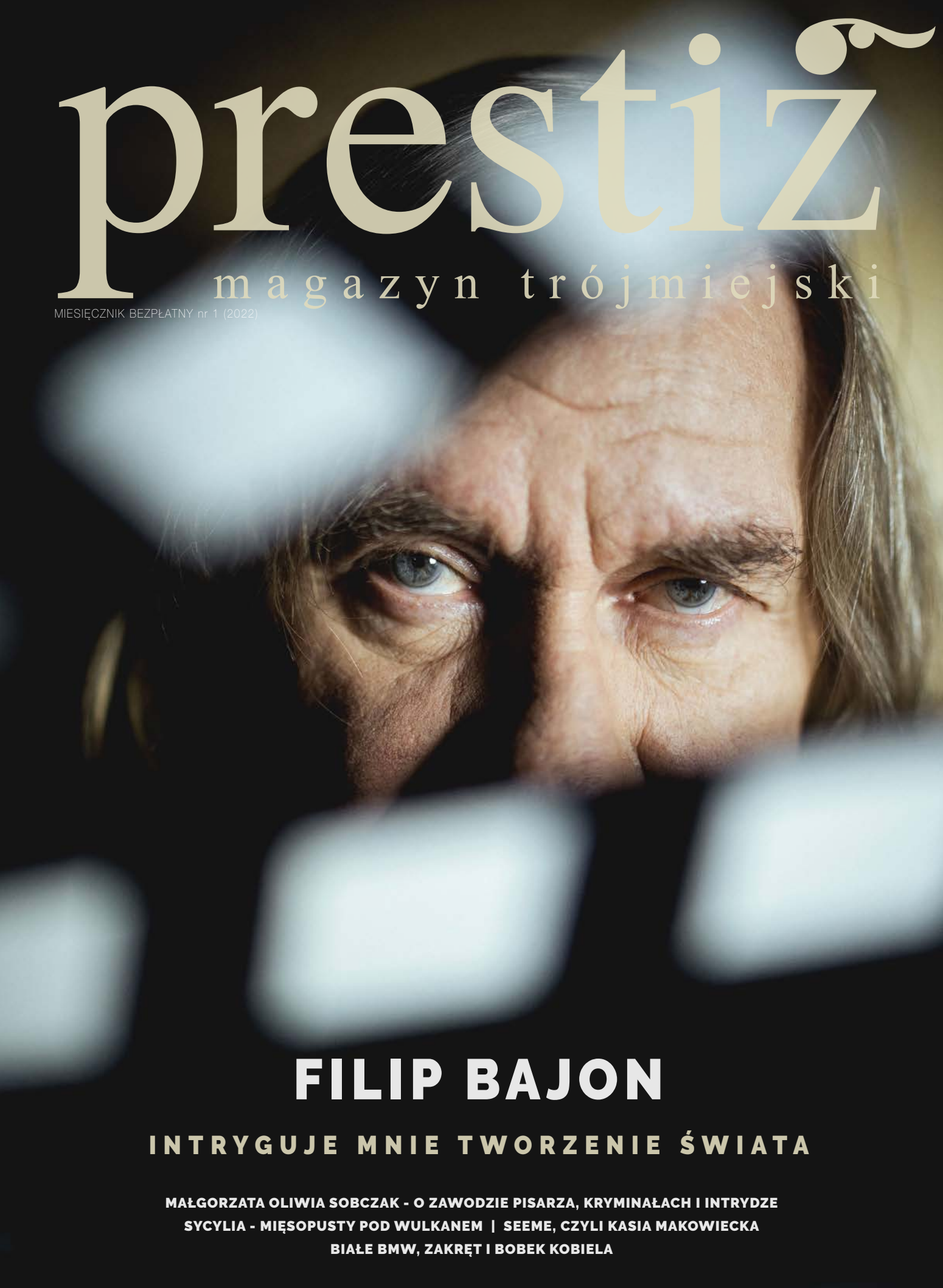


prestiz

magazyn trójmiejski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY nr 1 (2022)



FILIP BAJON

INTRYGUJE MNIE TWORZENIE ŚWIATA

MAŁGORZATA OLIWIA SOBCZAK - O ZAWODZIE PISARZA, KRYMINALACH I INTRYDZE

SYCYLIA - MIĘSOPUSTY POD WULKANEM | SEEME, CZYLI KASIA MAKOWIECKA

BIAŁE BMW, ZAKRĘT I BOBEK KOBIELA

Sopot

+48 516 425 401
biuro@invilla.pl
ul. Adama Mickiewicza 41

Gdynia

+48 515 415 909
gdynia@invilla.pl
ul. Węglowa 22C/6 PORTOVA

INVILLA

Najlepsze
nieruchomości
premium

invilla.pl





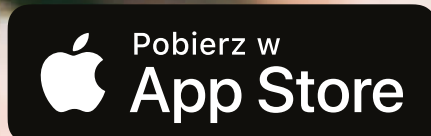
apartamenty

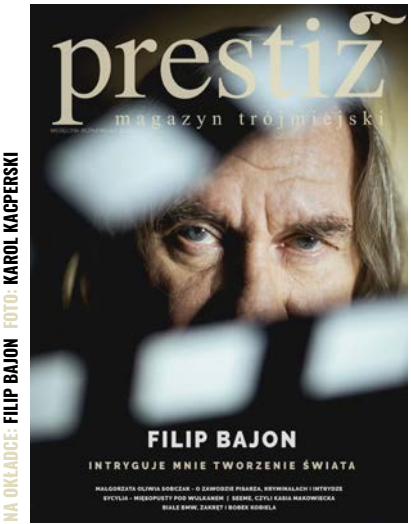
Młoda Polska

Sopot / Malczewskiego 9A



**WYPRZEDAŻE Z NAGRODAMI?
Z APLIKACJĄ FORUM CLUB!
POBIERZ JUŻ TERAZ!**





FELIETON

- 10 OD NACZELNEGO
- 12 KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄZUJE – ARKADIUSZ HRONOWSKI
- 14 ZBIGNIEW CANOWIECKI – WIELKIE PROGRAMY I INWESTYCJE
- 16 KRZYWYM OKIEM
- 18 ALE NUMER!
- 20 NOWE MIEJSCA

TEMAT Z OKŁADKI

- 22 FILIP BAJON - INTRYGUJE MNIE TWORZENIE ŚWIATA

LUDZIE

- 32 MAŁGORZATA OLIWIA SOBCZAK – KRYMINAŁY Z TRÓJMIASTEM W TLE

WIRTUALNE TRÓJMIASTO

- 38 TRÓJMIESKIE INSTASTORY - @RE.DOR

PODRÓŻE

- 40 SYCYLIA - MIĘSOPUSTY POD WULKANEM

KULINARIA

- 44 PRZEPIS - POLĘDWICA Z JELENIA SOUS VIDE
- 46 ITALIA NA GRILU
- 50 PTYSIE BIAŁE I RÓŻOWE
- 54 WE DWOJE

DESIGN

- 58 PRESTIŻOWE WNETRZA
- 62 PIRS PRZYSZŁOŚCI
- 66 POJEDYNEK RYSOWNIKÓW

MODA

- 68 MADE IN 3CITY – BIŻUTERIA Z MORSKIM DNA
- 72 WEŁNIANY ŚWIAT WARM KNIT



ZDROWIE I URODA

- 76 BODHI WORK - DOTYK, KTÓRY LECZY
- 78 POSTANOWIENIA NOWOROCZNE – DLACZEGO NIE DZIAŁAJĄ?
- 80 OD KRZYYSU DO KRZYYSU - CO JEST POMIĘDZY?
- 84 SZARPI KŁAK LAUREATEM KOBIECJ MARKI ROKU
- 86 FALE NA POMOC SKÓRZE
- 88 NIEZWYKŁY JOGIN Z TRÓJMIASTA
- 90 OD STÓP DO GŁÓW Z AGNIESZKĄ KOŚNIK-ZAJĄC – MAM DLA CIEBIE PIĘKNY PLAN

KULTURA, SZTUKA I ROZRYWKA

- 92 SEEME - KASIA MAKOWIECKA
- 96 MUZEUM EMIGRACJI - NIE TYLKO ZWIEDZANIE
- 98 BIBLIOTECZKA PRESTIŻU
- 100 PRESTIŻOWE IMPREZY

MOTORYZACJA

- 106 ALFA ROMEO STELVIO – SPORTOWY I TEMPERAMENTNY SUV
- 108 PEUGEOT 308 – NOWY WZÓR W KLASIE KOMPACT
- 110 NOWY RANGE ROVER W TRÓJMIĘSCIE – POWRÓT KRÓLA
- 112 TESLĄ NA NORDKAPP
- 114 BMW 1600 - BIAŁE BMW, ZAKRĘT I BOBEK KOBIELA

BIZNES

- 119 BIURO? OD CZASU DO CZASU ALBO W OGÓLE
- 122 NAJEM ZMIENI MIASTA

KRONIKA PRESTIŻU

- 126 NOWY RANGE ROVER NA GDAŃSKICH SALONACH
- 128 OTWARCIE GALERII ARTE INFINITA
- 128 PREMIERA NOWEJ KSIĄŻKI MONIKI KOSZEWSKIEJ

nr 1/2022 (133) www.prestiztrojmiasto.pl



JUŻ DOSTĘPNY NOWY RANGE ROVER



BRITISH AUTOMOTIVE GDAŃSK
15 LAT PASJI I DOŚWIADCZENIA

Aleja Grunwaldzka 241, 80-266 Gdańsk

Tel: +48 58 600 54 00

email: landrover@ba-gdansk.pl

ZAFIKSOWANI FIKCJĄ

Przyznam szczerze – choć Filip Bajon to reżyser ze sporym dorobkiem - to moja pierwsza świadoma styczność z bohaterem naszej okładki pojawiła się przy projekcji „Kamerdynera”. Wcześniej wiadomo było „Przedwiośnie”, ale potraktowane pobieżnie tzw. trybem lekturowym. Z „Kamerdynerem” było inaczej. Cichym bohaterem jest tu ziemia, odporna i uparta - zupełnie jak na kaszubską przystało. Ujęła mnie nienatrzętna symboliczność i narracyjna tajemnica krążąca wokół Kaszubów - narodu zawieszzonego gdzieś pomiędzy Niemcami a Polakami, posługującego się zupełnie innym językiem niż reszta naokoło i ponad wszystko dbającego o tradycję. A może ujął mnie sam fakt, że w końcu pojawiła się produkcja, która stanowiła kamień milowy dla popularyzacji kaszubskiego punktu widzenia. Tu się urodziłam, więc siłą rzeczy lokalny patriotyzm gdzieś tam delikatnie krąży w moim DNA. Pewne jest też, że Filip Bajon jest reżyserem dużych form i wie jakie chwytły zastosować, żeby opowieść nabrała szerszego wymiaru. Dziś profesor sztuk filmowych, cały czas żyje w ruchu. Kiedy nie reżyseruje, pisze. A kiedy odpoczywa, szuka inspiracji do tego, co jeszcze może stworzyć. Bajon nie żyje jednak tylko filmem, w wolnym czasie żegluję, i to po wielkich wodach... Zainteresowanych zapraszam do przeczytania szczerego wywiadu, który przeprowadziła Marta Legieć.

Skoro już o kinie mowa, pisząc o rzetelnym przedstawieniu rzeczywistości w „Kamerdynerze” muszę nawiązać do absolutnego przeciwieństwa, czyli najnowszego filmu Macieja Kawulskiego „Jak pokochałam gangstera”. To jeden wielki teledysk. Utwory są świetne, ale ich dobór totalnie „od czapy”, a może to po prostu playlista Kawulskiego? Już na dzień dobry wita nas znakomity numer Creedence Clearwater Revival - Fortunate Son - co ma wspólnego protest song dotyczący wojny w Wietnamie z realiami PRL? Z każdą minutą tych znaków zapytania pojawiało się coraz więcej. Najgorsze jednak jest to, że ten film nie wzbudził we mnie żadnych emocji, totalna obojętność, przestylizowane sceny, dłużyzna, a przede wszystkim zawód na całej linii jeśli chodzi o przedstawienie działalności Nikosia. To był rasowy gangus spod najciemniejszej gwiazdy, a nie wesoły koleś, którego ma się ochotę poklepać po plecach i wypić z nim wódeczkę... I tutaj muszę powrócić do słów Filipa Bajona, które są dobitnym komentarzem pewnego rodzaju polskiego kina: „Zupełnie mnie tego typu kino nie interesuje, ponieważ jest to kino prymitywne. Tyle tylko, że Vega robi je za własne pieniądze, więc ma pra-



wo robić takie kino, jakie chce, a ja nie mam prawa się do tego wtrącać, mogę ewentualnie tego nie oglądać”.

Oglądać nie chcieli też Kaszubi jednego z ostatnich odcinków popularnego serialu „Na dobre i na złe”. Telewizja Polska pokazała Kaszubów jako naród tępy, zacofany, kojarzony tylko z tabaką na festynie, mieszkający w skansenach i pijący na umór w zadymionym pokoju nad ciałem nieboszczyka. Lepianki, szpitale jak z czasów PRL-u, zwyczaj „pustej nocy” przepoczwarzony w jakieś science-fiction. To był jak lot w kosmos. Internet zawrzał. Kaszubom wstyd. Kto jest za to odpowiedzialny? Intuicja podpowiada mi, że tak oderwana od rzeczywistości mogła być tylko ta sama osoba, która trzyma pieczę nad legendarnymi już „paskami” w TVP...

W Prestiżu też czeka Was niezły odlot, ale w pełni ukorzeniony w realiach i poparty faktami. Pokażemy Wam jak może wyglądać w przyszłości gdyński Skwer Kościuszki - sztuczna laguna, pływająca scena, „foodboat’y”, czyli łódzie serwujące jedzenie, a także duże ilości zieleni wysokiej, ogrodów deszczowych czy kwietnych łąk, a zamiast Róży Wiatrów i Akwarium - zupełnie nowe obiekty. Nie zabrało też utalentowanych kobiet. Pierwszą z nich jest Małgorzata Oliwia Sobczak, z którą Szymon Kamiński udaje się w podróż między kryminałem, sztuką i bezlitosną grą rynkową. Kolejna to Seeme, czyli Kasia Makowiecka, z tych Makowieckich. Większość z nas kojarzy twórczość Tomka Makowieckiego, ale wciąż niewiele osób wie, że równie utalentowaną artystką jest jego młodsza siostra, o czym miałam okazję się przekonać na własnej skórze. A to tylko część świetnych tematów. Zapraszam na łamy styczniowego wydania, a przy okazji życzę nam wszystkim, by ten 2022 rok był dla nas zdecydowanie łaskawszy.

Klaudia Krause-Bacia

MAGAZYN PRESTIŻ
miesięcznik bezpłatny

ul. Moniuszki 10, 81-829 Sopot
redakcja.trojmiasto@msgroup.pl
www.prestiztrojmiasto.pl
www.facebook.com/prestiz.trojmiasto
www.issuu.com/prestiz

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

Redaktor Naczelny:
Michał Stankiewicz

Zastępca Redaktora Naczelnego:
Klaudia Krause-Bacia

Sekretarz redakcji:
Joanna Bienkowska

Redakcja:
Michalina Domoń, Bartosz Gondek, Szymon Kamiński, Katarzyna Kobiela, Halina Konopka, Marta Legieć, Marcin Wiła

Stali felietoniści:
Zbigniew Canowiecki,
Arkadiusz Hronowski

Szef działu foto: Karol Kacperski

Skład: Kamil Żurek

MS
GROUP

Wydawca:
MS Group Sp. z o.o.

al. Grunwaldzka 56 lok. 202
80-241 Gdańsk
NIP: 9571059132

Prezes:
Michał Stankiewicz,
stankiewicz@msgroup.pl

Dyrektor zarządzający:
Maria Bek, bek@msgroup.pl

Szef działu eventów:
Aleksandra Staruszkiewicz,
staruszkiewicz@msgroup.pl

Dyrektor sprzedaży:
Marta Blendowska, tel. 791 971 399

Reklama i promocja:
Krzysztof Nowosielski, tel. 533 200 779
Aleksandra Staruszkiewicz, tel. 606 603 416
Magdalena Czajkowska, tel. 506 073 070

prestiz
MAGAZYN

Reportage

WŚLUGI

TENIS
ACTYVITY

LTNIA

LUSTRO

Biznesu



ŻYCIE JEST DOBRE

PODARUJ SOBIE KARTĘ KLUBOWĄ W TE ŚWIĘTA
CIESZ SIĘ SZAMPANEM G.H. MUMM MAGNUM



SUPER YACHTS CLUB
Marina Yacht Park
Gdynia



ASK FOR YOUR MEMBERSHIP
info@superyachtsclub.com
+48.606.875.482



SUPERYACHTSCLUB.COM



KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄDUJE

ARKADIUSZ HRONOWSKI

od 2001 roku zawiąduje sopockim SPATIF-em. Odpowiada za serwis muzyki niezależnej Soundrive.pl oraz festiwal muzyki alternatywnej Soundrive Festival. Na stocznioowych terenach w Gdańsku stworzył klub B90 oraz współtworzy Ulicę Elektryków, Plenum i Plener 33. Od niedawna w Krakowie współorganizuje Mystic Festival. Najmłodsze dziecko to nowy, alternatywny klub muzyczny DRIZZLY GRIZZLY.

KOMU PRZESZKADZA MUZYKA?

Od ponad 25 lat związany jestem z muzyką. Głównie jestem bardzo elastyczny, choć mam ogromne skłonności do rzeczy skrajnych. Ale co jest skrajnością? Co jest dobre, a co złe? Czy muzyka to tylko rozrywka? Czy słuchanie określonego rodzaju muzyki stawia nas wyżej od jej zwykłego konsumenta? Kto ustala standardy czy dana muzyka jest lepsza lub gorsza?

Muzyka jest z nami od zarania. Tak jak koniec XIX wieku można uznać za początek ery przemysłowej, tak lata 50-te XX wieku za początek ery muzyki gatunkowej w rozumieniu rozrywkowym. Czy wobec tego muzyka klasyczna oraz ludowa dalej jest rozrywką? Nie mam co do tego wątpliwości i do dziś tak jest. Niemniej narodziny bluesa i pochodnych od niego gatunków, eksplozja elektroniki, która zawładnęła światem muzyki to jest zdecydowanie nowa era, która do dziś trwa. Na popularnym serwisie Spotify dziennie pojawia się ponad 80 tys nowych utworów. Żaden poważny dziennikarz muzyczny nie jest dziś w stanie ogarnąć wszystkich premier. Specjalizacja? Raczej. Nie wiem jaki procent ludzi słucha dziś regularnie muzyki, a ilu ona specjalnie nie przeszkadza. Można za to dość precyzyjnie określić kilka grup, które słuchają muzyki. Oznacza to, że muzyka każdemu sprawia frajdę i nie ma znaczenia kto jakiego gatunku słucha.

Metal – sekta, grupa osób o specyficznych poglądach, wiedzy i sposobie życia. Często mają poglądy lewicowe. Na koncerty potrafią przyjąć

trzy pokolenia. Ludzie czytani, spokojni, dość konserwatywni wbrew pozorom. Często określenie zakuty metal odnosi się do radykalnych fanów gatunku, którzy wierzą tylko w to co już było. Zwykle ubierają się na czarno, część posiada długie włosy, zarost, tatuaże, ale nie jest to regułą. Oddani i wierni fani. Wiedzą co to jest support i jak skonstruowany jest koncert. Zwykle piją piwo. **Hip Hop** – głównie młodzi ludzie, choć jest już pokolenie 40+ wychowanych na twórcach gatunku. Raczej nie interesują się żadną inną muzyką, liczy się tylko hip hop. Ubierają się dość przeciętnie, choć jest grupa fanów, potrafiących wydać na podrasowane adidasy i bluzy 10 tysięcy złotych. Stereotyp kroku w kolanach i rozmiaru bluzy XXXXL jest mocno przesadzony. Piją raczej wódkę z Red Bullem i jeńców nie biorą. Nie dotyczy to najmłodszej, niepełnoletniej publiczności, która po koncercie ucieka do domu odrabiać lekcje. **Elektronika** – do dziś nie wiem jaki jest klucz wejścia w ten gatunek muzyki, określanej jako klubowej. To jest jakieś rozdroże i albo trafiasz do tego świata lub do świata muzyki rockowej. Specyficzny odbiorca, który na imprezę klubową przychodzi wtedy, kiedy fani rocka już dawno są w domu. Ta grupa potrafi kiwać się przy jednolitych dźwiękach do południowych godzin następnego dnia. W zależności od pory imprezy piją albo wodę albo duże ilości Jagermeister z Red Bullem. Ubierają się raczej kolorowo, ale bez szalu. **Rock** – do tego gatunku zaliczyć można katanarzy czyli fanów TSA, Dżemu, Turbo, punkrocka, legend gatunku, oraz wszystkich wyznawców ambitnego rocka.

Ci drudzy to z reguły stateczni, dobrze wykształceni obywatele. Słuchają muzyki z uwagą. Nie upijają się na koncertach, co najwyżej jedno małe piwo. Ci pierwsi piją jakby następnego dnia miał się skończyć świat. Pierwsi noszą katany z milionem naszywek, drudzy niczym specjalnym się nie wyróżniają. **Alternatywa** – to chyba najfajniejsza publiczność, gdyż najbardziej otwarta na style. Są ciekawi nowości, lubią odkrywać muzykę, nie traktują zespołów jak relikwii. Otwarci na świat, tolerancyjni, skromni. Ubierają się specyficznie, ja ich rozpoznaje. Piją bardzo umiarkowanie. **Jazz** – fani tego gatunku uważają się za elitę. Wykształceni, filozofują ile wlezie. Sprawiają wrażenie jakby to oni ten gatunek wymyślili. Bardzo himeryczni, potrafią się obrażać za duperele. Godzinami dyskutują o technice gry. Piją wino i whisky. Uwielbiają słuchać dżez z nogą założoną na nogę. Wyglądają jak uczestnicy spotkań starych DKF-ów. Dżez słuchany na stojąco to dla nich porażka, ale już rośnie młode pokolenie, które jest ich przeciwnieństwem. **Klasyka** – prawdziwi koneserzy i znawcy. Ludzie dobrze wychowani i wykształceni, z pozycją na mieście i pozycją w rodzinie. Wartości mają wysane z mlekiem matki. Ubrani odpowiednio do sytuacji. Alkohol nie jest im potrzebny do słuchania muzyki. **Disco Polo i reszta popu** – uczestnicy tych koncertów traktują te gatunki jak czystą rozrywkę. Nie ma dla nich znaczenia kto gra i co ma do przekazania. Ważne aby refren miał trzy, łatwe do zapamiętania słowa by sobie pośpiewać i poskakać. 100% zadowolenia i żadnych pretensji. Piją wszystko.



MAZDA CX-30 M HYBRID ODKRYJ NA NOWO TO, CO CIĘ NAPĘDZA.

Mazda CX-30 M Hybrid z udoskonalonym silnikiem e-Skyactiv X o mocy 186 KM.

Większa moc, lepsza dynamika i niższe spalanie to czysta przyjemność prowadzenia.

MAZDA CX-30 JUŻ OD 866 ZŁ NETTO MIESIĘCZNIE*

BMG GOWOROWSKI Sp. z o.o.

GDYNIA | ul. Łużycka 9 | tel. +48 660 49 00 | www.gdynia.mazda-dealer.pl

GDĄSK | ul. Elbląska 81 | tel. +48 58 322 22 80 | www.gdansk.mazda-dealer.pl

BOLEŚAWICE | ul. Słupska 6 | tel. +48 59 848 70 80 | www.slupsk.mazda-dealer.pl

*Przykładowa kalkulacja leasingu dla przedsiębiorców oferowanego przez Santander Consumer Multirent Spółka z o.o. z siedzibą we Wrocławiu: cena pojazdu 96 666,67 zł netto, opłata wstępna 25%, czas obowiązywania umowy: 48 miesięcy, deklarowany przebieg kilometrów 15 tys. rocznie. Produkt Mazda SkyPremium Go obejmuje administrowanie czynnościami serwisowymi. Niniejsza propozycja nie jest ofertą w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego i ma charakter wyłącznie informacyjny. Szczegóły u Doradcy.

W zależności od wersji samochodu średnie zużycie paliwa oraz emisja CO2 (na podstawie WLTP) wynoszą odpowiednio: 5,1-8,8 l/100 km i 134-156 g/km. Samochody Mazda są wyposażone w układ klimatyzacji zawierający fluorowany gaz cieplarniany o współczynniku ocieplenia globalnego powyżej 150. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji znajdują się na mazda.pl

DRIVE TOGETHER



ZBIGNIEW CANOWIECKI

Absolwent Politechniki Gdańskiej. Doktorat uzyskał na Uniwersytecie Gdańskim. W latach 1981-2007 Prezes Zarządu i dyrektor giełdowej spółki „Centrostal S.A.". Sprawował społecznie wiele funkcji m.in. Prezydenta Pomorskiej Izby Przemysłowo-Handlowej, Przewodniczącego Sejmiku Gospodarczego Województwa Pomorskiego, Przewodniczącego Pomorskiej Rady Przedsiębiorczości, Prezydent „Pracodawców Pomorza”.



WIELKIE PROGRAMY I INWESTYCJE

Kiedy do pomorskiego środowiska gospodarczego dotarła niedawno informacja o projekcie budowy nowego portowego terminala reakcja była entuzjastyczna. Emocje zostały ostudzone kiedy okazało się, że jest to projekt rządowy. Od ponad sześciu lat rządzący ogłaszają bowiem wielkie programy lub inwestycje, ale z realizacją jest już różnie. Jedne mijają się z zakładanymi celami, inne realizowane są latami często pozostając na pamiątkowych zdjęciach lub prezentacjach. Taka reakcja była prawdopodobnie efektem między innymi szczecińskiej stępki. W czerwcu minie bowiem 5 lat od uroczystego położenia stępki pod budowę promu pasażersko – samochodowego dla Polskiej Żeglugi Bałtyckiej w Szczecińskim Parku Przemysłowym. Za PRL Stocznia Szczecińska była jednym z największych zakładów przemysłowych w Polsce. Po 1989 roku natomiast była przykładem udanej transformacji. Pod koniec lat 90. wodowano tam ponad 20 statków rocznie. Na początku XXI wieku koniunktura się załamała, a stocznia weszła w stan upadłości. Nie mniej jednak Szczecin od dekad kojarzy się z przemysłem stocznioowym. Dlatego też władze, pomimo ostrzeżeń ekspertów, że w Szczecinie nie da się zbudować promów zapowiedziały program odbudowy tego przemysłu. Od początku inwestycja utknęła bez planu, harmonogramu i wykonawcy, a prom o długości ponad 200 metrów i szerokości 30 metrów z 70-osobową załogą i 400 pasażerami pozostał w sferze marzeń.

Inny rządowy program Rodzina 500+, który wszedł w życie ponad 5 lat temu nigdy nie osiągnął zakładanych celów demograficznych, co zresztą przewidywali eksperci. Z pewnością stał się jedynie finansowym

wsparciem najuboższych rodzin. Nadal budzi jednak wątpliwości fakt, że świadczenie w wysokości 500 zł na dziecko przysługuje bez względu na dochód osiągany przez rodzinę. Świadczą o tym chociażby kpiarskie nalepki na samochodach z napisem świadczącym, że raty za te pojazdy są spłacane ze środków otrzymywanych z programu 500+. Z kolei Centralny Port Komunikacyjny zapowiedziany uchwałą Rady Ministrów w 2017 roku i potwierdzony specjalną ustawą z 2018 roku nadal pozostaje na etapie uzgodnień i protestów mieszkańców. Wcześniej bo w 2007 roku podsekretarz stanu ds. lotnictwa w Ministerstwie Transportu stwierdził, że wobec rozwoju lotnisk regionalnych brak jest przesłanek co do podejmowania decyzji o budowie nowego portu centralnego. Po dekadzie podjęto jednak decyzję o realizacji Centralnego Portu Komunikacyjnego (CPK) jako gigantycznej inwestycji za kilkadziesiąt miliardów złotych, która ma być węzłem przesiadkowym zlokalizowanym pomiędzy Warszawą i Łodzią. Głównym elementem tego projektu jest Port Lotniczy Solidarność, który już w ramach pierwszego etapu ma obsługiwać 45 milionów pasażerów rocznie. Według rządzących CPK to projekt epokowy po realizacji którego Polska ma szansę stać się centrum gospodarczym środkowej Europy. Oby. Po kilku latach prac nad tym projektem wciąż jednak przedstawiane są jedynie makiety i efektowne prezentacje. Od kolejnej hucznej zapowiedzi, tym razem polskiej marki samochodów elektrycznych Ilera narosło sporo kontrowersji. Mierzy się z nimi spółka ElektroMobility Poland (EMP), której biuro mieści się na 22. piętrze wieżowca w centrum Warszawy. W środku ścianki, rollupy i plakaty z grafikami oraz sloganami

promującymi Ilerę. Na działalność spółki państwowe koncerny energetyczne wyłożyły już 70 milionów złotych, a 250 mln złotych zapewnił Skarb Państwa. Z pewnością Ilera jest całkowicie polska pod jednym względem – udziałowców. Poza tym włoski design, niemiecki integrator techniczny, cudza platforma, a nazwa zaczerpnięta od czeskiej rzeki. Od strony technicznej samochód będzie polski w maksymalnie 30 procentach. Jak stwierdził Krzysztof Grabek w Auto Świat na obecnym etapie trudno uwierzyć, że Ilera rzeczywiście wyjedzie na drogi, dodając jednocześnie: „A jeszcze trudniej (uwierzyć) w wieszczony przez EMP komercyjny sukces. 150 tys. aut produkowanych rocznie, z czego 70 proc. na eksport? Dzisiaj to brzmi surrealistycznie, ale to plan na rok... 2032”. W bliższej perspektywie bo już w połowie tego roku oddany zostanie do użytku kontrowersyjny przekop Mierzei Wiślanej. Już na etapie budowy stał się jedynie atrakcją turystyczną i który prawdopodobnie nie spełni zapowiadanych celów gospodarczych. Ostatni wielki program pod nazwą Polski Ład, który miał nieść rządzących, jak parę lat temu 500+, okazał się nieprzygotowany i źle wdrażany. Wprowadził chaos podatkowy i interpretacyjny. Nawet premier był zmuszony na początku roku odnieść się do obniżenia wynagrodzeń, które spowodowało wprowadzenie Polskiego Ładu. Zadeklarował, że w zapisach zostanie zastosowana „korekta”. Oznajmił: To jest potknięcie, które nie powinno mieć miejsca. Za niepotrzebny stres i nerwy przepraszam wszystkich, których ten błąd dotknął.

Wielkie zapowiedzi, gigantyczne promocje, a efekty jak zawsze. Szkoda.



4 FLEX TO INNOWACYJNA TKANINA ROZCIĄGAJĄCA SIĘ W 4 KIERUNKACH, STWORZONA PRZEZ RENOMOWANĄ WŁOSKĄ MANUFakturę ALBINI. BARDZO ELASTYCZNY, ODDYCHAJĄCY, NATURALNY W DOTYKU 4FLEX GWARANTUJE PEŁNĄ SWOBODĘ RUCHÓW W KAŻDEJ SYTUACJI, TWORZĄC DOSKONAŁE POŁĄCZENIE KOMFORTU I STYLU.

EMANUEL BERG
CONCEPT STORES

NIEZALEŻNOŚĆ KONTRA KASA

Za nami gorący rok w mediach. W Agorze trwa awantura pomiędzy redakcją Gazety Wyborczej, a zarządem Agory i portalu gazeta.pl. Szefowie koncernu chcieli połączyć redakcje i serwisy (wyborcza.pl i gazeta.pl) w jeden organizm, ale zaprotestowała Wyborcza, wskazując na odmienny poziom prezentowanych treści. Awantura miała już wiele odsłon, poleciało parę ważnych osób, a co gorzej – jest publiczna do tego stopnia, że jeden z dziennikarzy Wyborczej przygotował raport na temat nieudanych inwestycji swojego własnego wydawcy, czyli Agory. Nie wiadomo jak to się skończy, ale na pewno osłabia bardzo redakcję, która jest jednym z jaśniejszych punktów na mapie polskich mediów.

Dobłą końcówkę roku zaliczyła „Rzeczpospolita” wokół której trwały liczne spekulacje co do jej przyszłości. W grudniu 2020 roku portal Onet napisał, że kupnem gazety zainteresowany jest Orlen, sugerując, że prowadzone są negocjacje z właścicielem „Rz”, a takie rozwiązanie oznaczałoby podzielenie losów tytułów należących do Polska Press. Mimo dementi spekulacje wokół „Rz” trwały. Pod koniec 2021 okazało się, że faktycznie – część „Rz” (40% udziałów) zostanie sprzedana, ale nie Orlenowi lecz holenderskiej spółce z funduszu MDIF należącego do miliardera George’a Sorosa. Ten sam fundusz ma udziały w Agorze (Gazeta Wyborcza) i Eurozet (Radio Zet). Wejście Sorosa oznacza wzmocnienie kapitałowe „Rz”, a nabycie mniejszościowych udziałów ma spowodować, że gazeta zachowa nie tylko dotychczasową niezależność, ale i dystans do mordobicia pod dyktando polityków toczącego przez większość mediów.

Najbardziej zażarte boje toczą polityczne tabloidy, nieustannie przesuwając granice rzetelności i przyzwoitości. Tygodnik „W Sieci” należący do braci Karnowskich w okładowym materiale ogłosił, że Jarosław Gowin mógł mieć próbę samobójczą i przebywa na oddziale psychiatrycznym. Źródłem informacji o rzekomej próbie był czyjś komentarz (!) w Internecie. Z kolei Newsweek (z grupy Ringier Axel Springer), kierowany przez Tomasza Lisa w tym samym tygodniu umieścił na swojej okładce podobizny znanych osób, m.in. dziennikarza Bogdana Rymanowskiego (Polsat) określając go mianem „Siewcy głupoty”. Wygląda na to, że przodujące do tej pory w przekraczaniu granic Fakt i Super Express zostały zdezonizowane. Mam nadzieję, że nowy liderów!

Dzisiejsze media w coraz większym stopniu dzielą się na pro-rządowe i opozycyjne. Nikną te obiektywne (czyli krytyczne wobec każdej władzy, niezależnie od jej barwy politycznej). I bynajmniej nie chodzi tylko o media publiczne, które są ściśle określone politycznie, ale prywatne. Te mechanizmy są widoczne nie tylko na szczeblu krajowym, ale widać go też mocno w regionach i dużych miastach (również w Trójmieście). Podział ma oczywiście związek ze źródłem finansowania, które idzie ze strony rządu (PiS) albo samorządów kierowanych przez opozycję (najczęściej PO). Decyzja o finansowaniu nie musi mieć związku z jakością danego medium, zasięgu, czy też efektywnością potencjalnej kampanii reklamowej. Ważna jest linia polityczna redakcji i gwarancja doboru tematów. Procedura jest prosta – wybrana redakcja może liczyć na zlecenia spółek skarbu państwa, a w przypadku samorządów – polecenie finansowania dostają podległe im spółki lub instytucje kultury. Skutek jest łatwy do przewidzenia – w zamian redakcje stosują autocenzurę.

Wracając do Orlenu, nasz strategiczny koncern paliwowy i jego szef Daniel Obajtek zostali uhonorowani specjalną nagrodą podczas gali z okazji plebiscytu „Sportowiec roku”. Organizatorem jest „Przegląd Sportowy” wydawany przez wspomniany Ringier Axel Springer, do którego należy także Newsweek i Onet (patron plebiscytu i gali). Fakt, Newsweek i Forbes. Daniel Obajtek i kierowany przez niego Orlen, od lat mocno krytykowany (także przez media należące do RAS) za podejmowane decyzje biznesowe dostał nagrodę w kategorii Biznes i Sport.



Przy okazji plebiscytu trzeba wspomnieć o sportowcach, gdyż w ostatnim czasie osiągnęli wiele fantastycznych zwycięstw na które od lat czekali kibice. W 2020 roku – po raz pierwszy w historii Polka wygrała turniej Wielkiego Szlema. Iga Świątek zdobyła Paryż (plebiscyt na Sportowca Roku 2020 wygrał Robert Lewandowski). Z kolei w 2021 roku doczekaliśmy się 5. medalu olimpijskiego w żeglarskiej klasie 470. Agnieszka Skrzypulec i Jolanta Ogar zdobyły srebro w Pekinie. Ze złotym medalem (trzecim z rzędu) wróciła Anita Włodarczyk, Dawid Tomala (chodźiarz) i Wojciech Nowicki (młociarz) (plebiscyt na Sportowca Roku 2021 wygrał Robert Lewandowski). Miejmy nadzieję, że rok 2022 też będzie udany i zaskakujący.



Z Lewandowskim w ogóle to jest problem. Dostał się na sam szczyt piłkarskiego olimpu i od lat się na nim utrzymuje. Sukces tym większy gdy się spojrzy na niesłychanie stabilny poziom polskiej piłki – i tej ligowej i kadry. Polskie zespoły nigdy nie liczyły się w piłce klubowej Europy (poza pojedynczymi sytuacjami, które urosły do miana legend), a w zmaganiach narodowych od blisko 40 lat żyjemy w cyklu: faza rozbudzania nadziei/nakręcania spirali – faza wyczekiwania – faza zażenowania – faza złości i frustracji – faza wyciszenia – faza oczekiwania na rozbudzanie nadziei. I tak w kółko. Trudno się więc dziwić, że polscy kibice nabawili się tzw. syndromu sztokholmskiego. Tym bardziej sukces Lewandowskiego jest spektakularny i bezsporny. Z rankingami takimi jak Sportowiec Roku jest jednak pewien problem. Piłka nożna to najbardziej popularny sport, do tego najhojniej dotowany – nie tylko przez sektor prywatny, ale skarb państwa i samorządy. Pieniądze leją się strumieniami na każdym szczeblu. Ciężko zatem innym dyscyplinom konkurować jeżeli chodzi o popularność i zasięg oddziaływania. Tymczasem w samym sporcie powszechnie stosowane są kategorie i przeliczniki. Bokserzy mają kategorie wagowe, skoczkowie dopasowują długość nart do wzrostu, a żeglarze stosują formuły przelicznikowe, gdy ścigają się różne jednostki. Takich rozwiązań jest mnóstwo, a ich celem jest wyrównanie szans. Być może stworzenie kilku kategorii w plebiscycie wyrównało by szanse pomiędzy bardziej popularnymi i bogatszymi dyscyplinami na czele z piłką nożną, a tymi, które mają mniej szczęścia.

Na Netflixie pokazał się długo oczekiwany film o trójmiejskim gangsterze Nikosiu. Zapowiadało się na mocne kino, bo przecież życie tytułowego bohatera było barwne i było związane z Trójmiastem. Skończyło się na trzygodzinnym teledysku od czasu do czasu przerywanym jakimś dialogiem, dłuższą lub też patetycznymi, zagadkowymi przeskokami w dziecinstwo bohatera. Teledysk zrobiono zgodnie z regułami hagiografii (żywoty świętych), zabrakło tylko kanonizacji Nikosia. W filmie wszystko można wybaczyć – drętwe dialogi, drewnianych celebrytów w miejsce aktorów, tworzenie nieistniejącej rzeczywistości, ale nie trzy godziny nudy.



KRZYWYM OKIEM



MICHAŁ STANKIEWICZ

Zaczynał w Gazecie Wyborczej, od 1999 r. dziennikarz „Rzeczpospolitej”. Współpracuje też z TVN. Autor wielu reportaży śledczych, m.in. o przemyśle na okrętach marynarki wojennej, korupcji w Straży Granicznej, czy też tekstów ujawniających istnienie mafii paliwowej. W 2007 roku jako jeden z pierwszych dziennikarzy podjął temat pedofilii w kościele. W 2012 był współautorem filmu dokumentalnego w TVN o finansach kościoła. Laureat wielu ogólnopolskich nagród, m.in. „Watergate” Zarządu Głównego Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich oraz Fundacji Batorego. Dwukrotnie nominowany do Grand Press, a także do Mediatorów. Prywatnie żeglarz, tenisista i muzyk. Założyciel Prestiżu i szef MS Group.

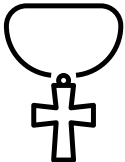
ALE NUMER!

27 MLN ZŁ 

Kosztował remont budynku Domu Zdrojowego w Brzeźnie, które aktualnie jest filią Hevelianum i będzie miejscem edukacji ekologicznej dla szkół, ale nie tylko. Podjęta inwestycja obejmowała kapitalny remont i przywrócenie dawnej świetności gmachowi oraz rekonstrukcję pierwotnego wyglądu. Działania rewitalizujące dotyczyły również terenów wokół Domu. Po 2,5 roku inwestycji możliwe jest już oficjalne zwiedzanie wnętrza.

97 LAT 

Ma zakład fryzjerski Rococo, który z problemów, jakie powstały podczas pandemii, musiał zawiesić swoją działalność. To kultowe miejsce powstało w 1925 roku i pierwotnie zlokalizowane było przy pl. Kaszubskim, a aktualnie znajduje się przy ulicy 10 Lutego w Gdyni. Ostatnim właścicielem jest Piotr Grycnera, który przejął zakład w 2014 roku i od tej pory intensywnie rozwijał aż do czasu, kiedy obostrzenia zamknęły działalność.

29 KOBIET 

Zostało w diecezji gdańskiej „żonami Chrystusa”, czyli dziewczynami konsekrowanymi. Oznacza to, że poświęcają swoje życie Jezusowi i wierze, zachowując przy tym śluby czystości i dziewictwa do końca życia. W Polsce łącznie jest 365 osób, które złożyły śluby czystości. Po obrzędzie dostają one obrączki i brewiarz do codziennej modlitwy, jednocześnie nadal żyją jak osoby świeckie.

25 LAT TEMU 

Gdańska wyprawa himalaistów z Klubu Wysokogórskiego „Trójmiasto” weszła na ośmiotysięcznik Annapurna, jednocześnie wytyczając tym samym nową trasę wejścia. Chodziło głównie o ominięcie tradycyjnych szlaków, które były zagrożone spadającymi lawinami. Wydarzenie to zostało docenione na świecie i uznane za największy sukces w 1996 roku, a grupa otrzymała nagrodę na festiwalu górskim w Zakopanem.

 70 KM/H

Taką prędkość będą osiągać na niektórych odcinkach trasy tramwaje w Gdańsku. Początkowo taką możliwość mają pojazdy jeżdżące al. Adamowicza, a niedługo przy al. Armii Krajowej, a także al. Rzeczypospolitej i ul. Marynarki Wojennej. Przyspieszenie pozwoli na skrócenie czasu jazdy, jednak taki ruch wymagał usunięcia z trasy ograniczników oraz zmiany ruchu drogowego, w tym przypisanie pierwszeństwa jadącym z dużą prędkością tramwajom.

325 METRÓW 

Długości ma łącznik, który połączy ul. Łuczniczą i ul. Niepołomiczą na gdańskich Łostowicach. Wykonanie takiej inwestycji ma pomóc w usprawnieniu ruchu drogowego, tym bardziej że teren ten jest często zakorkowany w godzinach szczytu. Wykonawcą jest spółka Aspergo, a inwestycja ma potrwać aż do sierpnia i pochłonąć prawie 2 mln złotych.

15 TYS. ZŁ 

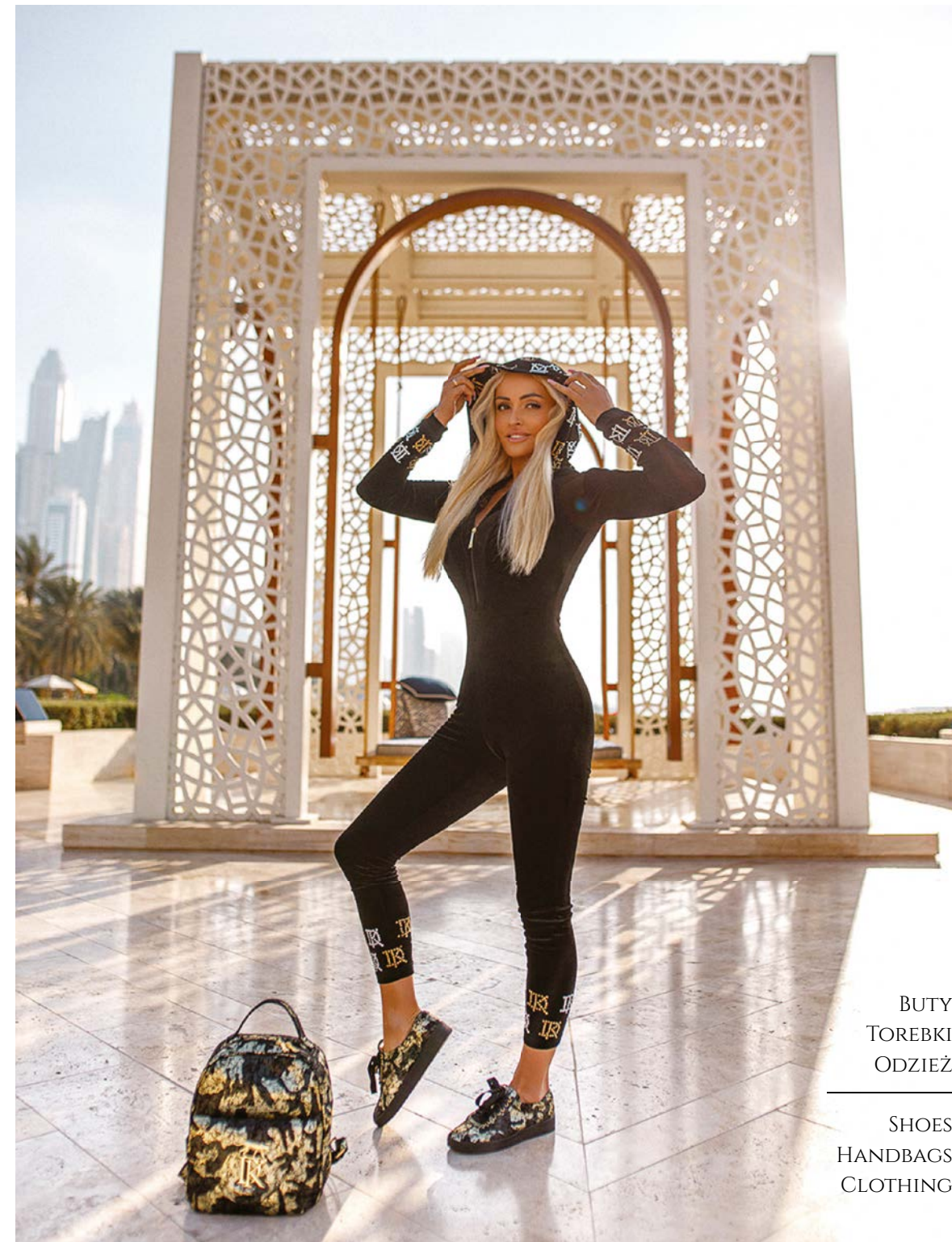
Otrzymał uczciwy kurier, który znalazł zgubiony portfel i oddał go prawowitej właścicielce. Jest nim Pan Vardan z Armenii, który pracuje w InPost i mieszka w Polsce. Dzięki jego zabiegom udało się odnaleźć Panią Joannę, a ta opisała całą sytuację w internecie. Zdarzenie zyskało taki rozgłos, że właściciel firmy kurierskiej postanowił wypłacić swojemu pracownikowi taką premię, ile lajków zyska udostępniony post. W ten sposób udało się zbierać 14 954 reakcje.

12 KONSORCJÓW 

Zgłosiło się do przetargu na zaprojektowanie linii kolejowych prowadzących do Centralnego Komunikacyjnego. Wartość inwestycji ma wymagać ok. 9 mld złotych i obejmować ok. 2 tys. km tras. W ramach konsorcjów działa ponad 30 firm projektowych, w tym dwie pochodzące z Trójmiasta – są nimi Transprojekt oraz Europrojekt Gdańsk. Realizacja ma się zakończyć w 2032 roku.



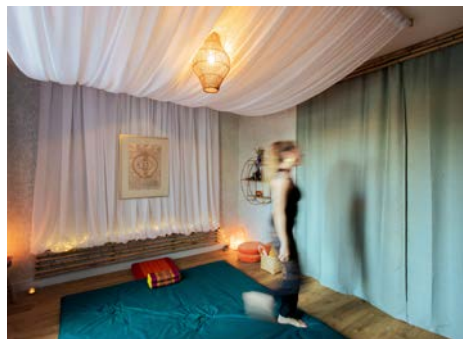
WYGODA | JAKOŚĆ | LUKSUS



BUTY
TOREBKI
ODZIEŻ

SHOES
HANDBAGS
CLOTHING

NOWE MIEJSCA



BODHI WORK

Nowe miejsce na sopockiej mapie! Tym bardziej ciekawe, że relaksujące, a kto nie marzy o czymś przyjemnym po codziennej walce z szarą rzeczywistością. W tym miejscu z pewnością można odpocząć podczas masażu, który wykonuje wykwalifikowana i doświadczona właścicielka. Tak spędzony czas ma cel terapeutyczny, czyli przywrócenie ciału jego energetycznej równowagi ciała i umysłu. Wykorzystywane są tutaj techniki masażu tajskiego, jogi czy akupresury.

Żeromskiego 28/4, Sopot

BRITISH AUTO ZDUNEK

W Gdańsku otworzył się nowy salon z nowoczesnymi, bo luksusowymi i terenowymi autami – mowa oczywiście o marce Jaguar i Land Rover – które zachwycają niejednego klienta i fana motoryzacji. Nowy, ale co warto zaznaczyć tymczasowy salon znajduje się zaraz przy mateczniku Grupy Zdunek. Na początek we wnętrzu zmieści się 7 aut, jednak prezentacje są także dokonywane na zewnątrz. Dla zainteresowanych jest dostępna również opcja wypróbowania auta, a obok punktu sprzedaży znajduje się punkt serwisowy.

Miałki Szlak 42, Gdańsk

DOM ZDROJOWY HEVELIANUM

Zabytek z XIX wieku doczekał się końca remontu i jest dostępny dla zwiedzających. Według planu ma stać się miejscem edukacji ekologicznej! Tu szkoły będą mogły przyprowadzać uczniów na specjalnie przygotowane zajęcia w oparciu o kalendarz wydarzeń i świąt. Oprócz tego w Domu Zdrowym otwarta jest restauracja z daniami z regionu oraz lokalnych produktów, a dodatkowo przewidziane są miejsca noclegowe. A to wszystko kilka kroków od brzeźnieńskiego morza.

Zdrojowa 2, Gdańsk

WYROLOWANI – FOOD, FRIENDS & MORE

Miejsce, które chwali się autorską kuchnią o zabarwieniu lekko azjatyckim. Tę fuzja autorskich smaków widać w menu – znajdziemy tutaj zupy, dania główne, desery czy przystawki. Są polskie, i co warto dodać nadmorskie produkty, jak matias pieczony czy burak w zupie krem (idealnie sprawdzą się na rozgrzanie apetytu, jak i azjatyckie klimaty ujawnione poprzez wonton czy okonomiyaki – azjatyckiego gulaszu. Warto tu wpaść i samemu sprawdzić te smaki i urokliwe wnętrze z naturą (dosłownie!) w środku!

Władysława IV 61, Gdynia

#wyr•l•wani



Władysława IV 61, Gdynia
tel.: 797 507 903
biuro@wyr•l•wani.pl

www.wyr•l•wani.pl



FILIP BAJON

INTRYGUJE MNIE TWORZENIE ŚWIATA

AUTORKA: MARTA LEGIEĆ | FOTO: KAROL KACPERSKI

Uwodzi widza opowieściami, w których historia miesza się często z obliczem realnego świata. Kolejne losy przynosi na ekran we własnym stylu, jakby jednocześnie pisał powieści obyczajowe i malował obrazy. Reżyseruje z rozmachem wielowątkowe dzieła, często sagi rodzinne, jak „Kamerdyner”, którego historia dzieje się na Kaszubach. Pochodzi z Poznania, na stałe mieszka w Warszawie, ale pokochał Sopot do tego stopnia, że postanowił wraz z żoną właśnie tutaj stworzyć odskocznnię od codzienności. Filip Bajon, profesor sztuk filmowych, cały czas żyje w ruchu. Kiedy nie reżyseruje, pisze. A kiedy odpoczywa, szuka inspiracji do tego, co jeszcze może stworzyć.



Pamiętam nasze wcześniejsze spotkanie, kiedy staliśmy na 42 piętrze w budynku Cosmopolitan w Warszawie. Patrzyliśmy z góry na Plac Grzybowski. Ja zastanawiałam się, jak to miejscę opisać, a pan snuł opowieść, jak można je filmować. Tak pan patrzy na rzeczywistość, okiem kamery?

Często mi się to zdarza. Ot, choćby przykład z wczoraj, kiedy w naszym mieszkaniu nastąpiła mała rewolucja - wieszane były na ścianach dwa obrazy, przedstawiane rzeźby. Właściwie nie brałem w tych pracach udziału, poza komentowaniem tych wydarzeń, ale patrzyłem na nie okiem kamery. Zastanawiałem się nad tym, jak ustawienie rzeźby wpływa na to, co ja widzę i co bym zobaczył, jakby stanęła w innym miejscu. Uważam, że przestrzeń jest kompletnie niedocenioną kwestią na egzaminach do szkół filmowych, a potem na zajęciach i ogólnie w trybie rozmów o filmie. Podobnie jak trudno mówić o przestrzeni w wypadku rzeźb, równie ciężko jest mówić o przestrzeni w wypadku filmu, która dla filmowca jest gliną, z której lepi dzieło. Mówi się za to o tym, że materia filmowca jest narracja, albo nawet literatura, co jest totalnym nieporozumieniem. Literatura w filmie jest wtórna, podobnie jak narracja, natomiast pierwszorzędna jest przestrzeń.

Jeśli na otaczającą rzeczywistość patrzy pan okiem kamery, można powiedzieć, że jest pan bez przerwy w pracy. To nie męczący?

Nie. Wręcz przeciwnie, sprawia mi to przyjemność. Zapamiętuję przestrzeń i wspominam ją.

Te uchwycone w pamięci obrazy pomagają w przygotowaniach do filmu?

Oczywiście. Poza tym podczas przygotowań do każdego filmu odbywa się objazd miejsc, w których ma być kręcony. Na tym etapie zdobywa się informację, jaką przestrzeń dysponujemy.

Wie pani, tak szczerze mówiąc, codzienność i rzeczywistość średnio mnie interesują. Intryguje mnie tworzenie świata i pewna kreacja.

Pan uczestniczy w takich objazdach?

Zawsze. To podstawa mojej pracy. Miejsca, w których będzie kręcony film, muszę wcześniej obejrzeć z każdej strony. Powiedzmy, że do dyspozycji mamy obejście gospodarskie. Jeśli w dobrym miejscu postawię w nim semafor, zamienię je w tyły dworca. Dzięki takim zabiegom mogę też oszukiwać. Zaledwie jeden rekwizyt sprawia, że mogę zmylić widza.

Wynika z tego, że wiele jest prawdy w słowach, które wypowiedział pan przed laty: „W kinie fascynuje mnie tworzenie świata od początku, wymyślanie go”.

Tak jest, bowiem ja nie pokazuję realiów jeden do jednego. Chyba że jest to tak fascynujące, że warto jest pokazać, ale też podrasowania przy pomocy techniki filmowej.

A codzienność, rzeczywistość jest w jakiś sposób fascynująca?

Wie pani, tak szczerze mówiąc codzienność i rzeczywistość średnio mnie interesują. Intryguje mnie tworzenie świata i pewna kreacja.

Co jest więc iskrą, od której zaczyna? Zrobię film o tym, bo...

Zwykle taką iskrą jest spotkanie reżysera z producentem. To, że ja mam pomysł, nie znaczy jeszcze, że będę mógł go zrealizować. W pierwszej kolejności muszę skalkulować, czy znajdą się

fundusze na jego realizację. Mam w szufladzie kilka zapisanych pomysłów, z których zapewne byłyby fascynujące filmy, tylko na razie nie ma szans na ich finalizację.

Odmowa realizacji filmu przez producenta nie jest dla reżysera przykra?

Dobry producent nie odmawia. Jeżeli zabiera głos, wspiera reżysera i zastanawia się, jak te pieniądze zdobyć. Są pewne rutynowe zachowania dotyczące znalezienia części pieniędzy, choćby skierowanie się do konkretnych instytucji, ale stamtąd można pozyskać zwykle nie więcej niż połowę budżetu filmu. W związku z tym producent musi mieć pomysły kreatywne na to, jak znaleźć pozostałe kwoty. Z zaciekawieniem obserwuję partnerskie związki młodych reżyserów i młodych producentów, które funkcjonują fantastycznie również w pozyskiwaniu koprodukcji. Na tym właśnie polega związek reżysera i producenta - na partnerstwie. Wracając więc do pierwszego pomysłu na film. To, że zapali się we mnie iskra, oznacza, że natychmiast muszę poddać ją pewnej ocenie. Przede wszystkim, czy możliwe będzie znalezienie środków na realizację pomysłu. Jest jeszcze inna kwestia - pieniądze na film mogą się znaleźć, ale może też się okazać, że wciąż jest ich zbyt mało.

Wtedy z bólem rezygnuje pan z kręcenia filmu?

Niekoniecznie. Zanim zacząłem zdjęcia do "Pań Dulskich", producent powiedział mi, jaką mam sumę pieniędzy i dodał: możesz zaczynać zdjęcia. Głos zabrał wtedy kierownik produkcji, który zaoponował i stwierdził, że kwota jest zbyt mała. Zażartował, że wystarczy, jeśli zmieszczę się w dwudziestu dniach zdjęciowych. Był przekonany, że jest to niewykonalne.

Udało się?

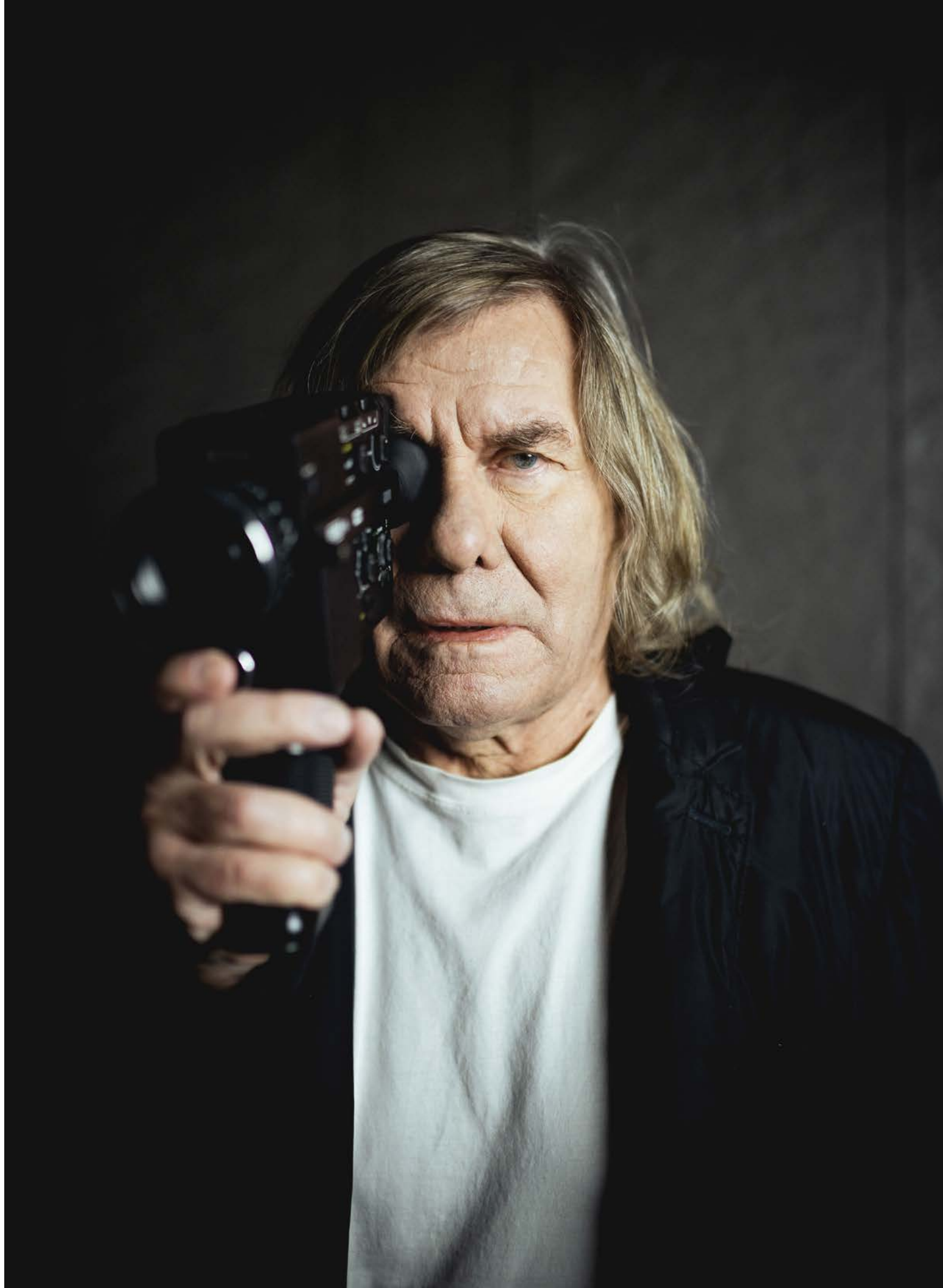
Oczywiście. Udowodniłem, że dwadzieścia dni zdjęciowych mi wystarczą. Zrobiliśmy film w budżecie, który mieliśmy.

„Kamerdyner” też napotkał na finansowe przeszkody.

W tym przypadku było nieco inaczej. Tu pieniądze na realizację filmu przychodziły transzami, które czasowo były od siebie dość odległe. To wymuszało kręcenie zdjęć w pięciu partiach, ale też dokonanie pewnych oszczędności. Równoległe z filmem kręcony był serial, w którym ograniczyłem dni zdjęciowe, praktycznie bez strat dla obrazu. Przy pewnym obyciu z filmem i wszelkimi jego tajemnicami możliwe jest nakręcenie go taniej, czego na ekranie nie będzie widać.

Filmowcy mają swoje tajemnice. Przypominam sobie pana opowieść o tym, w jaki sposób finanse decydują o detalach, jakie widz widzi na ekranie. Przykład z żołnierzem wpływa na wyobraźnię.

Taka jest rzeczywistość. Kiedy w filmie są pieniądze, żołnierza wyposaża się na przykład w wypożyczoną z muzeum autentyczną identyfikacyjną blaszkę, którą widz dokładnie zobaczy. Jednak kiedy nie ma pieniędzy, nie będzie też widocznych detali, a żołnierza przykryje się kocem. Oczywiście bez wspomnianej blaszki film też można zrobić. Krzysztof Zanussi mówił kiedyś, że gdyby nie miał pieniędzy, kręcąc film o bitwie pod Waterloo, ustawiłby



Napoleona na tle ściany. I jest to możliwe do zrobienia. W filmie bowiem najważniejszy jest pomysł. Jeżeli Napoleon stoi na tle ściany, należy tak skierować światło, aby na tle tej ściany widoczne były przechodzące kawalkady wojsk, rozegrać historię na cieniach. Wykorzystywanie tego typu sposobów bardzo często uatrakcyjnia film.

To trochę jak sen. Swoją drogą ciekawa jestem, czy śnią się panu czasami scenariusze?

Owszem, bardzo często. Czasami są to pojedyncze sceny, innym razem całe scenariusze. Wczoraj na przykład śniło mi się, że robiłem próby „Trzech sióstr” Czechowa, z obsadą, jakiej nigdy wcześniej nie widziałem. Jedną z ról grała Zofia Kucówna, która owszem, obsadzona była kiedyś w tym spektaklu, ale nie było mi dane jej w tej roli zobaczyć. Pamiętam też Wenecję, którą zobaczyłem we śnie, wyglądającą jakby ją nakreślił Fellini. Piękna, w ażurowym świetle.

Fellini jest panu bliski? Lubi pan być do niego porównywany?

Jego kreacja świata i sposób filmowej inscenizacji w pełni do mnie przemawiają. A porównania? Cóż, absolutnie mi nie przeszkadzają.

Przygląda się pan młodym reżyserom? Śledzi pan losy tych, których pan uczy w szkole zawodu?

Często im nawet tego nie mówię, ale im współczuję, ponieważ często nie zdają sobie sprawy, jak trudny zawód wybrali i jakie koszty będą musieli zapłacić. Kiedy przychodzą do szkoły, patrzą na świat optymistycznie, potem życie weryfikuje rzeczywistość. Nie robią dużych filmów, o których marzyli, choć na szczęście mają pracę, na przykład w serialach. Oczywiście nie generalizuję. Są osoby, które walczą, i które odnoszą sukcesy.

A kino, które robi Patryk Vega, jest dla pana interesujące?

Zupełnie mnie tego typu kino nie interesuje, ponieważ jest to kino prymitywne. Tyle tylko, że Vega robi je za własne pieniądze, więc ma prawo robić takie kino, jakie chce, a ja nie mam prawa się do tego wtrącać, mogę ewentualnie tego nie oglądać. Kolejną kwestią jest rola Vegi w kinie, która jest dość pozytywna. Widzowie lubią rodzaj skojarzeń, które on proponuje i dzięki niemu do kina chodzą.

Dzieło bez aktorów nie będzie zrealizowane. Zły dobór obsady może zepsuć film?

Owszem, może. W tej chwili, jak wiele rzeczy, obsadę robi się rutynowo. Oznacza to, że wyboru aktora dokonuje się po castingu lub po zdjęciach próbnych. Czasami, choć bardzo rzadko, zdarza się tak, jak w wypadku „Kamerdynera”, kiedy to dano mi możliwość wybrania aktorów. Całą obsadę zrobiłem jednego dnia, decydując się przy tym na aktorów, z którymi wcześniej nie pracowałem, jak Ania Radwan i Adam Woronowicz, którzy świetnie wypadli w swoich rolach.

Właśnie podczas kręcenia „Kamerdynera” powiedział pan, że „Gajosowi się nie odmawia”. Aktorzy potrafią jeszcze pana zaskoczyć?

Zgadzam się na jego sugestie, bo one zawsze z czegoś wynikają, głównie ze zrozumienia postaci. Zresztą po wielu latach kręcenia filmów wiem już, że do pięciu dni zdjęcio-

wych to reżyser wie więcej od aktora, ale powyżej pięciu dni zdjęciowych aktor wie już więcej od reżysera. I z tej wiedzy należy korzystać. Wiele się uczyłem i uczę od aktorów. Jedną z takich osób jest Olo Łukaszewicz. Z zaciekawieniem przyglądałem się, jak analizował swoją rolę w „Magnacie”. Robił to głośno i tłumaczył mi, dlaczego tak postępuje. Widziałem więc nie tylko efekt jego pracy, ale byłem świadkiem, jak do tego efektu dochodził. To było fascynujące. I tu znów podkreślę, że w szkole nikt nie uczy reżysera pracy z aktorem. Nie ma takiego przedmiotu.

Radzenie sobie z aktorem, który bywa kapryśny, może być dla reżysera dużym wysiłkiem.

Szczególnie, że do każdego trzeba się w jakiś sposób dostosować. Przydaje się tu poznanie podstaw psychologii. Na planie bywa czasami agresywnie, choć oczywiście każdemu zależy na jak najlepszym efekcie pracy. Łatwiej jest, jeżeli aktor z reżyserem się przyjaźni. Wtedy język między nimi jest bardziej bezpośredni.

Aktor może trzasnąć drzwiami i powiedzieć, że wychodzi?

Pod warunkiem, że wróci. Ma w ten sposób skonstruowaną umowę, że przez kaprys nie może pożegnać się z planem. Impulsywne zachowanie, kiedy robi to na godzinę, może być wybaczone. Na szczęście nie miałem takich sytuacji, choć widziałem, że aktorzy czasami chcieli to zrobić. Sam muszę być ostoją spokoju, nawet kiedy się we mnie gotuje. Poza tym jest jedna zasada - jak już się robi awanturę na planie, najlepiej to zrobić całościowo, żeby dostało się wszystkim, którym się nagromadziło. I należy to zrobić absolutnie bez emocji. Tylko tak można osiągnąć cel.

W swych filmach gromadzi pan aktorską śmietankę polskiego kina. Weźmy za przykład wspomnianego "Magnata". Mamy tu Nowickiego, Szapołowską, Lindę, Englerta, Gładkowską, wszystkich nie zdołam wymienić. Jak okiełznać takie "towa-rzystwo", w którym nie wiadomo kto jest większą gwiazdą?

Wielkie nazwiska na planie nie zachowują się jak gwiazdy. Jest jednak ciekawa sprawa - aktorzy przyglądają się sobie nawzajem. Często jeden aktor reżyseruje drugiego swoim graniem. Kiedy jeden z nich widzi, że drugi czy trzeci gra świetnie, sam stara się do nich podciągnąć. Co więcej, wiele reżyserskich uwag skierowanych do aktorów kompletnie się nie sprawdza. Działają wyłącznie krótkie komunikaty: wolniej, szybciej, śmieszniej, smutniej. Spotkania z aktorami zawsze są niezwykle ciekawe, a dla mnie tajemnicą jest to, czy aktor na planie gra postać i ile bierze z siebie.

Zdarzyło się, że aktor odmówił wzięcia udziału w pana filmie?

Tak bywa, ale aktorzy mają też swoje powody. Pamiętam, w jaki sposób odmówił mi Romek Wilhelmi. Przyszedł do mnie i mówi: „Wiesz, ja w tym nie zagram. Przeczytałem scenariusz i tam aktorzy będą nosili bardzo duże i długie wąsy. I wiesz, doszedłem do wniosku, że ja będę w tym filmie grał wąsy, a ja nie chcę grać wąsów”. Krysia Janda odmówiła mi w czasie, gdy była dość zajęta i nie była w stanie poświęcić roku na pracę przy moim filmie. Inaczej było ze zdjęciami do „Pań Dulskich”, które zostały przesunięte z września na styczeń, ponieważ czekałem, aż Krysia skończy inny projekt, a na jej udziale w filmie bardzo mi zależało.





FILIP BAJON

reżyser, scenarzysta filmowy, prozaik. Urodził się 25 sierpnia 1947 w Poznaniu. Jeden z najbardziej charyzmatycznych polskich reżyserów. Jego „Aria dla atlety” (1979) została uznana za najlepszy debiut w Gdyni i w San Sebastian. Ma na koncie m.in. Nagrodę Specjalną Jury w Gdyni za filmy „Magnat” (1986) i „Poznań 56” (1996). Jego najnowszy film to nagrodzony w Gdyni „Kamerdyner”, epicka opowieść o wielokulturowej przeszłości Kaszub. Wieloletni wykładowca Łódzkiej Szkoły Filmowej. Artysta oprócz kina zajmuje się literaturą. Jest autorem kilku powieści i opowiadań. Za wydaną w 1971 r. powieść „Białe niedźwiedzie nie lubią słonecznej pogody” otrzymał prestiżową nagrodę im. Wilhelma Macha.

Wiem już, jak Filip Bajon pracuje. A jak odpoczywa?

Najchętniej i najlepiej w podróży, z moją żoną. Gdzieś w drodze syć się tymi niewiadomymi, które do mnie przychodzą. Szczególnie to uwielbiam. Dawniej elementem związanym z zimowymi podróżami były narty, a o każdej porze roku żeglowanie.

Wiele lat temu pokochał pan wodę.

Żeglowaniem zająłem się jeszcze w stanie wojennym. To był okres, kiedy nie robiliśmy filmów, w związku z czym miałem dużo czasu. To wtedy pokochałem Wigny i całą Suwalszczyznę, z której z pływaniami przeniosłem się na większe wody. Opłynąłem cały Bałtyk, Morze Północne, przepłynąłem przez Atlantyk. Z grupą żeglarzy z Chicago, z którymi się zaprzyjaźniłem, podobnie jak Boguś Linda, w latach 90. pływalismy regularnie. Pływałem też z Romkiem Paszke. Marzyłem o przepłynięciu Oceanu Spokojnego. Wyprawa z San Francisco do Sydney była niemal dopięta na ostatni guzik, jednak nie doszła do skutku. Teraz jesteśmy z żoną członkami Ocean Challenge Yacht Club i bierzemy udział w regatach, jedne były na Saint-Martin, kolejne w Saint-Tropez. Zobaczymy, gdzie będą następne.

Co jest fascynującego w spędzaniu wielu dni, a czasami tygodni, na wodzie?

Na wodzie człowiek odcina się od Czasu, co wydaje się nie być możliwe, ale tak jest. Ja się na morzu nie nudzę. Powtarzał-

ność widoków i obraz wody przed oczami bez przerwy mnie zaciekawiają, wręcz fascynują. Uwielbiam obserwować oświetlenie, które zmienia się co godzinę. Fale, które nigdy nie są takie same. Mogę patrzeć na nie jak wielu pisarzy, jak Calvino czy Mann, których one też nie potrafiły znudzić.

Jednak woda to nie tylko błogie widoki. Potrafi być niebezpieczna.

Dorosły mężczyzna, który chce się w jakiś sposób doświadczyć, ma dwie możliwości: albo będzie się wspinał w wysokie Himalaje zimą, albo będzie pływał po oceanach. Wspinanie mnie nie przekonywało, ponieważ kiedy wspinacz odpada od ściany, może liczyć wyłącznie na szczęście, że spadnie na odpowiednią zaspę śniegu. W żeglarstwie, jeśli wypadniesz z jachtu, zawsze masz szansę na przeżycie.

Czyli dramatyczne przygody na wodzie pana ominęły?

Tak, choć kilka razy poczułem strach. Choćby wtedy, kiedy płynęliśmy przez ocean, a wiatr wiał z prędkością 45 węzłów. Na Morzu Północnym, które jest dość zatłoczone, w ciemnościach podczas burzy bałem się zderzenia. W takich momentach mówiłem sobie: „Filipku, przecież nikt nie kazał ci wsiadać na ten jacht. Sam wsiadłeś, więc nie marudź”. W innych momentach zdarzało się, że miałem dużo szczęścia, ale przecież szczęście w życiu trzeba mieć.



Zdjęcia: Karol Kacperski
Make-up: Katarzyna Kodroń
Miejsce: Radisson Blu Hotel Sopot

Dziękujemy Agnieszce Kuczyńskiej-Ścibior
za wsparcie podczas produkcji sesji

MAŁGORZATA OLIWIA SOBCZAK

KRYMINAŁY Z TRÓJMIASTEM W TLE

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

Weszła na polski rynek literacki z impetem i szturmem podbiła listy bestsellerów serią „Kolory zła”. Teraz Małgorzata Oliwia Sobczak powraca z najnowszą powieścią – „Szelest”, której akcja rozgrywa się w Sopocie.

Jest morderca, zbrodnia, trauma i tytułowy szelest. W rozmowie z Prestiżem zdradza w czym tkwi sekret jej kryminałów, odpowiada na pytanie kim jest dzisiejszy pisarz i tłumaczy jak wielkie znaczenie ma dla niej Trójmiasto - mentalnie i zawodowo.

Została pani okrzyknięta głośnym tytułem królowej kryminałów. Jednak w ostatnich latach to określenie wydaje się być mocno nadużywane wobec pisarzy. Jak to pani przyjmuje?

Wszystkie tytuły traktuję z przymrużeniem oka. To tylko łatki, pewien znak czasów lubiących kolorowe afisze, choć niewątpliwie łechcący. Tak naprawdę liczą się czytelnicy, którzy czerpią przyjemność z lektury i których z kolejnymi moimi książkami przybywa. Każde dobre słowo, każda pozytywna recenzja, każdy feedback, to budulce dla tego, co robię. Nic nie daje takiego dopaminowego strzału, takiej motywacji do pracy.

Współcześnie dużo osób para się pisaniem i próbuje się wybić na rynku literackim licząc na sukces, pieniądze i popularność. Zatem jak to jest – czy teraz możemy mówić jeszcze o „pisarzu” czy raczej „wytwórcy”, który umie grać w tę rynkową grę?

Pisanie książek to nie jest zwykła praca. To nie coś, czego można się wyuczyć w szkole, a potem odtwarzać, by przynosiło pieniądze. Pisanie idzie z trzewi, trzeba je czuć, trzeba się z nim urodzić. Niby to tylko zbiór słów, ale nie każdy potrafi je ożywić. Zawód pisarza to zawód artystyczny, z drugiej strony wymagający ciężkiej i wytrwałej rzemieślniczej pracy. W pisaniu nie ma drogi na skróty. To zawsze skomplikowany proces, mający swoje etapy, których pieczołowicie i z oddaniem trzeba przestrzegać. To czas tworzenia, ale też czas, który trzeba następnie poświęcić na promocję - i proszę mi wierzyć, to aktywność równie wymagająca jak samo pisanie, a może nawet i bardziej, bo pisarze, którzy często mają odwagę być przebojowymi tylko w świecie wyobrażeń, gdy nikt nie patrzy i nie ocenia, muszą

konfrontować się z niełatwymi wyzwaniem medialnymi. Pod tym względem zawód pisarza mocno ewoluował. To już nie samo nazwisko, ale też twarz, sposób bycia i sposób komunikacji. Rynkowe prawa nie ominęły tego pola działania, jak zresztą każdego innego w dzisiejszym świecie. Wygrywa ten kto jest lepszy, mocniejszy, bardziej wydajny, bardziej kreatywny, mający w sobie to nieuchwytnie „coś”. Sam PR nie wystarcza, bo czytelnicy szybko wyłapują niekompetencję i brak wiarygodności. Żeby stać się, brzydko mówiąc, „produktem” w tej branży, trzeba mieć cały wachlarz umiejętności, ale nadal talent pozostaje jego sednem.

To o czym pani mówi jest niezwykle istotne przy pisaniu kryminałów. Tym bardziej, że gatunek ten przeszedł w Polsce swoisty boom. Jak znaleźć coś nowego, niebanalnego w tak już przerobionym temacie?

Schematy nie zawsze są złe, bo paradoksalnie wyrastają z naszej rzeczywistości. Człowiek dąży do porządkowania świata, do kategoryzowania występujących w nim zjawisk, do racjonalizowania tego, czego nie rozumiemy, jak i poszukiwania pewnych powtarzalności krystalizujących zasady, na których opiera się nasza egzystencja. Schematy sprawiają, że czujemy się mniej zagubieni. Są niezbędne, bo w pozornym chaosie wyznaczają porządek. Dlatego też niemal wszystkie historie kryminalne dzielą wspólną metanarrację, w ramach której sprawy kryminalne są rozwiązywane, tajemnice znajdują swoje odpowiedzi, a sprawiedliwość zwycięża. To właśnie ta niezmienna metanarracja pozwala kryminałom spełniać jedną ze swoich funkcji, jakim jest dawanie czytelnikom pocieszenia.





Prawie zawsze mamy te same elementy: strauumatyzowaną główną bohaterkę, romans, trudną przeszłość, tropy i zmyłki... Co sprawia, że akurat ta historia ma szanse przebić się na szczyt? Przecież w ciągu jednego miesiąca powstają setki nowych tego typu książek.

Można powiedzieć, że od zarania kultury pisarze wciąż opowiadają te same historie. Chyba nie ma literackich toposów, które nie pojawiłyby się w starożytnych mitach, czy w Biblii. Realia kulturowo-społeczne ciągle się przeobrażają, ale prawdy o ludzkiej naturze pozostają niezmiennie. Nie sposób uciec od schematów, a już na pewno nie wtedy, gdy pisze się literaturę gatunkową, która rządzi się swoimi prawami oraz konkretnymi oczekiwaniami odbiorców. Z drugiej strony każdy z nas opowiada we właściwy dla siebie sposób. Bo każdy człowiek jest inny, o czym decyduje choćby chemia naszego mózgu. Każdy z nas inaczej postrzega i czuje rzeczywistość, zwraca uwagę na odmienne jej aspekty, w inny sposób operuje słowem i wyobraźnią. I właśnie to sprawia, że to, co wydawałoby się znane i banalne, można wciąż przetwarzać, modyfikować, zmieniać, nadawać temu nowe konteksty i nowe emocjonalne wydźwięki. Literatura nie może się znudzić i to jest w niej najpiękniejsze!

Po wydaniu bestsellerowej serii „Kolory zła”, powróciła pani z thrillerem kryminalnym. Po tak udanym debiucie czuła pani

presję? Wiadomo, że takie „ciśnienie” nie wpływa dobrze na wenę, twórczość... to swego rodzaju kreatywne kajdany.

Gdy piszę, nigdy nie myślę o tym, co będzie. Nie kalkuluje, czy książka zostanie przyjęta lepiej czy gorzej niż ta wcześniejsza. Przychodzi historia i kategorycznie żąda, by ją opowiedzieć. I ja się jej poddaję. Cieszę się nią, z ogromną ciekawością czekam, by się rozwinęła, by mnie porwała i zaskoczyła. Proces tworzenia z reguły jest bardzo ekscytujący. Prawdziwe nerwy przychodzą dopiero tuż przed premierą. W oczekiwaniu na pierwsze recenzje przychodzą chwile wątplenia. „Ta książka się nie spodoba” – zawsze panikuję. – „Tym razem wtopiłam”. „Przed każdą premierą mówisz to samo” – odpowiada spokojnie mąż. – „A potem zawsze jest sukces” – macha uspokajająco ręką. I to pomaga. Bardzo. Mąż nigdy nie przestaje we mnie wierzyć.

Czym jest tytułowy szelest?

Tytułowy szelest pełni w mojej książce kilka kluczowych funkcji. Jedną z nich jest znaczenie symboliczne. W tym kontekście uosabia on wszystkie złe myśli, emocje i wspomnienia, które prześladowają moich bohaterów, wszystkie lęki, jakie w sobie noszą, odczuwaną pustkę, która wynika z braku poczucia miłości i bezpieczeństwa. W końcu obsesję, która każe im podejmować nieracjonalne, często okrutne działania. Jednak przede wszystkim szelest pojawia się w warstwie tekstowej jako sze-

reg cichych, złowieszczych odgłosów, takich jak szelest liści, szepty, szum wiatru i morza, dźwięki pękających pod nogami patyków. To one budują klimat powieści, znamienując nadchodzące zło i sprawiając, że czytelnikowi po plecach przechodzą dreszcze.

Mocny nacisk kładzie Pani na atmosferę, głównie budowaną także za pomocą topografii miasta. Jest to tym bardziej znaczące, że to Trójmiasto...

Osadzone w konkretnej rzeczywistości powieści kryminalne są nie tylko zwierciadłem miasta, czy odbiciem jego topografii, ale są przede wszystkim swoistą konstrukcją, za pomocą której dokonuje się przejście od rzeczywistości materialnej do rzeczywistości fikcyjnej i duchowej. Władimir Toporow w książce „Miasto i mit” pisał, że tekst miasta jest wtórnym systemem modelującym, i myślę, że to określenie w doskonały sposób wskazuje na funkcje, jakie pełni miasto w moich powieściach. Bo książka nie tyle odtwarza realnie istniejącą przestrzeń, ale odtwarza to, w jaki sposób autor jej doświadcza – prezentuje autorską perspektywę, jak i relacje, jakie łączą autora i jego bohaterów z miastem. A ja od dziecka szukałam wszędzie magii. Stary Wrzeszcz, w którym spędziłam pierwsze lata życia, tajemnicze, uduchowione Żuławy, na których mieszkali dziadkowie, gdyńskie Chwarzno, w którym się wychowałam, kryjące powojenne czaszki i szkielety – to dawało mi ogromną pożywkę dla wyobraźni. To mnie ukształtowało i wpłynęło na mój sposób widzenia, a tym samym obrazowania świata.

Wspomnianą magię widać niemal na każdej stronie – mamy bogate opisy drzew, lasów, zieleni miejskiej czy domów, charakterystycznych dla tej przestrzeni. Prowadzi pani czytelnika po mapie trochę jak aplikacja Place to Rest...

Trójmiasto ma w sobie ogromną moc. Zimny wiatr ciągnący od morza, niespokojna morska toń, piękne plaże o drobnym, jasnym piasku, orłowski klif, tajemnicze uliczki, stoczniowe dźwigi niczym uśpione potwory, liczne kluby, w których dudnią głośnie basy, ludzie, którzy co weekend chcą w tych basach utonąć, artystyczna bohema, dresiarze, grupy przestępcze, żyjące legendy wpatrzone w swój najlepszy czas. Przestrzeń fabularna to nie tylko tło przedstawianych historii, ale również kolejny, bardzo ważny bohater. Zawsze staram się wiernie odwzorowywać topografię Trójmiasta, tak, by każdy czytelnik mógł dokładnie ją sobie wyobrazić i poczuć ją wszystkimi zmysłami. To nie tylko widoki. To również zapachy, dźwięki, faktury. Pokazuję odbiorom Trójmiasto w takim wydaniu, w jakim ja na co dzień go doświadczam. Prowadzę przez znane i nierzadko ważne dla mnie miejsca, z którymi wiąże się często jakieś wspomnienie. To nie jest zwykły układ ulic wyświetlanych przez lokalizator, to moja osobista mentalna mapa, mocno osadzona w pewnym czasie i w toczącej się opowieści.

W powieści używa pani także realnych postaci – mam tu na myśli znajomość ze znanym trójmiejskim restauratorem Jackiem Koprowskim.

Jacek Koprowski, szef i współwłaściciel restauracji Fino, to mój kolega z dzieciństwa. Najczęściej spotykaliśmy się pod prowizorycznie wykonaną tablicą kosza do koszykówki, która jednoczyła wszystkie dzieciaki z osiedla. Ale jako

że Jacek był ode mnie młodszy, to nigdy się nie przyjaźniłiśmy. Po latach okazało się, że łączy nas dużo więcej niż dziecięce środowisko. Znaleźliśmy wspólny język. Zakum-plowaliśmy się. Gdy pisałam „Szelest”, spytałam Jacka, co detektyw Oskar Korda mógłby podać dziennikarce Alicji Grabskiej na kolację. Chodziło mi o coś prostego i jednocześnie niepretensjonalnego. „Ceviche z kałamarnicy” – usłyszałam. I tak też Jacek przeprowadził mnie przez cały proces przyrządzenia tego dania, włączając w to wybór odpowiedniego noża do krojenia kolendry. Gdy więc w innej scenie przyszło się Kordzie spotkać z Alicją w restauracji, było naturalne, że to właśnie Jacek znajdzie się na sali.

Bohaterowie pani kryminału są bardzo pokiereszowani przez życie. Wydaje się, że walczą z codziennością. Są głównie źli na los, strauumatyzowani...

Moi bohaterowie nie są jednoznaczni – nie są ani jednoznacznie dobrzy, ani jednoznacznie źli. Są skomplikowani, podobnie jak wybory, których zmuszeni byli dokonać w złożonych i trudnych realiach. Moje literackie światy są pod tym względem bliskie aksjologii japońskich filmów anime, w których zgodnie z japońskim systemem wartości pozostawia się bardzo szerokie pole dla szarości plasującej się pomiędzy radykalnymi antagonizmami. Przykładowo w filmach Hayao Miyazakiego, o którym pisałam pracę magisterską na kulturoznawstwie, negatywni bohaterowie często okazują się nosić w sobie pierwiastek dobra i na odwrót – postaci pozytywne nie są krystaliczne, popełniają błędy, zdolne są do cynizmu, wykazują się egoizmem. Dobro czasami wygrywa ze złem, a czasami nie jest w stanie mu się oprzeć. Taka rzeczywistość jest dużo bardziej wiarygodna i myślę, że też bardziej ciekawa dla czytelników.

Taka trochę pisarska anarchia?

Świat „Szelestu” to rzeczywistość pęknięta, z pewnością obalająca tradycyjne podziały. Alicja Grabska po okresie skrajnej uległości przeistacza się w łowcę – zaczyna postępować tak, jak stereotypowo postępują mężczyźni: popada w przypadkowe związki intymne, staje się niejako wyzuta z emocji, stara się budować choćby krótkotrwałą iluzję, że to ona ma kontrolę. Ale czy to jest to, czego tak naprawdę pragnie? Zdecydowanie nie. To tylko niezbyt udolny sposób rozprawienia się z traumami, które głęboko w sobie chowa. Ale też może sposób, by poprzez całkowitą dekonstrukcję własnej osoby, zbudować siebie na nowo.

No właśnie – w powieści jest dużo scen erotycznych między główną bohaterką i innymi postaciami, a jednocześnie jest zagubiona i w ten sposób sobie radzi. Z drugiej strony czytelnik nie może się z nią utożsamiać i zrozumieć jej poczyną.

Myślę, że nie zawsze wymogiem jest, by utożsamiać się z główną bohaterką. Oczywiście, fajnie jest też odnaleźć w literaturze siebie, ale jeszcze ciekawiej jest odnaleźć postać, która wywołuje w nas sprzeczne emocje. Choćby taka Lisbeth Salander z doskonale zekranizowanych książek z serii „Millenium” Stiega Larssona – bohaterka wysoce introwertyczna, aspołeczna, wrogo nastawiona do mężczyzn, podejmująca przelotne biseksualne związki o naturze seksualnej, agresywna, nieprzystosowana spo-



łecznie. Więcej! Socjopatka, jak uważają niektórzy badacze. Cóż, podejrzewam, że raczej większości czytelnikom trudno będzie się z nią utożsamić. A jednak ta postać cholernie przyciąga naszą uwagę. Podobnie jest z Alicją Grabską. To bohaterka ultrakobieca, bardzo atrakcyjna pod względem wyglądu, pozornie przebojowa, w środku złamana, autodestrukcyjna, niekiedy irracjonalna. Inna, czyli wpisująca się w kategorię, której często się nie akceptuje, ale która też nie pozwala o sobie zapomnieć.

Dotyka pani również tematu przemocy domowej, wciąż spychanego na margines głównego nurtu literatury. Dlaczego tak się dzieje, że pozwalamy ofiarom próbować zmierzyć się z traumą na własną rękę, jak bohaterka „Szelestu”?

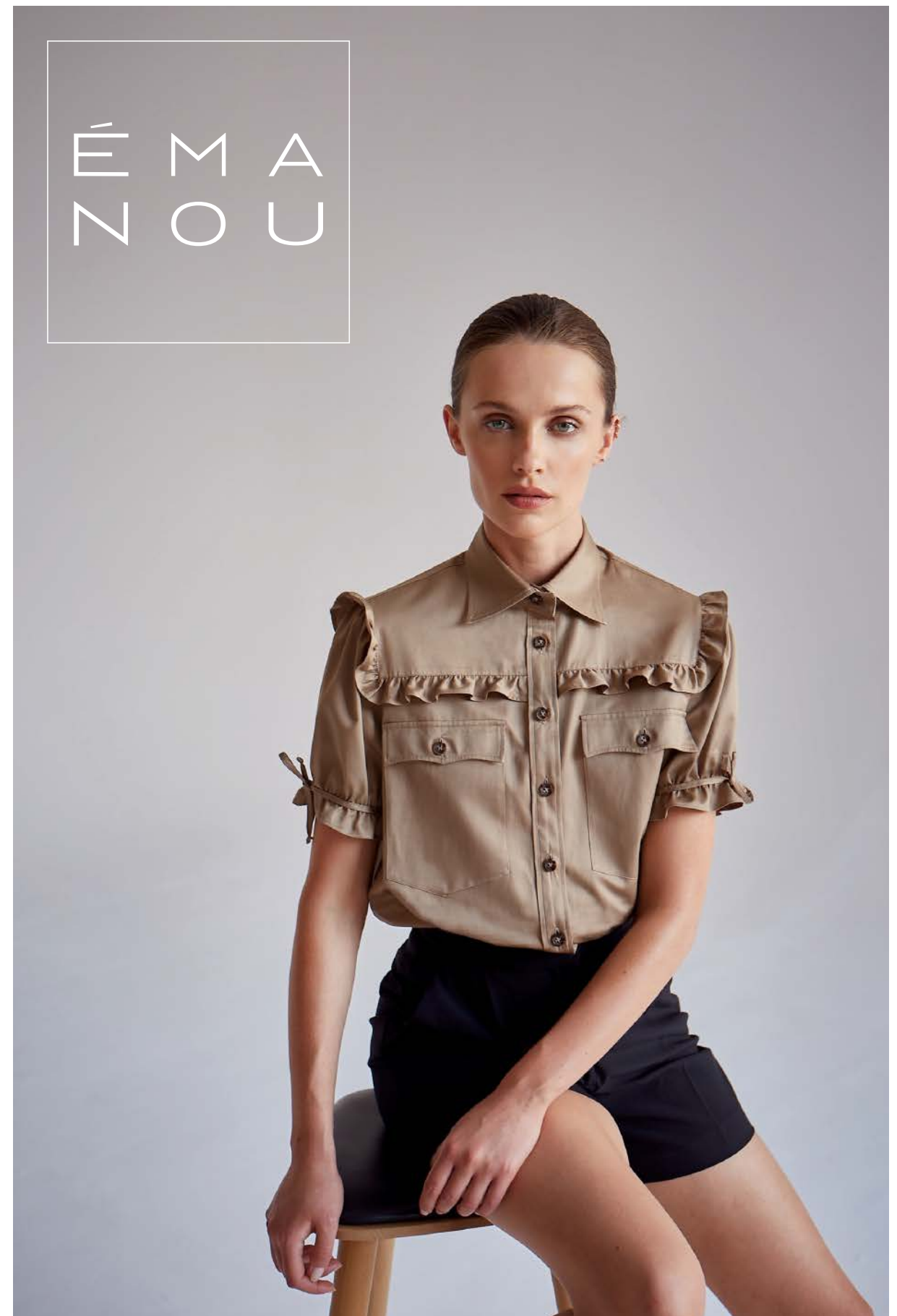
Przemoc domowa jest nadal tematem tabu, choć jej ofiarami pada w Polsce jakieś osiemset tysięcy kobiet rocznie i to oczywiście mocno zaniżona statystyka, gdyż tego procederu przeważnie w ogóle się nie zgłasza. Ciężko jest się przyznać, że ktoś bliski nasz upokarza. Ciężko jest się przyznać, że na to upokarzanie z wielu różnych względów się godzimy, znosząc je często latami. Co więcej, w związku z zachodzącymi niezależnie od człowieka mechanizmami psychologicznymi, ofiary przemocy domowej zazwyczaj obwiniają się za to, że dotyka je przemoc. Starają się nie

provokować i tłumaczyć zachowania swoich oprawców, co sprawia, że zaczynają oddychać przemocą – to ona staje się dla nich najbardziej naturalnym i paradoksalnie bezpiecznym, bo znanym, środowiskiem. Ciężko jest pozbawić się tlenu. Ciężko jest uczyć się oddychać na nowo. Na przykładzie Alicji Grabskiej chciałam pokazać, że wykształcenie i wiedza nie chronią przed przemocą. Co więcej, nawet ostateczne zerwanie więzi z katem nie powoduje, że przemoc przemija. Ona zagnieżdża się w umyśle ofiar. Prześladowuje latami. Wraca w myślach w najmniej oczekiwanych momentach, wpływając na dalsze decyzje, działania, poczucie własnej wartości i destrukcyjny pęd do zapomnienia.

W planach kolejna powieść? Czy ma pani już gotowy scenariusz w szufladzie?

Gdzie tam w szufladzie! Nie ma przestojów i wolnych przebiegów (śmiech). Nowa książka się pisze i pojawi się na rynku jesienią. Będzie to drugi tom serii „Granice ryzyka”, którą zapoczątkował „Szelest”. Tym razem dziennikarka Alicja Grabska i detektyw Oskar Korda zmierzą się z zaginięciem dziewczyny, której porzucone auto zostanie odnalezione w sopockim lesie. Znowu będzie mrocznie i sensualnie, a echo poniesie tajemnicze dźwięki i wspomnienia z przeszłości.

É M A
N O U



EMANUEL BERG
CONCEPT STORES

TRÓJMIEJSKIE INSTA STORY

INSTAGRAMA PRZEJRZAŁA I WYBRAŁA MICHALINA DOMOŃ (@michalinadomon)

Fotopamiętnik, kanał społecznościowy, narzędzie promocji, które z powodzeniem wyparło inne social media. Instagram zaspokaja szeroki wachlarz potrzeb współczesnego człowieka i wpisuje się w fakt, że żyjemy w czasach obrazów i infografik. Jak pisał Jean Baudrillard, jest subiektywną interpretacją rzeczywistości, która zaciera granicę, między tym, co rzeczywiste, a tym co wyobrażone. Może dlatego tak namiętnie przeglądamy kolejne konta na Instagramie, które co rusz przenoszą nas w inne światy? W cyklu Trójmiejskie InstaStory prezentujemy co miesiąc najciekawsze konta instagrawowe osób związanych z Trójmiastem.

@re.dor

Obserwuj

Układa bukiety, zazielenia wnętrza, dekoruję witryny, myśli też o tym, żeby w przyszłości zająć się scenografią. Ogrodnik, miłośnik naturalnych, dzikich założeń ogrodowych, sztuki oraz designerskich wnętrz. @re.dor inspirowała wrażliwością spojrzenia i rozczuła miłością do roślin. Zaglądamy na jego Instagrama.

Nazywam się Remigiusz Dorawa.

Jestem ogrodnikiem, urodziłem się w Gdańsku, na co dzień mieszkam w Gdańsku oraz w Warszawie, moim ulubionym miejscem na świecie są Włochy.

Robię zdjęcia, ponieważ uwielbiam chwycić piękne momenty, kadry, lubię inspirować.

Fotografuję, aby dzielić się swoim sposobem postrzegania świata np. na Insta Stories :)

W obrazie interesuje mnie przede wszystkim gra światła oraz detal. Instagram służy mi do dzielenia się pasją-pracą oraz tym, co mnie otacza.

Gdybym mógł zrobić tylko jedno zdjęcie, sfotografowałbym świetliki nocą!

Z Trójmiastem łączy mnie przywiązanie do wody i otwartej przestrzeni.

Trzy najbardziej fotogeniczne miejsca w Trójmieście: Wyspa Sobieszewska, ul. Mariacka, plaża na Stogach.

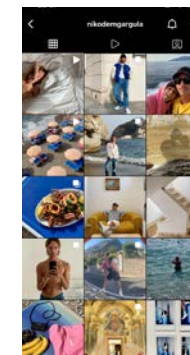
Trzy ulubione adresy w Trójmieście:

Niesztuka Restaurant&Bar, restauracja Ryż, Kawiarnia Publiczna



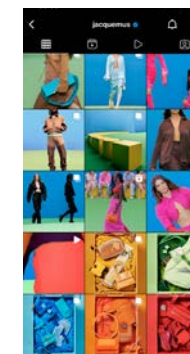
INSTA NOMINACJE

@RE.DOR



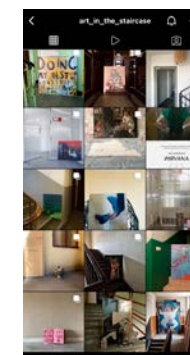
@nikodemgargula

moja bratnia dusza, najważniejsza osoba w moim życiu. Przyjaciół, na którego zawsze mogę liczyć, kochanek, którego bym sfotografował zaraz po świetlikach!



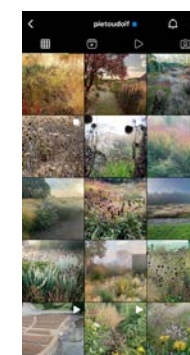
@jacquemus

jedyna duża, modowa marka, którą z radością śledzę oraz noszę. Zachęca do kolorów w życiu!



@art_in_the_staircase

konto wypełnione sztuką, autorstwa malarki, Magdaleny Król, którym się sugeruję przy zakupie kolejnych obrazów. Stawiam pierwsze kroki jako kolekcjoner sztuki.



@pietoudolf

źródło najpiękniejszych dzikich, sielskich inspiracji ogrodowych autorstwa jednego z najlepszych projektantów ogrodów.



S Y C Y L I A

MIĘSOPUSTY POD WULKANEM

AUTORKA: EWA KAROLINA CICHOCKA

Jeden z najbardziej znanych włoskich karnawałów odbywa się co roku w sycylijskim miasteczku Acireale nad Morzem Jońskim. Zabawy, uczt i parady trwają tam wiele dni i nocy, a przygotowania do nich - nawet kilka miesięcy. W tej starożytnej krainie zimą szaleje całe miasto oraz przyjezdni goście. Tam, gdzie płakała z rozpacz niegdyś mityczna Galatea, dziś też płaczą – ale ze śmiechu.

Nazwa karnawału pochodzi z włoskich słów - „carne vale” i oznacza dosłownie „żegnaj mięso”. Ta nazwa przyjęła się do określania czasu pożegnania obfitych posiłków przed rozpoczynającym się wielkim postem. Z kolei towarzyszące biesiadom tańce, wywodzą się wprost z dawnego kultu płodności. Niegdyś sądzono, że im wyższe będą skoki, tym wyżej urosnie zboże. Stąd obżarstwo i szalone tańce stały się znamienne dla czasu po święcie Trzech Króli i przed postem, poprzedzającym Wielkanoc.

Z WIDOKIEM NA DUOMO

Huczne obchody karnawału w Acireale są starą i długą lokalną tradycją. To małe, barokowe miasteczko we wschodniej części Sycylii położone jest pomiędzy Etną, a brzegiem Morza Jońskiego. Zimowe wydarzenie Carnevale di Acireale, czyli karnawał w Acireale, sięga swoimi korzeniami, aż do końca XVI wieku, kiedy przybrał zorganizowaną i cykliczną formę. Do hulanek i zabaw dołączono także z czasem wzajemne obzucanie się cytrusami. Ze względu jednak na liczne wypadki i duże straty, zakazano tego zwyczaju na początku XVII wieku. W kolejnym stuleciu z kolei, wprowadzono nową tradycję występów ulicznych gawędziarzy i poetów. XIX wiek przyniósł nową, kultywowaną do dziś, choć w bardziej zmodyfikowanej formie - paradę powozów. Podobne imprezy odbywały się także w innych sycylijskich miasteczkach, ale tradycja w Acireale

przetrwiała do dziś i otrzymała miano najpiękniejszego sycylijskiego karnawału na Sycylii i jednego z trzech najważniejszych we Włoszech.

Sycylię odwiedzałam na ogół późną wiosną lub wczesną jesienią, ale chęć zobaczenia karnawału skłoniła mnie do wyjazdu w luty. Sycylijskie zimy bywają zielone i kwitnące, a pomarańczowe i cytrynowe drzewka obsypane są wówczas owocami. Temperatura powietrza osiąga czasem nawet 20 st. C, ale może być także chłodniej i padać rześisty deszcz. Śnieg można zobaczyć na ogół tylko w wysokich partiach Etny. Aura więc często sprzyja spędzaniu czasu w ciągu zarówno dnia jak i nocy na ulicach oraz placach miasteczka. Chłody rozgrzewa wspólna zabawa, zarówno mieszkańców jak i licznych turystów i gości. Dzieje się tam sporo i to przez wiele dni.

Żeby dobrze przyjrzeć się parodom i zabawom zamieszkałam w kamienicy z barokowym balkonem na kamiennych krokosztynach przy Piazza Duomo w centrum karnawałowych imprez przy katedrze św. Piotra i Pawła, obok pałaców Municipale i Modó. Okazało się ona idealnym punktem obserwacji. Z wysokości doskonale widać było zarówno plac jak i wiodące do niego ulice. Kwatera miała jednak jedną wadę - nie pozwalała na sen, przed końcem głośniejszej imprezy, a koniec zabawy był zwykle już po północy.

Fot. Ewa Karolina Cichocka





Fot. Canva

W DESZCZU KONFETTI

Przez wszystkie karnawałowe dni ulice i place Acireale wypełniały tłumy poprzebieranych mieszkańców. Zarówno starzy i młodzi wdziwiali na siebie stroje najróżniejszych postaci, a w najskromniejszym wymiarze, posiadali przynajmniej oryginalne nakrycie głowy lub kolorową perukę. Kto nie zdążył sobie czegoś przygotować, mógł kupić coś do przebrania na licznych straganach.

Niemal wszyscy uczestniczyli w okolicznościowych paradach, obrzucając się kolorowymi serpentynami i konfetti. W XIX w. przez miasteczko przejeżdżały powozy znamienitych obywateli miasta, którzy obsypywali świętującą gawieź kolorowym konfetti. Co ciekawe, dziś małe, papierowe kółeczka, są nadal atrybutem uczestników zabawy. Hojnie rzucane przez kilka dni zasypują niemal całe miasteczko. Każdy posiada własny spory worek konfetti, ale nie mieszanych kolorów, a tylko w jednej barwie. Jakby każdy chciał zasypać innych uczestników zabawy swoim kolorem. W karnawałowym czasie konfetti sprzedawane jest w wielu sklepach miasteczka, a kolorowe worki zajmują często całe witryny sklepowe. Udało mi się nawet znaleźć warsztat, gdzie cały czas podczas karnawału produkowano na bieżąco konfetti z kolorowych arkuszy papieru. Dumny właściciel demonstrował, jak wygląda proces ich produkcji.

Wieczorami w ulice miasteczka wjeżdżały ogromne platformy, na których umieszczono figury wykonane z papier mâché, przedstawiające wielkie i kolorowe, alegoryczne czy historyczne postacie, bohaterów filmowych czy ludzi świata kultury i polityki. Kiedyś platformy nazywane „carri”, ciągnięte były przez woły, dziś tę rolę pełnią głośnie traktory.

Każdy z wozów przygotowywany jest kilka miesięcy przez cały zespół. Każdy posiada obmyśloną na nowo co roku oprawę plastyczną i muzyczną. Postaci mierzą czasem po kilka metrów wysokości. Wjeżdżając na plac rozpoczynają spektakl, czemu służą ruchome elementy konstrukcji, kolorowe iluminacje, a czasem wydobywające się dymy. Całość uzupełniają komentarze i wyjaśnienia konferansjera ze sceny na placu. Każdy kolejny wóz i jego atrakcje witane są brawami i okrzykami zachwyconych mieszkańców. W przerwach pomiędzy wjazdem kolejnego „carro”, trwa taneczna zabawa na placu.

Ulice i place zajmują plenerowe garkuchnie i bufety, a nad miasteczkiem unoszą się smakowite dymy i aromaty z czynnych także w nocy grilli. A można tam znaleźć wiele lokalnych pyszności jak pieczone steki z koniny czy prażone na węglach karczochy i kasztany. Nie brakuje oczywiście słodkich stoisk z tradycyjnymi słodkościami jak cannoli, czyli rureczki wypełnione słodką ricottą i torroni, czyli batony z migdałów,

orzechów i pistacji, zatopionych w miodzie i cukrze. Ale najważniejsza była atmosfera wspólnej zabawy. Tańczące i biesiadujące całe rodziny, śmiech i radość.

W ostatnim dniu karnawału ogłaszany i nagradzany jest najpiękniejszy wóz z platformą. Koniec zabawy to także wielkie porządki. Dbają o to gigantyczne odkurzacze-śmieciarki, które wyruszają do pracy jeszcze w nocy. Swoimi, jakby słoniowymi trąbami wciągają z placów i ulic wszystko, co pozostało po hucznej zabawie. Rano trudno uwierzyć, że to jest, to samo miasto...

Jedne z ostatnich karnawałowych poranków to czas maratonu. Częściowo przebrani biegacze pokonują ulice i place miasta w wielkim biegu pomiędzy kolorowymi platformami, a tłumami dopingujących przebierańców. Widząc krótkie spodenki i koszulki, trudno uwierzyć, że to zima i luty...

WŚRÓD MORW I LIŚCI AKANTU

Okolice Acireale oraz sąsiednich miasteczek także z przedrostkiem Aci- sięgają do starożytnych mitów. Tu bowiem zrodziła się historia o wielkiej miłości, zemście, dramatycznej śmierci oraz łzach. Na nadmorskich łąkach mieszał niegdyś piękny pasterz Akis, którego wdziękom nie oparła się nimfa Galatea. Na skalistych wybrzeżach morza spędzała noce i dnie ze swoim kochankiem. Na szczęście zakochanych nie mógł patrzeć, mieszkający w grocie na stokach Etny jednooki cyklop Polifem, który skrycie kochał się w nimfie. Z wściekłości cisnął wielkim głazem w stronę kochanków, uśmiercając pięknego Akisa. Łzy rozpaczzonej Galatei lały się długo i rzęsiście, aż spłynęły rzeką do morza. Stąd to miano nadano płynącej tu rzece Aci, a wiele miejscowości umieściło imię pasterza także w swojej nazwie.

Aby odetchnąć po atrakcjach i spalić nieco kalorii, warto wybrać się na małą wycieczkę nad morze mitycznych kochanków. Wprost z placu katedralnego Acireale, znajdującego się na wysokim, 140 metrowym klifie prowadzi dawna droga Chiazette. Wiedzie ona w dół, wprost do morza i małej, rybackiej wioski Santa Maria La Scala. Stroma trasa poprzez lawowe tarasy obfituje w malownicze widoki klifowego wybrzeża Morza Jońskiego. Prowadzi przez rezerwat przyrodniczy La Timpa, gdzie można spotkać nie tylko kolczaste opuncje, dzikie cytryny, ale także egzotyczne morwy papierowe i płożące się liście starożytnego akantu. Stroma, kamienna droga wiję się po zboczach, a z obu stron rozciągają się rozległe panoramy skalistych brzegów Sycylii. Podążali nią przez wieki okoliczni mieszkańcy i ich objuczone osiołki. Była niegdyś jedynym połączeniem Acireale z leżącą w dole rybacką wioską. Dziś można w niej znaleźć kolorowe łodzie oraz wspaniałe świeże ryby i owoce morza w malerkich trattoriach z tarasami nad zatoczką. Przy chłodnym białym winie miło jest odpocząć po karnawałowych szaleństwach i zatopić się w atmosferze starożytnych mitów.



Fot. Ewa Karolina Cichocka



COURTYARD®
BY MARRIOTT

Gdynia Waterfront

POŁĘDWICA Z JELENIA SOUS VIDE

Składniki (2 porcje):

1 średni pasternak, 1 mały burak, 1 średni batat, 300 g polędwicy z jelenia, 100 g dyni

Składniki do sosu:

1 czerwona cebula, 1 ząbek czosnku, odrobina masła, 50 ml czerwonego wina, owoce jałowca, tymianek, rozmaryn, demi glace, sól, pieprz, odrobina gorzkiej czekolady

Przygotowanie:

Polędwicę z jelenia dokładnie oczyszczamy z błon. Marynujemy ją w pieprzu, owocach jałowca, tymianku, rozmarynie oraz czosnku. Tak zamarynowane mięso odstawiamy na 12 godzin w niskiej temperaturze. Po tym czasie zamarynowane mięso pakujemy próżniowo, z kolei później poddajemy obróbce termicznej w szczelnie zapakowanej torebce próżniowej w 53 stopniach C przez 50 minut. Przed samym podaniem polędwicę obsmażamy na dobrze rozgrzanym grillu doprawiając solą dopiero w czasie grillowania.

Dynie obieramy, kroimy w kostkę. Marynatę do dyni przygotowujemy z 200ml wody, cukru, octu winnego, soli, pieprzu, liścia laurowego i ziela angielskiego. Marynata musi być smak kwaskowo-słodki. Do gorącej marynaty wkładamy kostki dyni i pozostawiamy na co najmniej 24 godziny.

Pasternak, batat oraz burak obieramy, marynujemy w soli i pieprzu skrapiamy olejem. Każde z nich pieczemy osobno w piekarniku w temperaturze 170 stopni. Czas pieczenia warzyw, mimo że w tej samej temperaturze jest różny: batat 20 minut, pasternak 30 minut, natomiast najdłużej piecze się burak – godzinę. Po upieczeniu pasternak przekrajamy na pół wzdłuż i grillujemy. Z buraka wykrajamy równą średnią kostkę, natomiast z batatów robimy purée.

Przygotowanie sosu jałowcowego jest bardzo proste. Podsmażamy jedną czerwoną cebulę z ząbkiem czosnku na maśle, gdy uzyskamy już złocisty kolor warzyw, podlewamy je czerwonym winem, dodając przetarte owoce jałowca, odrobinę tymianku, rozmarynu oraz bazę demi glace. Wszystko blendujemy i przecieramy przez drobne sito. Doprawiamy solą, pieprzem. Najważniejszym składnikiem jest czekolada, ponieważ przy połączeniu sosu z kostką gorzkiej czekolady tworzy idealną kompozycję z mięsem.

Fot. Karol Kacperski



CRAZY BUTCHER
Gdańsk



WIĘCEJ NIŻ NAJLEPSZE STEKI W MIEŚCIE



Butchery & Bistro

NASZ KONCEPT

Nastrojowe bistro oraz nowy punkt rzeźniczego sklepu nr 1 w Polsce.

Marka znana dotychczas z Warszawy swój kolejny lokal uruchomiła na terenie gdańskiego Garnizonu.

Każdy smakosz wołowiny wie, że to właśnie tu zje lub kupi do domu najlepsze steki w mieście i to właśnie tu zaopatrzy się w świeże wędliny oraz mięso wieprzowe, jagnięcinę czy starannie wyselekcjonowany drób.

CRAZY BUTCHER

Leśmiana 11 (Garnizon)
80-260 Gdańsk

Nd-Czw 9:00-21:00
Pt-Sob 9:00-22:00

Telefon
573 525 325

Najbliższe eventy: 5.02.- Wieczór tatarożerców, 14.02. - Kolacja walentynkowa

ITALIA NA GRILLU

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI | FOTO: KAROL KACPERSKI

Najwyższej jakości wołowina, ryby i owoce morza – przygotowywane w specjalnym piecu opalonym węglem drzewnym – to atrakcje nowego lokalu z kuchnią włoską. Grill Italia to miejsce, które zabiera swoich gości w śródziemnomorską kulinarną podróż. I to nie byle jaką!

Zima w pełni i każdemu z nas brakuje lata. Jest brzydko, ponuro i marzymy o ciepłym kraju. Chcemy poczuć choć na chwilę powiew letniego powietrza, więc wybieramy odpowiedni film albo restaurację, która nam zapewni prawdziwą kulinarną i mentalną podróż. Lokalizacji na mapie Trójmiasta jest wiele, ale nigdy nie wiadomo, jaką restaurację wybrać. Warto jednak sprawdzić jedno miejsce – nowo otwarte Grill Italia, które szczeni się najwyższą jakością przygotowywanych południowych dań, niczym w sercu słonecznych Włoch.

WŁOSKIE KLIMATY

W centrum Sopotu powstało wyjątkowe miejsce o nazwie Grill Italia, które specjalizuje się w kuchni włoskiej, a przede wszystkim daniami z pieca opalanego węglem. Nowy lokal znajduje się w zrewitalizowanym zabytkowym XIX-wiecznym budynku, który wchodzi w skład kompleksu obok dworca. Można się do niego dostać zarówno od strony dworca, jak i od ulicy Kościuszki. Do dyspozycji gości są przestronne wnętrza na dwóch poziomach, dostosowane tak, by móc spędzić czas indywidualnie albo w większym gronie podczas organizacji imprez firmowych i rodzinnych. Latem dodatkowo dostępny jest duży, słoneczny ogródek.

Zdecydowanie wnętrzu tego lokalu nastroi niejednemu do świetnej zabawy przy jedzeniu w gronie znajomych. Typowo włoska codzienna elegancja i nastrojowa muzyka zrelaksuje i przeniesie w przyjemne rejony. Wystrój restauracji jest wyjątkowo stylowy, a właściciel zadbał również o dekoracje prosto z Italii – prawdziwe włoskie obrazy oraz oryginalny zabytkowy włoski skuter Lambretta z lat 50-tych, którą można pojechać w kulinarną podróż. Atrakcją jest także otwarta kuchnia, pozwalająca na

zaglądanie do kucharzy podczas pracy. To miejsce jest otwarte na ludzi – tak jak na włoskie miejsce przystało!

TERRA I MARE – CZYLI MIĘSO I OWOCE MORZA

Grill Italia to idealny wybór dla prawdziwych miłośników mięsa – głównie wołowiny w postaci steków, wśród których znajdziemy pozycje takie jak bistecca alla fiorentina, rib-eye czy polędwicę. Dla największych koneserów znajdzie się również specjalnie wyselekcjonowana wołowina japońskiej rasy Wagyu, hodowana w japońskiej prefekturze Kagoshima. To najbardziej ekskluzywny, oryginalny i chroniony znakiem towarowym gatunek mięsa wołowego - sprowadzany prosto z Japonii,

- Wołowina Wagyu z Kagoshimy charakteryzuje się wybitnym i niepowtarzalnym smakiem - mówi szef kuchni Bartłomiej Zabłocki - Sposób hodowania bydła Wagyu w japońskich hodowlach, które m.in. obejmuje karmienie ekologiczną, certyfikowaną paszą, specjalnie masowanie krów przez gospodarzy przekłada się na niepowtarzalną, rozpuwającą się teksturę i marmurkowatość tego mięsa oraz jego wyjątkową kruchość. - dodaje.

W menu znajdziemy również znakomite steki z innych gatunków wołowiny, m.in. bardzo aromatycznych steków sezonowanych w specjalnych witrynach chłodniczych. Goście Grill Italia mogą obejrzeć leżakujące w witrynach mięsa i wybrać to, które najbardziej ich kusilo. Na miłośników burgerów również czeka miła niespodzianka - mięso w 100% z wołowiny, perfekcyjnie przypieczone na grillu opalonym węglem drzewnym, robione na miejscu sosy i bułka kraftowa. Do wyboru mamy



m.in. włoską wersję z gorgonzolą lub wyjątkowego burgera, gdzie oprócz wołowiny dodatek stanowią chrupiące kalmary. Do tego domowe frytki, kremowy sos bernaise własnej roboty i satysfakcja gwarantowana.

Jednak znajdziemy tutaj nie tylko mięso, z grilla przygotowuje się tu także ryby i owoce morza. W tym przypadku szef kuchni poleca solę Dover, którą podaje w delikatnym sosie cydrowym lub grillowane krewetki królewskie. Wyjątkową propozycją często chwaloną przez gości jest nasza zupa z bogactwem owoców morza – Zuppa di Pesce.

JOSPER – PIEC NA WĘGIEL

Delikatność i wyjątkowość smaku, zawdzięczamy wysokiej jakości produktom, ale także sposobowi przyrządzenia. W tym miejscu postawiono na piec, opalany węglem drzewnym, który pozwala na idealne przyrządzenie potraw przy zachowaniu ich smakowych właściwości. Dodatkowo przygotowywania dań na żywym ogniu nadaje im pewnego rustykalnego, włoskiego charakteru.

Wszystkie serwowane w restauracji Grill Italia dania – zaczynając od przystawek, takich jak nietuzinkowy tatar wołowy i carpaccio z Grana Padano i oliwą truflową, poprzez dania główne w postaci steków, krewetek czy kalmarów, aż po desery, czyli tartaletka z curdem z rokitnika albo tiramisu zostały opracowane specjalnie pod ten koncept i lokalizację. Kierując się zasadami dobrego smaku i minimalizmu, opracowane menu zapewnia szeroki wachlarz doznań smakowych. Do każdego dania dopasowane są również specjalnie wyselekcjonowane włoskie wina wraz z szerokim wyborem win na kieliszki m.in. Barolo czy Soave.

Gościom zawsze polecamy zdecydować się na pełnowymiarową podróż kulinarną i zacząć od dobranych przystawek wraz z kieliszkiem dobrego wina, z dań głównych zawsze rekomendujemy steki sezonowane na sucho naszego rzemiosła, ale fani owoców morza również się nie rozczarują. Jako zwieńczenie deser oraz kieliszek koniaku lub espresso.

Oprócz dań pieczołowicie i z należytą starannością przygotowywanych na świeżo – dla gości dostępny jest również szeroki wachlarz własnej roboty produktów oraz mięs, które można zakupić do domu. W restauracji Grill Italia znajdziemy między innymi, w specjalnie do tego przeznaczonej lodówce, sezonowane mięso, a także słoczki z przetworami takimi jak chutney, kiszone warzywa czy sosy.

- Zawsze świeżo i z najwyższej półki, tylko od sprawdzonych dostawców. To jest podstawa, na której opiera się fundament naszego menu – podsumowują zgodnie szef kuchni i właściciel.



Grill Italia Sempre

Ulica Tadeusza Kościuszki 8, Sopot

Rezerwacje: +48 575 800 865

www.grillitalia.pl



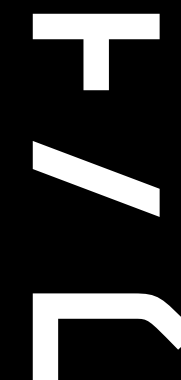
Make sure you choose the right Team!

Dostarczamy gotowe zespoły, które kompleksowo zajmą się Twoim oprogramowaniem. Mamy doświadczenie w budowaniu zespołów idealnie

hello@jit.team
facebook.com/jit.team.poland/

dopasowanych do potrzeb naszych klientów. Szeroki zakres umiejętności, wiedza, doświadczenie, ciekawi ludzie z pasją – to właśnie Jit.

ul. Łużycka 8c // 81-537 Gdynia
ul. Twarda 18 // 00-105 Warszawa



Jit Team™
the human factor of IT



Deserownia

Fot. Deserownia

PTYSIE BIAŁE I RÓŻOWE

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

Ptyś to stosunkowo proste i łatwe do wykonania ciasto, składające się z wypieczonego ciasta parzonego i nadzienia – bezy lub bitej śmietany. Niegdyś kultowy, potem nieco zapomniany, teraz powoli wraca do łask. Niekoniecznie jednak w swojej tradycyjnej formie.

Ptysie to znany w Polsce wyrób cukierniczy. Te najbardziej pożądane były różowe. Z czasem jednak odchodziło się od tego typu bezowego i kolorowego nadzienia na rzecz bitej śmietany, która była używana w oryginalnym przepisie. Ten rodzaj ciastka pochodzi z Francji i datuje się jego początek na wiek XVIII. Od tego czasu ewoluowało i przybierało różne formy i sposoby realizacji – na słodko i na słono, okrągłe i podłużne. Jednak najbardziej kojarzy nam się z dwiema warstwami ciasta parzonego, którego nieregularne kształty przełożone są przepięknie wyszprycowanym kremem i posypanego grubą warstwą cukru pudru. W ostatnich latach wydaje się jednak, że zainteresowanie tym ciastem, którego szczyt przypada na czasy PRL, jakby przygasło. Czy tak jest w istocie?

- Nie zgadzam się z tym – mówi Tomasz Deker, trójmiejski cukiernik. - Czy można sobie wyobrazić paryskie cukiernie bez ptysi czy eklerów? To jest ikona cukiernictwa francuskiego i światowego, jak brownie czy panettone. Zawsze są jakieś mody, które powodują, że czegoś jest więcej, czegoś mniej. Ptysie czy po prostu ciasto parzone wraca do łask i od kilku lat przeżywa renesans na rynku trójmiejskim. Niektóre miejsca sprzedają np. tylko eklery. Ja sam mam je w swojej ofercie, tak jak ptysie. To bardzo prosty i łatwy produkt, który można bardzo fajnie poskładać. Przez pewien moment był w branży zapomniany, ale dla mnie to podstawowy produkt cukierniczy.

WODA, MĄKA, JAJKA

Ile ludzi – tyle przepisów na ten jeden najlepszy wypiek. Dla jednych podstawa to mąka, woda, masło i jajka, dla innych

znów to jeszcze składniki czy dodatek mleka albo innego rodzaju tłuszczu. Podstawowy efekt jednak musi być ten sam – idealnie wypieczone ciasto parzone.

- Dobry ptys to przede wszystkim dobre składniki: mąka, woda, masło, jaja, sól i tyle, nic więcej – tłumaczy Marcin Knap z Piekarni Mielnik. - Bez proszku do pieczenia, cukru oraz innych wzmacniaczy smaku. Jedyne ustępstwa to zamiana masła na inne tłuszcze – smalec, margaryna - w zależności, jak chcemy wykończyć produkt. Ptyś po wypieku powinien być chrupki, pusty w środku i w miarę suchy o pięknych kształtach i fakturze kapusty. W smaku lekko „jałowy”, ponieważ jest to jeden z niewielu produktów cukierniczych, z którym można pójść na „słodko” jak i „wytrawnie” – dodaje.

Składniki i wypieczone ciasto to jedno, równie ważną kwestią jest przepis i technika wykonania.

- Dobre ciasto parzone to mleko, masło, sól i cukier, które doprowadzamy do wrzenia, aby następnie zaparzyć je mąką, ciągle mieszając masę – zdradza Izabela Wojtuń z Deserowni. - Następnie ręcznie lub mikserem schładzamy ciasto i w ostatnim etapie dodajemy jajka. Po przełożeniu ciasta do rękawa cukierniczego, wyciskamy ptysie starając się, aby były takiej samej wielkości. Na każdego ptysia nakładamy krążek, tzw. craquelin – rodzaj kruszonki z masła, mąki i cukru – to właśnie ten krążek po wypieczeniu nadaje ptysiowi idealnej chrupkości. Ptysie wypieka się w temperaturze 180-210 stopni, a po wypieczeniu muszą mieć złoty, rumiany kolor.



Fot. Karol Kacperski

Tomasz Deker



Fot. Karol Kacperski

Tomasz Deker

Podobną technikę stosuje Tomasz Deker, który zagotowuje wodę z mlekiem, z dodatkiem masła i odrobiną soli. Gdy wszystko zaczyna się gotować, dodaje mąkę i w ten sposób ją zaparza, aż do uzyskania plastycznej masy. Następnie do przechłodzonego ciasta wbija jajka.

- Ile jajek? To zależy od tego, jaką mąkę użyliśmy. Najlepsza jest 500 albo 550, ważne żeby była jasna, o dużej zawartości glutenu. Z gotowego ciasta kształtujemy ptysie lub eklery i wkładamy do pieca. Czas pieczenia zależy od urządzenia, jednak mieści się on w przedziale od 160 do 180 stopni i ok. 15-20 minut. Jednak to już indywidualna sprawa. Wszystko zależy od pieca, jakiego używamy i jak rozprawdza on ciepło – tłumaczy Deker.

BEZA CZY ŚMIETANA?

Odwiecznym konfliktem konsumentów jest najważniejsze pytanie, dotyczące nadzienia ptysia – beza czy bita śmietana? Oba spędzają sen z powiek cukierników...

- Beza, broń Boże! Beza to był taki wynalazek, który się pojawił w sklepach spożywczych, które nie miały witryn, a dzięki takiemu nadzieniu ciastko mogło stać dłużej. Lepszym rozwiązaniem, jeśli nie chcemy bitej śmietany to crème pâtissière, crème anglaise, kremy mleczne czy czekoladowe. Ptyś jest często wykorzystywany w ciastkach słonych, np. tartinki z rybą wędzoną, pastami twarogowymi pastami. W domu zrobimy inne nadzienia niż dostaniemy w cukierni. Tu są one bardziej skomplikowane – u mnie w cukierni może być w środku żelka, crunch lub crunch na ptysiu (taka kruszonka), a w środku owoce, kwaskowate konfitury – mówi Tomasz Deker.

Nie inaczej jest w przypadku piekarni Mielnik, która odchodzi od kremów bezowych i zastępuje je swoimi własnymi nadzieniami.

- W obecnych czasach odchodzi się od bezy na rzecz śmietany i kremu. My krem do eklerów robimy również według tradycyjnej receptury - mleko, żółtka, masło, pasta waniliowa. Wspomagamy się nowoczesną technologią, ponieważ przy takiej produkcji nie bylibyśmy w stanie zrobić dobrego kremu „ręcznie”. Nie chcemy również używać „gotowców”. Wszystkie nadzienia w naszych produktach, produkujemy sami, m.in. burak-malina, czarny bez, czerwona i czarna porzeczka, słony karmel, nadzienie makowe, budyń. Używamy je do wszystkich cukierniczych produktów, również do petit choux, czyli francuskiej wersji ptysia z ciasteczkami kruchym na górze. Wygląda i smakuje zjawiskowo – zachwala Marcin Knap.

Jedyne co ogranicza w wyborze nadzienia – to wyobraźnia. Może to być podstawowy smak, ale cukiernicy coraz częściej eksperymentują, żeby spróbować tradycję na nowy sposób.

- Przy kremie można popuścić wodze fantazji, bo cukiernicy wykorzystują także kokos, japońskie yuzu, słony karmel. My regularnie robimy ptysie z puree malinowym i bitą śmietaną z mascarpone. Jeśli mamy dobre pistacje to sami przygotowujemy pastę pistacjową i robimy mini ptysie z malinami i kremem pistacjowym. Mamy również takie z dodatkiem na przykład puree owocowego – malinowego, truskawkowego lub w wersji egzotycznej marakujowego czy cytrynowego – mówi Izabela Wojtuń.

Konflikt konsumentów prawdopodobnie będzie trwał jeszcze długo – nie ma w tej sytuacji wyjścia. Dla jednych najlepszy będzie ptys różowy na bezie, dla innych tradycyjny biały z bitą śmietaną, a jeszcze ktoś inny powie, że jego ulubionym jest jakaś nietypowa wariacja smakowa. Najważniejsze jednak, żeby zjeść ze smakiem to już lekko zapomniane ciastko, które w dzieciństwie zjadało się konkurując z innymi dziećmi. Bo kto się ubrudził – ten przegrywał. Warto wrócić do tych wspomnień i tego słodkiego smaku młodych lat.

Love
is in the air...

...A NAJLEPSZE PREZENTY
W GALERII

Klif

GDYNIA.KLIF.PL

WE DWOJE

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

Co roku pojawia się ten sam problem – jak zaskoczyć swoją drugą połówkę na Walentyki. Znajdą się też tacy, którzy omijają to święto szerokim łukiem albo chcą o nim zapomnieć. Jedno jest pewne, 14 luty już na stałe wpisał się w kalendarz wszystkich corocznych wydarzeń, dlatego przedstawiamy sprawdzone miejsca, które na pewno was nie rozczarują, a co więcej - nawet zaskoczą.

Luty to wyjątkowy miesiąc – i to nie tylko z powodu tego, że ma mniejszą ilość dni niż reszta miesięcy. Jest wyjątkowy, bo to czas zakochanych. A konkretniej jeden dzień – 14 lutego – Walentyki. Dla jednych to święto iście komercyjne, zwykły festiwal kiczowatych serc, wymuszonych prezentów i tak samo niechcianych niespodzianek organizowanych na ostatnią chwilę. Dla innych znów to święto miłości i traktują ten dzień ze specjalną troską i planują wydarzenia z dużym wyprzedzeniem.

Jednak obie grupy nie mogłyby ze sobą walczyć w tej dyskusji na temat Walentynek, gdyby nie jedna osoba – święty Walenty, czyli katolicki patron, obchodzący tego dnia swoje wspomnienie. Lecz obchody i czczenie tego dnia miłości jest wydarzeniem dużo starszym, bo sięgającym jeszcze czasów starożytnych, a konkretniej starożytnym Rzymem i Kupidynem, którego strzała rozkochała sobie ludzi.

Współcześnie widzi się te wszystkie kompilacje różnych wierzeń. I mimo że to święto przyplętnęło do nas z zachodu – teraz stało się równie ważne, jak inne tego typu. Coraz częściej decydujemy się na spędzenie tego czasu z ukochanym czy ukochaną i wyznawanie wtedy miłości. Najlepiej robić to w odpowiedniej oprawie, a trójmiejskie lokale z roku na rok prześcigają się w zachęcaniu klientów do odwiedzenia ich progów.

Przedstawiamy wam małe zestawienie miejsc, do których warto udać się w Walentyki, by spędzić czas we dwoje. Przyświeca nam jedna zasada – przez żołądek do serca!

MIĘSNE SMAKI

Jednym z interesujących miejsc, które przygotowało specjalnie dedykowane menu dla dwóch osób to nowo otwarty lokal – Grill Italia. Umiejscowiony jest w wyremontowanym XIX-wiecznym budynku, zaraz przy sopockim dworcu. W ten wyjątkowy dzień szef kuchni – Bartłomiej Zabłocki – poleca na przystawkę małże lub tatar, a zaraz po nim zupę z łososia, by na główne danie zaserwować peklowany oraz panierowany sznycel wołowy (specjalność tego miejsca!), a na deser lody mascarpone. Jednak żeby nie było tak ciężko – warto wspomnieć o tym, że w lokalu panuje iście włoski klimat, zapewniony przez odpowiedni wystrój wnętrza, który zadowoli niejednego estety!

Podobne menu, którego bazą jest mięso – prezentuje Crazy Butcher, znajdujące się w gdańskim Garnizonie. Ten lokal to połączenie wyspecjalizowanego sklepu rzeźniczego oraz restauracji. Otrzymamy tutaj wysokiej jakości produkty, jak i gotowe dania – dlatego swojej drugiej połówce możemy przygotować coś samemu w domu. Jeśli jednak chcemy dać się zaskoczyć – warto poddać się szefowi kuchni, który z pewnością zaproponuje różne rodzaje mięsa – królicze, dziczyzna, drób, wieprzowina, wołowina czy nawet jagnięcina. Można wybrać burgery albo steki, i tak jak w przypadku Grill Italia, wszystko z grilla! To miejsce z pewnością dla ludzi, którzy lubią małe, klimatyczne miejsca, a przy okazji kochają kawałek pysznego mięcha.



Restauracja GRILL ITALIA Sempre

Fot. Karol Kacperski

MIŁOŚĆ PO AZJATYCKU

Zupełnie inne klimaty - pełne aromatycznych i intensywnych przypraw - zapewnia Bombay, ulokowany przy Placu Zdrojowym w Sopocie. Rozgrzewające dodatki korzenne, tak bardzo charakterystyczne dla kuchni indyjskiej, rozpalą serce niejednego podczas kolacji we dwoje. Jest pysznie i orientalnie - zjemy tutaj zupy, dania mięsne i wegetariańskie. Atrakcją bez wątpienia jest tradycyjny indyjski piec tandoori, z którego wydobywa się zapach świeżo pieczonych chlebików naan czy pieczonego mięsa z kurczaka czy jagnięciny. Na dodatek ten wystrój - w którym można poczuć się jak Maharadża i zjeść w iście królewskim stylu.

Mniej azjatycko, ale równie smacznie - prezentuje się nowe miejsce w Gdyni o nazwie Wyrołowani. To miejsce, które łączy w sobie ulubione smaki z Polski i Azji różnych rejonów. Mamy polskiego tatara czy matiasa lub dorsza. Ale znajdziemy tu również won ton, okonomiyaki - azjatyki gulasz porównywalny do gulaszu z placka po cygańsku. Dostępna jest również opcja wege. A na zakończenie wieczoru deserek - brownie lub szarlotka. Właściciele oprócz klasycznego menu przygotowali również specjalne walentynkowe menu i znajdziemy w nim m.in. sushi. To miejsce dla osób, które lubią swobodną, niezobowiązującą atmosferę, taka jaka jest spędzając czas z najlepszym przyjacielem. I pamiętajcie - tutaj stosuje się zasadę zero waste.

COŚ DLA CIAŁA

Oczywiście mamy również coś dla tych, którzy woleliby zrezygnować z jedzenia i oddać się czemuś przyjemnemu dla ciała. Taką ofertę wellness i spa przygotował Hotel Lubicz, nadmorski kurort w Ustce, który położony jest w atrakcyjnej lokalizacji, zaledwie kilka minut od plaży, deptaka i atrakcji turystycznych. A dla tych, którzy nie chcą wychodzić poza obręb tego czterogwiazdkowego budynku - dostępnych jest aż 10 gabinetów odnowy biologicznej, kryty basen, jacuzzi, grota solna, sauna sucha i łaźnia parowa oraz kabina podczerwieni. Taki relaks we dwoje z pewnością pozwoli na zadbanie o lepsze relacje, które zazwyczaj często pomijamy w nawale obowiązków. Tu warto się zatrzymać i odprężyć.

Innym miejscem wartym uwagi jest Hotel Almond w Gdańsku. Tutaj również przygotowano ofertę dla par. Znajdziemy w niej dwa noclegi ze śniadaniem oraz voucher na dwie kolacje do wykorzystania w hotelowej restauracji. Główną atrakcją jednak jest strefa spa & wellness, podczas której można skorzystać z dobrodziejstwa relaksującego masażu pleców na aromatycznym gorącym oleju albo podczas pływania w basenie, rozgrzewania w saunie lub relaksu w jacuzzi. Dla tych, którzy są także zapalonymi turystami, trzeba dodać, że miejsce usytuowane jest blisko Starego Miasta, więc zawsze można wyskoczyć na nocny spacer i napawać się urokliwymi uliczkami Gdańska.

Zestawienie przedstawia najbardziej interesujące według nas miejsca, do których warto się udać. Jednak trzeba pamiętać, żeby nie kochać się tylko w ten jeden dzień, ale na co dzień. Więc może warto byłoby wpadać tu także w inne dni, by odsapnąć od problemów dnia codziennego i spędzić trochę czasu we dwoje?



Chwile spędzone razem są bezcenne

Zbieraj wspólne
wspomnienia...

Idealne miejsce dla tych którzy szukają niepowtarzalnej atmosfery, harmonii ciała i ducha.
Romantyczny pobyt nad morzem, który jest doskonałą okazją do okazania uczuć najbliższej osobie.

Zaledwie kilka minut od piaszczystej plaży...

www.hotel-lubicz.pl

KRZESŁO KENNEDY'EGO I OBRAZ DWURNIKA

PROJEKT: MARIA ZRZELSKA-PAWLAK,
MAGDALENA BIELICKA | PRACOWNIA MAGMA
AUTORKA: HALINA KONOPKA
FOTO: HANNA POŁCZYŃSKA | WWW.KRONIKI.STUDIO

W mieszkaniu króluje drewno: na podłodze deski, na wejściu ażurowa palisada, w kuchni fronty z orzecha i wszechobecne drewniane dodatki. W gdańskim Garnizonie powstało mieszkanie, które onieśmiela naturalnymi barwami i materiałami. Wisienką na torcie są tu designerskie dodatki jak choćby krzesła Hansa Wegnera, na których swego czasu siedział sam John F. Kennedy.



Kiedyś amerykańska firma telewizyjna CBS kupiła dokładnie 12 krzeseł do pomieszczeń, w których odbywały się telewizyjne debaty kandydatów na przywódców amerykańskiego państwa. W 1960 roku zasiedli na nich Nixon i Kennedy walczący o fotel prezydenta, i od tamtej pory stały się one rozpoznawalne na całym świecie. Tym razem owe krzesła znalazły się też w gdańskim mieszkaniu, w wykończeniu orzechowym i czarnej skórze.

Drewnianych elementów jest tu jednak znacznie więcej. W mieszkaniu znajduje się salon z kuchnią, łazienka, dwie sypialnie oraz garderoba, i w zasadzie każde z tych pomieszczeń może pochwalić się pięknym naturalnym akcentem.

- Nasz inwestor okazał się człowiekiem z otwartą głową i odwagą na nietypowe rozwiązania. Do takich na pewno należy przepiękne między strefą dzienną a prywatną. Dodatkowo układ mieszkania zaproponowany przez dewelopera przewidywał długi ciemny korytarz, chcąc tego uniknąć powstała ażurowa palisada. Bezpośrednio do niej przylega zabudowa kuchni, która dzięki prostym meblom nie dominuje strefy dziennej - tłumaczy Magdalena Bielicka z Pracowni Magma.

Naturalne odcienie i materiały stanowią piękne i proste tło dla elementów w duchu vintage, które też są mocnym elementem tego wnętrza. Na przykład regał rtv został w całości wykonany na

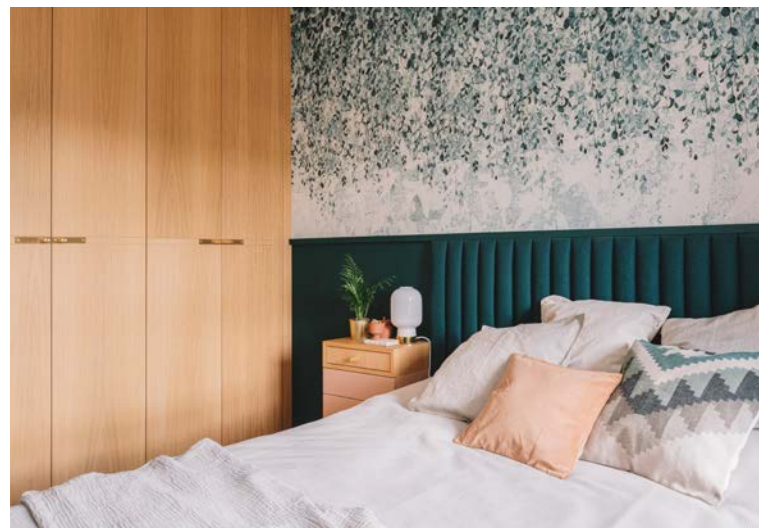
miarę łącząc kolory i materiały przeplatające się w całym mieszkaniu. Kolejnym elementem stworzonym specjalnie do tego mieszkania jest nietypowe, przestrzenne lustro. Detal ma tu ogromne znaczenie. Już od samego wejścia uwagę przykuwa obraz Edwarda Dwurnika jednego z najbardziej znanych i charakterystycznych polskich malarzy. To dzieło w pięknych odcieniach brązu ukazujące charakterystyczny dla jego twórczości pejzaż miejski.

- Można przypuszczać, że obraz Dwurnika to główna inspiracja kolorystyczna projektu, jednak było zupełnie odwrotnie. Właściciel po skończeniu prac zapytał nieśmiało czy będzie on pasować do całości, i tak obraz zawisł nad kanapą doskonale dopełniając całości - dodaje Magdalena Bielicka.

Ten sam klimat zachowany jest w łazience. Armatura zarówno umywalki, jak i prysznic jest zaprojektowana w jednej linii, co tworzy bardzo harmonijną kompozycję elementów w kolorze ciepłej szczotkowanej miedzi. Całość uzupełniają lampy Zangra.

Z kolei sypialnia to nie tylko komfortowe miejsce do odpoczynku, ale w rzeczywistości jest to przestrzeń oferująca znacznie więcej - znajduje się tu pojemna szafa, toaleta oraz miejsce do czytania w postaci nietypowego siedziska w oknie. Z tej perspektywy można obserwować pejzaż miejski na żywo...

- Sypialnia jako jedyna znacznie odbiega w kolorystyce od reszty mieszkania. Dominuje tutaj ciemna zieleń. Doszliśmy do wniosku, że taka kolorystyka zbuduje intymny klimat. Najważniejszą rolę odgrywa tu szmaragdowa tapeta, wykonana na miarę tapicerka oraz uchwyty maki Buster&Punch, które dodają całości delikatnego błysku - podsumowuje projektantka.



FAWORYCI designzoo

#best price



DES
IGN
ZOO

Sklep stacjonarny | **Gdańsk Oliwa**
ul. Stary Rynek Oliwski 21

Godziny otwarcia:
pon. - pt. : 10:00 - 18:00
sobota: 10:00 - 14:00



PIRS PRZYSZŁOŚCI

AUTORKA: HALINA KONOPKA

**Sztuczna laguna, pływająca scena, „foodboat’y”, czyli łodzie serwujące jedzenie, a także duże ilości zieleni wysokiej, ogrodów deszczowych czy kwiatnych łąk i zupełnie nowe obiekty - to tylko niektóre propozycje zespołu Roark Studio oraz Designbotic, który został wyróżniony w konkursie studialno-ideowym na projekt zagospodarowania głównej osi kompozycyjnej Gdyni – „Pirs Przyszłości”.
To awangardowe założenie na miarę współczesności.**

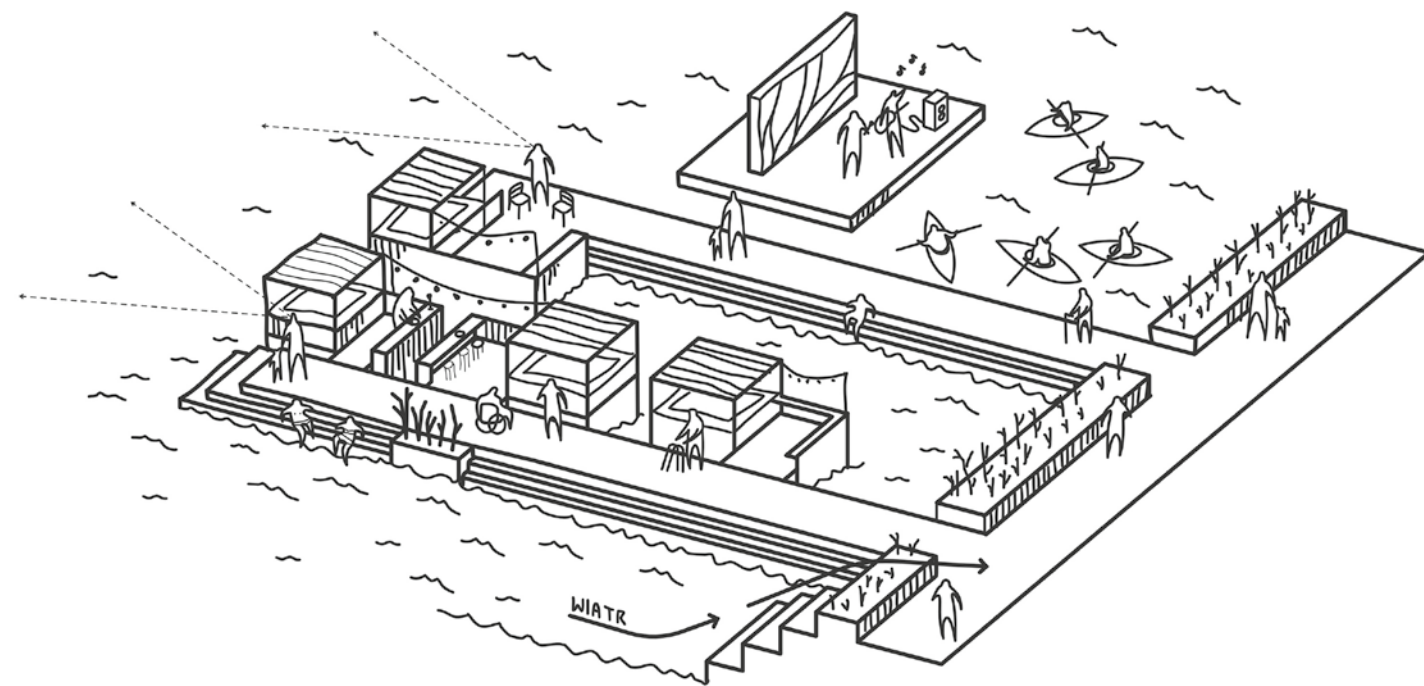
W konkursowym projekcie zespół postawił sobie za zadanie stworzenie modelowej wielofunkcyjnej przestrzeni miejskiej pokazującej jak można zaadresować problemy współczesności w zgodzie z historycznym dziedzictwem.

- Aby zaistniała sensotwórcza relacja napięć nowego i zastanego należy dokonać ewaluacji istniejącej przestrzeni a następnie zrozumieć jej esencję – to co ją określa. W przypadku Skweru Kościuszki i Mola Południowego takimi elementami są: modernistyczna oś kompozycyjna, nieco zapomniane otwarcie na wodę oraz zupełnie dziś nieodczuwalna awangarda technologiczna. Postanowiliśmy uwypuklić wyżej wymie-

nione cechy charakterystyczne i ochronić „świadków historii” w postaci obiektów historycznych oraz wprowadzić współczesne rozwiązania zgodne z założeniami Nowego Urbanizmu – mówi Jakub Bładowski, prezes Roark Studio i partner w Designbotic.

DOBROSTAN I ZDROWIE

Jednym z ważniejszych aspektów jest kompleksowe podejście do kwestii szeroko pojętego zdrowia mieszkańców, dlatego zawiera rozwiązania dotyczące: ochrony pieszych przed ruchem ulicznym, przed przemocą, czy niekorzystnymi zjawiskami jak: wiatr, deszcz, śnieg, chłód, upał, zanieczyszczenie, pyły, czy



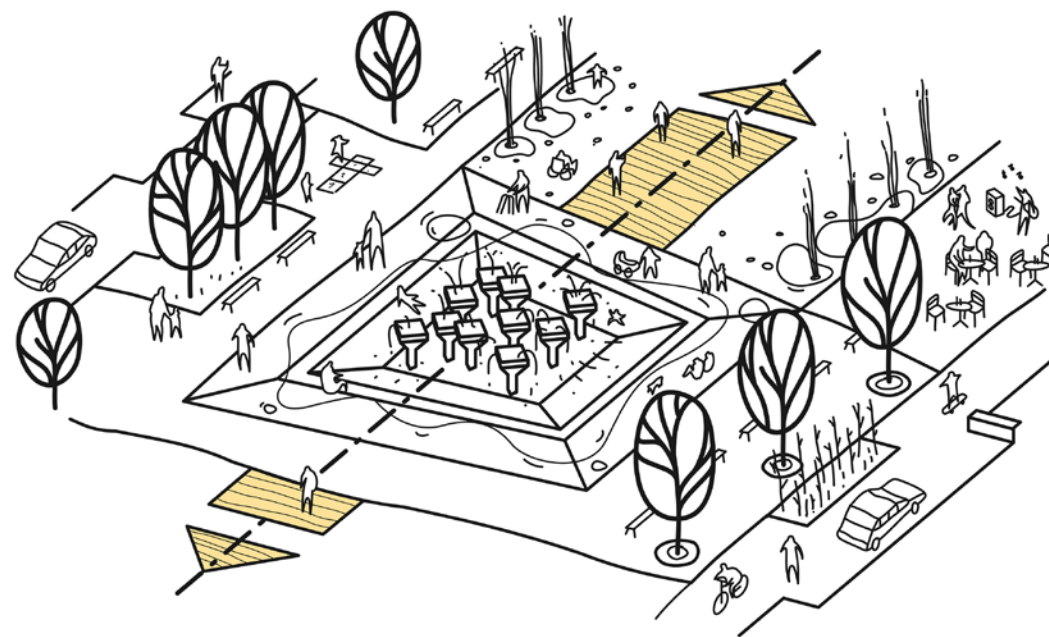
hałas. Istotne jest aby centralna przestrzeń miejska jak Skwer Kościuszki wraz z Molo Południowym funkcjonowała jak najdłużej w ciągu dnia oraz przez cały rok. W tym celu już na poziomie projektu urbanistycznego zadbane o właściwy mikroklimat. Zespół firm Roark Studio i Designbotic zaplanował szereg przegród chroniących przed wiatrem, co poparto symulacjami komputerowymi. Dodatkowo wprowadzono duże ilości nowej zieleni wysokiej, która oprócz ochrony przed wiatrem będzie źródłem cienia w upalne dni oraz ochroną przed pyłami w powietrzu. Zaprojektowano również szereg obiektów tzw. „małej retencji”, które zatrzymują wodę zwiększając wilgotność i obniżając temperaturę powietrza w dni upalne, zmniejszając zagrożenie suszą. Do projektu wprowadzono rozwiązania służące integracji i zawiązywaniu się społeczności – wspólne ogólnodostępne stoły, siedziska w formie trybun czy rekreacyjne urządzenia wodne. Koncepcję konkursową tworzone z myślą o jak największej dostępności i spełnieniu potrzeb osób z niepełnosprawnościami, dzieci, osób starszych oraz osób w kryzysie bezdomności.

- Aby projektować przestrzeń miejską odpowiadającą na współczesne wyzwania, niezbędne jest zastosowanie nowoczesnych narzędzi informatycznych. W trakcie opracowania niniejszej pracy konkursowej wykonano komputerowe analizy tunelowe dot. rozwiązań ochrony przed wiatrem, symulacje zysków z energii słonecznej, zacienienia, akustyki oraz ruchu pieszych (space syntax) – mówi Kacper Radziszewski, partner w Designbotic.

W STRONĘ WODY

- Nieodzownym elementem ożywienia i uporządkowania przestrzeni pirsu jest zwrócenie się w stronę wody. Chodzi o odnowienie relacji, która paradoksalnie na Molo Południowym wydaje się być zapomniana - podkreśla Anna Czech, architekt w Roark Studio.

Na końcu pirsu zaplanowano rozbudowę o sztuczną „lagunę”. Jest to struktura zawierająca baseny z oczyszczoną wodą oraz sztuczne zatoczki dla pływaków i kajakarzy, których kształt zmienia się wraz z poziomem wody w Zatoce Gdańskiej. Liczne stopnie i poziomy przeznaczone są do wypoczynku, opalania, zabawy i integracji mieszkańców, a jednocześnie stanowią osłonę przestrzeni Forum Morskiego przed wiatrem. Od strony północnej zaplanowano pływającą scenę, która umożliwia oglądanie filmów i występów z łodzi, z nabrzeża czy z dachu nowoprojektowanego budynku. W jej pobliżu zaprojektowano również „foodboat’y” czyli łodzie serwujące jedzenie. Osobną kwestią jest retencja i wykorzystanie deszczówki w postaci zielonych dachów, ogrodów deszczowych czy urządzeń o charakterze rekreacyjnym w obrębie planowanego Placu Wodnego, którego organizację zaproponowano wokół istniejącej fontanny, która jest jednym z najbardziej charakterystycznych punktów Skweru Kościuszki. W jego obrębie znajdują się wodne urządzenia rekreacyjne i retencyjne – fontanny reagujące na ruch czy dysze pary wodnej chłodzące przechodniów w upalne dni. Zaplanowano również Las w Wodzie - zacieniony drzewami zbiornik wodny z przestrzenią spacerową.



PRZESTRZEŃ MOŻLIWOŚCI

- Naszym projektowym marzeniem jest angażująca mieszkańców przestrzeń możliwości – stanowiąca tło dla miejskich aktywności, różnorodna, wielofunkcyjna i niedookreślona. Jest to myśl zgodna z duchem miast odpornych - proponowane rozwiązania są łatwe do transformacji w miarę nieuniknionych zmian w funkcjonowaniu miasta w przyszłości – mówi Robert Juchniewicz, architekt w Roark Studio.

Przestrzeń Skweru Kościuszki otwiera zielony plac, pod którym zaprojektowano parking podziemny umożliwiający redukcję ruchu kołowego w dalszej części pirsu. Przewidziano tu tektoniczne rozwiązania przestrzenne bogate w siedziska, leżanki i ogrody deszczowe, jednocześnie zapewniając możliwość organizacji imprez pod gołym niebem dzięki dużej otwartej przestrzeni. Wzdłuż osi pirsu zaplanowano pasy zieleni urządzonej, dodatkowo poszerzone poprzez zwężenie obecnych brukowanych ulic oraz wprowadzono szpalę zieleni wysokiej podkreślając historyczne założenie kompozycyjne. Duże ilości zieleni wysokiej, dachów zielonych, ogrodów deszczowych czy kwiatowych łąk będą stanowić wsparcie dla lokalnego ekosystemu jako miejsce gniazdowania ptaków czy źródło nektaru dla owadów.

Zgodnie z duchem nurtu „re-use” zespół proponuje przekształcenie istniejących i dodanie nowych pawilonów usługowych. Proponowane nowe obiekty powinny być zero-energetyczne i z minimalnym śladem węglowym. Zespół Roark Studio zaproponował również odnowienie i zmianę funkcji istniejących obiektów, takich jak budynek Róży Wiatrów czy Akwarium Gdyńskie, w miejsce którego zaplanowano Dom Kultury. W projekcie zaproponowano również stworzenie Forum Morskiego - przestrzeń wymiany myśli, poglądów i różnorodnych aktywności.

ROZWIĄZANIA KOMUNIKACYJNE

W projekcie zaplanowano maksymalne ograniczenie ruchu kołowego i wprowadzenie rozwiązań ułatwiających i promujących ruch pieszy i rowerowy. W przestrzeni pirsu proponuje się komunikację zbiorową – elektryczne busy, które byłyby darmowe. Jest to cena, jaką miasto płaciłoby za jedną z najdłuższych pieszych przestrzeni w Polsce. Komunikację projektowanej przestrzeni Skweru Kościuszki i Mola Południowego podzielono na trzy zasadnicze strefy, w ramach których dostępności dla ruchu kołowego maleje w miarę zbliżania się do końca pirsu. Pierwszą strefę stanowi Zielony Skwer, pod którym zorganizowano ogólnodostępny parking podziemny, mieszczący 500 miejsc postojowych dla samochodów osobowych i 20 miejsc umożliwiających postój autokarów. Główną, czteropasmową jezdnię, która obecnie dominuje ten teren zlikwidowano jednocześnie opierając ruch kołowy na dwóch obecnie zamkniętych od strony ul. Świętojańskiej istniejących jezdniach. W tym obrębie przewiduje się przystanki elektrycznych busów i trolejbusów. Druga strefa ruchu - zlokalizowana na wysokości Placu Wodnego - oparta jest na ciągu pieszo-jezdnym zaprojektowanym jako woonerf. Ruch kołowy w tym obszarze jest sporadyczny. Trzecią strefę komunikacji stanowi Molo Południowe, które jest zasadniczo przestrzenią przeznaczoną dla pieszych i rowerzystów.

Pojedynek Rysowników



MONIKA TYBURSKA

projektantka graficzna, w wolnych chwilach pielęgnuje domową dżunglę, praktykuje jogę i gotuje pyszności dla bliskich

Rysuję, bo... bardzo lubię.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... pewnie to, co wtedy czułam, czyli zachwyt z rysowania.

Pobudzają moją kreatywność: cisza i bez-troska

Artysta dojrzewa, kiedy... ufa sobie i wszystkiemu, co już widział i wie.

Największe wyzwanie to... publikacja poukrywanych w szufladzie prac.

Kogo umieściłabyś na zimowym portrecie i dlaczego?

Bliskich, których towarzystwo ogrzewa serce, by było cieplej i milej.

Co można robić zimą w Trójmieście?

Odkrywać na nowo znane, odmienione przez śnieżną powłokę miejsca.

Twój sposób na zimę? Wielka puchowa kurtka odgradzająca miękkością od mrozu.

Najlepsze na rozgrzewkę: herbata z malinami i ciepłe rozmowy.

Trójmiejski krajobraz, który najlepiej wygląda zimą?

Białe i opustoszałe plaże oraz ośnieżona góra gradowa.



PORTRET ZIMOWY Z PEJZAŻEM

NA POJEDYNEK WYZYWA: MICHALINA DOMOŃ

Zimą natura wchodzi w stan uśpienia. Wszystko wokół spowalnia, zmienia się krajobraz, ale i my się zmieniamy, adaptujemy się do nowych warunków. Niektórzy myślą tylko o tym, żeby przespać zimę - czym niedźwiedzie, inni korzystają z jej walorów: aktywnie - jak miłośnicy zimowych sportów lub przyglądając się i przetwarzając zastany krajobraz - jak artysta malujący pejzaż. Dla trójmiejskich ilustratorek stał się on tłem i wyzwaniem dla stworzenia portretu.



MARIA PELC

ilustratorka i graficzka, miłośniczka roślin i kotów

Rysuję, bo... w ten sposób wyrażam emocje.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... drzewo.

Pobudzają moją kreatywność: natura i muzyka.

Artysta dojrzewa, kiedy... zda sobie sprawę, że odbiorca jest też po części twórcą.

Największe wyzwanie to... opowiedzenie historii za pomocą rysunku.

Kogo umieściłabyś na zimowym portrecie i dlaczego?

Kogoś, kto tęskni za ciepłem.

Co można robić zimą w Trójmieście?

Spacer po plaży o każdej porze roku jest dobrym pomysłem.

Twój sposób na zimę? Przeczekanie.

Najlepsze na rozgrzewkę: herbata z cytryną.

Trójmiejski krajobraz, który najlepiej wygląda zimą? Pusty Staw na Stogach.

— MADE IN 3CITY —

BIŻUTERIA Z MORSKIM DNA

AUTORKA: KLAUDIA KRAUSE-BACIA
FOTO: JOANNA S-GRZYBOWSKA, PHOTOGRAPHY LOVE

Codziennie wstaje i idzie na wschód słońca na plażę w Sopocie. Na brzegu znajduje szkiełka oszlifowane przez morską wodę, z których później tworzy unikalną biżuterię. Tak w wielkim skrócie można opisać twórczość Marzeny Warczak. To piękna historia o tym, jak ceniony marketingowiec przeobraził się w jubilera. Poznajcie Sopot Seaglass - trójmiejską biżuterię z morza i wiatru.

Zazwyczaj to człowiek wykorzystuje surowce naturalne do wytwarzania różnych ozdób lub potrzebnych mu dóbr. Jednak Sopot Seaglass został stworzony przez naturę z tego, co wytworzył człowiek. To biżuteria ze szkła morskigo. Jak powstaje? Szkło w postaci rozbitych butelek, słoików czy porcelany trafia do morza a następnie szlifowane jest latami przez fale i piasek aż wszystkie jego krawędzie staną się idealnie gładkie i zaokrąglone a powierzchnia matowa. Podobno, aby nabrało takiej gładkości i „szronionego” wyglądu, w wodzie musi spędzić między 20 a 40 lat.

- W Polsce szkło morskie jest jeszcze kompletnie obszarem nieodkrytym. Na zachodzie jednak jest symbolem transformacji, odnowy i uzdrowienia. Swoistego rodzaju amuletem. Tak, jak kamienie szlachetne, półszlachetne, a w zasadzie każdy przedmiot - ma energię. Ja staram się przekazywać tę energię innym ludziom. Tym, którzy na co dzień nie mogą doświadczać magii wschodów słońca, kąpać codziennie w morzu czy po prostu być na plaży - tłumaczy Marzena Warczak, twórczyni unikalnej biżuterii.

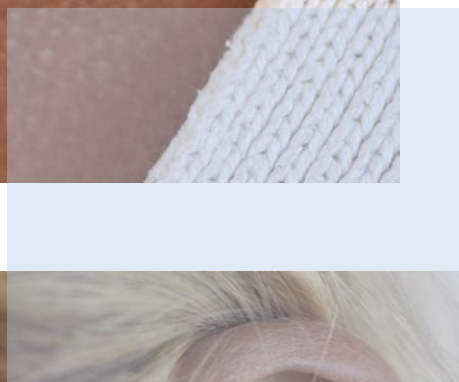
Za wszystkim stoi marketingowiec „z krwi i kości”, a jednocześnie mama dwójki małych dzieci, która po kilku latach urlopu macierzyńskiego znalazła własny, niesztampowy pomysł na siebie.

- Nie wyobrażałam sobie powrotu do pracy na pełen etat. I tak trafiłam na plażę (śmiej), a właściwie na grupę osób, która codziennie spotyka się na plaży w Sopocie, aby razem wejść do wody o wschodzie słońca. Dla mnie stało się to codzienną rutyną, ale też formą medytacji. Wracając, często zbierałam szkiełka. I tak się zaczęło. W czerwcu, po kilku tygodniach poszukiwań kupiłam moją pierwszą szlifierkę, dokupiłam wiertła diamentowe do szkła i zaczęłam wiercić otwory, aby wieszać szkła na wisiorkach, bransoletkach i kolczykach - dodaje Marzena Warczak.

Dziś Sopot Seaglass ma już za sobą pierwsze kolekcje. Premiera inspirowana była kolorem niebieskim, który w połączeniu z kolorem złotym tworzył wręcz surrealistycznie piękną kompozycję. Według projektantki niebieski seaglass ma też swoje symboliczne znaczenie. To kolor czakry gardła, który wzmacnia komunikację - zarówno z innymi ludźmi, jak i z samym sobą. Pomocny może być w wyrażaniu własnych poglądów oraz rozwoju osobistym. Sprawdzi się dla osób przenikliwych, spostrzegawczych, analitycznych, twórczych i z dużą wyobraźnią lub dla tych, którzy chcą te cechy w sobie wzmocnić.

Z kolei najnowsza jesienno-zimowa kolekcja poświęcona jest bieli, kolorowi morskiej piany i zimy. To tak naprawdę przezroczyste szkło, które zostało idealnie oszlifowane. Znajdziemy tu łańcuszki, bransoletki i kolczyki, a także specjalny naszyjnik





„mermaid tears”, czyli syrenie łzy zrobiony z delikatnego łańcuszka składającego się z miniaturowych kuleczek z fasetowanego połączanego srebra. Jednak, co ciekawe zawsze, niezależnie od kolekcji, można indywidualnie wybrać wszystkie kolory wykończenia – od bazy (w kolorze złota, srebra, miedzi czy antycznego srebra) po kolor szkiełka.

- Większość tworzonej przeze mnie biżuterii wykonywana jest na zamówienie. Głównie dlatego, że moją ideą jest ograniczenie zanieczyszczenia środowiska. Nie chcę produkować więcej przedmiotów, które mogą nie znaleźć swojego właściciela. Zdjęcia moich prac umieszczam na moim profilu na Instagramie i Facebooku. W ten sposób ma się wyobrażenie jak wygląda finalny produkt i można zamówić taki sam lub raczej podobny, ponieważ każde szkiełko jest inne. Dzięki temu nie znajdziecie dwóch takich samych produktów - podsumowuje projektantka.





W E Ł N I A N Y Ś W I A T W A R M K N I T

AUTORKA: HALINA KONOPKA
FOTO: PATRYCJA CHYŁA | MODELKA: KLARA KERSZKA

Robienie na drutach było ich rodzinną pasją. Dziergała prababcia, babcia, mama, aż w końcu przyszedł czas na nią. Dziś Kamila Warmowska sama projektuje nie tylko swetry, ale również niezwykle nakrycia głowy, a to wszystko w ramach własnej, małej manufaktury Wart Knit.

Robienie na drutach przez długi czas kojarzyło się głównie z nudną, skomplikowaną i archaiczną umiejętnością. Nic bardziej mylnego. Dziś umiejętność ta wzbudza nie lada szacunek, tym bardziej, jeżeli w każdym projekcie wkłada się jakość i ogromne serce.

- Od zawsze lubiłam zajmować się rękodziełem, ale to dzierganie najbardziej skradło moje serce. Już w dzieciństwie prosiłam babcię o wełnę, druty i czas niezbędny do nauki. Dzięki temu, że udało mi się połączyć pasję i miłość do natury, byłam w stanie kontynuować tę rodzinną tradycję, ale już nie tylko na użytek prywatny - opowiada Kamila Warmowska, właścicielka Warm Knit.

W 2017 roku powstała mała manufaktura, a wraz z nią zrodził się Warm Knit, inspirowany tradycyjnym dziewiarstwem, ale z nowoczesnym twistem – zachowując przy tym minimalistyczną i prostą formę. A wszystko to zgodnie z nurtem slow fashion.

- Pomysł z Warm Knit zrodził się, gdy zaczęłam dziergać ubranka i kocyki dla mojej jeszcze wtedy

nienarodzonej córki Lili. Zaczęłam się nimi dzielić na social mediach, a odzew przerósł moje wszelkie oczekiwania, i w ten oto sposób zaczęły się pojawiać w większej ilości. Staram się, by projekty, które tworzę były oryginalne i ponadczasowe. Cudowne jest to, że z dwóch rodzajów oczek można stworzyć coś tak niepowtarzalnego. Bardzo cenię sobie perfekcjonizm zatem dużą uwagę przykładam również do jakości wykonania, techniki i rozwiązań. Zaprojektowanie swetra to cały proces dlatego jestem niezmiernie szczęśliwa, że ten tworzy czas mogę poświęcić dla wyjątkowych osób, które zdecydują się na sweter spod moich drutów - dodaje Kamila.

W ofercie królują przede wszystkim swetry, ale znajdziemy tu również ciepłe i miłe w dotyku nakrycia głowy. Co ważne, do wyrobu dzianin używa się najwyższej jakości wełen z certyfikatami Oeko-Tex, o naturalnym składzie jak alpaka, jedwab, wełna merino, bawełna, moher. Możliwości jest wiele, ale cel jeden: by wełniane produkty, służyły przez dekady, a nawet pokolenia...







BODHI WORK

DOTYK, KTÓRY LECZY

AUTORKA: ELŻBIETA MICHALAK-WITKOWSKA, UNIWERSYTET GDAŃSKI
FOTO: KAROL KACPERSKI

Coraz więcej mówi się o holistycznym podejściu do leczenia. W odniesieniu do częstych dolegliwości, takich jak bóle kręgosłupa, bezsenność, migreny czy problemy trawienne, pomocne może okazać się zwrócenie ku pradawnej wiedzy i praktyce, która liczy już tysiące lat. Masaż Bodhi Work w wykonaniu certyfikowanej terapeutki, Beaty Stolarski, to praca z ciałem wywodząca się z tradycyjnego masażu tajskiego, mająca korzenie w Ajurwedzie oraz medycynie chińskiej. Dwie ostatnie uznane są oficjalnie przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za naukę, a tradycyjny masaż tajski został niedawno wpisany na listę UNESCO. Bogactwo wschodniej wiedzy i praktyki, która traktuje człowieka holistycznie - jako sieć wpływających na siebie fizycznych, psychicznych i emocjonalnych aspektów, staje się coraz częściej kluczowym rozwiązaniem w terapii codziennych dolegliwości i chorób cywilizacyjnych.

Celem terapii Bodhi Work, jest zniesienie bólu i napięć w ciele, przywrócenie równowagi energetycznej organizmu, oraz wyciszenie umysłu. Stres, zła postawa ciała, urazy fizyczne, emocjonalne traumy, powodują powstawanie blokad w kanałach energetycznych - w tajskiej medycynie zwanych liniami "sen", a w chińskiej meridianami. W efekcie prowadzi to do zachwiania równowagi fizycznej, a czasem również umysłowej.

- Pracując z ciałem klienta uwalniam zastałą energię i usprawniam jej przepływ, poprzez rozciąganie i uciski dłońmi, kciukami, łokciami, a czasem kolanami lub stopami.

Często stosuję też elementy akupresury, czyli precyzyjne uciskanie konkretnych punktów - odpowiedników punktów spustowych, aby usuwać lub złagodzić ból i napięcie w określonych partiach ciała, bierną jogę, która przywraca w ciele przestrzeń i elastyczność oraz pracę z oddechem. Ta ostatnia jest szczególnie ważna. Dlaczego? Ponieważ na wydechu ciało masowanej osoby rozluźnia się, co pozwala mi na dotarcie do głębszych warstw tkanek, dotlenia i odżywia je oraz sprzyja relaksacji – mówi Beata Stolarski, założycielka Bodhi Work.

DLA KOGO?

Dla kogo metoda pracy z ciałem Bodhi Work może okazać się pomocna? Dla wszystkich tych, którzy doświadczają sporadycznego lub chronicznego bólu i stresu. Masaż tą techniką redukuje dolegliwości bólowe, obrzęki oraz zwiększa ruchomość i elastyczność stawów. Korzystnie wpłynie też na tych, którzy borykają się z bezsennością, migrenami i problemami trawiennymi.

- Do mojego gabinetu najczęściej trafiają ludzie przemęczeni i zestresowani, cierpiący na bóle odcinka lędźwiowego i szyjnego, spowodowane siedzącym trybem życia i pracą przed komputerem oraz na bóle głowy i bezsenność. Dzięki regularnym zabiegom, we wszystkich tych dolegliwościach, udaje mi się uzyskać znaczną poprawę. Terapeutyczny masaż tajski jest również świetną formą odnowy biologicznej po intensywnym wysiłku fizycznym – wyjaśnia Beata Stolarski.

INDYWIDUALNE PODEJŚCIE

Na początku spotkania, terapeutka przeprowadza wywiad na temat stanu zdrowia, dolegliwości bólowych i oczekiwań klienta względem zabiegu, tak, żeby ukierunkować terapię na konkretny problem. Masaż wykonywany jest w wygodnym ubraniu na macie. Dzięki temu ciało



klienta może być bez wysiłku i skrępowania układane w różnych pozycjach i głęboko rozciągane. W czasie sesji nie są stosowane żadne oleje ani balsamy. Zabieg zaczyna się od masażu stóp i nóg, wzdłuż kanałów energetycznych. Masowane są również plecy, ramiona, ręce, dłonie, kark, brzuch, głowa a nawet twarz, w zależności od długości trwania zabiegu. Każda sesja masażu terapeutycznego jest trochę inna, bo dobierana indywidualnie według potrzeb klienta. Po zabiegu przewidziany jest też czas na krótki odpoczynek, filiżankę ajurwedyjskiej herbaty i powrót do rzeczywistości. Gabinet masażu Bodhi Work, zlokalizowany jest w centrum Sopotu, wizyta odbywa się wyłącznie po wcześniejszym umówieniu terminu.

Nazwa Bodhi Work jest grą słów: „bodywork”, czyli z angielskiego praca z ciałem oraz „bodhi” - z sanskrytu przebudzony, oświecony.

- Masaż, który praktykuję to praca terapeutyczna zmierzająca do zwiększenia świadomości ciała oraz jego naturalnej mądrości i zdolności do samouzdrawiania – terapeutka.



BEATA STOLARSKI

założycielka Bodhi Work; praca z ciałem od zawsze była jej pasją. Interesuje ją szczególnie wzajemna relacja między sferą fizyczną, a umysłem i emocjami. Przez lata zdobywała i poszerzała swoją wiedzę z zakresu masażu tajskiego i akupresury tajskiej u wielu znakomitych nauczycieli z Polski i ze świata.

e-mail: beata@bodhiwork.pl | [f](https://www.facebook.com/beata.bodhiwork) / beata.bodhiwork



Fot. Canva

POSTANOWIENIA NOWOROCZNE DLACZEGO NIE DZIAŁAJĄ?

AUTORKA: EWA KAIAN KOCHANOWSKA

Każdy początek roku najczęściej wiąże się z ogromnymi oczekiwaniami: więcej się ruszać, jeść mniej słodczy, nauczyć się obcego języka, przestać palić, zacząć morsować... I nawet, gdy przez kilka pierwszych tygodni to się udaje, potem najczęściej wkracza brutalna rzeczywistość i wszystko wraca na stare tory. Czy nie brzmi znajomo? Jak uniknąć noworocznego rozczarowania? Psycholog radzi.

Badania wykazały, że wiele z postanowień noworocznych wygasa przed końcem lutego, a aż około 80% z nich kończy się niepowodzeniem. Dlaczego tak się dzieje? Stoi za tym jedna kluczowa przyczyna – brak zrozumienia na głębokim poziomie. Brakuje nam rozpoznania, co nas trzyma w negatywnych, samo-sabotujących lub samoograniczających zachowaniach, które nie pozwalają na dobre zmiany. A przepis na sukces tak naprawdę mieści się w trzech prostych krokach.

ZANIM ZMIENI SIĘ ZACHOWANIE, MUSI ZMIENIĆ SIĘ ŚWIADOMOŚĆ

Einstein powiedział kiedyś: „Nie możemy rozwiązać problemu na poziomie tej samej świadomości, która go stworzyła”. Twój cel najprawdopodobniej nie zostanie osiągnięty, dopóki najpierw nie zmienisz pewnych aspektów siebie. Możesz zadać sobie ważne pytania: jakiej zmiany potrzebuję? Jaka jest moja głęboka potrzeba w tym momencie życia? Co jest teraz dla mnie najważniejsze? Odpowiedzi mogą uświadomić nam czego rzeczywiście chcemy dla siebie i dlaczego.

STRUKTURA POMAGA UTRZYMAĆ ZMIANY

Wielkie zmiany i ważne cele nie zdarzają się tak po prostu. Wymagają innego rodzaju działania niż to, które znamy. To nowe działanie jest trudne, bo wyprowadza nas z naszej strefy komfortu i z naszych nawykowych sposobów radzenia sobie z życiem. Pomocny może być konkretny plan, albo pomocna dłoń kogoś bliskiego, zwłaszcza z biegiem czasu, gdy początkowy zapał i euforia znikają, a postępy stają się coraz trudniejsze.

WIARA, ŻE MOŻNA I WARTO

Czy na pewno wierzysz, że ci się uda? Czy może już na starcie wątpisz albo boisz się i nie ufasz sobie? Możesz świadomie chcieć osiągnąć swój cel, ale może boisz się go zrealizować? W naszej głowie często pojawiają się myśli: „nie zasługuję na to”, „to zbyt piękne, aby mogło być prawdziwe”, a także inne szkodliwe schematy myślowe, które nie pozwalają nam doświadczać w pełni zasłużonej radości i satysfakcji. Zjawisko to opisał amerykański psycholog ze Stanford University Gay Hendricks i nazwał problemem Górnej Granicy. Problem Górnej Granicy stanowi negatywną reakcję emocjonalną na pozytywne wydarzenia w naszym życiu. Nie tylko staje on na drodze do szczęścia, lecz także uniemożliwia realizację celów, stanowiąc tym samym poważną życiową przeszkodę.

W całym tym szumie noworocznych postanowień najważniejsze jest głębokie zrozumienie i zadawanie sobie konkretnych pytań. Warto zastanowić się co stoi na przeszkodzie, by uwierzyć że jesteś naprawdę tego wart, że naprawdę na to zasługujesz, i że będziesz w stanie poradzić sobie z reakcjami innych ludzi, kiedy w końcu osiągniesz to, za czym tęsknisz.

Niezależnie od tego, czy twoim celem jest bycie szczęśliwszym, zdrowszym, bogatszym, silniejszym, odnoszącym większe sukcesy czy bardziej spełnionym, osiągnięcie tego wymaga, abyś stał się troszkę inną wersją siebie, bardziej życzliwą i otwartą na siebie. Jeżeli jednak nie czujesz potrzeby podejmowania noworocznych postanowień to po prostu tego nie rób. Uważnie posłuchaj siebie.



**EWA KAIAN
KOCHANOWSKA**

Nauczycielka uważności, instruktorka jogi oraz terapeutka w nurcie pracy z ciałem, jest wykładowcą na Uniwersytecie SWPS w Sopocie i we Wrocławiu, autorka książki „Uważność. Spokojny umysł, jasne myśli, dobre życie” oraz współautorka książki „Dobry oddech”, jest wiceprezeską Fundacji Rozwoju Mindfulness. Na co dzień prowadzi ośrodek Klinika Stresu w Trójmieście, www.klinikastresu.com.pl

OD KRYZYSU DO KRYZYSU CO JEST POMIĘDZY?

AUTORKA: ELŻBIETA MICHALAK-WITKOWSKA, UNIWERSYTET GDAŃSKI

Radość, spokój, wdzięczność lub złość, rozczarowanie czy zakłopotanie - to tylko niektóre z emocji i uczuć, jakich doświadczamy. Różnie też na nie reagujemy. Już z samej mowy ciała możemy wyczytać wiele. Jeśli jej nie zagłuszamy, rozdźwięk między realnymi potrzebami naszego ciała a zachowaniem i myślami może się zmniejszyć. Wówczas spadnie też ryzyko poczucia dyskomfortu, pustki, czy cierpienia. O tym, jak zadbać o zdrowie psychiczne i dlaczego jest to szalenie ważne, rozmawiamy z dr Agatą Rudnik z Dyrektor Akademickiego Centrum Wsparcia Psychologicznego Uniwersytetu Gdańskiego.

O zdrowiu psychicznym mówi się jako o bardzo ważnym aspekcie funkcjonowania człowieka. Pojęcie to ma wiele definicji. Według jednej z nich to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka. Brzmi bardzo idealistycznie, tylko jak to rozumieć i czy taki stan można osiągnąć?

O naszym zdrowiu psychicznym stanowi nie tylko to, czy fizycznie i psychicznie nic nam nie dolega, ale przede wszystkim nasz dobrostan, tzn. to, czy czerpiemy satysfakcję z życia i jaka jest jego jakość. To mocno indywidualne odczucie, mamy przecież różne priorytety, inne rzeczy sprawiają nam radość, inne nas zasmucają. Na nasze poczucie jakości życia składa się zarówno zadowolenie z niego, poczucie spełnienia, szczęścia, ale także stopień w jakim zaspokojone są nasze potrzeby i aspiracje czy np. poziom stresu, jakiego doświadczamy. Warto tu przypomnieć, że często to drobne rzeczy powodują, że w naszym codziennym życiu odczuwamy satysfakcję.

Wciąż słyszymy, że problemy zdrowia psychicznego dotyczą coraz większej liczby osób, że problem narasta. Dlaczego tak się dzieje?

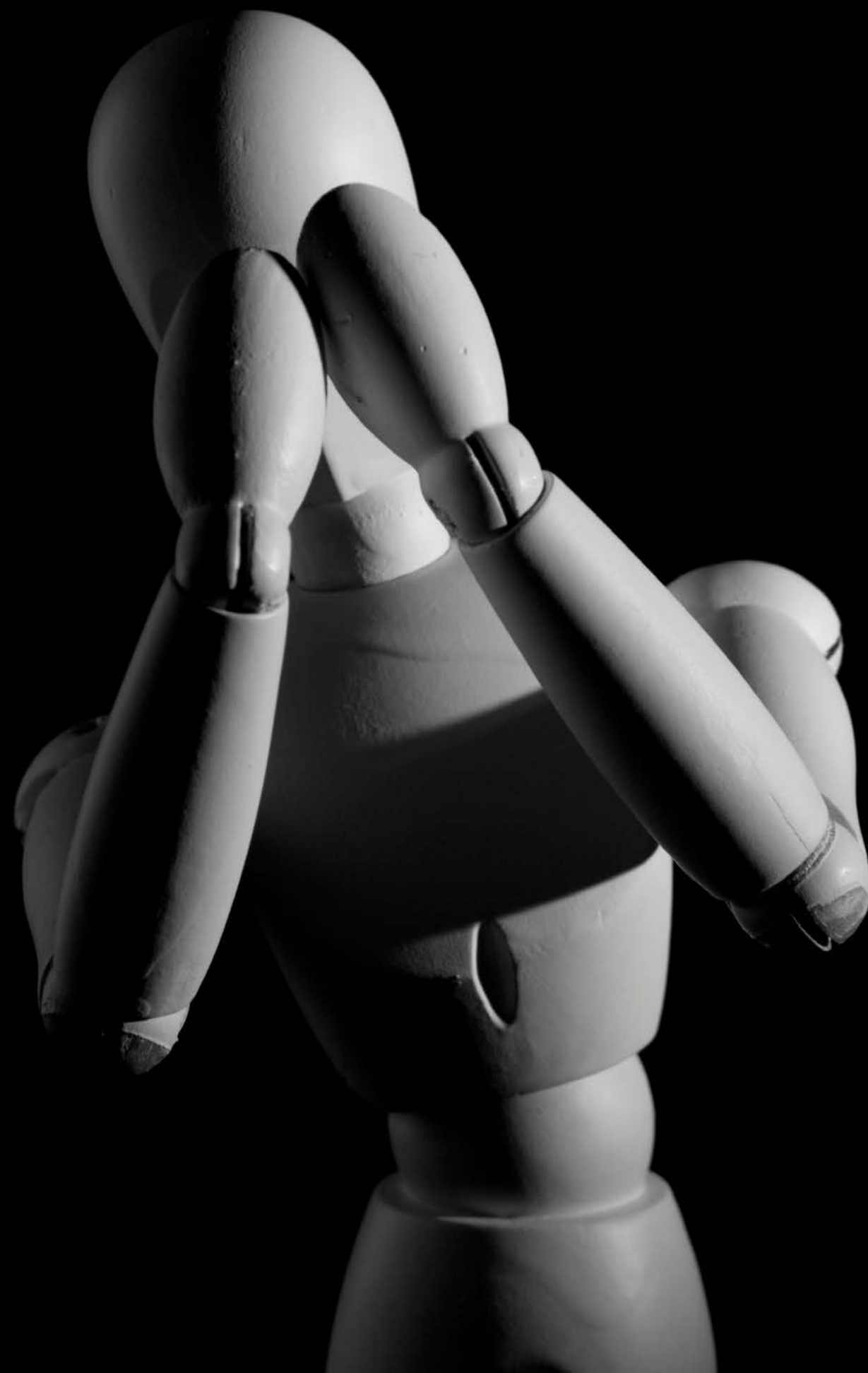
Na pewno więcej mówi się o zaburzeniach psychicznych i problemach ze zdrowiem psychicznym. Osoby znane, jak celebryci czy osoby ze świata show biznesu coraz odważniej i głośniej opowiadają o tym, że korzystają ze wsparcia psychologa czy psychiatry. To powoduje, że więcej ludzi decyduje się na pierwszy krok i szuka informacji o tym, gdzie uzyskać wsparcie. Ja sama w swojej codziennej pracy widzę, że potrzeba w tym zakresie jest ogromna. Zauważam też, że coraz częściej ludzie rozumieją, jak duży jest związek pomiędzy tym, co dzieje się w ich głowie, a ich zdrowiem i samopoczuciem. Taki wzrost świadomości cieszy.

A czy przyczyn nasilenia tych problemów nie należy upatrywać w nas samych? Tempo życia wzrosło, razem z nim

pewnie poziom odczuwanego przez nas stresu. Więcej też pracujemy, mniej czasu poświęcamy na relacje z bliskimi, wreszcie nieobojętny jest czas trwania pandemii COVID-19, pogłębiający izolację społeczną.

Pewne jest to, że świat wokół nas pędzi. To, że musimy być nieustannie na wysokich obrotach nie sprzyja naszemu dobrostanowi. Do tego dochodzą rosnące wymagania jakie mamy wobec siebie, świata i innych. Media społecznościowe, choć mogą przynieść wiele dobrego i pozwalają m.in. utrzymywać kontakt z bliskimi, sprzyjają niestety temu, że ulegamy pokusie porównywania się z innymi, stawiamy sobie coraz wyżej poprzeczkę. Nierzadko wpadamy w tzw. pułapkę samorożwoju. Nieustannie chcemy więcej i więcej, nieustannie wydaje nam się, że powinniśmy inwestować w siebie, w kolejne kursy. Ścigamy się już nawet o to, kto lepiej i efektywniej oddycha, medytuje i relaksuje się, zapominając po co właściwie to robimy. Ulegliśmy też magii stwierdzenia „sky is the limit”, wydaje się nam, że nie ma żadnych ograniczeń i możemy osiągnąć wszystko, co tylko sobie zamarzymy. Efektem tego może być właśnie poczucie beznadziei i frustracji, gdy po drodze pojawiają się porażki i kolejne wyzwania, którym nie zawsze udaje nam się sprostać. Oczywiście, wszyscy jesteśmy też zmęczeni sytuacją pandemii i pragniemy normalności, a jednocześnie wciąż nie wiemy, kiedy ona nastąpi.

Zdrowie psychiczne można rozumieć też jako zdolność do rozwoju i samorealizacji, umiejętność wyrażania emocji, kontrolę nad nimi, harmonijny związek między ciałem a umysłem, zdolność podejmowania decyzji, wreszcie jako wiarę w siebie czy umiejętność budowania zdrowych relacji z otoczeniem. Ale to wszystko się zmienia, tzn. nasza wewnętrzna równowaga jest dynamiczna, zależna od tego, co w danym momencie przeżywamy. Jak w tym wszystkim znaleźć równowagę i nie tracić stabilności emocjonalnej i psychicznej?





DR AGATA RUDNIK

Adiunkt w Zakładzie Psychologii Klinicznej i Neuropsychologii w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego oraz psycholog w Szpitalu MSWiA w Gdańsku. Interesuje się m.in. znaczeniem osi jelitowo-mózgowej i psychologią pozytywną.

Na co dzień niestety rzadko kiedy myślimy, by zadbać o higienę psychiczną. Tymczasem wystarczy poświęcić na to kilka minut dziennie. Prawdziwe „tu i teraz” pozwoli zatrzymać się w pędzie codzienności i na pewno dobrze nam zrobi. Z pomocą przychodzą też m.in. aplikacje, które proponują dosłownie kilkuminutowe sesje relaksacyjne. Sprawdzić się mogą też podcasty dotyczące zdrowia psychicznego, bo już samo słuchanie o przyjemnościach poprawia nasze samopoczucie. Do tego klasyka, czyli aktywność fizyczna, sen, zdrowa dieta, stworzenie sobie sprzyjającego otoczenia. Bardzo ważne jest to, byśmy otaczali się osobami, na które możemy liczyć, które nas wspierają, nie oceniają, to podstawa naszego dobrostanu. I jeszcze jedno! Marzenia - stawianie sobie kolejnych celów, konsekwentne dążenie do czegoś, co daje ogromną satysfakcję.

Ponoć życie każdego człowieka biegnie od kryzysu do kryzysu, przez co jego równowaga psychiczna ciągle wystawiana jest na próbę. Jak „najzdrowiej” dla ludzkiej psychiki rozwiązywać kryzysy?

Kryzys to każda sytuacja, z którą nie potrafimy, czy nie możemy sobie poradzić. Może to być zarówno rozstanie z partnerem czy z partnerką, nieprzyjemna sytuacja w pracy, jej utrata, czy choroba lub śmierć bliskiej osoby. Czasem mogą to być sytuacje kojarzące się z czymś przyjemnym, ale niosące za sobą duże zmiany w życiu, jak np. ukończenie studiów. Często kryzysowi towarzyszą chaos, dezorientacja, które nie pozwalają realizować żadnych planów. Co gorsza, doświadczając kryzysu miewamy wrażenie, że utraciliśmy kontrolę nad sobą i swoim życiem. Tu ważne jest, aby zadbać o powrót do równowagi. Wsparciem może być dla nas rozmowa, w tym także z osobą, która w przeszłości doświadczyła podobnej sytuacji i uporała się z nią. Rozmawiamy o tym, co przeżywamy, czego doświadczamy, o naszych myślach i uczuciach. Skupmy się na tym, a nie na samym kryzysie, a gdy uporamy się z trudną dla nas sytuacją, zyskamy ogromną siłę, nazywaną też wzrostem osobistym.

A jak na co dzień dbać o zdrowie psychiczne? Nie tracić optymizmu, znaleźć czas na relaks, aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu i słońcu, zadbać o relacje przyjaciółmi – to konkretne rady, ale mocno oderwane od życia. Możesz wskazać coś, od czego niewątpliwie należy zacząć?

Badania, jak chociażby te prowadzone przez blisko 80 lat na Uniwersytecie Harvarda pokazują, że najważniejsze są relacje. Satysfakcjonujące, powiedzielibyśmy „wysokie jakościowo” relacje z innymi ludźmi stanowią w największej mierze o naszym szczęściu. Niezwykle ważne na drodze do osiągnięcia zdrowia psychicznego jest też określenie tego, co rzeczywiście sprawia nam przyjemność, co daje nam satysfakcję. Nie próbujmy na siłę relaksować się przy śpiewie ptaków, nie przymierzajmy się do jogi kolejny poniedziałek z rzędu, jeśli naszą jedyną motywacją jest „muszę się zrelaksować już, teraz, zaraz”. Im większą presję sobie narzucimy, tym prawdopodobieństwo tego, czy odpocznemy i zbierzemy siły, maleje.

Wspominałaś wcześniej, że z pomocą mogą tu przyjść aplikacje mobilne, które w kilka minut potrafią poprawić nasz nastrój?

Tak, jeśli dużo czasu spędzamy scrollując ekran w telefonie. Jakiś czas temu karierę robiło duńskie hygge, kojarzone z relaksem pod kocem i wśród świeczek zapachowym. Potem pojawił się trend wychwalający szwedzką sztukę życia celebrowania małych przyjemności i życia zgodnie z umiarem i z filozofią lagom – „nie za dużo, nie za mało, w sam raz”. Aż przyszedł czas na relaks po fińsku, a więc kalsarikanni, zwany też potocznie „piciem w gaciach”. Żadne z tych rozwiązań nie jest idealne, wszystkie mają wady, niektóre z nich nawet bardzo duże, ale



jedno jest pewne, łączy je życie w „tu i teraz”. Dlatego posiadanie bezpiecznej przestrzeni, która daje nam szansę na relaks i rozwój, to już ogromny zasób, doceniajmy go.

A co sprzyja rozwojowi zaburzeń psychicznych?

Czynników jest wiele. Przeważa podział na te biologiczne, psychologiczne i środowiskowe. Z jednej strony wiemy, że możemy dziedziczyć pewne predyspozycje genetyczne, z drugiej nie bez znaczenia jest to, jak żyjemy. Ogromne tempo życia i wszechpanujący stres sprzyjają rozwojowi zaburzeń. Nadal jednak, pomimo tak wielu badań, mechanizm ich powstawania nie jest do końca poznany, choć wiemy, że ich rozwojowi mogą sprzyjać przewlekły stres, stosowanie używek czy trudne wydarzenia życiowe.

Jak rozpoznać sezonowe obniżenie nastroju, stres czy przemęczenie od czegoś poważniejszego, jak np. depresja. Czasem łatwo się pomylić.

Depresja sezonowa jest również zaburzeniem depresyjnym, warto o tym pamiętać. Pojawia się właśnie w okresie jesienno-zimowym, potrafi być uciążliwa i mocno wpływać na nasze codzienne funkcjonowanie. Trudno się wówczas skupić, podejmowanie działań jest nie lada wyzwaniem, a do tego odczuwalne są przemęczenie, smutek, brak energii do działania. Zgodnie z klasyfikacją zaburzeń psychicznych o depresji sezonowej możemy mówić, gdy uciążliwe objawy towarzyszą nam codziennie lub niemal codziennie i utrzymują się przez ponad dwa tygodnie oraz powracają cyklicznie przez minimum dwa lata. Niedobór światła słonecznego wpływa na funkcjonowanie naszych struktur mózgowych, w tym na powstawanie i regulację hormonów i neuroprzekaźników. Przez to obniża się poziom serotoniny, która odpowiada za utrzymanie naszego dobrego nastroju. Wiele jednak zależy od indywidualnych czynników.

No dobrze. A kiedy już zdecydowaliśmy, że czas pójść po pomoc np. do psychologa, to gdzie tej pomocy skutecznie szukać?

Z konsultacji psychologicznych i psychoterapii możemy skorzystać bezpłatnie w ramach NFZ, a obecnie, ze względu na sytuację pandemii, nie jest wymagane skierowanie. Choć rzeczywiście w wielu poradniach kolejki osób oczekujących do specjalistów są długie, warto wiedzieć, że nie obowiązuje tu rejonizacja. Można więc dzwonić po wszystkich placówkach, do których mamy np. po drodze z czy do pracy. Informacje dotyczące tego, które placówki NFZ w naszym województwie świadczą tego typu porady i kiedy możliwa jest pierwsza wizyta, znajdziemy np. na stronie NFZ, ale nie tylko. Informacje o bezpłatnych spotkaniach z psychologiem znajdziemy też na stronie: www.mapawsparcia.pl, która jest inicjatywą Fundacji Człowiek.

Centrum Wsparcia Psychologicznego UG również udziela wsparcia psychologicznego. Macie u siebie także psychiatrę. Powiedz, kto z tej pomocy może skorzystać i na jakich zasadach?

W ramach Centrum Wsparcia Psychologicznego na UG zapraszamy do kontaktu zarówno studentów, studentki, jak i doktorantów, doktorantki oraz pracowników i pracowniczki. Proponujemy bezpłatne wsparcie w postaci maksymalnie trzech 50-minutowych spotkań z psychologiem, takie konsultacje wymagają wcześniejszego zapisu i przesłania formularza. Inna możliwość uzyskania pomocy to tzw. dyżury walk-in, które odbywają się poprzez Skype i nie jest tu potrzebny wcześniejszy kontakt z nami, ale za to czasem wymaga uzbrojenia się w cierpliwość i poczekania na swoją kolej. Dodatkowo, w ramach naszych działań, możliwe są również konsultacje z psychiatrą, jeśli jest taka potrzeba. Warto pamiętać, że nawet jedno takie spotkanie potrafi przynieść pozytywne skutki.



SZARPI KŁAK® LAUREATEM KOBIECEJ MARKI ROKU

Tytuł „Brand of the Year” za Afroloki by Szarpi KŁAK®, „Woman Star” za darmowy projekt #helpforbeauty pomagający kobietom po chemioterapii oraz tytuł „Osobowość w Biznesie” dla założycieli marki Macieja i Magdaleny Mayewskich - ten deszcz nagród spłynął na trójmiejską firmę Afroloki, właściciela marki Szarpi KŁAK® w ramach plebiscytu Marka Roku 2020/2021. Podczas prestiżowego wydarzenia, które odbyło się w grudniu, poza najlepszymi markami biznesowymi, nagrodzono także największe osobowości w biznesie.

Kobiece Marka Roku to ogólnopolski plebiscyt kierowany do firm, które oferują najwyższej jakości produkty i usługi dla kobiet. To synonim niezawodności, potwierdzenie pozycji rynkowej i przewagi konkurencyjnej, obecność w gronie liderów rynku i wskazówka dla wszystkich klientów.

W prestiżowej Gali Marki Roku 2020/2021, która odbyła się 15 grudnia 2021 roku w warszawskim hotelu Hilton udział wzięli przedstawiciele biznesu, show biznesu i mediów. Podczas uroczystości wręczono nagrody w kategorii Kobiece, Męska, Kosmetyczna, Rodzinna, Zdrowa oraz Dziecięca Marka Roku. Nagrodzono najlepsze w swoich kategoriach marki, oferujące najwyższej jakości produkty, usługi i rozwiązania. Marka Szarpi KŁAK® otrzymała nagrodę biznesową w kategorii Kobiece Marka Roku. Wyróżniono też marki osobiste – osobowości, które swoją charyzmą, pasją i zaangażowaniem są inspiracją dla innych. Wśród laureatów znaleźli się m.in. Gym Glamour, Fake Bake, Gaze Mee, Baptiste, Zibi, Uniq, stacja TVN Style oraz Anna Lewandowska, Joanna Przetakiewicz i Krzysztof Ibisz.

Trójmiejska firma Afroloki została doceniona m.in. za projekt #helpforbeauty, w ramach którego bezpłatnie pomaga kobietom dotkniętym chorobami skóry głowy, łysieniem, doczepiając kręcone, syntetyczne włosy, które do złudzenia przypominają te naturalne, zarówno w wyglądzie, jak i w dotyku. Taki efekt gwarantuje autorska metoda opracowana przez Magdalenę i Macieja Mayewskich z atelier Szarpi KŁAK® w Gdańsku, pionierów afroloków w tej części Europy. Afroloki doczepia się do naturalnych włosów metodą, która nie nadwyręża ich stanu. Aby wziąć udział w akcji, wystarczy opisać swoją chorobę i sytuację, załączyć kilka zdjęć poglądowych, a następnie na tej podstawie podejmowana jest decyzja o kwalifikacji do projektu. Dzięki afrolokom wiele kobiet odzyskało wiarę w siebie, sens życia i zyskało większą motywację do walki z chorobą.



Gdańsk, ul. Majora Hubala

tel. 536 866 004

f /szarpiklak

@ /szarpi_klak

FALE NA POMOC SKÓRZE

AUTORKA: HALINA KONOPKA

Dbanie o stan skóry wydaje się już czymś oczywistym. Korzystamy z niezliczonej ilości metod zapobiegania zmarszczkom czy technik poprawiających stan skóry. Dla jednych ważny jest zdrowy styl życia, dla innych zabiegi medycyny estetycznej. Jednak jak wybrać ten najlepszy? Sprawdzamy, co jest teraz na topie.

Wygląd zewnętrzny naszej twarzy i ciała ma istotny wpływ na nasze samopoczucie i samoocenę. Dlatego dbanie o zdrową i piękną skórę wpływa na zminimalizowanie upływającego czasu, a co za tym też idzie, polepszenie jakości życia. Jedni stawiają na własną ciężką pracę, inni chodzą na zabiegi medyczno-kosmetyczne, a niektórzy łączą obie metody, by uzyskać jak najlepsze efekty. Jednak ostatnio coraz częściej mówi się o metodach, które pozwalają osiągnąć jędną skórę, piękną figurę, a jednocześnie wzmocnić mięśnie – bez bólu i wysiłku fizycznego. Jedną z nich jest INDIBA Deep Care, która wygładza zmarszczki, redukuje tkankę tłuszczową oraz modeluje sylwetkę. W Trójmieście, taki zabieg oferuje ProBody Clinic, która znajduje się w samym sercu gdańskiego Garnizonu.

CZYM JEST INDIBA?

INDIBA Deep Care to technologia nowa, ale już wcześniej znana i używana w medycynie, głównie w fizjoterapii. Pomaga w leczeniu, głównie układu mięśniowego. Teraz jest również stosowana w medycynie estetycznej.

- To urządzenie przyspieszające regenerację tkanek na poziomie komórkowym. Za pomocą opatentowanego systemu Proionic - fali radiowej o wyjątkowej częstotliwości 448 kHz - jesteśmy w stanie uzyskać spektakularne efekty w redukcji cellulitu, modelowaniu sylwetki, redukcji zmarszczek w obrębie twarzy, szyi, dekoltu i niwelowaniu podbródka – tłumaczy Aleksandra Niewiadomska, kosmetolog w ProBody Clinic.

Technologia ta korzysta z fal radiowych, które przenikają w głąb ciała i stymulują jego odpowiednie partie do odbudowy. To znaczy – fale działają na komórki skóry, mięśni, ścięgien i pobudzają je do pracy – regeneracji. Jednocześnie nie niszczy to poszczególnych komórek, odpowiedzialnych za naprawę, więc po zabiegu widzimy efekty natychmiastowo, a jego zastosowanie jest wszechstronne.

- Możemy opracować każdy obszar ciała. Urządzenie aktywuje fibroblasty i bezpośrednio oddziałuje na włókna kolagenowe. Technologia pozwala także na pracę ze świeżymi bliznami, co przyspiesza ich gojenie. Idealnie sprawdza się u kobiet, np. po cesarskim cięciu czy blefaroplastyce – mówi Niewiadomska.

JAK WYGLĄDA ZABIEG?

Zabieg za pomocą INDIBA Deep Care, oferowany przez ProBody Clinic, jest całkowicie bezpieczny i przyjemny.

- Do zabiegu nie trzeba się specjalnie przygotowywać ani nie wymaga rekonwalescencji. Zabieg trwa ok. 40 minut i polega na opracowaniu danego obszaru dwiema innowacyjnymi głowicami. Podczas zabiegu odczuwalne jest jedynie przyjemne ciepło – wyjaśnia kosmetolog.



I w takiej miłej atmosferze mija cała sesja, która przypomina wizytę u masażysty. A jak wygląda zabieg? Na skórę nakłada się specjalny krem, który ułatwia poruszanie się głowic, emitujących fale radiowe. Te przenikają w głąb skóry czy mięśni, tym samym pobudzając komórki do działania. Odczuwane to jest jako ciepło, delikatnie rozchodzące się po danej części ciała.

- Efekty są widoczne już po pierwszym zabiegu, a innowacyjność technologii pozwalająca na wykonywanie zabiegu nawet codziennie sprawia, że osiągnięcie wymarzonej sylwetki czy redukcja zmarszczek, jest możliwe znacznie szybciej – wspomina Niewiadomska.

Należy jednak pamiętać, że by utrzymać i wzmocnić efekty, warto zdecydować się na powtarzanie zabiegu oraz zadbać o własne zdrowie dietą czy odpowiednim stylem życia.

DLA KOGO?

Tak naprawdę każda osoba chętna, która zdecyduje się na zabieg, może go bezpiecznie wykonać na własnym ciele. Należy jednak mieć na uwadze, że istnieją wyjątki.

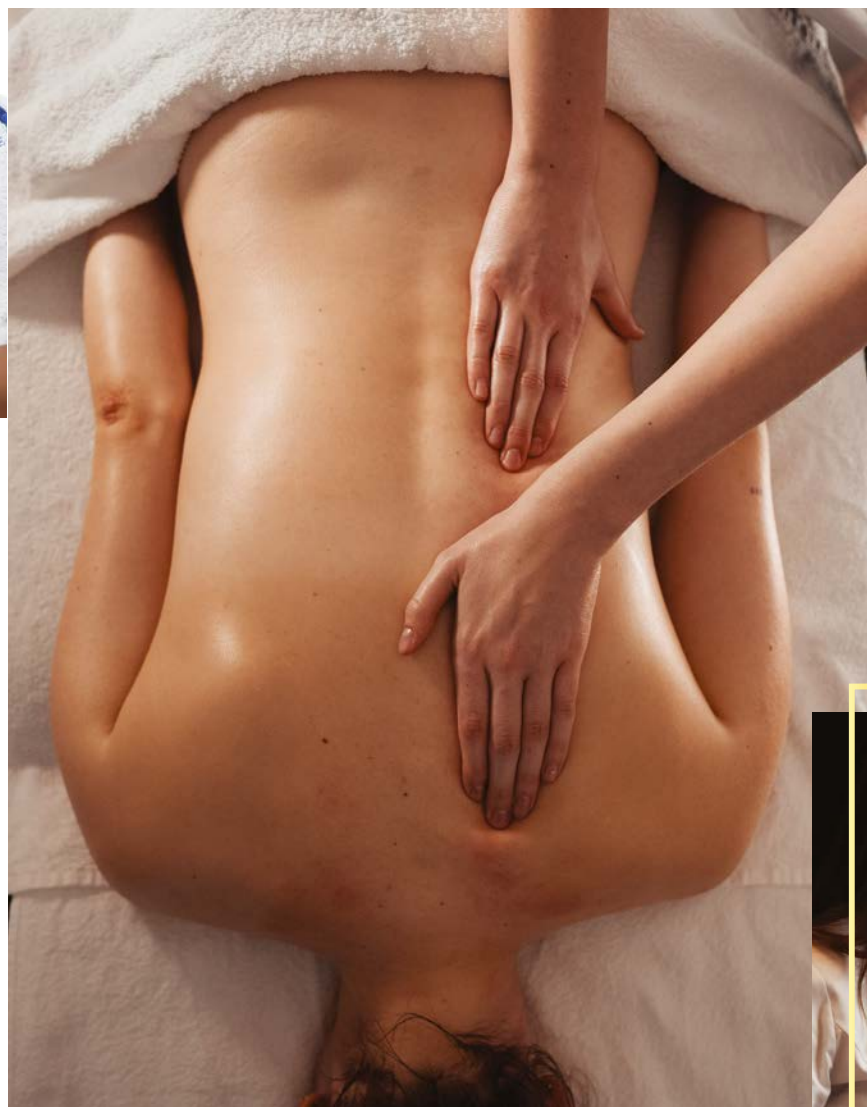
- INDIBA Deep Care to zabieg, który ma niewiele przeciwwskazań. Jest bezpieczny także dla pacjentów, zmagających się z chorobami autoimmunologicznymi oraz nowotworami. Nie można natomiast go wykonywać w zaledwie trzech przypadkach: ostrej zakrzepicy, ciąży oraz kiedy pacjent ma wszczepiony rozrusznik serca – podsumowuje Aleksandra Niewiadomska.



PROBODY CLINIC

REHABILITACJA • SPORT • KOSMETOLOGIA • MASAŻE

Troje miejsc relaksu, zdrowia i urody



Mezoterapia mikroigłowa-Dermapen 4.0

Mezoterapia igłowa

Stymulatory tkankowe

Lipoliza iniekcyjna

Oczyszczanie wodorowe

Masaż twarzy kosmeceutykami Forlle'd

Zabiegi pielęgnacyjne marki pHformula

Opracowanie Beauty Planu

Kosmetologia Hi-Tech:

Indiba Deep Care

BTL emBody



ProBody Clinic

ul. Norwida 2

80-280 Gdańsk

tel 570 411 300

rejestracja@probodyclinic.pl

www.probodyclinic.pl

NIEZWYKŁY JOGIN Z TRÓJMIASTA

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

Jogin Jaro to niebywale ciekawa postać na trójmiejskiej mapie. Spotkać go możemy w Marina Medical Center, gdzie prowadzi zajęcia z jogi. I to nie byle jakie! Dzięki doświadczeniu zdobytemu w największych ośrodkach medytacyjnych na świecie możemy przekonać się, czym tak naprawdę jest ten wielce pożądany, wewnętrzny spokój.

Pracownicy to podstawa każdej dobrze prosperującej firmy. Jest to niezwykle ważne, gdy muszą oni mieć kontakt z innymi ludźmi. Wtedy warto postawić na takie osobowości, które pokażą daną markę z dobrej strony, a jednocześnie goście będą zadowoleni z ich usług. Takich ciekawych i barwnych osobowości w Trójmieście nie brakuje, a jedną z nich jest jogin Jaro z Marina Medical Center.

WACHLARZ MOŻLIWOŚCI

Jaro zajmuje się prowadzeniem w sopockim centrum zajęć jogi. Dostępne są aż trzy rodzaje – tropikalna joga na deskach SUP, dynamic flow oraz joga regeneracyjna. Wszystkie mają podobny cel, czyli pomóc odnaleźć spokój, ale nie tylko.

- Joga polega na wybudzaniu ciekawości i odkrywaniu radości obcowania z własnym ciałem i tworzeniu z nim przyjacielskiej, długotrwałej relacji. To umiejętność oddychania, świadomy ruch, ale również umiejętność relaksu i regeneracji. Kiedy ta radość ożywa, można próbować bardziej wymagających form, ale także przynieść ją na relacje z innymi ludźmi – mówi jogin.

W swoich zajęciach korzysta z zasad salutogenezy, czyli kultywowania zachowań, które sprzyjają zdrowiu i szczęściu. Pochodzą one zarówno z pradawnych technik z Dalekiego Wschodu, tzn. hatha jogi i Thai chi, jak również ze współczesnych zachodnich metod fizjoterapii, jogi synergii czy non-violent communication, a także masażu tajskiego i... humoru! I tego wszystkiego nauczył się podczas podróży po świecie.

- W swoim życiu poznałem wielu oświeconych nauczycieli, gwiazd jogi i świętych, ale przede wszyst-

kim po prostu ludzi, którzy mieli odwagę przełamać lęk i wstyd przed odmiennością i szukać prawdy. Każdy z nich pochodzi z innej części świata i skupia się na innych elementach i rodzajach jogi. Studiowałem z wieloma liderami współczesnej jogi posturalnej i założycielami własnych szkół czy filozofii, m.in. Vidya Jaquelin-Heisel (Frog Lotus Yoga), Simon Borg-Olivier (Synergy yoga) czy Carl Fauré (Stretch London) i James Ramji Swartz (Shining world). Ta wiedza jest ogromnym zastrzykiem zarówno dla mnie, jak i dla moich podopiecznych – dodaje Jaro.

JOGIN-MALARZ

To jednak to nie wszystko, czym zajmuje się Jaro. Joga to jedna z pasji, drugą jest... malarstwo.

- To chęć lepszego poznania siebie i świata popchnęła mnie do podróży w głąb siebie i jogi. Swoimi obrazami odwdziczyłem się liczным nauczycielom za ich nauki. Dzisiaj malarstwo i rzeźba są formą mojej praktyki upasana joga, czyli jogi kontemplacji absolutu. To właśnie ten absolut – harmonijna całość złożona z pozornie oderwanych od siebie części przedstawiają ekspresyjną wizję jogina. W najwyższym skupieniu twórczym, zwanym Savikalpa Samadhi, zacierają się granice pomiędzy „ja” a resztą nieskończoności – tłumaczy jogin.

Przez lata spędzone w podróży tworzył murale w miejscach, w których się zatrzymywał - w Suryali-la, Rishikesh, Dharamshala czy La Finca Paradiso. W twórczości pojawiały się również wirtualne obrazy NFT(non fungible tokens). Ostatnio jednak wrócił do klasycznego malarstwa, a obrazy można kupować przez DESA Unicum lub na zamówienie.



Od stóp do głów

Z AGNIESZKĄ KOŚNIK-ZAJĄC

MAM DLA CIEBIE PIĘKNY PLAN

Od lat zawodowo zajmuje się planowaniem. Układam dla pacjentów programy zabiegów estetycznych, rekonwalescencji czy profilaktyki. W styczniu zwykle szkicuję nowe harmonogramy. Pomyślisz pewnie, że trudno jest teraz zakładać udział w jakimkolwiek projekcie. Tym bardziej „beauty”. To prawda. Jednak jeszcze trudniej jest działać bez jasno sprecyzowanego celu. Dlatego nie rezygnuję z planowania, również urody. I Ciebie też zachęcam.

Bardzo lubię i cenię sobie te nasze noworoczne rozmowy, roztaczanie wizji, dzielenie się marzeniami. Po takim spotkaniu, konsultacji de novo mogę świadomie i bezkolizyjnie wpisać się w Twój kalendarz na 2022 rok. By idealnie zgrać procesy estetyczne z rodzinnymi czy zawodowymi wyzwaniami. Nie mogę przecież przeprowadzać Cię przez zabiegi złuszczone, kiedy masz rozpisany cykl prezentacji. Nie zmęczone Cię intensywnymi procedurami przed startem w zawodach. Dawno też zrezygnowałam z tak zwanych pakietów, serii tych samych zabiegów. Im bardziej zróżnicowane bodźce, tym ładniejsza cera. Chcesz w tym roku skorzystać z depilacji laserowej? Warto więc zapisać się na 4-6 spotkań przed wakacjami. A może planujesz zamknąć naczynka na nogach? Po takim zabiegu przez dwa tygodnie zwolnię Cię z „wf-u”...

Nowoczesne zabiegi pielęgnacyjne „pracują” tygodniami, przez co pozwalają nam na elastyczne dopasowywanie się do wielu sytuacji. Zmiana terminu czy korekta koncepcji nie zrujnuje zatem efektów, a jedynie wydłuża proces. Nie musisz się więc stresować, że może coś Ci wypadnie, że będziesz zmuszona/y nagle odwołać wizytę. Wrócisz na zaplanowaną wspólnie ścieżkę w dogodnym terminie. W towarzystwie doświadczonego specjalisty, ze wskazówkami w ręku osiągniesz satysfakcjonujący wynik. Bo przemyślane i prawidłowo dobrane zabiegi pozwalają w pełni wykorzystać potencjał skóry. Do tej pory mówiłam bez względu na wiek, a teraz dodaję - bez względu na okoliczności!

Czy to nie piękny plan?



Fot. Karol Kacperski

Agnieszka Kośnik-Zajac

Założycielka marki Babiana. Kosmetologia. Genokosmetyka. Biotechnolog, kosmetolog, manager. Uważna, poszukująca, głodna wiedzy.



TWÓJ ŚLUB W DOBRYM STYLU

SERWIS KRAWIECTWA NA MIARĘ

EMANUEL BERG CONCEPT STORES

UMÓW SIĘ Z NASZYM STYLISTĄ NA KONSULTACJĘ C.H. KLIF GDYNIA

PON. - SOB. 09:00 - 21:00 • TEL.: 0048 58 668 42 41 • E-MAIL: STYLISTA@EMANUELBERG.COM

S E E M E

KASIA MAKOWIECKA

AUTOR: KLAUDIA KRAUSE-BACIA

FOTO: PRZEMEK CHUDKIEWICZ

Muzykę ma we krwi. Pochodzi z utalentowanej, trójmiejskiej rodziny Makowieckich. Nic więc dziwnego, że swoją życiową drogę obrała właśnie w tym kierunku. Choć w jej przypadku artystycznych przystanków było sporo. Muzyka, taniec, joga i wielkie szczęście, które w każdym przypadku wyraża poprzez ujmującą szczerość i prostotę. Z Kasią Makowiecką rozmawiamy o wewnętrznej muzykalności, tajemniczej metodzie ashtanga oraz życiu, które zwyczajnie kocha.

Twoje piosenki to pianino, akustyczny klimat i to coś, czego do końca nie potrafię zdefiniować... Skąd bierze się ten uduchowiony spokój?

Hmm.. Mój spokój chyba bierze się z mojego wnętrza, to zupełnie naturalne, taka się urodziłam, w takiej aurze zostałam wychowana. Z drugiej strony wydaje mi się, że w trakcie dorastania i doświadczania życia odnalazłam swój własny, wygodny dla mnie zen.

Większość kojarzy twórczość Tomka Makowieckiego, ale wciąż niewiele osób wie, że równie utalentowaną artystką jest jego młodsza siostra. Rodzinna sława pomaga czy może jest zupełnie odwrotnie?

Szczerze mówiąc, nie zastanawiałam się nad tym jak to może zadziałać. Chyba wbrew pozorom jest trochę trudniej. Ja wszystko lubię robić sama, jestem trochę taką „Zosią Samosią”, niestety też nieco upartą, stąd też chęć ukrycia się pod pseudonimem i tak jak każdy, szanujący się człowiek, chęć posiadania możliwości rozpoczęcia czegoś z tak zwaną „czystą kartą” (śmiech).

Swoją działalność artystyczną prowadzisz pod pseudonimem Seeme. Co dla Ciebie oznacza?

Seeme to ja. Z jednej strony to mój pseudonim, z drugiej

chęć wołania o uwagę. Większość osób kojarzy mnie jako nauczycielkę jogi lub tancerkę. Ja jednak od zawsze pisze piosenki. Chciałabym tym samym postukać nożem o kieliszek szampa i powiedzieć o tym, co mi naprawdę w duszy gra i pokazać się od innej strony.

Kiedy postanowiłaś, że napiszesz pierwszą piosenkę? Zastanawiam się czy można podejść do tego tematu z kompletnym luzem czy jednak pojawia się presja, u Ciebie pewnie większa niż u ludzi, których rodziny nie mają nic wspólnego z muzyką.

Żadnej presji. Inaczej bym tego nie robiła. Pisz, komponuję i śpiewam, bo kocham. Mam to we krwi, muzyka jest dla mnie jak powietrze. To taki mój azyl. I trudno tego nie robić, skoro się to kocha. Pierwsze piosenki napisałam w liceum. Po chwili przerwy i zmęczenia graniem klasycznych utworów, przetałam kurz z pianina, poczułam potrzebę powiedzenia czegoś od siebie.

Sama piszesz, komponujesz, a następnie sklejasz to w całość. Wystarczy odsłuchać kilka Twoich nagrań, by stwierdzić, że należysz do osób arcywrażliwych. To pewnego rodzaju autobiografia?

Piszę o tym co widzę dookoła, inspirują mnie nie tylko





podróże, ale również ludzie, ich historie. Oczywiście wiele piosenek opisuje również moje własne doświadczenia. Najbardziej jednak cieszy mnie to, że poznając osoby, które podchodzą do mnie po koncertach, gratulują, mówią, że są bardzo poruszeni, widzę same piękne dusze. Które zawsze przytulam. To wyjątkowe osoby, pełne blasku. Z niektórymi zdarzyło mi się już spotkać kilka razy, niektórzy stale są przy mnie w codziennych kontaktach na social mediach.

Na swoim koncercie masz debiutancki album z 2018 roku, jednak w tym roku wydałaś trzy nowe single. Kiedy możemy spodziewać się kolejnego krążka?

Album jest już właściwie skończony, przechodzi aktualnie drogę masteru. Wolę jednak zrobić wam niespodziankę i już teraz wszystkich oczekujących zaprosić na mojego Facebooka i Instagrama do śledzenia bieżących informacji. Główne przesłanie? Pozwolę sobie utrzymać to jeszcze w tajemnicy... Sama lubię niespodzianki, więc i wam nie będę odbierać tej przyjemności.

Jesteś wielką fanką języka francuskiego, więc muszę zapytać czy doczekamy się singla w takim wydaniu?

Pourquoi pas? To bardzo melodyjny język, bardzo go lubię. Na razie staram się pisać po polsku, a to chyba większe wyzwanie (śmiech).

Do tej pory rozmawiałam z Seeme, a teraz chciałabym porozmawiać z Kasią. Jesteś mamą, śpiewasz w chórze gospel, grasz na fortepianie, a swoje życie zawodowe oprócz muzyki wiązałaś także z tańcem i jogą. To te trzy główne filary, które nadają rytm Twojemu życiu?

Joga towarzyszy mi od wielu lat, każdego dnia. Czas na macie to chwila dla mnie samej, higiena dla głowy. I moment by się zatrzymać przy pędzącym wokół świecie. Całkiem sporo jej w moim życiu, więc pewnie odciska się również na mojej twórczości. Dbam o moje ciało, o kondycję fizyczną oraz psychiczną. Niweluje mój stres przed występami, pomaga złapać oddech, co również przydaje się przy śpiewaniu. Natomiast zupełnie prywatnie mam zaszczyt być szczęśliwą mamą pięknej Mii, mojej malutkiej córeczki. I to w dużej mierze macierzyństwo napędza mnie do jeszcze cięższej pracy. Nieustannie komponuje, nagrywam z zespołem, a im więcej na głowie, tym czuje większy przyływ mocy, inspiracji i dobrej energii. Oprócz tego jestem chyba całkiem pracowita i szczerze kocham swoje życie!

Na co dzień prowadzisz swoją szkołę jogi na warszawskim Powiślu i w Sopocie. Oprócz typowej szkoły, tworzy się tutaj pewna więź i społeczność. Spodziewałaś się kiedyś, że zajdzie to tak daleko?

Ah. Uwielbiam to. Przychodzą do mnie sami wspaniali ludzie. To naprawdę przyjemność móc ich uczyć, pomagać na co dzień i patrzeć jak pięknie się rozwijają. To również przyjaźnie poza matą. Odpowiedzialność. Joga jest dla mnie stylem życia. Nie chodzi tylko o to co robie na macie, ale również to jakim jestem człowiekiem poza nią. Cieszę się bardzo z każdego poprowadzonego zajęcia, myślę, że to co robię działa w dwie strony. Nie tylko ja jestem dla swoich uczniów, ale oni również wnoszą wiele do mojego życia.

Oprócz jogi jest też taniec.

Gdy miałam 7 lat, Mama zaprowadziła mnie na pierwsze zajęcia baletu, które miały miejsce w Gdyni, w moim mieście rodzinnym. Dołączyłam do zespołu tanecznego, z którym występowałam wiele lat, później zgłębiałam tajniki innych stylów, brałam udział w warsztatach w kraju i za granicą, chłonełam taniec całą sobą. To zaraz po muzyce, moja ulubiona forma wyrażania emocji. Zresztą wszystko co robię, czyli śpiew, taniec, joga, łączy głęboka więź i taki wewnętrzny spokój, który daje mi ogromną przestrzeń na realizację siebie i swojej twórczości.

Gdzieś tam pojawił się też pierwiastek pierwotny, czyli fascynacja tańcem afrykańskim. Przyznasz, że to nietypowa zajawka?

To moja wielka miłość. Taniec afrykański to powrót do korzeni, wejście w głąb siebie, przyłgnięcie do gleby całą stopą i podążanie za rytmem bębnów. To najczystsza z form, wyzwolenie. No i trzeba mieć dużą odwagę, by się temu poddać! (śmiech). Jednak z biegiem lat udało mi się znaleźć połączenie idealne, czyli ashtangę. Ash-tanga wywodzi się z południa Indii, z miasta Mysore. Jest dynamiczną formą jogi, ma określoną sekwencję, którą harmonizuje z głębokim oddechem. Stąd też skojarzyła mi się z choreografią i okazała się najbliższą metodą mojemu sercu. I tak już zostało. Jestem dyplomowaną nauczycielką ashtanga yogi i stałam jej uczniem, bo to niekończąca się droga i rozwój.

Swoje doświadczenie przywiozłaś aż z Indii?

Kiedy podróżowałam po Indiach, joga nie była jeszcze w moim życiu „na poważnie”. Praktykowałam w różnych miejscach, przemieszczając się z miasta do miasta, chciałam zaznać czegoś nowego, poznawać, chłonełam całą sobą.

Sporo czasu spędziłaś też w Nowym Jorku. Obywatelka świata?

Do Nowego Jorku polecałam już w konkretnym celu. Praktykować ashtanga yogę pod okiem Guru. Nie omieszkłam również uczęszczać na co dzień do Broadway Dance Center czy Djoniba Dance Center, w tym drugim zrzucałam baletki na rzecz nauki tańców afrykańskich. Oczywiście wieczory spędzałam w klubach na koncertach, które przytłaczały mnie swoim poziomem i znakomitością muzyków. Nowy Jork to mój drugi dom, kocham to miejsce! Zaraz po Islandii, gdzie jeździć robić nic (śmiech).

Dziś jesteś kobietą spełnioną? Udało się Tobie gdzieś w głębi odkryć swoje „ja”? Czy wciąż szukasz odpowiedzi?

Jestem bardzo wdzięczna za wszystko co mam. Codziennie pielęgnuję wdzięczność - za moją rodzinę, piękną i zdrową córkę. Za to, że mogę robić to co kocham, że nie musiałam tego długo szukać, że od razu wiedziałam. Że rodzice tak pięknie mnie zawsze wspierali i wspierają, że dodają mi skrzydeł i odwagi i propnują wszystkie szalone pomysły mojej spokojnej głowy (śmiech). Codziennie uśmiecham się do siebie i swoich bliskich, starając się, przekazać im te dobre emocje, bo przecież sama tego wszystkiego nie dźwignę! (śmiech).

MUZEUM EMIGRACJI

NIE TYLKO ZWIEDZANIE

AUTORKA: MICHALINA DOMOŃ

Współczesne muzea to już nie wielkie, nieprzystępne budynki, w których nie można niczego dotykać. Wiele z nich otwiera się na potrzeby swoich zwiedzających, oferując dużo więcej atrakcji poza ciekawą wystawą. Byliście w Muzeum Emigracji w Gdyni? Jeśli nie, zajrzyjcie koniecznie. Znajdziecie tam nie tylko dawkę solidnej wiedzy o historii polskiej emigracji, podanej w angażujący, interaktywny sposób, ale i inne możliwości spędzenia wolnego czasu.

Pomysł, żeby stworzyć muzeum w budynku dawnego Dworca Morskiego w Gdyni zrodził się z historii tego miejsca. To stąd od początku lat 30. ubiegłego wieku odpływały największe transatlantyki, które zabierały rodaków w podróż często w jedną stronę. Wystawa stała przedstawić historię emigracji Polaków z ostatnich 200 lat. Każdego roku Muzeum zaprasza także na wystawy czasowe. Wśród stałych atrakcji można zobaczyć największą makietę statku pasażerskiego na świecie: transatlantyku Batory, pokazującą etapy budowania tego okrętu- symbolu, który służył tysiącom Polaków do zamorskich podróży. Dzięki multimedialnej wystawie zwiedzający mogą doświadczyć drogi, którą pokonywali emigranci wyjeżdżający do USA u progu XX wieku – od podróży koleją, długi rejs przez Atlantyk, kontrolę na wyspie Ellis, aż do budowania nowego życia za granicą. Wystawa kończy się na czasach współczesnych. Ekspozycja jest tak zaprojektowana, że łączy naukę i zabawę – wiele obiektów jest tu interaktywnych, można wejść do środka, a nawet poczuć zapach morskiej bryzy. Co więcej, skala i forma obiektów jest dostępna również dla dzieci. Ponadto w muzeum znajduje się sala małego podróżnika – to pokój zabaw, wyposażony w miękkie pufy, książki i zabawki edukacyjne, w którym można zatrzymać się na chwilę lub na dłużej z najmłodszymi uczestnikami wystawy.

Atrakcją jest również sam budynek i jego otoczenie. Dworzec Morski uchodzi za perłę gdyńskiego modernizmu. Choć gmach był odrestaurowywany, wiele elementów, takich jak np. posadzka zachowały się do dziś. Wzdłuż bocznej elewacji znajduje się taras widokowy, z którego widać port gdyński, zatokę i cumujące przy nabrzeżu promy pasażerskie. W sezonie można tam zrelaksować się na leżakach. Gdy jest zbyt zimno, odwiedzający zobaczą ten sam widok z przeszkłonego punktu widokowego: miejsca, z którego niegdyś pasażerowie wsiadali na transatlantyki.

Po zwiedzaniu i spacerze można wybrać się na rodzinny obiad do restauracji Mondo di Vinegre, która znajduje się na drugim piętrze budynku. Można tu nie tylko nasycić żołądki, ale również zmysł wzroku, bo sama restauracja jest także punktem widokowym. To także świetne miejsce na spotkanie biznesowe, o czym może świadczyć fakt, że na spotkania umawiają się tu również politycy. Ci, którzy wolą wziąć kawę na wynos i wybrać się na spacer po porcie, mogą skorzystać z bistro na parterze.



Muzeum przygotowało też coś dla fanów architektury. W zeszłym roku z okazji 88. urodzin Dworca Morskiego, wydało audiospacer architektoniczny, którego narratorką jest Magdalena Cielecka. Godzinnego spaceru można bezpłatnie odsłuchać na swoim telefonie, przechadzając się po budynku. To fascynująca i wciągająca historia nie tylko dla fanów architektury!

Sam gmach, choć jest zabytkiem, został dostosowany dla osób ze szczególnymi potrzebami. Muzeum w zeszłym roku odebrało nagrodę Lider Dostępności w kategorii obiekt zabytkowy. Budynek jest wyposażony w windę, a w kasach znajdują się pętle indukcyjne, ułatwiające komunikację osobom niedosłyszącym. Na parterze mieści się też kameralna księgarnia ze sklepikiem. Można znaleźć w niej bogaty wybór książek i własnych publikacji, takich jak na przykład „Polski Przegląd Migracyjny” – dwujęzyczne czasopismo, do którego muzeum zaprasza czołowych ekspertów i autorki piszących o różnych wymiarach migracji na świecie. W tym roku tematem przewodnim numeru będą związane z migracją stereotypy. Za skład i grafikę odpowiada znany, trójmiejski grafik Patryk Hardziej.

Nie macie planów na weekend? Chodźcie do muzeum!

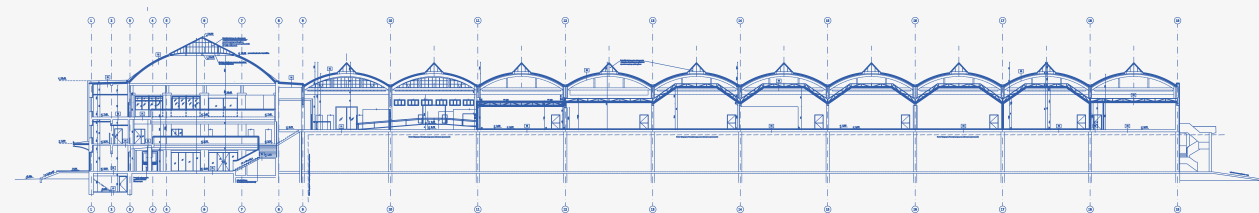
AUDIOSPACER PO DWORCU MORSKIM

dostępny bezpłatnie
w Muzeum Emigracji w Gdyni

MUZEUM
EMIGRACJI
GDYNIA ul. Polska 1

GDYNIA
moje miasto

88. URODZINY DWORCA MORSKIEGO W GDYNI



1933

2021

Biblioteczka PRESTIŻU

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

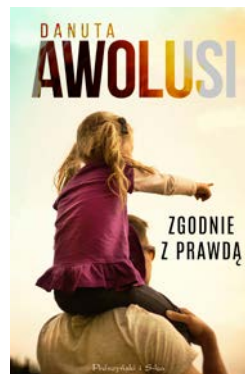
Nowy rok – nowa energia, a co za tym idzie: literacki misz-masz nowości od nas. Książka dla młodzieży, fantasy, obyczajówka i literatura non-fiction. Dla każdego coś ulubionego – nic tylko zakopać się pod kocem i wyglądać wiosennych dni.



UWALNIANIE

Autor: Iga Kowalska
Wydawnictwo: Novae Res

Książka dla młodzieży i o młodzieży. Główną bohaterką jest nastoletnia Nina, wkraczająca małymi krokami w etap dorosłości wraz z całym wcześniejszym bagażem doświadczeń. A tych nie jest wcale mało i nie są takie lekkie, jak mogłoby się wydawać. Dziewczyna zmaga się z kompleksami i zaburzeniami ciała, które powodują u niej to, że nie je. To niejedzenie staje się celem jej życia, by osiągnąć w rzeczywistości wyobrażony w głowie obraz. W powieści możemy przekonać się, jakie złożone mechanizmy myślowe i jak ciężko jest się od nich uwolnić. Zwłaszcza w okresie dorastania, nowych doświadczeń i wymagań...



ZGODNIE Z PRAWDĄ

Autor: Danuta Awolusi
Wydawnictwo: Prószyński i spółka

Propozycja dla dorosłych czytelników, ale nie tylko. Bo to opowieść o życiu, równie niełatwym jak to nastoletnie. A mając już więcej lat i więcej doświadczenia – decyzje stają się bardziej odpowiedzialne. I przed taką decyzją stanęła Patrycja, która zaszła w ciążę. Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie fakt, że dziecko, które nosiła – nie było jej męża. Fakt, że ta wiadomość zrujnowałaby jej dotychczasowe życie, zmusiła ją do okłamywania partnera. Jak się jednak okazuje – Miłosz także ma pewien sekret... Jaki? Koniecznie zajrzyjcie do książki!



MY, TRANS

Autor: Piotr Jacoń
Wydawnictwo: Wydawnictwo RM

Niezwykle ważny we współczesnych dyskursie reportaż, a konkretniej zbiór wywiadów z osobami transpłciowymi, ich rodzicami i rodziną, psycholożką, aktywistką czy księdzem. Łączy ich jeden cel – chcą pokazać z czym wiąże się życie osoby trans w Polsce, które nie jest łatwe. Ból, samotność, odrzucenie, lęk czy zagubienie – to kilka z wielu emocji, jakie stale towarzyszą takim osobom. Nie są rozumiane i akceptowane, a system prawny również nie daje im bezpieczeństwa. Autor zbioru podjął się tematu, stwarzając jednocześnie mały przewodnik po tym świecie, by przekonać innych, że wszyscy jesteśmy tacy sami.

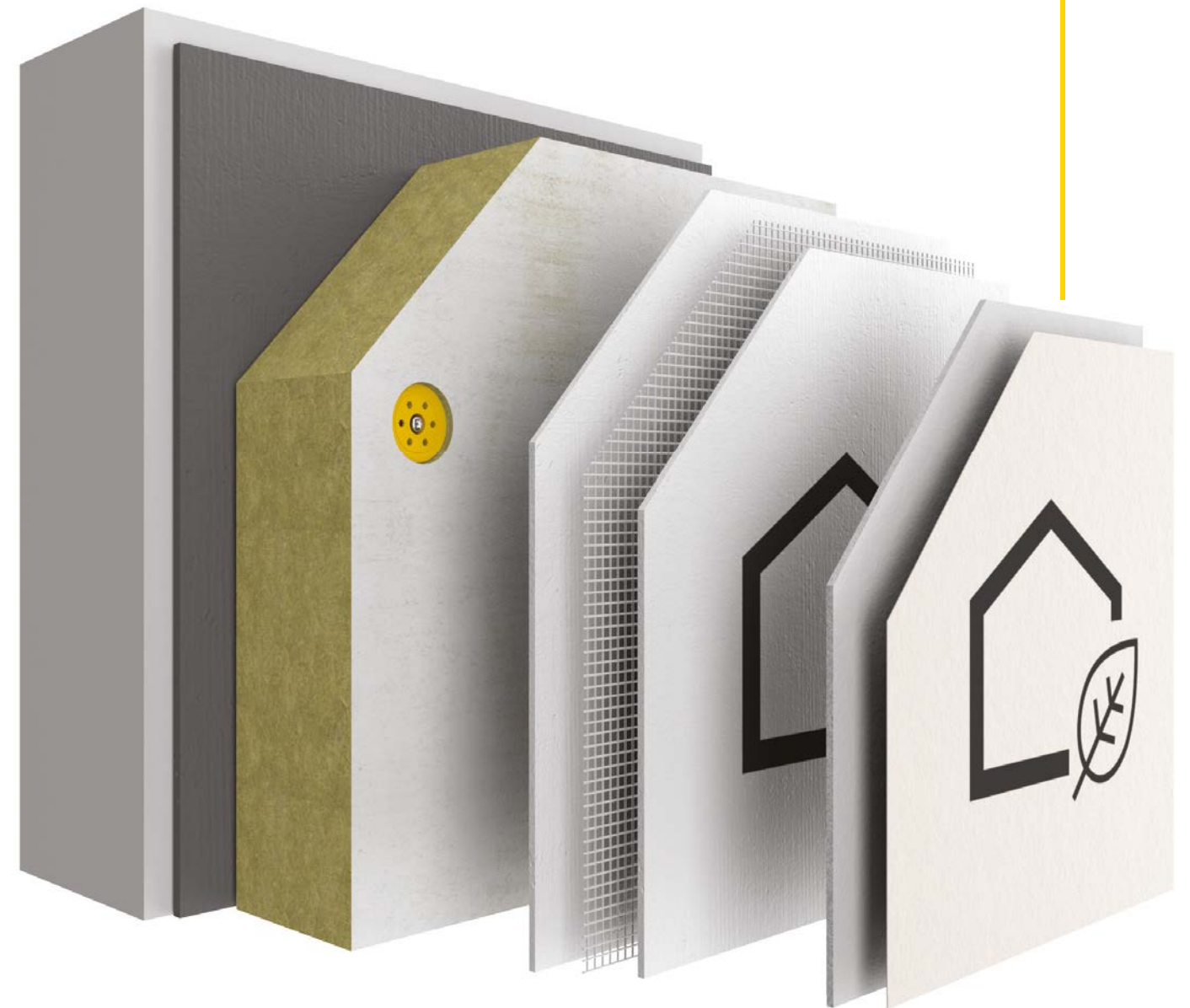


WINDYKATOR SZATANA

Autor: Włodzimierz Krzysztozek
Wydawnictwo: Novae Res

Na koniec trochę rozrywki z gatunku fantasy. W tym wywróconym do góry nogami świecie nic nie jest takie, jak być powinno. Głównym bohaterem jest anioł Astarot, który znudzony swoją wieczną egzystencją w równoległej rzeczywistości stworzonej przez Szatana – ucieka do świata ludzkiego. Tutaj kolejno zasiedla ciała ludzi i żyje ich życiem. Aż w końcu trafia na postać Jana Lisa, windykatora w firmie Morfeusz, gdzie postanawia zostać na dłużej, bo tutaj może realizować swoje szatańskie pomysły, prowadzić szalone życie seksualne i jednocześnie być przykładowym mężem i ojcem...

Przekonujące FAKTY



Prestiżowe IMPREZY

CZYLI SUBIEKTYWNY PRZEGLĄD WYDARZEŃ



DO SŁUCHANIA



DO OGLĄDANIA



DO SPOTKANIA

PULL THE TRIGGER



Już wkrótce Gdańska Galeria Miejska zaprezentuje twórczość dziewięciu artystek i artystów malarzy w ramach zbiorowej wystawy Pull the trigger. Wyraz „trigger” czyli spust, cyngiel, zdobył ostatnimi czasy popularność w potocznej mowie. Utało się już powiedzenie: „nie triggeruj mnie”, czyli nie irytuj mnie powracającymi obrazami, negatywnymi wspomnieniami – „flashbackami”. To co nas „triggeruje” wyrwa nas ze strefy komfortu i zmusza do konfrontacji z szorstką realnością. Zawieszony na ścianie obraz może wywołać suspens równy nieoczekiwanemu wyciągnięciu dłoni z bronią, a konfrontacja z nim uwolnić energię równą z tą, jaka wyzwala się przy naciśnięciu spustu. Wystawa „Pull the trigger” aspiruje do przedstawienia klasycznego medium, jakim jest malarstwo, w mało klasyczny sposób. Bez skupiania się na obranych z góry wątkach stanowi kolaż wybranych, wyrazistych w ostatnich latach postaw twórczych. Artyści, których prace pojawiają się na wystawie to: Justyna Adamczyk, Zuzanna Bartoszek, Edna Baud, Monika Falkus, Przemysław Garczyński, Paweł Matyszewski, Jan Możdżyński, Krzysztof Nowicki, Konrad Żukowski. Wystawę można będzie zwiedzać do 3 kwietnia 2022 roku, a jej kuratorem jest Piotr Stasiowski.

Data: 21.01-03.04

Miejsce: GGM2, ul. Powroźnicza 13/15



Orhan Pamuk



GOŚCINNE WYSTĘPY W SZEKSPIROWSKIM

W ostatni weekend stycznia do Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego wróci spektakl „Śnieg” na podstawie książki Orhana Pamuka, w reżyserii Bartosza Szydlowskiego. Producentem przedstawienia jest Teatr Łaźnia Nowa z Krakowa, a koproducentami GTS, STUDIO teatr-galeria w Warszawie i Teatr Śląski im. Stanisława Wyspiańskiego w Katowicach. „Śnieg” jest pierwszą polską adaptacją powieści Orhana Pamuka, wydanej w 2002 roku przez Wydawnictwo Literackie. Margaret Atwood uznała powieść za jedną z najważniejszych książek naszych czasów. „The Guardian” pisał, że jest to polityczny thriller inspirowany twórczością Fiodora Dostojewskiego. „Der Tagesspiegel” nazwał ją reportażem przemienionym w baśń, a także: „groteskową, okrutną i piekielnie komiczną powieścią, polityczną farsą, w której człowiek nigdy nie stoi po właściwej stronie”. Prapremiera spektaklu miała miejsce na deskach GTS w sierpniu 2021 roku, a teraz powraca ze zdwojoną siłą.

Data: 28-30.01

Miejsce: Gdański Teatr Szekspirowski



Fot. Łukasz Rajchert



WYBITNA SKRZYPACZKA W GDAŃSKIEJ FILHARMONII

Soyoung Yoon, światowej sławy skrzypaczka, nieustannie poszukiwana na scenie międzynarodowej, już niebawem ponownie wystąpi na scenie Polskiej Filharmonii Bałtyckiej. Ta koreańska artystka już wielokrotnie występowała jako solistka z czołowymi światowymi orkiestrami, a stale wydłużająca się lista jej współpracowników obejmuje takie nazwiska jak: Krzysztof Penderecki czy Maxim Vengerov. Jest laureatką licznych nagród i wyróżnień na najlepszych międzynarodowych konkursach skrzypcowych m.in. na Indianapolis International Violin Competition (2010), Konkursie Królowej Elżbiety w Brukseli (2009) i Konkursie Czajkowskiego w Moskwie (2007). Tym razem Yoon zaprezentuje się w Gdańsku, wykonując Koncert skrzypcowy D-dur op. 35 Piotra Czajkowskiego. Tego samego wieczoru wybrzmi także II Symfonia e-moll op. 27 Siergieja Rachmaninowa. Orkiestrę Filharmonii poprowadzi Michał Nesterowicz, gościnnie dyrygent Sinfonieorchester Basel. Ciągła aktywność i występy z kolejnymi orkiestrami ugruntowały pozycję artysty jako jednego z najbardziej rozchwytywanych dyrygentów w Europie. Zapowiada się więc znakomita uczta dla ducha!

Data: 11.02

Miejsce: Polska Filharmonia Bałtycka
im. Fryderyka Chopina w Gdańsku

AUDIOWIZUALNE PRACE Z MALEZJI #DI8IT COLLECTIVE

„Breathing the waves” (Oddychając falami) to multimedialna wystawa prac malezyjskich artystów, naukowców w większości związanych z uniwersytetem Putra Malaysia. Tytuł i główna idea projektu pochodzi od jednej z dwóch realizacji di8IT collective, interdyscyplinarnej grupy działającej na styku nauki, projektowania i sztuk wizualnych. Praca zainicjowała rozważania na temat pojęcia fali na jej wielu poziomach semantycznych. Możemy je odnaleźć w realizacjach właśnie di8IT collective jak i w pozostałych indywidualnych pracach składających się na ekspozycję. „Breathing the waves” czerpie obrazy i dźwięki z malezyjskiego kontekstu, ale są one przekazywane w języku uniwersalnym, stonowanym, niemal kontemplacyjnym. Prace skupione są na naturze ludzkiej percepcji szczególnie w dobie wymuszonej fizycznej izolacji, która ostatnio stała się naszym wspólnym doświadczeniem. Z tej perspektywy artyści przyglądają się przemijaniu i kruchemu trwaniu ludzi i kultur, wrażliwie przekształcają obraz stosując współczesne narzędzia artystycznego wyrazu, naukowe dane, kodowanie, czy algorytmy sztucznej inteligencji.

Data: 21.01- 13.02
Miejsce: Zbrojownia Sztuki

MONIKA REUT X POWIERZCHNIE SWOBODNE

Prezentowana w przestrzeni Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie wieloelementowa wystawa prac Moniki Reut jest rezultatem wygranej III Pomorskiego Triennale Sztuki w kategorii Intermedia. Na wystawie można oglądać szereg prac, od projekcji video począwszy, przez połączenie tychże z klasycznym malarstwem, po prace, które wykonane zostały jedynie w tradycyjnym medium malarskim. W tym właśnie przedziale koncentrują się działania artystki, które w pierwszym odbiorze wydawać by się mogły jedynie niewinną zabawą z modernistycznymi formami, kompozycją, kolorem i ich łączeniem z nowoczesną technologią. Pod całością działań artystki kryje się jednak głębszy sens, prezentacja może być postrzegana jako abstrakcyjna analiza dzisiejszej, pędzącej w nieznane, często powierzchownej rzeczywistości, w której brakuje miejsca na zatrzymanie się i refleksję, a także na próbę odnalezienia naszego w niej miejsca. Wystawa jest także namysłem nad ideą pracy artysty i dostępnych mu nowych sposobów tworzenia. Monika Reut (ur. 1991 r. w Olsztynie) na co dzień mieszka i pracuje w Porto w Portugalii. Ukończyła studia na Wydziale Malarstwa na Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku.

Data: 20.01 - 27.01
Miejsce: PGS

ZDERZENIA EPISTEMICZNE. SZTUKA, NAUKA I ANTROPOCEN

Wystawa jest zwieńczeniem trzynastu artystyczno-naukowych rezydencji w ramach projektu „Studiopia” - inicjatywy łączącej osiem dużych europejskich instytucji kultury. Ten program rezydencyjny zachęcił naukowców i naukowczynie do wymiany pomysłów, wiedzy i metodologii z artystami i artystkami. Najważniejszym tematem projektu „Studiopia” stały się wyzwania ekologiczne i społeczne współczesnego świata oraz cele zrównoważonego rozwoju wyznaczone przez ONZ. Niektóre z zagadnień, nad którymi pracowali i wciąż pracują zespoły artystyczno-badawcze to: zanieczyszczenie wód i gór mikroplastikiem, zrównoważony system produkcji i dystrybucji żywności, biomedycyna, rośliny jako żywe organizmy, tożsamości hybrydowe, bicie serca islandzkich lodowców, a także światło i muzyka. Podczas wystawy zobaczymy między innymi projekcje wideo, rysunki, dokumentację badań, czy instalację dźwiękowo-zapachową. Wystawa będzie składała się z trzech bloków tematycznych: „Ekologie spekulatywne”, „Przekroczenia sensoryczne”, „Zhakować technokrację”. Co ciekawe, jej otwarcie będzie miało nietypową formę – odbędzie się bowiem w obu budynkach CSW Łaźnia w Gdańsku.

Data: 04.02. - 03.04
Miejsce: CSW Łaźnia 1 i 2



JAK BĘDĄ WYGLĄDĄĆ MIASTA ZA 20 LAT?

Gdyńskie Centrum Designu po raz kolejny organizuje spotkanie z cyklu „Dialogi z przyszłością”. Tym razem temat oparty jest na podstawie scenariuszy opracowanych dla Gdyni i opublikowanego niedawno raportu przygotowanego przez studio foresightowe Busola Trends we współpracy z UrbanLab Gdynia. Czego będzie można się dowiedzieć podczas wydarzenia: „Jak będą wyglądały miasta przyszłości? Rozmowa na przykładzie scenariuszy dla Gdyni”? Prowadząca, trendwatcherka Agnieszka Polkowska oraz jej goście, Karolina Thakker i dr hab. Andrzej Kucner, odniosą się do zagadnień ujętych w raporcie, który zawiera cztery różne scenariusze przyszłości dla Gdyni w perspektywie 20 – 30 lat. Widzowie będą mieli okazję dowiedzieć się więcej na temat zastosowanych metodologii oraz czym różni się metoda foresightowa od spekulacji i prognozowania trendów. Ale przede wszystkim – jaki jest cel prowadzenia takich badań? Spotkanie to będzie także próbą znalezienia kluczowych momentów kształtujących kierunek rozwoju miast, a także próbą odpowiedzi na pytanie, na ile na przyszłość Gdyni wpływa lokalna rzeczywistość, a na ile globalne zmiany. Wydarzenie będzie transmitowane na kanale Youtube – obowiązują zapisy.

Data: 27.01, godz. 18:00, online
Miejsce: PPNT Gdynia | Centrum Designu



FESTIWAL AZJATYCKI W GDAŃSKU

Jeśli jesteście miłośnikami street foodu, uwielbiacie egzotyczne smaki, a kuchnia azjatycka należy do waszych ulubionych, to weekendowe wydarzenie z pewnością jest dla was! Podczas Festiwalu Azjatyckiego ze swoimi propozycjami zaprezentuje się szereg gastronomicznych wystawców. W Gdańsku zapachnie trawą cytrynową, imbirem i ostrym chilli. Będzie marynowana rzepa i czarny sezam, domowe curry z chrupiącymi warzywami i świeżą kolendrą, zupa pho i wietnamskie kanapki Bahn Mi. Dymiące tajskie stragany, oryginalne chińskie pierogi czy aromatyczny phad thai - na miejscu znaleźć będzie można zarówno uwielbiane przez wszystkich klasyki kuchni wschodu, jak i te oryginalne, niedostępne na co dzień dania. Wydarzeniem towarzyszącym będzie Festiwal Piwa Wina i Cydru. Zapowiada się wyjątkowo pyszna podróż.



Data: 29-30.01
Miejsce: Polsat Plus Arena



ZIMOWY JUMPOFF HIPODROM

JumpOFF to zawody cyklicznie rozgrywane na hali Hipodromu. Sezon rozpoczyna się w październiku a kończy w marcu, kiedy to rozgrywany jest uroczysty finał cyklu. Ideą zawodów JumpOFF Hipodrom jest umożliwienie zawodnikom regularnych startów w sezonie zimowym, dzięki czemu mogą cały czas szlifować swoje umiejętności i przygotowywać się do startów w zawodach wyższej rangi. W czasie kolejnych eliminacji zawodnicy zbierają punkty, za których sumę w finale mogą odebrać premie finansowe. Takie zawody są zatem dla zawodników doskonałą wprawą przed startami w imprezach o randze ogólnokrajowej i mistrzowskiej. Kibicowanie na takiej imprezie nie wymaga specjalistycznej wiedzy ani doświadczenia. W ramach zawodów rozgrywanych jest wiele konkursów o różnym stopniu trudności. Wysokość przeszkód w danym konkursie określa jego trudność, zaś zadaniem zawodnika i konia jest pokonanie wszystkich przeszkód bez zrzutek i w określonym czasie. Za każdą zrzutkę oraz za przekroczenie czasu naliczane są punkty karne. Wygrywa ta para, która jest najdokładniejsza (brak zrzutek) i równocześnie najszybsza. Wstęp jest bezpłatny.

Data: 12-13.02, 12-13.03, 26-27.03
Miejsce: Hipodrom



KONKURS „INSPIRUJĄCY PRODUKT”

Ruszyła piąta edycja ogólnopolskiego konkursu dla młodych projektantów, organizowanego przez trójmiejską Galerię Wnętrz City Meble. Tegoroczna edycja stawia przed designerami zadanie zaprojektowania inspirującego produktu codziennego użytku NA STÓŁ! Zwycięska praca wejdzie w 2022 roku do kolekcji marki TRE, stworzonej przez Tomka Rygalika, współorganizatora konkursu. Konkurs na inspirujący produkt organizowany jest przez trójmiejską Galerię Wnętrz od 2017 roku. Przeznaczony jest dla studentów i absolwentów kierunków artystycznych, przede wszystkim wzornictwa i architektury wnętrz, w całej Polsce. Zadaniem, jakie organizatorzy konkursu stawiają przed jego uczestnikami, jest zaprojektowanie designerskiego produktu TRE do współczesnego wnętrza. Jest to wyjątkowy konkurs, ponieważ jedną z głównych nagród jest wdrożenie projektu do produkcji, a następnie wprowadzenie produktu na rynek. Prace zgłoszone należy przysłać drogą mailową lub pocztą kurierską do organizatora konkursu, Galerii Wnętrz City Meble, do 28 lutego 2022 roku. Wyniki ogłoszone zostaną w marcu 2022.





Fot. Marta Blendowska

ALFA ROMEO STELVIO

SPORTOWY
I TEMPERAMENTNY SUV

AUTORKA: MARTA BLENDOWSKA

Deszcz, śnieg, lód, gołoledź, zima za pasem, warunki na drogach bardzo niesprzyjające – właśnie w takich okolicznościach pogodowych miałam przyjemność testować Alfę Romeo Stelvio TI. W samochodach cenię sobie przede wszystkim bezpieczeństwo i komfort jazdy - nie rozczarowałam się. Moja weekendowa przygoda z Alfą była przyjemna i bezstresowa.



Fot. Auto Mobil

Alfa Romeo Stelvio pojawiła się na polskim rynku w 2017 roku, a wraz z nią dla włoskiego koncernu otworzyła się szansa na nowe życie. Alfa bezprecedensowo dołączyła do rywalizacji w klasie średniej wielkości SUV-ów premium i wymiarami praktycznie nie różni się od głównych konkurentów – Q5, X3 oraz GLC.

Testowany egzemplarz Stelvio jest wyposażony w ciekawy system DNA. Przełącznik znajduje się w bardzo widocznym miejscu na tunelu środkowym. Ten magiczny przycisk potrafi zmienić Alfę zgodnie z preferencjami kierowcy i aktualnymi warunkami na drodze. Wpływa on na sposób funkcjonowania silnika, na układ hamulcowy i kierowniczy, na zawieszenie i skrzynię biegów, pozwalając wybrać jeden z trzech różnych trybów zachowania pojazdu, w zależności od stylu najbardziej odpowiedniego do warunków i aktualnych potrzeb: d (dynamic) - dynamiczny, n (natural) - miejski, a (advanced efficiency) - tryb ekonomiczny. Mogłam nim operować w zależności od zmieniających się warunków.

Poza poczuciem bezpieczeństwa Stelvio zapewnia niezwykle komfort, jej styl jest luksusowy, a jakość wykonania wysoka. Tam, gdzie na co dzień sięga wzrok, zastosowano estetyczne tworzywa, które nawet w niewrażliwych miejscach zmontowano nie gorzej niż w samochodach klasy premium. W pierwszym momencie, gdy wsiadłam i spojrzałam na maskę z fotela kierowcy miałam uczucie, że siedzę

w Porsche Cayenne. Ekran systemu multimedialnego nie jest ogromny i nie zajmuje dużo miejsca. Włosi wkomponowali go idealnie, jest łatwy w obsłudze, ma efektowne grafiki, a co więcej można go obsługiwać dotykowo. Do tego spontanicznie i żywiołowo reaguje na każde dotknięcie pedału gazu i z ogromną stanowczością wyrwa do przodu bez zbędnego szarpania kierownicą. Wyprzedzanie czy szybkie włączanie się do ruchu to pestka, a samo przyspieszenie działa mocno uzależniająco.

Na pewno bardzo mocną stroną Alfę Romeo Stelvio jest zespół napędowy. Benzynowy silnik 2.0 Turbo o mocy 200 KM w połączeniu z 8-stopniowym automatem i napędem Q4 tworzą idealne połączenie, dający poczucie panowania na drodze. Auto jak na zawołanie, w każdych warunkach pogodowych i bez najmniejszego wysiłku „wystrzeliwuje”. Cieszy oko dynamiczną, sportową linią, przykuwa uwagę swoim pięknym grillem scudetto i wyposażone jest w oświetlenie bi-ksenonowe. Zjawiskowa stylizacja Stelvio nie rzutuje na funkcjonalność nadwozia: w obu rzędach jest przestronnie, wsiadanie do tyłu nie nastrocza trudności, a bagażnik ma foremny kształt i sporą pojemność 525 l.

Tak doskonały balans to wypadkowe całej koncepcji auta, która ma więcej wspólnego z samochodem sportowym niż z klasycznym SUV-em. Samochodu do testów użyczył nam trójmiejski salon Auto Mobil.



Nowy Peugeot 308 jest pierwszym modelem tej marki, w którym zastosowano nowy logotyp. Peugeot od kilku lat konsekwentnie buduje swój nowy wizerunek. Samochody te stały się stylistycznie agresywne, są dobrze wykończone i bardzo posłuszne na drodze. Mimo, że najnowszy Peugeot 308 nie jest (jeszcze) sygnowany logiem PSE, czyli Peugeot Sport Engineered, wyróżnia się wieloma sportowymi cechami.

Z zewnątrz auto nacechowane jest nowym stylem marki. Z przodu od razu w oczy rzucają się „kły lwa”, czyli ledowe światła do jazdy dziennej, a duże koła w połączeniu ze spojlerem i czarnymi akcentami nadają sportowego wyrazu. Wnętrze również nie pozostawia złudzeń co do marki. Spłaszczona, eliptyczna kierownica, dotykowy ekran i coś co Peugeot nazywa iCockpit – czyli wirtualne zegary, które obserwuje się nad kierownicą, a nie jak to zwykle bywa – przez nią. Dobrze, że najważniejsze funkcje dostępne są przy użyciu klawiszy, a nie tylko z poziomu centralnego monitora jak ma to miejsce w wielu konkurencyjnych autach.

Nowe 308 nie jest już tak nastawione na wygodę jak w przypadku poprzedników. Jednak to żaden mankament – po prostu inżynierowie marki tym razem postawili na bardziej sportowe doznania z jazdy. Pozycja za kierownicą jest dość niska, a kokpit mocno otacza kierowcę. Ponieważ Peugeot to teraz rodzina z Oplem, szybko dostrzec można zapożyczenie w postaci komfortowego fotela AGR.

Peugeot 308 jest zwarty i precyzyjny. Prowadzi się pewnie i bardzo przewidywalnie. Hybrydo-

wy zespół napędowy składa się z silnika spalinowego 1.6 oraz elektrycznego. Cały zestaw razem generuje 225 koni mechanicznych, które poprzez 8-biegową skrzynię trafiają na przednie koła. Samochód na suchym asfalcie ma bardzo dobrą trakcję. Na śliskim podłożu ujawnia się przypadłość każdego elektryka – czyli „strzał” momentu obrotowego, za którym jedna oś nie jest w stanie nadążyć. W pełni naładowane akumulatory pozwoliły przejechać w trybie bezemisyjnym około 40 kilometrów. Gdy prądu brakuje, samochód spala około 7 litrów benzyny na 100 kilometrów w trasie przy płynnej jeździe i do 9-10 litrów w mieście.

Co ciekawe, zgodnie z filozofią Power of Choice, nowy Peugeot jest dostępny nie tylko z napędem hybrydowym plug-in, ale także z silnikami „czysto” spalinowymi, zarówno benzynowymi jak i wysokoprężnymi, a to duży atut we współczesnej ofercie, w której coraz częściej spotkać można tylko hybrydy i modele w pełni elektryczne. Najnowsza generacja 308 ma wszystko czego potrzeba, aby odnieść spory sukces. Cieniem kładzie się tylko cena. Od dłuższego czasu francuski producent boryka się z zarzutem zbyt wygórowanych stawek za swoje samochody i tutaj pewnie nie będzie inaczej. Bawo, Peugeot 308 dostępny jest od około 90 000 zł. Prezentowana w naszym teście hybryda to już niestety wydatek dwukrotnie większy - ponad 180 000 zł. Czy jest warta swojej ceny? Na pewno warto się nad nią pochylić. Na jazdy testowe odsyłamy do salonu Peugeot Zdunek w Gdańsku przy ulicy Grunwaldzkiej 295.

PEUGEOT 308

NOWY WZÓR W KLASIE KOMPAKT

AUTOR: MARCIN WIŁA | FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

Francuski producent nabiera wiatru w żagle. Peugeot od kilku lat jest w dobrej formie projektowej – zarówno pod względem stylistycznym, jak i technicznym. Najnowszy w gamie, kompaktowy model 308 robi wrażenie swoim wyglądem, ale jeszcze bardziej zachwyca prowadzeniem. Jeździ się nim nie tylko przyjemnie, ale również emocjonująco! Jazdę testową zawdzięczamy dealerowi Peugeot Zdunek z Gdańska.



NOWY RANGE ROVER W TRÓJMIEŚCIE

POWRÓT KRÓLA

Range Rover od zawsze wyznaczał nowe trendy. Był, i wciąż jest synonimem luksusu. Stylistyka, awangarda, kosmiczne technologie i ponadprzeciętne zdolności jazdy w trudnym terenie - nowa generacja po raz kolejny przesunęła granice innowacji, pamiętając jednak o swoich najlepszych tradycjach. Niedawno ten królewski SUV w swojej najnowszej odsłonie został zaprezentowany również w Trójmieście. Premierowo pokazał go salon British Auto Zdunek. - Przed państwem stoi król. Stary król, w zupełnie nowych szatach - tak Range Rovera piątej generacji podczas uroczystej premiery w sopockim hotelu Radisson przedstawił Tadeusz Zdunek, prezes British Auto Zdunek. Na premierze pojawiło się niemal 200 gości, zarówno klientów, jak i zwyczajnych fanów brytyjskiej motoryzacji. Jednak zanim nowy Range Rover pojawi się na trójmiejskich ulicach, minie trochę czasu. Na jazdy testowe można umówić się w marcu, natomiast na nowy samochód trzeba poczekać nawet rok.

Fot. Krzysztof Nowosielski



BRITISH AUTO ZDUNEK

AUTORYZOWANY SALON ORAZ SERWIS JAGUAR I LAND ROVER.

Gdańsk, ul. Miałki Szlak 42, tel.: 58 770 03 00,
www.zdunek.jaguar.pl, www.zdunek.landrover.pl



TESLĄ NA NORDKAPP

AUTORKA: KLAUDIA KRAUSE-BACIA | FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

10 000 kilometrów, 10 krajów i 30 dni - wszystko po to, by dojechać 6-letnią Teslą S na najdalej wysunięty na północ przylądek norweski. Cel? Odczarować mity związane z samochodami elektrycznymi. O norweskiej wyprawie i elektromobilnej przyszłości rozmawiamy z Danielem Grzybem, kierowcą i youtuberem promującym elektromobilność. Głównym sponsorem wyprawy jest Grupa Makurat, jedyny Tesla Approved Body Shop w Polsce północnej.

Z Gdańska do Norwegii na najdalej na północ wysunięty punkt Europy samochodem elektrycznym. Przyznasz, że to nietypowe wyzwanie!

Teslę jadę razem z moją żoną, a sam kierunek wybraliśmy już dawno. To było jedno z naszych marzeń - pojechać samochodem elektrycznym na koniec Europy. Początkowo chcieliśmy wybrać się tam latem, ale stwierdziliśmy, że w sumie nie będzie to żaden wyczyn, więc padło na wymagającą zimę. Startujemy z Gdańska, następnie kierujemy się do Niemiec, później do Danii, Szwecji aż w końcu trafiamy do Norwegii i tu przez fiordy przedzieramy się na północ do celu naszej podróży. Później Laponia, Finlandia, Estonia, Łotwa i Litwa. Zakładamy, że z wszystkimi dojazdami do miejsc, które po drodze będziemy zwiedzać długość naszej trasy wyniesie ponad 10 000 kilometrów. Zresztą sama Norwegia jako kraj jest pionierem i jednocześnie mekką samochodów elektrycznych. Celowo postawiliśmy na tę destynację, by zobaczyć jak wygląda tu infrastruktura ładowania. Chcemy pokazać tym wyjazdem jak będzie wyglądała przyszłość elektromobilności i motoryzacji, bo niewątpliwie to co się dzieje w Norwegii będzie powielane w wielu innych krajach i prędzej czy później pojawi się również w Polsce. Myślę, że za kilka dobrych lat na placach jednej ręki będziemy liczyć samochody spalinowe, a nie odwrotnie.

Usiądziesz za kierownicą Tesli S - niezwykle, ale też nie nowej, bo już 6-letniej.

Jej wiek to jedno, ale na uwagę zasługuje przede wszystkim przebieg, który wynosi już niemal 300 000 km. Przed podróżą wymieniliśmy jedynie zawieszenie, bo po wspomnianym przebiegu pewne dolegliwości zaczęły się tutaj pojawiać. Celowo wybrałem taki samochód, ponieważ tą wyprawą chcemy pokazać, że elektryczny samochód z takim przebiegiem da radę w każdych możliwościach, nawet tych ekstremalnych.

A jak z zasięgiem? Często słyszy się, że po 100 000 km bateria traci 50% swojej początkowej pojemności - chcesz odczarować ten mit?

Takie rzeczy zdarzały się w tych zupełnie pierwszych samochodach elektrycznych, ale w dzisiejszej dobie elektrycznej rewolucji nie ma to nic wspólnego z prawdą. Baterie w samochodach elektrycznych są bardzo wytrzymałe. Sam robiłem badanie potwierdzające stan baterii, i na chwilę obecną degradacja wynosi zaledwie 12%, a przy takim wyniku naprawdę nie ma się czego bać. Z drugiej strony będziemy starali się utrzymywać stan naładowania akumulatora na możliwie najwyższym poziomie, właśnie po to, by uniknąć zaskakujących sytuacji. W Norwe-

gii duży problem stanowią też zasy i czasami trzeba czekać w samochodzie kilka godzin aż przyjedzie specjalny samochód, który wyciągnie zakopane auto. Kluczowa jest tutaj odpowiednia rezerwa, żeby w skrajnych sytuacjach działało chociażby ogrzewanie. Jednak w razie, gdybyśmy zostali bez energii to też jesteśmy na to przygotowani. Mamy specjalne ogrzewacze, kuchenkę gazową, termiczne ubrania.

Czy samochód został jakoś specjalnie przygotowany do tej wyprawy?

Samochód został dokładnie sprawdzony. Pojawiły się nowe opony oraz specjalne łańcuchy, które w razie potrzeby założymy. Niezwykle ważne było sprawdzenie płynów eksploatacyjnych pod kątem tego, żeby mieć pewność, że one nie zamarzną. Dopóki na zewnątrz temperatura nie przekroczy -30 stopni Celsjusza możemy być spokojni. Poza tym w Oslo dołączy do nas druga część ekipy. Będzie to samochód spalinowy, który w razie jakichkolwiek niespodziewanych problemów przybędzie nam z pomocą. Taki samochód bezpieczeństwa.

Oprócz samej trasy w ramach akcji zaplanowaliście też zlot samochodów elektrycznych właśnie w okolicach Oslo - kto będzie mógł dołączyć?

Zapraszamy wszystkich, zarówno tych, którzy mają samochody elektryczne, jak i tych, którzy dopiero się do nich przyzwyczajają. Będziemy dzielić się spostrzeżeniami, odpowiadać na pytania, będzie to idealny moment, by zacerpnąć sprawdzonych, rzetelnych informacji.

Gdzie będzie można śledzić twoje poczynania?

Co kilka dni na naszych kanałach społecznościowych będziemy wrzucać krótki film, który będzie przedstawiał nasze przygody. Relacje odbędą się na dwóch kanałach na Youtube, moim: Daniel Grzyb oraz kanale Hi_5, a także na Instagramie oraz Facebooku. Z całej wyprawy powstanie film pełnometrażowy i na tym głównie będziemy się skupiać. Zwierczeniem wyjazdu będzie też książka, szczegółowo przedstawiająca naszą wyprawę. Bardzo się cieszę, że Grupa Makurat zaangażowała się w tę wyprawę i za pomocą mojej osoby, w nietuzinkowy sposób postanowiła pokazać rozwój dzisiejszej motoryzacji.



DAWID MAKURAT

KOORDYNATOR MAKURAT
TESLA APPROVED BODY SHOP

„Z wielką przyjemnością zdecydowaliśmy się wesprzeć wyprawę na Nordkapp. Chcieliśmy przede wszystkim w ciekawy i przystępny sposób odczarować mity dotyczące samochodów elektrycznych, a nie ma nic lepszego niż namacalne dowody. W kontekście zmieniających się trendów w motoryzacji i tego, że cały świat zmierza ku elektromobilności, chcemy wyjść naprzeciw oczekiwaniom rynku. Już teraz jesteśmy jednym z pięciu warsztatów blacharskich zatwierdzonych przez Teslę w Polsce i jedynym w Polsce północnej. Nie zwalnimy tempa i bacznie przyglądamy się, w jakim kierunku to wszystko się rozwija. Sama forma zobrazowania popularności samochodów elektrycznych i całej logistyki z tym związanej, w takiej formie w jakiej robi to Daniel, jest po prostu przyjemna. To doskonała okazja, by w prosty sposób ujarzmić potencjalnego użytkownika z tematem, który wkrótce będzie naszą codziennością.”



BMW 1600

BIAŁE BMW, ZAKRĘT I BOBEK KOBIELA

AUTOR: BARTOSZ GONDEK | FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

Czasami warto się nudzić. Gdyby nie nieznośnie długie oczekiwanie na szpitalnym korytarzu, nie mielibyśmy w Trójmieście pięknego, biało-kremowego BMW 1600 – 2. Takiego samego, jak ostatni samochód Bogumiła Kobieli.

BMW Neue Klasse, której pierwsi przedstawiciele pojawili się na rynku na początku lat 60. XX wieku, miała za zadanie wyznaczyć koncepcyjny i stylistyczny kierunek produktom marki przynajmniej na kolejne 15 lat. Okazało się, że zrobiła to na lat 30, bo tak naprawdę jeszcze słynne BMW „3” E 30 oparte było na koncepcji wywodzącej się z Neue Klasse. Nowa linia modelowa obejmowała dwu i czterodrzwiowe sedany, oraz piękne, choć nieco barokowe, coupe Serii CS, które dziś zalicza się do kategorii niezwykle pożądanych klasyków. Najmniej cenione, ale i najrzadziej spotykane, są czterodrzwiowe modele, które szybko się zestarzały.

W Polsce zdecydowanie największą popularnością cieszyły się najmniejsze, dwudrzwiowe, sportowe kompakty z silnikami 1.5, 1.6, 1.8 i 2.0 litra. Łatwo było je rozpoznać po niewielkich tylnych lampkach, zwanych „świńskimi oczkami”, albo „śmigielkami”. Takim samochodem, z dwulitrowym motorem, ścigał się przez dwa lata Sobiesław Zasada. Białe BMW 1600 posiadał także sławny aktor Bogumił Kobiela. Było jego oczkiem w głowie. Aż do feralnego 2 lipca 1969 roku.

Był poniedziałek, dzień po PRL-owskich wyborach do sejmu. Po niebie wędrowały burze i ulewy, a miłośnicy zjawisk pozaziemskich szykowali się do obchodów kolejnej rocznicy incydentu w Roswell. Polskie gazety ekscytowały się poszukiwaniami hitlerowskiego zbrodniarza, Josefa Mengele, prowadzonymi w Paragwaju, budową kolejnych szkół i pierwszymi prywatnymi ogłoszeniami o sprzedaży Polskich Fiatów 125p. W kraju było gorąco, mokro i sennie... Właśnie tego dnia Bogumił Kobiela wraz z małżonką Małgorzatą i dwójką zabranych po drodze autostopowiczów, podróżował Drogą Krajową nr 25, z Sępólna Krajeńskiego w stronę Bydgoszczy. Niegdyś najkrótszą ze stolicy, na zachodnie wybrzeże Bałtyku. Do dziś nie wiadomo co stało się na feralnym zakręcie w Buszkowie koło Koronowa. Wyjątkowo paskudnym miejscu, w którym wciąż dochodzi do poważnych zdarzeń drogowych. Miejscu, w którym rozbili się potem także: Krzysztof Krawczyk, Irena Santor i Waldemar Baszanowski. Co tak naprawdę sprawiło, że białe BMW aktora wpadło na zakręcie w poślizg i zderzyło się czołowo z autobusem marki Jelcz, należącym do cukrowników ze Świdnicy. Nadmierne prędkość? Rozmowa? Brak skupienia? Bobek



znany był z tego, że choć nie był mistrzem kierownicy, lubił jeździć sportowo...Autostopowiczom nic się nie stało. Żona miała złamaną rękę i rozciętą głowę. Kobiela wysiadł sam z samochodu. Według relacji świadków, prosił o udzielenie w pierwszej kolejności pomocy małżonce. Chwilę potem stracił przytomność i padł na jezdnię. Jak się okazało, w wyniku wypadku doznał krwotoku wewnętrznego, głównie z pękniętej śledziony. Szybko przewieziono go do Bydgoszczy, a następnie do Gdańska. Mimo dwóch operacji i najlepszej możliwej opieki, zmarł 8 dni później. Ostatnie chwile życia spędził ponownie w mieście, które opuścił dziewięć lat wcześniej, wraz ze Zbigniewem Cybulskim.

Znowu jest lato. Tylko pół wieku później. Znowu szpitalny korytarz, choć wokół mniej dramatyczne okoliczności. Jakub Zadrożny czeka na wizytę u specjalisty, a ponieważ trwa ostry dyżur, czas wydłuża się w nieskończoność. Tak jak i inni kolejkowicze, Kuba grzebie w telefonie. Jedni grają, inni klikają w Tindera, jeszcze inni oglądają filmy. A Kuba przegląda ogłoszenia. Najpierw te na polskich stronach, choć tradycyjnie jest na nich najmniej ciekawie. Potem niemieckie – piękne auta i wysokie ceny. Włoskie – choć często coś na nich zdobywa, latem świecą pustkami. Już tylko dla porządku zagląda na portal ogłoszeniowy z Beneluxu. Lepsze to, niż gapić się w ścianę. I tu objawienie! Wymagające tylko lekkich korekt, piękne, białe BMW 1600 – 2 z 1968 roku. Takie same jak Bogumiła Kobieli. Samochód przeszedł kilka lat wcześniej remont. Był też całkowicie oryginalny.

- Nie było się co zastanawiać, zaraz zadzwoniłem do właściciela, porozmawialiśmy, ledwo zdążyłem wrócić do kolejki pod gabinetem a kilka tygodni później, na moim podwórku stało piękne BMW – wspomina Kuba. Teraz, doprowadzone do stanu prawie idealnego, cieszy oko przechodniów, spacerujących Strzyżą, parkując tuż obok miejsca, gdzie urodził się inny znany aktor – Krzysztof Kolberger.

***Trójmiejski
klasyk to nowy
cykl magazynu
Prestiż, w którym
bierzemy pod lupę
najciekawsze
klasyki, które na co
dzień zamieszkują
trójmiejskie
garaże. To nie tylko
opis konkretnej
jednostki, ale przede
wszystkim barwna
historia, która się za
nią kryje.***





B I U R O ?

OD CZASU DO CZASU ALBO W OGÓLE

AUTOR: PAWEŁ DURKIEWICZ

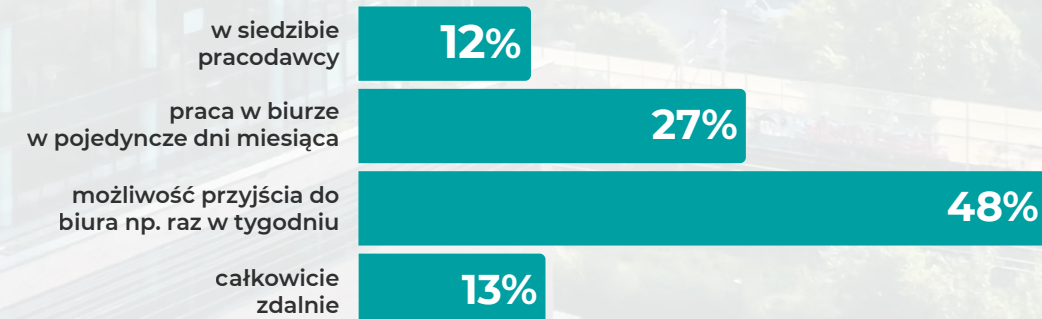
O politykę dotyczącą „home office” zapytaliśmy trzy podmioty zaliczane do największych i najlepszych pracodawców w Trójmieście: gdańskie oddziały firm Sii (usługi IT) i State Street (usługi finansowe) oraz centrum badawcze Intel (mikroprocesory i układy scalone).

- We wszystkich naszych biurach na całym świecie stawiamy na pracę hybrydową. Na bieżąco analizujemy zarówno potrzeby biznesowe jak i naszych pracowników, którzy do biura wracają stopniowo – mówi Tomasz Salamon, dyrektor generalny gdańskiego oddziału amerykańskiej korporacji State Street Bank. - Latem 2020 roku 5 proc. naszej załogi zdecydowało się na pracę z gdańskiego oddziału, a w październiku zaczęliśmy powoli zwiększać tę liczbę. Obecnie regularny kon-

takt z biurem – dzięki hybrydowemu modelowi pracy - ma około 20 procent pracowników, którzy co najmniej raz w tygodniu pojawiają się w biurze.

W przypadku gdańskiego oddziału Sii Polska, jednego z liderów rodzimej branży IT, jedna piąta pracowników pojawia się w biurze codziennie. Reszta korzysta z dobrodziejstw pracy z własnych czterech ścian. Jak podkreśla Magdalena Treder, Regionalny Kierownik ds. HR, zeszłoroczna wymuszona transformacja trybu pracy, kiedy z dnia na dzień 95 proc. załogi przestała uczęszczać do biur, nie sprawiła firmie większych trudności, głównie dzięki nowoczesnym narzędziom i know-how – home office funkcjonował tu bowiem na długo przed pandemią, choć oczywiście w znacznie węższym zakresie.

Eurofound (2021): Deklaracje polskich pracowników dotyczące preferencji modelu pracy:





- [Obecnie] w naszym gdańskim oddziale na co dzień do biura przychodzi ok. 250 pracowników – informuje Treder. - Pozostałe 1000 pracuje zdalnie lub hybrydowo. Nasza powierzchnia biurowa pozwala na to, aby większość pracowników mogła zdecydować w porozumieniu z przełożonym, gdzie chcą pracować. Wyjątek stanowią osoby, których obecności w biurze wymagają klienci lub pracują w labach umiejscowionych na naszej powierzchni.

Również w przypadku centrum badawczego Intel stale obecni na miejscu są jedynie nieliczni członkowie personelu. Reszta pracuje głównie z domu, z pełną aprobatą firmy, która w czasie pandemii wprowadziła nawet benefit pracowniczy w wysokości 500 dolarów na przystosowanie i usprawnienie domowego stanowiska pracy.

- Praca zdalna to u nas bardzo powszechne zjawisko. Obecnie do biura przychodzą jedynie tzw. pracownicy krytyczni. Są to głównie pracownicy laboratoriów, którzy z racji specyfiki swojej pracy nie mogą wykonywać jej zdalnie – tłumaczy Irina Ledyeva, w Intelu pełniąca funkcję EMEA Public Affairs Lead, nie podając jednak konkretnych statystyk. - Zdecydowana większość pracowników pracuje w trybie home office. Punktem wyjścia jest bieżący monitoring rządowych zaleceń i obostrzeń. Dodatkowo w gdańskim centrum badawczym Intelu działamy w oparciu o globalne zasady firmy, nakreślające fazy uzależnione od aktualnej sytuacji epidemicznej w danym kraju. Każda faza ma określony maksymalny limit osób, które mogą przebywać w biurze. Zawsze

podkreślamy, że najważniejsze jest zdrowie pracowników.

MĄDROŚĆ ETAPU

Na pytania o doświadczenia związane z przejściem na tryb pracy zdalnej en masse, przedstawiciele firm wymieniają raczej pozytywne refleksje.

Irina Ledyeva zauważa, że nowa rzeczywistość ułatwiła jej firmie kwestię rekrutacji nowych pracowników. - Zdecydowanie jest to zauważalna i obopólna korzyść. Z punktu widzenia dużej firmy technologicznej takiej jak Intel, możliwość pracy zdalnej znacząco rozszerza rynek potencjalnych kandydatów. Wynika to z faktu, że pracownicy mogą wykonywać swoje obowiązki niezależnie od lokalizacji biura. Dla pracownika oznacza to jeszcze większy komfort pracy, ponieważ może dostosować sposób pracy do swoich indywidualnych potrzeb.

Pożytek ze zmian dostrzega również Tomasz Salamon z State Street. - Z informacji, które płyną od naszych pracowników na całym świecie wynika, że odzyskują oni czas, który poświęcali na dojazdy do pracy. Jednocześnie w firmach zachodzi rewolucja technologiczna, która sprawia, że można pracować z każdego miejsca na świecie. To wszystko wymusza na pracodawcy elastyczne podejście do pracownika. Pracodawcy są bardziej otwarci na indywidualne rozmowy na temat organizacji pracy, co w wielu wypadkach nie byłoby możliwe, gdyby nie pandemia. I niewątpliwie, taka elastyczność jest dla pracowników korzystna.

rutkowskidevelopment®
Mieszkania | Apartamenty

MATEM
BLEVO

MATEMBLEVO. TAKE THE BREATH.

Światła, płacz, śmiech, szczekanie psa – zostaw codzienność za sobą i odetchnij w otulinie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Otwórz okno i odpocznij, ciesz się chwilą spokoju i korzystaj z uroków życia na osiedlu Matemblevo w Gdańsku. Obok miejskiego zgiełku, na tyle daleko by go nie słyszeć i na tyle blisko by z niego korzystać. Czerp pełnymi garściami z tego co najlepsze, bez kompromisów – w zgodzie z samym sobą.

www.rutkowskidevelopment.pl

T. 724 929 724



Fot. Pexels

BIURO TO PRZESZŁOŚĆ, A PRZYSZŁOŚĆ TO CHMURY?

AUTOR: PAWEŁ DURKIEWICZ

Praca online zamiast biurowej - potrzeba chwili w dobie pandemii czy bezpowrotna zmiana? O tym, jak COVID-19 przyspieszył transformację Employer Brandingu i całego rynku pracy, rozmawiamy z Iwo Paliszewskim, CEE Marketing & Employer Branding Managerem w firmie Antal, zajmującej się rekrutacjami i doradztwem HR.

Paweł Durkiewicz: Czy możliwość pracy zdalnej lub hybrydowej w dobie pandemii stała się już niezbędną kartą przetargową w employer brandingu dużych firm, które do tej pory kojarzyły się ze szklanymi biurowcami i przepastnymi open-space'ami?

Iwo Paliszewski*: Pewne są dwie rzeczy. Pracownicy dość licznie żądają takiej możliwości, a pracodawcy raczej na to przystają. Według raportu Konfederacji Lewiatan w szczytowym momencie pandemii pracę zdalną świadczyło 3 miliony pracowników, czyli 20 procent zatrudnionych. W sektorze „Informacja i Komunikacja”, obejmującym głównie stanowiska IT, odsetek ten wyniósł aż 80 proc. Faktem jest, że niektóre biura opustoszały na dobre. Mamy dużego klienta z branży FMCG, którego pracownicy już prawie dwa lata pracują niemal wyłącznie online.

Czy wszyscy pracownicy chwalą sobie ten nowy model?

Kto zasmakował już komfortu pracy z domu czy też hybrydowej, temu trudno się zupełnie rozstać z takim trybem, zwłaszcza że wcześniej raczej nie było na niego przyzwolenia. Są pracownicy, którzy niemal dwa lata po wybuchu pandemii wciąż z radością pławią się w wygodzie domowej pracy w kapciach i dresie. Z drugiej strony są też tacy, dla których ta sytuacja pomału staje się niemalże cierpieniem. Przez ten czas pozapominali już, jak wyglądają firmowe pomieszczenia, kto gdzie siedzi etc. Słyszałem o działach HR, które organizowały nawet dla pracowników zdalnych quizy sprawdzające, na ile pamiętają topografię biura. W powietrzu

czuć jednak, że standardem stanie się model hybrydowy, łączący częściowo pracę w biurze z pracą online, np. 3 dni z domu, 2 dni na miejscu.

Czyli kompromis.

Pojawiło się ostatnio trafne stwierdzenie, że pandemia przyspieszyła ewolucję rynku pracy o 10 lat. Przed marcem 2020 home office był traktowany przez kadry zarządzające z rezerwą, co wynikało z pewnej nieufności wobec pracowników. U części menedżerów istnieje przeświadczenie, że jeśli pracownika nie widać, zrobi mniej. Oczywiście wszystko zależy od charakteru pracy i zestawu kompetencji, bo jeśli mamy do czynienia z samodzielnym stanowiskiem o dużej specjalizacji, to ten model może się sprawdzać wręcz lepiej. Co innego jednak w pracy zespołowej.

Widzę nawet po swoim 10-osobowym zespole różnicę w efektywności pomiędzy dniami, w których wszyscy jesteśmy w biurze, a takimi, w których wszyscy pracujemy z domu. W dniach „biurowych” wiele pożytecznych rzeczy dzieje się spontanicznie – zadajemy sobie pytania, dyskutujemy. Gdy jesteśmy w trybie online, teoretycznie zawsze możemy się połączyć, a jednak każdy odczuwa jakąś pustkę i spadek motywacji. Dużą rolę odgrywa w mojej ocenie nawet tak poboczny aspekt, jak pełne odejście od dress code'u. Zyskałismy większą wygodę, ale i coś straciłismy. Ściśnięcie szyi krawatem wzmacniało jednak świadomość pełnio-

nej roli. Dziś w firmach dominuje często wrażenie luzu, ale momentami i bałaganu.

Oczywiście cierpi też poczucie integracji i taki czysto „ludzki” czynnik w pracy – brakuje wspólnej kawy, plotek, lunchu, papierosa, które bywały swego rodzaju bodźcami energetycznymi.

Jak w tej rzeczywistości adaptują się w firmach nowo zrekrutowani pracownicy?

Dla naszej branży to kolejne spore wyzwanie. Nowa osoba musi przecież jakoś przyswoić wartości firmy, poznać osoby, z którymi będzie współpracować, zrozumieć pewne niepisane zasady panujące w organizacji. Badania pokazują, że bez elementu integracji face to face jesteśmy mniej skłonni do wspierania się. Wiadomo, że co z oczu, to z serca. Pracując przez 8 godzin z bezosobowym kontem w „chmurze” stajemy się podejrzliwi, co utrudnia budowanie dobrych relacji. Trudniej inspirować, służyć przykładem.

Dochodzi do tego jeszcze kwestia pokoleniowa. Jeszcze przed pandemią wiadomo było, że młodzi pracownicy w mniejszym stopniu żyją życiem firmy, a po zakończeniu pracy, zgodnie z podejściem work-life balance, nie chcą jej zabierać do domu. W połączeniu z modelem home-office może to wywoływać nieporozumienia na linii pracodawca-pracownik. Podejrzewam, że menedżerowie będą więc różnymi metodami motywować swoje zespoły do jak najczęstszego przychodzenia do biura. Nie tak dawno Google zapowiedział utworzenie kalkulatora, który będzie obcinał pensje pracownikom decydującym się na pracę poza siedzibą firmy. Uzasadniono to faktem, że koszty życia takich osób są niższe – nie trzeba im rekompensować dojazdów do dość drogiego miasta, jakim jest San Francisco, opłat za parkowanie auta itd. Skoro na tego rodzaju pomysł wpadła marka taka jak Google, to możemy mieć pewność, że w ślad za nią pójdą kolejni.

Uważam jednak, że nie ma odwrotu od przemian, które już zaszły. Widać to zresztą po ruchach firm, które masowo zmniejszają wynajmowane powierzchnie biurowe. Zmienia się też organizacja pracy w tych przestrzeniach – biurka często nie są już przypisane do konkretnych osób, lecz funkcjonują w puli co-workingowej.

A czy trend, o którym rozmawiamy, nie jest też zagrożeniem dla pracowników? Przecież skoro usługi świadczone są online, firmy mogą wpaść na pomysł zatrudnienia specjalistów z drugiego końca świata, o ile tylko okażą się odpowiednio tańsi.

To trafne podejrzenie, obserwowaliśmy zresztą załóżki tego zjawiska już przed pandemią, zwłaszcza wśród programistów czy ekspertów IT. Mamy już przypadki osób, które siedząc w Warszawie pracują bezpośrednio dla przedsiębiorstw z Doliny Krzemowej. Jest też inny trend – pracownikom świadczącym usługi online proponowane są przestrzenie co-workingowe w atrakcyjnych miejscach. Przykładowo, programiści pracujący w „chmurze” dla firm z różnych stron świata mogą skrzyknąć się i wynajmując wspólnie np. willę z basenem w Meksyku. Czemu nie?



IWO PALISZEWSKI

CEE Marketing & Employer

Branding Manager

w firmie Antal

W branży sporo dyskutuje się na temat przyszłości wirtualnego outsourcingu. Jak wiadomo, na polskim rynku pracy ważne miejsce zajmuje sektor SSC, czyli Shared Service Centers (centra usług wspólnych – red.). W wielu polskich miastach powstały takie ośrodki, pracujące dla globalnych marek. Pytanie brzmi – co powstrzymuje firmy, by tworzyć takie organizmy działające całkowicie online?

Są i pozytywne aspekty. Ta tendencja na pracę zdalną może ułatwić funkcjonowanie na rynku pracy choćby osobom z niepełnosprawnościami. W rzeczywistości wirtualnej znika wiele barier, które wcześniej utrudniały lub wręcz uniemożliwiały im pracę w tradycyjnym środowisku pracy.

Czy zatem żyje już osoba, która przez całe swoje życie nie będzie musiała ani razu pójść do pracy?

To ciekawe pytanie – myślę, że tak, choć zmiany zachodzą bardzo dynamicznie i nie wiemy do końca, co jeszcze nas czeka. Pod wpływem pandemii przyspieszył trend na home office i moim zdaniem powinniśmy się z niego cieszyć. Ważne, byśmy się nim nie zachłyszeli i doceniali też walory pracy w „starym” trybie.

Przeczytaj artykuł z cyklu



Targetowanie B2B w Google Ads

Bardzo często zwracają się do nas Klienci szukający rozwiązań, dzięki którym precyzyjnie będą mogli **dotrzeć do sektora B2B**.

Jako eksperci w Beeffective, którzy projektują i wdrażają reklamy w przestrzeni digitalowej, dbając o efektywność kampanii online, często **proponujemy wykorzystanie narzędzia Google Ads**. Dzięki niemu możemy skutecznie targetować reklamy do reprezentantów konkretnych branż, takich jak: technologiczna, finansowa czy medyczna.

Przystępując do kampanii, należy skrupulatnie rozpoznać, komu chcemy przedstawić nasze produkty czy usługi. **Na jakie grupy warto zwrócić uwagę?** Między innymi na połączenie wielkości firmy z zainteresowaniami. Na skuteczną reklamę składa się jednak więcej czynników niż sama grupa odbiorców. Trzeba również zadbać o odpowiednie wykluczenia.

Przeczytaj cały artykuł na naszej stronie:
www.beeffective.pl

Jeśli chcesz zacząć działania w obszarze Google Ads, napisz do nas!

Beeffective
+48 694-562-974
Al. Zwycięstwa 96/98
Gdynia
hello@beeffective.pl



Od lewej: Agnieszka Przyborek, specjalista ds. administracji, BAG, Monika Żołnowska, koordynator ds. ubezpieczeń i finansowania, BAG, Alina Kaszukur, asystentka, BAG



Marcin Wiła, Moto3m, z partnerką



Emilia Chwostyk, Justyna Lawrenc, Alter House Nieruchomości



Monika Żołnowska, koordynator działu finansów BAG, Marcin Kaszubowski, dyrektor zarządzający BAG



Mirosław Makurat, Makurat Auto, Łukasz Piaskowski, PKO Leasing



Przemysław Dudkiewicz, doradca handlowy BAG z klientem



Krzysztof Gola, Emilia Chwostyk

NOWY RANGE ROVER NA GDAŃSKICH SALONACH

Salon British Automotive w Gdańsku świętował niedawno debiut najnowszej generacji modelu luksusowego SUV'a marki Range Rover. Było to także pierwsze tej skali wydarzenie od otwarcia miejsca w roku 2020.



Agnieszka Przyborek, Alina Kaszukur, BAG



Zbigniew Reszka, architekt



Jacek Górski, dyrektor zarządzający marek Jaguar Land Rover Inchcape Motor Poland



Marcin Słomkowski, dyrektor zarządzający British Automotive Holding, Klaudia Górka



Adam Kornacki, dziennikarz motoryzacyjny, Sławomir Drewniak



Błażej Kucharski, Colliers International, Zbigniew Reszka, architekt



Marcin Kaszubowski, Dyrektor Zarządzający British Automotive Gdańsk

Biznes | prestiż



WSZYSTKO TO CO NAJWAŻNIEJSZE
W TRÓJMIEJSKIM BIZNESIE



Dominika Hofman, artysta malarz, Małgorzata Zembko



Małgorzata Limon, artysta malarz, kierownik galerii, prezes Fundacji Arte Infinita, Marcin Bildziuk, artysta malarz



Joanna Kimla, gość galerii



Małgorzata Zembko, artysta malarz

OTWARCIE GALERII ARTE INFINITA

8 stycznia w Gdańsku otworzyła się nowa galeria Arte Infinita. Inauguracji przestrzeni towarzyszył wernisaż wystawy "Zima".



Bartosz Armusiewicz, artysta malarz



Marcin Bildziuk, artysta malarz



Justyna Limon, współzałożycielka Fundacji Arte Infinita, Małgorzata Limon, artysta malarz, kierownik galerii, prezes Fundacji Arte Infinita



Dominika Hofman, artysta malarz, Małgorzata Limon, artysta malarz, kierownik galerii, prezes Fundacji Arte Infinita



Monika Koszewska, autorka książek, właścicielka restauracji Pomarańczowa Plaża



Aga Wrycz, grafik, Marcin Miałkowski, drukarz



Katarzyna Jedlecka, wydawnictwo I.D. Media



Anna Stankiewicz - Ostaszewska, marka biżuterii Anja Coraletti, Ela Kinowska, fotograf

PREMIERA NOWEJ KSIĄŻKI MONIKI KOSZEWSKIEJ

18 stycznia miała miejsce premiera najnowszej książki Moniki Koszewskiej - „Niepokorna niezłom-na Krystyna Skarbek”. Wydarzenie odbyło się w należącej do autorki restauracji Pomarańczowa Plaża w Sopocie.



Anita Cempa, Monika Ziólek, Cosma Gallery



Patrycja Brendler, Brendler Jewellery, Katarzyna Gubernat, blogger



Marta Mysior, Maria Mysior, Izabela Laskowska, Islet



Katarzyna Jedlecka, Ilona Adamska, wydawnictwo I.D. Media, Wiola Pietrzak, kampania społeczna „Urlop w kraju”

Maxi-slabs
that look like marble

MAXFINE
FABRYKA
MARMUR I GRANIT



DAGO

studiodago

www.studiodago.pl

A BRAND OF **IRIS CERAMICA GROUP**

discover more at
www.irisfmg.com

ZNAJDZIECIE NAS W PRESTIŻOWYCH MIEJSCACH!

KAWIARNIE

Okienka Umam, Gdąnia, ul. Hemara 1; **Umam Marina**, Gdąnia, ul. Szafarnia 11; **Marmolada Chleb i Kawa**, Gdąnia, ul. Słomskiego 5 (osiedle Garzón); **Mount Blanc**, Gdąnia, Galeria Bałtycka; **Costa Coffee**, Gdąnia, Galeria Bałtycka; **Sztuka Wyborna**, Gdąnia, ul. Składowiejska 19; **Rosse Rosse**, Gdąnia, ul. Świętojańska 45 (Bałtyk Plaza); **Costa Coffee**, Gdąnia, Centrum Rivera; **Mamma Mia Cafe**, Sopot, Plac Zdrojowy 2; **Cyganeria**, Gdąnia, ul. 3 Maja 27; **Cuciú Babka**, Gdąnia, al. Piłsudskiego 30; **Alt Cafe**, Gdąnia, ul. Legionów 112/11 (Altus); **Cafe Resta**, Sopot, Hotel Rezydent; **Mount Blanc**, Sopot, Centrum Haffnera; **Cafe Fieber**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 48; **Pijalnia czekolady E. Wedel**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36; **Bistro Walter**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 61; **Capuccino Cafe**, Sopot, ul. Zamkowa Górą 25; **Pociąg do kawy**, Sopot, Sopot Centrum; **La Crema**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 14; **La Bagatela**, Sopot, Dworcowa 5; **Columbus Bistro & Cafe Kawiana**, Gdąnia, ul. Norwida 9; **Columbus Caffee**, Gdąnia, Forum Gdańsk; **Etno Cafe**, Gdąnia, Forum Gdańsk; **Bacio di Caffè**, Sopot, ul. Grunwaldzka 43; **Park Cafe**, Gdąnia, ul. Al. Zwycięstwa 96/98; **Lavenda Cafe & Galeria**, Gdąnia, ul. Starowiejska 11; **Tłok**, Gdąnia, ul. Wybickiego 3; **Ale Browar**, Gdąnia, ul. Starowiejska 40B; **Pawilon**, Sopot, ul. Haffnera 7/9; **Kotka Cafe**, Gdąnia, ul. Polarska 124 D; **Fit Cafe**, Sopot, ul. Podjazd 11; **Bosko**, Gdąnia, al. Jana Pawła 3A;

RESTAURACJE/PUBY/KLUBY

Po Naleśniku, Gdąnia, City Meble, al. Grunwaldzka 211; Jagspot, Gdąnia, św. Duchu 14B; **Ale Browar**, Gdąnia, ul. Wajdeloty 21; **Avocado Vegan**, Gdąnia, ul. Wajdeloty 25; **Surfburger Chelm**, Gdąnia, ul. Oleszyńskiego 10; **Surfburger Wreszac**, Gdąnia, ul. Trubadurów 2; **Surfburger Śródmieście**, Gdąnia, ul. Garmarska 30; **Surfburger Sopot**, Sopot, ul. Kościuski 10; **Surfburger Gdąnia**, Gdąnia, ul. Abraham 11; **Rotterdam Wie Bar**, Gdąnia, ul. Chmielna 101/102; **Niepokorn**, Gdąnia, ul. Chmielna 26; **Riverside by Pilsern**, Gdąnia, ul. Chmielna 10; **Tygle**, Gdąnia, ul. Chmielna 10; **Woosabi**, Gdąnia, ul. Chmielna 10; **True**, Gdąnia, ul. Chmielna 10; **Jak się masz Bistro**, Gdąnia, ul. Opata Jacka Rybińskiego 24; **Stary Manek**, Gdąnia, ul. Słowackiego 3; **Mami Sushi**, Gdąnia, ul. Mariana Hemara 5; **Wotownia**, Gdąnia, ul. Gradowa 6; **Piwnicza Rajców**, Gdąnia, ul. Długi Targ 44; **Zafishowani**, Gdąnia, ul. Tokarska 6; **Chang**, Gdąnia, ul. Dmowskiego 15; **Officina**, Gdąnia, Al. Grunwaldzka 415 (Argon); **Grass**, Gdąnia, ul. Szeroka 121/122; **Wiśniwski**, Gdąnia, ul. Piwna 22; **Motława**, Gdąnia, ul. Stara Stocznia 2/1; **Trattoria Bresno**, Gdąnia, ul. Krasiekiego 98/1; **Tekstylia**, Gdąnia, ul. Szeroka 11; **AIOLI inspired by Gdąnia**, ul. Partyzantów 6; **BonZur**, Gdąnia, ul. Piwna 36; **Majorka**, Gdąnia, ul. Jana Ugrahena 23; **Machina**, Gdąnia, ul. Chlebnicka 13/16; **Fishmarket**, Gdąnia, Targ Rybny 6; **Felini**, Gdąnia, Targ Rybny 6; **Conze**, Gdąnia, ul. Stara Stocznia 2/7; **Hard Rock Cafe**, Gdąnia, ul. Długi Targ 35/38; **Goldwasser**, Gdąnia, ul. Długie Pobrzeże 22; **Lao Thai**, Gdąnia, Targ Rybny 11 wejście od Motławy; **Sempre**, Gdąnia, Targ Rybny 11 wejście od Motławy; **Mito Sushi**, Gdąnia, ul. Szeroka 50; **La Cucina**, Gdąnia, ul. Szeroka 86; **Patio Espanol**, Gdąnia, ul. Tandeta 1; **Restauracja Filharmonia**, Gdąnia, ul. Ołowianka 1; **Restauracja Szafarnia 10**, Gdąnia, ul. Szafarnia 10; **Iszakaya Sushi**, Gdąnia, ul. Szafarnia 11; **KOKU Sushi**, Gdąnia, (Olivia Business Centre), ul. Grunwaldzka 472; **Lula**, Gdąnia, ul. Cypriana Kamila Norwida 4 (Garzón); **Ping Pong**, Gdąnia, ul. Słowackiego 21 (Garzón); **Elkiss**, Gdąnia, ul. Hemera 1 (Garzón); **Lobster**, Gdąnia, Olivia Business Centre; **Tawerna**, Gdąnia, ul. Powrońska 19/20; **Mon Balzac**, Gdąnia, ul. Piwna 36/39; **Browania**, Gdąnia, ul. Szafarnia 9; **Gdańskie Bowke**, Gdąnia, ul. Długie Pobrzeże 11; **Mono Kitchen**, Gdąnia, ul. Piwna 28/30; **Restauracja Magiel**, Gdąnia, ul. Toruńska 12; **Tu Można Marzyć**, Gdąnia, ul. Opata Jacka Rybińskiego 25; **Meso Ramen**, Gdąnia, ul. Obrońców Wybrzeża 17/4; **Falowiec**, Gdąnia, ul. Obrońców Wybrzeża 2; **Pobite Gary**, Gdąnia, ul. Juliusza Słowackiego 21; **Tako**, Gdąnia, ul. Słowackiego 13/11; **Prepis na**, Gdąnia, ul. Jaskowa Dolina 132/5; **Meat Shack BBQ**, Gdąnia, ul. Ludwika Waryńskiego 26/27; **Papierowica**, Gdąnia, ul. Łąkowa 60; **Canis Restaurant**, Gdąnia, ul. Ogama 27/28; **Guga Sweet & Spicy**, Gdąnia, ul. Stara Stocznia 2/9; **La Pampa Steakhouse**, Gdąnia, ul. Szeroka 32/35; **Gvara**, Gdąnia, ul. Chlebnicka 48/51; **Fino**, Gdąnia, ul. Grzaska 1; **T-bone Steak House**, Gdąnia, ul. Długi Targ 22; **Long Street 52**, Gdąnia, ul. Długa 52/53; **Restauracja Sapore**, Gdąnia, ul. Tkacka 27/28; **Kozłowa Złota Brama**, Gdąnia, ul. Długa 81/83; **Niesztuka Restaurant&Bar**, Gdąnia, ul. Mariacka 2/3; **Neighbourhood's Kitchen**, Gdąnia, ul. Szafarnia 11/1; **Chleb i Wino**, Gdąnia, ul. Stągiewna 17; **Słony Spichlerz**, Gdąnia, ul. Chmielna 10; **Wolowina Bistro**, Gdąnia, ul. Zabi Kruk 16; **Stacja Food Hall**, Gdąnia, Galeria Metropolia; **Menya Musashi**, Gdąnia, Forum Gdańsk; **4 Piętro Bistro & Restaurant**, Gdąnia, ul. Al. Grunwaldzka 82 (Galeria Manhattan); **Trzeflanie Jedy i Przyjaciele**, Gdąnia, ul. Skwer Kościuski 10; **Tokyo Sushi**, Gdąnia, ul. Mściwoja 9; **Oberża 86**, Gdąnia, ul. Starowiejska 30; **Neon**, Gdąnia, ul. Antoniego Abrahama 39; **Fallinga**, Gdąnia, Bulwar Nadmorski 10; **Browar**, ul. Feliksa Nowowiejskiego; **Duch66**, Gdąnia, ul. Świętego Ducha 66; **P&P** in Gdąnia, ul. Antoniego Abrahama 64; **Bistro Serwis**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 241; **Milo Mi**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 245; **Punkt**, Gdąnia, ul. Władysława IV 59; **Moje Miasto**, Gdąnia, Skwer Kościuski 15; **Głuchy Telefon**, Gdąnia, ul. Świętojańska 52; **Como Ristorante**, Gdąnia, CH Klif; **Del Mar**, Gdąnia, Plaża Miejska Śródmieście; **Hashi Sushi**, Gdąnia, ul. Przebendowskich 38; **Chwila Moment (restauracja i kawiarnia)**, Gdąnia, InfoBox; **Banarucha**, Gdąnia, Bulwar Nadmorski 10; **Browar**, Al. Grunwaldzka 413; **Obamend Clinic**, Gdąnia, ul. Mariacka; **Swiss**, Gdąnia, ul. Władysława 22; **Pasta Masta**, Gdąnia, ul. Świętojańska 46; **Aleja 40**, Gdąnia, ul. Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 40; **Tako Bar**, Gdąnia, ul. Świętojańska 21; **Malika**, Gdąnia, ul. Świętojańska 69; **Casa Cubeddu**, Gdąnia, ul. Spółdzielcza 1;

Thusta Kaczka, Gdąnia, ul. Spółdzielcza 2; **Sztuczka**, Gdąnia, ul. Abraham 40; **Ogniem i Piecem**, Gdąnia, ul. Świętojańska 87; **Mąka i Kawa**, Gdąnia, ul. Świętojańska 65; **Biały Królik**, Gdąnia, ul. Folwarczna 2; **Mondo di Vinegre**, Gdąnia, ul. Polska 1; **Pescado**, Gdąnia, al. Zwycięstwa 243; **Pieterwas Krew i Woda**, Gdąnia, ul. Antoniego Abrahama 41; **Śródmieście**, Gdąnia, ul. Mściwoja 9; **Coczi**, Gdąnia, ul. Władysława IV 49; **Tawerna Orłowska**, Gdąnia, ul. Orłowska 1; **Przystanek Orłowo**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 237/3; **La Vita**, Gdąnia, ul. Antoniego Abrahama 80/86; **Jakubik w Sopocie**, ul. Wybickiego 48; **Pelican**, Sopot, Bohaterów Monte Cassino 63; **Thai Thai**, Gdąnia, ul. Podgarbary 10; **Aquarella**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35 (Villa Aqua); **Thai Thai**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 63; **Błękity Pudel**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 44; **U Kucharzy**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 60; **Pizzeria Sempre**, Sopot, ul. Grunwaldzka 11; **Morska**, Sopot, ul. Morska 9; **Pizzeria Sempre**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 49; **White Marlin**, Sopot, Al. Woska Polskiego 1; **No 5**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 5/U4; **Browar Miejski Sopot**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 35; **Crudo**, Gdąnia, ul. Świętojańska 43; **Crudo**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36; **Tapas de Rucola**, Sopot, ul. Generała Józefa Pułaskiego 15; **Pak Choi**, Sopot, ul. Morska 4; **Pieprz**, Sopot, ul. Haffnera 7; **Smak Morza**, Sopot, al. Franciszka Mamuski 2; **Atelier Sopot**, al. Franciszka Mamuski 2; **Restauracja Amici**, Sopot, ul. Jana Kazimierza 2; **Restauracja Petit Paris**, Sopot, ul. Grunwaldzka 12-16; **Restauracja Pinokio**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 45; **Bulaj**, Sopot, Al. Franciszka Mamuski 22; **737 Lentre Villes**, Sopot, Al. Niepodległości 737; **Fidel**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6; **Hashi Sushi**, Sopot, Sopot Centrum; **Whiskey on The Rock**, Dworzec Sopot; **Bagażownia**, Dworzec Sopot; **Seaford Station Restaurant, Bar & Grill**, Dworzec Sopot; **Unicorn**, Hipodrom Sopot; **Polskie Smaki**, Sheraton Sopot; **Wave**, Sheraton Sopot; **Pelikan**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 63; **Team Spirit Sopot**, ul. Bohaterów Monte Cassino 63; **Bistro Walker**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 61; **Sztuczka Bistro**, Sopot, ul. Generała Józefa Bema 6; **Prosty Temat**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 60; **U Kucharzy**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 60; **Moshi Moshi Sushi**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 63/1; **Chianti Grill Bar**, Sopot, Generała Kazimierza Pułaskiego 19/1; **Szklarnia**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 25; **Trzy Siostro**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6; **BOTO**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 54B; **La Mareca**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 38/20; **Noir beer bar & coffeehouse**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 5/U2; **Starlet's**, Sopot, ul. Dworcowa 7; **Prosto**, Sopot, ul. Dworcowa 7; **Dolce Vita**, Sopot, ul. Dworcowa 7; **Goddling**, Sopot, ul. Smolna 21; **Symfonia Smaków**, Sopot, ul. Stanisława Moniuszki 10; **Zaczni Liść**, Gdąnia, Stary Rynek Oliwki 19; **Zakwasowina**, Gdąnia, ul. Norwida 2; **Kulinarny motywn**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 14/1; **Bombay Sopot**, Plac Zdrojowy 1; **Endi Wine House**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 9; **Joko Sushi**, Gdąnia, ul. Piastowska 67; **Sopokla Pizza**, Gdąnia, ul. Waryńskiego 21; **Hora**, Gdąnia, Gdąnia, Wąły Jagiellońskie; **Węgrzy**, Sopot, ul. Targ Rybny 1; **Mercure**, Gdąnia, Stara Stocznia 28/30; **El Mariachi**, Gdąnia, ul. Grodzka 16

SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE
Love Hair and Barber Shop, Gdąnia, ul. Rakoczego 9/U6; **Atelier Brzozowski**, Gdąnia, Podwałe Staromiejskie 109/112B; **Quiris**, Gdąnia, ul. Galczyńskiego 12; **Club Fryzjerski Alternative**, Gdąnia, ul. Aleja Grunwaldzka 471; **Jacques Andre**, Gdąnia, ul. Elzbietarska 9/10; **Salon fryzjersko-kosmetyczny Excellent**, ul. Rajską 1/5A; **Prive Club Fryzjerski**, Gdąnia, ul. Rajską 1/5; **Instytut Piękna Dolce Vita**, Gdąnia, Skwer Kościuski 18; **Iwona Donarska - Permanent Make Up Academy**, Gdąnia, ul. Starowiejska 41/43/lok 27; **Braniński Salon**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 245/14 (Nowe Orłowo); **Salon Sopot**, Sopot, Al. Niepodległości 775; **Salon kosmetyczno-fryzjerski Sopot** Styl, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 46; **Salon urody Drausal**, Sopot, Al. Niepodległości 739/1; **Dolce Vita Beauty Box**, Sopot, ul. Sobieskiego 2; **HairBar**, Sopot, Sheraton, Dom Zdrojowy; **Fallia**, Gdąnia, Gdąnia, ul. Hynka 65; **Instytut Urody POR FAVOR**, Gdąnia, ul. Mariana Hemara 15/U2; **Easy Barbers**, Gdąnia, ul. Miłosza Białoszewskiego 10; **Secret Avenue**, Gdąnia, ul. Partyzantów 8; **Baltica Beauty**, Gdąnia, ul. Partyzantów 8; **Lorenzo Coletti**, Gdąnia, ul. Trzy Lipy 4/2; **Underground BarberShop**, Gdąnia, ul. Garmarska 7/8/9; **QUIRIS House of Hair&Beauty**, Gdąnia, ul. Jana Heweliusza 15; **Expert K&L**, Gdąnia, Forum Gdańsk; **LoveHair & BarberShop**, Gdąnia, ul. Franciszka Rakoczego 9/U6; **Yasumi**, Gdąnia, ul. Łużycka 1B; **Albaososa Instytut Urody**, Gdąnia, ul. Wielkopolska 168 /1 ul. Ogięrska 45; **Petite Perle**, Gdąnia, ul. Beniewskiego 51; **Cutting Club**, Gdąnia, al. Zwycięstwa 237/1; **Cichy Design**, Gdąnia, al. Jana Pawła 11 1b / Olivia Bussines Centre (Olivia Point&Tower); **Strefa Piękna i gustu**, Gdąnia, Polńicy 3/2; **MT Salon Beauty by Magdalena Trzcinska**, Gdąnia, ul. Obrońców Wybrzeża 3

SPA&WELLNESS
Five Senses, Gdąnia, ul. Norwida 4; **Thao Thai**, Gdąnia, ul. Szeroka 86/87; **Beauty Derm Instytut Medical Day SPA**, Gdąnia, ul. Kapliczna 30; **Instytut SPA w Hotelu Dwór Oliwki**, Gdąnia, ul. Bytowska 4; **Bali SPA**, Gdąnia, ul. Szeroka 42/43; **Quadrille Spa**, Gdąnia, ul. Folwarczna 2; **Instytut Genesis**, Gdąnia, ul. Ejsmond 2; **Vanity Day Spa**, Gdąnia, ul. 1 Armii WP 26/U1; **OXO Luxury Spa**, Sopot, ul. Grunwaldzka 94; **Day SPA w Hotelu Rezydent**, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja; **Sheraton Sopot Hotel Conference Center&Day Spa**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **City Day Spa**, Sopot, Hotel Villa Baltica; **Emilia Plater 1, B&B i Mini Chłubi**, Gdąnia, Al. Grunwaldzka 413; **Obamend Clinic**, Gdąnia, ul. Mariacka; **Swiss**, Gdąnia, ul. Władysława 22; **Spa Hotel Hanza**, Gdąnia, ul. Tokarska 6; **Prawa Spa**, Gdąnia, ul. Szeroka 86; **Grand Hotel Spa**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 12/14; **Hotel Haffner SPA**, Sopot, ul. Jana Jerzego Haffnera 59; **The Oriental Spa**, Sopot, ul. Stanisława

Moniuszki 10; **SPA w Hotelu Kuracyjnym**, Gdąnia, ul. Aleja Zwycięstwa 255; **Venitay Day Spa**, Gdąnia, ul. 1 Armii Wojska Polskiego 26/1; **Gdąński Instytut Podologiczny**, Gdąnia, ul. gen. Józefa Bema 16/2; **Permanent Make-up Place Anna Krzywkowska**, Gdąnia, ul. Świętojańska 43/15;

MEDYCYNIA ESTETYCZNA I KOSMETOLOGIA

Medycyna Estetyczna dr Marcin Nowak, ul. Kilińskiego 1/70; **Skinlab**, Gdąnia, ul. Hemara 2; **Dr Kondej**, Gdąnia, ul. Obrońców Wybrzeża 7; **Perfect Medica**, Gdąnia, ul. Kołobrzeka 63; **Clinica Dermatologica**, Gdąnia, ul. Mari Skłodowskiej-Curie 3; **Klinika Dobosz i Partnerzy**, Gdąnia, ul. Partyzantów 14 lok 102; **Instytut Kosmologii Babiana**, Gdąnia, ul. Hynka 6/9; **Centrum Zdrowia i Piękna H&Bmed**, Gdąnia, ul. Jaskowa Dolina 8; **Gdańska Klinika Urody**, Gdąnia, ul. Stara Stocznia 2/2; **Klinika Goszewska**, Gdąnia, Al. Legionów 112/2; **Lesaj Medical Clinic**, Gdąnia, ul. Hryniewickiego 96/9; **Veoli Clinic**, Gdąnia, ul. Świętojańska 43; **Hevena Beauty**, Gdąnia, ul. 1 Armii WP 8/5; **Prodem**, Gdąnia, ul. Świętojańska 135/2; **Klinika Estetyki**, Gdąnia, ul. Hryniewickiego 6 C/11; **Centrum Medyczne Nowe Orłowo**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 245/8 Nowe Orłowo; **Klinika Urody Medidem**, Gdąnia, ul. Abraham 36-44; **Instytut Urody Agata Partyka**, Gdąnia, ul. Strzelców 1/4; **Sopocka Fabryka Urody**, Sopot, ul. Smolna 10; **Derm-AI**, Sopot, ul. Armii Krajowej 116/5; **MedSPA by dr Kobylińska**, Gdąnia, ul. Czarny Dwór 14/7; **Mam**, Gdąnia, Albatross Towers, Al. Rzeczypospolitej 4; **Sztom Tattoo Studio**, Gdąnia, ul. Cypriana Kamila Norwida 13U/1; **Medycyna estetyczna Anna Butowska**, Gdąnia, ul. Chmielna 71/3; **YUKO Beauty Lab**, Gdąnia, Wincentego Pola 27/1; **Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris**, Gdąnia, al. Zwycięstwa 241/3; **Klinika urody Belez**, Sopot, Powstańców Warszawy 80

HOTELE

Number One, Gdąnia, ul. Jagłowa 4; **Raddison Blu**, Gdąnia, ul. Długi Targ 19; **Dwór Oliwki**, Gdąnia, ul. Bytowska 4; **Hotel Gdańsk**, Gdąnia, ul. Szafarnia 9; **Golden Tulip**, Gdąnia, ul. Piastowska 160; **Hanza Hotel**, Gdąnia, ul. Tokarska 6; **Królewska**, Gdąnia, ul. Ołowianka 1; **Amber Tower**, Gdąnia, ul. Szafarnia 10; **Holland House**, Gdąnia, ul. Długi Targ 33/34; **Grand Cru**, Gdąnia, ul. Ryerska 11-12; **Hotel Sadowa**, Gdąnia, ul. Łąkowa 60; **Hotel Almond**, Gdąnia, ul. Toruńska 12; **Hotel Kuracyjny**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 255; **Hotel Nadmorski**, Gdąnia, ul. Ejsmond 2; **Courtyard by Marriott**, Gdąnia, ul. Jerzego Wasyngtona 19; **Raddison Blu**, Sopot, ul. Bitwy pod Płowcami 54; **Sopotrium**, Sopot, ul. Bitwy pod Płowcami 52; **Hotel Villa Baltica**, Sopot, ul. Emilia Plater 1; **Hotel Rezydent**, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja; **Sheraton Sopot Hotel**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **Villa Antonina**, Sopot, ul. Obr. Westerplatte 36 A; **Mała Anglia**, Sopot, ul. Grunwaldzka 94; **Dworek Admiral**, ul. Powstańców Warszawy 80; **Villa Sentoza**, Sopot, ul. Grunwaldzka 89; **Hotel Haffner**, Sopot, ul. Haffnera 59; **Villa Aqua**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35; **Hampton by Hilton**, Gdąnia, ul. Juliusza Słowackiego 220; **Hilton**, Gdąnia, ul. Targ Rybny 1; **Mercure**, Gdąnia, Stara Stocznia 28/30; **El Mariachi**, Gdąnia, ul. Grodzka 16

KLUBY FITNESS

Zdrofit, Gdąnia, ul. Aleja Grunwaldzka 411; **Zdrofit**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 256 (Klif); **Zdrofit**, Gdąnia, ul. Kazimierza Górskiego 2; **Sheraton Fitness**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **CrossFit Trójmiasto**, Sopot, 3 Maja 69C; **Zdrofit**, Sopot, ul. Dworcowa 7; **Agustacja**, Gdąnia, Al. Grunwaldzka 411; **Zdrofit**, Gdąnia, ul. Al. Grunwaldzka 82; **Calypso**, Sopot, ul. Niepodległości 697-701

SALONY SAMOCHODOWE

Autoryzowany serwis Seat Auto Miras, Gdąnia, ul. Zawodników 2; **BMW Zdunek**, Gdąnia, ul. Miąski Szlak 43/45; **Audi Centrum Gdańsk**, ul. Lubowidzka 44; **Renault Zdunek**, Gdąnia, ul. Miąski Szlak 43/45; **Motor Centrum**, DS Automobiles, Gdąnia, ul. Miąski Szlak 43/45; Gdąnia, ul. Miąski Szlak 4/8; **Subaru Zdanowicz**, Gdąnia, Al. Grunwaldzka 256; **British Automotive Jaguar Land Rover**, Gdąnia, al. Grunwaldzka 241; **Volvo Drywa**, Gdąnia, ul. Kartuska 410; **BMW Górowowski**, Gdąnia, ul. Elbląska 81; **Carter Toyota**, Gdąnia, Al. Grunwaldzka 260; **City Motors**, Gdąnia, ul. Uczniowska 36; **BMW Zdunek**, Gdąnia, ul. Drukiennicka 1; **Lexus Trójmiasto**, Gdąnia, ul. Grunwaldzka 270; **Auto Mobil**, Gdąnia, ul. Wielkopolska 241; **Volvo Drywa**, Gdąnia, ul. Parkowa 2; **Mercedes BMO Górowowski**, Gdąnia, ul. Łużycka 9; **Ford Euro Car**, Gdąnia, ul. Owsińska 13; **Audi Centrum Gdąnia**, ul. Łużycka 3A; **Volkswagen Plichta**, Gdąnia, ul. Lubowidzka 42; **Peugeot JD Kulej**, Gdąnia, ul. Chwaszczyńska 128; **Honda**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 162; **Porsche Centrum Sopot**, Sopot, Al. Niepodległości 356; **Porsche Approx**, Sopot, ul. Al. Niepodległości 948; **Nissan KMJ Zdunek**, Gdąnia, ul. Grunwaldzka 295; **Hyundai Margo**, Gdąnia, ul. Al. Grunwaldzka 250; **Hyundai Margo**, Gdąnia, ul. Morska 511; **Skoda Plichta**, Gdąnia, ul. Lubowidzka 46; **Toyota Walder**, Chwaszczyno, ul. Oliwska 58; **Zdunek K.M.J.**, Gdąnia, ul. Wielkopolska 250

KLINIKA I GABINETY LEKARSKIE

Dual Deptal Clinic, Gdąnia, ul. Lema 2; **Nord Clinic**, Gdąnia, ul. Norwida 30/2; **Palmed**, Gdąnia, ul. Aleja Grunwaldzka 82 (Galeria Manhattan); **Perfekt Smile Clinic**, Gdąnia, ul. Szymanowskiego 256; **Invicta**, Gdąnia, ul. Rajską 10 (Madison); **Vivadental**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 48; **Impladent**, Gdąnia, ul. Kartuska 312; **Victoria Clinic**, Gdąnia, ul. Jaskowa Dolina 57; **Kryspin Dent**, Gdąnia, ul. Partyzantów 9; **Nawrocki**

Clinic, Gdąnia, ul. Czarny Dwór 10/34; **Prodent**, Gdąnia, ul. Rajską 10; **Medyczna Gdąnia**, Gdąnia, ul. Władysława IV 59; **Reha Prestige**, Gdąnia, ul. Kielecka 10; **Clinica Del Mare**, Gdąnia, ul. Hryniewickiego 6 C/1; **Medico Dent**, Gdąnia, ul. Powstania Styczniowego 23; **Stomatolog Lidia Siatkowska**, Gdąnia, ul. Hryniewickiego 6 C/7; **Marcin Rudnik Dermatolog**, Gdąnia, ul. Hryniewickiego 6 C/3; **Sanus Dentes**, Gdąnia, ul. Hryniewickiego 6 C/12; **Orłowska 1**, ul. Strzelców 118/4; **Artident Beauty&Care Dentistry**, Sopot, ul. Jagielly 4/2; **Den Arte**, Sopot, ul. Armii Krajowej 122; **Dentical**, Sopot, ul. 1 Maja 5; **Fan-dent**, Gdąnia, ul. Juliusza Słowackiego 71/2; **1DayClinic.pl Szpital Jednego Dnia**, Gdąnia, ul. Zabi Kruk 10; **Klinika Dobosz i Partnerzy**, Gdąnia, ul. Jana Jerzego Haffnera 6; **Cadent**, Gdąnia, ul. Parkowa 6/1E; **DentaClinic**, Gdąnia, ul. Beniewskiego 1/U2;

DESIGN

City Meble, Gdąnia, al. Grunwaldzka 211; **Rollex**, Gdąnia, City Meble; **Sinal**, Gdąnia, City Meble; **Devro**, Gdąnia, City Meble; **Pro-Invest Meble**, Gdąnia, City Meble; **Hever Salon Snu**, Gdąnia, City Meble; **Pasion meble**, Gdąnia, City Meble; **Sofa Room**, Gdąnia, City Meble; **Halopczuk**, Gdąnia, City Meble; **Kler**, Gdąnia, City Meble; **Indigo Decor**, Gdąnia, City Meble; **Flugger**, Gdąnia, City Meble; **Grant**, Gdąnia, City Meble; **IKA-Kolor**, Gdąnia, City Meble; **Bel-Pol**, Gdąnia, City Meble; **Eko-Bar**, Gdąnia, City Meble; **P3 Studio**, Gdąnia, City Meble; **Sano**, Gdąnia, City Meble; **Praxis**, Gdąnia, City Meble; **Acero Polska**, Gdąnia, City Meble; **Gdańska Fabryka Mebli**, Gdąnia, City Meble; **SypialniaPlus.pl**, Gdąnia, City Meble; **Projekt Meble**, Gdąnia, City Meble; **BoConcept**, Gdąnia, City Meble; **Selence Materace**, Gdąnia, City Meble; **Flader**, Gdąnia, City Meble; **Praxis**, Gdąnia, City Meble; **Orzel Design**, Gdąnia, City Meble; **Strefa Inspiracji**, Gdąnia, City Meble; **Meble Kolonialne**, Gdąnia, City Meble; **JOOP**, Gdąnia, City Meble; **JMB Design**, Gdąnia, City Meble; **Edmar**, Gdąnia, City Meble; **Galla Collezione**, Gdąnia, City Meble; **Sano**, Gdąnia, City Meble; **IWC Home**, Gdąnia, City Meble; **Novelle**, Gdąnia, City Meble; **This is Wood**, Gdąnia, City Meble; **Milo Home**, Gdąnia, City Meble; **Orzech Meble**, Gdąnia, City Meble; **Kaan Meble**, Gdąnia, City Meble; **Corso Italia**, Gdąnia, City Meble; **Komandor**, Gdąnia, City Meble; **Studio**, Gdąnia, City Meble; **Italmoble**, Gdąnia, City Meble; **Mandalin**, Gdąnia, City Meble; **Primavera Furniture**, Gdąnia, City Meble; **Rad-Pol**, Gdąnia, City Meble; **Meble Matkowski**, Gdąnia, City Meble; **Garden Space**, Gdąnia, City Meble; **Livingroom**, Gdąnia, City Meble; **Milo Home**, Gdąnia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Taranko**, Gdąnia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Witek Home**, Gdąnia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **ABC Łazienki**, Gdąnia, City Meble; **Duka**, Gdąnia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Home&you**, Gdąnia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; Elements, Gdąnia, ul. Przywidzka 4; **Hever, Salon Snu**, Gdąnia, ul. Przywidzka 7; **Alfa Floors**, Gdąnia, ul. Hemara 3; **Galeria Rubio**, Gdąnia, ul. Słomskiego 5 lok 66; **Studio Dago**, Gdąnia, ul. Legionów 112 (Altus); **NAP**, Gdąnia, ul. Legionów 112 (Altus); **Luxury Interiors**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 239; **Flader Art**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 241/18 (Nowe Orłowo); **Living Story**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 235/2 (Nowe Orłowo); **Interior Park**, Gdąnia, ul. Wielkopolska 251; **Dei Light**, Gdąnia, ul. Stryska 26; **Forma Collection**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 239; **Mesmetric**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 187; **Interno Design**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 241/12 (Nowe Orłowo); **Aranzer**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 245 (Nowe Orłowo); **Designzoo**, Sopot, Al. Niepodległości 606-610; **Prestige Drzwi**, Sopot, Al. Niepodległości 861; **Deska Design**, Gdąnia, ul. Al. Grunwaldzka 303; **Deska Design**, Gdąnia, Wielkopolska 268; **Euroforma**, Gdąnia, ul. Al. Grunwaldzka 481; **Mele Experience**



BOMBAY

INDIAN PREMIUM CUISINE



Plac Zdrojowy 1 (Monte Cassino), Sopot

www.bombaysopot.pl