaru obrażenia, a „pojęciem obrazy określamy każdą czynność, gestykulację, słowne, obrazowe lub pisemne wywnętrzenie się, mogące obrazić honor lub miłość własną drugiej osoby”, dość łatwo można było znaleźć się w sytuacji konieczności udzielenia satysfakcji. Szacuje się, że w przedwojennej Polsce odbywało się około 500 pojedynków rocznie. Z powodu sytuacji prawnej zakazującej przeprowadzania pojedynków, oficjalnie o nich się nie mówiło, choć o starciach między znanymi osobami plotkowano.

W ściśle określonych okolicznościach można było odmówić satysfakcji i pozostać człowiekiem honorowym, na przykład „odrzuć wyzwanie może mąż, który znieważa człowieka uwodzącego mu żonę”.

W szczególnej sytuacji znajdowali się oficerowie, których fundamentalnym obowiązkiem było dbanie o honor oficerski. Zadanie wyjątkowo trudne dla wojskowych, zważywszy na rozdzwiek między rozkazem Wodza Naczelnego, kategorycznie zakazującym pojedynkowania się a wyrokami Oficerskiego Sądu Honorowego, pozbawiającymi prawa do bycia człowiekiem honorowym i wykluczającymi z korpusu oficerskiego osoby nie stające w obronie swej czci.

W przedwojennej Warszawie pojedynki odbywały się najczęściej w Lasku Bielańskim lub w ujeżdżalni 1 Pułku Szwoleżerów, którą udostępniał zainteresowanym jego dowódca, pułkownik Bolesław Wieniawa Długoszowski. On sam zresztą wielokrotnie się pojedynkował lub pełnił rolę sekundanta.

Długa procedura postępowania honorowego rozpoczynała się od wyzwania osoby dopuszczającej się

obraży. W celu przywrócenia dobrego imienia, obrażony wysyłał do obrażającego sekundantów, których zachowanie „winno być zimne, ale grzeczne”.

Po wyzwaniu, druga strona wyznaczała swoich zastępców. Pierwszym zadaniem sekundantów obu stron było doprowadzenie do ugodowego załatwienia sprawy. Jeśli strony nie doszły do porozumienia, dochodziło do pojedynku. Wybierano wtedy rodzaj broni. Legalną bronią pojedynkową były wówczas pistolety, szabla lub szpada. Prawo swobodnego wyboru broni przysługiwało obrażonemu, a obraziciel nie mógł tego wyboru odrzucić.

Rolą sekundantów było również ustalenie „czy pojedynek ma się odbyć do pierwszej lub drugiej krwi, czy też do zupełnej niezdolności pojedynkowej”. Pojedynki do pierwszej krwi, to znaczy do pierwszego, choćby najmniejszego zadraśnięcia, uważane były za uchybiające powadze pojedynku. „Z chwilą, kiedy sekundanci ewentualnie lekarze, orzekają u jednego z walczących niezdolność do walki lub (zależnie od brzmienia warunków) pierwszą, drugą albo trzecią krew – kierownik starcia ogłasza pojedynek za ukończony i równocześnie stwierdza jego honorowy przebieg”.

Zasady zasadami, a życie życiem. Znana jest historia pojedynku pomiędzy magnatem Franciszkiem Ksawerym Branickim a Giacomo Casanovą, w trakcie pobytu tego ostatniego w Warszawie. Jak należy się domyślać, poszło o kobietę. Szczegóły zwady nie są do końca jasne, dość nam wiedzieć, że panowie równocześnie zabiegali o względy włoskiej tancerki występującej na warszawskich scenach, Anny Binetti. Scysja zakończyła się pojedynkiem na pistolety, w którym obaj zostali ranni. Casanova poświęcił temu zdarzeniu kilka stron w pamiętnikach, w których dał wyraz swemu zdziwieniu o ówczesnych zwyczajach Polaków: Nie chcą zrozumieć, że jeden wystarcza na jednego i nie wolno iść gromadą zarżnąć kogoś, kto jest sam i ma urazę tylko do kogoś jednego.

Takie niebezpieczeństwo czyhało na Casanovę, gdy Branicki, bardziej poszkodowany po pojedynku, widząc skierowane w stronę Casanovy szpady kompanów, krzyknął: Kanalie, proszę mi tego człowieka uszanować! Po czym skierował następujące słowa do adwersarza: Zabiłeś mnie waćpan. Ratuj się teraz, bo grozi ci śmierć na szubienicy. Nie trać czasu, uciekaj, a nie masz dość pieniędzy, weź proszę moją sakiewkę.

Casanovie udało się uciec i niedługo po walce opuścił Warszawę, a hrabia Branicki szczęśliwie przeżył.

Pamiętnym również stał się pojedynek między paniami, które według zasad nie miały pojedynkowej zdolności. W czasach Ludwika XIV, w Lasku Bułońskim, stanęły naprzeciw siebie margrabina de Nesle



i hrabina de Polignac. Tym razem poszło o mężczyznę i to nie o byle kogo, tylko o księcia Richelieu. Pojedynek, również na pistolety, zakończył się utratą koniuszka ucha przez jedną z pań.

Swoje życie w pojedynku zakończył jeden z największych poetów rosyjskich, Aleksander Puszkina. Miał on młodą, urodziwą żonę, o którą był chorobliwie zazdrośny. Poeta wyzwiał na pojedynek francuza Georga d'Anthès, którego podejrzewał o romans z piękną Natalią. Dwa dni po pojedynku, w wyniku odniesionych ran, Puszkina zmarł.

W bliższych nam czasach, w 1926 roku, wspomniany już Bolesław Wieniawa Długoszewski, gdy był jeszcze pułkownikiem, odbył pojedynek z dziennikarzem Gazety Warszawskiej – Wacławem Drozdowskim. W wyniku starcia dziennikarz został ranny i uznano go za niezdolnego do dalszej walki. Sprawa znalazła jednak swój finał w sądzie.

W 1919 roku Bożewicz pisał: „można śmiało zaryzykować twierdzenie, że tak długo pokąd prawna kultura naszych społeczeństw karać będzie czynną zniewagę gentlemiana 24-godzinny aresztem, zamienionym na 5 kor. grzywny – tak długo istnieć będzie ten rodzaj współczesnego sądownictwa honorowego, uzupełniającego państwowy wymiar sprawiedliwości. A zdaje się, że jeszcze czas długi”.

Również 100 lat po opublikowaniu tych słów, pojedynki odeszły do historii, pozostawiając jednak po sobie nutkę nostalgii. ■



I ŻE CIĘ NIE OPUSZCZĘ AŻ DO... SPŁACENIA KREDYTU

Najczęstszym zobowiązaniem jakie wspólnie podejmują małżonkowie, jest umowa kredytowa zawarta w celu zakupu wspólnego mieszkania, domu lub działki. W sieci, na spotkaniach, podczas rozmów bardzo często krążą różne anegdotki mówiące o tym, że nic tak nie łączy ludzi, jak wspólna umowa kredytowa. Czy rzeczywiście jest to tylko żart, nie mający swojego potwierdzenia w rzeczywistości?

Wspólny majątek obejmuje to, co dotychczasowi małżonkowie posiadali, czyli pieniądze, wartościowe przedmioty, pojazdy i nieruchomości. Oczywiście w jego skład wchodzi także zobowiązania, czyli przykładowe raty kredytu hipotecznego. Dla zabezpieczenia kredytu najczęściej ustanawia się hipotekę, a małżonkowie solidarnie odpowiadają za zobowiązanie wobec banku. Wszystko dobrze się układa... do rozwodu. Sąd orzekając rozwód, dokonuje podziału jedynie aktywów majątku, a nie dzieli pasywów, czyli długów.

Zgodnie z orzecznictwem Sądu Najwyższego, podział majątku wspólnego małżonków obejmuje tylko aktywa. Podział nie obejmuje zobowiązań zaciągniętych przez oboje małżonków w czasie trwania wspólności ustawowej, gdyż mimo podziału majątku wspólnego, dług ten nadal się utrzymuje, a małżonkowie, którzy go zaciągnęli, nadal pozostają zobowiązani wobec wierzyciela (postanowienie SN z 5 grudnia 1978 r., III CRN 194/78). Przeprowadzenie podziału majątku wspólnego nie stanowi jednak pełnego rozwiązania w kwestii wspólnego kredytu. Wskutek rozwodu ustaje wspólność majątkowa małżeńska, jednak wspólne długi nie podlegają podziałowi. Podzielić można dom czy mieszkanie, lecz kredyt w dalszym ciągu, mimo wyroku rozwodowego, eksmałżonkowie zobowiązani są spłacać razem.

I CO DALEJ?

W przypadku rozwodu, byli już małżonkowie mogą umówić się między sobą, że nieruchomość czy też inna rzecz, której zakup finansowany był kredytem, wejdzie, wraz z obowiązkiem spłaty kredytu, w skład majątku jednego z nich. Jednakże taka umowa nie będzie skuteczna wobec banku, albowiem o tym, kto będzie po rozwodzie spłacał raty kredytu, decyduje wierzyciel, czyli bank.

Małżonkowie zaciągnęli dane zobowiązanie razem, nadal więc będą zobowiązani solidarnie do spłaty kredytu. W przypadku zaprzestania spłaty kredytu przez małżonka, któremu pozostawiona została nieruchomość, bank może domagać się spłaty kolejnych rat od drugiego kredytobiorcy (byłego małżonka), który w tym przypadku nie będzie już korzystał z domu czy mieszkania. Jedynym rozwiązaniem tej sytuacji może być wyłącznie zgoda banku na zwolnienie z długu małżonka, który nie otrzymał nieruchomości w podziale majątku i nie będzie dalej zobowią-



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.

Prezesa Klubu Kobiet Przedsiębiorczych.



ZOFIA CHOŁODY & WSPÓLNICY
KANCELARIA PRAWNA

zany do spłaty kredytu. Pod warunkiem, że małżonek obciążony spłatą kredytu ma wystarczającą zdolność kredytową, może on wziąć cały dług na siebie. Wówczas, na łączny wniosek współkredytobiorców, bank może wyrazić zgodę na zwolnienie z długu jednego z małżonków poprzez podpisanie aneksu do umowy kredytowej. Oczywiście jest, że bank szczegółowo zbada sytuację finansową przejmującego zobowiązanie. Bank oceni czy dana osoba będzie w stanie spłacać dalej kredyt samodzielnie. W przypadku negatywnej opinii, rozwiązaniem może być jedynie przystąpienie do kredytu nowego współkredytobiorcy lub wniesienie dodatkowego zabezpieczenia, np. w postaci hipoteki lub poręczenia.

Podsumowując, byli małżonkowie, którzy nie posiadali rozdzielności majątkowej w dniu podjęcia wspólnego zobowiązania kredytowego, pomimo rozwodu czy ustanowienia rozdzielności majątkowej, są zobowiązani nadal razem spłacać zaciągnięty kredyt.

Dlatego warto zawczasu pomyśleć o możliwościach uniknięcia problemów i jeszcze przed podjęciem decyzji o zakupie wspólnej nieruchomości, skonsultować się z prawnikiem. Natomiast w przypadku rozwodu, a nawet w trakcie trwania małżeństwa, można zawrzeć umowę o podziale majątku, w której bardzo szczegółowo małżonkowie – kredytobiorcy uregulują wszystkie możliwe zabezpieczenia celem uniknięcia negatywnych konsekwencji w przyszłości. W przypadku zaciągnięcia przez małżonków wspólnego kredytu hipotecznego, warto podziału majątku dokonać przed notariuszem. ■

WSKUTEK
ROZWODU USTAJE
WSPOLNOŚĆ
MAJĄTKOWA, ALE
WSPOLNE DŁUGI
NIE PODLEGAJĄ
PODZIAŁOWI

Z KIM PRZYSTAJESZ TAKIM SIĘ STAJESZ

Mówi się, że każdy z nas jest kowalem własnego losu i że tylko od nas zależy, jak się zachowujemy oraz jakie decyzje podejmujemy. Czy jednak aby na pewno jest to prawda?

A co ze środowiskiem, w którym żyjemy, doświadczeniem, które nabywamy wraz z wiekiem i ludźmi, którymi otaczamy się na co dzień?

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.

Nasze geny aż w połowie odpowiadają za to, jaką mamy osobowość, jaki jest nasz stosunek do świata, jaka jest nasza wrażliwość, czy jesteśmy zdolni do współodczuwania. Jednak nie tylko to, co otrzymujemy w genach, ma wpływ na to, jacy jesteśmy. Równie istotne jest otoczenie, w którym się wychowujemy, ludzie, którzy towarzysząc nam na co dzień mniej lub bardziej świadomie nas kształtują oraz zebrane doświadczenia.

Według Masłowa, twórcy teorii hierarchii potrzeb, aby harmonijnie się rozwijać, człowiek powinien mieć zaspokojone wszystkie podstawowe potrzeby – fizjologiczne (jedzenie, woda, tlen, potrzeby seksualne, sen), bezpieczeństwa (opieka, oparcie,

wygoda, wolność od strachu), miłości i przynależności (więzi, afiliacja, bycie kochanym), szacunku i uznania (zaufanie do siebie, poczucie własnej wartości, kompetencja, poważanie) oraz samorealizacji (posiadanie celów, spełniania swojego potencjału, estetyczne, poznawcze). Jak to rozumieć w odniesieniu do naszych zachowań i podejmowanych decyzji? Musimy sobie uświadomić, że dopiero kiedy wszystkie potrzeby związane bezpośrednio z nami samymi zostaną zaspokojone, m.in. potrzeby fizjologiczne, potrzeba bezpieczeństwa, wówczas mogą się u nas pojawić kolejne potrzeby, tym razem związane już bezpośrednio z relacjami z innymi ludźmi. Zazwyczaj nie doceniamy wpływu społecznego, łatwo zapominając, że jesteśmy istotami w gruncie rzeczy stadnymi. Posiadanie innych osób wokół siebie jest bardzo ważne, ponieważ tylko przez kontakt z innymi możemy zaspokoić swoje podstawowe potrzeby emocjonalne, takie jak potrzeba przynależności czy miłości. Potrzebujemy obecności drugiego człowieka, jego uznania i szacunku. I dlatego, choć każdy z nas dąży do samodzielności i indywidualności w myśleniu i działaniu, mimo wszystko nie jesteśmy w stanie całkowicie się odciąć i „obronić” przed wpływem sugestii, porad i opinii innych osób na nasze zachowania i działania. Co więcej, to że ciągle obcujemy z innymi, obserwujemy ich, spędzamy z nimi czas, może spowodować, że całkiem nieświadomie przejmujemy wzorce ich zachowań i moralnych zasad. Zarówno te dobre, jak i złe. A one z kolei będą mogły wpływać na nasze decyzje i relacje. Czasami nabywamy złe wzorce i rezygnujemy z wartości wyniesionych z domu, z którymi się utożsamiamy i które są bliskie naszemu sercu. Rezygnacja z nich nigdy nie jest dobra, ponieważ w dłuższej perspektywie może spowodować, że nie

tylko nie będziemy w pełni szczęśliwi i spełnieni, ale również nie do końca będziemy wiedzieli, z czego to poczucie niespełnienia wynika.

Nie bez powodu mówi się np. że za sukcesem mężczyzny stoi mądra kobieta, bądź za sukcesem kobiety stoi mądry mężczyzna – jest to spostrzeżenie bardzo trafione. Pozytywne, wspierające otoczenie, może być siłą napędową do tego, aby nasze życie było bogatsze i pełniejsze, a podejmowane przez nas decyzje jak najlepsze. Ważne, aby takie mądre, życzliwe wsparcie otrzymać od najbliższych osób – męża, żony, rodziny. Przychylna nam osoba pozwoli na podejmowanie ryzyka, gdyż będzie rozumieć, że bez niego ciężko o sukces. Dając ostoję w postaci stabilnego życia prywatnego oraz poprzez zaspokojenie naszych potrzeb, doda odwagi, by zaryzykować i przenieść się na wyższy stopień – czy to życia zawodowego, czy osobistego rozwoju.

Na koniec warto przytoczyć jeszcze jedno powiedzenie o relacjach międzyludzkich, w którym jest sporo prawdy – „z kim przystajesz takim się stajesz”.

POSIADANIE INNYCH OSÓB WOKÓŁ SIEBIE JEST BARDZO WAŻNE, PONIEWAŻ TYLKO PRZEZ KONTAKT Z INNYMI MOŻEMY ZASPOKOIĆ SVOJE PODSTAWOWE POTRZEBY EMOCJONALNE, TAKIE JAK POTRZEBA PRZYNALEŻNOŚCI CZY MIŁOŚCI

Szukajmy osób mądrzejszych od siebie, energetycznych, radosnych. Od takich osób możemy się wiele nauczyć, będą dawać nam inspiracje do działania, ale też wymagać i mobilizować, abyśmy dawali z siebie (i od siebie!) to, co mamy najlepsze. Pamiętajmy o tym i uważnie dobierajmy osoby, którymi otaczamy się na co dzień, bo im szybciej zdamy sobie sprawę, jakie są nasze niezaspokojone potrzeby oraz jak wpływa na nas otoczenie, w tym krąg najbliższych nam osób, tym krótsza będzie nasza droga do szczęścia. ■

R E K L A M A

EMAUS
89,8 fm

**dobra jesień
tylko z Radiem Emaus**





ECO FUTERKA: MALGORZATA HAJDUK, POMARAŃCZOWA SUKIENKA: NOVAMODA.PL, ZIELONA SUKIENKA: I LIKE BLACK&WHITE, KAPELUSZ: LA DAME



SUKIENKA: NOVAMODA, KAPELUSZ: LA DAME, CZARNY KARDIGAN: MAIO, ZIELONA SUKIENKA: I LIKE BLACK & WHITE, GRANATOWE ECO FUTERKO: MALGORZATA HAJDUK



MARYNARKA I SPODNI: ŁUKA, TORBA: MYBAG



MARYNARKA: ŁUKA, SPÓDNICA: MALINNE, GOLF: CITY CODE



KARDIGAN: MAJO, SUKIENKA: NOVAMODA.PL

JESIENNE WARIACJE

TEKST:



MARTA RASCH | KATARZYNA KAROLCZAK



NOVAMODA.PL

Mawiają, że jesień to taka druga wiosna,
gdzie zamiast kwiatów przepięknie kolorowo
kwitną liście na drzewach.

Tym razem zabieramy Was poza granice Poznania w majestatyczne rozdroża, a na nich niezwykle spotkanie z fantastycznymi Alpakami – które towarzyszyły nam dzielnie przy sesji. Łącząc wesołe kolory, tkaniny i dzianiny stworzyliśmy stylizacje w paletę barw otaczającego krajobrazu, kolejny raz udowadniając, że modą można lub należy się czasami bawić. ■

WSPANIAŁE I WESOŁE ALPAKI HUGO, ROXANE I NERO
POCHODZĄ Z FARMY ŻŁOTNICKIE ALPAKI I NA CO DZIEŃ PRACUJĄ W ALPAKOTERAPII
Z DZIEĆMI I OSOBAMI NIEPEŁNOSPRAWNYMI
PO WIĘCEJ INFO ZAPRASZAMY: [FACEBOOK.COM/ALPAKOTERAPIA.ZLOTNICKIEALPAKI/](https://facebook.com/alpakoterapia.zlotnickiealpak/)
TEL.: 664 751 272

FOTO: FLARRA KATARZYNA KITAŁGRODZKA

PO WIĘCEJ MODOWYCH INSPIRACJI ZAPRASZAMY: BUTIK NOVAMODA UL. KOŚCIELNA 17
ZA WYPOŻYCZENIE OKULARÓW SŁONECZNYCH DZIĘKUJEMY: SALONY OPTICO ŚRĘM

W SAMYM SERCU SOŁACZA

Spacerując w najpiękniejszym parku w Poznaniu – Parku Sołackim – zatrzymałam się przed Hotelem i Restauracją Meridian's. Okazały, zabytkowy budynek nie wyglądał na swoje 107 lat. Poczułam zapach aromatycznej kawy, świeżej bezy i czegoś, co przypomniało mi dzieciństwo – barszczu z kołdunami. Kiedyś zaglądałam tu z rodzicami na niedzielny obiad. I właśnie te wspomnienia poprowadziły mnie prosto do sali marmurowej i ani się obejrzałam, a na moim stoliku stała ogromna porcja obłędnie pachnącego barszczu.

ROZMAWIA: JOANNA MAŁECKA | ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

Jacek Kurczaba, manager Restauracji i Hotelu Meridian's, podszedł do mnie nieśmiało. – Wie Pan, kiedyś tutaj przychodziłam, postanowiłam sprawdzić czy smak pozostał ten sam – powiedziałam. Usiadł naprzeciwko mnie. Restauracja jakby się nie zmieniła: wciąż te same wykładziny, układ sali, nawet tapety pozostały te same. Zmieniło się jedno: wciąż siedzieliśmy przy białym obrusie, ale ceny nie przygniatały, a smak aromatycznej, domowej kuchni pozwolił mi wrócić do beztrudnych czasów dzieciństwa.

Czym dla Pana jest to miejsce?

Jacek Kurczaba: Takim trochę kurortem. Proszę spojrzeć przez okno, jak tu jest pięknie. Dobrze się tutaj czuję. Mamy dużo pracy, świetny zespół, wspaniałych gości, którzy chętnie nas odwiedzają. To miejsce jest magiczne,

trudno to wytłumaczyć. Proszę sobie wyobrazić, że w okresie międzywojennym pracowało tu 100 kelnerów, a stoliki były ustawione od mostku aż do wypóżyczalni łódek.

No dobrze, ale doskonale wiemy, że gastronomia to ciężka praca. W Poznaniu jest ogromna konkurencja.

Miejsce może być niezwykle luksusowe, wyjątkowe, ale jeśli nie włożymy w nie pracy i serca, nic z tego nie będzie. Nasi klienci muszą chcieć do nas przychodzić i czuć, że tutaj jest miło.

No i musicie ich dobrze karmić.

Oj tak i robimy wszystko, żeby tak było. Nasza kuchnia jest prosta, polska, serwujemy tradycyjne potrawy. I co



ważne – porcje są uczciwe. Mamy regionalne produkty bardzo dobrej jakości, nawet wina i piwa pochodzą od lokalnych dostawców. W niedziele wydajemy kilkaset obiadów. Przychodzi do nas wiele osób z Uniwersytetu Przyrodniczego, który jest obok, wydajemy uroczyste kolacje. Cieszymy się, że nasze jedzenie smakuje i zapraszamy wszystkich codziennie od godziny 12.00 do ostatniego gościa.

Macie flagowe danie?

Pyszne poliki wołowe, cielęcinę w białych warzywach, wybornego sznycła, łososia marynowanego na zimno. W listopadzie



JACEK KURCZABA
MANAGER RESTAURACJI
I HOTELU MERIDIAN'S

serwujemy naszą poznańską gęsinę, można u nas zjeść kaczkę z pyzami i modrą kapustą oraz czerninę. Nasza pani Bożenka przygotowuje wspaniałe desery i lody. Obecnie serwujemy śliwkę pod kruszonką, która ma swoich stałych fanów. Beza z malinami jest również jednym z najczęściej wybieranych deserów. Wszystko robimy sami. Pieczemy wyśmienite serniki, babki, torty. Nasze hasło to „W stylu Meridian's”.

Organizujecie też tutaj wiele imprez.

Tak, ostatnio gościmy Art!Show. To jest piękne wydarzenie i niesamowity klimat. Bardzo się cieszymy, bo przecież Meridian's od

KIEDYŚ...

Restauracja została otwarta 31 sierpnia 1912 roku. Na terenie Parku Solackiego znalazła się w efekcie przeniesienia z Wystawy Wschodnioniemieckiej, gdzie pełniła funkcję winiarni. Nosila wtedy nazwę Parkowa. Pierwszym dzierżawcą restauracji i właścicielem okazał się willi przy ulicy Kujawskiej 15 był Niemiec – Franz Młody. Składała się z lokalu gastronomicznego na najniższym poziomie oraz ogrodu restauracyjnego ze składanymi stolikami na dwóch wyższych poziomach. Od strony fasady do budynku przylegała przeszklona weranda, z której latem wyjmowano okna, umożliwiając swobodny przepływ powietrza. Wejście do restauracji zwieńczone było przeszklonym, kolistym frontonem, umieszczonym pomiędzy dwiema wysokimi wieżami służącymi do wentylacji głównej sali o beczułkowatym kształcie. W okresie I wojny światowej Park Solacki uniknął dewastacji, a dzierżawę restauracji miasto powierzyło Janowi Müllerowi i Janowi Budzyńskiemu. W 1913 roku nad brzegiem stawu, w pobliżu restauracji, zbudowano pomost z wypożyczalnią łódek. Po II wojnie światowej restauracja, najpierw pod nazwą „Wypoczynek”, a później „Piracka”, przechodziła różne koleje losu, by w końcu 16 maja 1992 roku przyjąć nazwę Restauracji i Hotelu „Meridian”.

OBECNIE...

W listopadzie 2015 roku restauracja w Parku Solackim przedłużyła swoją gastronomiczną historię sięgającą 103 lata. Jej sytuacja prawna została ostatecznie uregulowana. Firma Meridian's Sp. z o.o., jako pierwsza w historii, podpisała umowę z miastem Poznań i stała się nowym najemcą. Obecnie restauracja nosi nazwę „Restauracja i Hotel Meridian's”.

zawsze kojarzony był z kulturą, sztuką. I to wszystko do nas wraca. Organizujemy koncerty na naszej scenie, w listopadzie odbędą się tutaj targi ślubne.

Czym chcecie przyciągnąć tutaj ludzi, bo ta restauracja niektórym do dziś kojarzy się z drożyzną?

Rzeczywiście może się tak kojarzyć, bo przecież w latach 90. była to jedna z najlepszych i najdroższych restauracji w Poznaniu. Dziś cenowo nie odbiegamy od innych restauracji, pomimo że na stołach wciąż mamy białe obrusy. Proszę się tego nie bać. Zresztą niech Pani zajrzy do menu.

Widzę tu wiele pyszności w dobrych cenach. A mój barszcz jest obłędny...

No właśnie. A do tego porcje są naprawdę spore. Przykładem może być sznycel, który zajmuje cały talerz.

Wygląda to naprawdę ciekawie. Restauracja wygląda tak, jak przed laty. Czy coś się tutaj zmieni?

Tak, na pewno trochę zmienimy kolor wnętrza, żeby je rozjaśnić. Zmieniliśmy kuchnię. Mamy wiele planów.

Pan jest menadżerem tego obiektu już trzy lata.**Jaka była pierwsza myśl, kiedy Pan tutaj przyszedł?**

Dużo roboty (śmiech). Powoli realizujemy wszystkie pomysły.

I jak?

W ubiegłym roku zabrakło nam gęsiny w listopadzie (śmiech).

To znaczy, że ludzie polubili Waszą kuchnię.

Bardzo nas to cieszy.

Co przed Wami?

Chcielibyśmy, żeby na stawy wróciły łódki, bo fajnie to działało. Zrobimy drobne remonty, które są potrzebne, pomyślimy nad ogródkiem.

Oprócz restauracji macie też hotel.

Tak, mamy dziesięć pokoi i obłożenie praktycznie 100 procent. To też bardzo nas cieszy. Myślę, że wynika to także z tego, że mamy jedną z najpiękniejszych lokalizacji w Poznaniu i pyszne śniadanie. Nasi klienci lubią spacerować po parku. Jest tutaj wyjątkowy klimat. Muszę dodać, że Meridian's to też imprezy okolicznościowe. Organizujemy bankiety, wesela, konferencje. Mamy kilka sal. Największa z nich to marmurowa, czyli główna, w której siedzimy, jest akwarium do 18 osób z pięknym widokiem na park, jest sala klubowa oraz sala błękitna, która pomieści nawet 50 osób. Mamy jeszcze patio na 140 osób.

Pamiętam, że kilka lat temu, obiekt został zamknięty, ponieważ były właściciel nie płacił czynszu.

Tak i do dziś to się na nas odbija, ponieważ niektórzy pytają, jak długo się utrzymamy. Chcę oficjalnie powiedzieć, że Meridian's jest otwarty dla Państwa codziennie do ostatniego gościa i serdecznie zapraszamy.

Dla kogo jest to miejsce?

Dla wszystkich, którzy lubią dobrze zjeść w milej atmosferze, pięknych wnętrzach – bogatych w historię i wspomnienia. Serdecznie zapraszam w imieniu całego naszego zespołu. ■



Radość z jazdy



POZNAŃ TESTUJE NOWE BMW SERII 1.

Sprawdź na **www.poznantestuje.pl**

Dealer BMW Inchcape

Wschodnia 9
62-080 Swadzim
tel. +48 61 423 60 13
www.inchcape.pl

Dealer BMW Olszowiec

Ostrowska 330
61-312 Poznań
tel. +48 61 870 56 30
www.bmw-olszowiec.pl

Dealer BMW Smorawiński

Obornicka 235
60-650 Poznań
tel. +48 61 845 52 00
www.bmw-smorawinski.pl

WALCZMY O RÓWNOŚĆ I SWOJE SZCZĘŚCIE

Właśnie została wybrana do finałowej dziesiątki konkursu Poznanianka Roku. Od lat wspiera kobiety, pokazując im, że czasem warto wyjść ze strefy komfortu i zawalczyć o siebie. W firmie Vilmorin Garden pracuje od 13 lat jako dyrektorka sprzedaży na Europę centralną i wschodnią. I pewnie **Violetta Ratajczak** nie byłaby tu gdzie jest, gdyby nie pasmo sukcesów, ale i porażek, które zbudowały Ją na nowo, by dziś mogła powiedzieć: jestem szczęśliwa.

ROZMAWIA: JOANNA MALECKA | ZDJĘCIA: BARBARA SINICA

Kiedy zaczęłaś wspierać kobiety?

Violetta Ratajczak: Najpierw musiałam zbudować siebie, żeby móc być dla innych. Kiedy zrozumiałam, że moje myślenie o tym, że mogę więcej, że mogę wyjść poza swoją strefę komfortu, za którą jest coś innego i ciekawego, przekonałam się, że pewne wybory nas wzmacniają. I warto się odważyć. Potem sama zaczęłam pomagać. To było 15 lat temu.

Dzisiaj jesteś dyrektorką ds. sprzedaży w dużej firmie, ale Twoja droga wcale nie była prosta.

Początkowo byłam menadżerką w korporacji. Kiedy dostałam propozycję przeniesienia się do Warszawy, zrezygnowałam. Miałam małe dzieci i chciałam zostać w Poznaniu. Postanowiłam, że spróbuję swoich sił w bliskim otoczeniu. Napiisałam biznesplan dla jednej z podpoznańskich gmin, który wygrał w konkursie. Myślałam, że zostanę pełnomocniczką ds. rozwoju sportu i kultury fizycznej, a zaproponowano mi stanowisko kierowniczkę basenu. Zrobiłam wtedy rzecz nietypową, bo wprowadziłam testy kompetencyjne dla pań pracujących przy obsłudze klienta. Było to dużym zaskoczeniem dla wszystkich. To pokazało mi, jak dużo jest do zrobienia, ponieważ ludzie nie myślą przez pryzmat swoich kompetencji, talentu, tylko po prostu chcą gdzieś być. Ale czy to gdzieś da im szczęście i satysfakcję? Sami tego nie wiedzą. Żeby być szczęśliwą, trzeba robić coś z radością, pasją, a nie z konieczności. Wtedy nic się nie udaje,

jesteśmy sfrustrowane, zmęczone i finalnie nie chcemy nam się iść do pracy. Dlatego tak ważne jest, by pokazywać, że podjęcie nawet najtrudniejszej decyzji, powoduje nasz rozwój. Owszem, ponosi się konsekwencje lub dzieje się to kosztem czegoś, kogoś, ale niekoniecznie kosztem nas samych. Poprzez literaturę, obserwacje, studia podyplomowe z coachingu, szkolenia, spotkania, doszłam do wniosku, że kobiety za często idą na kompromis kosztem siebie. I dlatego musimy rozmawiać i uświadamiać, żeby spojrzęły na siebie inaczej – z miłością i szacunkiem. A wszystko po to, żeby być szczęśliwą i z poczuciem równości.

No tak, bo tylko szczęśliwa kobieta jest spełniona.

Julian Tuwim powiedział: dwa szczęścia są na świecie: jedno małe – być szczęśliwym, drugie – uszczęśliwiać innych. My, jako kobiety, matki uszczęśliwiamy innych i to małe nasze szczęście czasami jest niezauważalne. A trudno uszczęśliwiać innych, jeśli samemu się tego nie czuje. Znam wiele wspaniałych kobiet, które są bardziej lub mniej szczęśliwe, bardziej lub mniej świadome. Nie widzą swojego celu, nie są na to gotowe, nie pracują nad tym. Dlatego, organizując z koleżankami Kongres Kobiet, szukamy takich tematów, które są uświadamiające, wzmacniają kobiety, dają poczucie równości, pokazują drogę, która wydaje się początkowo niemożliwa, a za chwilę zgłaszają się kolejne panie, które tę drogę przeszły. Pokazujemy, że trzeba i warto o siebie zawalczyć.

ŻEBY BYĆ SZCZĘŚLIWĄ
TRZEBA ROBIĆ
COŚ Z RADOŚCIĄ,
PASJĄ, A NIE
Z KONIECZNOŚCI

Czyli warto na chwilę zatrzymać się i zapytać samą siebie: czy jest mi dobrze w życiu?

Oczywiście. Trzeba się zastanowić, na ile jestem matką, przyjaciółką, ile jest mnie w pracy. Co tak naprawdę daje mi szczęście? Czy czuję się równo traktowana? Czasem uciekamy w pracę, bo wydaje nam się, że to jedyna droga. Wypalamy się, bo nie mamy czasu na życie. A z drugiej strony obserwuję wiele kobiet, które poświęcają się całkowicie wychowaniu dzieci, prowadzeniu domu. Zaganiane, zmęczone, zapominają o sobie, o tym, że coś lubią. Trzeba znaleźć czas na samorealizację i swoje miejsce w życiu. Czas na równe wynagrodzenia za tę samą pracę w ujęciu kobieta-mężczyzna. Czas na wybory i decyzje. Nikt za nas nie powinien decydować!

Trzeba wychodzić ze strefy komfortu?

Absolutnie tak. Pamiętajmy jednak, że nie ma recepty na szczęście. Wszystko jest kwestią indywidualną. Jesteśmy sumą porażek i sukcesów. Porażka czasami może być przysłowiowym gwoździem do trumny, a czasem trampoliną. Wszystko zależy od naszego nastawienia. Musimy poznać się na tyle, żeby wiedzieć czy porażka nas zbuduje, czy zdeprymuje. A jeśli nie radzimy sobie z sytuacją, poprośmy o pomoc i – co najważniejsze – nie bójmy się prosić. Nie jesteśmy cyborgami i są pewne rzeczy, z którymi same sobie nie poradzimy.

Gdzie szukać pomocy?

Są różne organizacje w Poznaniu, stowarzyszenia, kluby, nasz Kongres Kobiet. Zrzeszają kobiety, które wspierają się i pomagają. Warto tam zajrzeć, posłuchać innych, zainspirować się.

Dlatego dołączyłaś do Kongresu Kobiet?

Kiedy zobaczyłam na Kongresie w 2014 roku tyle różnorodnych, ciekawych kobiet w jednym miejscu, poczułam, że chcę tu być. Zapisalam się do Kongresu, a od 3 lat jestem pełnomocniczką Wielkopolskiego Kongresu Kobiet, z czego jestem szalenie dumna.

Zostałaś finalistką konkursu Poznanianka Roku.

Można głosować na Ciebie do 15 listopada. Co Ci to daje?

Zostałam zgłoszona przez Stowarzyszenie Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich PISOP, z czego się bardzo cieszę. To dla mnie bardzo duże wyróżnienie. Wszystkim finalistkom gratuluję z całego serca. Dla nas to duże wyzwanie, żeby być jeszcze lepszymi, ale też docenienie naszej pracy. To pokazuje, że trzeba robić swoje, być sobą i podążać swoją drogą. Czy zawsze na niej będę? Nie wiem, ale ważne, że podjęłam decyzję i zostałam pełnomocniczką Kongresu Kobiet. Wykorzystałam tę szansę



najlepiej jak potrafiłam, przy wsparciu innych. Przy okazji chciałabym podziękować kobietom, z którymi stworzyłyśmy niesamowity team. Szczególnie vice pełnomocniczce Elżbiecie Grodzkiej, z którą jesteśmy w siostrzanej relacji od pierwszego dnia. Ponadto dziękuję dziesiątkom kobiet, które przez ostatnie 3 lata włączyły się w organizację naszych, poznańskich kongresów. Organizowały panele, zapraszały uczestniczki. Oczywiście też dziękuję wszystkim uczestniczkom i już dzisiaj zapraszam na VI Wielkopolski Kongres Kobiet, który odbędzie się 28.03.2020 roku na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. Czekam na was znowu dawka wiedzy i kompetencji, aby wiele kobiet wyszło po kongresie wzmocnionych i szczęśliwych. I o to chodzi.

A Ty, jesteś szczęśliwa?

Tak, ale wciąż mam prawo do słabszego dnia, do smutku, łez, do szczęścia i radości. Moi synowie założyli rodziny, wkrótce będę babcią. Mając 54 lata czuję się młodo, bo wciąż mi się chce, mam nowe pomysły i cele. A to daje niesamowitego kopa w życiu i satysfakcję. Bo znam już siebie, wiem, że mogę i chcę. To jest mój klucz do szczęścia. ■

MIAŁAM PRZECZUCIE, ŻE TU BĘDZIE MI DOBRZE

Na pomysł rozmowy wpadłam widząc na ulicy drobną blondynkę na wózku inwalidzkim, przedzierającą się przez zacinający deszcz i silne poddmuchy wiatru.

Pomyślałam – ta kobieta na pewno nie ma jesiennej chandry?

A może ma na to jakiś sposób? I tak spotykamy się z **Anną Rutz**, która od trzech lat jest Pełnomocniczką Rektora UAM ds. Osób z Niepełnosprawnościami. Znamy się z UAM, często współpracujemy, więc od razu możemy przejść do sedna...

ROZMAWIA: MAŁGORZATA RYBCZYŃSKA | ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

Aniu, masz jedną rękę i niesprawne nogi – jesteś osobą z niepełnosprawnością. Często podkreślasz, że to nie to samo co osoba niepełnosprawna.

Anna Rutz: Dla mnie to ogromna różnica i staram się to wszystkim wyjaśnić. Posłuchaj, kiedy mówię o kimś, że jest to osoba z... to na początku jest człowiek, a niepełnosprawność jest takim dodatkiem. Podam przykład, inaczej brzmi „blondynka”, a inaczej „kobieta o blond włosach”. W przypadku osób takich jak ja, to działa podobnie. Kiedy słyszę „osoba niepełnosprawna”, albo – nie daj Boże – niepełnosprawna, bez słowa „osoba”, to widzę pewne zaszufładowanie, stygmatyzację.

Tak mówi wielu ludzi...

Na szczęście jest coraz lepiej. Mówią tak niektóre małe dzieci, bo to wynoszą z domu. Media też nie są bez winy. Gdzieś tam jeszcze są tabliczki „parking dla inwalidów” – to już jest straszne, ZUS też używa takiej terminologii. Ale idzie to w dobrym kierunku – rektora i prorektorów UAM już nie muszę poprawiać (śmiech).

Ty ze swoją niepełnosprawnością żyjesz od urodzenia. Ma to jakieś znaczenie?

Wydaje mi się, że tak, choć trudno mi to ocenić, bo nie jestem obiektywna. Dla mnie to po prostu inny sposób funkcjonowania. Ja nigdy nie czułam się gorsza, co zawdzięczałam rodzicom i nauczycielom. Myślę innymi kategoriami, że np. muszę przyjechać na spotkanie z Tobą tramwajem niskopodłogowym, a nie jakimkolwiek i na tym polega ta różnica. Nie mam prawa jazdy, ale raczej





dlatego, że nie chcę go mieć, bo jestem bardziej z tych eko. To jest więc tylko alternatywny styl życia, inny sposób funkcjonowania, na pewno nie gorszy. Przypuszczam, że osoby, które straciły pełną sprawność w trakcie życia, inaczej to widzą. Zauważam, że bardziej dążą do tego, by spełniać się w wielu różnych funkcjach. Moi znajomi po wypadkach, po tym okresie załamania, wyparcia, też chcą żyć pełnią życia i wiele z niego czerpać.

Zawsze byłaś taka samodzielna?

Tak, to chyba cecha jedynaków. Jako dziecko pracujących rodziców, miałam różne obowiązki i wiedziałam, że muszę o siebie zadbać, kiedy mama i tata są w pracy. To przekłada się teraz na moje funkcjonowanie, bo sama sobie nie daję taryfy ulgowej, ale też nie daję jej innym i wiem, że to różnie bywa odbierane (śmiej). Dzieciństwo, przedszkole i podstawówkę wspominam jako cudowny czas, bo miałam fajną klasę i wspaniałych nauczycieli. I moim zdaniem to – wbrew obiegowym opiniom – fenomen małej miejscowości, zgranej społeczności, w której żyłam. Tam, gdzie wszyscy się znają, łatwiej znaleźć pomoc i akceptację. Inaczej jest w dużym mieście, gdzie wszyscy są anonimowi. Jak ojciec nie mógł mnie odebrać z autobusu po szkole, to odbierał mnie sąsiad, znajomy. Nie pamiętam też, aby dzieci się ze mnie śmiały. Trafiłam do przedszkola kilka dni później niż wszyscy. To był czas dla nauczycieli, którzy rozmawiali z dziećmi na temat inności, różnych ludzi. Po moim pojawieniu się, nie było żadnych problemów, już pierwszego dnia rządziłam w przedszkolnej kuchni (śmiej). Zawsze uczestniczyłam w wycieczkach i pamiętam, że moi towarzysze z tych dziecięcych lat, bardzo lubili pchać mój wózek. Trudniejszy okres przyszedł w liceum, gdzie zderzyłam się z miastem. Niestety do dziś trudno mi pochlebnie wypowiadać się o mieście Wejherowo. Młodzież z rzekomo dobrych rodzin, moim zdaniem, była zupełnie nieprzygotowana na kontakt z kimś, kto się od nich różni. Tam musiałam walczyć i pokazywać pazury.

A mimo to podjęłaś szaloną decyzję, że wyjeżdżasz na studia do jeszcze większego miasta, czyli Poznania.

Najciekawsze jest to, że ja jako dziecko Poznania nie cierpiałam. Kojarzył mi się tylko ze Szpitalem Orto-

pedycznym im. Wiktora Degi, gdzie przyjeżdżałam na rehabilitację. Moja mama do tej pory wspomina, jak na brzmienie słowa Poznań zaczynałam się cała trząść. Ale to właśnie tu była wtedy najlepsza germanistka, a ja od dziecka uwielbiałam języki, a niemiecki szczególnie. Więc przyjechałam do Poznania z koleżanką i z tą samą torbą, którą zawsze zabierałam do szpitala. Kiedy po wyjściu z pociągu stanęliśmy na peronie, powiedziałam „Wiesz co, mam przecucie, że tu będzie nam dobrze”. I sprawdziło się, od samego początku spotykam sympatycznych i życzliwych ludzi.

I od samego początku Ty też pomagasz – przez ostatnie trzy lata jako Pełnomocnik Rektora ds.

Osób z Niepełnosprawnościami. Dużo masz pracy?

Cieszę się, że UAM ma najwięcej studentów z niepełnosprawnościami w Polsce, a od kandydatów na studia słyszę, że mamy opinię uczelni przyjaznej takim osobom. Pracy jest jednak więcej niż przypuszczałam. Choćby nasz ostatni pomysł, który realizujemy z Poradnią

Rozwoju i Wsparcia Psychicznego. Po cyklu szkoleń dla kadry administracyjnej i dydaktycznej o tym, jak wspierać studentów w kryzysie psychicznym, Poradnia jest po prostu oblegana! Staramy się uczyć studentów radzenia sobie z trudnościami, ze stresem. Pomagać też kadrze, pracownikom, uświadamiać im, że osoba z niepełnosprawnością, także tą psychiczną, nie chce wykorzystać swojej pozycji, tylko ma realne problemy. My nie proponujemy obniżenia wymagań, lepszych warunków, chodzi o alternatywny, inny sposób funkcjonowania, nie gorszy, nie lepszy, ale dostosowany do

potrzeb. A teraz są takie technologie, że naprawdę da się to zrobić. I muszę przyznać, że mamy coraz bardziej świadomą kadrę.

Jesteś taką osobą pierwszego kontaktu dla tych potrzebujących?

Zdarza się, że tak – ja albo Pan Szymon Hejmanowski, nasz psychologiczny konsultant. Dzwonią też rodzice studentów z niepełnosprawnościami. Na początku trochę się zżymałam i nie chciałam z nimi rozmawiać, przecież studenci to dorośli ludzie i sami mogą o sobie decydować. Potem pomyślałam, że przecież jeśli ktoś jest w kryzysie psychicznym i rodzic nie wie, co się z nim dzieje, to trzeba być z nim w kontakcie.

CIESZĘ SIĘ, ŻE UAM MA
NAJWIĘCEJ STUDENTÓW
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI
W POLSCE, A OD
KANDYDATÓW NA STUDIA
SŁYSZĘ, ŻE MAMY OPINIĘ
UCZELNI PRZYJAZNEJ TAKIM
OSOBOM

Oblegana poradnia? Z młodymi jest aż tak źle?

Niestety tak, nie jestem psychologiem, więc nie chcę wnikać w przyczyny, ale młodzi ludzie nie radzą sobie ze stresem, źle reagują na wszelką krytykę, nawet konstruktywną. To jest pandemia. Nie wiem, czy jesteśmy przebudzani jako społeczeństwo, mamy nadmiar informacji, elektroniki, ale młodzi ludzie magazynują w sobie dużo stanów lękowych. Zauważam też, jak bardzo trudno, zwłaszcza pierwszorocznym, zaadaptować się do nowych warunków, do tej samodzielności, gdzie muszą sami sobie wszystko załatwić i się najęść, i oprać. Umiejętność poukładania sobie tego nowego życia, to – jak się okazuje – dla niektórych trudne zadanie. Pozytywne jest jednak to, że coraz częściej umieją się przyznać do problemów i wiedzą, jak do nas trafić.

Jesteś osobą niezwykle aktywną i samodzielną.

Pływasz, nurkujesz, a przede wszystkim działasz na rzecz osób tobie podobnych, czasem – to może nie jest właściwe słowo – wykorzystując swoją niepełnosprawność.

To jest dobre słowo, ja nie widzę w nim nic złego. W pewien sposób wykorzystuję tę swoją niepełnosprawność, choć oczywiście staram się, aby nie być gwiazdą w tym celebryckim sensie. Dzięki temu, że mam dosyć widoczną niepełnosprawność, to ludzie mnie zapamiętują. I to jest dobre narzędzie do budowania relacji. Łatwiej mi jest, będąc być może bardziej rozpoznawaną osobą, załatwić pewne rzeczy dla dobra innych. Dlaczego więc tego nie robić?

Sesja fotograficzna na plaży też służyła szczytnemu celowi, a przy okazji dobrze się bawiłaś.

Dokładnie, podczas Szkoły Liderów poznałam świetną fotografkę, Sylwię Nikko-Biernacką. Ona wymyśliła projekt wzmacniający kobiety z niepełnosprawnościami. Chodziło o to, aby były bardziej widoczne w przestrzeni publicznej. Zwróć uwagę, mówimy osoba z niepełnosprawnością, tak bezpłciowo, jakby wszystkie problemy były takie same zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet z niepełnosprawnościami. A tak nie jest. Stąd wziął się pomysł dostępności plaż – także dla seniorów, matek z małymi dziećmi, wózkami. Sylwia przeszła całe wybrzeże, 440 km, a my – dziewczyny z niepełnosprawnościami – jako ambasadorki projektu, towarzyszyłyśmy Jej na poszczególnych etapach trasy. Później odbyła się sesja zdjęciowa. Ja miałam białą sukienkę, okulary przeciwsłoneczne, Vogue w ręce. Ta sesja miała pokazać, że kobiety z niepełnosprawnościami, choć różne, mają jakieś „części wspólne” z innymi kobietami. Tak zresztą nazywała się wystawa.



To na zakończenie naszej rozmowy zapytam – miwasz chandrę czy nie?

Oczywiście, że tak, ale nie w deszczu. Najlepszy sposób na jesienne sloty to nie myśleć, że dookoła jest szaro i smutno, tylko robić swoje. A jak już jest bardzo źle, to chowam się pod koczek z kubkiem ciepłej herbaty z dobrym soczkiem lub miodem, żeby się tak „ojojać”, opatulić. I potem przychodzą do głowy ciekawe pomysły.

Dziękuję za zastrzyk dobrej energii na te listopadowe dni! ■



FLEKSI JEST SEXY

Fleksitarianinem był całe życie, chociaż definicję tego słowa poznał kilka lat temu.

Dziś **Paweł Marciniak** jest ekspertem od diety uznawanej od kilku lat za jedną z najzdrowszych. Prowadzi bloga, dzieli się przepisami i uczy tysiące ludzi jak ograniczać jedzenie mięsa i nadal jeść smacznie. Sam przyznaje, że to hobby z misją.

ROZMAWIA: ANNA SKOCZEK | ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

Spotkaliśmy się na tętniącym życiem Rynku Jeżyckim. To, według Pawła Marciniaka, raj dla fleksitarian.

Czy stragany uginające się pod ciężarem świeżych warzyw i owoców są dla Ciebie inspiracją?

Paweł Marciniak: Trzeba korzystać z tego typu miejsc. Kiedy zastanawiamy się, co zjeść na obiad – idźmy na rynek. Tu wybór mamy przed sobą. Asortyment na naszych rynkach jest coraz bogatszy. Obok jabłek, gruszek i sezonowych warzyw, na straganach leżą na przykład kaki. Kiedyś tego nie było. Teraz na rynkach możemy znaleźć inspirację na co najmniej kilka, o ile nie kilkanaście bezmięsnych, pełnowartościowych i, przede wszystkim, dobrych posiłków.

Wspominałeś, że na Rynku Jeżyckim tak naprawdę zaczęła się Twoja przygoda z ograniczaniem mięsa.

Z tym miejsce wiąże się taka fleksitariana opowieść. Kiedy byłem mały, mieszkaliśmy na Jeżycach i któregoś jesienno-głównego dnia mama wysłała mnie po golonki. Jeszcze nie wiedziałem wtedy co to jest, ale poszedłem na zakupy do budek z mięsem. Stałem przed ladą i pani, wskazując na obcięte nogi świni, powiedziała, że mam sobie któreś wybrać. Pamiętam, że wybiegłem z tego miejsca i oczywiście nie kupiłem tych golonek. Do dzisiaj wszyscy znajomi się ze mnie śmieją i gdziekolwiek jesteśmy, to sprawdzają czy w menu są golonki, których nigdy nie jadłem i pewnie już nigdy nie spróbuję.

I tak właśnie okazało się, że jesteś fleksitarianinem?

Okazuje się, że fleksitarianinem byłem od zawsze, chociaż definicję tego słowa poznałem parę lat temu i to

przypadkiem. Pracując w agencji, wspólnie z koleżanką mieliśmy przygotowywać artykuły dotyczące zdrowego żywienia. Znajoma trafiła wtedy na ten termin. Trochę się z niego śmialiśmy, ale kiedy wczytałem się w znaczenie tego słowa, okazało się, że to właśnie mnie dotyczy. Całe życie nie byłem wielkim fanem mięsa. Nigdy z niego kompletnie nie zrezygnowałem, chociaż ograniczałem jego spożycie. Zgłębiając temat sprawdziłem od razu domenę fleksitarianizm.pl i okazało się, że jest wolna. Stwierdziłem, że to sygnał, że to musi być jakiś znak i coś z tym trzeba zrobić. Tak powstał blog.

Co się zadziało, kiedy już zacząłeś umieszczać na nim pierwsze wpisy?

Zaskoczyła mnie bardzo pozytywna reakcja ludzi i to pomimo tej skomplikowanej nazwy. Dosłownie parę miesięcy później okazało się, że w Stanach Zjednoczonych fleksitarianizm zaczęto wymieniać jako jedną z najzdrowszych dla człowieka diet. Od roku temat ten coraz częściej zaczął się pojawiać również w Polsce. W 2019 roku dieta fleksitariana również znalazła się wśród trzech najlepszych diet jeśli chodzi o zdrowie człowieka. Stało się tak ze względu na brak rygoru, swobodę i łatwość jej stosowania. Można więc powiedzieć, że przypadkowo wszedłem w trend.

Czy kiedykolwiek wcześniej przeszło Ci przez myśl, że możesz się tym zajmować?

Z wykształcenia jestem magistrem biologii, a z doświadczenia dziennikarzem i marketingowcem, więc niewątpliwie było mi łatwiej. Wszystko się zązębiło. Łatwiej jest mi weryfikować pewne informacje. Nie powtarzam szkodliwych stwierdzeń tylko dlatego, że tak to się już utarło, ktoś raz powiedział i reszta to później powtarza.

W 2019 ROKU DIETA
FLEKSITARIAŃSKA
ZNAŁAZŁA SIĘ
WŚRÓD TRZECH
NAJLEPSZYCH DIET



Nie myślałem wcześniej o prowadzeniu bloga o żywieniu, ale okazuje się, że temat fleksitarianizmu to ogromna nisza, którą w końcu i tak trzeba by było zagospodarować.

Dlaczego?

Ponieważ ludzie szukają na ten temat informacji. Teraz po jednej stronie mamy ludzi, którzy jedzą mięso, po drugiej tych, którzy już wyeliminowali je z diety. Niewiele mówi się natomiast o tych po środku, a z tegorocznych badań wynika, że 43 procent Polaków chciałoby ograniczyć jedzenie mięsa, albo jest w trakcie tego procesu. Tym ludziom właśnie trzeba pomóc. Dziś okazuje się, że mnóstwo ludzi do mnie pisze, a całkiem spora grupa mnie czyta. Chciałbym rozwijać mojego bloga szybciej,

ale to moje hobby, bo pracuję zawodowo. Mam takie plany, żeby w przyszłym roku poświęcić mojej pasji trochę więcej czasu. Chciałbym działać już bardziej profesjonalnie, bo widzę, że jest taka potrzeba. Z jednej strony mnie nakręca, a z drugiej jest tym, czego szukają ludzie.

Czy ograniczanie mięsa jest proste?

To zależy od podejścia. Ja na przykład nigdy nie byłem wielkim fanem mięsa, ale polska dieta taka właśnie jest. Tak zresztą komponowane są obiady. W pierwszej kolejności ludzie myślą o mięsie, a później dopiero o dodatkach. Z racji chrześcijańskich korzeni, mówi się też, że ryba nie jest mięsem. Dlatego w postny piątek można ją jeść. Ale ryby to też mięso i warto o tym pamiętać. Z wielu powodów warto jest pokazywać możliwości



ograniczania mięsa w diecie. Ludzie, którzy chcą to robić, są zagubieni. Nie wiedzą co jeść.

A Ty wyeliminowałeś mięso już całkowicie?

Zdarzają mi się sytuacje, w których jestem trochę zmuszony do tego, żeby jeść mięso. Tak było na przykład w tym roku, kiedy byłem na wakacjach pod Białymstokiem. Weszliśmy do typowej polskiej karczmy i kiedy spytałem, czy mają coś bezmięsnego, okazało się, że nie. Zjadłem to, co było w menu, chociaż w takich przypadkach ważna jest jakość mięsa. O tym trzeba pamiętać, kiedy zaczyna się je redukować. Ograniczanie spożycia zaczynamy od wyeliminowania z diety czerwonego mięsa, ponieważ jest najbardziej szkodliwe. W następnej kolejności ograniczamy jedzenie mięsa złej jakości.

W jakich proporcjach powinniśmy komponować posiłki?

Trzeba pamiętać o tym, by zawsze były one pełnowartościowe. A dla ograniczających spożycie mięsa, chodzi o to, żeby jeść go mniej, niż w okresie poprzednim. Możemy porównywać rok do roku, możemy porównywać kwartały, miesiące, a nawet tygodnie. Chodzi o to, żeby to robić świadomie. Fleksitarianizm pozwala na spokojne przejście z jednej diety na drugą. Najgorsze są drastyczne i nagłe zmiany diety, bo powodują zaburzenia metabolizmu. Może to być niebezpieczne dla naszego organizmu. Jeśli zmienimy dietę bez planu i pomysłu na to co jeść i jak jeść, to możemy pozbawić się odpowiedniej ilości choćby witamin czy tłuszczów. Fleksitarianizm daje nam czas na zmiany, na próby, a ja podrzucam pomysły na to co jeść i jak komponować posiłki.

Dietetycy nie mają Ci za złe, że robisz to bezpłatnie?

Nie udzielam porad dietetycznych. Wrzucam przepisy, bo jednym ze sposobów na zmianę diety jest poszukiwanie nowych smaków, nowych produktów. Ludzie poszukują pomysłów i inspiracji, bo katalog bezmięsnych przepisów, które dotąd znali, jest ograniczony. Nawet jeśli powiemy sobie, że od jutra nie jemy mięsa, to kiedy pójdziemy na zakupy, nie będziemy wiedzieli czym je zastąpić. Do zmiany diety trzeba się przygotować. Tłumaczę ludziom czym jest tofu, co to jest tempeh i dlaczego warto kupić sobie seitana. Piszę o tym dlaczego do sałatki warto dosypać trochę ziaren, co nadaje daniom dobry smak, bo przecież o to właśnie chodzi, żeby być zadowolonym z tego, co jemy.

Dlaczego ludzie rezygnują z mięsa?

Każdy ma swoje powody. Pierwszy, to powód zdrowotny. Jedzenie warzyw i owoców jest po prostu zdrowe. Wiele osób rezygnuje z mięsa ze względu na sympatię do zwierząt. Jak to mówią – pies jest najlepszym przyjacielem człowieka, a świnia się już niestety nie załapała. Dla wielu osób to oczywiste, że skoro nie jemy psów, to nie jemy też innych zwierząt. Są też argumenty związane z troską o planetę. Zmiany naszego klimatu są spowodowane między innymi tym, że ogromne tereny są niszczone na potrzeby hodowli bydła i upraw paszy dla zwierząt.

Myślisz, że temat fleksitarianizmu w końcu się wyczerpie?

Zawsze będzie grupa ludzi, która będzie moimi odbiorcami. Młodsze pokolenia już jedzą inaczej. Może i schabowy nie jest podstawą ich diety, ale jedzą kebaby i burgery. Ich też chcę przekonywać do tego, żeby ograniczyć mięso. Też kiedyś się nad tym zastanawiałem. Na rynku też dostępne są nowe produkty, które mogą wykorzystywać osoby ograniczające mięso. Ten sektor bardzo szybko się rozwija. ■



KOCHAM TĘ ROBOTĘ!

Tak naprawdę genealogią zajmuje się od dziecka. Dziadek ustalał korzenie rodzinne, ale to babcia przekazała jej zamiłowanie do poszukiwania. **Joanna Lubierska-Lewandowska** od kilkunastu lat jest czynnym genealogiem. Ma na swoim koncie kilka tysięcy sporządzonych drzew rodowych. Mieszka pod Poznaniem, pracuje m.in. w Archiwum Archidiecezjalnym w Poznaniu, prowadzi biuro usług genealogicznych „Origo”. Jest też członkiem oraz współzałożycielem Wielkopolskiego Towarzystwa Genealogicznego „Gniazdo”. Potrafi spędzać długie dni na kwerendach w wielkopolskich parafiach, cmentarzach czy archiwach. Wszystko po to, by pomóc ludziom poznać swoją historię.

ROZMOWA: ANIA JASIŃSKA | ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

To prawda, że w Polsce drzwi dla genealogów otworzyły się w 1990 roku?

Joanna Lubierska-Lewandowska: Można tak powiedzieć, że po 1990 roku zauważalny jest wzrost zainteresowania genealogią, czyli poszukiwaniem korzeni rodzinnych. Wcześniej badanie swojego pochodzenia nie było takie popularne, a ludzie, głównie z warstwy wiejskiej, obawiali się mówić o swoim pochodzeniu społecznym, co nie znaczy, że nikt się koligacjami rodzinnymi nie interesował. Moja babcia opowiadała mi, że dziadek w latach 50. jeździł po parafiach i zbierał informacje o swojej rodzinie, ponieważ bardzo chciał wiedzieć, skąd pochodzi. Nie miał zamiaru udowodnić, że jest szlachcicem z rodowym herbem. To była po prostu chęć poznawcza. Niestety, dziadek zmarł wiele lat przed moimi narodzinami i nie pozostały po nim żadne notatki. Trochę wskazówek udzieliła mi za to babcia, dzięki czemu po latach udało mi się dotrzeć do parafii, do których kiedyś zawitał mój dziadek. Tak dopadł mnie bakcyl genealogii. Mnóstwo cennych informacji zawdzięczałam właśnie babci, która

przed II wojną mieszkała w Poznaniu, w kamienicy na św. Marcinie. Była córką lekarza, miała guwernantkę, a czasy jej młodości przypadły na dwudziestolecie międzywojenne. Druga babcia wręcz odwrotnie – nie chciała poruszać ze mną tematów rodzinnych, stąd też o tej części rodziny wciąż niewiele wiem.

Czy tworzenie drzewa genealogicznego trzeba rozpocząć w takim razie od gruntownego wywiadu z dziadkami?

Oczywiście. Dziadkowie są kopalnią wiedzy, zresztą jak każdy senior w rodzie. Trzeba z nich czerpać, póki ich mamy. Babcia (ta poznańska, ze św. Marcina) na pewno położyła podwaliny pod to, co dziś robię. Opowiadała o koligacjach, cechach charakteru, dodawała anegdoty zasłyszane w dzieciństwie, pokazywała zdjęcia, więc te osoby stawały się dla mnie barwne i ożywały w mojej wyobraźni. Dziś mogę doradzić wszystkim początkującym genealogom, by nagrywali i spisywali opowieści rodzinne najstarszych członków rodziny.



Zawód genealoga wymaga cierpliwości?

Wielkiej cierpliwości. Ja zaczynałam przygodę z genealogią w czasach, gdy archiwa nie udostępniały swoich zasobów w Internecie i nie było telefonów komórkowych. Na kwerendy приходило się do archiwów, czasem jeździło do parafii, a poszukiwania to była intensywna analiza każdego zapisu w księdze metrykalnej, szukanie innych źródeł, praca z mapami, nauka kościelnej łaciny. Dziś jest znacznie łatwiej, bo nazwisko można wrzucić w wyszukiwarkę, co nie oznacza, że wszystko znajdziemy w przysłowiowe pięć minut. Pamiętam jak kiedyś wielokrotnie jeździłam i pukałam do drzwi pewnego klasztoru, bo bardzo zależało mi na obejrzeniu tamtejszych ksiąg. Po kilku latach udało mi się do nich dostać i okazało się, że znalazłam tam fantastyczne dane na temat moich przodków. To pokazuje, że czasem warto po prostu uzbroić się w cierpliwość. Odnoszę wrażenie, że aktualnie wielu poszukujących, ze względu na internetowe udogodnienia, pozbawionych jest tej cierpliwości. Nie mają chęci i czasu, by szukać, uczyć się, samodzielnie

tłumaczyć, czy żmudnie analizować zapisy w księgach. Otrzymują wszystko zbyt szybko i zbyt prosto. To tak, jakbyśmy chcieli zwiedzić muzeum wirtualnie. Kontakt z dokumentem, który ma swoje lata, zawsze wywołuje u mnie pozytywny dreszczyk. Dodatkowo pracownicy archiwów służą wiedzą i doświadczeniem w zakresie innych, niż księgi metrykalne źródeł, które poszerzą nasze wiadomości o rodzinie, a o istnieniu których nie wiemy. Warto więc wyjść z domu.

Genealog ma dziś wiele pracy, czy jednak ludzie chcą sami odkrywać karty swojej historii?

Zdarza się, że ludzie rozpoczynają poszukiwania na własną rękę, a do mnie przychodzą, gdy już całkowicie utkną, zazwyczaj jest to przełom XVIII i XIX wieku. W Internecie nie ma dostępu do ksiąg z XVIII wieku z terenu Archidiecezji Poznańskiej, jest natomiast wiele ksiąg z XIX wieku, które można przeglądać w domu. Druga grupa zgłasza się całkowicie bez żadnych informacji i wiedzy, i nie ma czasu na dociekanie, jeżdżenie, szukanie. To ludzie mocno zapracowani, w ciągłych rozjazdach, którzy chcą komuś zlecić odkrycie własnej historii. Jest jeszcze ostatnia, trzecia grupa. Te osoby zdobyły wiele informacji, ale coś się gdzieś nie zgadza lub chcą poszerzyć dotychczasową wiedzę lub też nie umieją poskładać wszystkich historii w spójną całość. Niestety, nie jestem cudotwórcą i zdarza się (choć rzadko), że w poszukiwaniach dochodzę do ściany z powodu braku dokumentów czy migracji ludzi.

Zdarzają się przypadki, że ludzie z góry zakładają, że pochodzą ze szlacheckiego rodu i Pani ma to koniecznie uwiarygodnić?

Miałam kiedyś klienta, który zadzwonił i było słychać, że jest pewnym siebie mężczyzną. Stwierdził, że ma wykonaną kwerendę, ale chce, bym ją sprawdziła i poinformowałam mnie, że interesują go szlacheckie korzenie. Zapytałam, czy są ku temu jakieś przesłanki, np. zachowane dokumenty. Klient odpowiedział, że przecież jego nazwisko, zakończone na „-ski” dowodzi takiego pochodzenia. Musiałam jasno zaznaczyć na wstępie, że nie wykonuję kwerendy pod dyktando klienta. Moim zadaniem jest zbadanie stanu faktycznego, czyli ustalenie czy dana rodzina była chłopska, rzemieślnicza, inteligentka czy szlachecka. W większości przypadków, zaczynając poszukiwania, nie wiemy, do jakich informacji dotrzemy, co znajdziemy. Czasem są to wstydliwe historie. W przypadku tego pana okazało się, że pochodził z mieszczańskiej rodziny rzemieślniczej, od 200 lat związanej z pewnym wielkopolskim miasteczkiem. A więc powód do dumy, na pewno nie do wstydu. Jednak wiele osób uważa szlachtę za najbardziej prestiżową klasę spo-

leczną pod względem ekonomicznym i kulturowym, podczas gdy pochodzenie chłopskie jest dla wielu czymś wstydlwym. Pamiętajmy, że to chłopci pracowali na utrzymanie szlachty, utalentowani rzemieślnicy robiący choćby meble do dworu, też rekrutowali się z tej warstwy społecznej, a bez dobrze wykwalifikowanej kucharki, żaden dwór nie mógł funkcjonować. Historia zna wiele takich przypadków, w których szlachta nie zachowywała się przyzwoicie i z honorem miało to niewiele wspólnego.

Zastanawiam się, czy w dzisiejszych czasach powinniśmy wstydić się pochodzenia. Teraz przecież każdy jest kowalem własnego losu.

Pochodzenie ma znaczenie, ale nie w kontekście snobistycznym tylko poznawczym. Zawsze mówię, że nie ma powodu do wstydu, bo nie odpowiadamy za grzechy naszych przodków. Gdyby nie oni, nie byłoby nas tutaj. Nie róbmy sobie wyrzutów z powodu trudnych historii rodzinnych. My genealodzy mówimy, że każdy ma jakiegoś trupa w szafie, tylko nie każdy o tym wie. To może być ktoś, kto podpisał Volkslistę, popełnił samobójstwo, zdefraudował jakąś znaczną sumę, skończył w szpitalu psychiatrycznym. To są tacy cisi, wyklęci członkowie rodziny. Jestem zdania, że trzeba się tego również dowiedzieć. Jeśli bierzemy się za poszukiwania, to róbmy to rzetelnie, nie wybiórczo.

POCHODZENIE
MA ZNACZENIE, ALE
NIE W KONTEKŚCIE
SNOBISTYCZNYM
TYLKO POZNAWCZYM

Są momenty, że czuje się Pani jak detektyw?

Bardzo często! W ogóle zdarza się, że przeszłość mieści mi się z teraźniejszością (śmiech). Nie ukrywam, że fach, który sobie wybrałam, jest żmudną i detektywistyczną robotą. Moja praca nie kończy się wraz z zamknięciem drzwi archiwum. Często dalej pracuję w domu, ale wie Pani co – sprawia mi to ogromną satysfakcję! Każdy odnaleziony człowiek, każde udokumentowane powiązanie rodzinne.

Dokumentuje Pani, ile już ma Pani na koncie rozwikłanych rodzinnych zagadek?

Przez te kilkanaście lat działalności, myślę, że będzie tego jakieś kilka tysięcy różnych zleceń, tych krótszych i długoterminowych. Niektóre kwerendy kończyły się dużym opracowaniem książkowym, a to też zajmuje sporo czasu.

Jak wygląda kwerenda? Większość z nas kojarzy genealogię z drzewem genealogicznym.

To dobre skojarzenie, ale trzeba pamiętać, że wyrysowane drzewo, to głównie produkt końcowy. Moim obszarem działania jest Wielkopolska i staram się nie wychodzić poza ten rejon. To dlatego, że znam uwarunkowania historyczne i wynikającą z nich specyfikę poszukiwań. Niekiedy klienci zadają mi pytanie, ile czasu potrzebuję na opracowanie jednego czy dwóch drzew genealogicznych. Jest to trudne do określenia. W przypadku, gdy rodzina wędrowała po Wielkopolsce, czas pracy bardzo się wydłuża. Proszę mi wierzyć, nasze województwo jest naprawdę duże z perspektywy organizatora kwerendy, a do tego jest podzielone między kilka archidiecezji i diecezji, co ma istotne znaczenie z punktu widzenia przechowywania dokumentów.

A może punktem wyjścia w odkrywaniu swojej historii powinno być nazwisko?

Nie do końca, choć jest ono jakąś wskazówką. Nie kierujemy się końcówką „-ski” czy „-cki” z góry zakładając szlacheckie korzenie. To droga donikąd, a historia

zna wiele przypadków nazwisk bez uszlachetniających końcówek, jak Górkowie, Tarłowie, Kiskowie. Patrzymy od czego pochodzi, np. od imienia (Adamski, Maciejewski), zawodu (Kowalski, Kaczmarek – od słowa karczmarz), jakiejś cechy charakteru (Sobkowiak), przezwiska (Chudziński), nazwy miejscowości, rzeczownika. Może okazać się i tak, że nazwisko nie przechodziło z ojca na syna tylko było dziedziczone po miejscu zamieszkania, czyli prowadzenia gospodarstwa. Nie można więc zawsze kurczowo się go trzymać.

Jest taki moment w roku, gdy pracy szczególnie przybywa?

Listopad. To czas nostalgii, „Wszystkich Świętych”. Zaczynamy myśleć wtedy o naszych przodkach, chodzimy na cmentarze, szukamy kontaktu z opiekunami grobów, zostawiając zalaminowane karteczki z prośbą o telefon. Po drugie, wieczory znacznie się wydłużają, bo to czas na wspomnienia, wracanie pamięcią do ludzi i zdarzeń z przeszłości. Często wyczuwam w głosach klientów żal w głosie, gdy mówią, że nie wykorzystali odpowiednio czasu ze swoimi bliskimi i nie słuchali ich opowiadań rodzinnych. Teraz, gdy ich nie ma, pojawiła się ciekawość i trzeba albo samemu próbować odkryć historię rodzinną, albo skorzystać z pomocy fachowca. Rozpoczynamy te poszukiwania jak najwcześniej. Zapewniam, że to zawołuje, to tylko kwestia czasu. ■



POLKA NA DOMINIKANIE

To nie mógł być przypadek. To przeznaczenie ściągnęło ją na karaibską wyspę, którą pokochała od pierwszych chwil. **Anna Matuszyńska** – Polka, poznanianka, podróżniczka. Zwiedziła cały świat. Nie zatrzymuje się, nadal odkrywa nowe miejsca. Swój raj na Ziemi znalazła na Dominikanie, gdzie zawsze wraca z tęsknotą i radością.

ROZMAWIA: DOMINIKA JOB | ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE

„Rzucam wszystko i wyjeżdżam na Dominikanę!” – to dosyć popularne marzenie wielu osób. Czy tak wyglądało Twoje podjęcie decyzji o przeprowadzce?

Anna Matuszyńska: Decyzja o wyjeździe była bardzo spontaniczna. Przyleciałam tu z przyjaciółką na wakacje. Ona poznała chłopaka, z którym otworzyła na plaży bar. Prowadziliśmy go we trójkę przez sześć miesięcy, jednak oni zdecydowali się wrócić do Polski. Ja natomiast zakochałam się w Dominikanie i postanowiłam tu zostać.

Miłość od pierwszego spojrzenia?

Kocham plażę, kocham gorący klimat i kocham słońce. Odpowiada mi życie tutaj, mentalność ludzi, jedzenie, muzyka, kultura – wszystko! Po prostu dobrze się tu czuję. Poznałam też chłopaka stąd, w którym się zakochałam. To on nauczył mnie kitesurfingu, bez którego nie potrafię teraz żyć. Mieszkaliśmy razem przez trzy lata. Nadal się przyjaźnimy, mimo że nie jesteśmy już razem.



Jacy są ludzie na Dominikanie?

Dużą uwagę przywiązują do rodziny, do przyjaciół, do miłości. Kochają się bawić, spędzać czas z bliskimi na plaży, na łonie natury. To jest wspaniałe! Uwielbiają grać w domino, w baseball, tj. sporty narodowe. Ja również lubię przebywać z miejscowymi, z przyjaciółmi, sąsiadami, ze znajomymi.

Nie potrzebujemy wielu rzeczy materialnych, by być szczęśliwymi. Ja, na przykład, bardzo lubię chodzić boso, moje jedyne buty to klapki, które zakładam czasami. Non stop chodzę w bikini. Mam raptem kilka sukienek. Kocham plażę, nigdy nie znudzi mi się widok horyzontu, błękitnego turkusowego oceanu. Nawet przed pracą idę sobie popływać. To są najpiękniejsze momenty w życiu.

Jak wygląda Twoje codzienne życie na rajskiej wyspie?

Osoby, które obserwują mnie w mediach społecznościowych, myślą że mieszkam w raju. I w rzeczywistości tak właśnie jest. Korzystam z życia na tej pięknej tropikalnej wyspie. Staram się zawsze mieć czas dla siebie i moich



Oprócz tego założyłam Active Caribbean – firmę dla tzw. backpackersów, czyli podróżujących z plecakiem, którzy nie lubią rozwiązań all inclusive. Większość osób przylatuje na Dominikanę do Punta Cana, które jest sztucznie stworzonym miasteczkiem hoteli z basenami i drinkami. Nie oddaje to prawdziwego klimatu tutejszego życia. Ja mieszkam na północy wyspy. Ta część ma do zaoferowania masę atrakcji, takich jak sporty wodne (najbardziej popularne: kitesurfing, windsurfing i surfing), kanioning, motocross, mountain bike, najwyższy szczyt Karaibów Pico Duarte, a także przepiękne krajobrazy. Moja firma zajmuje się odkrywaniem właśnie takiej Dominikany.

Jakie różnice kulturowe były dla Ciebie największym zaskoczeniem lub wyzwaniem?

Zawsze dużo podróżowałam, dlatego zderzenie kulturowe już mnie niczym nie zaskakuje. Trzeba się natomiast przyzwyczaić do wolniejszego trybu życia i polubić taki styl. Wszystko jest tu na spokojnie, bez stresu. Zdarza się, że umawiasz się z kimś, kto nie przyjdzie, albo spóźni się godzinę. Tu nikt się nie denerwuje z tego powodu. Nie dzisiaj, to jutro. Wszystko jest „tranquilo”, co znaczy na spokojnie, w swoim czasie. To nie jest to dobre miejsce dla tych, którzy lubią punktualność. (śmiech) To jest główna różnica kulturowa między Polską a Dominikaną.

Tutaj wszyscy cieszą się życiem. Dominikana jest dosyć biednym krajem, który żyje głównie z turystyki. Większość ludności jest biedna, poziom edukacji jest dosyć niski. Ludzie żyją w małych drewnianych domkach, obok rośnie drzewo z awokado, pomidorki, papaje, wielkie i soczyste mango, przepyszne marakuje... i po prostu cieszą się tym, co mają. Nigdy nie narzekają. Na każde pytanie odpowiadają z uśmiechem, kochają życie. I za to ich kocham! Doceniam ten optymizm i pozytywne podejście do życia.

Jako podróżniczka, czujesz, że to jest Twoje miejsce na Ziemi?

Nigdy wcześniej nie myślałam, że zamieszkam na Dominikanie. Od zawsze dużo podróżowałam. Dzięki rodzicom mam ochotę dalej odkrywać świat. Co roku odwiedzaliśmy różne kraje. W wieku 5–10 lat mieszkaliśmy w Tunezji. Później wróciliśmy z rodzicami do Polski, byłam w dwujęzycznym liceum, zdałam francuską maturę. Następnie studiowałam turystykę i rekreację na Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu i cały czas podróżowałam. W czasie studiów zwiedziłam

autostopem prawie całą Europę. Wspaniałe przeżycie. Później zaczęłam pracę w jednej z poznańskich firm. Żyłam w zasadzie od podróży do podróży. Jak wracałam, planowałam już kolejną, liczyłam dni urlopowe.

Dlatego, gdy pojawiła się opcja podróży szlakiem Kazimierza Nowaka, rzuciłam wszystko, zrezygnowałam z pracy, sprzedałam mieszkanie w Poznaniu i pojechałam w tę szaloną podróż motorem po Afryce. Po dwóch miesiącach od powrotu trafiłam na Dominikanę i tu już zostałam.

Ciągle jeszcze eksploruję wyspę, bo może nie jest duża, ale ma mnóstwo przepięknych zakamarków. Uwielbiam jej naturę, zieleni, wodospady, plaże. Mam tu swoje mieszkanie, kocham tu żyć. Nadal podróżuję, ale zawsze tęsknię za Cabarete, gdzie mieszkam, za Dominikaną. Zawsze wracam tu z uśmiechem i poczuciem, że tu jest mój dom.

WSZYSTKO JEST TU
NA SPOKOJNIE, BEZ
STRESU. ZDARZA
SIĘ, ŻE UMAWIASZ
SIĘ Z KIMŚ, KTO NIE
PRZYJDZIE, ALBO
SPOŹNI SIĘ GODZINĘ

Czy masz na swoim koncie więcej takich szalonych podróży?

Nigdy nie przestanę podróżować. W zeszłym roku byłam na Sri Lance, wcześniej na Kubie. W tym roku byłam na Zanzibarze, a na przyszły planuję Bali. Marzy mi się podróż szalona, jak ta motorem przez Afrykę. W ciągu ośmiu miesięcy przemierzyłam wraz z byłym chłopakiem aż 25 tysięcy kilometrów. Przejechaliśmy z Czadu do Polski. Wspaniała, niezapomniana podróż. Mam same pozytywne wspomnienia z tej wyprawy. Dzisiaj marzy mi się podobna

wyprawa po Ameryce Południowej. Jednak tym razem nie motorem, a Vanem, ponieważ tam jest trochę inny klimat i więcej gór. Zobaczymy czy uda mi się zrealizować to marzenie. W końcu marzenia są po to, żeby je spełniać. Nie możemy bać się zmian w naszym życiu. Wszystko jest możliwe!

Często wracasz do Poznania? Masz tu nadal część swojego życia?

Co roku odwiedzam tu rodzinę i przyjaciół. Zawsze patrzę też na mój przepiękny kraj okiem turysty. Uwielbiam odkrywać i zwiedzać za każdym razem nowe zakątki Polski. Zawsze cieszę się na odwiedziny, ale moim domem jest już Dominikana.

Jeśli kochacie naturę i ciepły klimat, słońce, tropiki, egzotyczne klimaty, to zapraszam na Dominikanę i kurs hiszpańskiego. Na pewno się nie zawiedziecie! ■

Kontakt do mnie:

 @go_active_caribbean, prywatnie: @glrasolana
 Anna Matuszyńska (Cabarete)





Kolekcja Nobilia - Salon Esencja snu / Galeria Polskie Meble

DOBRY DESIGN

ZACZYNA SIĘ TUTAJ

GALERIA

POLSKIE MEBLE

ALEJE SOLIDARNOŚCI 34, POZNAŃ

WWW.POLSKIEMEBLE.COM.PL

DROGA DO PIĘKNA

Wraz z Instytutem Zdrowia i Urody Salamandra zapraszamy Państwa do udziału w naszym nowym projekcie – „Droga do piękna”. Będziemy pomagać kobietom, które borykają się z różnymi problemami skórnymi, podpowiadać, jak o siebie zadbać i przybliżyć zabiegi idealnie dopasowane do każdej z pań. Bo Instytut Salamandra to nie tylko gabinet kosmetyczny. To miejsce, w którym do klientów podchodzi się w sposób holistyczny, a osiągnięte efekty potrafią odmienić życie. I to dosłownie. Zresztą zobaczcie sami!

ROZMAWIA: **KLAUDYNA BOGURSKA-MATYS**



Pani trafiła do Instytutu z rumieniem i od razu zajęła się nią Dominika, kosmetykolog.

Z jakim problemem borykała się Państwa klientka?

Dominika – kosmetykolog: Z rumieniem, który jest nazywany chorobą cywilizacyjną i dlatego może wystąpić w każdym wieku, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Częściej pojawia się u osób z jasną karnacją. Oczywiście jest wiele czynników, zewnętrznych i wewnętrznych, warunkujących te zmiany skórne. Bardzo ważne są geny i hormony, które mają ogromny wpływ na wystąpienie rumienia, ale także dieta czy przyjmowane leki. Palenie papierosów i spożywanie alkoholu również stymulują rumień. To bardzo złożone zależności, które muszą być dobrze zdiagnozowane. Dlatego klienci trafiający do nas, odpowiadają na szczegółowe pytania. Dzięki temu możemy bardzo trafnie dobrać odpowiednią metodę usuwania zmian skórnych.

Czynniki zewnętrzne mają wpływ na wystąpienie rumienia i jego zaostrzenie. Które z nich są najważniejsze?

Przede wszystkim są to czynniki atmosferyczne. Wiatr, bardzo duży mróz, ale również przebywanie w klimatyzowanych i ogrzewanych pomieszczeniach. Oczywiście promieniowanie słoneczne ma wpływ na zaostrzenie się ru-

mienia, ponieważ powoduje dużą kruchość naczyń krwionośnych. Zaburzony płaszcz hydrolipidowy skóry, będący naturalną warstwą chroniącą przed czynnikami zewnętrznymi, także może być przyczyną pojawienia się rumienia.

Jak można go zaburzyć?

Nieprawidłową pielęgnacją i oczyszczaniem skóry. Skóra staje się bardziej reaktywna i bardziej podatna na działanie czynników zewnętrznych, kiedy zabiegi pielęgnacyjne są przeprowadzane nieprawidłowo. Na szczęście tego także uczymy naszych klientów.

Rumień i rozszerzone naczynia nie tylko źle wyglądają, ale często towarzyszą im inne nieprzyjemne odczucia, takie jak pieczenie czy swędzenie. Czyli samo tuszowanie nie rozwiązuje problemu, ponieważ nadal pozostaje bardzo duży dyskomfort.

Rumień jest objawem skóry naczyniowej, gdzie następuje jej ściężenie, przez co staje się bardzo mocno reaktywna. Dlatego właśnie pojawia się pieczenie i obrzęk. To wszystko powoduje ogromny dyskomfort i samo kamuflowanie podkładami i korektorami, to tylko tuszowanie, a nie rozwiązanie problemu. Jest tak wiele czynników powodujących rumień i rozszerzone naczynka, że stawiając diagnozę i dobierając najlepszą metodę usuwania uciążli-

wych zmian skóry, stosujemy podejście holistyczne i w sposób indywidualny podchodzimy do każdego klienta, klientki i dobieramy zabieg, kolejność i ilość. W przypadku pacjentów, którzy mają zarówno rumień, jak i rozszerzone naczynia, to naszą kurację rozpoczynamy od usuwania zmian, których jest więcej.

Jaki jest najbardziej popularny zabieg, który pomaga w usuwaniu rumienia?

CPL – kalibrowane światło pulsacyjne. Wykorzystuje określoną długość światła rozproszonego tak, żeby zadziałać na określony chloroform – czyli na ten barwnik, na który chcemy zadziałać. Zabieg jest szalenie precyzyjny. Stosujemy przy tym odpowiedni filtr, przepuszczający światło ukierunkowane na oksyhemoglobinę – barwnik znajdujący się w rozszerzonych naczyniach krwionośnych. Jest to zabieg termiczny i dlatego klienci odczuwają ciepło podczas jego wykonywania.

Termicznie uszkodzacie pigment?

Tak. Po takim zabiegu w sposób naturalny jest on wchłaniany do organizmu. Redukcja rumienia odbywa się w sposób warstwowy. Z każdym zabiegiem usuwamy kolejną warstwę. I tak do skutku.

Czy są jakieś ograniczenia i przeciwwskazania do wykonywania tego zabiegu?

Zdecydowanie najlepszym okresem na wykonywanie tego zabiegu jest jesień, zima i wczesna wiosna. Nie wykonujemy zabiegu, kiedy jest wysokie nasłonecznienie, ponieważ są to zabiegi fotouczulające. Z zabiegu nie mogą korzystać kobiety w ciąży, w okresie karmienia piersią, osoby które w ostatnich latach przechodziły chorobę nowotworową, przyjmują konkretne leki. Dlatego nasze pierwsze spotkanie z klientem to szczegółowy wywiad. Wszystko dla ich dobra i bezpieczeństwa.

Ile zabiegów należy wykonać, aby zauważyć różnicę?

Niektóre panie z zachwytem zauważają zmiany już po pierwszym zabiegu. Należy jednak pamiętać, że dla najlepszego i trwałego efektu, należy zastosować od 3 do 6 zabiegów, w odstępach od 3 do 4 tygodni.

A co w przypadku „pajęczków”?

Do zamykania naczyń wykorzystujemy inne technologie. Laser Nd: YAG skutecznie radzi sobie w walce z nieestetycznymi naczynkami. Emituje on wiązkę światła o długości 1064 nm, która dociera w głąb skóry, ulegając pochłonięciu przez oksyhemoglobinę. Rozszerzone naczynka, potocznie nazywane „pajęczkami”, najczęściej powstają na podłożu rumieniowym, choć nie jest to reguła. Trwałe rozszerzenie naczyń krwionośnych jest widoczne

niczym czerwone niteczki. Cała pielęgnacja skóry jest taka sama jak w przypadku skóry z rumieniem.

Czy są jakieś zalecenia pozabiegowe?

Oczywiście. Nasi klienci otrzymują wszystkie informacje na temat tego, jak należy postępować po zabiegach, by nie stymulować rumienia i rozszerzonych naczynek. Każdy etap pielęgnacji jest istotny i musi być przeprowadzany w odpowiedni sposób. Już samo oczyszczanie musi przebiegać nie tylko prawidłowo, ale także przy użyciu kosmetyków z bardzo dobrym składem. Muszą to być preparaty delikatne. Oczyszczanie skóry przy pomocy olejków jest tutaj wskazane. Później powinna nastąpić tonizacja przy użyciu kosmetyków bez dodatku alkoholu. Należy pamiętać o ochronie przeciwsłonecznej. Promienie słoneczne i ciepło powodują podrażnienia, które mają negatywny wpływ na rumień. Słońce powoduje dodatkowo starzenie naczyń krwionośnych, a tego przecież nie chcemy. Kremy z filtrem powinny zawierać filtry fizyczne, takie jak tlenek tytanu i tlenek cynku. To właśnie one odbijają promieniowanie słoneczne.

Można się w tym pogubić.

Na szczęście klienci przez cały czas trwania programu redukcji rumienia i rozszerzonych naczynek, mogą się do nas zwracać z prośbą o pomoc i poradę. Można do nas pisać i dzwonić z każdym pytaniem. Mamy jeszcze w swojej ofercie zabieg, który wspomaga regenerację pozabiegową i dodatkowo pomaga zagaścić skórę. Jest to radiofrekwencja mikroigłowa, która działa wzmacniająco na naczynia i jest wspólnym zakończeniem, a w niektórych przypadkach rozpoczęciem, całej kuracji. Można go stosować przez cały rok i już po minimum 3 zabiegach osiągamy zamierzony efekt. ■



DOMINIKA – KOSMETOLOG

Absolwentka Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii oraz Wyższej Szkoły Bankowej. Kosmetologia jest jej pasją, a najlepiej czuje się w zabiegach kosmetologii estetycznej, inwazyjnej, zwłaszcza w terapii skóry dojrzałej oraz trądziku. Jest ambitna i ciągle głodna wiedzy, chłonie każdą informację na temat kosmetologii i chętnie dzieli się tym co wie. W przyszłości planuje kontynuować naukę na studiach doktoranckich. Szeroki zakres zainteresowań pozwala jej stosować holistyczne podejście do klienta. Zdrowy styl życia, dietetyka, ziołolecznictwo oraz medycyna naturalna nie są jej obce. Zawsze stara się też szukać najlepiej dopasowanych do niego rozwiązań.

GDY PRACA SZKODZI

Mój profesor pierwszy wykład z prawa pracy zaczął słowami: „Praca szkodzi. Praca szkodzi i dlatego wymyślono urlopy. Zmęczony pracownik może być niebezpieczny...”

TEKST: EWA MALARSKA

Znów się obudził. To już czwarty raz tej nocy. Nocy, gdy zasnął stosunkowo wcześnie, bo już około drugiej. Popatrzył na zegar, od ostatniego razu, gdy sprawdzał godzinę, minęło 50 minut. Jezu! Żeby tylko udało się szybko zasnąć, bo znów będzie nieprzytomny na naradzie. Chyba przez myślenie o tym tak się nakręca, że nie może zasnąć. Powoli odpływał, gdy usłyszał lekkie kroki schodzącego ze strychu kota. Czy ten przeklęty zwierzak musi tak tupać?! Przewrócił się na bok i starał jak najszybciej znaleźć w objęciach Morfeusza. Zaczął liczyć barany. Barany skaczące przez płot. Białe barany skaczące przez płot. Białe kudłate barany skaczące przez płot. Białe kudłate barany skaczące przez kamienny płot. Białe ba...

– Kochanie, wstawaj, już dziewiąta. O, szlag! Chciał wstać dziś o ósmej, żeby spokojnie wziąć dłuuuugą kąpiel. Teraz może pozwolić sobie tylko na szybki prysznic. Kasia nie podaruje mu śniadania, a nie chce znów kłócić się o taką pierdołę. Ostatnio za dużo było tych spięć. Kupi jej jakiś wisior. Wczoraj niepotrzebnie wydarł się na nią. Przecież to jej gadanie o psychologu ma sens. Tylko kiedy ma do niego pójść? Nigdy nie wie, jak długo będzie w pracy. Ten projekt, nad którym teraz „pochyłają się”, jak mówi szef, jest tak skomplikowany, że najlepiej byłoby, gdyby sam się nim zajął. Sprawdzanie tego, co wymyśliły żółtodzioby, zajmuje mu więcej czasu niż praca od podstaw. Pewnie i tak na tym się skończy, bo termin się zbliża. Klient jest z tych, wokół których trzeba skakać i nie ma mowy o żadnych opóźnieniach...

– Rybko, chcesz espresso czy cappuccino?

– Nie jestem rybką! Nie mam wylupiastych oczu i ogona z welonem! Może ręce i stopy mam zimne jak rybkie płetwy, ale to nie powód, żeby mnie tak nazywać!

– Przepraszam, chciałam tylko...

– No, co chciałaś? Rybę karmić kawą? Może jednak masz jakieś dafnie? A może chcesz mną nakarmić kota? Ten morderca skradł się w nocy wokół mnie! Mówiłem Ci, żebyś go zamykała, bo nie daje mi spać!

– Misiu! – broda jej drży, z oczu lży jak grochy.

– Kasiu, przepraszam, nie chciałem, jestem tylko po prostu zmęczony. Znowu nie spałem, chyba muszę brać coś na sen. Załatwisz? Chodź tu do mnie. – Przytula ją

mocno, całuje w czoło. – No, już dobrze, zrób tej kawy, niech będzie espresso. Podwójne. Muszę być przytomny na tej naradzie. Dobrze, że będzie dopiero o dwunastej.

– Zapytasz szefa o urlop? Dwa lata pracujesz bez przerwy, nawet w święta nie odklejasz się od laptopa. Proszę Cię!

– Nie teraz, trzeba skończyć ten projekt. Potem pomyślę. – Urlop, dobre sobie! Wciąż nie powiedział jej o tym, że co najmniej od pół roku nosi w teczce wypowiedzenie.

NIEZASTĄPIENI

Boli głowa? Wypij kawę i przejdzie. Nie przeszło? Zażyj tabletkę. I bierz się do pracy, wykonaj normę, załatw wszystkie sprawy zaplanowane na dziś. Popatrz na innych – świetnie dają sobie radę.

Boli brzuch, żołądek, masz biegunkę? Na wszystko jest lekarstwo. W telewizji reklama goni reklamę – wy-



bierz środek na to, co ci dokucza, zastosuj i nie narzekaj. Pracuj szybciej, dokładniej, efektywniej. Zapomnij o urlopie, firma Cię potrzebuje.

Zwolnienie lekarskie? Nie, nie wezmę, przyjdę do pracy chora/y, bo jak mnie nie będzie, urośnie mi tyle zaległości, że nie wykopię się z tego przez kilka dni. Niedługo będą święta, wtedy odpocznę.

Znasz to?

Siedziała na kanapie, gapiąc się w okno. Chmury płynęły szybko, słońce przebijało się od czasu do czasu, oślepiając ją i tworząc czarne wzory przed oczami. Nie myślała. Głowę miała pustą, widziała tylko te chmury i czarne esy-floresy. W pewnej chwili zorientowała się, że ma mokrą koszulkę. Łzy same płynęły z oczu, nos się zapchał. Potrzebowała chusteczki. Spojrzała na zegar. Jakim cudem było już tak późno? Przecież wstała, jak zwykle w weekend, o dziewiątej. Wyszła z psem, zjadła śniadanie

i co? Tyle czasu siedziała i ogłądała chmury? I teraz jest już tak późno, że nie ma szans na zakupy w swojej okolicy. Wszystko zamykają o drugiej. Musi jechać do centrum handlowego. Znowu straci mnóstwo czasu. A gdyby nie jechać? Przecież ma w lodówce jakieś jajka, rybę w puszcze, zamrożony chleb. Da radę do poniedziałku. Tylko dziwne, że telefon milczy, no tak, wylądował się. Wieczorem była tak zmęczona, że zapomniała podłączyć ładowarkę do prądu. Dobrze, że pies obudził ją rano. Był lepszy od budzika. I w zasadzie tylko on trzymał ją, jako tako, przy życiu. Uwielbiała ich nocne spacery. Tylko wtedy, idąc pustymi, cichymi ulicami, była w stanie odprężyć się i odciąć od myślenia o pracy. Zakładała słuchawki i przenosiła się do świata słuchanej podczas spaceru powieści. To był jej czas na książkę. Nieważne, że zarywała kawalek nocy. Pies był zachwycony długim spacerem, a ona często przylatywała się na tym, że mieli wyjść na pół godziny, a minęły już dwie. Wracali wtedy szybko do domu, kładła się spać, przykrywając kocem – szkoda jej było czasu na ścielenie łóżka. Budziła się rano nieprzytomna i kolejny raz dochodziła do wniosku, że jednak w pościeli wysypia się lepiej. Szybki prysznic, coś na ząb, leki. Jeszcze trzeba wyprowadzić zwierzątko. Błyskawicznie, bo znowu spóźni się do pracy. Nie znosiła tego. I spóźniała się zawsze. Żartowała, że systematycznie, a nie notorycznie, ale czuła się z tym fatalnie.

SYNDROM WYPALENIA ZAWODOWEGO ODNOSI SIĘ DO CHOROBY, A WYPALENIE ZAWODOWE JESZCZE PRAWNIE NIM NIE JEST

Zawsze uśmiechnięta, gotowa podnosić klientów na duchu, gdy tego potrzebowali. Lubiała swoją pracę, lubiała pomagać innym, rozmawiać z ludźmi, poznawać nowych. Uważała, że każdy spotkany człowiek nosi w sobie ciekawą historię. Fajnie było ich słuchać. Klienci lubili ją za to. Czasem dzwonili tylko po to, żeby pogadać. Tylko że ostatnio ciężko było zawiesić uśmiech na twarzy. Coraz częściej szybko kończyła rozmowy. Potem dręczyły ją wyrzuty, ale musiała. Teraz więcej czasu pochłaniały inne obowiązki. Szkoliła nowych pracowników. A oni ją drażnili. Nie potrafili zaangażować się w pracę jak ona. Ciągle zerkali na fejsa. No, to w końcu przyszli do pracy czy do kafejki internetowej? Stała się drażliwa, czasem nawet opryskliwa. I zauważyła, że chyba coś z nią jest nie tak. Często zdarzają się dni, gdy

po przebudzeniu wymyśla preteksty, żeby nie pójść do pracy. Tej pracy, którą tak lubiła.

ETAPY WYPALENIA

Właśnie dlatego ważne są normy czasu pracy. I odpoczynku. Wydaje się nam, że to wszystko jedno czy pracujemy 5, 6, 8 czy 12 godzin. Nie, to nie jest wszystko jedno. Wiedzą o tym kierowcy, lekarze, pielęgniarki, piloci, pracownicy obsługi naziemnej. Oni wszyscy wiedzą, że od ich skupienia, zaangażowania, a zwłaszcza od ich zmęczenia (lub nie) zależy życie innych. Przedstawiciele innych zawodów również mają na nie wpływ. Wszyscy stanowimy pewien element w układance.

Przemęczeni, czy to z nadmiaru pracy, czy z braku odpoczynku, stajemy się zestresowani, drażliwi, nieprzyjemni dla najbliższych, choć przecież to dla nich chcemy jak najlepiej. Dla nich ciężko pracujemy, niekiedy chwytając się dodatkowych zajęć. Tylko czy zawsze potrafimy poradzić sobie ze wszystkimi obowiązkami? Co robić, gdy praca przestaje sprawiać nam przyjemność, dawać satysfakcję, staje się źródłem frustracji?

Powinniśmy się zastanowić, czy przypadkiem nie przydarzył się nam syndrom wypalenia zawodowego. Nie jest łatwo go zdiagnozować. Zwykle słowo „diagnoza” odnosi się do choroby, a wypalenie zawodowe jeszcze prawnie nim nie jest. Jednak Światowa Organizacja Zdrowia zapisała je na oficjalnej liście jednostek chorobowych. Proces legislacyjny jest długi i ustalenie to zyska moc prawną od 1 stycznia 2022 roku. Od tego dnia osoby nim dotknięte, będą mogły skorzystać ze zwolnienia lekarskiego w celu poratowania zdrowia. Będą też mogły oczekiwać odpowiedniego leczenia, które może obejmować pomoc psychologiczną, psychiatryczną, a nawet wykraczającą poza te specjalności.

Wypalenie zawodowe może obejmować trzy etapy. W zależności od tego, w którym z nich się znajdujemy, potrzebujemy innej pomocy, aby móc sobie z nim poradzić.

W pierwszym stadium, zwanym ostrzegawczym, pojawia się uczucie przygnębienia, irytacji, zmęczenia, bóle głowy, łatwość zapadania na infekcje, bezsenność. W takim wypadku powinien pomóc krótki wypoczynek. Kolejne stadium objawia się częstymi wybuchami irytacji i negatywną postawą wobec innych. Tutaj warto rozważyć dłuższy urlop i zaangażowanie się w pozapracową aktywność sprawiającą przyjemność. Dla ostatecznego stadium charakterystyczne jest uczucie osamotnienia, wyobcowania, pogorszenie jakości wykonywanych zadań. Tu pojawiają się kryzysy rodzinne, przyjacielskie, występują choroby, czasem również depresja. Na tym etapie konieczna jest pomoc lekarska i psychologiczna. ■

CO Z TYM SOR-EM?

SOR-y borykają się z ogromnym problemem jakim jest ich przepełnienie. Wpływa to drastycznie na czas oczekiwania na przyjęcie, jak i niejednokrotnie destabilizuje pracę, a nawet naraża innych na utratę życia w sytuacji, gdy personel medyczny jest nadmiernie obciążony udzielaniem świadczeń osobom, które na SOR trafić nie powinny. Niestety, ale wpływ na ten stan rzeczy mamy my sami – pacjenci. Często bowiem wielu z nas, zamiast udać się do lekarza POZ (Podstawowej Opieki Zdrowotnej), wybiera SOR, a podkreślić należy ponownie, że jest to miejsce, w którym ratuje się życie.



GRZEGORZ SIĘNCZEWSKI

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

Ustawodawca jasno wskazał, jakie zadania zostały postawione przed Szpitalnymi Oddziałami Ratunkowymi – ich rolą nie jest pomoc każdemu choremu, który wymaga pomocy medycznej, a jedynie takim, których stan rodzi uzasadnione obawy o ich życie lub zdrowie w przypadku, gdy pomoc taka nie nadejdzie niezwłocznie. SOR-y borykają się z ogromnym problemem, jakim jest ich przepełnienie. Wpływa to drastycznie na czas oczekiwania na przyjęcie, jak i niejednokrotnie destabilizuje pracę, a nawet naraża innych na utratę życia w sytuacji, gdy personel medyczny jest nadmiernie obciążony udzielaniem świadczeń osobom, które na SOR trafić nie powinny. Niestety, ale wpływ na ten stan rzeczy mamy my sami – pacjenci. Często bowiem wielu z nas, zamiast udać się do lekarza POZ (Podstawowej Opieki Zdrowotnej), wybiera SOR, a podkreślić należy ponownie, że jest to miejsce, w którym ratuje się życie.

Próbując nieco usprawnić działania SOR-ów, Ministerstwo Zdrowia od 1 października 2019 r. wprowadziło zmiany, które polegają na prowadzeniu segregacji pacjentów czyli tzw. „triażu”. Jest to jednolity system, którego zadaniem jest ustalenie stopnia pilności przyjęcia pacjenta na badanie lekarskie. Pacjent po dotarciu na SOR, zostanie poddany wstępnemu badaniu przez personel medyczny – lekarza, pielęgniarkę lub ratownika medycznego – który następnie zakwalifikuje pacjenta do jednej z pięciu kategorii oznaczonych kolorem. Każdy pacjent otrzyma odpowiednią opaskę, a jej kolor oznacza czas, w którym powinien odbyć się pierwszy kontakt z leka-

rzem, tzw. „kategoria pilności”. Rozporządzenie Ministerstwa Zdrowia wprowadza następujące kategorie:

- kolor czerwony – natychmiastowy kontakt z lekarzem,
- kolor pomarańczowy – czas oczekiwania na pierwszy kontakt z lekarzem do 10 minut,
- kolor żółty – czas oczekiwania na pierwszy kontakt z lekarzem do 60 minut,
- kolor zielony – czas oczekiwania na pierwszy kontakt z lekarzem do 120 minut,
- kolor niebieski – czas oczekiwania na pierwszy kontakt z lekarzem do 240 minut.

Jeżeli osoba dokonująca kwalifikacji uzna to za uzasadnione, w ramach dokonywania wstępnej oceny może zlecić dodatkowe procedury medyczne, takie jak pomiar poziomu glukozy we krwi włósniczkowej i temperatury ciała oraz jest badanie EKG.

Bardzo istotny jest fakt, iż osoby, które otrzymały kategorię pilności oznaczoną kolorem zielonym lub niebieskim, mogą zostać skierowane z oddziału (SOR-u) do miejsc udzielania świadczeń z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej, co stanowczo podkreśla rolę, jaką SOR pełni w systemie – ratuje zdrowie i życie.

Przepisy nakładają także obowiązek na personel medyczny, by kontrolować stan kliniczny pacjenta nie rzadziej niż co 90 minut, co powinno być skrupulatnie odnotowywane w karcie pacjenta.

Wprowadzona nowelizacja nie jest autorskim projektem naszego ustawodawcy, czerpie bowiem z doświadczeń innych państw, w których system funkcjonowania całości systemu ratownictwa medycznego jest bardziej wydajny. Zmiany oznaczają odejście od systemu, w którym kolejność przyjęcia uzależniona była często od kolejności przybycia na SOR. Można zaryzykować twierdzenie, iż czas oczekiwania na przyjęcie osób z kategorią zieloną lub niebieską może się w niektórych sytuacjach wydłużyć. Należy jednak zadać sobie pytanie, czy takie osoby powinny w ogóle znaleźć się w miejscu, które jest przeznaczone dla tych, których kategoria pilności przybiera kolor czerwony, a tym samym oznacza walkę o życie. ■



ROGALOWA HISTORIA

Święty Marcin i rogalie na stałe wpisały się w poznańską tradycję świętowania dnia 11 listopada. Bez barwnego pochodu rycerza na białym koniu czy smacznych rogalik w ręku, wielu z nas nie wyobraża sobie świętowania nie tylko Narodowego Święta Niepodległości, ale też spotkań w gronie rodziny czy przyjaciół, właśnie tego dnia. Poznajmy zatem tradycję i kultywujmy ją z niezmienną żarliwością w przyszłości!

AUTOR: MARTA JÓZEFCAK | ZDJĘCIA: ROGALOWE MUZEUM POZNANIA

Dzięki Juliuszowi Kublowi, specjaliście od gwary poznańskiej, możemy poznać oryginalny przepis na tradycyjne poznańskie rogale.

Więc może w tym roku ktoś z nas zdecyduje się je upiec?

Części na ciasto do ko 36 rogali

- ▶ Jeden funt mąki, ale nie rżannej, ino normalnej do pieczenia
- ▶ Śtyry łyżki faryny
- ▶ Mniej niż kwotyrka mleka nieodciąganego
- ▶ Tak ze dwa deko młodzi
- ▶ Półtory kostki roślinnej (pół stopić i wystygnąć)
- ▶ Jedno jojko od żywej kury, nie chłodnicze.

To, co ma być w śródyszku rogala, ale zez makiem pomojtane

- ▶ Do funta maku obojętnie jakiego
- ▶ Znowu trzydzieści deko faryny
- ▶ Pińc deko okruców ze starej chałki abo keksów
- ▶ Tyle samo suszonych winogronów
- ▶ Żdziebko kandytatzowanej skórki jak oskubiesz pomerańczo
- ▶ Szczypa orzechów
- ▶ Nie za dość smażonych na farynie gruszek
- ▶ Ociupcio masła z lodówki
- ▶ Dwa białka, ale bez żółtek

Części na lukier

- ▶ Jedna szklanka cukru miałkiego umelonego na puder
- ▶ Dwie łyżki orzechów pośrupanych do posypania po wierzchu

To, co trzeba teraz zrobić, jak już masz wszystko jak się należy

- ▶ Mąkę odsiać przez małe dziuryszki, do niej dać te margarynę, ale na płynno po stopieniu, zaś znów do tego młodzi, faryna, mleko i jajko. Wszystko jak sie należy połączyć, wymojtać i wymelić, a na koniec rozwałkować na plaskato na sztuki i mieć je leżeć.
- ▶ Jeden taki plyndz przeciągnąć margaryną i nakryć jak deklek tym drugim. Teraz jeszcze raz to wałkiem zrobić na plaskato, zaś poskładać na trzy razy i jeszcze raz wałkiem przejechać, znowyk złożyć i znowu tym wałkiem. I to wszystko teraz na pół godziny dać do chłodnego. Teraz zajmncć się tym do nadziewania. Więc tak: orzechy i gruszki pokrychać drobniuteńko na kawalyszki, mak oparzyć i przemelić przez maszynkę do siekanego. Zaś mak wymojtać razem z masłem, farną i całą resztą, a na koniec dołożyć ubite na sztram te białka.
- ▶ Teraz znowu te wystygnięte ciasto. Rozdzielić wszystko na 4 sztuki osobno. Teraz znowu wałkiem na plaskato, ale tak, żeby z tego były plyndze pod kąt prosty. Zaś z tego zrobić tyle trójkątów, ile się da. A na koniec na śródyszek każdego śwignąć szczypę nadzienia. Po kolei zwinąć te trójkątne plyndze, po bokach te rogi zagiąć do śródyszka, a jak jest gotowe, to te rogale już ustawiać na blachę wyścieloną papierem pergaminowym. To wszystko ryn do bratkasy na 200 stopni i piec na kolor złoty. Po wyjęciu połać lukrem z miałkiej faryny i świeżo przegotowanej wody, a na koniec śwignąć do smaki na wierzch te orzechy.

O co chodzi z tym Marcinem? O co chodzi z rogalami? Takie pytania bardzo często padają wśród gości, którzy odwiedzają Poznania szczególnie w okolicach listopada. Te same pytania zadają również najmłodsi mieszkańcy naszego miasta. Jak się okazuje, pomimo tego, że jako poznaniacy tłumnie przybywamy na ulicę Święty Marcin 11 listopada każdego roku, chyba nie do końca wiemy, jak narodziła się tradycja pochodów w naszym mieście i dlaczego zajadamy się pysznymi rogalami? To tradycja, którą kultywujemy od pokoleń, ale najważniejsze jest to, aby wiedzieć, dlaczego. Do wyjaśnienia tych kwestii niezbędne jest zapoznanie się z legendami miejskimi, które dały początek hucznych dziś poznańskich obchodów Narodowego Święta Niepodległości, na które patrzy cała Polska i, jak się okazuje, również wielu zagranicznych gości.



LEGENDA O ŚWIĘTYM MARCINIE

Święty Marcin to patron jednej z najstarszych ulic w Poznaniu oraz kościoła u zbiegu Alei Marcinkowskiego i Świętego Marcina. To przede wszystkim postać silnie zakorzeniona w poznańskiej tradycji obchodów dnia 11 listopada. Dlaczego tak się stało? Kim był Święty Marcin? Już Wam wyjaśniam, a zaczęło się tak...

Dawno, dawno temu, w IV wieku, żył mężczyzna imieniem Marcin. Był poganinem, który w wieku 15 lat wstąpił w szeregi rzymskiego rycerstwa. Stoczył wiele bitew, odwiedził mnóstwo krajów, jednak to wjazd do miasta Amiens na zawsze zmienił jego życie. Wjeżdżając przez bramę miasta na koniu, napotkał na swojej drodze zmęczonego żebraka. Widząc go, Marcin odciął mieczem połowę swojego płaszcza i wraz z sakiewką pieniędzy przekazał potrzebującemu. W nocy, we śnie, ukazał się mu Jezus ubrany w skrawek jego płaszcza. To był znak, który sprawił, że Marcin porzucił stan rycerski i nawrócił się na wiarę chrystusową. Został klerykiem. Założył w Galii klasztor, gdzie wiódł ascetyczne życie pustelnika. Jego postawa została doceniona przez hierarchów kościelnych, którzy ogłosili Marcina biskupem Tours. Marcin, jako skromny człowiek, schował się przed przybyłymi do klasztoru papieskimi wysłannikami w zabudowaniach gospodarczych. Niestety wybrał złe miejsce. Zgromadzone gęsi na widok mnicha podniosły straszliwy hałas i zdradziły jego kryjówkę. I tak, dzięki gęsiom, Marcin został bi-

skupem, a później świętym, a my zajadamy się w dniu 11 listopada gęsiną zgodnie z hasłem – Gęsina na Świętego Marcina!

LEGENDA O ROGALACH

Święty Marcin miał pojawić się we śnie również jednemu z poznańskich mistrzów piekarskich – Walentego. Ten w swoim śnie zobaczył rycerza jadącego na białym koniu, który zgubił jedną z podków. Piekarz będący pod ogromnym wrażeniem jeźdźcy, podniósł ją z ziemi i postanowił upiec rogale w kształcie znaleźnika.

Tak oto, zgodnie z legendą, powstać miały te jakże smaczne ciasta. Jednak jak było naprawdę?

Tuż przed dniem 11 listopada 1891 roku, ówczesny proboszcz parafii pod wezwaniem św. Marcina w Poznaniu, ks. Jan Lewicki, zaapelował do wiernych, aby wzorem patrona parafii zrobili coś dobrego dla biednych. Kazanie księdza było tak porywające, że pod wpływem jego słów jeden z cukierników – Józef Melzer – postanowił działać. Wychodząc w euforii z kościoła, ujrzał mężczyznę, na białym koniu, który przemierzał miasto. Nie dowiedział się, co zobaczył. Czy był to sen czy jawa? Podążając za tajemniczym

mężczyzną, natknął się na podkowę. Jej kształt był dla cukiernika tak interesujący, że upiekł trzy blachy ciasta w kształcie podkowy i przyniósł je pod kościół. Tam rogale, bo tak o nich można mówić, rozdał potrzebującym. W kolejnych latach dołączyli do niego kolejni

PIEKARZ BĘDĄCY
POD WRAŻENIEM
JEŹDŹCY,
KTÓRY ZGUBIŁ
PODKOWĘ,
UPIEKŁ ROGALĘ
W TYM KSZTAŁCIE

mieszkańcy miasta. Bogaci kupowali rogalę, natomiast biedni otrzymywali je za darmo. Tradycję, pomimo historycznej zawieruchy, w kolejnych latach kontynuowali cukiernicy ze Stowarzyszenia Cukierników. Był wśród nich Franciszek Rączyński, który po I wojnie światowej obdarowywał smakołykami ubogich, Zygmunt Wasiński, a teraz my poznaniacy możemy kontynuować tradycję, zając się i dzieląc rogalami, co roku w dzień 11 listopada.

JAKI JEST PRZEPIS NA ROGALĘ?

Nie znam wielu osób, które nie kochają słodkości, a szczególnie rogali świętomarcińskich. Jednak ich przygotowanie nie jest łatwe i wymaga sporych umiejętności. Poznańskie cukiernie, wypiekające rogalę według tradycyjnej receptury, uzyskują specjalny certyfikat nadawany przez Wojewódzki Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych. Jak podkreśla Stanisław Butka Przewodniczący Grupy Producentycznej – Rogal świętomarciński powinien mieć się w gramaturze 150–250 g za sztukę. Idealny rogal jest smaczny, piękny i o złocistym kolorze. Powinien składać się w 60% z ciasta, 30% z masy mawkowej, 8% z pomady i 2% z orzechów.

KUP ROGALĄ I POMAGAJ!

Tradycja dzielenia się rogalami trwa w Poznaniu w najlepsze! Wszystko dzięki akcji RogaLOVE, której celem jest niesienie pomocy w zakresie poprawy warunków leczenia dzieci chorujących na nowotwory. Autorami inicjatywy są wyspecjalizowane firmy internetowe: sklep e-Torty. pl, operator płatności PayU, platforma logistyczna Sendit, kancelaria prawna Answer oraz serwis społecznościowy Wykop. pl.

W ubiegłym roku osoby indywidualne oraz firmy zakupiły w ramach kampanii ponad 10 tysięcy sztuk charytatywnych rogali. Cały dochód z ich sprzedaży trafił do Stowarzyszenia Dzieciaki Chojraki, które nieprzerwanie od 20 lat ramię w ramię z najmłodszymi pacjentami walczy z wrednym rakiem. Jak podkreśla Justyna Grzyl z RogaLOVE – W okresie od 4 do 17 listopada każdy może zamówić charytatywnego rogala dla siebie, bliskich, znajomych, kolegów z pracy. Do wsparcia zbiórki można zachęcać w mediach społecznościowych, publikując zdjęcie z rogalą i oznaczając je hasztagiem #RogaLOVE na Facebooku lub Instagramie. Bądźmy razem i w tym roku! Podzielmy się rogalami i pomóżmy najbardziej potrzebującym. Dobrego 11 listopada! ■

R E K L A M A



UL. KROKUSOWA 25
60-175 POZNAŃ



Rozpoczynamy sezon rogalowy!



www.facebook.com/cukiernialuna

MIŁOŚĆ WYGRYWA ZAWSZE



– Weszłam do kuchni sama. Nie miałam doświadczenia, bo nigdy w biznesie gastro nie pracowałam w kuchni. Nigdy nie robiłam pizzy, a moja jest wyjątkowa, bo jest metrowa. Żeby jej się nauczyć, spędziłam kilka dni przed piecem. Wyrzuciłam ileś kilogramów ciasta po to, by efekt był perfekcyjny i żebym się nie bała, że wyjdzie z pieca i nie będzie taka, jak powinna być. Robiłam swoje dania, dawałam je do spróbowania gościom. Po trzech latach mogę powiedzieć, że kuchnią się bawię. Kiedy jesteś spokojny, kiedy jesteś pewny tego, co robisz, do głowy przychodzi mnóstwo pomysłów – mówi **Margherita Kardaś**, Polka, która pokochała Włochy i przeniosła ich fragment do Poznania, do restauracji Pinco Pallino.

ROZMAWIA: JULIUSZ PODOLSKI | ZDJĘCIA: DARIA OLSZACKA, ARCHIWUM PRYWATNE

Jak Pani by zdefiniowała kuchnię włoską? Kucharz z Italii powiedział mi: makaron, oliwa, bazylia, pomidory i serce.

Margherita Kardaś: Kuchnia włoska to poszukiwanie wspomnianych czterech składników. Muszą być świeże oraz dobre i najważniejsze – nie można ich popsuć. To jest totalnie prosta kuchnia, nie ma w niej przedobrzenia. Każdy ze składników musi być wyczuwalny. Dodam jeszcze jedno – włoska tradycja. Tego trzymamy się w Pinco Pallino. Przenoszę do Polski trochę mojego włoskiego świata bez kompromisów. Nie podaję sosu czosnkowego i innych polskich dodatków do włoskiego jedzenia. Przeszłam się po kilkunastu włoskich restauracjach w Poznaniu i znalazłam wiele ulepszczy, np. majonez. Trudno mi robić inaczej, skoro mieszkam we Włoszech blisko 30 lat.

No tak, ale mówi się, że Polak inaczej nie zje...

To nieprawda. Polak zje i co więcej, jest mega szczęśliwy, że może zjeść tak, jak na wakacjach w Italii.

W końcu prościej znaczy lepiej, czy mniej znaczy więcej. Mówi się też o kuchni włoskiej, że to kuchnia biedaków... Ale, jak biedaków, jak jest np. ośmiornica!

Ośmiornica to jest basic, ona jest z tamtego miejsca, to trochę tak, jak my idziemy do lasu i zbieramy grzyby. Co ważne, do tej ośmiornicy Włosi dodają dwa składniki przełamujące smak np. sól i np. oliwę. Nie przesadzałabym z czosnkiem, bo to Polacy dodają go mnóstwo do pesto, a Włosi chcą maźnięcia czosnkiem czy cytryną. Tam nie ma przykrywania smaków podstawowych produktów. I to jest chyba ta ważna część włoskiej kuchni.

Dlaczego kochamy włoską kuchnię?

Polacy najczęściej kochają to, co jest inne niż polskie. Kochają także Włochy za prostotę, za spokój, za spontan, za ikrę w życiu, uśmiech, energię, radość z życia i jedzenia. Włosi potrafią pić trzy godziny kawę z croissantem, czerpiąc z tego przyjemność, ciesząc się z bycia razem. To jest smaczna kuchnia, dla mnie jest najlepsza na świecie z wiadomych powodów, ale próbuję każdej. Wyrosłam na domowej kuchni. Mam smaki i zapachy zakodowane. A Polak, który na wakacjach je tę ośmiornicę, o której wspomnieliśmy, też zapamiętuje smaki. Kiedy przychodzi do mojej restauracji, mówi: znowu jestem na wakacjach we Włoszech... To jest charakter mojej kuchni.

W Pani wypadku to, co się pojawia na talerzu, to włoski duch i klimat, a nie kulinarna szkoła.

Nie miałam nic wspólnego z kulinariami. Przez całe życie pracowałam w restauracji w hotelu, ale nie była to kuchnia. Przez 15 lat, kiedy tam pracowałam, obserwowałam szefów kuchni i kucharzy. Nawiązywały się przyjaźnie, więc dostawałam przepisy. Łapałam to oczami, wracałam do domu i robiłam po swojemu. Obdarowywałam nimi moje dzieci, moich sąsiadów, bliskich, rodzinę. Przygotowywałam imprezy, robiłam kolacje degustacyjne – cieszyły się powodzeniem wśród przyjaciół. Wszyscy myśleli, że jestem zawodowcem, tylko ja jeszcze o tym nie wiedziałam. Otwierając biznes restauracyjny, przeprowadzając się do Poznania, skończyłam pewien etap życia. Miałam 40 lat, dzieci były dorosłe, wyszły z domu. Praca, którą miałam, już mnie znudziła i nadszedł czas by pomyśleć o swoim życiu i puszczaniu go zupełnie innym torem. Postanowiłam wrócić do Polski, na początek jedną nogą, zobaczyć jak będzie. Rynek



kulinarny się rozwijał, Polska ma wiele do zaoferowania, dlatego zatem nie zrobić czegoś tu. Wpadłam więc na pomysł, żeby otworzyć restaurację. Ale to nie miało być tak, że ja będę gotować. Chciałam przyjechać, zorganizować zespół, nauczyć ich mojej filozofii włoskiej kuchni i wrócić do domu, prowadząc drugi biznes, który w tym samym momencie otworzyłam we Włoszech.

Co się zatem stało, że zmieniła Pani swoje plany?

Polskie realia nie były takie, jak sobie wyobrażałam. Rynek pracownika okazał się bardzo skomplikowany. Trudno było znaleźć odpowiednie osoby do pracy, a co gorsze – jak znalazłam i nauczyłam wszystkiego, to odchodzili. Trwało długo za nim dopracowałam się takiej załogi, której ufam. To były trzy lata ciężkiej pracy nad sobą. Utrzymanie pracownika to przede wszystkim

praca nad sobą. Nauczyłam się wiele, wciągnęłam wnioski i wciąż się uczę – tak właśnie musi być. Wracając do początków. W pewnym momencie znalazłam się bez pizzera, kucharza, zostałam sama. Ktoś musiał wejść do tej kuchni, bo były rezerwacje. Restauracja od początku zaskoczyła mocno. To było coś niesamowitego, taki natychmiastowy sukces, który się w głowie nie mieścił. Ktoś musiał zatem gotować! Weszłam do kuchni sama. Nie miałam doświadczenia, bo nigdy w biznesie gastro nie pracowałam w kuchni. Nigdy nie robiłam pizzy, a moja jest wyjątkowa, bo jest metrowa. Żeby jej się nauczyć, spędziłam kilka dni przed piecem. Wyrzuciłam ileś kilogramów ciasta po to, by efekt był perfekcyjny i żebym się nie bała, że wyjdzie z pieca i nie będzie taka, jak powinna być. Krok po kroku zaczęłam się uczyć. Zaczęło też do mnie dochodzić, że wiem więcej, niż myślałam. Robiłam swoje dania, dawałam je do spróbowania gościom. Każde z nich okazywało się mniejszym lub większym sukcesem. Z każdym daniem nabierałam pewności i więcej fantazji. Po trzech latach mogę powiedzieć, że kuchnią się bawię. Kiedy jesteś spokojny, kiedy jesteś pewny tego, co robisz, do głowy przychodzi mnóstwo pomysłów.

Kuchnia to emocje...

Po trzech latach pracy w kuchni mogę powiedzieć – miłość wygrywa zawsze. Czym jest gotowanie, jeżeli nie najczystsza formą miłości? Ja daję miłość, a wzamian otrzymuję to samo uczucie. Widzę szczerość w oczach moich gości. Przychodzą nie tylko, żeby zjeść moje tortellini, które rano lepiłam, ale też po to, żeby ze mną porozmawiać. Mogę wtedy też im coś powiedzieć od siebie, spędzając z nimi czas, tak jak to jest we Włoszech. Zapraszają mnie do stolika, chcą, żebym z nimi porozmawiała... Miłość wygrywa zawsze!

Co myśli Pani wtedy? Warto było...

Kiedy otwierałam restaurację, wiedziałam, że lokali jest bardzo dużo, że rynek trudny. Trzeba było zawalczyć! To nie była bajka, to była wojna! Zastanawiałam się, jak sobie poradzę z tymi, którzy mają lata doświadczeń w branży. W tym gąszczu się zgubię. Ostatecznie dużo się nauczyłam, pewnie momentami się zagubiłam, co jest naturalne, ale efekt jest taki, jak widać. Idąc na wojnę, chciałam mieć w ręku wyjątkową broń. Restauracja, w której ludzie poczuć się dobrze, jest kluczem do sukcesu. Dzisiaj stwierdzam, że jedzenie to jest 50 procent sukcesu, a może nawet mniej. Liczy się bowiem wszystko: światło, świeca, dobre słowo, możliwość rozmowy. Kontakt do tego stopnia, że znam swoich gości po imieniu, że wiem, że miał wczoraj katar, a ja go pytam, czy się lepiej czuje, że postawię przed gościem jego ulubioną

kawę, bez pytania się co wypije, bo przecież ja wiem, że on taką zawsze zamawia. To jest ten efekt wow!

A w Pani restauracji przyjmuje się gości czy klientów?

Oczywiście, że gości! Oni przychodzą do mnie jak do mojego domu! A do domu wpuszcza się gości! Wróć do tego, co już powiedziałam: miłość zawsze wygrywa!

Ktoś dostrzegł, że Pinco Pallino jest bardzo włoskie, jest wyjątkowe!

Z zazdrością patrzyłam na restauracje, które miały już to wyróżnienie. Otwierając swoją restaurację, w myślach pojawiało się wyzwanie. Ja też muszę ją mieć. Oczywiście mówimy o QUALITÀ OSPITALITÀ ITALIANA, najwyższym odznaczeniu dla włoskich restauracji za granicą. W Poznaniu mamy je tylko my! Taki certyfikat posiada jedynie 20 restauracji w Polsce i tylko 190 na całym świecie. Wyróżnienie przyznała nam ambasada włoska, która docenia nie tylko włoskie jedzenie, ale także tradycję, szerzenie kultury włoskiej, promocję Włoch. Mając taki certyfikat, restauracja staje się ambasadorem tego kraju. Za nim go dostałam, była u mnie komisja, która oceniła produkty, na których pracuję, dania, czy menu jest po włosku, czy ja mówię po włosku, doświadczenie 10 lat pracy we Włoszech, 30 procent pracowników musi być Włochami lub pracować kiedyś we Włoszech najmniej 4 lata. Jestem zobowiązana do szerzenia kultury włoskiej, robię warsztaty kulinarne z kluczem w całej Polsce. Organizuję tematyczne kolacje degustacyjne.

Jest Pani też bardzo sprawną biznesie gastronomicznym. Podjęła Pani kolejne wyzwanie, już wkrótce otwiera Pani nowy lokal, pod innym adresem.

Mój lokal ma 27 miejsc. Wypełniamy je kilka razy dziennie, a stoliki są rezerwowane na 2 godziny. Nie ma komfortu, żeby pobiesiadować 4 godziny i dłużej. Nie mamy ogródka, a szkoda, że latem nie możemy wyjść do ludzi.

Znalazła Pani takie miejsce...

Ono przyszło do mnie samo. Nie wiem, czy Pan wierzy w przeznaczenie. Nie ma przypadków. Miałam kilka wyznaczników dla nowego miejsca. Nie chciałam, żeby było na rynku, bo nie ma być to lokal turystyczny, ale blisko rynku, musiał być ogródek, taki najpiękniejszy w Poznaniu. Trafiłam na takie miejsce! Lokal stał pusty od półtora roku na Wronieckiej 24, pod hotelem Garden, z cudownym patio. Wcześniej były problemy z wynajmem. Kiedy zobaczyłam to miejsce, w ciągu półtora miesiąca rozwiązałam problemy i tam właśnie będzie nowe Pinco Pallino. Otwieramy 4 listopada.

Bardzo często Pani jeździ po Polsce ze swoją misją ambasadorki Włoch.

Każdy z moich warsztatów to fantastyczny event. Ostatni był np. śladami filozofii. Gotowania było trochę, ponad godzinę, a reszta była filozofowaniem o... filozofii. Warsztaty skupiają nie tylko miłośników gotowania, ale także tych, którzy kochają biesiadę okraszoną mądrą rozmową.

Pani marzenia?

Miałam ich dużo, większość zrealizowałam. Bo moje marzenia to cele, które chcę osiągać. Całe życie byłam mamą, miałam fantastyczną pracę, ale do końca nie spełniałam się. Teraz chcę realizować się w pełni. Mam jeszcze kilka celów do osiągnięcia i czuję, że idę w dobrym kierunku.

Czy zawód kucharza jest dla kobiety?

Zanim nie weszłam do kuchni, uważałam, że szefem kuchni może być facet. Dzisiaj wiem, że kobiety też mają coś do powiedzenia. To jest ciężka praca fizyczna. Wiele dni to 14 godzin mozolnej pracy. Nie mam czasu, żeby usiąść, jem na schodach na zapleczu, w biegu. Kiedy kochasz to, co robisz, to te minusy się kasują. Mówisz: ok, dam radę. Tak to działa, nie wszystko zależy od płci, ale od tego, jak bardzo chcemy się zaangażować.

Pani ulubiane danie włoskie?

Uwielbiam makarony, a szczególnie te nadziewane, czyli tortellini czy ravioli. Robię nowe farsze, wymyślam kolejne połączenia. Co tydzień jest coś nowego w mojej karcie, co przyszło do głowy wieczorem czy w nocy. Rano to testuję i, jeśli jest smaczne, podaję swoim gościom. Lubię zagniatą, czuć tę konsystencję. Lubię sobie brudzić ręce mąką i bawić się nią.

Kiedy czuje się Pani zmęczona to...

Pakuję się i wyjeżdżam do Włoch. Wybieram region, którego nie znam i spędzam 7 dni w restauracjach. Szukam smaków, inspiracji. Czasem z jednego dania jest jeden szczegół, który mnie zachwyci i na jego podstawie buduję swoje danie.

Jest teraz Pani już trochę poznanianką?

Trochę tak. Jak przyjechałam do Poznania, to nikogo tu nie znałam. To był skok na bungee, taki totalny, bo w Poznaniu byłam tylko raz i to bardzo dawno. Poznań to jest moje nowe życie. To miasto dało mi wszystko – nowych przyjaciół, którzy są moimi gośćmi z restauracji. Czuję się poznanianką, chociaż kiedy myślę o domu, to wciąż uciekam myślami do Włoch, wspominam tam spędzane święta. Tam jest cała moja rodzina, grono moich przyjaciół też tam zostało. W Poznaniu powoli zapuszczam korzenie. ■

KORFU – NAJBARDZIEJ ZIELONA ZE WSZYSTKICH



Kiedy za oknem chmury i deszcz, wielu z nas myśli o wakacjach, a przynajmniej miejscu, do którego można pojechać i spędzić kilka chwil w promieniach słońca. My poznaniacy szczególnie upodobaliśmy sobie Grecję – kraj Zeusa i pięknej Afrodyty. Choć w większości znamy Grecję kontynentalną, to wiele wysp nadal pozostaje dla nas nieodkrytych. Jedną z nich jest Korfu – najbardziej zielona ze wszystkich greckich wysp.

TEKST: MARTA JÓZEFCAK

Korfu to nie tylko nazwa wyspy, ale też jej stolica i zarazem największe miasto tego regionu. Można tutaj dostać się drogą morską z Albanii, Wenecji, Ancony, Bari, kontynentalnej Grecji lub samolotem – między innymi z poznańskiej Ławicy. Już pierwsze zetknięcie z wyspą, czyli lądowanie na jednym z najkrótszych pasów startowych i na dodatek umiejscowionym tuż nad wodą, robi ogromne wrażenie.

Z lotniska do centrum Korfu (zwanego też Kerkyrą) dostać się można autobusem lub taksówką, a podróż zajmuje nie więcej niż kwadrans. Zwiedzanie warto rozpocząć od dwóch twierdz, które górują nad miastem. Są one pozostałością po panowaniu Wenecjan i zarazem świadectwem zaawansowanej techniki oblężniczej tamtych czasów. Korfu nigdy nie zostało podbite przez Turków i dzięki temu możliwe jest podziwianie



tu wpływów włoskich, brytyjskich, a nawet francuskich.

Perłą Korfu jest stare miasto, które w 2007 roku w całości zostało wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Sercem starego miasta jest dzielnica Campaniello, którą charakteryzuje płatanina wąskich uliczek oraz ciasna zabudowa kamienic rodem z czasów panowania Wenecjan. Uroku temu miejscu dodają rzeźbione fontanny, malutkie kawiarenki i tawerny, gdzie można zjeść pyszne, tradycyjne, greckie dania. Najbardziej reprezentacyjną częścią Korfu jest Liston. To tutaj warto przespacerować się elegancką aleją z arkadami kryjącymi prestiżowe sklepy czy urokliwe kawiarnie. Liston, zgodnie z życzeniem cesarza Napoleona, miało być stylizowane na francuską rue de Rivoli – to się niewątpliwie udało! Zwiedzając to miejsce warto przysiąść w jednej z kawiarni i napić się



orzeźwiającego miejscowego piwa imbirowego zwanego tsin-tsin birra.

Nieopodal Liston znajduje się zadbane pas zieleni z polem do krykieta zwany Spianadą. Pewnie zastanawiacie się dlaczego krykieta? Otóż jest to pozostałość po brytyjskim panowaniu na Korfu. Podczas najważniejszych świąt to właśnie tutaj odbywa się najwięcej wydarzeń, a w weekendy – mecze krykieta. Są one bardzo widowiskowe i warto je zobaczyć. Tym bardziej, że jest to jedyne miejsce w całej Grecji, gdzie do dziś ten uprawia się ten brytyjski sport.

PLAŻOWANIE W CIENIU KLIFU

Korfu to nie tylko miasto, ale cudowna, zielona wyspa. Amatorzy słonecznych kąpiel na pewno znajdą tutaj coś dla siebie. Oprócz piaszczystych plaż dostępne są też kamieniste, urokliwe zatoczki, gdzie kąpiel w morzu można połączyć z nurkowaniem. Do najbardziej urokliwych i dziewiczych plaż na Korfu należy niewątpliwie Porto Timoni. To dwie sąsiadujące ze sobą plaże przylegające do malowniczych zatok. Co ciekawe, nie są one oblegane przez turystów. Dlatego nawet w sezonie letnim znajdziemy tutaj chwile oddechu z dala od tłumów. Znacznie bardziej zatłoczona jest plaża Logas Beach położona u stóp malowniczych klifów nieopodal



wioski Peroulades. Polecam przyjść późnym popołudniem, aby obejrzeć najpiękniejszy na Korfu zachód słońca. Jeśli podróżujecie z dziećmi, na pewno warto odwiedzić plażę Agios Stefanos. Ta rozległa piaszczysta plaża otoczona malowniczymi wzgórzami jest wyposażona w leżaki i parasole, dzięki czemu dzieci mogą czuć się tu bezpiecznie. Na pewno spotkacie tutaj surferów i nurków, a udając się bardziej na północ, będziecie mogli zażyć kąpiele błotnych.

Na Korfu polecimy liniami Ryanair już od końca marca, dwa razy w tygodniu, natomiast w miesiącach wakacyjnych, czyli od czerwca do końca września, aż trzy razy w tygodniu – we wtorki, piątki oraz niedziele. ■





LYON

– KULINARNY PĘPEK ŚWIATA

Lyon to trzecie pod względem wielkości miasto we Francji, zaraz po Paryżu i Marsylii. Jeden z ważniejszych ośrodków finansowych, handlowych, naukowych, kulturalnych i oczywiście gastronomicznych. To także jedno z najstarszych francuskich miast, którego historia sięga czasów starożytnych. A mimo to nie jest tak znane i popularne wśród turystów jak wspomniany już Paryż, nadmorska Nicea z lazurowym wybrzeżem czy alpejskie Chamonix.

TEKST I ZDJĘCIA: MACIEJ GŁADYSZ



Muszę się przyznać, że także dla mnie nie było to miasto pierwszego wyboru. Trafiłem tam raczej przez przypadek. Miał to być krótki postój w drodze do pewnej małej burgundzkiej wioski. Jednak im więcej zacząłem czytać i szukać informacji na temat tego miasta, tym bardziej chciałem je zobaczyć. Dlaczego? Powodów jest co najmniej kilka. Lyon uznawany jest za europejską stolicę jedwabiu. To także miasto kojarzone z winem beaujolais, marionetkami, festiwalem światła i początkami światowej kinematografii, bo właśnie tu mieszkali i pracowali słynni bracia Lumière. Stąd pochodzi jeden z moich ulubionych francuskich artystów czyli Jean Michel Jarre. No i rzecz najważniejsza – Lyon to miasto „Małego Księcia” i gastronomiczna stolica Francji, a zdaniem wielu także i całej Europy. Czy można chcieć lepszej rekomendacji? A jeśli do tego dolożymy jeszcze położenie miasta, które z jednej strony zdominowane jest przez dwa wzgórza: Fourvière na zachodzie i Croix-Rousse na wschodzie, a z drugiej przez dwie rzeki: Rodan i wpadającą do niego Soanę, to mamy miejsce

jedno w swoim rodzaju – niezwykle, magiczne i niepowtarzalne, obok którego nie można przejść obojętnie.

HISTORIA SKRYTA MIĘDZY WZGÓRZAMI I RZEKAMI

Lyon pełen jest zarówno wąskich i pełnych uroku uliczek, przy których znajdują się gotyckie i renesansowe kamieniczki, jak również dostojnych i majestatycznych zabytków z czasu baroku. Każda z epok odcisnęła tu swoje piętno. Zwiedzanie warto rozpocząć od wzgórza Fourvière. Można na nie wejść, albo skorzystać z kolejki i podjechać pod bazylikę Notre Dame de Fourvière. Świątynia powstała w drugiej połowie XIX wieku i góruje nad całym miastem. Stąd też rozpościera się cudowna panorama na całe miasto, a nieopodal znajdują się ruiny teatru, odeonu i term z czasów rzymskich. U podnóża Fourvière znajduje się Le Vieux Lyon – historyczne centrum miasta, które w 1998 roku zostało wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO. To właśnie tu możemy zatracić się w ciasnym i pełnym uroku uliczkach, a główną atrakcją



i ozdobą starówki jest XIV wieczna katedra św. Jana Chrzciela z zegarem astronomicznym. Zegar powstał jeszcze w czasach, gdy uważano, że to Słońce krąży wokół Ziemi, a mimo to pokazuje właściwą godzinę. Na starym mieście, a także w dzielnicy Croix Rousse, znajdują się też słynne traboules – labirynt sekretnych przejść, korytarzy i schodków ukrytych między kamienicami. W dawnych czasach wykorzystywali je tkacze jedwabiu, którzy w ten sposób skracali sobie drogę podczas przenoszenia ciężkich bel z tkaninami, a jed-

nocześnie chronili jedwab przed deszczem i słońcem. Opuszczamy już stare miasto i przekraczając rzekę Saonę, zmieniamy nie tylko dzielnicę, ale i epokę. Dzielnica Presqu'île dziś uważana jest za serce Lyonu. Tu znajduje się między innymi Pałac św. Piotra i muzeum zwane Małym Luwrem, budynek lyońskiej Opery czy XIX wieczna Fontanna Bartholdi, przedstawiająca cztery rumaki symbolizujące francuskie rzeki podążające ku Morzu Śródziemnemu. Tu także, między rzekami Saoną a Rodanem, znajduje się jeden z głównych placów miasta Place Bellecour.



MIASTO „MAŁEGO KSIĘCIA”

Lyon, o czym już wspomniałem, to także miasto „Małego Księcia”, a dokładniej mówiąc, miejsce, w którym urodził się i tworzył autor tej niezwykłej książki czyli Antoine de Saint-Exupéry. Dla mnie była to najlepsza rekomendacja do odwiedzin miasta, bo „Mały Książę” to jedna z najpiękniejszych i najważniejszych książek w moim życiu. Warto wspomnieć, że tutejsze lotnisko nosi imię właśnie Antoine'a de Saint-Exupéry'ego. Natomiast na wspomnianym już Place Bellecour znajduje się pomnik pisarza, oczywiście z Małym Księciem u boku. Tuż obok jest uli-



ca (Exupéry'ego), a przy niej dom, w którym mieszkał i pracował artysta. Niestety mieszkanie to nie jest udostępnione do zwiedzania, ale za to podczas grudniowego festiwalu światła można podziwiać spektakl świetlno-muzyczny zadedykowany pisarzowi, zainspirowany właśnie „Małym Księciem”. Także tutejsze sklepy pełne są pamiątek związanych z Małym Księciem. Ten niezwykle mały człowieczek o złotych włosach uśmiecha się do nas z licznych magnesików, pocztówek, toreb czy notesików, a słowa o tym, że to, co najważniejsze jest niewidoczne dla oczu i prawdziwie widzi się tylko sercem, nabierają tu zupełnie innego wymiaru.

LES BOUCHONS, PODROBY I KIELBASKI

Nie każdy smakosz jest Francuzem, ale prawie każdy Francuz smakoszem, a już na pewno każdy mieszkaniec Lyonu. Trzeba przyznać, że gastronomia urosła tu do rangi prawdziwej sztuki i o ile Francja jest centrum kulinarnego świata, to Lyon jest jego epicentrum. Już w 1935 roku ówczesnie najbardziej poważany krytyk kulinarny Curnovsky napisał tym mieście, że jest ono kulinarną stolicą świata. Tutaj swoją restaurację prowadził Paul Bocuse, papież gastronomii i tutaj odbywa się co dwa lata najbardziej prestiżowy konkurs dla szefów kuchni. Wreszcie tylko tutaj jada się w Les Bouchons. Nie są to ani wykwintne restauracje z wykrochmalonym obrusami, ani też bary z szybkim jedzeniem. Tu stawia się z jednej strony na lokalne i tradycyjne dania, a z drugiej na przyjazną i miłą atmosferę. A z czego słynie kuchnia Lyonu? Trzeba przyznać, że jest ona stosunkowo prosta jak na standardy Francji i nie ma co ukrywać... dość tłusta, oparta na maśle, czerwonym winie, śmietanie, podrobach i kielbaskach. Ale spokojnie, coś dla siebie znajdą też miłośnicy ryb, drobiu i oczywiście serów. Jednym z tutejszych przysmaków jest andouillette à la lyonnaise. Jest to wędlina z cielęciny i wieprzowych podrobów w naturalnym flaku. Można ją spotkać podawaną na zimno w plastrach lub na ciepło w sosie z białego wina. Skoro już przy kielbasach jesteśmy, to trzeba wspomnieć także o rosette de Lyon, czyli dojrzewającej wieprzowej kielbasie, przypominającej trochę salami, albo o sabodet – kielbasie z głowizny i tłustszych partii wieprzowiny i wołowiny podawanej z soczewicą. Dla wyjątkowych smakoszy, np. tablier de sapeur („fartuch strażaka”), czyli podsmażane flaczki w panierce poda-

wane z czosnkowym masłem.

Dla mniej odważnych są cervelas chaud à la beaujolaise, czyli coś w rodzaju parówek przyprawionych kurkumą, kardamonem, kólendrą, imbirem i gałką muszkatołową i duszonych w piekarniku z szalotką i dodatkiem czerwonego Beaujolais. Warto sięgnąć też po pot-au-feu – potrawkę z duszonej wołowiny i warzyw, po quenelles de brochet czyli klopsy rybne ze szczupaka z dodatkiem maki, śmietany i jajek lub po coq au vin – koguta wolno duszonego w czerwonym winie. Obecnie często zamiast koguta podaje się kurczaka. Dla miłośników salat jest salátka lyońska – z zielonej salaty, podsmażonego, gorącego boczku, z dodatkiem grzanek oraz ugotowanego w kuszulce jajka. A posiłek można zakończyć cervelle de canut (dosłownie „mózg tkacza jedwabiu”). Spokojnie, to po prostu twarożek z szalotką, ziołami i octem. Tak obfity posiłek najlepiej popić winem, oczywiście tutejszym. Najbardziej znane to wspomniane już wcześniej beaujolais nouveau, ale warto sięgnąć także po côte-rôtie, saint-joseph, białe condrieu czy kieliszek chartreuse – 69 proc. likier ziołowy wytwarzany przez zakonników od początku XVII w.

RÓŻOWA PRALINA

Mówiąc o Lyonie, nie można zapomnieć też o Les Halles de Lyon nazywanej także „brzuchem Lyonu”. Jest to najbardziej znany w tym mieście targ z jedzeniem. Mieści się w przestronnej hali, niedaleko dworca kolejowego Part Dieu. Kilkudziesięciu wystawców codziennie oferuje najlepsze lokalne wędliny, sery, ryby, pieczywo i wino. Można tu nie tylko zrobić udane zakupy, ale posmakować też wybornych dań miejscowej kuchni. W mieście działa też kilka targów na świeżym powietrzu, a najbardziej popularny z nich to Saint-Antoine Célestins zlokalizowany jest nad brzegiem rzeki Saone, pomiędzy mostami Bonaparte i Maréchal-Juin. Tutejsze stragany kuszą nie tylko świeżymi warzywami i owocami, ale też bagietkami, owocami morza, sarami, wędlinami, a także różnego rodzaju przekąskami na ciepło. Na koniec wypada wspomnieć jeszcze o tutejszych wypiekach. No bo czym byłaby wizyta we Francji bez skosztowania chociaż jednego croissanta, tarty czy briochki. A te lyońskie dodatkowo pełne są różowej praliny. Tak, tak, to nie pomyłka. Tutejsza pralina nie ma bowiem nic wspólnego z czekoladą. Została wymyślona w siedemnastym wieku i powstaje z karmelizowanych orzechów, najczęściej migdałów. Z czasem posypkę zaczęto farbować na różowo. ■



NA DOBRY POCZĄTEK DNIA – DOBRE ŚNIADANIE

Niedawno ukończyła wrocławską szkołę teatralną, pochodzi z artystycznej rodziny. Jest na początku swojej drogi artystycznej, ale już wystąpiła na największym festiwalu teatralnym świata, przygotowała autorski monodram i... zadebiutowała w Scenie na Piętrze, kultowym dla wielu artystów miejscu. Poznajcie **Joannę Sobocińską**.

ROZMAWIA: **ELŻBIETA PODOLSKA** | ZDJĘCIA: **ARCHIWUM**

Jako aktorka była Pani w Scenie na Piętrze po raz pierwszy. Czy jako widz bywała Pani na tej niewielkiej widowni już wcześniej?

Joanna Sobocińska: Tak, zdarzało mi się odwiedzać Scenę Na Piętrze jako widz. Rodzice bardzo dbali o moje kulturalne wychowanie i zabierali mnie na spektakle w różne miejsca w Poznaniu. Od kiedy jednak wyjechałam na studia do Wrocławia i Poznań odwiedzałam dużo rzadziej, nie byłam w stanie poświęcić tak dużo czasu na wydarzenia kulturalne Poznania. Wróciłam więc na Scenę Na Piętrze po kilkuletniej przerwie.

Skąd pomysł na sięgnięcie do życiorysów George Sand i Fryderyka Chopina? Ich relacje były burzliwe i skomplikowane.

Pomysł zakiełkował w mojej głowie kilka lat temu.

Pracowałam w jednym z teatrów podczas festiwalu w Awinionie we Francji. Zakochałam się w tym wydarzeniu. Jest to niesamowite święto sztuki. Tylu aktorów, reżyserów, twórców teatru w jednym miejscu i czasie.

Festiwal w Awinionie to największy festiwal teatralny na świecie. Każdego roku, przez cały lipiec, funkcjonuje w tym niedużym mieście kilkadziesiąt teatrów, w których – w sumie – granych jest ponad 1000 spektakli dziennie. Zamarzyłam również wystąpić na tym festiwalu. Zaczęłam więc się zastanawiać, jaki materiał byłby interesujący dla francuskiej widowni, a przy okazji nietrudny do eksploatacji. I tak oto wpadłam na pomysł monodramu z George Sand w roli głównej. Kilka lat później udało mi się go wyprodukować.

Co ciekawe, do Awinionu ze spektaklem dotarłam dużo wcześniej i z zupełnie innym projektem niż zakładałam. W zeszłym roku udało mi się wyjechać na festiwal ze spektaklem „Dziwaczki” w reż. Nataszy Sołtanowicz. Mam nadzieję, że „Nikt nie czytał” pójdzie w jego ślady.

Z jakich źródeł Pani korzystała, pisząc scenariusz?

Scenariusz jest kompilacją tekstów o George Sand oraz autorstwa George Sand. Zanim usiadłyśmy z Karoliną (Karolina Przystupa – dopisek redakcji) – reżyserką – do tworzenia scenariusza, starałyśmy się jak najwięcej przeczytać i dowiedzieć o naszej przyszłej bohaterce. Wyszukiwałyśmy coraz to nowe teksty, zaznaczałyśmy interesujące nas fragmenty, wymienialiśmy się inspiracjami. Z tych zebranych fragmentów oraz tekstów napisanych przez nas na potrzeby spójnego złączenia scenariusza, powstała baza monodramu „Nikt nie czytał”.

Przedstawienie łączy wiele technik – grę dramatyczną, animację lalek, choreografię. Czy to pomaga w odkrywaniu świata Pani bohaterów?

Myślę, że pomaga widzowi. Jako aktorka i współautorka scenariusza, świat bohaterów odkryłam dużo wcześniej. Zmienność technik wykonawczych pozwala wyraźniej i ciekawiej przekazać historię i emocje widzowi.

Spektakl miał swoją premierę w czerwcu tego roku, a to będzie jego poznańska premiera?

Tak. Pierwotnie spektakl powstał jako egzamin z przedmiotu „Małe formy teatralne”. Od początku wiedziałam jednak, że egzamin to jedynie pretekst i dobry czynnik motywujący do stworzenia monodramu, o którym myślałam od lat. Od początku wiedziałam również, że nie chcę zakończyć eksploatacji spektaklu na jednorazowym

pokazie egzaminacyjnym. I tak oto – szczęśliwie możemy się spotkać na jego poznańskiej premierze.

Niedawno skończyła Pani studia we wrocławskiej szkole teatralnej. Co dalej? Jakie ma Pani plany, jakie marzenia?

Wciąż szukam miejsca, które stanie się dla mnie przystanią na kolejne lata. Nie jest to łatwe, ponieważ jest bardzo wielu młodych, zdolnych, pełnych zapału i chęci do pracy aktorów. Głęboko wierzę jednak, że czeka gdzieś na mnie moje miejsce, w którym poczuje się jak u siebie

i w którym będzie mi dane tworzyć kolejne role teatralne. Czas pokaże, gdzie to będzie.

Co pociąga Panią bardziej – bliski kontakt z widzem w teatrze, czy może film i jego niesamowite możliwości?

To prawda, że film daje niezwykle możliwości, zupełnie inne niż teatr. Potrafię zrozumieć chęć aktorskiego romansu z kamerą, sama trochę ją posiadam.

Jednak dla mnie od zawsze teatr był największą pasją i miejscem rozwoju. Uwielbiam zapach desek, atmosferę kulis, dreszczyk emocji przed wyjściem na scenę. To w tym się zakochałam, to dlatego wybrałam taki zawód. Teatr to moje miejsce, przed kamerą czuję się jeszcze trochę nieswojo. Mam nadzieję, że kiedyś to się zmieni, nie wyobrażam sobie jednak zrezygnować z sali prób na rzecz filmowego campera.

Jest Pani członkiem grupy T_ART. Co znajdziemy w jej repertuarze?

POZNAŃ BARDZO
DYNAMICZNIE SIĘ
ROZWIJA, CO BARDZO
MNIE CIESZY, WIĘC
I MOJE ULUBIONE
MIEJSCA ULEGAJĄ
ZMIANIE



Grupa T_ART powstała kilka lat temu, zanim jeszcze dostałam się do szkoły teatralnej. Wtedy też powstało kilka spektakli, m.in. „Merylin Mongol” czy „Poerotyki, czyli rozmowy w tańcu”. Potem zawodowe drogi jej członków – choć prywatnie nadal się przyjaźnimy! – się rozeszły, a działalność grupy została w naturalny sposób zawieszona.

„Nikt nie czytał” jest pierwszą produkcją grupy po przerwie, już w nieco zmienionym składzie. Co będzie dalej – zobaczymy.

Pochodzi Pani z Poznania. Jakie jest Pani ulubione miejsce w mieście?

Poznań bardzo dynamicznie się rozwija, co bardzo mnie cieszy, więc i moje ulubione miejsca ulegają zmianie. Gdybym miała jednak zdecydować się na jedno, wybrałabym Jeżyce. Jestem zachwycona ich berlińskim charakterem, coraz prężniej rozwijającą się gastronomią i pięknymi zakątkami i uliczkami. Działa też tam bardzo szczególny dla mnie, ulubiony teatr, Teatr Nowy.

Pochodzi Pani z artystycznej rodziny. Wybrała Pani jednak wydział aktorski, a nie któryś na Uniwersytecie Sztuk Pięknych. Skąd wzięło się zamiłowanie do aktorstwa?

To jest pytanie, na które trudno mi udzielić odpowiedzi. Pewnego dnia po prostu poczułam, że aktorstwo to jest „to coś”. Z pewnością wychowanie w artystycznej rodzinie wpłynęło na moją wrażliwość i sprawiło, że

to właśnie teatr mnie zauroczył, a nie np. prawo czy medycyna. A dlaczego nie ASP? Szczerze mówiąc, nigdy nie czułam się szczególnie uzdolniona plastycznie, wręcz przeciwnie. Może więc w naturalny sposób przeniosłam swoje zainteresowania z jednej dziedziny artystycznej na drugą.

Rodzice popierali wybór takiej ścieżki życiowej? Kibicują Pani?

Nie mieli nic przeciwko. Spróbowaliby! Prawda jest taka, że od zawsze byli i są moimi największymi fanami, kibicami, pomocnikami i doradcami. Z pewnością bez nich większość moich osiągnięć i sukcesów nie doszłaby do skutku.

Czy bycie osobą spod znaku Skorpiona, upartego, dążącego do celu, złośliwego, ale bardzo inteligentnego, pomaga w życiu prywatnym i zawodowym?

Szczerze mówiąc, na co dzień nie odczuwam w sobie tych cech. No, może poza upartością i dążeniem do celu – tych mi nie brakuje. Wydaje mi się też, że dobry aktor musi być jak kameleon i musi mieć w sobie każdej emocji i cechy po trochu, w zależności od sytuacji i potrzeby. Czy mi się to udaje – ocenę pozostawiam moim najbliższym.

Jak zaczyna Pani dzień?

W zależności do tego, co akurat danego dnia muszę zrobić i ile mam obowiązków. Najważniejszy punkt, bez którego nie wyjdę z domu, to dobre śniadanie – owocowe smoothie lub pożywna owsianka. Bardzo lubię też zaczynać dzień od ruchu, nie zawsze jednak czas mi na to pozwala.

Ulubione Pani książki, filmy?

Cieńko wybrać mi jeden ulubiony tytuł. Staram się nie skupiać na ulubionych, ale wciąż odkrywać coś nowego. Prawda jest też taka, że nie poświęcam książkom i filmom tak dużo czasu, jakbym chciała. Mam nadzieję, że kiedyś to się zmieni. Najpóźniej na emeryturze...

Która z ról Romana Wilhelmiego zapadła Pani najbardziej w pamięć i dlaczego?

Skłamałabym, gdybym nie wymieniła tu serialu „Cztery Pancerni i pies”. Być może to najbardziej oklepana i popularna pozycja, jednak to serial, na którym się wychowałam. Z wypiekami na twarzy i w pełnym napięciu czekałam na kolejne odcinki. Myślę, że te wspomnienia sprawiają, że to właśnie ta rola Romana Wilhelmiego – pomimo kolejnych wspaniałych, wielkich kreacji – pozostanie dla mnie tą wyjątkową. ■



BYŁO BOSS:KO!

ZDJĘCIA: EMILIA STASZKÓW

W redakcji codziennypoznan.pl odbyło się ostatnie spotkanie Klubu Kobiet Przedsiębiorczych. Było wyjątkowe, bo połączone z premierą magazynu „boss:ka!”. Nie zabrakło także prelekcji. Tym razem gościem była dr Alicja Hadrys, która ogłosiła projekt naukowy – badawczy „Przedsiębiorczość jest kobietą – obszary wsparcia kobiet w biznesie”, w którym Klub Kobiet Przedsiębiorczych bierze udział oraz przekazała nam solidną dawkę wiedzy dotyczącą przedsiębiorczości wśród kobiet. Wieczór uświetnił swoim muzycznym występem Jan Adamczewski Music, wybitny saksofonista, aranżer i kompozytor, który dla każdej uczestniczki przygotował płytowe niespodzianki. ■



CANNES LIONS

ZDJĘCIA: ORGANIZATOR



Za nami 9. edycja Cannes Lions Creative Comms Meeting. To wydarzenie, jak co roku, przyciągnęło tłumy osób związanych z komunikacją, reklamą, PR i marketingiem. W tym roku rozmawialiśmy o zwycięskich pracach z Cannes, które odnoszą się do roli kobiet w społeczeństwie, omówiono kampanie wspierające równość, różnorodność, a także te zwracające uwagę na kwestię kryzysu klimatycznego oraz zrównoważonego rozwoju. ■



ONI SĄ NAJLEPSI!

ZDJĘCIA: MTP

Zwycięzcami tegorocznej edycji Kulinarnego Pucharu Polski zostali Bartosz Fabiś i Michał Kozłowski. Na II miejscu znaleźli się Paweł Kubera i Paweł Żurkowski, a na trzecim – Marcin Nowak i Maciej Małecki. Gratulujemy wszystkim uczestnikom! ■



SMART CITY

ZDJĘCIA: FORUM ROZWOJU MIAST

O inteligentnych rozwiązaniach włączających mieszkańców, inteligentnych formach komunikacji społecznej oraz czystych technologiach energetycznych rozmawialiśmy podczas III Forum Rozwoju Miast. Gościem specjalnym był Charles Montgomery, autor książki „Miasto szczęśliwe. Jak zmienić nasze życie, zmieniając nasze miasta”.

W wygłoszonych podczas forum prelekcjach i opiniach podkreślono, że Smart City to przede wszystkim miasto ludzi szczęśliwych, tworzone przez jego mieszkańców i użytkowników. Warunkiem tego, by miasto było szczęśliwe, jest natomiast m.in. posiadanie mocnych liderów, którzy zachęcają mieszkańców do aktywnego przemieszczania się i tworzenia dobrych przestrzeni publicznych, oraz uwzględnianie potrzeb wszystkich jego użytkowników. ■





WIECZÓR WZRUSZEŃ

ZDJĘCIA: EMILIA STASZKÓW

W Sali Wielkiej CK Zamek świętowaliśmy 20-lecie Dzieciaków Chojraków i 30-lecie pierwszego dziecięcego Oddziału Transplantacji Szpiku. Były łyzy radości i łyzy wzruszenia. Goście przyjechali z całej Polski. Każdy dzielił się emocjami, wspomnieniami. Byli podopieczni dziękujący lekarzom, rodzice dzieci z oddziału, pielęgniarki, które pamiętają imiona małych pacjentów nawet po wielu latach. Był i On – profesor Jacek Wachowiak, który z ramienia Dzieciaków Chojraków od lat zbiera pieniądze na nowe skrzydło szpitala dla chorych dzieci. Udało się. Dzięki staraniom stowarzyszenia i pomocy wielu osób w przyszłym roku ruszy budowa. Wszystko po to, by mali pacjenci mogli leczyć się w godnych warunkach. Dziękujemy za zaproszenie. ■





SMAKI RESZKI

ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

To był bardzo smaczny wieczór. Kolację degustacyjną pod hasłem „Przez tradycję do nowoczesności” w restauracji POD_NIEBIENIEM przygotował nowy szef kuchni Jakub Reszka. Na stołach pojawiły się dania autorskie łączące elementy tradycyjne i nowoczesne, również inspirowane polskimi smakami. Mieliśmy okazję spróbować takich przysmaków jak: ser kozí/konfitura z czerwonej cebuli / orzechy / śliwka, krem rakowy / grzanki / szyjki rakowe / palone masło, szaszłyk z dzika cebula / mirabelka, pstrąg z ziemniakami gotowanymi w mleku / szafran, karpátka z mirabelką / Crème pâtissière. W jesiennej karcie pojawi się dziczyzna, grzyby i owoce leśne. Pycha! ■

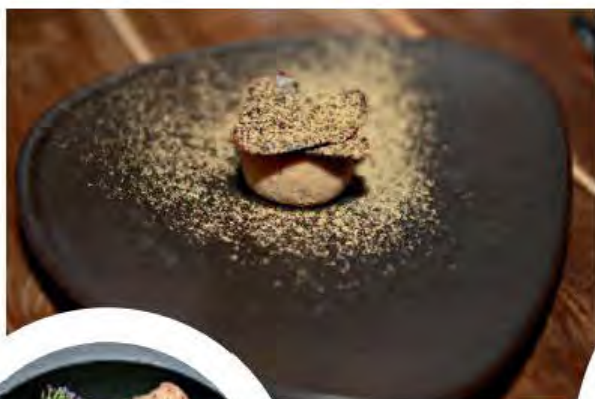




CZARNO-BIAŁE SHOW

ZDJĘCIA: HILLA EVENTS

Hilla Events pod batutą Agnieszki Górskiej zorganizowała imprezę taneczną tym razem w stylu Black&White. Goście w czarno-białych stylizacjach mogli skosztować pysznej kuchni serwowanej przez szefa kuchni na Młyńskiej 12, a później zabawić się w gorących, latynoskich rytmach. Niespodzianką Black&White Party był występ rewelacyjnej skrzypaczki Barbary Szelągiewicz, która do niedawna występowała u boku Raya Wilsona, byłego wokalisty zespołu Genesis. Już niebawem kolejna odsłona imprezy organizowanej przez Hilla Events. Już nie możemy się doczekać! ■



DARY LASU

ZDJĘCIA: EMILIA STASZKÓW

Ale to była uczta. Marcin Decker z zespołem przygotowali kolację, która poświęcona była dziczyźnie i grzybom. Smakowaliśmy do późnego wieczora, a na talerzach serwowano m.in. suszoną polędwicę z jelenia z musem z kasztanów i jałowcem, tatar z sarny, krem z borowików, risotto z kurkami i smażonym bocznikiem, krokiet z karkówki z dzika. Gratulujemy! ■





POMAGACIE? POMAGAMY!

W przepięknych wnętrzach Młyńskiej 12 odbyło się kolejne spotkanie Kreatorów Wizerunku By MM.

Gościem specjalnym była Paulina Smaszcz-Kurzajewska, która w poruszającej rozmowie z Katarzyną Boską opowiedziała jej historię.

TEKST: DOMINIKA JOB | ZDJĘCIA: HUBERT PADALAK

Kasia Boska jest szczęśliwą mamą i żoną, której największą pasją jest życie. Od dwóch lat zмага się z rakiem piersi. Miesięczny koszt jej leczenia wynosi ponad 20 000 zł miesięcznie. To dlatego Magdalena Truskawa i Anna Zerebecka-Bowska zorganizowały spotkanie, by wspólnie wesprzeć Kasię Boską w jej walce. Do współpracy zaprosiły markę be my Lilou, która z pomocą Katarzyny Dymek zaprojektowała bransoletki specjalnie na tę okazję. Bizuteria ma wygrawerowany znak nieskończonej miłości, w którą Kasia bardzo wierzy. Bransoletkę można było zakupić podczas spotkania. Dochód ze sprzedaży jest przeznaczony na zakup leku, którego Kasia potrzebuje. Paulina Smaszcz-Kurzajewska przekazała wpłatę 5 000 zł na rzecz Kasi Boskiej i zachęciła tym samym uczestników spotkania do hojnych wpłat. Udało się zebrać 11 000 zł. Spotkanie wsparli: Marka be my LILOU, Kasia Dymek, Good Time Day Spa, Leszek Kempniński z Merloteka, Młyńska12, firma Artgeist, PLUM in the City, EmMa meble, Hubert Padalak, VIDEO-TOOLS, Tomek Tomkowiak Photography. ■

Kasi można pomóc wpłacając pieniądze na subkonto BOSKA KASIA:
06 1140 2017 0000 4302 1309 9082
„z dopiskiem dla Boskiej Kasi”.





DOMU KRÓLEM GĘSINY

ZDJĘCIA: SŁAWEK WACHAŁA, KLAUDYNA BOGURSKA – MATYS

Znamy już Króla Gęsiny trzeciej edycji konkursu „Gęsina na imieninach” w Hotelu Moderno Poznań. Została nim restauracja DOMU Kitchen & Friends. Pierwsze miejsce w kategorii przystawka zdobył zespół z Restauracji Grodzka12, drugie: DOMU Kitchen & Friends a trzecie - Hotel Grand Lubicz - Uzdrowisko Ustka. Najlepsze danie główne przygotowali kucharze z Apartamenty Restauracja Za Murem, na drugim miejscu znalazła się ekipa z DOMU Kitchen & Friends, a ostatnie miejsce na podium zajęli kucharze z Hotel Grand Lubicz - Uzdrowisko Ustka. Organizatorem i pomysłodawcą konkursu jest Juliusz Podolski, krytyk kulinarny, autor wielu znakomitych publikacji, w tym tych w naszym magazynie. Podczas konkursu zbierano pieniądze na Szpikową Paczkę dla Drużyny Szpiku. Nie mogło zabraknąć szefowej Drużyny - Doroty Raczkiewicz oraz jednego z jej ambasadorów - Szymona Ziółkowskiego wraz z żoną Martą. Jesteśmy dumni, że możemy być częścią tego wydarzenia. Gratulujemy wszystkim uczestnikom. ■



SARA ZALEWSKA NAGRODZONA

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE

Nasza poznańska projektantka, Sara Zalewska, z kolejną nagrodą! Podczas uroczystej gali Businesswoman & Life Awards, która odbyła się w hotelu Regent w Warszawie, wręczono jej statuetkę Projektantka Roku. Ponadto miała okazję zaprezentować swoją kolekcję, obok takich marek jak: Gabriel Seweryn, czy Mołton. Gratulujemy! ■



JUST FRIENDS

ZDJĘCIA: EWA KACZMAREK, ANNA WITKIEWICZ

To miejsce, w którym spędzisz czas z przyjaciółmi przy dobrym piwie, drinkach i doskonałym jedzeniu. Z myślą o grupach „friendsów” stworzono specjalność lokalu - share food. Na deskach bukowych podajemy przysmaki na zimno (sery, wędliny, rillettes, owoce i warzywa) oraz na ciepło (żeberka, skrzydełka, grillowana karkówka, śliwki w boczku i grillowane warzywa). Goście od samego rana mogą wpaść na pachnącą kawę i śniadanie, a od 12.00 zjeść pyszny lunch. Wieczorami sala wypełnia się tymi, którzy chcą napić się dobrego, wielkopolskiego piwa i świetnych drinków. ■





ARTYSTYCZNIE

ZDJĘCIA: **OLEKSII SOKUN**

W Meridian's Restauracja & Hotel odbyła się III edycja Art!show. Swoje prace prezentowali: Zofia Kubisiak, Małgorzata Wrzesińska, Rozalia Nowak, Bartosz Seifert, Oleksii Sokun, Agata Amelia Wawrzyniak, Anna Słonka-Moskwa, Witold Dębczyński, Elżbieta Szudrowicz, Grażyna Chodkiewicz. Wydarzenie uświetniły recitale Marty Cecylii Michalak oraz Agaty Amelii Wawrzyniak. III edycja Art!show spotkała się z dużym zainteresowaniem mieszkańców Poznania, którzy mogli delektować się różnymi obliczami sztuki. ■

SEZONY

Na uroczystym otwarciu Sezony. Restauracja i Hotel, gości witała sama właścicielka - Anna Szczepkowska-Przybylska.

TEKST I ZDJĘCIA: **KARINA SZYMAŃSKA**

Obiekt znajduje się w miejscowości Trzek niedaleko Kostrzyna. Mieliśmy przyjemność wysłuchania koncertu jazzowego „Jan Adamczewski Trio” oraz skosztowania dań z autorskiego menu szefa kuchni Jakuba Kasprzaka, które przygotował specjalnie na ten wieczór, a były to m. in.: przystawka: pieróg, ser z Taniborza, dynia; danie główne: dorsz atlantydzki, szczaw, hash browns, sos tatarski; deser: terina jabłkowa, ciasto maślane, cremeux, cynamon. Hotel Sezony to wyjątkowe miejsce stworzone z pasją, przeznaczone dla osób, które poszukują chwili wytchnienia od miejskiego zgiełku. ■





KLUB PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

ZDJĘCIA: ORGANIZATORZY

W hotelu Mercure Poznań Centrum odbyło się V Spotkanie Poznańskiego Klubu Przedsiębiorczości. Wydarzenie zgromadziło przedstawicieli wielu branż, przedstawicieli mikro i średnich przedsiębiorstw. Wszyscy z zainteresowaniem wsłuchiwali

się w prelekcje praktyków biznesu, ale niewątpliwie gwiazdą wieczoru był Daniel Lewczuk. Wieloletni praktyk biznesu, podróżnik i filantrop swoim wystąpieniem porwał zgromadzonych, a dla wielu stał się nową inspiracją. ■

KULINARNE NIEBO W PUSZCZY ZIELONCE

ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

Kolacja degustacyjna w restauracji Oskoma Trzaskowo okazała się wspaniale zaprojektowaną przygodą. Dla licznie przybyłych gości restauracji, swoje potrawy przygotowali: Adam Adamczak, szef i właściciel poznańskiej restauracji Oskoma, Lech Pluciński, Jarek Kin i Mariusz Górecki, który uraczył miłośników wybornej kuchni deserem. Pierwsza kolacja degustacyjna w Oskoma Trzaskowo okazała się sukcesem. Goście spędzili magiczny wieczór w pięknych wnętrzach restauracji i przy cudownej muzyce na żywo, mogli rozkoszować się prawdziwą uczcą, która dopeściła najbardziej wymagających poszukiwaczy najlepszych smaków. ■





Z MIŁOŚCI DO NATURY

ZDJĘCIA: VOLVO FIRMA KARLIK

Natura jest nierozdzielnie związana z naszym dobrostanem, zarówno fizycznym, jak i mentalnym. Jest naszą SIŁĄ ŻYCIOWĄ. Potrzeba otaczania się naturą jest głęboko zakorzeniona w naszej biologii. Natura nie jest miejscem do odwiedzania, jest naszym jedynym DOMEM i tym razem to ona zdana jest na racjonalne działanie człowieka – mówi Monika Bartkowiak prowadząca z mężem Zakład Zieleni „Sekwoja”, bohaterka kolejnego odcinka serialu KARLIK ON TOUR, dostępnego na blogu made-bykarlik.pl. Tematem przewodnim drugiej odsłony serialu prowadzonego przez Firmę Karlik jest słowo #omtanke, co po szwedzku oznacza „troskę” i „opiekę” i odwołuje się do wartości marki Volvo czyli bezpieczeństwa, jakości i troski o środowisko naturalne. ■





**POZNAŃ
PLAZA**

CENTRUM HANDLOWE



**STREFA SMAKU
W NOWEJ ODSŁONIE**

130 SKLEPÓW

POZNANPLAZA.PL

KINO IMAX 3D

CAŁKOWICIE NOWY RANGE ROVER EVOQUE



ABOVE & BEYOND



Całkowicie nowy Range Rover Evoque stanowi wyrafinowany przykład ewolucji pierwowzoru, który zapoczątkował klasę luksusowych, kompaktowych SUV-ów.

Jego minimalistyczny design nadwozia przyciąga wzrok, zaś nowoczesne wnętrze stanowi przykład dbałości o każdy detal. Nowy Evoque został wyposażony w system multimedialny Touch Pro Duo z dwoma ekranami dotykowymi, cyfrowe lusterko wsteczne ClearSight czy system 'transparentnej maski'.

Nowy model dołącza do rodziny Land Rover z gamą nowoczesnych, 2-litrowych silników Ingenium z układem hybrydowym MHEV o mocy od 150KM do 300KM, łącząc niezrównane dziedzictwo Range Rover z najnowocześniejszą technologią.

R.KARLIK

ul. Poznańska 30; Baranowo k/Poznania

+48 61 677 50 00 | www.karlik.landrover.pl

**0% OPŁATY WSTĘPNEJ
OD 1.739 ZŁ NETTO/MIES.**

Przykładowa kalkulacja dla modelu Range Rover Evoque w cenie katalogowej 173 900 zł brutto; opłata wstępna 0%, okres użytkowania 36 miesięcy, limit przebiegu 60 000km, rata 1 739 zł netto/miesięcznie. Powyższe ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu przepisów kodeksu cywilnego.

