

prestiz

magazyn trójmiejski

miesięcznik
bezpłatny
nr 2 (12)
luty 2011 r.

www.magazynprestiz.com.pl

Walentynkowe

zabiegi dla dwojga

IGOR
TRACZ

Na krawędzi
przetrwania

Alicja Domańska
JAK COCO CHANEL

O sztuce uwodzenia

TYMAŃSKI, MAKOWIECKI, GRUSZKA,
NIEZNAJSKA, JAMRÓZ



MAESTRIA w odkrywaniu piękna

ATRAKCYJNE
CENY

• GELEX

Najnowsze jedyne urządzenie w Trójmieście
LIPOSUKCJA ULTRADŹWIĘKOWA likwiduje cellulit i otyłość miejscową.

• ZAFFIRO

THERMOLIFTING Światowy Hit!!! - jedyny w Trójmieście
najskuteczniejszy niechirurgiczny lifting skóry twarzy i ciała.

• BHS – DERMO HEALTH

Drenaż limfatyczny - metodą terapii próżniowej.
Ujędrnianie, wyszczuplanie, redukcja cellulitu.

• OXYBRAZJA

MIKRODERMABRAZJA TLENOWO-WODNA dogłębne oczyszczanie skóry
Najnowsze jedyne urządzenie w Trójmieście.

• BODY-JET

Nowość - światowy Hit!!!
ALTERNATYWA chirurgicznej liposukcji.

• CHIRURGIA I MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Likwidacja pajączków, żyłaków i znamion
BOTOX, kwas HIALURONOWY.

• PEDICURE

Najwyższy poziom usług na fotelu masującym ciało.



Gdynia
ul. Hryniewickiego 6C
II piętro gabinet nr 6
tel: 58 714 45 14

www.maestria.gdynia.pl

15% rabatu

MAESTRIA

prestiz

Albert Cumus powiedział kiedyś, że człowiek zawsze ma przesadne wyobrażenie o tym, czego nie zna. To powiedzenie przypomniało mi się, gdy czytałem nasz okładkowy tekst, w którym Natalia Lebieź zdradza sekrety i tajniki sztuki uwodzenia (str. 12). No właśnie, sztuki. Sposoby na uwodzenie, triki, sztuczki, patenty, czasami specjalistyczna wiedza, wręcz socjotechnika – brzmi groźnie. Na dodatek zewsząd słyhać głosy, że Polacy uwodzić nie potrafią, nie znają się na tym. I pewnie stąd się bierze to przesadne wyobrażenie, że jest to umiejętność, która wymaga wytrenowania, ciągłej pracy nad sobą, spalenia killkunastu tematów na drodze ku szczęściu, jakim jest zdobycie tej jednej jedynej lub tego jedyne. Nawet jeśli jest to jedna jedyna na krótki czas.

Tymczasem zawsze wydawało mi się, że mechanizmy „sztuki” uwodzenia są banalnie proste. Wystarczy świadomość własnej wartości, trochę pewności siebie, komunikatywność i przede wszystkim naturalność. No, chyba, że z uwodzenia uczyniliśmy sposób na życie, to wtedy nieustanne podnoszenie swoich kwalifikacji jest niezbędne. Wszak ktoś kiedyś powiedział, że zdobycie wszystkich pięknych kobiet tego świata jest niemożliwością, ale nigdy nie można przestać próbować.

Idąc śladem sztuki zajrzyjcie na stronę 20. Tam czeka Alicja Domańska, utalentowana, piękna i pełna pasji malarka i aktorka. Gdy patrzy się na zdjęcia Alicji człowiek ma nieodpartą ochotę cofnięcia się na stronę 12 i zgłębienia tajemnic trudnej sztuki uwodzenia. Ale Alicja jest tak samo piękna, jak utalentowana, o czym przekonacie się czytając tekst autorstwa Izy Pek.

Wróćmy na chwilę do tematu uwodzenia. Zbliżają się Walentynki i pewnie wielu z Was, drodzy Czytelnicy, zastanawia się, jak osłodzić ten dzień swojej drugiej połówce lub też, jak zrobić dobre wrażenie na swojej potencjalnej drugiej połówce. Sprawdzone metody, typu kolacja przy świecach, czy romantyczny film w kinie są dobre, ale – powiedzmy sobie szczerze – banalne. Znamy lepsze sposoby mogące okazać się kluczem do serca drugiej osoby lub też mogące rozpalić namiętność. Jakie? Zajrzyjcie na stronę 32. Miłej lektury i pamiętajcie – love is all around! Nie tylko w Walentynki.

Jakub Jakubowski





Na okładce:
Tymon Tymański i Rita Aniolowska
Zdjęcie:
Wiktor Orłowski www.studio183.pl
Dziękujemy hotelowi Lalala w Sopocie za pomoc w realizacji sesji zdjęciowej
Dziękujemy projektantce Agnieszce Gruszce za udostępnienie kostiumów do sesji zdjęciowej. Oferta projektantki dostępna jest na stronie www.agnieszka-gruszka.eu

prestiz

magazyn trójmiejski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY
Magazyn Prestiz, ul. 3 Maja 21/6, 81-363 Gdynia
tel. +48 58 620 15 14
e-mail: redakcja.trojmiasto@eprestiz.pl
www.magazynprestiz.com.pl

Redaktor naczelny: Jakub Jakubowski
tel. kom.: (+48) 500 215 111
Kierownik działu reklamy: Aleksandra Staruszkiewicz
tel.: (+48) 512 291 393
Specjalista ds. reklamy: Karol Łykowski,
tel.: 512 485 843
Sekretarz redakcji: Natalia Lebiecz

Redakcja: Izabela Pek, Dorota Patzer, Natalia Lebiecz, Jakub Wielicki, Izabela Małkowska, Małgorzata Rakowiec, Anna Kolęda, Natalia Tyszcza, Paulina Czajkowska
Dział foto: Marek Stiller, Tadeusz Dobrzyński, Paweł Kleineder, Ewa Szabłowska
Szef działu foto: Dariusz Gorajski
Skład gazety: Maciej Jurkiewicz PROduktART.com.pl
Dystrybucja: Stanisław Krzeziński
Redakcja internetowa: Michał Wyrębski
e-mail: webmaster@eprestiz.pl
Wydawca: Fabryka Słowa Sp. z o.o.
Prezes Zarządu: Michał Stankiewicz
Wiceprezes Zarządu: Tomasz Chaciński
Dyrektor wydawniczy: Daria Prochenka
Dyrektor Reklamy i Marketingu: Anna Olów-Wachowicz
Dział Administracji: Ewa Bury
Druk: Drukarnia Diapol Sp. z o.o.
Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

FELIETON

5 Zza szklanego ekranu:
Igrzysk zamiast chleba
- píše Małgorzata Rakowiec

WYDARZENIA

6 Kiciński menedżerem roku,
Paszke z rekordem
7 Zakłęci w piękno
10 „Gutek” drugi w Wellington

TEMAT Z OKŁADKI

12 Sztuka uwodzenia- Tymański,
Makowiecki, Gruszka, Nieznalska,
Jamróż, Babkina, Rutkowski

LUDZIE

20 Jak Coco Chanel
- Alicja Domańska

PODRÓŻE

24 Na Dalekim Wschodzie

MOTORYZACJA

27 Czym jeżdżę - Jaguar S-type,
ostatni taki klasyk

DESIGN

28 Prestiżowe wnętrza
- W dębnie wino ukryte

STYL ŻYCIA

30 Na krawędzi przetrwania
- Igor Tracz

ZDROWIE I URODA

32 Wyjątkowe Walentynki
- zabiegi dla dwojga

MODA

36 Max Mara

SPORT

40 Zimą nie siedz w domu

KULTURA

43 Bal z sercem, Pomóż Alicji
44 Prestiżowe imprezy, czyli
subiektywny przegląd wydarzeń
45 Bursztynowy arcyzm
46 Prestiżowe książki

KRONIKA PRESTIŻU

48 Trójmiejskie
gwiazdy sportu,
Gala sportu Gdańskiego
49 Baka i Renault, Party dla
biliona bab, Premier na boisku
50 Ślub na czarno?,
Za zamkniętymi drzwiami
51 Moda spod znaku Playboya

Igorzyk ramiast chleba

C

iekawa architektura, z odniesieniami do miejsca, gdzie powstaje – bryła bursztynu, zwieńczone trybun w kształcie fali. Stojąc w środku, w miejscu przyszłej murawy, ogarnia człowieka chęć, żeby tu być, gdy zapelnia się miejsca, drużyny w szatni

szkować się będą do starcia, a stadion wypełni ten specyficzny klimat napięcia tuż przed rywalizacją – pełnego nadziei, totalnie sprzecznej, że „nasi” zwyciężą.

W tym momencie i w tym miejscu trafiają do mnie te argumenty, które mówią o tym, że warto wydawać tyle pieniędzy na taki obiekt sportowy – bo

to będzie miejsce dla wszystkich, że będą tu przychodziły całe rodziny, razem – miło i przyjemnie spędzać czas. Mają tu być bary, kafejki i sklepiki, widać już dokładnie gdzie będzie można zjeść ciastko i napić się kawy (piwa raczej nie, choć jeszcze nie wiadomo). Wokół stadionu powstać ma tor wrotkarski – to dla tych co wolą jeździć na rolkach, albo co lubią i piłkę i rolki. Stadion ma obudzić i rozwinąć całą dzielnicę, w której powstaje, do tej pory zaniedbaną

Odbyłam ostatnio przejażdżkę po budowie stadionu w Gdańsku. Trzeba przyznać, że robi wrażenie. Jest interesujący nie tylko dla kibiców piłki nożnej.

i zniszczoną. Perspektywa bajeczna, i w te bajkę chce się wierzyć.

Tylko tak od czasu do czasu przychodzą informacje, które tę myśl burzą. Na przykład, że pseudo, ale jednak kibice (czyli ci co na mecze piłki nożnej chodzą i piłką się interesują) zdemolowali w bójce stadion – i to swój własny – podczas ważnego sportowego wydarzenia, meczu Pucharu Polski w Bydgoszczy.

Albo, że Portugalia burzy stadiony wybudowane specjalnie na Euro 2004, bo miast nie stać na dokładanie do ich utrzymania – koszt 1,2 miliona euro miesięcznie.

I chociaż na to przychodzą argumenty, że portugalski scenariusz nam nie grozi, bo są plany, co ma dziać się na stadionach po Euro (Portugalczyki takich planów nie mieli?), to i tak jakiś niepokój pozostaje.

Natomiast pseudokibice mają być zneutralizowani. Na gdańskim stadionie powstaje specjalne wejście, tylko dla fanów drużyny przeciwnej – podjeżdżać mają pod nie autokarami i od razu do tunelu i na trybunę dla nich specjalnie przeznaczoną. Tak, żeby punktów styku z kibicami drużyny przeciwnej było jak najmniej.

Trzymam kciuki. Bo mam nadzieję, że to całe przedsięwzięcie będzie warte tego, że wczoraj, (pewnie jak wielu kierowców) wjechałam w gigantyczną dziurę na miejskiej drodze – felga pogięta, a opona do wulkanizacji.

Małgorzata Rakowiec



Małgorzata Rakowiec

dziennikarka, prezenter Panoramy TVP Gdańsk. Wieloletnia korespondentka Polskiej Agencji Prasowej i Agencji Reuters. Laureatka Ostrego Pióra, nagrody przyznawanej przez Business Centre Club.

Kiciński menedżerem roku

Włodzimierz Kiciński, prezes zarządu Nordea Bank Polska, został uhonorowany prestiżowym tytułem „Bankowy Menedżer Roku 2010”. Tytuł ten co roku przyznaje branżowa Gazeta Bankowa na podstawie głosów przedstawicieli polskiego sektora finansowego.

Nominując kandydatów, kolegium Gazety Bankowej zwracało szczególną uwagę na menedżerów, którzy sprawnie zarządzają instytucją, na czele

której stoją, ale również tych którzy trafnie wskazują kierunki rozwoju rynku i aktywnie działają na rzecz rozwoju sektora bankowego w Polsce. Włodzimierz Kiciński kieruje Bankiem Nordea od 2002 roku. W latach od 2002 do 2003 sprawnie przeprowadził fuzję z LG Petro Bankiem, restrukturyzację banku po fuzji oraz konwersję systemów bankowych. W ciągu minionych czterech lat przeprowadził proces intensywnej rozbudowy sieci placówek. Obecnie Bank dysponuje 200 oddziałami na terenie całego kraju. Warto podkreślić, że Nordea, jako jeden z nielicznych banków w Polsce ma swoją centralę poza Warszawą, konkretnie w Gdyni.

jj



Włodzimierz Kiciński

fot.: Materiały prasowe

Paszke z rekordem

Polska załoga pod dowództwem kapitana Romana Paszkego na katamaranie Renault eco2 ustanowiła rekord świata na trasie Las Palmas - Gwadelupa. Katamaran Paszkego pokonał 3250 mil morskich po szlakach odpowiadających wyprawom Krzysztofa Kolumba w czasie 8 dni, 1 godziny i 53 minut.

Cieszymy się z pobicia rekordu. Katamaran sprawował się świetnie i nawet mała awaria genakera, który nie wytrzymał siły wiatru po dwóch pierwszych dniach, nie przeszkodziła nam w uzyskaniu dobrego rezultatu – powiedział Roman Paszke.

Na pokładzie katamaranu Renault eco2 znaleźli się m.in.: Igor Szrubkowski, Robert Jannecki, Robert Szustkowski, Jarek Kazberuk i znany aktor Bogusław Linda.

Ustanowienie rekordu na trasie Wyspy Kanaryjskie – Gwadelupa

jest elementem przygotowań do samotnego rejsu Romana Paszke dookoła globu bez zawijania do



Katamaran Renault eco2

fot.: Materiały prasowe

portów, ze Wschodu na Zachód (32000 mil morskich). Start zaplanowano na drugą połowę lutego 2011 roku.

jj

REKLAMA

Galeria **SAWKA.PL** prezentuje

Więcej rysunków znajdziesz w galerii Henryka Sawki na www.sawka.pl

DO PRZYGOTOWANIA PERFEKCYJNEJ KAWY POTRZEBNE SĄ CZTERY CZYNNIKI...

- La Miscela - odpowiednio dobrana mieszanka
- La Macchinadosatore - młynek żarnowy
- La Macchina - ekspres ciśnieniowy
- La Mano - barista

...MY SPEŁNIAMY JE WSZYSTKIE

www.lacremacafe.pl
Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 14

Zakłęci w piękno

Pokaz najnowszej kolekcji Michała Starosta uświetnił świąteczną edycję imprezy Bilioneurobab. Wydarzenie, które od pięciu lat organizowane jest w Warszawie, po raz pierwszy zawitało do Trójmiasta.

W gdyńskim Parku Naukowo – Technologicznym ponad 50 wystawców zaprezentowało swoje nowe kolekcje. W czasie imprezy goście mieli okazję

menty wyposażenia wnętrz.

Niewątpliwie głównym wydarzeniem był pokaz mody jednego z czołowych polskich projektantów Michała Starosta.



Pokaz mody Michała Starosta

foto: Agnieszka Walulik

podziwiać i zakupić ubrania polskich projektantów, a także dodatki od biżuterii przez buty i torebki, po designerskie ele-

Kolekcja zatytułowana „Klasycznie zakłęta w piękno”, składa się głównie ze zmysłowych, kobiecych sukni i sukienek w stylu



Bilioneurobab to impreza również dla projektantów

foto: Marek Siller

wieczorowym. Adresowana jest do subtelnych i świadomych siebie kobiet.

– Kolekcja jest odbiciem ponadczasowości klasyki w ubiorze, jakby była zamrożona w czymś nieprzemijającym jak lody Arktyki – mówi projektant. Kolekcja stworzona została z tkanin naturalnych. Jedwabie były sprowa-

dzane z prowincji o wielowiekowych tradycjach włókienniczych w Chinach oraz spod Mediolanu, z manufaktury, która tworzy materiały do pokazów największych krawców i projektantów świata. Tafty, żakardy, muśliny, szyfony, krepy, organzy, jerseye to jedne z licznych tkanin użytych w tej kolekcji.

pc

REKLAMA

YASUMI

epil

SIĘC GABINETÓW FOTOEPIILACJI I FOTODMŁADZANIA

FOTOEPIILACJA

TRWAŁE USUWANIE OWŁOSIENIA

FOTODMŁADZANIE

ODMŁADZANIE RF

KAŻDA
CZĘŚĆ
CIAŁA

TYLKO
99
ZŁOTYCH



Zima to najlepszy czas, by zadbać z nami o gładką skórę na letnie upały. Pomyśl o sobie już dziś.

Gdynia, ul. Staffa 16
tel. (58) 714 51 71
www.yasumi-epil.pl

HenrykSawka.pl



Szukasz oryginalnego prezentu ?!
Kup rysunek Henryka Sawki
z autografem lub dedykacją.
Wejdź do galerii na www.sawka.pl

KOSZYKÓWKA W NOWEJ JAKOŚCI WSPÓLNE EMOCJE

TREFL SOPOT

ZASTAL ZIELONA GÓRA **VS** PBG BASKET POZNAŃ
2 LUTEGO 2011, GODZ. 19:00 21 LUTEGO 2011, GODZ. 19:00



Sopot, ul. Łokietka 61 ERGO ARENA ul. Gospody 37, Gdansk

w w w . s p o r t . t r e f l . c o m



REKLAMA



Piękne ciało dla Ciebie... w wyjątkowym miejscu.



Likwidacja cellulitu



Wysezczuplanie



Studio paznokcia



Gorące masaże



Kosmetyka twarzy

Karnawałowa promocja - Rabaty do 30% - zadzwoń teraz!

Centrum Pięknego Ciała, Sopot ul. Jagielly 4, tel. 58 551 50 04, www.centrumciala.pl

Cudowne lato z Itaką!



LATO 2011 Największy wybór wakacyjnych ofert za **najniższą cenę!**

■ zniżki do **40%**



14 hoteli z animacjami po polsku
4 hotele klubowe - **Itaka Relax Club**

■ **nowości:**

CYPR - Pafos; **HISZPANIA** - Almeria i Kadyks;
PORTUGALIA - Porto Santo; **46 nowych programów wycieczek**

■ wyloty z **GDAŃSKA**



ITAKA&GALA

PODRÓŻE W STYLU GWIAZD

101 pomysłów na urlop z klasą



EGZOTYCZNE KIERUNKI:

Kenia, Dominikana, Sri Lanka,
Indie, Goa, Bali



Nr 1 w Polsce*

ITAKA wspiera **unicef**

Salon Firmowy:

GDAŃSK - SZADÓŁKI

CH Rental Park naprzeciwko Fashion House

tel. 58 325 24 69 | prestiz@itakagdansk.pl

zapraszamy **7 dni w tygodniu**

„Gutek” drugi w Wellington!

Zbigniew Gutkowski zajął drugie miejsce na trasie drugiego etapu okołoziemskich regat samotników Velux 5 Oceans. Liczącą sobie 8 tysięcy mil morskich trasę z Kapsztadu (RPA) do Wellington (Nowa Zelandia) jego jacht Operon Racing pokonał w 31 dni, 8 godzin i 27 minut.

Pierwszy na mecie, niecałą dobę przed Gutkowskim, zameldował się Amerykanin Brad Van Liew. Kolejność na mecie była zatem identyczna, jak w pierwszym etapie z francuskiego La Rochelle do Kapsztadu.



często na morzu bywa, w ekstremalnych warunkach zawiodła elektronika na jachcie, co z kolei spowodowało awarię samosteru.

– Nagle łódka zrobiła dwukrotnie niekontrolowany zwrot przez rufę przy dziesięciometrowej fali i sztormowym wietrze o prędkości 50 węzłów. To była katalpa. Łódka stanęła prawie pionowo w dół. Wszystko, co nie było przywiązane, pofrunęło. Ja prawie wypadłem za burtę. Cały fok był w wodzie aż do masztu. Wyrwało stójkę relingu. Musiałem zalepić dziurę.

Nie myślę o ściganiu, jestem wyczerpany psychicznie – tak relacjonował swoje zmagania z naturą i jachtem Zbigniew Gutkowski.

W wyniku tego wypadku „Gutek” spadł na trzecie

w wyścigu. Polak rozważał nawet zawinięcie do portu w celu usunięcia usterek, co ostatecznie pogrzebałoby jego szanse na dobre miejsce. Ostatecznie jednak uporał się z problemami samodzielnie i ruszył do odrabiania strat. Szybko wyprzedził Kandydzyka Dereka Hatfielda, ale na wyprzedzenie liderującego Brada Van Liew’a nie starczyło już czasu.

– Po raz pierwszy w życiu się bałem. Nie chodzi nawet o sztormy. Były trzy, a więc sporo jak na jeden etap. Bardziej chodzi o elektronikę – jak to nie działa, nie da się płynąć. Dwa razy w środku nocy nie wiedziałem, gdzie jest góra, a gdzie dół, bo byłem żaglami przyklejony do wody. Tym bardziej jestem zadowolony, że tak szybko przypląnąłem po Bradzie, on nawet nie zdążył dobrze się wyspać, a już przyszedł mnie odwiedzić –



foto: OnEdition

mówił na mecie drugiego etapu 36-letni Gutkowski.

Kolejny etap prowadzi do Punta del Este w Urugwaju, liczy blisko sześć tysięcy mil. Start z Nowej Zelandii zaplanowany jest na 6 lutego.

jj
Zbigniew „Gutek” Gutkowski sponsorowany jest przez firmę Renault Zdunek

REKLAMA

THE
spa
AT
SHERATON
SOPOT

Zabiegi dla dwojga w The Spa at Sheraton Sopot

Pozwól sobie na odrobinę relaksu i skorzystaj z ekscytujących i rozkosznych zabiegów, w których możesz uczestniczyć wspólnie z partnerem w naszym uroczym apartamencie dla par.



Z okazji Walentynek szczególnie polecamy rytuał „Uczta dla par” oraz bony upominkowe będące idealnym rozwiązaniem wszystkich problemów związanych z zakupem prezentu walentynkowego.

The Spa at Sheraton Sopot
Tel: +48 (58) 767 1900
www.sheratonsopotspa.pl



NIEBYWAŁE RABATY SĄ TYLKO W RENAULT

www.renault.pl

W WIELKIEJ WYPRZEDAŻY RENAULT 2010 NIEZWYKŁE RABATY,
DO TEGO KREDYT 50/50. OFERTY MOŻNA ŁĄCZYĆ.
SZCZEGÓŁY W SALONIE.

Renault 



Rabat jest udzielany od cen katalogowych. NRSO wynosi 4.5% dla kredytu 50/50 na model Renault Clio w cenie 33 000 zł, oferowanego przez PGI Bank Polska S.A., o nominalnej stopie oprocentowania 0%, z uwzględnieniem następujących parametrów: okres 12 miesięcy, wpłała własna 50%, finansowanie przewija bankowa 4.5%, spłata pozostałego kapitału po ryzyku. Szczegóły oferty u Autoryzowanych Partnerów Renault. Stan na dzień 03.01.2011 r. Liczba samochodów w ofercie ograniczona. W zależności od wersji silnika zużycie paliwa wynosi od 4,0 do 8,2 l/100 km, emisja CO₂ od 106 do 190 g/km. Szczegółowe informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na www.renault.pl.

RENAULT ZDUNEK

Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45, tel. 604 647 779

Gdańsk, ul. Abrahama 1, tel. 604 230 257

Gdynia, ul. Morska 517 A, tel. 662 219 395

www.zdunek.pl



foto: Wiktor Ornowski Studio 183 www.studio183.pl

Sztuka uwodzenia

NATALIA LEBIEDŹ

Kobieca zabawa kosmykiem włosów, hipnotyzujące spojrzenie, wystająca frywolnie koronkowa bielizna pobudzająca zmysły, a w rezultacie kusząca gra słów. To tylko niektóre elementy, które potrafią rozpalić obiekt naszych westchnień do czerwoności. W jaki sposób skutecznie uwodzić i być samcem Alfa? Czy faktycznie sygnały, które wysyłamy są kuriozalnym szyfrem uwodzenia?



Foto: Wiktor Orłowski www.studio183.pl

Fotoedycja: Ewa Szablowska

Pozowali: Rita Aniołowska i Tymon Tymański

Kostiumy i stylizacja:

Agnieszka Gruszka

www.agnieszka-gruszka.eu

Dziękujemy projektantce mody Agnieszce Gruszce za pomoc w realizacji sesji zdjęciowej. Z ofertą projektantki można zapoznać się na stronie www.agnieszka-gruszka.eu

gruszka

Dziękujemy hotelowi Lalala w Sopocie za pomoc w realizacji sesji zdjęciowej.



F

lirtujemy i uwielbiamy kobietować. Jednak nie zawsze przynosi nam to wymarzony efekt. Pewnie większość z nas nie raz w życiu stała się ofiarą nieudanego podrywu lub wręcz odwrotnie, nieskutecznie uwodziła. W obydwu przypadkach palimy się ze wstydu. Jak do tego nie dopuścić, szczególnie w ten wyjątkowy dzień, jakim są Walentynki?

Tajniki psychologii uwodzenia

Praca nad wysoką samooceną jest gwarancją sukcesu. Jeśli posiadamy wysokie poczucie własnej wartości, to nawet, gdy uważani jesteśmy za osoby przeciętnej urody,



potrafimy atrakcyjnie zaprezentować się płci przeciwnej. Jesteśmy świadomi swoich zalet i potrafimy je pokazać.

– Osoby z wysoką samooceną nie boją się otoczenia, chętnie wchodzi w interakcje z innymi, a tym samym stwarzają sytuacje, które sprzyjają uwodzeniu i flirtom. Jak wynika z zasady 10/30/60 uwodzimy używając głównie komunikacji niewerbalnej. Zasada ta zakłada, że 60% informacji przekazujemy językiem ciała, 30% to interpretacja i ekspresja mówienia, a 10% słowa – tłumaczy

psycholog Agnieszka Potrykus.

Podstawowym tajnikiem psychologii uwodzenia jest nawiązanie kontaktu wzrokowego. Nasze źrenice rozszerzają się, gdy patrzymy na miłe, atrakcyjne dla nas bodźce, czyli atrakcyjnego partnera. Jednocześnie stajemy się bardziej atrakcyjni dla innych, gdy mamy powiększone źrenice. Wodzimy wzrokiem za osobą, która nam się podoba, szukamy kontaktu wzrokowego, by przyciągnąć uwagę. Oczami pokazujemy emocje - uśmiech, pożądanie, zainteresowanie.

Gesty i słowa

Wiele również zależy od gestów. Warto zwrócić uwagę na fakt, że osoby, które są do nas podobne wydają nam się sympatyczniejsze, fajniejsze i atrakcyjniejsze. Gestami możemy skracać dystans - delikatne muśnięcie dłoni, ramion, odchylenie włosów.

– Istnieje pojęcie „rapportu”, czyli swoistej zgodności zachowania, gestykulacji z reakcjami partnera. Jeśli dwie osoby czują się w swoim towarzystwie dobrze, swobodnie, to ich zachowania są podobne – tłumaczy Potrykus. – Należy jednak uważnie obserwować reakcje partnera, czy odsuwa się od nas, unika dotyku, czy przeciwnie reaguje pozytywnie i odpowiada podobnymi gestami – dodaje.

Agnieszka Potrykus zwraca również uwagę na komunikację werbalną. Warto podczas rozmowy wyłapać łączące podobieństwa takie jak te same zainteresowania, wspólni znajomi, podobne pasje. Jeśli partnerów łączy wspólne tematy, dodatkowo istotne emocjonalnie, istnieje spora szansa, że zapalają do siebie sympatią.

Sztuczki uwodzenia

Podczas uwodzenia wygląd zewnętrzny odgrywa bardzo ważną rolę. Ma przede wszystkim przykuć uwagę kolorem i kusić nie tylko ubiorem, ale także makijażem, fryzurą oraz dodatkami (długie kolczyki, kopertówka, czy wysokie obcasy). Należy jednak pamiętać, aby podczas metamorfozy nie zatracić własnego „ja”.

– Zawsze powtarzam, że najważniejsze jest dobre samopoczucie związane z tym, że się dobrze ubraliśmy, a nie przebraliśmy – uważa projektanta Agnieszka Gruszka. – Na pierwszy rzut oka oceniamy wygląd zewnętrzny, sylwetkę, a następnie ubiór. Strój to połowa sukcesu. Powinniśmy mieć świadomość jakie partie ciała możemy eksponować, a które niedoskonałości maskować. Uwodzicielski dekolt, odkryte plecy, zgrabne nogi - pokażmy je. Pamiętajmy, aby do naszej sylwetki odpowiednio dopasować fason. Luźna sukienka nie będzie uwodzicielska. Warto podkreślić kobiece kształty i zaryzykować obcisłą małą czarną. Nie oznacza to, że w spodniach nie możemy uwodzić. Założmy do nich bluz-



TYMON TYMAŃSKI

Czy i dlaczego flirt może być ciekawym urozmaicheniem życia towarzyskiego? Gdzie Twoim zdaniem leży granica między flirtem, a uwodzeniem?

Flirtowanie leży w naturze ludzkiej. Pewne kobiety podobają się pewnym mężczyznom i odwrotnie - ma to związek z naszym genetycznym zaprogramowaniem i zachowaniem godowym. Milan Kundera napisał, że flirt to obietnica stosunku seksualnego. Coś w tym jest, choć to z pewnością mocno powiedziane. Flirt bywa niewinny lub absolutnie intencjonalny. Ten drugi ma na celu seksualne lub emocjonalne uwiedzenie, ten pierwszy jest jedynie poszukiwaniem zbioru wspólnego, testem na „chemię”, proberzem naszej własnej atrakcyjności. Poprzez flirt kobiety upewniają się, że podobają się facetom, zyskują na miłości własnej i pewności siebie – i vice versa.

Jak było między Tobą i Ritą? Zaczęło się od niewinnego flirtu, czy od razu wpadliście sobie w oko na tyle, że sprawy potoczyły się bardzo szybko?

Rita i ja od razu wytoczyliśmy ciężkie działa... Wydaje mi się, że podświadomie wiedzieliśmy, że mamy ze sobą silny karmiczny związek. W naszym spotkaniu nie było nicz przypadku.

Kto kogo zdobywał, uwodził i w jaki sposób?

Wydaje się, że ja miałem inicjatywę, ale w istocie tylko pozorna. Tak naprawdę to kobiety decydują o wszystkim. O sposobie przemilczę, żeby nie sprzedawać całej tajemnicy. Przecież historia związku to nie produkt.

Czy będąc w związku uwodzicie się wzajemnie, flirtujecie ze sobą, bądź może z innymi, aby podsyć związek nutką zdrowej zazdrości?

Z Ritą mamy układ partnersko-przyjacielski. Zamiast bawić się w kotka i myszkę i udawać dziewiętnastowieczny związek, sporo się wygłupiamy. Zazdrości staramy się nie podsycać, bo po co przez kraty poklepywać tygrysa w zoo? Jeśli już flirtujemy i uwodzimy się wzajemnie, robimy to wtedy, kiedy chcemy się bzykać – ot, dla żartu.

Uwodzenie to sztuka, jakie zatem „sztuczki” płci przeciwnej działają na Ciebie, i jakie Ty masz sposoby, aby zrobić na kobiecie odpowiednie wrażenie.

Nie działają na mnie żadne sztuczki. Lubię zgrabne kobiety o ładnych twarzach i niedużych, „zbitych” tyłkach. Muszą być bardzo inteligentne i obdarzone wielkim poczuciem humoru. Choć to mało skomplikowane, powyższe warunki wykluczają ogromną większość - dlatego moja dziewczyna Rita nie ma dużej konkurencji.

Największą uwagę podczas uwodzenia należy zwrócić na założony cel, który chcemy osiągnąć



Mężczyźni
uwielbiają,
kiedy ich kobiety
noszą miękkie
koronkowe
biustonosze.
To swoiste
zaproszenie do
zabawy w kotka
i myszkę



kę odsłaniającą jedno ramię i szpilki – dodaje projektantka.

Jeśli chodzi o mężczyzn to bardzo ważne są detale. Kobiety zwracają uwagę na dłonie, buty, zegarek oraz na portfel. I nie chodzi tu o karty kredytowe i o markowe firmy, tylko o estetykę, o którą panowie powinni dbać. Ważny jest również całokształt.

– Całość ubioru powinna być spójna, harmonijna oraz musi się łączyć. Lepiej skupić się na jednym elemencie, rozpiąć lekko koszulę, odsłonić trochę torsu, a resztę zostawić jako tajemnicę. Niech budzi ciekawość – podkreśla Agnieszka Gruszka.

Kolorowy haczyk

Równie ważny jak fason jest także i kolor kreacji. To on bowiem w pierwszej chwili przyciąga spojrzenie, pobudza zmysły i zachęca do działania. Jak przekonuje Urszula Głuchowska-Bilska, certyfikowany praktyk „Koloroskopu”, odpowiednimi kolorami uwodzenia są złoty, pomarańcz i czerwień.

– Czerwień optymistycznie nastawia i wyraża ochotę do życia. Jest to kolor życiowej siły, pociągu seksualnego oraz kreatywności. Jednak na pierwszą randkę polecam założyć kolory kontrastujące ze sobą np. czerwoną z czarnym. Jeśli chodzi o mężczyzn, to proponowałabym kolory władzy, czyli czarny, granatowy i szary – dodaje.

Aurą magii otoczony jest fiolet. – Składa się na niego czerwony i błękit. Witalność czerwieni i duchowy wpływ błękitu stapiają się w rodzaj mistycznej jedności. W psychologii fiolet jest dążeniem do osiągnięcia magicznego związku, takiego, który przynosi intuicyjne i uczuciowe zrozumienie – dodaje Urszula Głuchowska-Bilska.

Uwodzicielski makijaż

Dużo o nas i o naszych zamiarach mówi makijaż. Makijaż podkreśla kobiecość, nadaje twarzy świeżość i podkreśla jej uwodzicielskie rysy, co oczywiście pomaga w uwodzeniu. Ważne w makijażu jest to, aby wyglądał precyzyjnie i naturalnie.

– Doskonały makijaż to taki, w którym czujemy się dobrze. Oczywiście powinien być odpowiednio dopasowany do typu urody. Blondynkom pasują odcienie różu, błękitu i pastele. Ciemnowłosym mocniejszy makijaż, a piegowatym rudzielcom odcienie zieleni i brązu – tłumaczy Paulina Zboińska, właścicielka salonu fryzjersko-kosmetycznego Paula Rocciali. – Jeżeli mamy na celu uwodzić to zdecydowanie polecam makijaż, w którym przede wszystkim podkreślone jest oko i usta. Wystarczy cieniutka kreska, trochę cieni i błyszczczyk – dodaje.

Wielu mężczyzn wariuje na punkcie krwisto - czerwonych ust. Czerwone usta są zmysłowe, ultrakobiece, intrygujące, wabiące,

stylowe. Czerwona szminka nie zna ograniczeń. Pasuje do każdego typu urody. Jedyny warunek: nieskazitelna cera! Gładka, jednolita stwarza tło, na którym czerwień wygląda szlachetnie, ale nie... tandetnie. Malując usta na czerwono warto zachować minimalizm odnośnie reszty makijażu. Warto też się zastanowić, czy ognista czerwień pasuje do naszego charakteru i temperamentu.

Naturalne atuty

Temperament to bardzo ważne ogniwo w sztuce uwodzenia. Bo, że uwodzenie jest sztuką nikogo chyba przekonywać nie trzeba. Sztukę tą do perfekcji opanowały zwłaszcza kobiety. Jak uważa Anna Formella, braffitterka i właścicielka sklepu z bielizną, uwodzimy zawsze z pomysłem, ale również skrycie. Tak żeby mężczyzna myślał, że to on zdobywa. To samo tyczy się bielizny. Schowana pod ubraniem kusi. Nie wiadomo jaki materiał, kolor, fason. Wyobraźnia mężczyzny działa jak szalona, a jak jeszcze wychyli się ramięczko...

Piękna bielizna kusi, ale czar może prysnąć, gdy bielizna jest źle dobrana. I nie chodzi tu tylko o fason, czy zestawienie góry i dołu z dwóch różnych kompletów, ale przede wszystkim o rozmiar.

– Odpowiedni rozmiar biustonosza wpływa na całokształt sylwetki. Kobieta na randce w dobrze dobranym staniku będzie wyprostowana, z ładnie zarysowaną talią. Dobrze dopasowany biustonosz eksponuje biust w takiej mierze, na ile kobieta ma ochotę go pokazać. Biust w dobrze dobranym staniku nie wysunie się przypadkiem z miski, nie będzie też smętnie wisiął, a dumnie zaokrąglął się na odpowiedniej wysokości tułowia – tłumaczy Anna Formella.

Duży biust można ubrać na różne sposoby, odkryć sporo, ale i zapiąć się pod szyję. Najważniejsze, aby dostosować głębokość dekoltu do sytuacji, a to tyczy się zarówno małych jak i dużych biustów. Odkrywamy tyle, na ile czujemy się komfortowo i nieskrępowane wielkością dekoltu.

Na męską wyobraźnię wpływa koronkowa bielizna. Koronki pobudzają zmysły, zakrywają to, co najważniejsze, ale jednocześnie niewielką część tajemnicy odkrywają.

– Mężczyźni uwielbiają, kiedy ich kobiety noszą miękkie koronkowe biustonosze. To swoiste zaproszenie do zabawy w kotka i myszkę. W upodobaniach kolorystycznych mężczyźni dominuje oczywiście czerń i czerwień, ale zapewne inne kolory również nie przechodzą niezauważone – uważa Anna Formella.

Niestety, mężczyźni w kwestii bielizny i w ogóle ubioru mają o wiele mniejsze pole manewru. Powinni jednak zwrócić uwagę na 5 podstawowych zasad, których warto przestrzegać. Do ciemnego obuwia nie ubiera się jasnych skarpetek. Gdy zamiast wypracowanej



TOMASZ MAKOWIECKI, MUZYK

Jestem dobrze wychowanym, praktykującym katolikiem oraz bardzo przystojnym muzykiem, dlatego uwodzenie zostawiam płci przeciwnej. Jeśli jednak uwodzę, to tylko swoją partnerkę. U kobiet cenię przede wszystkim inteligencję, łagodność, zręczność oraz umiarkowanie w jedzeniu i piciu. Idealem pociągającej kobiety jest dla mnie Beata Tyszkiewicz w Bollywood.



DOROTA NIEZNALSKA, ARTYSTKA

Staram się uwodzić poprzez dzieło sztuki. Dobrym sposobem jest mieć wystawę, najlepiej indywidualną i pokazać na niej prace, które wciągną i uwiodą widza. Chyba marzeniem każdego twórcy jest zczarować odbiorcę poprzez swoją działalność artystyczną. Czasem moje relacje z mężczyznami zaczynają się od tego, że właśnie wystawa jest pretekstem do nawiązania nowych znajomości.



ANNA JAMRÓZ, MISS POLSKI 2009

Należę do grona kobiet, które uważają, że powinny być zdobywane przez mężczyznę. Kiedy ktoś mi się spodoba to uśmiecham się w jego stronę, aby go sobą zainteresować. Na tym kończy się moja rola, a resztę pozostawiam w jego rękach. U mężczyzn zwracam uwagę głównie na oczy. Ważna jest dla mnie również postawna sylwetka i wzrost. Jeśli, rzecz jasna, mówimy o wyglądzie. Oprócz tego facet powinien być męski, honorowy, mądry, zadbany, szarmancki, kreatywny i odważny. Mogłabym tak wymieniać w nieskończoność...

kratki na brzuchu mężczyzna ma odznaczający się mięsień piwny, zdecydowanie powinien unikać wkładania koszuli w dżinsy, ponieważ ten widok może odstraszyć obiekt westchnień. Oczywiście spodnie po pachy również są asekualne. Za krótka garderoba sprawia wrażenie wypożyczonej, natomiast szorty optycznie pomniejszają centralny punkt.

Nie pędzić do przodu

Niestety zarówno mężczyźni, jak i kobiety popełniają bardzo wiele błędów podczas uwodzenia. Często zdarza się tak, że gdy dojdzie do wymarzonej rozmowy, czar przyska.

– Wynika to przede wszystkim z braku możliwości trzeźwej oceny sytuacji oraz ze względu na fakt, iż brakuje im podstawowej wiedzy na temat procesu uwodzenia. Jeden z najważniejszych błędów to tzw. „pędzenie do przodu” – tłumaczy Michał „Sinner” Kwieciński, nauczyciel w szkole uwodzenia RMSU. – Dzieje się tak, gdy poznamy nową osobę, która niezmiernie się nam podoba. W tym przypadku chcielibyśmy od razu wejść z nią w zażyłą relację, uczuciową bądź tylko seksualną. Staramy się zrobić wszystko, aby ta osoba odwzajemniła nasze uczucie. Jest to bardzo zrozumiałe z punktu widzenia ludzkiej natury. Niestety, często z punktu widzenia drugiej strony jest to zniechęcające. Trzeba wiedzieć kiedy ze sceny zejść. Z klasą – dodaje Michał „Sinner” Kwieciński.

Największą uwagę podczas uwodzenia należy zwrócić na założony cel, który chcemy osiągnąć. W zależności od celu należy odpowiednio dobierać strategię zachowań. Zdaniem Michała Kwiecińskiego, bardzo wiele osób zaczyna się zachowywać nienaturalnie w obecności obiektu westchnień. W ten sposób próbując pokazać siebie z bardziej korzystnej strony. W większości przypadków sprowadza się do przechwalania osiągnięciami życiowymi oraz sztuczne emanowanie swoją pewnością siebie. W przypadku zdecydowania się na długookresowy związek, prawda o naturze i przyzwyczajeniach bardzo szybko wyjdzie na

jaw. Dlatego najlepszym rozwiązaniem jest zachowywanie się sposób naturalny.

Z tego samego założenia wychodzi Tymon Tymański. Znany, trójmiejski muzyk, zdobywając serce Rity, użył naturalnych sposobów.

– Gadałem, gadałem, gadałem. Udawałem też, że słucham. Na tyle skutecznie, że dałem się jej kilkakrotnie i obszernie wypowiedzieć, nawet zapamiętując co nieco z tego, co powiedziała. Ta niezamierzona atencja przydała się na następnych randkach. Rita uznała, że nie jestem beznadziejnym przypadkiem – mówi ze śmiechem Tymon.

Rita dodaje, że Tymon był przy tym bardzo konkretny.

– Tymon jest osobą, której słowa wylewają się uszami. Taką taktykę zastosował również na mnie. Zagadał na śmierć, zawiązał w kokon i zabrał do domu. Jego sposobem, nad wyraz trafnym, był rzut „Ritą na głęboką wodę”. Narzucił bardzo szybkie tempo. Ja jako osoba lubiąca wyzwania, stwierdziłam, że w sumie mogę podjąć takie ryzyko. Oczywiście podszyte to było fałdą dżentelmeńskich gestów, wyszukanego dowcipu oraz... obustronnym zrzuceniem kilku zbędnych kilogramów - mówi ze śmiechem Rita.

Długodystansowcy

Uwodzimy nie tylko jako single, ale również jako partnerzy w związku. Walentynki to dobry czas, by odświeżyć dawną namiętność oraz odnaleźć zagubione pożądanie. Romantyczny wyjazd tylko we dwoje to doskonały pomysł dla zapracowanych par i osób, które spędzają ze sobą mało czasu. Aby było jeszcze bardziej nastrojowo i sentymentalnie najlepiej wybrać takie miejsce, w którym pierwszy raz zaiskrzyło. Wspomnienia wskrzeszą pożądanie i rozbudzą wyobraźnię. A gdy wspomnienia doprawimy nutką pikanterii z pewnością przeżyjemy coś wyjątkowego. Tą pikanterią może być dróżka z płatków róż. Miejscem docelowym może być miękkie łóżko w sypialni, wanna z pianą lub romantyczna kolacja z afrodyzjakami. Niezależnie co wybierzesz zakończenie wieczoru okaże się miłe i niezapomniane.

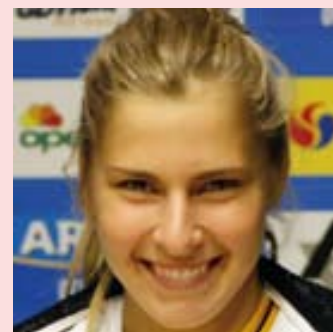
Podobnych sposobów jest całe mnóstwo. Porusz wyobraźnię i zaprojektuj własną mapę wspomnień. Dzięki liścikom, kieruj swojego partnera do miejsc, które razem miło wspominać. Czekaj na niego u celu tej podróży. Bądź dla niego niespodzianką. Dobrym pomysłem też jest umówienie się z własnym partnerem na randkę... w ciemno. Taka gra i zabawa w uwodzenie może skutecznie rozbudzić pożądanie.

Niezależnie, którą opcję wybierzesz to z pewnością sprawicie wielką przyjemność swojej drugiej połowie. A przecież nic tak nie sprawia przyjemności jak dobra zabawa we dwoje w domowym zaciszu lub hotelowym pokoju. ■



AGNIESZKA GRUSZKA, PROJEKTANTKA

Zdecydowanie jestem za delikatnymi dekolantami. Nie wyciągajmy od razu wszystkich atutów na tacę. Bliższe jest mi stwierdzenie „chcesz zobaczyć więcej? To się postaraj”. Uważam, że najbardziej uwodzicielska i kobieca jest mieszanka – trochę ciała i dużo tajemniczości... To przyciąga jak magnes.



ELINA BABKINA, KOSZYKARKA LOTOSU GDYNIA

Mojego narzeczonego poznałam podczas romantycznej imprezy na plaży zorganizowanej przez naszych wspólnych znajomych. Atmosfera sprzyjała flirtowi, było romantycznie. Zrobił na mnie wrażenie i oczarował mnóstwem romantycznych słów, które szeptał mi do ucha w tańcu. Był przy tym bardzo szczerzy, taki naturalny. I to jest chyba sekret skutecznego uwodzenia. Nie warto udawać kogoś, kim się nie jest. Jak każda kobieta lubię flirt, ale taki romantyczny. Nie noszę, jak mężczyzna jest nudy i natarczywy.



KRZYSZTOF RUTKOWSKI, DETEKTYW

Kobiety są moją słabością, nie mam jednak sposobów na ich uwodzenie, nie planuję tego. Klej jest albo go nie ma, to się po prostu dzieje i już. Nie przyjmuję żadnych metod czy założeń, nie działam szablonoowo. To jest gra słów pomiędzy kobietą i mężczyzną. Poza tym uważam, że uwodzimy się nawzajem, a w tej chwili kobiety są niejednokrotnie bardziej uwodzicielskie od mężczyzn, piłeczka jest po ich stronie.



Nowy rok, nowy początek, te same cele i postanowienia?

„**Z**adbam o siebie – 901 osób, Zacznę korzystać z życia!! Bedę cieszyć się z każdej chwili – 729 osób, będę ćwiczyć – 677 osób, zacznę się uczyć – 582 osoby, podszkolę mój angielski – 510 osób, zacznę się zdrowo odżywiać – 379 osób” – długo można wymieniać noworoczne postanowienia, które opisują w sieci Internauci. Według Ośrodka Badań Opinii Publicznej 42 procent Polaków próbuje co roku zmienić swoje życie za pomocą

noworocznych deklaracji.

Zmiana kalendarza zachęca do podejmowania nowych decyzji, na podstawie których planujemy swoje przyszłe działania. Styczeń jawi się jako nowy początek – odpowiedni czas dla naszych prób realizacji celów. Powstaje w nas uczucie odciążenia się od przeszłości, a perspektywa możliwości działania przez 12 miesięcy na podjęcie nowych zobowiązań jest bardzo zachęcająca i motywująca.

Jak formułować swoje cele, aby osiągnięcie ich było realne i faktycznie dla nas ważne?

Pierwszym krokiem w wyznaczeniu osobistych celów powinno być rozważenie, co chcemy osiągnąć w swoim życiu. Wyznaczenie życiowych celów daje nam ogólną perspektywę, która formuje inne aspekty naszych decyzji, także rocznych, miesięcznych czy tygodniowych celów.

Aby mieć szeroką, wyważoną relację z wszystkich ważnych obszarów naszego życia, powinniśmy spróbować wy-

znaczyć cele w kategoriach dla nas najważniejszych, np. rodzina, zdrowie, edukacja, itp. Po zweryfikowaniu priorytetów, iż odzwierciedlają kształt i styl życia, które chcemy prowadzić, powinniśmy upewnić się, że wyznaczone cele, które chcemy osiągnąć są zdeterminowane naszymi pragnieniami czy potrzebami, a nie narzuconymi oczekiwaniami naszych bliskich czy pracodawcy.

Efektywne wyznaczenie celów – wskazówki:

■ Ustal każdy cel jako **pozytywne zdanie**: wyrażaj swoje cele pozytywnie.

■ Bądź **precyzyjny**: wyznacz precyzyjny cel, ustal daty, czas, abyś mógł mierzyć stopień osiągnięcia. Jeśli to zrobisz, będziesz wiedział dokładnie kiedy osiągnąłeś cel i będziesz miał satysfakcję z pełnej jego realizacji.

■ **Ustal priorytety**: gdy masz oddzielne cele, przyporządkuj im priorytety. To pomaga uniknąć uczucia przygniecenia przez zbyt wiele działań i pomaga kierować uwagę na te najważniejsze.

■ **Zapisz cele**: to je skryształizuje i da im większą „siłę”.

Przyjmij **metodę małych kroków** – staraj się większy cel rozdzielać na małe i osiągalne. Zebrane w całość przyniosą większą satysfakcję i zachęcą do dalszego działania.

■ Wyznaczaj cele których **wykonanie zależy głównie od Ciebie**. Nie ma nic bardziej zniechęcającego, niż nie osiągnięcie swojego celu z powodów, które są poza Twoją kontrolą.

■ **Wyznaczaj cele realistyczne**: ważnym jest, abyś mógł je osiągnąć. Nikt nie włoży poważnego wysiłku w osiągnięcie celu, który wydaje mu się nierealistyczny.

Wyznaczenie celu jest ważną metodą:

■ Decydowania co jest ważne dla Ciebie, aby to osiągnąć w Twoim życiu

■ Oddzielania tego co ważne, od tego co zbędne albo mniej ważne

■ Motywowania siebie do osiągnięć i nieustannego rozwoju

■ Budowania pewności siebie bazującej na osiągnięciu mierzalnych celów

Przyjemne na koniec

Powinieneś także dać sobie radość z osiągania celów i nagradzać siebie odpowiednio po osiągnięciu każdego celu częściowego. A kiedy się potkniesz – nie traktuj tego jako porażki, ale jako informację, odpowiednią lekcję i zastosuj tę wiedzę w przyszłości.

JEŚLI JESZCZE NIE WYZNACZYŁEŚ CELÓW – TERAZ JEST DOBRY CZAS BY ZACZAĆ!



Hanna Kąkol
Joanna Grzegorzewska
Perfect Consulting
Gdynia, Świętojańska 18/2
tel. 58 690 60 60
perfect@perfectconsulting.pl

JAK COCO CHANEL

„Moda przemija, styl pozostaje” - te słowa słynnej projektantki Coco Chanel są swoistym drogowskazem dla trójmiejskiej artystki Alicji Domańskiej. Przedstawiamy malarkę, rzeźbiarkę, projektantkę przestrzeni i wnętrz. Kobiętę, która uznawana jest za wielki talent, szczególnie w dziedzinie malarstwa.



foto: Tadeusz Dobrzyński

Inspirację znajduje wszędzie, w życiu, ludziach, otaczającym ją świecie. Trudno się jednak dziwić. Sztuka to jej środowisko naturalne. Obcuje z nią od dzieciństwa.

Francuscy mistrzowie

Jak była małą dziewczynką rodzice wysłali ją do Francji. Wakacje spędzała u swojego

wuja, wspaniałego artysty, który obracał się w świecie mody, wśród wielu ciekawych osobistości. Wuj miał własną pracownię na Montmartre. Pracował też z wielkimi projektantami m.in. dla domu mody Lanvin w Paryżu. To on wychował ją na piękno, dał początek jej wielkiej pasji. Wskazał jej także wzorce z przeszłości oraz drogi ich twórczego przekształcania. Wuj był jej pierwszym mistrzem i nauczycielem. Tam też poznała

twórczość Coco Chanel.

– Była dzielną, ambitną kobietą. Stworzyła najbardziej rozpoznawalną markę na świecie. Jest dla mnie wielką inspiracją, jej duch, jej twórczość odcisnęły piętno na mojej sztuce i na mnie samej – mówi Alicja Domańska.

Artysta nie może dać się ograniczyć tylko do roli dostarczyciela wrażeń estetycznych. Proces tworzenia musi być napędzany potrzebą wyrażenia uczuć.

– Taka definicja sztuki jest mi najbliższa. Tworzę swoje obrazy zawsze myśląc o odbiorcy lub danej przestrzeni, w której mają zaistnieć, ale zawsze w tym dziele jest jakaś częśćka mnie samej – dodaje.

Sztuka to mój azyl

Każde dzieło jakie powstaje, zależy od osobowości artysty. Nawiązując do świata, w którym żyje, Alicja odnosi się do



WAŻNIEJSZE WYSTAWY:

- Wystawa malarstwa abstrakcyjnego (Rondo ONZ, Warszawa)
- „La peinture c'est mon vetement” (Galeria 63, Sopot)
- „Młoda sztuka” (Państwowa Galeria Sztuki)
- „Les journals des sommeils” (Rotunda Domu Zdrojowego, Sopot)
- Malarstwo i dźwięk (Galeria Kankan, Sopot)
- Inspiracja „La Fidelite” (Centrum Sztuki Współczesnej Solvay, Kraków)
- Wystawa inspirowana twórczością Fridy Kahlo (Londyn)
- „Wbrew Naturze” (CSW Łaźnia, Gdańsk)
- „Forma i przestrzeń” (Paryż)



idei Tadeusza Kantora. Mawiał on: „Moim domem było i jest moje dzieło. Obraz, spektakl, teatr, scena”. Dlatego tworzenie towarzyszy jej niemal każdego dnia, w każdym aspekcie życia, a sztuka z którą obcuje jest jej azylem, parasolem ochronnym. Ze sztuką obcuje nawet podczas snu. Całkiem niedawno pod wpływem inspiracji własnymi snami stworzyła serię obrazów pod tytułem „Les journals de sommeils”, czyli „dzienniki snów”.

– Cała inspiracja pochodziła od Freuda. Freud uważał, że sny wykorzystują symbole, które pozwalają nieświadomym uczuciom wyłonić się pod inną postacią. Po przebudzeniu zapisywałam sobie w pamięci i na kartkach te wszystkie senne symbole, a potem przenosiłam to na płótno – opowiada Alicja.

Czysta abstrakcja

Wydawałoby się, że w życiu malarki powinna dominować cała paleta barw, bo przecież, jak nikt ma do czynienia z kolorami. Dla niej znaczenie ma tylko jeden kolor – czerni.

– Czerni to klasyka. Ten kolor daje mi moc. Chodzę tylko w czerni, ale nie mam depresyjnego usposobienia. Kiedyś, wzorem Malkiewicza, namalowałam cały czarny obraz. Wpatrywałam się w niego jak w otchłań, był cudownym oceanem inspiracji i wzburzonym morzem moich emocji. Bo kto powiedział, że czarny musi być wyrazem nicości – podkreśla pełną ekspresji na twarzy.

Alicja Domańska wyjaśnia, jak abstrakcyjne obrazy, które tworzy mogą nadać dynamizmu i niepowtarzalności nowoczesnym wnętrzom. Sztuka wymaga odpowiedniej ekspozycji, tła i przestrzeni. Aktualnie, wraz z jednym z trójmiejskich architektów, tworzy projekty wnętrz, których elementem jest sztuka. Alicja marzy o tym, żeby ludzie w Polsce otworzyli się na to wciąż dla nas nowe zjawisko, jakim jest łączenie architektury z malarstwem. Przekonuje, że nie wystarczy powiesić sobie na ścianie pierwszego lepszego obrazu. Musimy wiedzieć, jak go wyeksponować, oświetlić,

co ma obraz przedstawiać. Ważne są perspektywy widokowe, z których będziemy obraz oglądać.

Architektura i sztuka, każda z tych dziedzin na swój sposób interpretuje idee piękna, lecz jeśli doprowadzi się do konfrontacji tych dwóch wizji okazuje się, że są bardzo spójne.

– Pewien znany artysta powiedział mi, że z malarstwem abstrakcyjnym jest bardzo trudno obcować. Trzeba bowiem odrzucić bezpośrednie odniesienie do form lub przedmiotów obserwowanych w rzeczywistości. Trudno jest tłumaczyć zawsze „co artysta miał na myśli”. Abstrakcyjny znaczący oderwany, ogólny.



Alicja Domańska

W sztuce oznacza niepodobny do żadnego tworu natury. Można powiedzieć więc, że dzieło abstrakcjonizmu jest „nieprzedstawiające” – mówi.

Malarstwo sensualne

O malarstwie mówi dużo i chętnie. Oczywiście inspirują ją wielcy mistrzowie pędzla. Lubi malarstwo Clyfforda Stilla i Marka Rothko, dla których ważnym elementem była sama fizjologia percepcji dzieła. Mark Rothko, słynny amerykański malarz zwykł mawiać, że swoje obrazy ogląda jak przedstawienie teatralne. Obaj byli czołowymi twórcami „color field painting”, czyli malarstwa wielkich płaszczyzn. Obaj też uważali, że wbrew tendencjom, duże obrazy należy oglądać z bliska. Alicja nie

ukrywa, że malarstwo wielkich płaszczyzn jest czymś, w czym czuje się dobrze. To malarstwo bardzo sensualne i ekspresyjne.

– W moim malarstwie manipuluję materia do woli, szukam ukrytej prawdy, abstrahuję różne płaszczyzny. Odpowiada mi termin sztuki, która nie przedstawia rozpoznawalnych przedmiotów, oderwanej od rzeczywistości. Jest to abstrakcja oparta o świat oniryczny – tajemniczy, groteskowy – mówi Alicja.

Takie też są jej obrazy. Zagadkowe, dające dowolność interpretacji. Maluje w pracowni Gdańskiej Akademii Sztuk Pięknych, albo też w domu, który zupełnie nie przypomina domu artysty.

kobiety u Schulza są mi w pewnym sensie bliskie – psychicznie samowystarczalne, zamknięte w swej fizycznej doskonałości, demoniczne, uwodzicielskie, tajemnicze i niebezpieczne dla mężczyzn cierpiących z powodu swej niedoskonałości duchowej i fizycznej – mówi Alicja.

Tematyka spektaklu wyreżyserowanego przez Jacka Krawczyka jest próbą odpowiedzi na pytania: czy w dobie współczesnej, zdegradowanej rzeczywistości jesteśmy zdolni do stosunków damsko – męskich w ramach pojętej moralności oraz jakie są granice erotycznej fascynacji, czy potrafimy w niej znaleźć własną tożsamość?

Smakując czerwone wino

Alicja Domańska to bez wątpienia artystka pełna pasji i radości z życia. Prace artystki malarki znajdują się już w wielu miejscach na całym świecie, zarówno u osób prywatnych, jak i firm.

Pracuje właśnie nad kolejnym wernisażem, a swoje dzieła „przemycą” w różnych, ciekawych projektach architektonicznych. Jej obrazy wiszą w dużych domach, mieszkaniach, biurach, obiektach użyteczności publicznej. Także za granicą. Artystka ma za sobą kilkanaście wystaw, m.in. w Warszawie, Krakowie, Londynie, Paryżu i co oczywiste, w Trójmieście. Ostatnia odbyła się parę dni temu w Warszawie. Miała miejsce w ciekawym nowoczesnym wnętrzu.

– Nie boję się eksperymentować, sztuka powinna wychodzić z galerii do widza, nawet jeśli jest to przestrzeń zimna, kanciasta, industrialna. W Warszawie wernisaż odbył się w prestiżowym biurowcu, co fantastycznie kontrastowało z klimatem biznesu – mówi artystka. – Tego typu fuzje są na porządku dziennym w Stanach Zjednoczonych, czy Londynie. Sztuka wychodzi na zewnątrz, do ludzi – dodaje.

W Polsce ten trend jest także coraz bardziej zauważalny, dlatego Alicja już szykuje kolejne wystawy. Pracując nad kolejnymi dziełami nie zapomina jednak o zdrowym dystansie do tego, co robi. To pozwala jej żyć pełnią życia i delektować się nim. ■

Nowocześnie urządzony, na ścianach obrazy, na półkach mnóstwo książek o sztuce, a o ścianę oparty niedawno namalowany, wielki tryptyk.

Femme fatale

Artystka równie dobrze, jak przy sztaludze, czuje się też na scenie. Aktorstwo to jej druga pasja. W spektaklu „Infantka” na podstawie serii rycin Bruno Schulza, kreuje postać femme fatale- infantki wyraźnie dominującej nad mężczyzną – niewolnikiem. Jej mistyczna siła tkwi nie w anielskiej duchowości, religijnej czystości lecz w ciele, demonicznym erotyzmie, który magnetyczną siłą przykuwa do niej mężczyzn.

– Na scenie mogę pokazać swoją drugą twarz. Nie ukrywam, że

Na dalekim Wschodzie



foto: archiwum bohatera

PAULINA CZAJKOWSKA

Podróże to dla niej hobby, sposób na życie i odskocznia od codzienności. Gdynianka, Marzena Kitowska de Ciantis podróżować zaczęła kilkanaście lat temu. I mimo, że każda jej wyprawa jest zaplanowana dużo wcześniej, to jednak przebieg każdej z nich jest zawsze bardzo spontaniczny. Nie inaczej było w Indiach i Bangladeszu.

W

wyprawie towarzyszyło jej dwoje przyjaciół. Chcieli odwiedzić jak najmniej skomercjalizowane turystycznie miejsca, dotrzeć tam, gdzie

widok białego człowieka nie jest dla tubylców codziennością. Zobaczyć zwyczajne życie w Indiach i Bangladeszu.

Uciekając z Delhi

Do stolicy Indii, Delhi pojechali tylko po to, by w ambasadzie załatwić wiza wjazdowe do Bangladeszu. Gdy podjeżdżali rikszami ambasada była właśnie zamykana, a na bramie zawisa kartka z odręcznym napisem „today is independent day”. Był piątek i nie uśmiechało im się czekać przez cały weekend na otwarcie ambasady. Następnego dnia wynajęli kierowcę i pojechali do portu w Agrze. Tam spędzili dwa dni zwiedzając m.in. Taj Mahal. Potem pociągiem dojechali do Varanasi, ważnego ośrodka kultu wyznawców buddyzmu i hinduizmu. Raz na kilka lat jest tam organizowane święto wszystkich mnichów Kumbha Mela. Do Świętego Miasta zjeżdżają mnisi z całego świata. Jest to niezwykle miejsce i możliwość uczestniczenia w tak ważnych duchowych uroczystościach był dla całej trójki jednym z najważniejszych punktów całego wyjazdu.

W drodze do Varanasi

– Trochę musieliśmy się narodzić, aby zdobyć bilety na pociąg o przyzwoitej klasie. Dużą klasę należy włożyć w cudzysłów, szczególnie jeśli dokonamy porównania z europejskimi realiami – mówi Marzena. – Aby zdobyć bilety używaliśmy różnych chwytów: na blondynkę, na lekarza, oferowaliśmy dopłatę. Super klasa to wagony bez przedziałów z ustawionymi łóżkami bez ogrodzeń. Cały pociąg śpiących, chrapiących ludzi. Podróżni wyciągają grube łańcuchy i przypinają wszystko co mają – torby, walizki, siatki – do metalowych części siedzeń. Ciekawie wyglądała poranna toaleta Hin-

dusek polegająca na umyciu się w jednym plastikowym kubeczku wody – śmieje się Marzena.

Podczas wszystkich podróży Marzena korzysta zawsze z pomocy miejscowych przewodników. W Varanasi oprowadzała ich mała dziewczynka. Poleciała im rejs Gangesem o świcie. Zachwycali się widokiem ludzi zażywających rytualnych kąpiele i orszakami weselnymi. Mieli okazję oglądać ceremonię pogrzebową, podczas której trady-

dzielnicy nędzy i narkomanów – wspomina Marzena.

Zobaczyli również swoisty misz masz nędzy i bogactwa, mnóstwo kontrastów. Z jednej strony bogactwo, z drugiej przedstawiciele kasty biedaków, którzy często okaleczają dzieci, by te żebrząc wzbudzały jeszcze większą litość. Takiemu dziecku nikt przecież nie odmówi. Pieniądze dają prawie wszyscy, ze współczucia i ze strachu przed klątwą osadzoną w tradycji klątwą.

– Stworzyliśmy wstępny plan zwiedzania Bangladeszu. Na początek park nad Zatoką Bengalską, gdzie atrakcją jest tygrys bengalski. Na koniec zostawiliśmy sobie miasto Cox's Bazar. Lecieliśmy malutkim samolotkiem. Na lotnisku dopadli nas riksarze i był to jedyny moment, w którym odczuliśmy nutę cwanianictwa, gdyż proponowali nam bardzo wysoką cenę za transport – dodaje Marzena Kitowska de Ciantis.



Marzena Kitowska de Ciantis płynie po Gangesie

cyjnie palone są zwłoki zmarłych. Zobaczyli też celebrowane przez mnichów obrządki, kosztowali lokalnych potraw i korzystali z masaży.

Kalkuta – miasto kontrastów

– Nie chcieliśmy wracać do Delhi, a dowiedzieliśmy się, że następną bengalską placówkę znajdziemy w Kalkucie. Chcieliśmy zobaczyć ostatnie, jedyne miejsce na świecie, gdzie do tej pory można spotkać riksarzy biegających boso. Koszty wynajmu tego pojazdu to maksymalnie 2 dolary przy bardzo długim zwiedzaniu. Pojechaliśmy do klasztoru Matki Teresy z Kalkuty, odwiedziliśmy miejsce hołdu, czyli sarkofag. Ku mojemu zdziwieniu, klasztor jest oddalony od

Wrażenia z Kalkuty to brud, nędza i smród. Zazwyczaj jednak gdy Marzena stawia stopę w innym kraju, nic jej nie przeszkadza. Tym razem również, nawet mokry, zawieszisty, ciężki zapach butwiejącej roślinności mieszący się z wszechobecnymi kadzidelkami.

Pomocny biznesman

Dostali zaproszenie na rozmowę z konsulem. Z otrzymaniem wiza nie było problemów, zupełnie jednak inaczej było z biletami lotniczymi do Bangladeszu. Na szczęście z pomocą przyszedł poznany w ambasadzie biznesmen ze Sri Lanki. Wykonał kilka telefonów i dzięki swoim wpływom i układowi załatwił całej trójce bilety do miejscowości Chittagong.

To co ich zaskoczyło to problem ze znalezieniem miejsca w hotelu, mimo że wolnych pokoi było mnóstwo. Bangladesz to kraj muzułmański, bardzo ortodoksyjny. Podobnie, jak w Indiach single nie są tu mile widziani i odbierani. Z tego też powodu odmawiano im mel-dunku w hotelach.

Sposób „na męża”

– W końcu zaczęliśmy udawać, że Zenon jest moim mężem, a koleżanka siostrą. Dopiero wtedy kolejny już z rzędu właściciel zgodził się na wynajęcie pokojów. Co chwilę jednak przychodziło sprawdzać pod byle pretekstem czy leżę w łóżku z „mężem”. Raz przyniósł świeczki, a to sprawdzał czy jest prąd. To było niesamowite. Są bardzo pury-

Podróże

tańscy – ostrzega Marzena.

Kolejne różnice zauważyli też wieczorem. Po wyjściu z hoteliku dziewczyny poczuły się jak aktorki po kasowej premierze. Zostały otoczone przez przemitych, uśmiechniętych, troszkę natrętnie przyglądających im się mężczyzn. Tłumek chodził za nimi krok w krok, robiono im zdjęcia. Tubylcy dzwonili do bliskich, chwając się, że zobaczyli białe dziwadła. Co ciekawe, nie widzieli żadnej kobiety na ulicach. W rozmowach okazało się, że miejscowi mają mgliste pojęcie o Polsce. Kolejny szok przeżyli w restauracji. Rachunek za kolację dla dwóch osób z napojami wyniósł pół dolara razem z napiwkami.

– W Indiach byliśmy naciągani wiele razy, przez dopisywanie kwot do rachunku, a w Bangladeszu takie miłe zaskoczenie – wspomina z uśmiechem Marzena.

Na pięknej plaży

W Chittagong nie zabawiłi zbyt długo. W końcu dotarli

do Cox's Bazar, czyli głównego ośrodka turystyczno – wypoczynkowego w Bangladeszu. Miasto to znane jest z najdłuższej na świecie, liczącej sobie 125 km, naturalnej, piaszczystej plaży. Zakwaterowali się w pobliskim hoteliku.

– Zamarzyliśmy o kąpeli i słodkim lenistwie na piasku. Widząc mużłmanki w długich sari zdaliśmy sobie sprawę, że wynajęcie strojów mija się z celem – opowiada Marzena.

Plaża ogromna, z ciemnym piachem. Ciemno się zrobiło również od ludzi, którzy otoczyli przybyszów z Polski ścisłym murem. Zaczęła się kolejka do robienia zdjęć. Plaża to miejsce, na którym życie toczy się pełna parą. Częsty widok to dwójka chłopaków lub mężczyzn trzymających się za ręce. To w Bangladeszu sposób na okazanie przyjaźni. Marzena i jej przyjaciele spędzili tam bez troski czas, biesiadując i odpoczywając.

– Zaskoczyło nas to, że mnóstwo ludzi śpi na dachach budynków. Podczas trasy do Dakki, z której chcieliśmy lecieć do



Nepalu, mijaliśmy precudowne widoki – wspomina Marzena.

Katmandu welcome to

Dakka, stolica Bangladeszu, w której mieszka około 6 milionów ludzi, w przewodnikach nie jest przedstawiana najlepiej. Smog, miliony rikszy, potężny tłum ludzi, mnóstwo bezdomnych, wszechobecne usługi wykonywane pod drzewem. Taki też obraz zastała Marzena i jej przyjaciele. Nic więc dziwnego, że nie zatrzymali się tam na długo. Skorzystali z pierwszej nadarzającej się okazji, wykupili bilety lotnicze do Katmandu i odlecieli do Nepalu. Katmandu jest nieprawdopodobną mekką kulturową. Mnóstwo świątyń nie tylko hinduistycznych i buddyjskich, ale też chrześcijańskich. W Dolinie Katmandu znajduje się siedem obiektów zamieszczonych

na liście światowego dziedzictwa UNESCO. Spotkali „dzieci kwiaty” pochłonięte mantrą i muzyką „The Doors” wśród unoszących się w powietrzu oparów marihuany. Obejrzelili dolinę Pokhary, Pheva Tal Lake i wyruszyli na południe Nepalu, aby wrócić do granicy hinduskiej, a stamtąd pociągiem do Delhi.

– Zawsze tak planuję podróże, aby się nie cofać. Tym razem zatoczyliśmy kółko i niczego nie powtórzyliśmy. Wróciliśmy do Delhi, a stamtąd do Polski. Pozytywnie zaskoczył mnie Bangladesz jako kraj dziewiczy, nieepsuty komercją turystyczną, którą zauważyłam w Indiach. Nawet sceptycznie nastawiony w pierwszej fazie podróży kolega, był Bangladeszem zachwycony. Naprawdę warto. Wróć tam, tym razem na wyprawę trekkingową – kończy swoją opowieść Marzena. ■



REKLAMA

avocado
takeaway sushi sets

ZESTAWY
SUSHI
NA WYNOS



NAJLEPSZE
SUSHI
W TRÓJMIEŚCIE

www.avocado-sopot.pl

Sopot, Plac Zdrojowy 1 (Dom Zdrojowy)
tel: 58 585-83-28, 511-130-137

Czym jeździę?

Jaguar S-type - ostatni klasyk

Foto: Paweł Kleimeder



Andrzej Dzienisz i jego Jaguar S-type

JAKUB JAKUBOWSKI

To ostatni z klasycznych modeli Jaguara - S-type zaprojektowany został przez polskiego stylistę i designera Tadeusza Jelca. Tego samochodu nie można pomylić z żadnym innym. Jego prestiżowy charakter, wyjątkowość i dostojność docenił Andrzej Dzienisz, właściciel firmy Alvik.

Charakterystyczna stylistyka zaczyna się już od maskownicy chłodnicy i słynnej pochylonej pokrywy komory silnika. Płynne linie i gładki kształt mają cieszyć oko, ale również czysto i wydajnie ciąć powietrze. Luksusowy samochód sportowy pełen przemyślanych technologii – to prawdziwy hołd dla tradycji Jaguarów o wysokich osiąгах.

– Jaguar S-type wpadł mi w oko od razu. Pamiętam, jak z zazdrością patrzyłem na te samochody, gdy mijaly mnie jak expres na obwodnicy. Postanowiłem więc, że sprawię sobie właśnie takie auto. Jest to typowy przedstawiciel luksusowej, brytyjskiej motoryzacji. Prowadzenie go to nie tylko ogromna przyjemność, ale w pewnym sensie też lechtanie własnego ego. Człowiek po pro-

stu czuje, że prowadzi wyjątkowy samochód z duszą – mówi Andrzej Dzienisz.

Ta wyjątkowość to nie tylko stylistyka, ale także i silnik. Diesel z dwiema turbinami o maksymalnym momencie obrotowym wynoszącym 435 Nm. przy 1900 obr/min uznawany jest za silnik idealny. O tym, że tak jest w istocie przekonujemy się podczas jazdy. Do „setki” auto przyspiesza w 8,5 s i bez problemu osiąga deklarowaną przez producenta prędkość maksymalną – 230 km/h. Kultura pracy silnika z trudem pozwala przy tym odczuć, że ma się do czynienia z dieslem. Już w czasie jazdy z niewielką prędkością przyjemny dla ucha basowy pomruk układu wydechowego i niewielki szum powietrza wpływającego karoserię skutecznie zagłuszają odgłos pracy silnika, którego brzmienie charakteryzuje się wyjątkową miękkością.

Historia Jaguara S-Type sięga lat 60-tych. Pierwsze wersje w 1964 roku zostały zbudowane na bazie legendarnej sportowej, a zarazem luksusowej limuzyny Jaguar Mk II. Od tego czasu Jaguar S-Type przeszedł kolejno kilka generacji trzymając ten sam, wysoki od wielu lat poziom stylistyczny i jakościowy.

– Produkcja modelu S-type zakończyła się z końcem roku 2007. Kolejne modele Jaguara nie mają już tej unikalnej stylistyki. Bliżej im stylistycznie do Forda niż do typowego Jaguara. Pozbawione są tej skromnej elegancji, co w modelu S-type jest widoczne chociażby wewnątrz. Deska rozdzielcza nie jest może nowatorska, ale prawdziwy koneser motoryzacji doceni jej klasyczną estetykę – mówi Andrzej Dzienisz.

Pan Andrzej nie ukrywa, że za pieniądze, które wydał na swojego Jaguara mógłby kupić o wiele

lepiej wyposażony samochód, ale przekonuje, że za wizerunek drapieżnego kota na masce warto zapłacić każde pieniądze. ■

JAGUAR S-TYPE

Rok produkcji: 2007

Silnik: diesel

Pojemność: 2,7 V6 Biturbo

Moc silnika: 207 KM

Prędkość max: 229 km/h



Prestizowe wnętrze W DĘBIE WINO UKRYTE

Foto: Marek Stiller

Hiszpańska czerwień, magnetyzujące obrazy na ścianach, zapach wina dochodzący z podziemi i wszędobylskie kolonialne zdobycze. Wszystko to sprawia, że atmosfera panująca w domu zachęca do wieczornych refleksji w gronie przyjaciół przy lampce wina.

Podziemny pokój do degustacji wina, czyli domowa strefa relaksu

M

arzeniem właścicieli domu było zaprojektowanie nieskrępowanej przestrzeni dla czteroosobowej rodziny. W rezultacie zdecydowali się na wielkie przedsięwzięcie, którym okazał się 370 metrowy dom. Podczas budowy pojawiły się obawy dotyczące zagospoda-

rowania przestrzeni, która na pierwszy rzut oka wydawała się ogromna.

Okiełznać przestrzeń

– Znaczącym problem było zagospodarowanie otwartej przestrzeni w salonie – tłumaczy projektantka Jolanta Rothe. – Założeniem właścicieli było stworzenie przestrzeni w ciepłym domowym duchu. Dlatego koniecznością było podwieszenie sufitu w salonie i wyzbycie się optycznej bariery, która automatycznie powiększała i oziębiała pomieszczenie – dodaje.

Dom składa się z dwóch pięter połączonych drewnianymi schodami projektu Sylwii, właścicielki. Schody sprawiają wrażenie unoszących się w powietrzu drewnianych prostokątów. Koncepcja usunięcia ścian i wstawienia okien z drewnianymi elementami od dołu do góry okazała się strzałem w dziesiątkę. Wchodząc do góry odczuwa się wrażenie pokonywanej drogi do słońca – jasnej i przejrzystej.

Pierwsze piętro składa się z dwóch pokoi dla dzieci, dużej łazienki i sypialni. Schodząc

na dół po prawej stronie mijamy pracownię, a następnie kierujemy się w stronę salonu i kuchni. Wyróżniającym się elementem jest ściana w kształcie łuku oddzielająca kuchnię od przedpokoju. W podziemiach ukryta jest mała winiarnia z kącikiem na relaks.

Czekoladowo – dębowy salon

Przedpokój, salon i kuchnia tworzą jedną całość. Podłoga pokryta jest szarymi kafkami z domieszką oliwki. W całym domu ściany pomalowane są w dwóch kolorach – piaskowym i brudnym szarym. Od drzwi wejściowych gości zaprasza masywny, szklany żyrandol w kolorze czerwieni. Jest to jedyny element w salonie, który po wejściu do domu przykuwa największą uwagę. Czekoladowa kanapa z frywolnie ułożonymi czerwono – brązowymi poduszkami i nisko usytuowany drewniany stolik, który poddany został renowacji, zajmują centralny punkt w salonie. Nieopodal znajduje się kominek.

– W pokoju gościnnym swoje miejsce odnalazła również drewniana skrzynia, która służy jako pojemnik na wszędobylskie zabawki dzieci – z uśmiechem na twarzy mówi właścicielka mieszkania.

Wielkim atutem salonu jest skórzany fotel z podnóżkiem i bordową lampą na długiej, srebrnej nóżce.

– Tak naprawdę jest to odpowiednie miejsce do czytania książek – mówi Sylwia. Honorowe miejsce na ścianie zajmuje pierwszy

zakup do salonu, czyli kolonialna płaskorzeźba. – Została ona zakupiona w sklepie kolonialnym w Warszawie. Był to tak naprawdę pierwszy zakup i pierwszy krok w kierunku zdobyczy kolonialnych – tłumaczy Sylwia.

Nie tylko płaskorzeźba przykuwa uwagę gości, bardzo podoba się także indyjska, drewniana figura przedstawiająca opartego o byka mężczyznę, grającego na flecie.

Nowoczesna kuchnia

Kuchnię od salonu oddziela drewniany bufet i ścienny łuk. Dzięki czemu właściciele uzyskali idealną powierzchnię na przyrządzenie domowych przysmaków.

– Cała kuchnia jest moim projektem – mówi Sylwia. – Od samego początku założeniem kuchni była prostokątna wyspa z granitowym blatem i drewnianym obiciem. Wszystkie sprzęty kuchenne zostały sprytnie zabudowane – dodaje.

Powierzchnia koło kuchni została zagospodarowana na jadalnię. Długi drewniany stół i czarnaścice czekoladowych krzeseł idealnie spełniają swoją rolę podczas niedzielnego rodzinnego obiadu.

Kawowa sypialnia

Sypialnia wcale nie odbiega od reszty pomieszczeń. Zaprojektowana została w czekoladowo – złotych barwach. Piaskowe ściany idealnie pasują do złotej tapety i do dreb-

nianej podłogi. Jednak najważniejszą rolę odgrywa suto zaścielone łóżko małżeńskie ze skórzanym obiciem.

Z sypialni przechodzi się do łazienki, której punktem centralnym jest wanna usytuowana na środku powierzchni. – Tak naprawdę ta łazienka była moim cichym marzeniem – uśmiecha się Sylwia. – Mąż już dawno odmówił korzystania z niej, ponieważ uważa, że jest zbyt kobieca – dodaje.

Komnata tajemnic

Prawdziwy skarb kusi zapachem dochodzącym z podziemi domu. Wnętrze zostało zaprojektowane z myślą o szlachetnych i wykwintnych winnych zbiorach. – Założeniem było stworzenie pomieszczenia na przechowywanie wina – mówi Sylwia. – Po ustawieniu szafeczek na wino zostało jeszcze sporo niewykorzystanej przestrzeni. Dlatego wraz z mężem i po konsultacji z projektantką postanowiliśmy zagospodarować przestrzeń na przyjemny podziemny salon, tak zwany kącik relaksu – dodaje właścicielka.

Obawy właścicieli przed niezagospodarowaną przestrzenią zniknęły wraz z urządzeniem domu w ich wymarzonej styl, w którym panuje ład i porządek, zauważalny jest minimalizm i nowoczesność, ale przede wszystkim w oczy rzucają się kolonialne zdobycze i drewniane elementy. Wszystko to powoduje, że dom jest perfekcyjny, ale przede wszystkim ciepły i wyjątkowy dla domowników. ■



Przestronny, wielofunkcyjny salon z podwieszanym sufitem



Skórzany fotel z podnóżkiem, czyli idealne miejsce do czytania książek



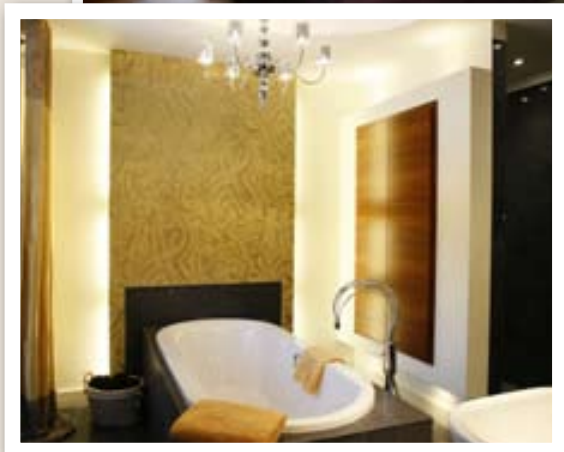
Ściana w kształcie łuku oddzielająca kuchnię od przedpokoju



Centralnym punktem kuchni jest wyspa z granitowym blatem i drewnianym obiciem



Sypialnia utrzymana w czekoladowo - złotej tonacji



Z sypialni przechodzi się do łazienki, z której korzysta tylko właścicielka domu



Łazienka dla gości wyłożona jest dużymi kafkami i designersko oświetlona

NA KRAWĘDZI PRZETRWANIA

IZABELA MAŁKOWSKA



Igor Tracz i jego zaprzęg

Gdy zaczął uprawiać tę egzotyczną dla Polaków dyscyplinę sportu, nikt nie podejrzewał, że za parę lat pokona wybitnych zawodników na świecie. Dziś Igor Tracz jest jednym z najlepszych na ziemi specjalistów od powożenia psich zaprzęgów. Wyścigi stały się jego wielką pasją i sposobem na życie.

Zanim jednak do tego doszło, studiował pedagogikę i grafikę na gdańskiej ASP. Ponieważ jednak stagnacja „zabija go”, a adrenalina napędza postanowił znaleźć sport, w którym by się spełniał. Próbował wspinaczki, nurkował, startował w wyścigach kolarskich, ale dopiero miłość do psów wskazała mu kierunek, w którym podąży do dzisiaj.

Z miłości do psów

Psimi zaprzęgami zainteresował się jakieś dziesięć lat temu. Kolega pozwolił mu przejechać się swoimi saniami ciągniętymi przez psy północne. Coś zaskoczyło, spodobało się. Miał już swojego psa i rower, więc zaczął trenować. Powoli dokupywał kolejne psy, greystery.

Na początku nic nie zapowiadało, że w Trójmieście „narodzi się” przyszły mistrz Europy

i świata. Zanim jednak do tego doszło, Igor Tracz najpierw wystartował w amatorskich zawodach w Rakowcu koło Gniezna. Kolega pożyczył mu sanie, dwa psy miał już swoje. Wywrażał się na każdym zakręcie, ale frajda była ogromna. W 2005 roku Tracz zaczął trenować na poważnie. Porzucił swoje dotychczasowe życie, po to by się ścigać. Już dwa lata później wszedł na najwyższy stopień podium mistrzostw Europy. Kolejny sukces przyszedł w 2009 roku. Igor Tracz wystartował jako pierwszy Polak w historii zawodów psich zaprzęgów na kontynencie amerykańskim.

– Najpierw poniosłem porażkę, zająłem 11 miejsce – wspomina „maszer” Igor Tracz. – Było potwornie zimno, w dzień minus 30 stopni, nocą nawet minus 50. Rok później pojechałem tam znowu, zawzięłem się i zdobyłem dwa złote medale w różnych klasach: w dwójce za-

przegowej i w czwórce zaprzęgowej na sprincie – dodaje.

Ruch jest nagrodą

Jeśli nie ma śniegu, Igor zamiast sań wykorzystuje rower lub specjalny trójkołowiec. On i psy to jedno, razem trenują przez okrągłe 12 miesięcy. Czworonóg w ciągu roku jest w stanie nauczyć się podstaw niezbędnych do wzięcia udziału w wyścigu; dwa, trzy lata zajmuje wytrenowanie go na tip-top. – Psi trening jest bardziej skomplikowany od ludzkiego, bo nie masz bezpośredniej odpowiedzi na pytanie, czy ćwiczenia były wystarczające. Obserwuję psy, robię zapiski, zaznaczam na jakim dystansie pracowały tak, a na jakim inaczej – wyjaśnia Igor. – Moja komunikacja z psami polega na wydawaniu komend: skręć w lewo, skręć w prawo, zawróć, stój, ale najpierw muszą je tego nauczyć. Najtrudniej jest wytrenować

pierwszego psa zaprzęgowego, później każdy następny uczy się od pozostałych. Zwierzak najpierw biega luzem obok nas, kiedy widzę, że utrzymuje prędkość powoli zaczynam go wpinać do zaprzęgu. Ważne jest psychiczne nastawienie zwierzęcia, nie wolno go do niczego zmuszać, zresztą zakazane jest używanie jakichkolwiek środków przymusu, bata, kolczatek itp. Cały bajer polega na tym, żeby tym psem zaszczepić pociąg do pracy i wyścigów. Dla nich ruch jest nagrodą – tłumaczy Tracz.

Wypadki się zdarzają

Prędkość z jaką Igor porusza się na wyścigach dochodzi nawet 50 km/h. Jednak nie tylko psy biorą na siebie ciężar ciągnięcia pojazdu. – Moja praca polega na podbiegach, biegnę razem z psami, pcham sprzęt, wskakuję dopiero na prostym odcinku lub na zjeździe – wyjaśnia. – To cięż-



Igor Tracz

ka fizyczna praca i dla mnie i dla moich czworonogów. Muszę być przygotowany kondycyjnie równo z nimi. Kantuję sanie, kładę je na zakręcie, muszę to utrzymać własnymi rękami – dodaje.

Psy zaprzęgi to sport kontuzjogenny. Psy narażone są na różne urazy, rozcinają łapy lub łamią paznokcie. Igor trzy razy miał wstrząs mózgu, dwa razy złamana ręka, podejrzenie pęknięcia miednicy i różnego rodzaju obicia i siniaki.

– Psy zanim zajarzą, że leżą na ziemi, to biegną jeszcze jakieś 100 metrów, zanim się zatrzymają. A jestem cały czas wpięty do zaprzęgu – wzdycha Tracz. – To jest ekstremum w wydaniu zawodniczym, kiedy spadam z sań lub trójkołowca, trzymam linkę zaprzęgową, żeby tego zaprzęgu nie stracić. Wolę być obity, połamany, ale żeby mi psy nie uciekły. One mają taką adrenalinę, że dalej biegną, są w amoku. Ja wtedy, kiedy jeszcze jestem przytomny, krzyczę stop! I one się zatrzymują, jednak to trochę musi potrwać, więc kawałek mnie przeciągną i poobijają – opowiada.

Odwieczne problemy

Igor nie wie, co sprawiło, że osiągnął tak ogromny sukces. Faktem jest, że pokonał ludzi, o których kiedyś czytał w książkach czy w internecie. Na pierwszych zawodach za granicą było dla niego frajdą, gdy mógł zamienić z nimi słowo, czegoś się od nich nauczyć. Niektórzy patrzyli na niego z góry, pytali po co przyjechał aż z Polski. A teraz? Przychodzą do niego po autograf, pytają o metody treningowe, piszą e-maile.

– Oni mają potworne pieniądze i sponsorów, a ja? Żyję z dnia na dzień, pieniądze i sponsorów pozyskuję czasami tydzień przed wyjazdem na zawody, niektóre rzeczy rozgrywają się dosłownie w ostatniej chwili. Od pewnego czasu pomaga mi miasto Pruszcz Gdański, mam sponsorów od sprzętu oraz wykarmienia i opieki weterynaryjnej psów. Gdybym był reprezentantem Norwegii albo Szwecji miałbym pensję, nie musiałbym nic innego robić, tylko trenować. Niestety w naszym kraju, chociaż psie wyścigi są sportem oficjalnym, to zupełnie niedocenianym i niewidocznym. U nas sprzedają się dyscypliny wizualne, medialne, chętnie

z innych krajów dysponują całym teamem ze specjalistami od smarowania płóz, utrzymania psów, sprzętu, z kierowcą oraz z zamówionym hotelem włącznie. Polak śpi w busie, którym przyjechał. Nic więc dziwnego, że Igora dopadają chwile zwątpienia.

– Bywa ciężko, ale nawet nie myślałem, żeby z tym skończyć. Bo i jak miałyby to wyglądać? Rower i sanie możesz odłożyć na bok, a psów nie. Powiedz im teraz: sorry, już mi się znudziło, koniec zabawy. Tak się nie da. Po pierwsze emocjonalnie jestem związany ze swoimi czworonogami, to moi kumple z pracy, codziennie z nimi trenuję. Po drugie z ich oczu bije większa pasja do biegania, niż z moich. To ja częściej marudzę, niż one, bo jest błoto, bo jest zimno, bo mi się nie chce. A im chce się zawsze – mówi z zapałem.

Rok temu Francuzi proponowali Traczowi 10 tys. euro za jego jednego psa, sportowiec odmówił. Chociaż prawdopodobnie w dwa lata byłby w stanie stworzyć od początku równie dobry zaprzęg, więź emocjonalna ze zwierzętami była silniejsza, niż chęć szybkiego zarobku. Była

naszego kraju. I reszta świata też słucha. A co ja z tego mam? Obcięte stypendium przez nasze państwo. Sam się z tego śmieję – mówi.

Marzenia o olimpiadzie

Teraz przygotowuje się do marcowych mistrzostw świata w Norwegii. Jego marzeniem jest również start na olimpiadzie i być może to marzenie się spełni. Jest bowiem bardzo prawdopodobne, że wyścigi psich zaprzęgów będą dyscypliną pokazową.

– Znalazłem sobie coś, co mnie kręci i chcę to robić, może nawet do końca życia – zamysła się Tracz. – Znam zawodników, którzy mają 70 lat i jeżdżą na długie dystanse, niesamowici są. Niestety nie mam za bardzo czasu na życie osobiste, a w każdym razie mam go mało. Idziesz na imprezę? – pytają znajomi. No co ty, mam rano trening – odpowiadam. Nie może sobie pozwolić na fanaberie, raz do roku przechodzi badania antidopingowe, więc dawno zapomniał o różnych szaleństwach. – Poświęcam się w trupa, robię to najlepiej, jak potrafię. Ja tego sportu nie traktuję przy okazji



Igor Tracz i jego psy

oglądane w telewizji. A przecież wyścigi psich zaprzęgów są takie widowiskowe – mówi z zalem w głosie.

Chwile zwątpienia

Różnice widać też na zawodach. Polak do pomocy ma najczęściej jedną osobę, zawodniczy

tez druga propozycja, dotyczyła ścigania się w barwach Francji.

– Od razu podziękowałem, ale może kiedyś to zrobię, jak nie będę miał żadnych szans na normalne życie w naszym kraju – zastanawia się sportowiec. – Przynajmniej dwa razy w roku stoję na podium z medalem, z flagą Polski i słucham hymnu

– zapewnia. Wstaje rano, karmi psy, sprawdza, czy mają wodę, sprząta kojce, dopiero później trenuje, bo na pierwszym miejscu są psy. – I nie czuję się przez to nieszczęśliwy, chociaż ktoś powiedziałby, że mam przerąbane: dwanaście psów i muszę wracać na noc do domu – kończy ze śmiechem Igor. ■



Foto: Materiały prasowe

Wyjątkowe Walentynki

ANNA KOLEDA

Jeżeli znudził ci się standardowy plan na Walentynowy wieczór, czyli kino i kolacja przy świecach, zdecyduj się w tym roku na coś wyjątkowego. We dwoje oddajcie się przyjemnemu relaksowi w spa.

W tak wyjątkowym dniu jak Walentynki, każdej parze należy się wspólny relaks, wyciszenie oraz zmniejszenie napięcia i stresu, który towarzyszy podczas codziennych obowiązków. To także dobra okazja, by rozpocząć walkę z rutyną wkładając się przeciw podstępnie do każdego związku.

Będzie gorąco

Zakochani znajdą coś dla siebie między innymi w Centrum Pięknego Ciała w Sopocie. Będzie nastrojowo i romantycznie.

– Na Dzień Zakochanych przygotowaliśmy specjalne atrakcje takie jak osobne studio zaaranżowane muzyką, przyciemnionym światłem i świecami zapachowymi. Ma ono wprowadzić w stan odprężenia i atmosferę wyjątkowości podczas tego wspólnie spędzanego święta – mówi Beata Mucha, właścicielka Centrum Pięknego Ciała.

W pomieszczeniu znajdują

się dwa urządzenia PowerSlim, za pomocą których wykonywane są zabiegi. „Seven Heaven”, „Czekoladowo-waniliowa rozkosz” i „Owocowe fantazje” to gorące masaże o kusząco brzmiących nazwach, które są najczęściej wybierane przez klientów. – W atmosferze podczerwieni i zjonizowanego powietrza rozgrzewamy i rozluźniamy ciało, które tak przygotowane doskonale poddaje się dłoniom masażystki. Odprężenie następuje w wyniku uciśnięcia receptorów rozmieszczonych na całym ciele. Zabiegi wykonywane są z użyciem kremów i olejków, które rozgrzane podczerwienią ujawniają całą swoją bogatą gamę zapachów – wyjaśnia Beata.

Z najwyższej półki

Koneserów szukających wyjątkowych doznań z pewnością skusi spa w sopockim hotelu Sheraton. W Dzień Zakochanych najodpowiedniejszym wyborem będzie skorzystanie z wybranych zabiegów w specjalnym, luksusowym aparta-

mencie z dwoma łózkami zabiegowymi, dwuosobową wanną jacuzzi, kominkiem, własną łazienką i przebieralnią. – Ta oferta łączy w sobie to, czego potrzebują zakochani w swoje święto, czyli prywatność, relaks i wspólne chwile – opowiada Agata Zwierzycka, Manager Spa w sopockim Sheratonie.

– Pary szukające czegoś naprawdę wyjątkowego, powinny zajrzeć do katalogu „Kolekcji Unikalnych Rytuałów” stworzonych specjalnie dla naszego Spa. Wiele z nich opiera się na wynikach naukowej analizy leczniczych wód mineralnych Sopotu i na rozległej wiedzy o olejkach eterycznych, składnikach pochodzenia morską i produktach bogatych w przeciwutleniacze – dodaje Agata Zwierzycka

Uczta dla dwojga w „Spa at Sheraton Sopot” rozpoczyna się wspólną kąpielą w wannie hydroterapeutycznej z dodatkiem olejków aromaterapeutycznych. Następnie ciało poddane zostaje energetyzującej dawce minerałów zawartych w soli morskiej i olejkach. O komfort

zadbają osoby prowadzące rytuał, które wykonają pełen masaż ciała gorącymi kamieniami. Rytuał kończy się przy kominku, gdzie zakochani wspólnie mogą delektować się smakiem naparu ziołowego.

– Polecam także zabieg „Wschodu” dla par. To wspólne odkrywanie relaksujących właściwości glinek marokańskich nakładanych na ciała oraz aromaterapeutycznych bukietów zapachowych z łaźni parowej Rasul. Rytuał kończy się „opadami tropikalnego deszczu”, który zmywa resztki oskładu błotnego i odświeża skórę. Po wspólnej kąpeli w uroczym apartamencie dla par, następuje zakończenie tego zmysłowego rytuału doskonałym masażem całego ciała z wykorzystaniem gorących kamieni – zachęca Agata Zwierzycka

Razem ale osobno

Wspólne poddawanie się przyjemnościom kosmetycznym, nie oznacza konieczności korzystania z tych samych zabiegów. Specjaliści wielokrotnie



SEKRET KOLORÓW

Czy wiesz, że kolory w różnym stopniu oddziałują na Ciebie, kształtują twoje życie i wpływają na samopoczucie? Jeśli poznasz swój osobisty kolor, uda Ci się znaleźć klucz do wewnętrznych zmian a co za tym idzie do szczęścia i satysfakcji z życia.

Kolory to coś więcej, niż dobrze i estetycznie dobrane barwy. To podstawowe źródło, które aktywnie wpływa na temperament i samopoczucie każdego człowieka. Jak znaleźć swój idealny kolor?

- Za pomocą cyfr. Doskonale cyfry to takie, które występują w dacie urodzenia i alfabecie. Służą one do odczytu indywidualnej mapy kolorów. Dzięki nim możemy usłyszeć energię w dźwiękach mowy, muzyce i tonach instrumentów. Znając swój kolor, odkrywasz pozytywną energię, która może zmienić Twoje życie - mówi Urszula Głuchowska - Bilka, trenerka rozwoju osobistego z firmy Dojrzewalnia Róż i certyfikowany praktyk Koloroskopu - metody Theresy Blomqvist, określającej osobisty wewnętrzny kolor.

Urszula Głuchowska - Bilka jest jedyną osobą w Trójmieście, która zajmuje się fascynującym światem kolorów i jego wpływem na nasze życie. Więcej na stronie www.koloroskop.pl

Urszula Głuchowska-Bilka
e-mail: Koloroskop@wp.pl
tel. 601 47 69 83

REKLAMA

podkreślają, że skóra kobiety i mężczyzny wymaga innego rodzaju pielęgnacji, dlatego też w Gdyńskim Centrum Kosmetycznym przygotowano osobne zabiegi dla partnerów, odbywające się w tym samym czasie. - Zabiegi mogą odbyć się jednocześnie w dwóch osobnych gabinetach - wyjaśnia Dorota Bakun, właścicielka Gdyńskiego Centrum Kosmetycznego. - Jeżeli para ma taką wolę możemy jedno pomieszczenie zaaranżować specjalnie dla nich. W takiej atmosferze oboje mogą cieszyć się wykonywanymi zabiegami. Korzyść więc jest podwójna, spędzamy czas wspólnie z ukochaną osobą, relaksujemy się razem, a zabiegi dostosowane są do potrzeb naszej skóry, by czerpać z nich maksymalną korzyść - dodaje.

Dla mężczyzny specjaliści z Gdyńskiego Centrum Kosmetycznego polecają zabieg „Sothy's Homme”. Ma on działanie relaksująco-detoksykujące. Silnie energetyzuje i odżywia męską skórę oraz łagodzi wszelkie

podrażnienia. Zabieg zawiera wszystkie składniki aktywne, które są niezbędne do pielęgnacji męskiej skóry. Na początku wykonywany jest masaż relaksująco-rozluźniający, który jest wstępem do właściwego zabiegu. W jego trakcie wykonywany jest także masaż twarzy oparty o elementy digitopresury.

Kobietom polecany jest w szczególności zabieg „Sothy's Flash Beauty”.

- Jego działaniem ma na celu przywrócenie cerze zdrowego wyglądu i blasku. Dzięki użyciu bogatych we właściwości składników usuwa on wolne rodniki, ma działanie nawilżające i przywracające elastyczność skóry. Rozpoczyna się go masażem relaksacyjnym połączonym z aromaterapią - wyjaśnia Dorota Bakun.

Uwaga! Poziom endorfin w waszych organizmach będzie osiągał najwyższe rejestry po tak przyjemnie spędzonym czasie. Wieczór 14 lutego na długo pozostanie w waszej pamięci jako wyjątkowy. ■

P. Roccialli art

SALONY FRYZJERSKO KOSMETYCZNE



frzyzjerstwo

koloryzacja
strzyżenia damskie
zabiegi regenerujące włosy
inner effect
strzyżenia męskie
retuszowanie siwizny
sprzedaż profesjonalnych kosmetyków
upięcia okazjonalne i ślubne
przedłużanie włosów Clip In

studio paznokcia

przedłużanie paznokci akryl, żel
manicure classic, spa
manicure perfect french
manicure shellac
artystyczne malowanie paznokci
zabiegi na dłonie
kapiel parafinowa

gabinet kosmetyczny

zabiegi kosmetyczne na twarz
zabiegi mikrodermatraża
zabiegi kawitacja
pedicure classic, spa
makijaż okazjonalny, ślubny
depilacja ciała
henna
przedłużanie rzęs

Gabinet Medycyny Estetycznej



- porady dermatologiczne
- BOTOX
- LIPOLIZA - nieinwazyjne usuwanie tkanki tłuszczowej
- peelingi
- wypełnianie zmarszczek i bruzd kwasem hialuronowym
- powiększanie i modelowanie ust
- MEZOTERAPIA
- COSMELAN - jedyny skuteczny peeling na przebarwienia
- usuwanie brodawek i włókniaków
- chirurgia skóry
- laserowe zamykanie naczyń
- makijaż permanentny

Z magazynem 10 % rabatu.

konsultacje do zabiegów są bezpłatne

lek. med. Anna Omernik
specjalista dermatolog

tel. kom. +48 506 17 1814
SEA TOWERS Gdynia
ul. Hryniewickiego 6C
gabinet nr. 3
www.dermatolog-gdynia.pl

Gdańsk, C.H. Galeria Bałtycka, tel. 58 520 44 77 www.roccialli.pl
zapraszamy w godzinach: pon - sob. 9⁰⁰ - 21⁰⁰, niedziela 10⁰⁰ - 20⁰⁰



M2 BEAUTÉ

M2LASHES EYELASH ACTIVATING SERUM AKTYWNY WZROST RZĘS

Wszechstronnie przetestowane i aktywnie działające serum zawiera kompleks czynnej substancji MDN. Stosowane z powodzeniem w okulistyce znalazło swoje miejsce również w kosmetologii. Ta zmodyfikowana podlegająca ściśle dozowaniu substancja czynna stymuluje cebulki rzęs działając z jednej strony na wydłużanie fazy wzrostu rzęs, z drugiej zaś na ich zagęszczanie.



bez stosowania

efekt po 8 tygodniach



M2LASHES EYELASH REVITALIZING GLOSS NATURALNA PIELĘGNACJA RZĘS

Rewitalizujący Gloss jest perfekcyjnie zharmonizowany z serum do wzrostu rzęs, zapewnia zdrowy wygląd rzęs i nadaje im połysk. W optymalny sposób wspomaga działanie serum. W sposób aktywny odbudowuje grubość i elastyczność rzęs. Innowacyjna substancja czynna COPPER TRIPEPTIDE-1 zapewnia zdrowe środowisko dla skóry, sprzyja tworzeniu kolagenów, zwalcza wolne rodniki i tym samym zapobiega rozkładowi kwasu hialuronowego, który prowadzi do przedwczesnego starzenia się wrażliwych partii oczu.

M2BROWS EYEBROW RENEWING SERUM AKTYWNY WZROST BRWI

Twoje brwi utraciły formę? Są rzadkie i wyskubane? Innowacyjne serum wzrostu M2 BROWS odmieni ich wygląd nadając nieoczekiwaną pełnię. Kombinacja aktywujących oraz pielęgnacyjnych składników zadba o przywrócenie idealnego wyglądu brwiom i otworzy nowe możliwości w kształtowaniu interesującego wyglądu twarzy.

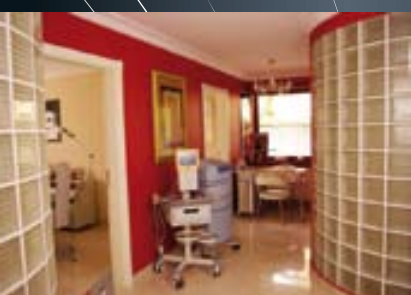


bez stosowania

efekt po 6 tygodniach



Gdyńskie Centrum Kosmetyczne jest miejscem, w którym wykwalifikowany personel zapewnia swoim klientom profesjonalną obsługę podczas wykonywanych zabiegów. Oferujemy szeroki wachlarz zabiegów upiększających, wyszczuplających i odmładzających z użyciem najnowocześniejszych urządzeń uwzględniając aktualne trendy i osiągi kosmetyczne. Zadbamy o piękno skóry, skorygujemy niedoskonałości sylwetki, powstrzymamy proces starzenia skóry. Nasze zabiegi są nieinwazyjne i bezpieczne dla zdrowia. Chętnie udzielamy porad dotyczących pielęgnacji, sesje zabiegowe poprzedzamy bezpłatnymi konsultacjami. Serdecznie zapraszają: Dorota Bakun - właścicielka, kosmetolog z wieloletnim, praktycznym doświadczeniem wraz z zespołem.



GDYŃSKIE CENTRUM KOSMETYCZNE

81-433 Gdynia, ul. Wincentego Pola 27

Tel. 58 711 15 30, 509 644 062

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR NA POLSKĘ

wwwkosmetyka-trojmiasto.pl

wwwm2beauty.pl

SPRZEDAJEMY WIEDZĘ, SUKCES DORZUCAMY GRATIS

Firma Financial Expert powstała w 2006 roku, jako alternatywa dla korporacji skupiających pośredników finansowych. Ówczesna analiza potrzeb rynku wykazała, iż zarówno klienci indywidualni jak i instytucjonalni oczekiwali profesjonalnej opieki typu one-stop-shop.

Całkowita niezależność finansowa Financial Expert, jak również brak powiązań kapitałowych z jakąkolwiek instytucją finansową stanowi nieodzowny element obiektywnego doboru produktów i poszukiwania najlepszych dla naszych klientów rozwiązań. Szeroka gama produktów bankowych (spośród 20 banków) pozwala na wybór najbardziej korzystnego rozwiązania finansowego w przypadku dokonania zakupu nieruchomości zarówno z rynku pierwotnego jak i wtórnego.



Grupa naszych ekspertów finansowych posiada europejski certyfikat doradcy finansowego, a Financial Expert posiada akredytację i wyłączność Europejskiej Akademii Planowania Finansowego na obszarze 4 województw północnej Polski na prowadzenie szkoleń z powyższego zakresu. Dzięki zdobytym umiejętnościom i regularnym śledzeniu globalnych rynków finansowych nasi eksperci, na potrzeby klientów przygotowują indywidualne, długoterminowe plany finansowe.

Financial Expert posiada także zespół niezależnych i doświadczonych ekspertów z dziedziny nauk ekonomicznych oraz technicznych oferujących szeroką gamę specjalistycznych usług dla sektora mikro, małych, średnich i dużych przedsiębiorstw, sektora finansów publicznych, oraz klientów indywidualnych.

Realizowane projekty przez Financial Expert obejmują między innymi, procesy naprawcze i restrukturyzacyjne przedsiębiorstw poprzez zarządzanie zmianą, efektywne pozyskiwanie zewnętrznego kapitału na realizację długo i krótkoterminowych przedsięwzięć inwestycyjnych. Procesy te poprzedzone są badaniem rynku, stosowną analizą techniczno-ekonomiczną oraz identyfikacją wąskich gardeł poszczególnych procesów technologicznych.



Po wstąpieniu Polski do Unii Europejskiej sektor małych i średnich przedsiębiorstw zyskał możliwość szybszego rozwoju dzięki wykorzystaniu bezzwrotnych środków zagranicznych Financial Expert od 2008 roku pozyskała dla swoich Klientów kwotę 29 milionów złotych uzyskując również w grudniu 2010 roku dofinansowanie z PARP na realizację na terenie pięciu województw własnego szkoleniowego projektu pt. „Polsko Szwedzka Akademia Budowlana”.

Obserwując zmieniające się trendy społeczno gospodarcze w najbliższym czasie planujemy zaproponować innowacyjny na polskim rynku usług finansowych produkt, jakim jest hipoteka odwracalna.

Obecnie Financial Expert świadczy usługi z zakresu: FUNDUSZY INWESTYCYJNYCH, KREDYTÓW, ZARZĄDZANIA STRATEGICZNEGO SEKTOREM MŚP, FINANSÓW PUBLICZNYCH, DOTACJI ZAGRANICZNYCH ŚRODKÓW FINANSOWYCH, SPECJALISTYCZNYCH SZKOLEŃ.

Kontakt
Oddział Gdynia
Krasickiego 30/4, Gdynia
tel.(58)761-96-60
Biuro Zarządu
tel.(58)761-96-70

MaxMara

MaxMara to jeden z najbardziej wpływowych, kojarzonych z luksusem włoskich domów mody, który swoją tradycję kontynuuje już od ponad 60 lat. Odzież tej marki noszą gwiazdy światowego formatu oraz nasi rodzimi celebryci. Stroje MaxMara przewidziane są dla kobiet nietuzinkowych, które chcą wyróżniać się swoim wyglądem, a jednocześnie zawsze wyglądać elegancko i z klasą.

Noszą ją osoby, które stawiają na wysoką jakość, bo w kolekcjach od samego początku istnienia marki pojawiają się tkaniny i dekoracje tylko najwyższej jakości, a kreacje szyją starannie wybierani włoscy krawcy. MaxMara to różnorodność linii, która pozwala stworzyć tzw. "total look", czyli ubrać kobietę od stóp do głów.

Kolekcja wiosna/lato 2011 nowocześnie interpretuje styl lat 60. Prezentuje bardzo kobiece modele i wysublimowane fasony. Inspirowana jest stylem designerskim, który nadaje kolekcji nowoczesny charakter couture. Przekonać się o tym można odwiedzając salony firmowe MaxMara w C.H. Klif i w Gdyni i w gdańskiej Galerii Bałtyckiej.

Sukienka model Temide - 2019 zł

MaxMara



Sukienka model Fiumana - 1909 zł

MaxMara



Sukienka model Zanzara - 1165 zł

MaxMara

Sukienka model Bath - 2079 zł

MaxMara



Stylizacja: Max Mara
Centrum Handlowe Klif w Gdyni,
Galeria Bałtycka w Gdańsku
Zdjęcia: Ewa Szablowska
Wizaż: Ewelina Kowalik
Fryzury: Wiktoria Lessier
Modelka: Karolina Kotowicz

Dziękujemy firmie Studio 183
za pomoc w realizacji sesji zdjęciowej
(www.studio183.pl)

STUDIO183

Zimą nie siedź w domu!

Foto: Materiały prasowe



NATALIA TYSZKA

Często narzekamy, że zimą nie ma zbyt wiele do roboty. Dni są krótkie, na dworze panuje mróz i śnieg. Wieczory chętnie spędzamy więc z kubkiem rozgrzewającej herbaty opatuleni ciepłym kocem. Ale nie wszyscy! Są tacy, którzy tę porę roku kochają i wykorzystują jej urok, jak najlepiej potrafią.

Sporty zimowe cieszą się w Polsce coraz większą popularnością. Jazda na łyżwach to jedna z najbardziej rodzinnych i zarazem jeden z tańszych sposobów na aktywny wypoczynek o tej porze roku. By uprawiać ten sport nie trzeba nigdzie wyjeżdżać czy kupować drogiego sprzętu. W Trójmieście i okolicach możliwości aktywnego wypoczynku jest bowiem wiele.

Może na łyżwy?

Popołudnie spędzone na lodzie będzie dobrym pomysłem zarówno na rodzinny wypad albo romantyczną randkę. Karolina i Piotr z Gdańska regularnie chodzą na lodowisko na Placu Zebrań Ludowych.

– Minimum raz w tygodniu staramy się pójść na łyżwy – opowiadają Prestiżowi. – W tym celu zakupiliśmy własne łyżwy, żeby za każdym razem nie wypoży-

czać ich na miejscu. Dzięki temu, że nie stoimy w kolejce do wypożyczenia sprzętu szybciej wchodzimy na lód. Staramy się wybierać takie pory, kiedy jest najmniej ludzi, czyli w tygodniu na ostatnią ślizgawkę lub w weekendy z samego rana. Lód jest zawsze ładnie wyrównany i można sobie pośmigać – śmieje się Karolina.

Warto również wspomnieć o zaletach, jakie niesie za sobą uprawianie tego sportu. Łyżwiarstwo poprawia bowiem nie tylko postawę, ale również koncentrację i wyrabia zmysł równowagi. Do wysiłku angażujemy wszystkie partie mięśniowe, wzmacniając w ten sposób nogi, brzuch, ramiona i przede wszystkim kręgosłup. Nauka jazdy na łyżwach jest szczególnie korzystna dla dzieci, gdyż poprawia koordynację oraz poczucie rytmu. Jeżeli boimy się urazów, możemy zainwestować w dodatkowe ochraniacze i kask.

W Trójmieście mamy cztery lodowiska, z czego trzy z nich są

okryte. Najpopularniejszym miejscem dla amatorów łyżwiarstwa jest gdańska hala Olivia. Jeździć można też pod namiotem na Placu Zebrań Ludowych. W Gdyni sztuczna ślizgawka znajduje się przy Młodzieżowym Domu Kultury a w Sopotcie romantycznym klimatem kusi lodowisko pod gołym niebem u stóp Grand Hotelu. Po udanej zabawie na lodzie warto zakończyć wieczór spacerem na molo lub gorącą czekoladą w jednej z sopockich knajpek na „Monciaku”.

Dla aktywnych - narty

Pomimo tego, że Pomorze kojarzone jest przede wszystkim z morzem, okolice Trójmiasta to również raj dla amatorów jazdy na nartach i snowboardzie. Dzięki licznym wzniesieniom zapaleńcy mają tu okazję potrenować przed wyjazdem w wysokie góry. Każdy stok wyposażony jest w wyciąg, działają wypożyczalnie sprzętu, szkółki narciarskie, a przerwy

między zjazdami można niemal wszędzie wykorzystać na ogrzanie się przy kominku, zjedzenie czegoś na ciepło i wypicie ciepłej herbaty, a nawet grzańca.

– W tym roku wybieramy się także na narty do Przywidza – dodają Karolina z Piotrem. – Przede wszystkim dlatego, że stok jest bardziej płaski i można podszkolić swoje umiejętności. Marzy mi się spróbować wreszcie jazdy na desce – opowiada Karolina.

Najbardziej znanym stokiem narciarskim na Kaszubach jest Wieżyca, gdzie mamy do wyboru dwa stoki narciarskie - Wieżyca Kotlinka (wyciąg liczący 320 m długości) i Wieżyca Koszałkowo (posiada stok o długości 300 m). To właśnie tam najczęściej wybierają się całe rodziny, by potrenować jazdę na nartach. Wyciąg dziecienny, dla początkujących oraz dwa tory do snowtubingu (zjazdów na oponach) każdemu zapewnią niecodzienne wrażenia.

– Moja przygoda z nartami

rozpoczęła się kilkanaście lat temu właśnie w Wieżycy – wspomina Krzesimir, fotograf z Trójmiasta. – Gdy byłem uczniem przejechałem tutaj z rodzicami na weekend. Tata wypożyczył mi narty i przez cały wieczór uczyłem się jak utrzymać równowagę zjeżdżając z małych pochyłości. Później jeszcze przez wiele lat odwiedzałem to miejsce zimową porą. Polecam każdemu – dodaje.

Na nartach i na... dętkach

Najdłuższym stokiem narciarskim może pochwalić się Przywidz. Trasa ma aż 600 metrów długości, a na samą górę dostaniemy się dzięki dwóm wyciągom orczykowym. Jest też baby lift, czyli wyciąg dla najmłodszych i uczących się, snowtubing, a także trasa dla narciarzy biegowych.

– Stok w Przywidzu jest długi, ale niezbyt stromy. Jeśli chcemy sobie pojeździć bardziej rekreacyjnie lub wręcz dopiero uczyć się jazdy na nartach lub desce, to jest to bardzo dobry wybór. Ci, którzy wolą szybszą jazdę raczej powinni wybrać Koszałkowo

OŚRODKI NARCIARSKIE

Wieżycza Koszałkowo – stoki 300 m i 260 m, snowtubing, snowpark, wypożyczalnia sprzętu, instruktorzy, pawilon z grillem. Koszt wyciągu: od 1 do 2 zł za jeden wjazd. Wypożyczenie kompletu sprzętu na cały dzień: 40 zł (narty), 50 zł (snowboard).

Wieżycza Kotlinka – stok 320 m, kuligi nocne z pochodniami, wypożyczalnia sprzętu, pawilon z grillem. Koszt wyciągu: 1,5 do 2 zł za jeden wjazd. Wypożyczenie kompletu sprzętu na cały dzień: 45 zł (narty), 50 zł (snowboard).

Przywidz – stok 600 m, snowtubing, trasa dla narciarzy biegowych, wypożyczalnia sprzętu, instruktorzy, karczma. Koszt wyciągu: 1 do 2,4 zł za jeden wjazd. Wypożyczenie kompletu sprzętu na cały dzień: 45 zł (narty), 50 zł (snowboard).

Trzepowo – stoki 300 m i 100 m (szkoleniowy), snowtubing, snowpark, wypożyczalnia sprzętu, instruktorzy, pawilon z grillem, bar. Koszt wyciągu: 1 do 1,8 zł za jeden wjazd. Wypożyczenie kompletu sprzętu na cały dzień: 40 zł (narty), 50 zł (snowboard).

Amalka – stok 260 m, wypożyczalnia sprzętu, grill bar. Koszt wyciągu: 1,5 do 2 zł za jeden wjazd. Wypożyczenie kompletu sprzętu na cały dzień: 40 zł (narty), 50 zł (snowboard).

Sopot Łysa Góra – stok 300 m, snowpark, wypożyczalnia sprzętu, instruktorzy, restauracja. Koszt wyciągu: 2 zł za jeden wjazd. Wypożyczenie kompletu sprzętu na cały dzień: 40 zł (narty), 50 zł (snowboard).

w Wieżycy lub Łysą Górę w Sopocie – mówi Patryk, instruktor jazdy na nartach z Gdańska.

Obok stoków narciarskich powstają także snowparki oraz trasy do snowtubingu. Snowtubing to nic innego, jak zjazd na gumowych dętkach. Cieszą się one ogromną popularnością, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Najdłuższy tor snowtubingowy, liczący sobie aż 380 m., znajduje się w Trzepowie. Stok

jest sztucznie naśnieżany, ratrakowany i bardzo dobrze oświetlony. W Trzepowie jest także snowpark, czyli raj dla snowboardzistów, którzy oprócz zjazdów na desce lubią poćwiczyć skoki i inne ewolucje.

Biegiem na nartach

Na okolice Trójmiasta nie narzekają również zapaleni biegacze, którzy zimą wyciągają z szaf tzw. „biegówki”. Ci, którzy mieszkają niedaleko morza chętnie wybierają się na plażę i wędrują szlakiem z Brzeźna do Sopotu. Biegacze kuszą także piękne, trójmiejskie, leśne szlaki.

– W wolnych chwilach bardzo lubię chodzić zimą na nartach biegowych – opowiada Prestiżowi pani Maria. – W towarzystwie męża lub przyjaciół, którzy tak jak ja, lubią uprawiać turystykę, najczęściej obchodzimy dookoła jezioro Otomińskie. W pobliżu jest bowiem bardzo wiele szlaków turystycznych, którymi

można wędrować do okolicznych miejscowości, takich jak Łapino czy Węgorzyno. Jest także szlak turystyczny poprowadzony przez Przyjaźń do Żukowa. Często mam również okazję wędrować z grupą turystyczną „Trampy”, która co dwa tygodnie oferuje bardzo ciekawe szlaki na Pomorzu i Kaszubach o długości ok. 15 km. Zazwyczaj jest wśród grupy przewodnik, który coś ciekawego nam opowiada i przy okazji można się czegoś interesującego dowiedzieć o naszym regionie – dodaje.

Jeżeli mamy tylko trochę wolnego czasu i ochotę na aktywny wypoczynek, okolice Trójmiasta na nas czekają. Nie warto więc siedzieć w domu i narzekać z utęsknieniem wyczekując lata. Jazda na łyżwach, nauka jazdy na nartach czy snowboardzie, snowtubing to nie jedyne atrakcje, jakie oferuje nasz region. Weekend to także świetny czas na wspólne zorganizowanie kuligu w towarzystwie przyjaciół!



www.gajos.com.pl



Nowy Passat - wszystko jest innowacją

Nowy Passat już w salonie Volkswagen Gajos



Audi
serwis

Gajos

Salon i serwis, Sopot
ul Kasztanowa 4, tel. 58 551 33 17

KOSTIUMY KARNAWAŁOWE!!!

Dla każdego!

Dla małego i dużego!

Dla chudego i grubego!!!



Super ciekawe przebrania na różne okazje

Przyjdź do nas!!!
zapraszamy

Wypożyczalnia Towarzystwa
Kultury Teatralnej

Gdańsk, ul. Robotnicza 1 (150 m od Placu Solidarności)

tel. 58 301 53 24, kom. 601 653 918

www.wypożyczalniastrojow.republika.pl

główna strona

WWW.TKTSTROJE.FOTOSIK.PL

DRUKARNIA I STUDIO REKLAMY

 trojwizja



Druk wielkoformatowy

banery, plakaty, fototapety,
obrazy, folie samoprzylepne

Druk offsetowy

ulotki, plakaty, foldery, katalogi,
wizytówki, kalendarze

Druk cyfrowy

idealne rozwiązanie dla prac nisko
i średnio-nakładowych

Systemy wystawiennicze

rollupy, stojaki, ramki na plakaty

Produkcja reklam

oklejanie witryn, kasetony

Projektowanie graficzne

Reklama w internecie

projektowanie stron www

Agencja Graficzno-Reklamowa TRÓJWIZJA

ul. Cyprysowa 1a, 81-521 Gdynia (Orłowo)

tel. 503-492-377, e-mail: biuro@trojwizja.pl

www.trojwizja.pl

targi.nowyadres.pl

targi mieszkań i domów

26-27 LUTEGO | MTG



PATRONAT



Bal z sercem

Okres karnawału to idealny czas nie tylko na wystawne bale karnawałowe, ale również na bale charytatywne. Dobra zabawa i świadomość, że komuś przy okazji można pomóc to połączenie gwarantujące znakomite samopoczucie. Magazyn Prestiż poleca i jednocześnie zaprasza na „Pierwszy Charytatywny Bal z Sercem”.

Bal odbędzie się 19 lutego w hotelu Hilton w Gdańsku. Jego organizatorem jest Fundacja Hospicyjna, a dochód zasili gdańskie hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza. O tym, że ta pomoc jest niezwykle potrzebna można się przekonać osobiście odwiedzając placówkę mieszczącą się przy ul. Kopernika 6 w Gdańsku.

– Trzeba doświadczyć tej wyjątkowej atmosfery, zobaczyć, czym tak naprawdę jest nasz dom hospicyjny. Przestać się bać słowa hospicjum, które kojarzone jest z umieralnią, domem starców. Tymczasem tutaj jest pięknie, jest atmosfera domu, bo chcemy by ludzie u kresu życia byli w pięknym miejscu, by czuli się godnie. Nie można pozwolić na to by ludzie umierali opusz-

zeni, w samotności i beznadziei. Nieprzypadkowo motto naszej fundacji to słowa „Hospicjum to też życie” – mówi ksiądz Piotr Krakowiak, dyrektor gdańskiego hospicjum.

Aktualnie pod opieką pracowników i wolontariuszy hospicjum jest ponad 80 osób dorosłych i 30 dzieci. Rocznie z tej pomocy korzysta ponad tysiąc rodzin. Oprócz opieki medycznej pacjentom i ich rodzinom oferowana jest pomoc psychologiczna, duszpasterska, wsparcie w żałobie, a także, dzięki ogromnemu zaangażowaniu wolontariuszy, pomoc w codziennych, czasem prozaicznych, ale też przytłaczających obowiązkach.

– To, co jest najbardziej istotne w opiece paliatywno-hospicyjnej to czas, jaki poświęca się pacjen-



Młodzi wolontariusze Fundacji Hospicyjnej

Foto: Fundacja Hospicyjna

towi. Tutaj właśnie najistotniejszą rolę odgrywają wolontariusze. Oni przynoszą ze sobą dobrą energię. Jan Paweł II w 1987 roku powiedział: „z uznaniem myślę o tej domowej opiece hospicyjnej, która rozpoczęła się w Gdańsku i promieniuje na inne miasta”. To był impuls. Te słowa otworzyły serca ludzi, pobudziły ich do działania, zachęciły do pomocy – dodaje ksiądz Piotr Krakowiak.

Pomagają nie tylko wolontariusze, ale też różne środowiska. Także finansowo. Bez tej pomocy byłoby ciężko, wszak środki przekazywane przez NFZ to tylko kropla w morzu potrzeb. Stąd też Fundacja Hospicyjna prowadzi szereg akcji mających na celu nie tylko zbieranie środków

finansowych, ale też edukację społeczną na temat końca życia.

– Bal z sercem” w hotelu Hilton jest naszym pierwszym tego typu przedsięwzięciem. Liczymy, że swoją obecnością zaszczyt nas około 150 gości. Przygotowaliśmy dla nich mnóstwo atrakcji z wieloma konkursami, koncertem zespołu Łączacza i innymi niespodziankami. Zapraszamy kierujemy do wszystkich ludzi dobrej woli, którzy chcieliby wspomóc naszą fundację – mówi Jolanta Leśniewska z Fundacji Hospicyjnej.

„Pierwszy Charytatywny Bal z Sercem” odbędzie się pod patronatem gdańskiej loży Business Centre Club, Danuty i Lecha Wałęsów oraz magazynu Prestiż. jj



W hospicjum panuje domowa atmosfera

Pomóż Alicji

Fundacja Marka Kamińskiego będzie beneficjentem Balu Charytatywnego Miłośników Podróży. Bal odbędzie się już 26 lutego w Centrum Bankietowo-Konferencyjnym Pod Lipami w Łęgowie.

Wtrakcie balu, oprócz doskonałej zabawy, odbędzie się również licytacja przedmiotów ufundowanych przez znanych podróżników. Odbędą się również konkursy, w których będzie można wygrać między innymi rejs luksusowym statkiem wycieczkowym. Organizatorzy przygotowali również przenośne kasyno, fotograficzne atelier, pokazy tańca irlandzkiego i tańca

brzucha, będzie można również zobaczyć wystawę zdjęć Marka Kamińskiego.

Dochód z balu Fundacja Marka Kamińskiego przeznaczy na refundację kosztów protezy prawej nogi jednej ze swoich podopiecznych. Alicja ma 22 lata. Urodziła się z martwicą niedokrwienną prawej nogi. Niestety, nogę trzeba było amputować. Alicja jest jednak bardzo pogod-

ną dziewczyną i nie opuszcza jej chęć do życia. Jej pasją jest pływanie, zdobyła nawet srebrny medal mistrzostw Polski niepełnosprawnych w pływaniu. Jest też doskonałym wzorem dla innych ludzi ciężko doświadczonych przez los.

Informacje o balu udzielane są pod numerem telefonu 58 692 04 06

jj

IMPREZA CHARYTATYWNA
Bal Sympatyków Podróży
26.02.2011 200 zł/os.



Prestizowe imprezy

czyli subiektywny przegląd wydarzeń

NATALIA LEBIEDŹ



Do słuchania

Diva jazzu - Cassandra Wilson

Amerykańska piosenkarka jazzowa i zdobywczyni nagrody Grammy – Cassandra Wilson wystąpi wraz ze znakomitym zespołem w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej. Koncert jest częścią wydarzeń inauguracyjnych obchody Roku Jana Heweliusza w Polsce. Najnowsza płyta artystki ukazała się w 2010 roku i nosi tytuł „Silver Pony”.

Filharmonia Bałtycka w Gdańsku, 30 styczeń, godz. 18:00, 20:00



We Love Rock: Slade, Smokie, The Sweet

Supergrupa, zespół kultowy, legenda, fi-lar, czy gigant rocka to słowa, które pasują do nich idealnie. Mimo upływu wielu lat od ich powstania, nie trafili do muzycznego skansenu. Ich twórczość stała się klasyką, a oni dalej grają i to z energią równie wielką, jak w latach 70-tych! Smokie, Slade i the Sweet wystąpią w Polsce w niepowtarzalnym projekcie - We Love Rock!

Hala Gdynia, 28 lutego, godz. 19:00



Do oglądania

Antoine

„Antoine” to historia genialnego polskiego twórcy, którego wyrazem artystycznym stała się stylizacja włosów. Główny bohater przechodzi metamorfozę – ze zwykłego czeladnika w salonie paryskiego mistrza fryzjerstwa do utalentowanego stylisty i bywalcy światowych salonów. Obok paryskiej historii Antoina w spektaklu jednocześnie toczy się historia sieradzka. Zderzenie dwóch światów, paryskiego fryzjera z szarą rzeczywistością Polski lat 70-tych. Spektakl tylko dla widzów dorosłych.

Teatr Muzyczny w Gdyni, 7 lutego, godz. 17:30, 20:00



Hey

Fanów Kasi Nosowskiej zapraszamy na niezapomniany koncert zespołu Hey, jednej z najważniejszych grup rockowych w historii polskiej muzyki rozrywkowej. Ostatnia płyta zespołu, „Miłość! Uwaga! Ratunku! Pomocy!”, ukazała się w grudniu 2009 roku. Interesujące, nowe brzmienia oraz doskonale teksty tylko ugruntowały mocną pozycję zespołu.

Centrum Stocznia Gdańska, 12 lutego, godz. 20:00



Mademoiselle Karen

Piękna blondynka, duńska multiinstrumentalistka i wokalistka, znana m.in. ze współpracy z Czesław Śpiewa wyrusza w trasę koncertową. Wokalistka będzie promować swój ostatni album „Attention”. Stylistycznie Mademoiselle Karen odwołuje się do takich gatunków jak jazz, kabaret, muzyka filmowa, pop czy hip-hop, śpiewa przede wszystkim po francusku, choć zdarza jej się zaśpiewać po angielsku i w rodzimym duńskim, ba, nawet zdarza się jej sięgnąć po polski.

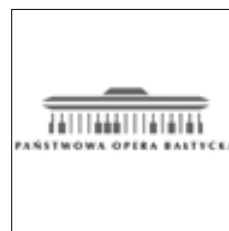
Buffet, Gdańsk ul. Doki 1, 15 lutego, godz. 20:00



Opera? Si!: Po polsku czy po...?

Jest to cykl spotkań, które mają pomóc w odbiorze spektakli operowych i baletowych. Opera? Si! ma formę godzinnego dynamicznego show, wypełnionego rozmowami, żartami, nagraniami i wykonaniami na żywo na najwyższym poziomie. Jest to świetna zabawa dla tych, którzy uwielbiają operę i balet, ale również dla osób, które są otwarte na nowatorskie doznania artystyczne.

Opera Bałtycka w Gdańsku, 13 lutego, godz. 12:00



Grażyna Łobaszewska & Ajagore

Zapraszamy na wyjątkowy, kameralny i niepowtarzalny koncert Grażyny Łobaszewskiej & Ajagore w repertuarze Czesława Niemena. Podczas koncertu widzowie będą mogli posłuchać największych przebojów mistrza, między innymi: „Dziwny jest ten świat”, „Płonie stodoła”, „Jednego serca” czy też „Wspomnienie”. To właśnie Czesław Niemen powiedział przed śmiercią: „Grażyna posiada odpowiednią wrażliwość do interpretowania mojej twórczości”. Po latach słowa okazały się prorocze.

White House, 19 lutego, godz. 19:00



Klimakterium ...i już

Bohaterkami musicalu są cztery kobiety w wieku „menopauzalnym”. Wszystkie mają problemy, z którymi muszą się uporać. Jedne bohaterki chcą się poddać zaawansowanej terapii hormonalnej, inne boją się jej i wybierają jogę lub ćwiczenia gimnastyczne. Spektakl ma za zadanie pokazać że każda kobieta ma na to wszystko swój dobry sposób. Ważne tematy nie muszą być jednak przedstawione poważnie, dlatego tak ważny jest w spektaklu humor.

Teatr Muzyczny w Gdyni, 21 lutego, godz. 17:00, 20:15



Bursztynowy artyzm

Spokojna, elegancka, z dyskretnym urokiem i wyrafinowaną prostotą - taka jest biżuteria bursztynowa autorstwa Wojciecha Kalandyka, prezentowana na wystawie zatytułowanej „Szeptem”. Wystawę można oglądać w Muzeum Bursztynu w Gdańsku.

Autor wystawy to ceniony gdański bursztynnik, który zawsze wspiera różnego rodzaju akcje mające na celu promocję bałtyckiego bursztynu. Założeniem autora było stworzenie delikatnej i subtelnej bursztynowej biżuterii. Prezentowana kolekcja stawia na nowoczesne, eleganckie i proste rozwiązania wzornicze. Dzięki dobrze wyselekcjonowanym i pięknie wyrzeźbionym

kształtom bursztyn w połączeniu ze srebrem i złotem uzyskał wymarzony efekt. - Nasza biżuteria z bursztynem nie krzyczy i nie prowokuje. I wiele mówi o nas. Jest przeznaczona dla ludzi skromnych, eleganckich, z klasą - w taki sposób Wojciech Kalandyk interpretuje wystawę „Szeptem”.

Tytuł kolekcji, wręcz dosłownie ilustruje złoty naszyjnik z bursztynem w kształcie ust „Amber Lips”, stworzony pod wpływem inspiracji sztuką Igora Mitoraja. Tego słynnego polskiego rzeźbiarza inspirowa przede wszystkim ludzkie ciało, jego piękno i kruchość, a także głębsze aspekty ludzkiej natury. Taka też jest kolekcja biżuterii bursztynowej Wojciecha Kalandyka. Celem wystawy jest także przełamanie stereotypów mówiących o tym, że bursztyn to kamień niemodny,

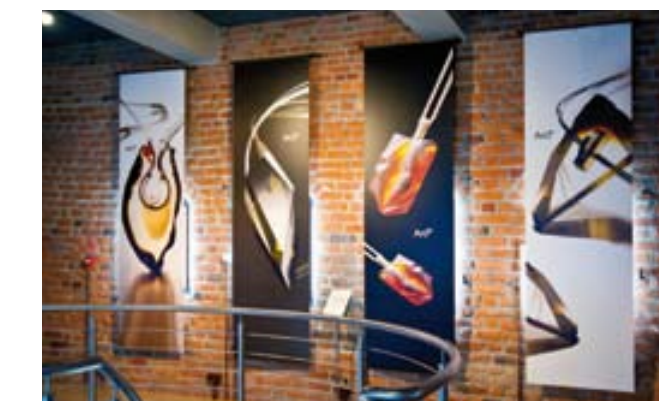


foto: Paweł Kleiher

a wręcz staromodny. Tymczasem, jak się okazuje kamień ten wspólnie komponuje się ze srebrem i złotem, a jego piękna barwa nadaje biżuterii niepowtarzalnego charakteru. Bursztyn od wielu pokoleń funkcjonuje w świadomości Polaków, ale największą popularnością cieszy się za granicą. Branża robi jednak wiele, aby te proporcje się wyrównały,

stąd też między innymi zorganizowano wystawę „Szeptem”.

Warto przypomnieć, że z bursztynu zrobiona jest jedna z najszlachetniejszych nagród w polskim showbiznesie, czyli Bursztynowy Słowik przyznawany laureatom Festiwalu Piosenki w Sopocie. Statuetka jest jednym z eksponatów gdańskiego Muzeum Bursztynu. **nl**

REKLAMA

Zobacz
PRZEMIANY
NATUR HOUSE

na www.naturhouse-polska.pl



SPOTKAJ SIĘ ZE SWOIM DIETETYKIEM

MIESIĘCZNA KURACJA ODCHUDZAJĄCA JUŻ OD **200 ZŁ.** OSZCZĘDZASZ AŻ **50%.**



ODBIERZ SWOJĄ KARTĘ KLIENTA
W CENTRUM DIETETYCZNYM NATURHOUSE
W GDYNI



Centrum Dietetyczne NATURHOUSE ul. Świętojańska 89 81-381 Gdynia tel. 58 661 11 16

PRESTIŻOWE KSIĄŻKI

Wśród gąszczy nowych pisarzy i wydawnictw może zagubić się niejeden miłośnik literatury. Aby ułatwić życie czytelnikom w naszym nowym cyklu „Prestiżowe książki” pokażemy wam pozycje warte zapamiętania. Subiektywnej oceny dokona Rafał Podraza, dziennikarz i autor książek o rodzinie Kossaków. Spójrzy na nie okiem autora, a zarazem dziennikarza i czytelnika. W rubryce prezentowane będą nie tylko nowości, ale i tytuły, które na rynku pojawiły się kilka miesięcy, a nawet lat temu. Nie będzie to zatem typowa recenzencka rubryka jakich w prasie wiele. Poprzez „Kwestionariusz (nie) Literacki” oddajemy głos autorom. Tym razem przepytamy Krystynę Koftę i Kirę Gałczyńską. Klasycznej recenzji zostanie poddana tylko jedna pozycja, nowa książka Mariusza Szczygła.



Do 2007 roku Mariusza Szczygła znałem bardziej jako człowieka z jednego podwórka i dziennikarza współpracującego przez lata z tym samym, co ja, tygodniem. Kiedy kupiłem „Gottland”, bo coś trzeba było przeczytać w pociągu, żeby czas szybciej minął, poznałem Mariusza Szczygła-literata. Nie powiem, książkę połknąłem w sekundę i zacząłem być jej ambasadorem wśród znajomych. Widać miałem nosa, bo nagród, na co dzień, dziennikarz „Gazety Wyborczej”, odebrał za nią co nie miara.

„Zrób sobie raj” to książka, zbudowana z opowiadań-reportaży, ale w odróżnieniu od „Gottlandu” opisująca Czechy współczesne, to książka o naszych południowych sąsiadach, którzy mimo że pochodzą z tego samego szczepu, co my – szczepu Słowian, różnią się od nas diametralnie, pod względem mentalności, obyczajowości i kulturowości. Podejrzewam, że sytuacje niektórych naszych rodaków, zawarte w najnowszej książce Szczygła, będące w kraju wojaka Szwejka normą, mogą zaszokować, ale chyba właśnie przez to książka jest arcyciekawa. Z książki Mariusza Szczygła dowiadujemy się, że przy katolickim kościele nie musi wcale stać figura Matki Boskiej, a znakomicie prosperujący... ogródek piwny! A z wyciągnięciem klesza niekoniecznie – według Czecha – ma coś wspólnego Pan Bóg... Szczygieł nawykły po prowadzeniu przez kilka lat programu „Na każdy temat” dużo pyta. Pyta Czechów o ateizm, o sens ich życia bez Boga i o to, co mogło spowodować, że kraj który dał nam niegdyś Dobrawę i chrzest, dzisiaj jest katolicką pustynią. Reportażysta nigdy nie ukrywał, że jest w kraju Vondrackowej zakochany i każdą wolną, urlopową chwilę spędza właśnie tam. Mimo tej nietajonej fascynacji Mariusz Szczygieł w książce „Zrób sobie raj” nie może wielu rzeczy zrozumieć... Jakich? To czytelnik znajdzie w książce.



fot.: Krzysztof Szeć

RAFAŁ PODRAZA, dziennikarz. Jego książka „Magdalena, córka Kossaka” (PIW, 2007), wywołała renesans na twórczość Magdaleny Samozwaniec. Na kanwie tego sukcesu opracował i wydał dwie niepublikowane książki pisarki: „Z pamiętnika niemłodej już mężatki” (W.A.B., 2009) i „Moja siostra poetka” (PIW, 2010).

KONKURS

Wejdź na
www.magazynprestiz.com.pl

Weź udział w konkursie i wygraj „Prestiżowe książki”

DO WYGRANIA

„FAUSTA” KRYSZYNY KOFTY
UFUNDOWANA PRZEZ WYDAWNICTWO WAB

„MÓJ ANIOŁ MA SKRZYDŁO ZIELONE” KIRY GAŁCZYŃSKIEJ
UFUNDOWANA PRZEZ „ŚWIAT KSIĄŻKI”

„ZRÓB SOBIE RAJ” MARIUSZA SZCZYGŁA
UFUNDOWANA PRZEZ WYDAWNICTWO „CZARNE”

Pytanie konkursowe i regulamin na www.magazynprestiz.com.pl.
Konkurs trwa do 15 lutego 2011 r.



Ocena



Ocena



foto: Mieczysław Włodarski



KIRA GAŁCZYŃSKA; dziennikarka, autorka ponad 20 książek, córka Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego.

Questionnaire (nie) Literacki

KIM JESTEM: Bywam córką sławnego i czytanego poety.
BYCIE CÓRKĄ SŁAWNEGO POETY JEST: Czasami miłe, a czasami bardzo krępujące.
CO BYŁOBY DLA MNIE NAJWIĘKSZYM NIESZCZĘŚCIEM: Całkowite unieruchomienie. Myślę tak po 10 miesiącach przykucia do łóżka czy fotela.
NAJWIĘKSZY KREATOR MODY: Dzisiaj nie wiem, ale kiedyś na pewno – Coco Chanel.
NIGDY NIE UBRAŁABYM: Rzeczy brudnych.
W CZYM JESTEM DOBRA: W kochaniu ludzi.
CO JEST NAJWAŻNIEJSZYM OSIĄGNIĘCIEM MEGO ŻYCIA: Że ono wciąż trwa, a do dziś – uśmiechnięty stosunek do ludzi i życia.
CO JESZCZE CHCĘ OSIĄGNAĆ: Chcę znów prowadzić samochód.
CO WZBUDZA MÓJ OBSESYJNY LĘK: Chamstwo.
NAJBARDZIEJ CENIĘ U MĘŻCZYZN: Elegancję zachowania i brak zadufania, czyli egocentryzmu.
BŁĄD KTÓRY POPEŁNIŁAM: Nadmiernie naiwny stosunek do wszystkich ludzi.
CZY PISARZ MA WOBEC KOGOŚ LUB CZEGOŚ OBOWIĄZKI: Wobec siebie, przede wszystkim.
MOJE ULUBIONE SŁOWO: Most.
NA KOMPROMIS DECYDUJĘ SIĘ GDY: Po zastanowieniu wymaga tego sytuacja.
DLA MIŁOŚCI MOGĘ ZROBIĆ: Wiele.
JAK CHCIAŁABYM UMRZEĆ: Szybko i nagle.
NIENAWIDZĘ: Narzekania.
KIM CHCĘ ZOSTAĆ W PAMIĘCI INNYCH LUDZI: Jako uśmiechnięta „pani od K.I.G.”.
„MÓJ ANIOŁ MA SKRZYDŁO ZIELONE” TO: W pewnym sensie autobiograficzne spojrzenie na samą siebie.

foto: materiały prasowe



KRYSTYNA KOFTA; pisarka, plastyk i felietonistka. Autorka ponad dwudziestu książek. W twórczości prezentuje przekonania feministyczne. Była bratową Jonasza Kofty.

Questionnaire (nie) Literacki

KIM JESTEM: Ssakiem, człowiekiem, kobietą, żoną, matką, pisarką.
CO BYŁOBY DLA MNIE NAJWIĘKSZYM NIESZCZĘŚCIEM: Stracić najbliższych i żyć dalej.
NAJWIĘKSZY KREATOR MODY: Dobry smak.
NIGDY NIE UBRAŁABYM: Skarpetek do szpilek, nawet jeśli są supermodne!
W CZYM JESTEM DOBRA: W tym do czego solidnie się przyłożę, w tym co przychodzi spontanicznie i w mówieniu co myślę.
CO JEST NAJWAŻNIEJSZYM OSIĄGNIĘCIEM MEGO ŻYCIA: To, że żyję w pełnej świadomości, że jestem niezależna w pracy, nie mam etatu, sama sobie jestem szefem.
CO JESZCZE CHCĘ OSIĄGNAĆ: Spokój wewnętrzny potrzebny do pisania książki, z której byłabym wreszcie zadowolona.
CO WZBUDZA MÓJ OBSESYJNY LĘK: Samoloty, loty, ciemne, zamknięte pomieszczenia, ze względu na klaustrofobię.
NAJBARDZIEJ CENIĘ U KOBIET: Zdecydowanie i ostrość jako dopełnienie kobiecości.
BŁĄD KTÓRY POPEŁNIŁAM: Niejeden! Ten najważniejszy mógł drogo kosztować, nie badałam się nigdy na raka piersi, żadnej mammografii, USG, poszłam na badania późno, prawie za późno.
KIEDY KŁAMIĘ: Coraz rzadziej, tylko gdy muszę, przy łóżku chorego, czasem z litości albo „dla jaj”.
BOHATERSTWO TO DLA MNIE: Stawanie przeciw wszystkim w obronie własnego zdania.
CZY PISARZ MA WOBEC KOGOŚ LUB CZEGOŚ OBOWIĄZKI: Żadnych oprócz pisania dobrych książek, co wcale nie jest łatwe, a już nadymanie się i bycie autorytetem to obciach.
MOJE ULUBIONE SŁOWO: Wolność i to co się pod tym pojęciem kryje, choć wiem, że jest nieosiągalna. Absolutna wolność nie istnieje.
JAK CHCIAŁABYM UMRZEĆ: Popełnić samobójstwo zanim zaczęłabym być rośliną, albo pisać do ostatniej chwili, opisując śmierć.
„FAUSTA” JEST: Powieścią o kobiecie, która nadal jest dla mnie tajemnicą.



Adam Korol został najlepszym sportowcem roku 2010



Sylwia Gruchała oraz dziennikarz Faktu i Orange Sport Kuba Staszkiwicz



Koszykarze Asseco Prokom Gdynia najlepszą drużyną roku, a ich trener Thomas Pacesas uznany został najlepszym trenerem roku 2010



Jan Grzechowiak, redaktor naczelny GW Trójmiasto i Jowita Twardowska, dyrektor ds. komunikacji, administracji i CSR Grupy Lotos

Trójmiejskie Gwiazdy Sportu

Adam Korol, mistrz olimpijski i świata we wioślarstwie, mistrzowie Polski w koszykówce Asseco Prokom Gdynia i ich trener Tomas Pacesas zostali Trójmiejskimi Gwiazdami Sportu. Rozstrzygnięcie tradycyjnego plebiscytu „Gazety Wyborczej” odbyło się podczas uroczystej gali w sopockim klubie „Dream Club”. Po gali zaczęła się impreza, ale główni bohaterzy imprezy, czyli sportowcy, szybko wyszli do domów. Następnego dnia przecież czekały ich ciężkie treningi. To się nazywa profesjonalizm!



Marcin Stefański, koszykarz Trefla Sopot i Emilia Reimus, siatkarka Gedanii Żukowo



Cheerleaderki Asseco Prokom Gdynia po cywilnemu

Foto: Marek Siller

Gala Sportu Gdańskiego

W hali Ergo Arena prezydent Gdańska Paweł Adamowicz nagrodził najlepszych i najbardziej obiecujących gdańskich sportowców. Prezes PZPN wręczył też honorowe tytuły Przyjaciół Euro 2012. Otrzymali je pianista Leszek Możdżer, Dariusz Michalczewski i Leszek Błanik. Najlepszym sportowcem został mistrz świata w windsurfingu Piotr Myszcza, który wyprzedził drużynowe wicemistrzynię świata we florecie.



Dariusz Michalczewski przyjacielem Euro 2012. Z tytułu prezesa PZPN Grzegorz Lato



Leszek Możdżer został przyjacielem Euro 2012



Mateusz Kusznierewicz bije brawo Piotrowi Myszcze, najlepszemu gdańskiemu sportowcowi roku 2010



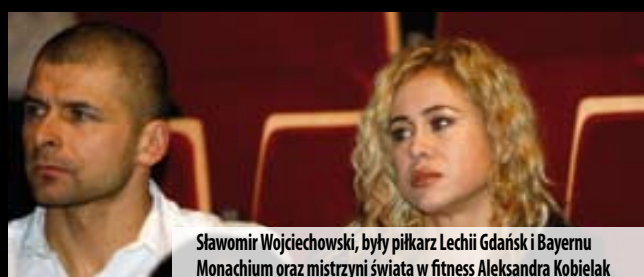
Wicemistrzynię świata we florecie, od lewej: Katarzyna Kryczabó, Sylwia Gruchała, Karolina Chlewińska, Anna Rybicka



Piłkarz Lechii Gdańsk Razacki z małżonką



Najlepsi gdańscy trenerzy, od lewej: Grzegorz Kacała (Lechia Gdańsk, rugby), Tomasz Kafarski (Lechia Gdańsk, piłka nożna), Longjin Szmít (szermierka, Sietom AZS AWFIS)



Sławomir Wojciechowski, były piłkarz Lechii Gdańsk i Bayernu Monachium oraz mistrzyni świata w fitness Aleksandra Kobiela

Foto: Marek Siller

Baka i Renault



Od lewej: Tadeusz Zdunek, prezes firmy Renault Zdunek, Izabela Orłowska-Lapa, specjalista ds. marketingu Renault Zdunek, Mirosław Baka, Krzysztof Dudziak, dyrektor handlowy Renault Zdunek



Tadeusz Zdunek wręczył Mirosławowi Bace kluczyki do nowego Renault Laguna Coupe

Mirosław Baka został twarzą Renault Zdunek, trójmiejskiego dilerka samochodów tej francuskiej marki. Popularny polski aktor odebrał z rąk prezesa firmy Tadeusza Zdunka kluczyki do nowiutkiego Renault Laguna Coupe GT. Auto wyposażone jest w dwulitrowy silnik o mocy 180 KM. Model GT charakteryzuje się układem jezdny 4 Control, z 4 kołami skrętnymi. O współpracy zdecydowała nie tylko osobowość Mirosława Baki, ale też zbieg okoliczności. Otóż pierwszym samochodem pana Mirosława było właśnie Renault, które kupił w salonie firmy Zdunek. Z kolei to właśnie auto było pierwszym sprzedanym samochodem w historii firmy. **jj**



Mirosław Baka został twarzą Renault Zdunek i będzie jeździł samochodem Renault Laguna Coupe

Foto: Paweł Kleinleder

Party dla biliona bab

Pokaz mody Michała Starosta oraz performance kostiumów Katarzyny Konieczki uświetniły imprezę Bilioneurobab w Gdyni. Impreza, doskonale znana fanom mody w Warszawie, po raz pierwszy odbyła się poza stolicą. Przez dwa dni mieszkańcy Trójmiasta mogli robić zakupy u znanych polskich projektantów. Po imprezie zaproszenie gości bawili się na afterparty w klubie Unique w Sopocie. **jj**



Michał Starosta ze swoją modelką



Projektantka Agnieszka Gruszka

Foto: Agnieszka Wiałulik

Foto: Marek Sillier



Katarzyna Konieczka i jej kostiumy

Foto: Marek Sillier



After party w klubie Unique. W środku Michał Starosta

Foto: Marek Sillier

Premier na boisku

Dawni opozycjoniści i pracownicy działającej w latach 80. spółdzielni pracy „Światlik” w Gdańsku oraz ich przyjaciele uczcili podczas meczu piłki nożnej pamięć Macieja Płażyńskiego i Arkadiusza „Arama” Rybickiego, którzy zginęli w katastrofie samolotu pod Smoleńskiem. Mecze w tym gronie odbywają się tradycyjnie już od 25 lat. Po raz pierwszy w składzie zabrakło jednak tych dwóch wielkich nazwisk Solidarności. Na boisku oprócz premiera Donalda Tuska zagraли m.in. Tomasz Arabski, Jan Krzysztof Bielecki, Jerzy Borowczak, Jacek Karnowski oraz bracia Mirosław i Sławomir Rybicy. **jj**



Donald Tusk ze zdjęciem Arama Rybickiego. Obok niego Jerzy Borowczak

Foto: Grzegorz Kuleta



Uczestnicy meczu złożyli hołd Maciejowi Płażyńskiemu i Aramowi Rybickiemu

Foto: Grzegorz Kuleta



Premier Donald Tusk na boisku radził sobie znakomicie

Foto: www.darob.net



Pokaz kolekcji sukien ślubnych firmy Langoria



Wybielanie zębów przed ślubem jest coraz popularniejsze - przekonuje Katarzyna Stachowicz z Dental Spa



Od lewej: Joanna Jagiełło, dyrektor targów i Anna Waśkiewicz, prowadząca imprezę, wzbudzały zachwyty męskiej części publiczności

Ślub na czarno?

Do ślubu w czarnej sukni? Ten odważny trend lansowano podczas ósmej edycji targów „Ślub i Wesele” w Gdańsku. Trzeba przyznać, że Joanna Jagiełło, dyrektor targów oraz prowadząca imprezę Anna Waśkiewicz, prezentowały się w czarnych sukniach zjawiskowo. Marzena Balcerzak, właścicielka firmy Langoria, przekonuje jednak, że wciąż króluje klasyka, czyli czysta i niewinna biel.

jj



Zna i ceniona wizażystka Elżbieta Skoczeń maluje modelkę Karolinę Pufelską



Marzena Balcerzak (w środku), właścicielka firmy Langoria z jedną z najlepszych trójmiejskich wizażystek Beatą Fryz (z lewej)

Foto: Paweł Kleinaber

Za zamkniętymi drzwiami

W hali Gdynia odbył się zamknięty, przedpremierowy pokaz filmu „Czarny Czwartek”. Film opowiada o tragicznych wydarzeniach Grudnia 70 w Gdyni. Na projekcji były między innymi rodziny ofiar tamtych tragicznych wydarzeń oraz ich uczestnicy. Pokazowi towarzyszyła wystawa zdjęć z planu filmowego autorstwa dwóch znakomitych, gdyńskich fotografików, Andrzeja J. Gojke i Roberta Jopa. Wystawę można oglądać również w Centrum Handlowym Port Rumia oraz w okolicznościowym albumie wydawnym z okazji premiery filmu.

jj



Marta Kaczyńska w towarzystwie prezydenta Gdyni Wojciecha Szczurka i Macieja Łopińskiego, byłego ministra w kancelarii prezydenta RP



Wystawa zdjęć z planu filmu autorstwa Andrzeja J. Gojke i Roberta Jopa



Od lewej: Miroslaw Piepka, scenarzysta filmu „Czarny Czwartek”, Marian Bobrucky, koproducent filmu i Michał Pruski, scenarzysta



Reżyser Antoni Krauze w towarzystwie Andrzeja J. Gojke i Joanny Gwiazdów

Foto: Andrzej J. Gojke

Moda spod znaku Playboya

Najpiękniejsze polskie fotomodelki, pokazy mody spod znaku Playboya i muzyka serwowana przez jednych z najlepszych dj-ów w Polsce – to główne atrakcje imprezy „Playboy accessories Fashion Show by Kombox Artistry and Disenso”. Impreza odbyła się w sopockim Dream Clubie. Na wybiegu prezentowały się gwiazdy spośród modelek: Anita Sintera, Monika Kalisz, Kasia Danysz, Ewa Wojtasik, Iza Mika, Luba Miało, czy Sylwia Wicińska. Wszystkie wielokrotnie zdobyły okładki wielu polskich magazynów. Zabawa trwała do białego rana. jj



Adam Mitrenga, event director firmy Disenso z modelkami



Pokaz mody



Pokaz bielizny



Fotograf Andrzej Brzeziński



Partnerem imprezy był salon Lexus Gdynia



Borys Kossakowski z trojmiasto.pl w towarzystwie Luby Miało i Ewy Wojtasik



Od lewej: Adam Mitrenga, event director firmy Disenso, Kasia Danysz, modelka, Kasia Bieszczad, pr. manager Kombox Artistry Event & Art Agency, Adam Wróblewski, właściciel Kombox Artistry Event & Art Agency, Anita Sintera, modelka



W górnym rzędzie Damian Jewsienia, prezes Aussie Development oraz ekipa Kombox Artistry



Modelki Monika Kalisz (z lewej) i Anita Sintera



Wśród gości było wiele pięknych kobiet

Foto: Kombox Artistry

KAWIARNIE

Cafe Ferber, Gdańsk, ul. Długa 77/78
Cafe Bar Mon Balzac, Gdańsk, ul. Piwna 36/39
PiKawa, Gdańsk, ul. Piwna 5/6
Kafe Delfin Gdańsk, ul. Opata Jacka Rybińskiego 17
Cynamon, Gdynia, Ul. Świętojańska 49
Cafe Mariacka Gdańsk, ul. Mariacka 21/22
W Biegu, Gdańsk, ul. Długa 6/7/8
Dom Czekolady, Gdynia, Centrum Gemini
Empik Cafe, Gdynia, CH Klif
Coffee Heaven, Gdynia, CH Klif
Mariola Cafe, Gdynia, ul. Prusa 24
Cafe Resto, Sopot, Hotel Rezydent
Bookarnia, Sopot, ul. Haffnera 7/9
Mount Blanc, Sopot, Centrum Haffnera
W Biegu, Sopot, Centrum Haffnera
Cafe Ferber, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 48
La Casa, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 49
Pijalnia czekolady E. Wedel, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36
Red Spot Cafe, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36
La Crema Cafe, ul. Boh. Monte Cassino 14, Sopot

RESTAURACJE/PUBY/ KLUBY

Restauracja Gdańska, Gdańsk, ul. Św. Ducha 16
Restauracja Filharmonia, Gdańsk, ul. Ołowianka 1
VNS, Gdańsk, C.H. Manhattan
Kreska, Gdańsk, ul. Św. Ducha 2
Metamorfoza, Gdańsk, ul. Szeroka 22/23
Piano Club Barbados, Gdańsk, ul. Karmelicka 1
Tawerna, Gdańsk, ul. Powroźnicza 19/20
Stromboli Ristorante, Gdańsk, ul. Szeroka 33/35
Czerwone Drzwi, Gdańsk, ul. Piwna 52/53
Browarna, Gdańsk, ul. Szafarnia 9
Green Way, Gdańsk, ul. Długa 11
Green Way, Gdańsk, ul. Dmowskiego 11
Piwnica Rajców, Gdańsk, ul. Długi Targ 44
Restauracja La Fontaine, Gdańsk, ul. Dyrekcyjna 2-4
Elephant Club, Gdańsk, ul. Długi Targ 41
La Dolce Vita, Gdańsk, ul. Chlebnička 2
Cico, Gdańsk, ul. Piwna 28/30
Zajazd pod Oliwką Gdańsk, ul. ul. Kościarska 1A
New Orleans, Gdańsk, ul. Kaprów 19 D
Fusion Sushi Restauracja Interaktywna, Gdańsk, ul. Stary Rynek Oliwski 9
CoCo, Gdynia, Centrum Gemini
Boo!var, Gdynia, Centrum Gemini
The Dockers Inn, Gdynia, Centrum Gemini
Feniks Club&Restaurant, Gdynia, Skwer Kościuszki
Golf Park & Restauracja No.19, Gdynia, ul. Spółdzielca 1
Green Way, Gdynia, ul. Abrahama 24
Santorini, Gdynia, ul. Świętojańska 61
Piano Club Barbados, Gdynia, Centrum Kwiatkowskiego
Restauracja Poczekalnia, Gdynia, ul. Nowowiczińska 35
Trio Restauracja, Gdynia, ul. Starowiejska 29-35
La Vita, Gdynia, ul. Władysława IV
La Vita, Sopot, Centrum Haffnera
Dom Sushi, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 38
Galeria 63, Sopot, Centrum Haffnera
Wieloryb, Sopot, ul. Podjazd 2
Restauracja Złota Rybka, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36
Versalka, Sopot, Centrum Haffnera
Monte Vino, Sopot, Centrum Haffnera
Restauracja Galanga Sopot, ul. Skarpowa 2
Green Way, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 47
Dworek Admiral, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 80
Restauracja Thai Thai, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 17 (przy Hotelu Bayjonn)
White House, Sopot, Plac Zdrojowy 1
Unique Club, Sopot, Plac Zdrojowy 1
Avocado Fusion Restaurant&Sushi, Sopot, Plac Zdrojowy 1

SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE

Club Fryzjerski Alternative, Gdańsk, ul. Rajska 1
Club Fryzjerski Alternative, Gdańsk, CH Familia
Salon Fryzjersko - Kosmetyczny ExcellentQ,

Gdańsk, ul. Heweliusza 19
Jacques Andre, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Jacques Andre, Gdańsk, ul. Karmelicka 1
Jacques Andre, Gdańsk, CH Morena
Studio SHE Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 8
Vanilla Beauty, Gdańsk, ul. Obr. Wybrzeża 23/2 (Horyzont)
Paula Roccialli, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Studio Urody Prestiz, Gdańsk, ul. Kętrzyńskiego 24/5A
Studio Fryzjerskie Welkom Józef Świniarski Gdańsk, CH Manhattan
Salon Fryzur Venus, Gdańsk, ul. Długie Ogrody 12
Salon Fryzjerski Dorota, Gdańsk, Alfa Centrum
Montownia Fryzur Gdynia, ul. Lotników 92
Salon Kosmetyczno - Fryzjerski Styl, Gdynia, CH Batory, lok. 77A
Salon Fryzjersko - Kosmetyczny Dolce Vita, Gdynia, Skwer Kościuszki 18
Salon Ideale, Al., Zwycięstwa 244/1, Gdynia
Club Fryzjerski Exclusive, Gdynia, ul. Mściwoja 3
Studio No 7, Gdynia, ul. Bema 10
Instytut Urody Dedeor, Gdynia, ul. Zygmunta Augusta 6/51
Instytut Urody Perite, Gdynia, ul. Zygmunta Augusta 6/51
Perfumeria i Gabinet Kosmetyczny Guerlain, Gdynia, ul. Abrahama 24
Salon Fryzjerski Dorota, Gdynia, CH Klif
Salon Fryzjerski Dorota, Gdynia, Plac Górnośląski 4
Studio Fryzur i Kosmetyki, Gdynia, ul. Świętojańska 110/112
Kosmedica, Sopot, Krzywy Domek
Centrum Pięknego Ciąta, Sopot, ul. Jagiełły 4
Deja Vu, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 38
Salon Kosmetyczny - Fryzjerski Styl, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 46

SPA&WELLNESS

Secret Garden, Gdańsk, ul. Lenziona 7
Salon Odnowy Biologicznej i Kosmetyki Aurum, Gdańsk, ul. Stajenna 5
Beauty Derm Instytut-Medical Day SPA, Gdańsk, ul. Kapliczna 30 Hotel Posejdon
Beauty Derm Instytut SPA, Gdańsk, ul. Jelitkowska 20 Hotel Marina
Centrum Dietetyczne Natur House, Gdańsk, CH Madison
Open Spa Wellbeing Center, Gdańsk, ul. Kolonia Zręby 18
Medycyna Estetyczna, ul. Hallera 2A/1A, Gdańsk
Instytut SPA w Hotelu Dwór Oliwski, Gdańsk, ul. Bytowska 4
Salon masażu Thai Way, Gdynia, ul. Starowiejska 35
TuiNa Spa, Gdynia, ul. Armii Wojska Polskiego 30
Centrum Dietetyczne Natur House, Gdynia, ul. Świętojańska 89
Day SPA Prestige Beauty, Gdynia, ul. Gryfa Pomorskiego 56
Poradnia Dietetyczna Vita Clinic, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 25 DH Monte Spaameed, Gdańsk, ul. Wały Piastowskie 1
Sensual Beauty&SPA, Gdańsk, ul. Podwale Staromiejskie 105/106/1
OTC On Line, Gdynia, ul. Kopernika 71
SPA w Hotelu Kuracyjnym, Gdynia, Al. Zwycięstwa 255
Salon Ideale, ul. Zwycięstwa 244/1, Gdynia
New Skin, ul. Armii Krajowej 38, Gdynia
Genesis SPA w Hotelu Nadmorskim, Gdynia, ul. Ejsmonda 2
Forum Day SPA, Sopot, ul. Haffnera 4
Day SPA w Hotelu Rezydent, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja
Sheraton Sopot Hotel Conference Center&SPA, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10
City Day Spa, Sopot, Hotel Villa Baltica, ul. Emilii Plater 1
Centrum SPA&Wellness w Hotelu Faltom, Rumia, ul. Grunwaldzka 7

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA I CHIRURGIA PŁASTYCZNA

Klinika Zdrowia i Piękna H&Bmed,

Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 8
Ośrodek Medycyny Estetycznej
Dwór Kuźniczki, Gdańsk, ul. Wajdeloty 13
EPI-Centrum, Gdańsk, ul. Pniewskiego 3
Medycyna Estetyczna ul. Hallera 2A/1A, Gdańsk
Perfectmedica, Gdańsk, ul. Tetmajera 3
Proderm, Gdynia, ul. Świętojańska 135/2
Laser Line, Gdynia, ul. Mściwoja 10
Beauty Laser, Gdynia, ul. Abrahama 45
Beauty Derm, Gdynia, ul. Świętojańska 139
Instytut Urody Vivien Gdynia, ul. Świętojańska 114
OTC Online, Gdynia, ul. Kopernika 71
Instytut Urody Dedeor, Gdynia, ul. Zygmunta Augusta 6/51
Chirurgia Plastyczna Janusz Zdzitowiecki, Gdynia, ul. Bema 15/1
New Skin, ul. Armii Krajowej 38, Gdynia
Gabinet Medycyny Estetycznej dr Anna Omernik Gdynia, Sea Towers
Maestria, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6c/6 (Sea Towers)
Yasumi Epil, Gdynia, ul. Staffa 16
Dr. Pernak, Sopot, ul. Haffnera 10/2

HOTELE

Dwór Oliwski, Gdańsk, ul. Bytowska 4
Hotel Gdańsk, Gdańsk, ul. Szafarnia 9
Radisson Blu, Gdańsk, Długi Targ 19
Hotel Wolne Miasto, Gdańsk, ul. Św. Ducha 2
Hotel Nadmorski, Gdynia, ul. Ejsmonda 2
Hotel Kuracyjny, Gdynia, Al. Zwycięstwa 255
Hotel Blick, Gdynia, ul. Jana z Kolna 6
Hotel Rezydent, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja
Sheraton Sopot Hotel Conference, ul. Powstańców Warszawy 10
Softel Grand Sopot, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 12-14
Hotel Faltom Rumia, ul. Grunwaldzka 7

KLUBY FITNESS

Centrum Sportowe Fitness Authority Gdańsk, ul. Grunwaldzka 229
Good Luck Club, Gdańsk, ul. Orzechowa 7
Tiger Gym, Gdańsk, CH Manhattan
Akademos Gdańsk, ul. Wiejska 1
Baltic Oasis, Gdynia, ul. Kopernika 71
Active Lady Fitness, Gdynia, CH Batory
Kolaseum, Sopot, ul. Rzemieślnicza 5

SALONY SAMOCHODOWE

BMW Zdunek, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45
Renault Zdunek, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45
Subaru Zdanowicz, Gdańsk, Al., Grunwaldzka 256 A
Citroen Auto Postek, Gdańsk, ul. Zawodników 2
JLR Jaguar, Gdańsk, ul. Abrahama 5
Witman Mercedes, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 493
Carter Toyota, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 260
Lexus Gdynia, Gdynia, al., Zwycięstwa 162
Kulesza Samochody Luksusowe, Gdynia, ul. Hutnicza 9
Renault Zdunek, Gdynia, ul. Morska 517
Gajos, Sopot, ul. Kasztanowa 4

KLINIKI I GABINETY LEKARSKIE

Lux Med., Gdańsk, Al. Zwycięstwa 49
Kryspin Dent, Gdańsk, ul. Partyzantów 9
Dental Spa, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 164
Prodent, Gdańsk, CH Madison
On Clinic, Gdynia, ul. Orłowska 61/3
Dental Clinic, Gdynia, ul. Starowiejska 25
Medico Dent, Gdynia, ul. Starowiejska 24
Gabinet Chirurgii Kosmetycznej, Gdynia, ul. Abrahama 24
Centrum Optyczno - Okulistyczne, Gdynia, ul. Świętojańska 73
Centrum Okulistyczne Nowy Wzrok, Gdynia, Centrum Kwiatkowskiego
Centrum Medyczne Durys Guzowski, Gdynia, ul. Bema 16/2
Ideal Dent, Gdynia, ul. 3 Maja 22/24

Evi-Med., Gdynia, ul. Bp. Dominika 8-14
Przychodnia Sono Expert, ul. Obr. Poczty Polskiej 4/2
(CH Kwadrat), Pruszcz Gd.

SKLEPY I BUTIKI

Salon Langoria, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 28/1
InFashion, Gdańsk, ul. Pańska 3
Max Mara, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Marella, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Time Trend, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Intersport, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Penny Black, Gdańsk, Galeria Bałtycka
TUI Centrum Podróży, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Body Shop, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Taranko, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Strellson, Galeria Bałtycka, Gdańsk
Sklep Mairo (C.H. Oliwa), Al. Grunwaldzka 309, Gdańsk
Lingeria, Gdańsk, ul. Dmowskiego 5
Biuro Podróży Itaka Travel, Gdańsk, CH Rental Park
Bell, Gdańsk, CH Osowa
InFashion, Gdynia, CH Batory
InFashion, Gdynia, ul. Świętojańska 91
Max Mara, Gdynia, CH Klif
Gerry Weber, Gdynia, CH Klif
Penny Black, Gdynia, CH Klif
Guess, Gdynia, CH Klif
Time Trend, Gdynia, CH Klif
Pinko, Gdynia, CH Klif
Camel Active, Gdynia, CH Klif
Rosenthal, Gdynia, CH Klif
Lingeria, Gdynia, ul. Żwirki i Wigury 8
Pracownia Mody Agnieszki Gruski, Gdynia, ul. I Armii WP
Biopiekarnia Ziarno, Gdynia, ul. Dworcowa 11
Salon sukien ślubnych Cymbeline, Gdynia, ul. Wielkopolska 26
Gdynia, ul. Władysława IV
Studio Fotograficzne Stiller, Gdynia, ul. Abrahama 3
Ladies salon sukien ślubnych, Gdynia, ul. Zgoda 3/1
Digital 1, Sopot, Krzywy Domek
Forma Decor, Sopot, Krzywy Domek
In Fashion, Sopot, Krzywy Domek
Poradnia Dietetyczna Vita Clinic, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 25 DH Monte

INNE

Urząd Miasta Gdańska, Gdańsk, ul. Nowe Ogrody 8/12
Rada Miasta Gdańska, Gdańsk, ul. Wały Jagiellońskie 1
Teatr Wybrzeże, Gdańsk, ul. Św. Ducha 2
Polska Filharmonia Bałtycka, Gdańsk, ul. Ołowianka 1
Urząd Wojewódzki, Gdańsk, ul. Okopowa 21/27
Urząd Marszałkowski, Gdańsk, ul. Okopowa 21/27
Pomorski Klub Biznesu, Gdańsk, ul. Słowackiego 35
Gdański Klub Biznesu, Gdańsk, ul. Uphagena 23
Kancelaria Notarialna Katarzyna Nagórka - Protsiuk Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 6/2
Centrum Dietetyczne Natur House, Gdańsk, CH Madison
Biuro Nieruchomości Lumanex, Gdańsk, Al., Grunwaldzka 234
Kancelaria Radców Prawnych Leśniewski, Dobrzański, Gdynia, ul. Abrahama 41/16
Wyższa Szkoła Komunikacji Społecznej, Gdynia, ul. Armii Krajowej 46
Urząd Miasta Gdyni, Gdynia, Al. Piłsudskiego 52/54
Rada Miasta Gdyni, Gdynia, Al. Piłsudskiego 52/54
Teatr Muzyczny, Gdynia, Plac Grunwaldzki 1
Teatr Miejski, Gdynia, ul. Bema 26
Kancelaria Finansowa Tritum Group, Gdynia, ul. Przebendowskich 40/3
Carspa, Gdynia, ul. Chwaszczyńska 72
dreamHOMES.pl, Gdynia, ul. Przebendowskich 40/3
Centrum Rozrywki Pit Stop, Gdynia, ul. Węglowa 22
Urząd Miasta Sopotu, Sopot, ul. Kościuski 25/27
Rada Miasta Sopotu, Sopot, ul. Kościuski 25/27
Bałtycka Agencja Artystyczna, Sopot, ul. Kościuski 61