prestiż

magazyn ski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY nr 09 (2018 r.)

SZYMON KUCZYŃSKI
Samotnie przez świat

TEWU
Gdyński Banksy

ALEKSANDRA ARENDT
Bałtyk - historie zza parawanu

GARAŻ PRESTIŻU
Audi Q8, Mercedes AMG G63

MAREK ŁUCYK

GDYNIA SPORTEM STOI!

Wszystkie skarby w jednym miejscu.
Sprawdź ofertę Porsche dostępnych od ręki.
www.twojeporsche-sopot.pl
Porsche Centrum Sopot
Auto LELLEK Group
Al. Niepodległości 956
81-861 Sopot
Mail: porsche.sopot@lellek.com.pl
Tel. 58 550 911 0

PORSCHE

LIU•JO

29/09
YOUNIQUE CLUB

Jeansy jeszcze nigdy nie były tak wyjątkowe,
Younique Event przybywa do Gdyni!

W sobotę 29-go września w salonie marki Liu Jo w Galerii Handlowej Klif powitamy jesień niezwykłym wydarzeniem – Younique Club. Po sukcesie wydarzenia we Włoszech i kluczowych europejskich miastach, przyszedł czas na kolejny przystanek. Tym razem Younique Club zatrzyma się w Gdyni!

Spotkanie będzie niepowtarzalną okazją, aby odmienić swoją garderobę na nadchodzącą sezon. Tego dnia gdyński salon **Liu Jo** przeobrazi się w kreatywne laboratorium stylu, w którym wszelkie wariacje na temat jeansu będą dozwolone.

Klienci kupując dowolny element odzieży denim będą mogli poddać ją personalizacji przez wykwalifikowanych, włoskich rzemieślników, którzy specjalnie przylatują do Gdyni na to niecodzienne wydarzenie.

Bogata oferta ćwieków, cyrkonii i innych ozdób pozwoli na stworzenie niepowtarzalnych projektów. Ideą akcji jest przeistoczenie jeansu w zaskakujący element garderoby, który odzwierciedli naszą osobowość.

Serdecznie zapraszamy na to wyjątkowe wydarzenie wszystkie miłośniczki mody!

*Personalizacji podlega odzież denim marki Liu Jo. Szczegóły odnośnie wydarzenia można uzyskać po numerem tel: 58 6211880 lub w salonie Liu Jo, Galeria Handlowa Klif, al. Zwycięstwa 256, Gdynia Orłowo.

FASHION FORUM GDAŃSK

POKAZY MODY
WARSZTATY
WYSTAWY

Targ Sienny 7

Harmonogram wydarzenia znajdziesz na:
www.forumgdansk.pl

3–7 PAŹDZIERNIKA

NA OKŁADCE: MAREK ŁUCYK FOTO: KAROL KACPERSKI

FELIETON
10 OD NACZELNEGO
12 Z KURTYNĄ I BEZ - PROFESOR JERZY LIMON
14 KRZYWYM OKIEM - MICHAŁ STANKIEWICZ
16 KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄZUJE - ARKADIUSZ HRONOWSKI

WYDARZENIA
18 BOMBA W GÓRĘ!
20 KULINARNA ŚWIĘTOJAŃSKA
20 3 CITY TENNIS CUP. STAŃ DO TURNIEJU!
20 OLSZTYN I WARSZAWA NAJLEPSZE W GDAŃSKU
22 DANIEL SADOCH I OKSANA WOJTKIEWICZ MISTRZAMI
22 JEŹDŹCY WRACAJĄ DO CIEKOCINKA
24 GDYNIA POD ŻAGLAMI
26 FYRTEL PEŁEN SZTUKI ALTERNATYWNEJ
28 RUNMAGEDDON PO RAZ PIERWSZY W GDAŃSKU
29 SOPOT MATCH RACE PEŁEN ATRAKCJI

TEMAT Z OKŁADKI
30 ŁUKASZ L.U.C. ROSTKOWSKI - JESTEM OPOWIADACZEM HISTORII

LUDZIE
40 PAULINA JĘDRAK– JAK OSZUKAĆ PRZEZNACZENIE?
42 MAGDALENA GRZEBAŁKOWSKA ZWYKŁE ŻYCIE REPORTERKI

PODRÓŻE
46 LIZBONA - MIASTO NIESPOKOJNYCH DUSZ

MOTORYZACJA
48 ROLLS-ROYCE PHANTOM - BÓG ZSTĄPIŁ NA ZIEMIĘ
52 NIECH MOC BĘDZIE Z TOBĄ!
54 BMW M2 - KLASYKA SPORTOWEGO COUPE Z BAWARII
56 NOWY MACAN BEZ TAJEMNIC

STYL ŻYCIA
58 DANIEL CYSARZ- TRAMWAJ ZWANY POŻĄDANIEM
62 POJEDYNEK RYSOWNIKÓW

DESIGN
64 PRESTIŻOWE WNĘTRZE SOFTINDUSTRIALNA PRZESTRZEŃ PEŁNA CIEPŁA
66 GDYNIA DESIGN DAYS ZA NAMI
68 PRZEGLĄD DESIGNERSKICH KRZESEŁ

MODA
70 MADE IN TRICITY - PANOPTIKUM
76 MODOWE PODRÓŻE MICHAŁA STAROSTA - SEZON LETNI LONDYN

MIEJSCA
82 TRÓJMIEJSCA - WOJCIECH SZCZUREK

ZDROWIE I URODA
84 PRZEŁOM W MAKIJAŻU I KONTUROWANIU TWARZY
86 NAJNOWOCZEŚNIEJSZA TECHNOLOGIA, KTÓRA ROZWIĄŻE TWÓJ PROBLEM
87 ZGUB ZBĘDNE KILOGRAMY
88 DR KAROLINA KONDEJ - MEDYCYNA REGENERACYJNA SCIENCE FICTION, CZY RZECZYWISTOŚĆ?

KULINARIA
90 KUCHNIA SZEFA KUCHNI - PAWEŁ KLEMIENKO – PIWNICA RAJCÓW
92 PRZEPIS - PASTA Z CIECIERZYCY, KISZONA RZODKIEWKA, PIKLOWANA MARCHEWKA, OLEJ PIETRUSZKOWY, PĘDY GROSZKU
94 PRZEPIS - DORADA Z PIECA Z PAPRYKOWĄ SALSĄ, PIECZONE ZIEMNIAKI Z PESTO PIETRUSZKOWYM, SMAŻONE WARZYWA, SOS Z SUSZONEGO POMIDORA

KULTURA, SZTUKA I ROZRYWKA
96 PRESTIŻOWE IMPREZY
98 SZEKSPIR BEZ CENZURY
98 BAŁTYK. HISTORIE ZZA PARAWANU
100 MODOWE ILUSTRACJE
100 TYDZIEŃ IZRAELSKI W GTS

WIRTUALNE TRÓJMIASTO
102 W SIECI Z - JUSTYNĄ BOLEK
104 TRÓJMIEJSKIE INSTA STORY - ADRIAN WERNER

BIZNES
106 EXPAND THE SAILS OF LIFE
108 NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ PODCZAS INWESTYCJI W APARTAMENTY?
110 100 TYS. NA INNOWACYJNY BIZNES
110 BUSINESS NETWORKING EVENT
111 RUNMAGEDDON I SZLACHETNA PACZKA

KRONIKA PRESTIŻU
112 METROPOLITAN BUSINESS NIGHT
113 GOLF I INWESTYCJE
113 WERNISAŻ ANNY HALAREWICZ
114 VISA KINO LETNIE NA MOLO
114 BIZNESOWA AKADEMIA GOLFA

nr. 09/2018 (96) www.prestiztrojmiasto.pl

Dokładnie cztery lata temu napisałem w moim wstępniaku te słowa.

„Z tak zmasowanym atakiem ludzkiej głupoty nie mieliśmy do czynienia już dawno. A z głupotą to jest tak, że gdy już jesteśmy przekonani, iż sięgnęliśmy dna jako społeczeństwo, zawsze musi się wydarzyć coś, co uświadomi nam jak bardzo byliśmy nieświadomi".

Dziś z przykrością muszę je powtórzyć. Ci, którzy regularnie czytają to co piszę wiedzą, że głupotę ludzką i nieodpowiedzialność lubię piętnować i puentować. A to co się ostatnio dzieje w naszym grajdole, również tym lokalnym, przechodzi ludzkie pojęcie. Z pewnością, wpływ na to ma trwająca kampania samorządowa. To zawsze jest wylęgarnia kuriozalnych wydarzeń, kompromitujących wypowiedzi i dziwnych zachowań.

Sporo dzieje się w Gdańsku. Paweł Adamowicz najpierw dostał prawym prostym od własnej partii, która nie udzieliła mu poparcia, następnie on sam wbił swojej partii nóż w plecy stając do wyborów z własnym komitetem, a całkiem niedawno wpadł na pomysł nie tylko kuriozalny, ale po prostu głupi – próbował namówić swojego kontrkandydata Jarka Wałęsę, by ten zdradził swoją partię, dzięki której dorobił się milionów w Europarlamencie i dołączył do obozu Adamowicza, obejmując po wyborach stanowisko wiceprezydenta.

Cóż to za standardy, panie prezydencie? Ciekaw jestem, którego ze swoich zastępców chciał poświęcić Paweł Adamowicz. Oni pewnie też są ciekaw. W zasadzie, jeśli patrzeć na to przez pryzmat kompetencji młodego Wałęsy, to jest to obojętne, można nawet losować, wszak człowiek ten w Gdańsku nie przebywa od lat, o mieście, jego problemach, specyfice zarządzania nie ma zbyt dużego pojęcia. Zatem równie dobrze może zasiąść w fotelu prezydenta Bielawskiego i odpowiadać za politykę przestrzenną, wejść w buty Piotra Grzelaka i zagłębić się w miejską politykę komunalną, albo zmierzyć się z problemami społecznymi które na dość dużą klatę bierze teraz wiceprezydent Piotr Kowalczuk.

Oczywiście, jest to scenariusz nierealny, wszak przyjęcie propozycji Pawła Adamowicza byłoby politycznym samobójstwem, a i myślę też, że chy-

ba Jarosław Wałęsa ma trochę więcej przyzwoitości niż urzędujący prezydent. Nie zmienia to faktu, że do rządzenia takim miastem jak Gdańsk się nie nadaje, albo nadaje się o wiele mniej niż Adamowicz. Pan Paweł czuje jednak oddech konkurenta, a na dodatek tam gdzie dwóch się bije, może skorzystać trzeci, czyli Kacper Płażyński, kandydata PiS. Zacne nazwisko nosi ten młodzian i... to by było chyba na tyle. No, ale mierność kandydata nie jest dla jego elektoratu istotna i na około 20 procent pewnie może liczyć z urzędu.

Każdy z tej trójki do wyborów będzie żył w niepewności, a że sondażowe różnice między nimi nie są duże, to wszyscy robią co mogą by się przypodobać wyborcom. Co? Na przykład udają, że są bardzo ludzcy i wychodzą do ludzi. Płażyński harata w gałę, Wałęsa robi selfie z mieszkańcami w tramwaju, ale ostateczny cios zadał Adamowicz, który na mecz gdańskiej Lechii wybrał się nie jak zawsze urzędową limuzyną, a SKM-ką, na dodatek wypełnioną kibicami jak pociąg tokijskiego metra.

Co prawda świadkowie nie odnotowali by prezydent podchwycił kibicowskie przyśpiewki o zabarwieniu eufemistyczno-erotycznym dedykowane na przemian piłkarskim sąsiadom zza miedzy i pewnej, mundurowej grupie zawodowej, ale trochę punktów na pewno zebrał. Swój chłop! Jeszcze bardziej swój by był, gdyby chwycił w dłoń Specjala lub przechylił z kibicem małpeczkę, ale tego świadkowie też nie odnotowali. Pewnie nie było tego w scenariuszu, a na spontaniczność i ludzką przecież twarz w czasie kampanii nie ma co liczyć.

Może nie ludzką, ale na pewno swoją twarz po raz kolejny pokazał arcybirbant Sławoj Leszek Głódź. Ten dziwny człowiek jest dla mnie totalnym odzwierciedleniem pewnej nienaukowej, ale słusznej teorii brzmiącej tak – jako, że światło jest szybsze od dźwięku, niektórzy ludzie wyglądają na oświeconych, dopóki się nie odezwą. Wypisz, wymaluj Głódź. Niestety, znowu się odezwał. Baaa, co ja mówię... odpalił bombę werbalną. Podczas spotkania w Gdańsku z niemieckim duchownym Reinherdem Marxem, jednym z najbliższych współpracowników papieża, nasz arcybirbant publicznie wysunął pomysł, aby sprowadzić do Gdańska i pochować z honorami w Katedrze Oliwskiej biskupa Karola Marię Spletta.

Kim jest ten duchowny o zwodniczo brzmiących imionach i sugerującym nazwisku? Tak, to Niemiec, konkretnie gdański biskup diecezjalny w latach 1938-1964. W czasie II Wojny Światowej współpracował z nazistami, poparł włączenie Wolnego Miasta Gdańska do III Rzeszy, wydał zakaz spowiadania w języku polskim i popełnił wiele innych grzechów, których pewnie chciałby nie pamiętać, ale pamięta historia. Generalnie, nazistowskiemu kapłanowi bardzo surową ocenę wystawili zarówno polscy, jak i niemieccy historycy, ale trzeba też uczciwie przyznać, że są głosy, również w Kościele, próbujące wziąć Spletta w obronę i tłumaczyć go po prostu strasznymi czasami, w jakich przyszło mu żyć i podejmować decyzje.

Dlaczego zwierzchnik kościoła katolickiego w naszym regionie chce oddać mu honory i umieścić jego prochy w jednym z najświętszych dla katolików miejsc na Pomorzu? Tego nie wie nikt, chce się wierzyć, że to jednak Boże miłosierdzie, a nie ukryta opcja niemiecka. Już widzę jednak potencjalne następstwo tej decyzji, o ile udałoby się ją wprowadzić w życie. Widzę bowiem Katedrę Oliwską otoczoną zastępami pielgrzymów, którzy pod brunatnymi kurtkami skrywają gołębie serca, w jednym ręku trzymając zielone proporce, w drugiej różańce. Widzę jak gorliwie się modlą do relikwii, z którą w końcu mogą się utożsamiać...

Jakub Jakubowski

MAGAZYN PRESTIŻ
MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

Al. Niepodległości 735/4, 81-840 Sopot
e-mail: redakcja.trojmiasto@eprestiz.pl
tel. 58 620 15 14
www.prestiztrojmiasto.pl

Redaktor Naczelny: Jakub Jakubowski

Redakcja: Max Radke, Klaudia Krause, Agata Rudnik, Matylda Promień, Marta Legieć, Marcin Wiła, Michalina Domoń, Natalia Dawszewska, Justyna Michalkiewicz - Waloszek, Malwina Talaśka
Dział foto: Mona Blank, Karol Kacperski, Krzysztof Nowosielski, Bartek Modelski

Sekretarz redakcji: Katarzyna Okońska
Skład: Kamil Żurek

Redakcja nie odpowiada za treść reklam
www.facebook.com/prestiz.trojmiasto
www.issuu.com/prestiz

Dział sprzedaży i marketingu:
Krzysztof Nowosielski, tel.: 533 200 779
Karol Kacperski, tel.: 796 023 368
Marta Blendowska, tel: 791 971 399
Kinga Pozłutka, tel: 512 378 618

Dyrektor działu sprzedaży i marketingu:
Maria Bek, bek@eprestiz.pl

Eventy:
Project Director
Aleksandra Staruszkiewicz
staruszkiewicz@eprestiz.pl,
tel: 606 603 416

Wydawca: Prestiż Trójmiasto Sp. z o.o.
Al. Niepodległości 735/4, 81 - 840 Sopot
Prezes: Michał Stankiewicz
Wiceprezes: Jakub Jakubowski

Z KURTYNĄ I BEZ

JERZY LIMON
Jerzy Limon jest profesorem zwyczajnym Uniwersytetu Gdańskiego oraz dyrektorem Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego. Wydał kilkanaście książek naukowych z zakresu historii i teorii literatury, dramatu i teatru, a jego specjalnością jest XVI i XVII wiek (w tym i twórczość Szekspira). Jest autorem pięciu powieści i przekładów dawnego i współczesnego dramatu angielskiego. W wolnym czasie gotuje.

STADNA MENTALNOŚĆ TŁUMU

Badania przeprowadzone kilkanaście lat temu przez psychologów Uniwersytetu w Leeds wykazały, że zaledwie 5% tłumu wystarczy, by pokierować pozostałymi 95%. Jest to efekt naszej stadnej mentalności, którą z powodzeniem wykorzystują agitatorzy, ideolodzy, politycy czy też zwykli chuligani. Szekspir gardził takim tłumem i w paru sztukach opisuje, jak łatwo przychodzi sprawnym mówcom nakłonić ludzi, by w oka mgnieniu zmieniali poglądy na skrajnie przeciwne i z ofiar stawali się oprawcami. Tak dzieje się w Koriolanie, czy też w Juliuszu Cezarze, gdzie tłum najpierw przyjmuje argumenty Brutusa, iż Cezar miał ciągoty dyktatorskie i dążył do obalenia republiki i demokracji, a chwilę potem, po pełnym retorycznej maestrii przemówieniu Antoniusza, zmienia natychmiast zdanie i to Brutusa uważa za zdrajcę. Co więcej, ponieważ Antoniusz w swej przemowie obiecuje motłochowi pieniądze, które niby to Cezar zapisał im w testamencie, zebrany na jego pogrzebie tłum jest już gotowy do rewolty i zemsty na tych, co zgładzili ich darczyńcę. Pali ich domy, a przy okazji morduje ludzi. W tym i poetę Cimmę za to, że pisze złe wiersze.

Niekiedy jednak sprawna retoryka służy słusznej sprawie, jak choćby w nieznanej w Polsce sztuce Sir Thomas More (1594), autorstwa sześciu dramatopisarzy, w tym i Szekspira. Zachowała się jedna stronica rękopisu uważana za autograf Mistrza znad Awonu. Tak się składa, że jest to scena konfrontacji Sir Thomasa (u nas znanego przede wszystkim jako autora Utopii) z rozjuszonym tłumem, który uzbrojony w pałki i piki podąża do dzielnicy, gdzie mieszkają „obcy", czyli imigranci, by im wymierzyć sprawiedliwość, to znaczy ograbić, pobić, jak trzeba to i zabić, no i wygnać co do jednego z kraju. Bo i całe zło i bieda w kraju w nich mają swoje źródło. Zjadają chleb należny biednym dzieciom, roznoszą zarazy.

Szekspir nawiązuje tu do historycznych wydarzeń, jakie miały miejsce 1-go maja 1517 roku, tak zwanych „Evil May Day", kiedy w Londynie tłum ponad tysiąca czeladników, podburzonych przez księdza (jeszcze katolickiego), zmierzał do samosądu nad stosunkowo nielicznymi cudzoziemcami (przeważnie Francuzami i Flamandami), stanowiącymi bodajże 2% ludności Londynu. I to historyczny Sir Thomas More, równie odważny jak wielki był jego umysł, zastąpił im drogę, starając się przywrócić spokój i rozsądek. Nie do końca skutecznie, gdyż jednak do tumultu doszło, niewinnych ludzi pobito, ograbiono i trzeba było sprowadzić wojsko, by przywrócić porządek. Aresztowano kilkaset osób, ale na skutek interwencji królowej, stracono jedynie kilkunastu. Reszcie król Henryk VIII okazał łaskę. W sztuce Sir Thomas jest bardziej skuteczny, gdyż jego argumentacja trafia do przekonania przywódcom tumultu, a za ich przykładem tłum też zmienia zdanie. Okazuje skruchę.

Jakich Sir Thomas użył argumentów? Najpierw roztoczył wizję wygnańców, którzy z nędzną resztką ocalałego dobytku, z dziećmi na plecach, wloką się gdzieś do portu, by odpłynąć za morze. A wy, powiada Sir More, przy milczącym przyzwoleniu wystraszonej władzy, puszycie się dumni, strojni w wasze pozorne zwycięstwo. Ale jaka z niego nauka? Ano taka, że zwycięsko wychodzi brutalna przemoc, a cnota i prawo zostają stłamszone. Ale jeśli taki ma być porządek tego świata, to nie będziecie długo żyć, bo wnet się znajdą wasi następcy, którzy pod byle pretekstem was też wygnać mogą, a ludzie niczym rekiny małe rybki będą pożerać jeden drugiego. I dalej, ciągnie Sir Thomas, dokąd pójdziecie, jeśli was wygnają, jeśli w innych krajach też takie zezwierzęcenie nastąpi? Jeśli to was będą ograbiać, wypędzać i podrzynać wam gardła. Jeśli to stanie się normą? A przecież Pan Bóg stworzył nas równych i prawo boskie nas wszystkich w równym stopniu obowiązuje. Nikt nie ma prawa tego prawa brać w swoje ręce, szargać.

Widać wyraźnie, że Szekspir doskonale rozumiał, że człowieczeństwo zawiera się normach etycznych, a nie w pochodzeniu, kolorze skóry, religii, czy języku. To, że w dzisiejszych czasach rozkochani w Chrystusie hajlujący młodzieńcy tego nie rozumieją, dziwić nie może. O Szekspirze pewnie nie słyszeli, że o Morusie nie wspomnę. Ale, że znajdują się tacy, którzy ich wspierają, chwalą, za wzór stawiają, ba, błogosławią słowami „idźcie w pokoju Chrystusa", to już napawać może tylko zdumieniem. Nie chciałbym, żeby przestało dziwić.

bmc
budujemy marzenia
MIESZKANIA I APARTAMENTY
W PRESTIŻOWYCH LOKALIZACJACH W TRÓJMIEŚCIE
bmc.gda.pl

KRZYWYM OKIEM

MICHAŁ STANKIEWICZ
Zaczynał w Gazecie Wyborczej, a od 1999 r. dziennikarz „Rzeczpospolitej". Od kilku lat związany też z TVN. Laureat wielu ogólnopolskich nagród, m.in. „Watergate" Zarządu Głównego Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich oraz Fundacji Batorego. Dwukrotnie nominowany do Grand Press, a także do Mediatorów. Pasjonat tenisa, dobrej muzyki oraz... psów rasy bokser. Założyciel i wydawca Prestiżu.

SOPOCKIE POSPOLITE RUSZENIE

To był wyjątkowy wieczór. Z wielu względów. Muzyki, występujących głosów, aranżacji, uczestniczących w nim ludzi, aż wreszcie związanej z nim historii. Mowa o Sopot Remake'68, arcyciekawym projekcie, którego premiera miała miejsce podczas sierpniowego wieczoru w Operze Leśnej w Sopocie.

Na jednej scenie spotkały się naprawdę mocne osobowości polskiej sceny muzycznej – na czele z Dawidem Podsiadło, Moniką Brodką, Krzysztofem Zalewskim, Natalią i Pauliną Przybysz, Kevem Foxem. Koncert był odtworzeniem sopockiego festiwalu z 1968 roku. W repertuarze znalazły się te same piosenki, które pojawiły się wtedy na sopockiej scenie. Był więc „The House of the rising sun" (w 1968 wykonywany był przez belgijską piosenkarkę, ale oryginał należał do The Animals), było „Sunny", które chyba najbardziej znamy z repertuaru Boney M., czy też „Can't take my eyes off you" (przez producentów koncertu nazwane jako „I love you baby") – w 1968 śpiewane w Sopocie przez Patsy Mac Lean. Z polskich utworów pojawił się m.in. numer „Daj", Jerzego Połomskiego z 1968 roku, określany niekiedy mianem pierwszego polskiego erotic songu („Daj, czegoć nie ubędzie, byś najwięcej dała, daj, czego widać żadna przedtem dać nie chciała, daj, co mi wzrok szczerwieni i serce połechce, daj czego chcę od Ciebie, a od innych nie chcę.", a dalej: „daj, rankiem niebieskim, daj wieczorem długim, daj, przecież zawsze możesz nie dać po raz drugi…" itd.). W sumie 12 ciekawych, bardziej znanych, a także w ogóle nie znanych utworów śpiewanych przez wokalistów z towarzyszeniem orkiestry.

Siłą tego koncertu były jednak nie tyle co gwiazdy, ale lokalna, sopocka społeczność muzyczna. Ludzie, którzy nie tylko pracują ze sobą zawodowo, ale i doskonale się znają i lubią. Ta sopocka tkanka twórcza, z której niegdyś miasto było znane. Muzycznym kołem napędowym projektu był Kuba Staruszkiewicz, jeden z lepszych polskich perkusistów, znany chociażby z „Męskiego Grania". W ub. roku zrealizował autorski projekt poświęcony Januszowi Hajdunowi, polskiemu kompozytorowi związanemu z Sopotem. I to właśnie Kuba, który opracował współczesne aranżacje starych utworów wraz z innymi lokalnym muzykami stanowił jądro koncertu. To do niego dołączyli m.in. saksofonista Irek Wojtczak (którego można posłuchać czasem z Teatrze Boto), Marsija Loco, Michał Skrok „Bunio", Tomek Ziętek, Tomek Makowiecki, czy Kev Fox, dzisiaj święcący tryumfu ze Smolikiem, a przez wiele lat związanym z Sopotem. To sopockie „jądro" zaskoczyło na wszystkich poziomach – nie tylko muzycznym, ale i mentalnym, co było widać podczas wielogodzinnych prób. Dzięki temu mieliśmy możliwość posłuchać nie tylko profesjonalnych muzyków, ale i ludzi, którzy dobrze się ze sobą czują i rozumieją. To dało inny wymiar koncertowi.

No i kolej na odrobinę historii, która w stosunku do pierwotnego pomysłu koncertu została nieco zmarginalizowana. Punktem wyjścia do całej imprezy był film dokumentalny Magdy Szymków „Piszę do ciebie kochanie". To film pokazujący wojskową interwencję w Czechosłowacji jakiej dokonały kraje bloku komunistycznego w sierpniu 1968 roku. Jednym z agresorów była Polska. Szymków, dziennikarka i zdolna, wielokrotnie nagradzana reżyserka pokazała dwa równoległe światy – polskie czołgi w Czechosłowacji i trwający w tym samym czasie międzynarodowy festiwal w Sopocie. Co istotne – festiwal wyjątkowo nerwowy. Zagraniczni artyści na znak protestu opuszczali Sopot, włącznie z jugosłowiańską prezenterką, odwoływano niektóre koncerty, kolportowano ulotki, a SB zatrzymywała ludzi. To właśnie pokazała Szymków w dokumencie, który premierę miał w maju tego roku w Warszawie. Wtedy mniej więcej powstał też pomysł na sierpniową, sopocką premierę filmu (trwającego nieco ponad 20 minut), a więc dokładnie w 50 lat po wydarzeniach. I to nie byle jaką, ale połączoną z próbą odtworzenia festiwalu. Pomysł zakiełkował. Ostatecznie jednak film nie znalazł się na scenie, a pokazano jedynie jego fragmenty puszczane pomiędzy poszczególnymi utworami. Całość dopełniał głos Wojciecha Manna puszczany z offu , który jako tzw. „Wielki brat" opowiadał o wydarzeniach 1968 roku i zapowiadał artystów.

Finał? Sopot Remake'68 był niezwykłym wydarzeniem (niektórzy narzekali, że za krótkim), wyjątkowym połączeniem dobrej muzyki i ważnej historii. I co już chyba coraz trudniejsze w Polsce – udało się go zrobić w oderwaniu od bieżącej, koszmarnej polityki. I jeszcze jedna uwaga – myślę, że wiele osób po raz pierwszy od dłuższego czasu pojawiło się w Operze Leśnej w Sopocie. Kojarzonej na co dzień z radosnymi festynami muzycznymi typu top trendy. Co więcej - okazało się, że widownia była pełna! W takich momentach wraca wiara w ludzi. ■

BB CONSTRUCTION

KOMPLEKSOWE WYKOŃCZENIA WNĘTRZ

Nasi specjaliści doradzą Tobie najlepsze rozwiązania techniczne i pomogą wybrać materiały, optymalizując przy tym czas i koszty projektu. Zapewniamy koordynację i nadzór nad każdym etapem prac.

Doradztwo techniczne
Wybór materiałów
Koordynacja i nadzór

Zmienimy Twoją wizję w gotowy projekt i aranżację, wspólnie opracujemy pomysł na Twoją przestrzeń, korzystając z doświadczenia naszych projektantów.

Indywidualny projekt
Wizualizacja 3D
Konsultacja z projektantem

Nie musisz się na tym znać. Zostaw to specjalistom. Wolny czas przeznacz na to, co kochasz.

Skontaktuj się z nami:

Gdańsk,
al. Grunwaldzka 472,
Olivia Gate, wejście A, pietro I

+48 667 970 869

kontakt@bbconstruction.pl
www.bbconstruction.pl
facebook.com/BBConstructionPL

BB Construction jest częścią BillBerry Capital Group Spółka Akcyjna z siedzibą w Gdańsku (80-309) przy al. Grunwaldzkiej 472, KRS: 0000716777, NIP: 5842767963, REGON: 369471268, o kapitale zakładowym: 100.000,00 zł, w pełni opłaconym. W skład grupy wchodzą marki:

KAMERALNE INWESTYCJE DEWELOPERSKIE
BillBerry

WYKOŃCZENIA WNĘTRZ I REMONTY
BB CONSTRUCTION

ZARZĄDZANIE WYNAJMEM APARTAMENTÓW
BillBerry APARTMENTS

KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄZUJE

ARKADIUSZ HRONOWSKI
od 2001 roku zawiaduje sopockim SPATiF-em. Odpowiada za serwis muzyki niezależnej Soundrive.pl oraz festiwal muzyki alternatywnej Soundrive Fest. Jego ostatnie, najbardziej wyczekiwane dziecko to Klub B90 na terenie Stoczni Gdańskiej. Kolejne dziecko, które przyjdzie na świat niebawem to Browar Gdański Kulturalny. W wolnych chwilach trwoni czas w zespole The Stags, pisząc piosenki tylko o miłości.

MINIMALIZM CZY PRZEPYCH? TRUDNO WYBRAĆ, TRUDNO ZREZYGNOWAĆ.

Po co pracujemy? Bo musimy? Bo chcemy mieć dużo pieniędzy? Bo chcemy zostawić po sobie wartościowy ślad? Bo lubimy swoją pracę? Większość nie robi tego z tych wszystkich powodów. Ale większość z pewnością pracuje by mieć więcej pieniędzy, albo je zwyczajnie mieć by przeżyć. Ale po co te pieniądze? Aby stworzyć wokół siebie takie warunki, by nasze życie było szczęśliwe? By sprawić sobie mnóstwo przyjemności, kupując ładne przedmioty? A ile nam potrzeba przedmiotów by być szczęśliwym? Naukowcy ustalili, że współczesnemu człowiekowi do życia wystarczą 52 przedmioty. A czy komuś udało się kiedyś spakować na letnie wakacje w podręczny bagaż? Spróbujcie, bo naprawdę można. Oto subiektywna ocena przydatności tego co gromadzimy przez całe życie.

Odzież - 15 minut, 4 worki niepotrzebnych rzeczy opuściły dom. Pozostałe powiesiłem w garderobie. Po miesiącu wypełnił się jeszcze jeden worek. Dziś widzę każdą rzecz i korzystam z nich w sposób równomierny. Będzie jeszcze jeden worek. Wiem – kobiety tego nie zaakceptują.

Szuflady - co tam się dzieje! Jest tam wszystko i w większości niepotrzebne. Gdyby ktoś miał pomysł na odzysk tej niepotrzebnej zawartości to zbije majątek. Spróbujcie zawartość szuflad wystawić na Allegro, dodając każdemu przedmiotowi jakąś wymyśloną historię. Efekt może zaskoczyć.

Kosmetyki + domowa apteczka - czy naprawdę naszym marzeniem jest posiadanie w domu drogerii wielkości sklepu? Wizażystki wszystko mieszczą w niewielkich kuferkach a przeterminowane antybiotyki naprawdę już nam nigdy nie pomogą.

Kuchnia - wiadomo, że każda kuchnia musi być jak zaplecze restauracyjne gotowe na przyjęcie 44 osób. Gotowanie, zwłaszcza w gronie przyjaciół to ostatnio popularna rozrywka, ale czy ktoś ma ich naprawdę aż tylu i potrafi bezboleśnie przygotować taki bankiet? I te wielkie lodówki będące profesjonalnym laboratorium, komputerem z mocą obliczeniową politechniki oraz kinem studyjnym. Czy naprawdę jest aż tak źle z zaopatrzeniem w sklepach, że musimy gromadzić tony jedzenia, którego nadmiar później wyrzucamy?

Pawlacze - czy ktoś posiada jeszcze coś takiego w domu? Kto w ogóle wymyślił tę nazwę? Zlikwidować, nie zaglądając nawet do ich wnętrza. Tam są rzeczy na potem czyli nigdy.

Książki - trudny temat, ale jak nie ma w domu ściany książek, tzn. że mieszkają w nim matołki? Bywam w różnych domach, których właściciele wciąż coś czytają i nie zauważyłem tam ani jednego regału z książkami. Podobno się nimi wymieniają. Dobry pomysł.

Płyty winylowe /kategoria osobista/ – posiadam ich sporo i przyznam, że 1/3 z nich nabyłem po to by je tylko mieć. I nie widzę powodu by kłaść się spać spełniony posiadaniem kolejnej płyty Ten Years After, których i tak nigdy nie słuchałem.

Samochód - rzecz dla Polaka święta. Jeszcze 30 lat temu samochód oznaczał pozycję w hierarchii społecznej. Dziś służy do przemieszczania oraz transportu ludzi i przedmiotów. Sporo osób posiada ich dziś kilka. Ale ze względu na to iż każdy pamięta jak ciężko było o ten pierwszy, pozostawiam obecne ilości bez komentarza. Samochód to wciąż w Polsce pozycja na mieście.

Piwnica – kiedyś skład kartofli i słoików, tzw. weków. Dziś służy jako magazyn rowerów. To jedyne pomieszczenie, które przeszło pozytywną metamorfozę. Jednak wciąż jeszcze są piwniczne składy złomu.

Fesjbuk – tu można gromadzić wszystko. Ta przestrzeń da Wam tyle bezcennego szczęścia, ile tylko jesteście w stanie unieść. Zapierdol na fejsie odwzajemni się lajkami, pozostawiając Was w poczuciu spełnienia, że jednak macie dobrze. Społeczeństwo czeka na Wasze fejsowe klamoty. Fotografujcie zatem jedzenie w restauracji, róbcie selfi z żyrafą w Kenii i chwalcie się tymi osiągnięciami, bo są naprawdę wielkie.

I jeszcze wiadomość z ostatniej chwili. Facebook się starzeje. Tzn. starzeje w sensie takim, że młodzież z niego ucieka i zostają sami ramole. A dlaczego? Bo tam są ich starzy. I tworzy nam się powoli internetowy pawlacz. ■

Galeria Klif, al. Zwycięstwa 256, Gdynia, Punkt Informacyjny: +48 58 664 93 45, klif.pl

TARNACKI NAJLEPSZY W SOPOT MATCH RACE

10 załóg z 5 krajów, 40 zawodników i cztery dni intensywnych zmagań w formule jacht vs jacht - 15 edycja Sopot Match Race dobiegła końca. Wygrała ją załoga dowodzona przez trójmiejskiego żeglarza, Przemka Tarnackiego.

Regaty rozgrywane na wodach Zatoki Gdańskiej były pokazem światowej klasy żeglarzy, który przyciągnął do Sopotu nie tylko miłośników sportów wodnych, ale także przedstawicieli świata biznesu, kultury i mediów. Od 15 lat regaty umacniają swoją pozycję jako jedne z najważniejszych, a także najbardziej prestiżowych w światowym match racingu.

W tym roku na starcie regat stanęło 10 załóg z pięciu krajów - Polski, Włoch, Szwajcarii, Niemiec i Francji. W finale regat załoga Przemka Tarnackiego pokonała 2:1 polsko-szwajcarski team dowodzony przez Erica Monnina. Dla Tarnackiego był to już czwarty triumf w Sopot Match Race. Walka o trzecie miejsce rozegrała się pomiędzy Karolem Jabłońskim, legendą polskiego żeglarstwa i Ettore Botticinim. Z wynikiem 2:0 zwyciężył zespół z Polski.

Match racing, czyli popularne żeglarskie regaty meczowe, polegające na wyścigach rywalizujących parami jachtów, swoimi korzeniami sięgają końca XVII stulecia. To wówczas, w "złotych latach żeglarstwa" kapitanowie żaglowców, chcący udowodnić swoją wyższość nad przeciwnikiem, organizowali pierwsze wyścigi w górę rzeki i z powrotem.

Match racing, to najbardziej widowiskowa forma rywalizacji jachtów pod żaglami. Żeglarstwo w tej postaci jest zdecydowanie bardziej interesujące dla widzów i kibiców, niż regaty flotowe. To sport kontaktowy, szybki, taktyczny i wymagający wysiłku. Zasady match racingu są bardzo proste. Dzięki temu widowisko, jakim jest pojedynek dwóch jachtów na ograniczonym akwenie staje się emocjonujący i zrozumiały dla widzów.

mp

PRESTIŻ PATRONUJE

Fot. Materiały prasowe

CITY MEBLE

Galeria Wnętrz City Meble.
Wszystko, czego potrzebuje Twoje wnętrze.

Sofa Belmont / MOMA Studio

/ biura projektowe
/ materiały wykończeniowe
/ salony i sypialnie
/ kuchnie i jadalnie
/ łazienki
/ ogrody
/ dekoracje i oświetlenie

Flügger

Aranżacja / EURODOM

Galeria Wnętrz City Meble
al. Grunwaldzka 211
80-266 Gdańsk

www.citymeble.com

JEŹDZIECKIE ŚWIĘTO W CIEKOCINKU

Za nami kolejna, 9 już edycja międzynarodowych zawodów Baltica Equestrian Tour. W ciągu dwóch tygodni Baltica Summer Tour, rozegrane zostały m.in. 4 konkursy zaliczane do FEI Longines Ranking oraz kwalifikacje do Mistrzostw Europy Juniorów i Młodych Jeźdźców Zuidwolde 2019. Gospodarzem największej imprezy jeździeckiej w Polsce jest położony w niewielkiej kaszubskiej wsi kompleks Pałacu i Stadniny Koni Ciekocinko.

Gwiazdą imprezy był Ben Maher, lider Longines Global Champions Tour, niezwykle utalentowany sportowiec rywalizujący w barwach Wielkiej Brytanii. Jest wicemistrzem Europy w konkursach indywidualnych oraz Mistrzem Europy w konkursach drużynowych. Z reprezentacją Wielkiej Brytanii sięgnął także po złoty medal na Igrzyskach Olimpijskich w Londynie. Start tak wielkiej gwiazdy świadczy o dużej, międzynarodowej renomie zawodów Baltica, jak i o samego obiektu.

Profesjonalna infrastruktura, doskonale przygotowane areny, niezwykła atmosfera, międzynarodowe towarzystwo, nieskazitelna obsługa, nowoczesne udogodnienia, prywatność i nagradzana kuchnia – to wszystko sprawia, że od ponad 5 lat do Ciekocinka zjeżdżają najlepsi zawodnicy na świecie. Standardem, a może należałoby powiedzieć dobrym obyczajem jest, troska organizatorów o rozrywkową stronę wydarzenia. Wieczory wypełnione były dobrą muzyką, wyśmienitą kuchnią i międzynarodowym gwarem rozmów.

Gospodarzem Baltica Equestrian Tour jest pięciogwiazdkowy hotel Pałac Ciekocinko. Przeszło stuletni pałac został poddany kompleksowej renowacji, w oparciu o zachowaną dokumentację, stare ryciny i zdjęcia, tak by przywrócić mu dawny blask i urok. Historyczne wnętrza wypełniono zabytkowymi meblami oraz oryginalnymi akcesoriami z lat 20-tych minionego stulecia, które właściciel gromadził przez ponad 10 lat międzynarodowych poszukiwań. Piękne otoczenie sprawia, że Ciekocinko to miejsce, którego próżno szukać gdzie indziej. Zabytkowy park o powierzchni 22 ha, lasy, jary, łąki, rzeka, jeziora i morze – wszystko jest na wyciągnięcie ręki.

mp

PRESTIŻ PATRONUJE

Fot. Photo Monskoo

W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE
KAŻDA MINUTA MOŻE PRZYNIEŚĆ NOWE MOŻLIWOŚCI

USŁUGI INWESTYCYJNE

Nasza globalna sieć otwiera przed Tobą niezliczone możliwości korzystania z inwestycyjnych okazji w każdej strefie czasowej. Teraz cały świat jest w Twoim zasięgu.
Twój majątek ma swoją historię. Razem zaplanujmy jego przyszłość.

BGŻ BNP PARIBAS
PRIVATE BANKING

Bank zmieniającego się świata

Bank BGŻ BNP Paribas Spółka Akcyjna z siedzibą w Warszawie przy ul. Kasprzaka 10/16, 01-211 Warszawa, zarejestrowany w rejestrze przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod nr. KRS 0000011571, posiadający NIP 526-10-08-546 oraz kapitał zakładowy w wysokości 97 538 318 zł w całości wpłacony.

KITESURFERZY ZAKOŃCZYLI SEZON

Zatoka Pucka ponownie stała się areną zmagań najlepszych kitesurferów. Rywalizowali oni w ramach finału Pucharu Polski i mistrzostw Polski w kitesurfingu napędzanych przez nowego Forda Fiestę Active. Do kończących sezon zawodów Ford Fiesta Active Cup w niezwykle malowniczym mieście Puck stanęło ponad pięćdziesięciu zawodników z Polski i zza granicy.

Przez cztery dni zawodów pogoda zmieniała się jak w kalejdoskopie – od szkwalistego wiatru przez burzę, słońce, deszcze po lekką bryzę. Mimo tak różnorodnej aury, udało się rozegrać wszystkie zaplanowane konkurencje główne: Freestyle, Twin Tip Race i Formula Kite (tzw. hydroskrzydło) oraz, pierwszy raz na świecie, Formula Kite Mixed. W tej konkurencji startują pary mieszane, damsko - męskie. Taka forma wyścigu jest zapowiadana na Igrzyska Olimpijskie we Francji w 2024 roku. Do Formula Kite Mixed zgłosiło się 8 par. Najlepiej poradzili sobie Julia Damasiewicz z Jankiem Koszowskim, wygrali dwa z czterech wyścigów.

Zawodnicy kategorii Freestyle musieli czekać aż do ostatniego dnia zawodów na mocniejszy wiatr. W finałowym pojedynku Marek Rowiński pokonał Philipa Kervela z Aruby, zdobywając tym samym tytuł mistrza Polski. Wśród kobiet mistrzowski tytuł wywalczyła Katarzyna Lange, drugie miejsce przypadło Małgorzacie Kołacz, a trzecie – młodej zawodniczce Marcie Włodarczyk.

Równie widowiskowa okazała się konkurencja Twin Tip Race. Po zaciętej rywalizacji tytuł mistrza Polski przypadł po raz kolejny Maksowi Żakowskiemu, który prawie wszystkie wyścigi ukończył jako pierwszy. Wśród kobiet triumfowała Agnieszka Chodorska. Sportowego show nie zabrakło też podczas widowiskowych wyścigów na hydroskrzydle, czyli w Formule Kite. Rozegrano aż jedenaście biegów, w których najlepsi okazali się Maks Żakowski oraz Magdalena Woyciechowska. Magda wygrywała również w kategorii młodziczek.

Zawody Ford Fiesta Active Cup przyciągnęły do Pucka nie tylko zawodników, ale również amatorów, w tym przedstawicieli mediów oraz znanych aktorów serialowych – Klaudię Halejcio oraz Krystiana Wieczorka. Goście poznali kitesurfing od podstaw pod okiem instruktorów z kitesurfingowej szkoły VIP. W przerwach od intensywnych treningów na wodzie wszyscy mieli okazję przetestować najnowsze modele Forda, z Fiestą Active na czele.

Fiesta Active jako wyjątkowo wszechstronny crossover dla aktywnych idealnie wpisała się w klimat największych zawodów kitesurfingowych w Polsce. Odważną stylizacją z off-roadowymi akcentami i pierwszorzędnymi właściwościami jezdnymi Fiesta Active znakomicie sprawdza się wszędzie tam, gdzie czeka przygoda, w tym również w mieście.

mp

PRESTIŻ PATRONUJE

Fot. Dominik Kalamus

BIZNES POD ŻAGLAMI

Rundy eliminacyjne Biznes Ligi Żeglarskiej zakończone. Załoga naszego siostrzanego magazynu W Ślizgu! zajęła w swojej grupie eliminacyjnej trzecie miejsce i awansowała do złotego finału. Mistrza tegorocznej edycji poznamy pod koniec września.

W złotym finale ścigać się będą drużyny W Ślizgu!, Atena, D.A.D./Informer Med., Sunreef Yachts, Sosnowski i Sail Service. Te dwie ostatnie drużyny okazały się zdecydowanie najlepsze w swoich grupach eliminacyjnych. W finale srebrnym, w którym zmierzą się załogi sklasyfikowane w eliminacjach na pozycjach 4-6, pływać będą: Eurocast, Nautis/Archeo, Yacht Club Sopot, Olivia Business Centre, Rowe i Epam.

Ostatnia runda eliminacji przyniosła wielkie emocje. Dla grupy pierwszej były to dwa dni ścigania, gdyż rozegrana zaległą rundę, odwołaną w lipcu z powodu sztormu. Pierwszego dnia najwięcej emocji budziła walka o drugie miejsce, którą do ostatnich metrów ostatniego wyścigu toczyły załogi W Ślizgu! i Sunreef Yachts. Dramaturgii, zwrotów akcji nie brakowało i walki kadłub w kadłub nie brakowało. Na mecie dwa razy o centymetry szybsi byli żeglarze Sunreef Yachts i to oni cieszyli się z drugiego miejsca, zarówno w tej rundzie, jak i w klasyfikacji generalnej. Poza konkurencją była załoga Sail Service.

W grupie drugiej wydawało się, że eliminacje zwycięsko zakończy zespół D.A.D./Informer Med., który wcześniej zwyciężał już w całej Biznes Lidze Żeglarskiej. Ostatnia runda eliminacji zupełnie jednak faworytom nie wyszła, na dodatek zza pleców świetny atak przypuściła załoga firmy Sosnowski, która po zwycięstwie w trzeciej i czwartej rundzie eliminacji zapewniła sobie awans do złotego finału z pierwszego miejsca.

mr

PRESTIŻ PATRONUJE

Fot. GSC Yachting

Organizatorzy Biznes Ligi Żeglarskiej:

GSC YACHTING BIZNES LIGA ŻEGLARSKA

Uczestnicy Biznes Ligi Żeglarskiej:

Yacht Club Sopot, Eurocast, W Ślizgu!, archeo, Sail Service, Sunreef Yachts, Sosnowski, Nautis, Olivia Business Centre, epam, D.A.D, atena, Informer Med, Rowe

EURO STYL
Deweloper z pasją

PIECHOTĄ DO PRACY

ZAMIESZKAJ W CENTRUM TRÓJMIASTA

SPEKTRUM MEZZO MIESZKAJ W CENTRUM Kwartet [Polanki] IDEA

MONIKA KOZŁOWSKA WYTAŃCZYŁA ZŁOTO

Monika Kozłowska, tancerka z Gdyni, wygrała zawody Pucharu Świata Federacji IDO. Zawody rozegrano w Korei Południowej, a Polka aż dwa razy wysłuchała Mazurka Dąbrowskiego, triumfując w kategoriach Jazz Dance i Show Dance.

Fot. Materiały prasowe

International Dance Organization (IDO) to największa na świecie federacja taneczna. Na zawody Pucharu Świata do Korei Południowej przyjechało ponad 600 tancerzy z 16 krajów by rywalizować w stylach tanecznych: Modern, Tap, Ballet, Jazz Dance, Show Dance, Oriental, Folklore, Hop Hop, Street Dance Show, Salsa i Bachata.

Monika Kozłowska, mieszkająca w Gdyni, a trenująca w R&D Studio Tańca SPIN Rumia pod okiem Doroty Puchowskiej, nie jechała do dalekiej Azji w roli faworytki. Jej występ zrobił jednak na jurorach ogromne wrażenie, czego efektem były złote medale w tańcach Jazz Dance i Show Dance. W trzeciej swojej konkurencji, Modern&Contemporary, tancerka z Gdyni zajęła wysokie, 8 miejsce.

- Cechami charakterystycznymi tańca jazzowego jest izolowanie poszczególnych części ciała, którymi porusza się w różnych płaszczyznach i różnym tempie. Podstawą są w nim jedynie dwa elementy: rytm i policentryzm. Ruch wykonywany jest na różnych poziomach: na stojąco, w przysiadzie, na leżąco. Może być gwałtowny i szybki, ale też płynny i wolny. Z kolei Show Dance to bardzo widowiskowy taniec, który łączy w sobie style taneczne jazz dance, modern i balet z wykorzystaniem rekwizytów, scenografii o określonym temacie choreografii. Oprócz dobrej techniki tancerza, ważnym elementem jest wyraz artystyczny i poprowadzenie tematyki układu tak, żeby opowiedzieć historię – **mówi Monika Kozłowska.**

Monika Kozłowska jest tancerką z najwyższą klasą Mistrzowską Międzynarodową S w stylach jazz dance, modern oraz show dance i dyplomowanym instruktorem tańca o specjalizacji taniec jazzowy. Swoją przygodę zaczęła od gimnastyki artystycznej, którą trenowała przez 11 lat w klubie UKS Jantar Gdynia. Była zawodniczką klasy Mistrzowskiej, a po skończeniu kariery sportowej odnalazła pasję do tańca. Na początku zaczęła od salsy, a od 6 lat tańczy jazz i modern.

mp

ZAKOŃCZENIE LATA Z LADIES IN BUSINESS

Inauguracja inicjatywy Ladies IN Business odbyła się pod hasłem „Słodkie zakończenie lata" w uroczych okolicznościach, jakie zaproponował gospodarz spotkania - Sassy Club & Art. Venue. Kilkadziesiąt kobiet biznesu spotkało się, aby poznać koncepcję Ladies IN Business - kompletnie łamiącą dotychczas znane schematy towarzyskich spotkań w gronie kobiet.

Fot. Karol Kacperski

Od lewej: Ela Skurzyńska, Aneta Krajdocha, Amelia Szaposznikow, Marta Kłos, inicjatorki Ladies in Business

Ambitny plan aktywności zakłada mi. in. regularne spotkania Mastermind, panele dyskusyjne w postaci warsztatów, solidną porcję wiedzy z zakresu biznesu w postaci regularnych publikacji, tematyczne eventy networkingowe.

- Inicjatywa powstała, ponieważ brakowało wyraźnej wizji i profilu organizacji, która skoncentrowałaby się na uczestniczkach bardziej niż na prowadzących, która pozwoliłaby światła reflektorów kierować nie na scenę i postać prelegenta, ale na słuchaczki i ich rzeczywistość **- mówi Amelia Szaposznikow, inicjatorka.**

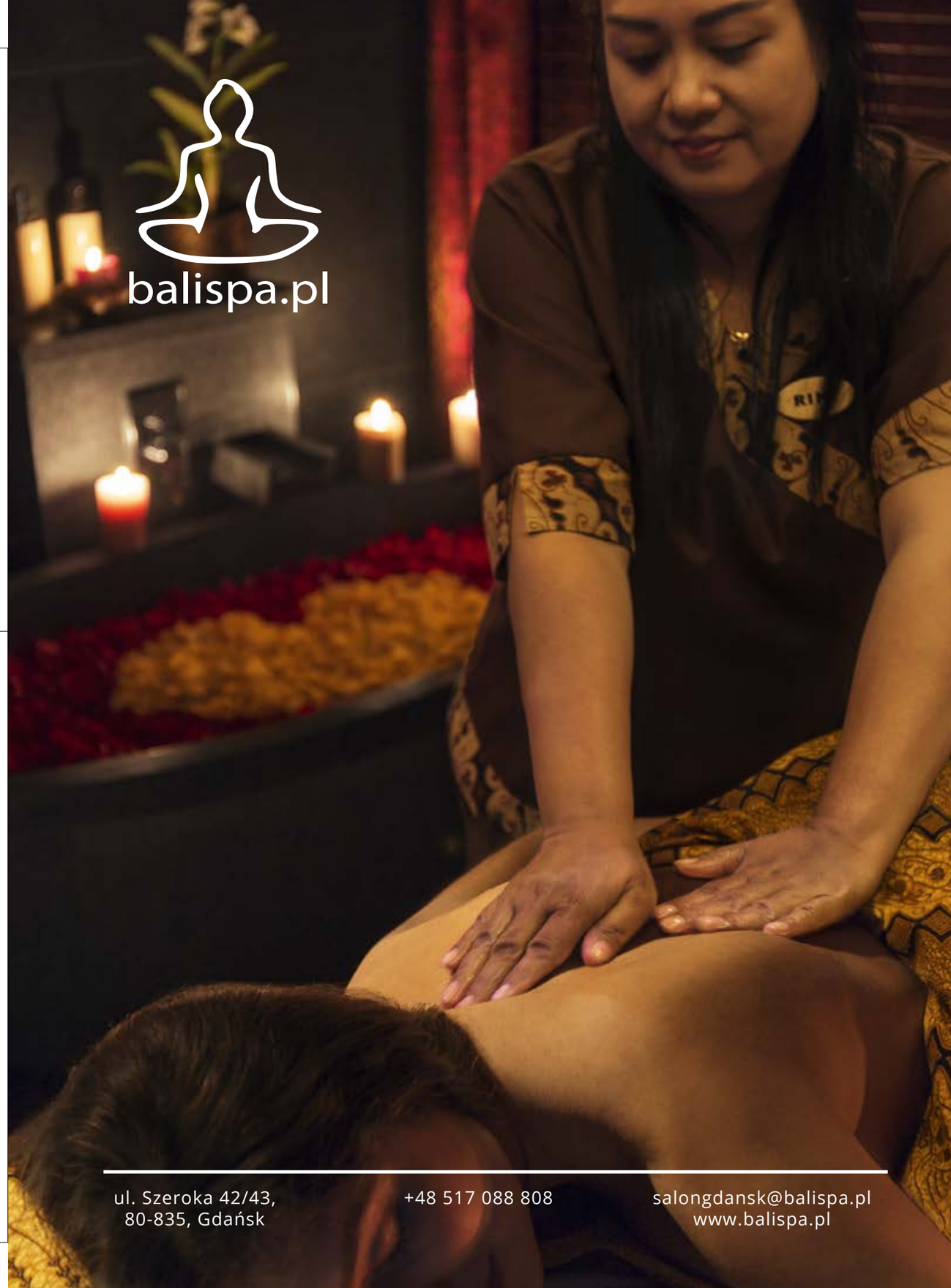
Siłą ma być wymiana potencjału, doświadczeń i inspiracji, realna pomoc w prowadzeniu biznesu poprzez merytoryczne przenikanie kompetencji kobiet biorących udział w tej inicjatywie.

- W statucie uwzględniłyśmy też, że pomimo różnorodności i ról jakie podejmujemy w życiu, to zdecydowanie w tym projekcie bardziej koncentrujemy się na doświadczeniach zawodowych, ścieżkach rozwoju, które wybrały kobiety w biznesie - **dodają Ela Skurzyńska i Aneta Krajdocha, właścicielki SK Sales Management zaangażowane w projekt.**

Uczestniczki spotkania miały tez wyjątkową okazję, aby jako pierwsze, usłyszeć o niezwykłym projekcie, który powstaje w budynku Deo Plaza w Gdańsku. Na Wyspie Spichrzów powstaje unikatowa przestrzeń architektoniczna, która ma wyznaczyć nowe trendy w prezentacji sztuki, interpretacji muzyki oraz formule spędzania wyjątkowych chwil.

- Wielowymiarowy koncept łączący w sobie elementy ambitnego programu artystycznego i rozrywkowego oraz obszernych możliwości eventowych, czerpiący energię i inspiracje ze świata wielu sztuk - **komentowała Marta Kłos, general manager Sassy.**

mp



JEŹDZIECKI TRIATHLON NA HIPODROMIE

Ponad stu zawodników i blisko dwieście koni zaprezentowało się na sopockim Hipodromie podczas jeździeckiego triathlonu, czyli Wszechstronnego Konkursu Konia Wierzchowego. Składają się na niego trzy konkurencje: ujeżdżenie, skoki terenowe zwane crossem oraz skoki przez przeszkody, rozgrywane na parkurze.

WKKW czyli Wszechstronny Konkurs Konia Wierzchowego to według wielu ekspertów korona sportów jeździeckich. Ta szczególnie efektowna dyscyplina obejmuje wszystkie aspekty sztuki hippicznej: harmonię pomiędzy jeźdźcem i koniem, kontakt z naturą i wytrzymałość oraz precyzję, zwinność i technikę skoku.

Próba ujeżdżenia jest sprawdzianem posłuszeństwa – na czworoboku o wymiarach 20x60 m jeździec i koń mają do wykonania określoną liczbę ruchów w trzech chodach: stępie, kłusie i galopie, za co otrzymują oceny od sędziów. Najbardziej efektowna i widowiskowa, ale najtrudniejsza część WKKW to Cross - próba terenowa, w której trzeba pokonać stałe przeszkody na urozmaiconym terenie. Podczas tej próby para jeździec-koń muszą się wykazać wielką odwagą, zręcznością i wytrzymałością. Przed nimi bowiem znajdują się przeszkody o różnych kombinacjach, różnych wymiarach, nie brakuje dużych zeskoków, także do wody, oraz skoków nad nietypowymi, czasem bardzo wąskimi przedmiotami lub wielkimi kłodami.

Ostatnim sprawdzianem jest konkurs skoków przez przeszkody. Zadanie jest o tyle trudne, że dzień wcześniej jeźdźcy i konie pokonali ciężki test terenowy, a teraz gdy zmęczenie daje o sobie znać muszą pokonać szereg przeszkód parkurowych, które przy delikatnym choćby puknięci końskich nóg spadają na ziemię, obarczając dodatkowymi punktami karnymi daną parę. Ukończenie tej próby bez punktów karnych wymaga od zawodników wiele wyczucia i techniki, a od konia olbrzymiej staranności.

Trzydniowe zmagania zakończyły się w niedzielę próbą skoków. Po zsumowaniu wyników z trzech dni w najwyższych konkursach, rozgrywanych w randze 3* zwyciężyli zawodniczka z Belgii, Stephanie D'andrimont oraz Włoch Umberto Riva. W pozostałych konkursach triumfowali zawodnicy z Finlandii, Niemiec oraz Polski.

Spośród Polaków wyróżniali się Helena Zagała, młoda zawodniczka, dla której pierwszy start w konkursie o randze 2* okazał się bardzo szczęśliwy. Zwyciężyła jadąc na dziesięcioletniej klaczy Contendro Lady, na której wyprzedziła bardzo doświadczonego zawodnika, Pawła Warszawskiego. Świetnie wypadła również Małgorzata Cybulska, medalistka tegorocznych Mistrzostw Polski młodych Jeźdźców, która zajęła pierwsze miejsce w konkursie krajowym CNCP oraz trzecie miejsce, tuż za Heleną Zagałą i Pawłem Warszawskim w konkursie międzynarodowym CIC2*.

mp

Fot. A. Ziętak

ZOBACZ ŚLUBNĄ ALTERNATYWĘ

14 października 2018 roku w Starym Maneżu odbędą się VI Alternatywne Targi Ślubne. Na kolejnej edycji wydarzenia spotkamy sporo stałych wystawców z branży ślubnej, ale jak co roku, pojawią się również zupełnie nowe firmy z Trójmiasta i nie tylko. Dzięki skupieniu wyselekcjonowanych firm, przyszli nowożeńcy będą mogli w jednym miejscu komfortowo zaplanować każdy aspekt wesela.

Podczas targów w Starym Maneżu będzie można między innymi skosztować ciast z lokalnych kawiarni i cukierni specjalizujących się w tradycyjnych wypiekach, ale także idących z duchem czasu i proponujących słodkości w nowoczesnej odsłonie. Z bogatej oferty studiów fotograficznych organizatorzy wybrali te, które stawiają na minimalizm, naturalność i spontaniczność.

Przyszła panna młoda będzie miała okazję osobiście porozmawiać z projektantami sukien ślubnych, makijażystkami i niszowymi jubilerami, którzy z chęcią dopasują każdy szczegół wymarzonej biżuterii. Jak co roku nie zabraknie także lokalnych kwiaciarni, zdecydowanie wyróżniających się niepowtarzalnym stylem. Na targach zobaczymy ponadto pracownie zajmujące się dekoracjami, muzyków, projektantów ślubnej papeterii oraz baristów.

Przy wyborze wystawców organizatorzy stawiają sobie za główny cel promowanie lokalnych, niszowych marek z branży ślubnej. Alternatywne Targi Ślubne powstały kilka lat temu: gdańska inicjatywa zapoczątkowała nowy ruch w targach ślubnych i dziś niemal w każdym większym mieście Polski odbywa się cyklicznie podobne wydarzenie. Głównym założeniem było odejście od blichtru, krzykliwości i utartego schematu powtarzanego w polskich weselach. Idealna impreza weselna, jaka inspiruje organizatorów targów, przygotowana jest w tradycyjnym, minimalistycznym stylu z ciekawymi, nowoczesnymi akcentami. Ostatecznie najważniejsza jest celebracja miłości i obietnicy złożonej sobie przez młodych – zbędny luksus i efekciarstwo mogą tylko przyćmić główny powód zebrania wszystkich gości.

Fot. Aga Stodolska / agastodolska.com

TARGI NOWY DOM NOWE MIESZKANIE

Szukasz swojego pierwszego mieszkania, domu, chciałbyś zamienić na większe, a może czas już na zakup działki? Potrzebujesz fachowej porady kredytowej? Brakuje ci inspiracji i pomysłu jak wykończyć wnętrze, nie wiesz, z jakich materiałów skorzystać? Chcesz się dowiedzieć jak szybko i bezpiecznie sfinansować zakup nieruchomości? Przyjdź na Targi Nowy DOM Nowe MIESZKANIE, które odbędą się 20 i 21 października w AmberExpo.

PRESTIŻ PATRONUJE

Fot. Materiały prasowe

Targi Nowy DOM Nowe MIESZKANIE to kompleksowy przegląd oferty domów i mieszkań z rynku pierwotnego jak i wtórnego, z Gdańska, Gdyni, Sopotu i okolic Trójmiasta. Na zainteresowanych zakupem nieruchomości czekać będzie blisko stu wystawców oraz kilkunastu niezależnych ekspertów w salach konferencyjnych i w Centrum Bezpłatnych Porad.

Październikowe targi w AMBEREXPO zgromadzą wielu deweloperów, np. Euro Styl, Inpro, Dekpol, PB Domesta, PB Górski, czy Moderna Holding. Firmy zaprezentują nowe inwestycje i przedstawią specjalnie przygotowane propozycje targowe. Pośrednicy kredytowi i doradcy finansowi (m.in.: Murator FINANSE, Doradza.pl, Phinance SA) pomogą dobrać optymalne warunki finansowania inwestycji. Warto na targach skorzystać z bogatej i przygotowanej specjalnie dla zwiedzających oferty kredytowej. Będzie można wytargować minimalną prowizję za udzielenie kredytu oraz marżę, ocenić ryzyko zakupu mieszkania, dowiedzieć się od czego zależy wartość zabezpieczenia kredytu, jak uniknąć rejestrów kredytowych.

W Centrum Bezpłatnych Porad na zainteresowanych czekać będzie sztab ekspertów. Funkcjonować będą punkty doradcze dotyczące finansów, podatków, prawa mieszkaniowego, wyceny nieruchomości oraz architektury wnętrz i aranżacji. Atrakcją będzie również cykl wykładów i prelekcji targowych, których szczegółowy program znaleźć można na stronie organizatora www.targimieszkaniowe.pl. Wszyscy odwiedzający targi otrzymają czasopisma o tematyce wnętrzarskiej oraz mapy inwestycji mieszkaniowych, ekskluzywny katalog targowy z obszernym działem prezentującym inwestycje mieszkaniowe. mp

BABSKI RAJD

38 załóg, 10 konkurencji i charytatywny cel – tak w skrócie można podsumować tegoroczna edycję Babskiego Rajdu zorganizowanego przez Fundację Bo Mogę. Dochód z imprezy przeznaczony zostanie na pomoc dzieciom z najuboższych rodzin.

PRESTIŻ PATRONUJE

Fot. Katarzyna Zimmowodzka

Kobieta za kierownicą – taka jest naczelna zasada Babskiego Rajdu. Na fotelu pilota parytetu już nie ma, może to być mąż, partner, przyjaciel bądź przyjaciółka. Konkurencje rajdowe odbyły się na torze Autodrom Pomorze i na Skwerze Kościuszki, a samochody uczestniczkom dostarczył dealer Forda, firma Euro Car.

Załogi musiały zmierzyć się z takimi próbami, jak jazda off-roadowa, parkowanie na czas, test zaufania (jazda z zasłoniętymi oczami), jazda po płycie poślizgowej, czy test Stewarta, który wymusza na kierowcy płynną, delikatną jazdę, która na drodze przekłada się na umiejętność jazdy w sposób dynamiczny, jednak zapobiegający powstawaniu poślizgu. Ciekawostką był też test malowania polegający na jak najbardziej precyzyjnym pomalowaniu ust w trakcie slalomu.

Tradycyjnie już wielkich emocji dostarczyła jazda w alkogoglach, co symuluje jazdę po spożyciu alkoholu. Dodatkową atrakcją był symulator dachowania. Ze wszystkimi próbami najlepiej poradziła sobie załoga w składzie Magdalena, Maciej i Malwinka Malwińscy. Na drugim miejscu uplasowała się Joanna Szuszyńska z pilotem Pawłem Groszem, a podium uzupełniła załoga Marta Kopacz i Barbara Dworecka. mp

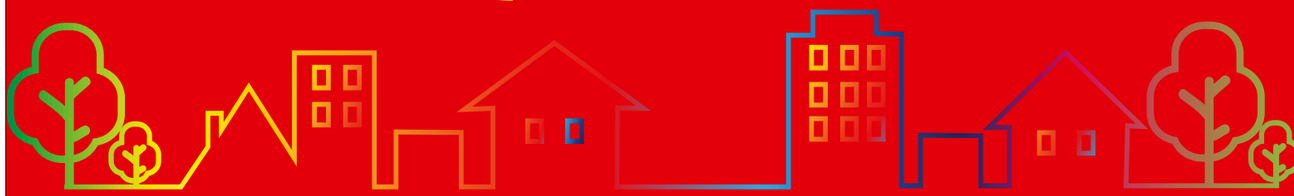
TARGI Nowy DOM Nowe MIESZKANIE

bogata oferta mieszkań z rynku pierwotnego i wtórnego
bezpłatne porady specjalistów
konkursy i promocje targowe

www.targimieszkaniowe.pl

20-21 PAŹDZIERNIKA AMBEREXPO

WSTĘP WOLNY



trojmiasto.pl szybko.pl moje Mieszkanie domiporta eska HITACHI prestiż

3 CITY TENNIS CUP

AMATORSKI TENIS NA SŁONECZNEJ ARCE

Ponad 70 tenisistów rywalizowało w pierwszy weekend września na kortach gdyńskiej Arki. Okazją była druga edycja turnieju 3 City Tennis Cup.

Choć wśród graczy dominowali panowie, to równie wielkie emocje towarzyszyły rozgrywkom pań, które ostro rywalizowały na gdyńskich kortach. Doskonała, słoneczna pogoda pozwoliła na rozegranie nie tylko zaplanowanych wcześniej meczów, ale także dodatkowych – tzw. gier pocieszenia dla przegranych, czy też treningów.

Turniej odbywał się w wielu kategoriach. Oddzielnie grały panie i panowie, zarówno w singlu, jak i deblu, w dwóch kategoriach wiekowych – open (wszystkie roczniki) oraz plus 45 (powyżej 45 roku życia). Największa konkurencja była w męskim singlu +45, gdzie w szranki stanęło aż 26 graczy. Po dwóch dniach udało się wyłonić zwycięzcę. W finałowym meczu Michał Kojecki pokonał Wiesława Kaszubowskiego.

W kategorii open pojawiło się 17 zawodników. Pewnie wygrał Krzysztof Pietras, w finale pokonując Tomasza Wójtowicza. Wcześniej Pietras z turnieju wyeliminował ubiegłorocznego zwycięzcę 3CTC – Marcina Ignatowskiego. Finaliści singla zagrali też jako para w rozgrywkach deblowych zajmując w nich pierwsze miejsce. Na drugim miejscu uplasowali się Maciej Dyżewski i Dawid Wiełłowicz. W kategorii +45 triumfowali z kolei Tomasz Tempczyk i Andrzej Kuczyński, którzy wygrali z parą Marek Gujtar i Aleksander Sosnowski.

Wśród pań najlepsza w singlu, w kategorii open okazał się Monika Bilak, pokonując w finale Laurę Mejzel. Obydwie panie – podobnie jak najlepsi singliści – połączyły siły w deblu wygrywając turniej. W finale pokonały Ewę Koralewską i Hannę Radowską. W kategorii +45 najlepsza okazała się Beata Mnichowska, a na drugim miejscu uplasowała się Alicja Szopa. Rozgrywki deblowe w tej kategorii wygrał z kolei duet Beata Mnichowska, Ewa Kossakowska, pokonując Ewę Rymkiewicz i Alicję Szopę.

Fundatorami nagród w turnieju były firmy: Code Zero, Centrum Infiniti Gdańsk, Klinika As Dent, Instytut Urody Secret Avenue i Fabryka Dobrej Formy. Uczestnicy 3CTC zgodnie podkreślali wysoki poziom tegorocznej edycji, a także doskonałe warunki gry. Do ich dyspozycji było 12 kortów należących do gościnnego Klubu Tenisowego Arka Gdynia. Co więcej - 3 City Tennis Cup to nie tylko rozgrywki sportowe, ale i wydarzenie towarzyskie.

Mecze można było podziwiać z tarasu restauracji położonej obok kortu centralnego. Tam też gromadzili się gracze i widzowie, którym serwowano doskonałe Prosecco Mionetto, tym razem w wersji bezalkoholowej. Dzięki temu gracze mogli łączyć pasję do wina musującego zachowując jednocześnie pełną gotowość i kondycję do sportowej rywalizacji. A także skorzystać z jazdy testowej najnowszymi modelami marki Infiniti. Do dyspozycji uczestników był m.in. 405-konny model Q60, rasowe, a jednocześnie wciąż rzadkie auto na polskich ulicach.

Ważnym i przyjemnym momentem turnieju było Players Party, które odbyło się wieczorem po pierwszym dniu rozgrywek. Blisko 200 osób – zarówno graczy, jak i zaproszonych gości integrowało się przy lampce Prosecco Mionetto, craftowych piwach dostarczonych przez AleBrowar oraz delikatnej kuchni przygotowanej przez Szafran i Miód. Każdy mógł też porozmawiać na temat oferty private bankingu jaką ma dla swoich klientów BGŻ BNP Paribas. Warto dodać, że ta światowa marka już od dziesięcioleci związana jest z tenisem, zobaczyć ją m.in. można na paryskim turnieju Roland Garros. Teraz pojawiła się właśnie w Gdyni na 3 City Tennis Cup. Organizator turnieju – firma Prestiż Trójmiasto - zapowiada już kolejne rozgrywki w 2019 roku. Patronat nad turniejem objął Prestiż Magazyn Trójmiejski.

Centrum Infiniti Gdańsk Sponsor główny 3CTC

BGŻ BNP Paribas – Sponsor główny 3CTC

ZWYCIĘZCY TURNIEJU 3 CITY TENNIS CUP

Kat. Open kobiet. Od lewej: Monika Bilak – 1 miejsce i Laura Mejzel – 2 miejsce

Kat. Panie +45. Beata Mnichowska – 1 miejsce

Kat. Panie +45. Alicja Szopa – 2 miejsce

Kat. Panie debel Open. Monika Bilak i Laura Mejzel – 1 miejsce

Kat. Panie debel Open. Ewa Koralewska i Hanna Radowska – 2 miejsce

Kat. Panie debel +45. Ewa Kossakowska i Beata Mnichowska – 1 miejsce

Kat. Panie debel +45. Alicja Szopa i Ewa Rymkiewicz – 2 miejsce

Kat. Panowie Open. Krzysztof Pietras – 1 miejsce

Kat. Panowie Open. Tomasz Wójtowicz – 2 miejsce

Kat. Panowie +45. Michał Kojecki – 1 miejsce

Kat. Panowie +45. Wiesław Kaszubowski – 2 miejsce

Kat. Panowie debel Open. Tomasz Wójtowicz, Krzysztof Pietras – 1 miejsce

Kat. Panowie debel Open. Maciej Dyżewski i Dawid Wiełłowicz – 2 miejsce

Kat. Panowie debel +45. Tomasz Tempczyk i Andrzej Kuczyński – 1 miejsce

Kat. Panowie debel +45. Marek Gutjar i Aleksander Sosnowski – 2 miejsce

FUNDATORZY NAGRÓD:

CODE ZERO www.codezero.pl · AS dent · SECRET AVENUE · Fabryka Dobrej Formy

SPONSORZY 3 CITY TENNIS CUP

INFINITI

Japońska marka premium, szeroko znana ze swojego kultowego wzornictwa i innowacyjnych technologii, weszła na trójmiejski rynek motoryzacyjny w 2017 roku. Ceniący indywidualizm stylu, nowoczesne technologie i gwarantowaną przyjemność z jazdy mieszkańcy Wybrzeża najszybciej docenili różnorodne zalety kompaktowego modelu Q30, sportowego sedana Q50 – najchętniej wybieranego w wersji hybrydowej i z napędem na cztery koła – a także rasowego coupe Q60.

BGŻ BNP PARIBAS

Największy sponsor tenisa na świecie. Związek BNP Paribas i tenisa to dużo więcej niż sponsoring – to trwały element budujący wizerunek marki na całym świecie i prawdziwa pasja do sportu, który stał się częścią tożsamości marki. Dzięki tej pasji, polscy fani tenisa mogą oglądać na żywo najlepsze polskie rakiety jak Agnieszka Radwańska, Michał Przysiężny czy Łukasz Kubot. BNP Paribas Bank Polska za wspieranie polskiego tenisa otrzymał tytuł „Gold Champ" podczas The Champ Awards - konkursu polskich kampanii sportowych.

AS dent

Klinika zapewnia kompleksowe i bezbolesne leczenie stomatologiczne dla dzieci i dorosłych, przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii i materiałów. W gabinetach wyposażonych w najnowocześniejszy sprzęt typu mikroskopy, cyfrowy rentgen, kamera wewnątrzustna, lekarze kliniki potrafią precyzyjnie diagnozować oraz leczyć nawet najbardziej skomplikowane przypadki stomatologiczne. AS dent specjalizuje się także w leczeniu wad zgryzu, stomatologii estetycznej,

SECRET AVENUE

Instytut Urody Secret Avenue oferuje zabiegi z zakresu medycyny estetycznej i kosmetyki ciała. Zabiegi poprzedzane są szczegółową analizą potrzeb, a programy pielęgnacyjne dostosowywane do indywidualnych możliwości i oczekiwań. Klienci mogą liczyć na bezpłatne konsultacje, zabiegi pokazowe z kosmetyki twarzy i ciała oraz uczestnictwo w dniach otwartych. W Secret Avenue personel dba o to, by wizytom towarzyszyła przyjazna i miła atmosfera, która pozwoli na pełen relaks i odpoczynek.

MAREK ŁUCYK

Mówisz „Gdynia", myślisz „żeglarstwo" - tu nie potrzeba ani grama pr-u. W cieplejsze miesiące wystarczy zajrzeć do gdyńskiej mariny lub przejść się bulwarem nadmorskim i zerknąć na horyzont, by zobaczyć dziesiątki żagli. To naturalny element naszego krajobrazu. Niebawem w Gdyni będziemy mieć dwie mariny: miejską oraz prywatną, która powstanie po drugiej stronie Skweru Kościuszki.

MAREK ŁUCYK

„GDYNIA SPORT" TO UZNANA MARKA W KRAJU I NA ŚWIECIE

ROZMAWIAŁ: JAKUB JAKUBOWSKI **/ FOTO:** KAROL KACPERSKI

Red Bull Air Race, Volvo Gdynia Sailing Days, Zlot Żaglowców, czy Enea IRONMAN 70.3 Gdynia powered by Herbalife, cykl biegów PKO Grand Prix Gdyni – to tylko niektóre z wielkich imprez, które stały się wizytówką Gdyni, i które przyciągają do miasta rzesze kibiców, sportowców i turystów ze wszystkich zakątków świata. Za ich organizację odpowiada Marek Łucyk, dyrektor Gdyńskiego Centrum Sportu, z którym rozmawiamy o tym jak się buduje markę miasta poprzez sport, jaki jest klucz do sukcesu w walce o prestiżowe imprezy sportowe i jak udało się zachęcić gdynian do tego, aby masowo uprawiali sport.

Gdynia sportem stoi – to wiadomo nie od dziś. Ty zaś za ten sport w Gdyni odpowiadasz, zarówno za ten duży, jak i mały. Gdybyś miał jednak wybrać trzy wielkie imprezy rangi światowej, które mogłyby odbyć się w Gdyni, to co by to było i dlaczego?
Już kilka lat temu udowodniliśmy, że w Gdyni nie ma rzeczy niemożliwych. A więc również imprez, których organizacji nie bylibyśmy w stanie podołać. W 2014 roku gościliśmy potężne wydarzenie Red Bull Air Race. Byliśmy jednym z siedmiu miast na mapie świata, obok m.in. Las Vegas i Abu Dhabi, w których odbyły się wówczas zawody i pokazy tej legendarnej serii. Chętnie przeżyłbym te nieprawdopodobne emocje raz jeszcze. A skoro już jesteśmy przy wyścigach i zawrotnej prędkości, to rzucę: Formuła 1. Zobaczyć bolidy mknące ulicami Gdyni to byłoby coś! Trzecia impreza? Hmm… Może mistrzostwa świata w MTB? Niby jesteśmy miastem nadmorskim, ale nie brakuje u nas górek, na które można wspinać się rowerem.

Nie da się ukryć, że sport jest dla miasta doskonałą promocyjną trampoliną, a ile mogą dać wielkie imprezy, pokazało Euro 2012. Daleko szukać nie trzeba, Gdańsk po Euro 2012 przeżywa turystyczny boom.
To prawda. Podczas Euro 2012 polskie miasta, w tym Gdańsk, udowodniły, że są niezawodne w kwestiach organizacyjnych, a kibice i jednocześnie turyści z całego kontynentu na własne oczy przekonali się o ich uroku. Co ważne, wszyscy oni traktowali Trójmiasto jak jeden kompletny i atrakcyjny organizm, a więc byli obecni nie tylko na ulicach Gdańska, ale i Sopotu oraz Gdyni. Dzięki temu również odczuwaliśmy wyjątkową atmosferę tego turnieju. Także pod względem sportowym, ponieważ na Stadionie Miejskim w Gdyni trenowała reprezentacja Irlandii. Euro 2012 bez wątpienia jest dobrym przykładem na to, jak można czerpać długofalowe korzyści z organizacji wielkich imprez sportowych.

MAREK ŁUCYK

Ma 41 lat. Gdynianin, pasjonat, lider. Z wykształcenia politolog, z wyboru menedżer sportu. Jest dyrektorem Gdyńskiego Centrum Sportu i członkiem Kolegium Prezydenta, dzięki czemu bierze udział w kreowaniu harmonijnego rozwoju miasta. Wcześniej dyrektor sportowego klubu Vistal Gdynia i wieloletni radny miasta Gdyni, najskuteczniejszy radny aglomeracji trójmiejskiej w rankingu Dziennika Bałtyckiego (2005). Szczęśliwy mąż i ojciec trójki dzieci. W wolnych chwilach biega, trenuje triathlon, pływa na windsurfingu i gra na pianinie.

W tym roku mija siedem lat od kiedy stoisz na czele Gdyńskiego Centrum Sportu. Jaki był wtedy stan sportu w Gdyni, jakie miałeś plany, założenia i co z tych planów udało się zrealizować?
Do tej misji podchodziłem z dwoma podstawowymi celami: maksymalnego upowszechnienia dostępu do sportu, poprzez rozbudowę infrastruktury w całym mieście oraz organizowanie darmowych zajęć sportowych dla mieszkańców. Dodatkowo chciałem, aby Gdynia stała się areną dla wielkich wydarzeń rangi mistrzowskiej. Za każdym razem, gdy zabieramy się za organizację jakiejś imprezy, już przed pierwszą jej edycją mamy na horyzoncie śmiałe plany rozwoju. Dobrym przykładem jest gdyński półmaraton, z którym w zaledwie trzy lata „dobiegliśmy" do mistrzostw świata. Startowaliśmy w 2016 roku, a kilka miesięcy temu okazało się, że w 2020 roku ze Skweru Kościuszki na trasę wyruszą najlepsi biegacze z całego globu. I nie skłamię, jeśli powiem, że od samego początku był to nasz cel.

W ostatnich latach w Gdyni coraz częściej odbywają się imprezy rangi mistrzostw świata i Europy, choćby mistrzostwa świat żeglarskiej klasy 505, mistrzostwa Europy klasy 49er, ale prawdziwy wysyp imprez rangi mistrzowskiej czeka nas w najbliższych dwóch latach.
Mistrzostwa świata w półmaratonie są jedną z nich. Do nich dochodzą młodzieżowe mistrzostwa świata FIFA U20. W Gdyni zagrają piłkarze, którzy już dziś są gwiazdami futbolu!

„Do dziś wspominam nastoletnie wycieczki na Półwysep Helski w poszukiwaniu wiatru. Wciąż zdarza mi się wypłynąć na „desce", choć już nie tak często jak przed laty. Ale niedawno próbowaliśmy z żoną sił w kitesurfingu. Tragedii nie było!

W przyszłym roku czekają nas także mistrzostwa świata juniorów w żeglarstwie oraz mistrzostwa Europy OCR, czyli zawody w bardzo widowiskowych biegach przez przeszkody. A to tylko kilka z najważniejszych, zbliżających się wydarzeń.

Jak od kulis wygląda walka o organizację tych najważniejszych imprez?
Kluczowe jest doświadczenie, które działa trochę na zasadzie kuli śniegowej: z każdą zorganizowaną imprezą jesteśmy nie tylko bogatsi o nowe umiejętności, ale i silniejsi jako kandydaci w walce o kolejne. Nie każdy wie, że zanim staniemy w szranki z miastami całego świata, musimy udowodnić, że jesteśmy najlepszym wyborem wśród polskich miast. Znów przytoczę przykład mistrzostw świata w półmaratonie. Zanim pojechaliśmy do Monako, by przekonać władze światowej federacji lekkoatletycznej, konkurowaliśmy na argumenty z Warszawą i Sopotem, które również miały ochotę na zorganizowanie tej imprezy. Dopiero później rywalizowaliśmy z Kijowem oraz Bogotą. Zawsze pieczołowicie przygotowujemy się do zaprezentowania swoich atutów przed komisją, która decyduje o przyznaniu organizacji danej imprezy. Nieskromnie powiem, że za każdym razem udaje nam się zrobić bardzo dobre wrażenie. Nie inaczej było w przypadku półmaratonu. Kiedy Ukraińcy i Kolumbijczycy zobaczyli, co mamy do zaoferowania, byli pod wrażeniem, gratulowali nam. A to przecież miasta o wiele większe od Gdyni, stolice państw. Tak więc na arenie międzynarodowej nie mamy najmniejszych kompleksów.

Gdynia – żeglarska stolica Polski. Tak realnie, ile w tym haśle jest pr-u, a na ile jest to prawda?
Mówisz „Gdynia", myślisz „żeglarstwo" - tu nie potrzeba ani grama pr-u. W cieplejsze miesiące wystarczy zajrzeć do gdyńskiej mariny lub przejść się bulwarem nadmorskim i zerknąć na horyzont, by zobaczyć dziesiątki żagli. To naturalny element naszego krajobrazu, o czym wiedzą nawet gdyńskie przedszkolaki, które przygodę z żeglarstwem rozpoczynają w ramach programu „Gdynia na fali". Już od najmłodszych lat mają okazję przekonać się, jak piękna to dyscyplina.

Aby gościć największe imprezy żeglarskie konieczna jest inwestycja w infrastrukturę żeglarską, która i tak w Gdyni jest przecież znakomita. Powiedzmy jednak jakie zmiany się szykują w tym zakresie w najbliższych latach?
Niebawem w Gdyni będziemy mieć dwie mariny: miejską oraz prywatną, która powstanie po drugiej stronie Skweru Kościuszki. Do dużej inwestycji w samym centrum przymierza się również Polski Związek Żeglarski. Szczegóły powinniśmy przedstawić już wkrótce.

Inną sportową wizytówką Gdyni są biegi. Na imprezy biegowe przyjeżdżają do Gdyni tysiące ludzi z całej Polski i z zagranicy, mieszkańcy Gdyni biegają masowo. Program Gdyńskie Poruszenie, którego byłeś współautorem, przynosi efekty?
Jestem bardzo dumny z tego programu, ale przede wszystkim z mieszkańców Gdyni. Mieć do dyspozycji darmowe, ogólnodostępne zajęcia sportowe to jedno, a regularnie z nich korzystać - drugie. Tymczasem praktycznie każdego dnia sale treningowe pękają w szwach od gdynian w różnym wieku, od dzieci do seniorów, napakowanych pozytywną energią i spragnionych aktywności fizycznej w każdej postaci. Gdynianie są niesamowici! Dlatego uruchamiamy właśnie Gdyńskie Poruszenie w dzielnicach, by mieszkańcy mogli korzystać z jeszcze większej dawki zajęć i to bliżej swoich domów. Ogromna popularność Gdyńskiego Poruszenia przekłada się na wysoką frekwencję podczas naszych imprez sportowych. Za nazwą PKO Grand Prix Gdyni kryje się cykl czterech biegów, które każdorazowo przyciągają tłumy w każdym wieku.

Ogólnopolski portal branżowy BiegiMasowe.pl umieścił Cię w pierwszej dziesiątce rankingu najbardziej wpływowych ludzi polskich biegów. Czym się tak zasłużyłeś?

Za każdym razem, gdy zabieramy się za organizację jakiejś imprezy, już przed pierwszą jej edycją mamy na horyzoncie śmiałe plany rozwoju. Dobrym przykładem jest gdyński półmaraton, z którym w zaledwie trzy lata „dobiegliśmy" do mistrzostw świata. Startowaliśmy w 2016 roku, a kilka miesięcy temu okazało się, że w 2020 roku ze Skweru Kościuszki na trasę wyruszą najlepsi biegacze z całego globu.

To było w roku, w którym PKO Grand Prix Gdyni przyciągnęło 30 tysięcy zawodniczek i zawodników. Niebywała liczba, która sympatyków biegania nie mogła pozostawiać obojętnymi. Jednak bardziej od indywidualnych wyróżnień cenię te, którymi nagradzane są miasto i Gdyńskie Centrum Sportu. Na przykład kilka miesięcy temu zostaliśmy wybrani Sportowym Miastem Roku. W ten sposób doceniono uczestników naszych imprez, a także setki osób, które codziennie budują sportową markę Gdyni.

Osobiście, pod kątem aktywności fizycznej wolisz żeglarstwo czy bieganie?
Znacznie częściej biegam niż żeglуję, więc bez wahania wskażę właśnie na bieganie. Z żeglarstwa przede wszystkim windsurfing. Do dziś wspominam nastoletnie wycieczki na Półwysep Helski w poszukiwaniu wiatru. Wciąż zdarza mi się wypłynąć na „desce", choć już nie tak często jak przed laty. Ale niedawno próbowaliśmy z żoną sił w kitesurfingu. Tragedii nie było! Wracając jednak do biegania, a jednocześnie pozostając jedną nogą w wodzie i dokładając rower, muszę wspomnieć o triathlonie - to także moja mała miłość. Korzystam z faktu, że w Gdyni odbywają się zawody IRONMAN 70.3 i co roku startuję w nich w różnych konfiguracjach.

Gdzie w Gdyni w przyjemny sposób można pobiegać? Jakie trasy, plenery polecasz?
Oczywiście znany i lubiany przez biegaczy Bulwar Nadmorski. To taki „pewniak". Ale już nie wszyscy wiedzą, że równie przyjemnie pobiegać można na bulwarze w Oksywiu. To wciąż nie do końca odkryte miejsce, a zapewniam: równie urokliwe. No i rzecz jasna lasy, których w Gdyni nie brakuje. Mnie, z racji miejsca zamieszkania, najczęściej można spotkać na wiczlińskich ścieżkach.

Jesteś mężem, ojcem trójki dzieci, masz pracę, która jest odpowiedzialna, na rzecz samorządu aktywnie działasz od wielu lat – jak Ci się to wszystko udaje pogodzić, jaka jest recepta na to by być dobrym managerem, dobrym samorządowcem, dobrym mężem i ojcem jednocześnie?
Nie byłbym tym, kim jestem, gdyby nie wspaniała żona i najbliżsi. Bez Asi niczego bym nie osiągnął zawodowo. Czasami trudno pogodzić te dwa światy, jednak to rodzina zawsze będzie dla mnie priorytetem, tak zostałem wychowany. Staram się realizować wartości przekazane mi przez rodziców i podawać je dalej, naszym dzieciom. Najważniejszą z tych wartości jest właśnie rodzina. Jeśli masz kochającą żonę, wspaniałe dzieci; jeśli wykorzystujecie każdą wspólną chwilę i potraficie się nimi cieszyć, to wszystko inne się ułoży.

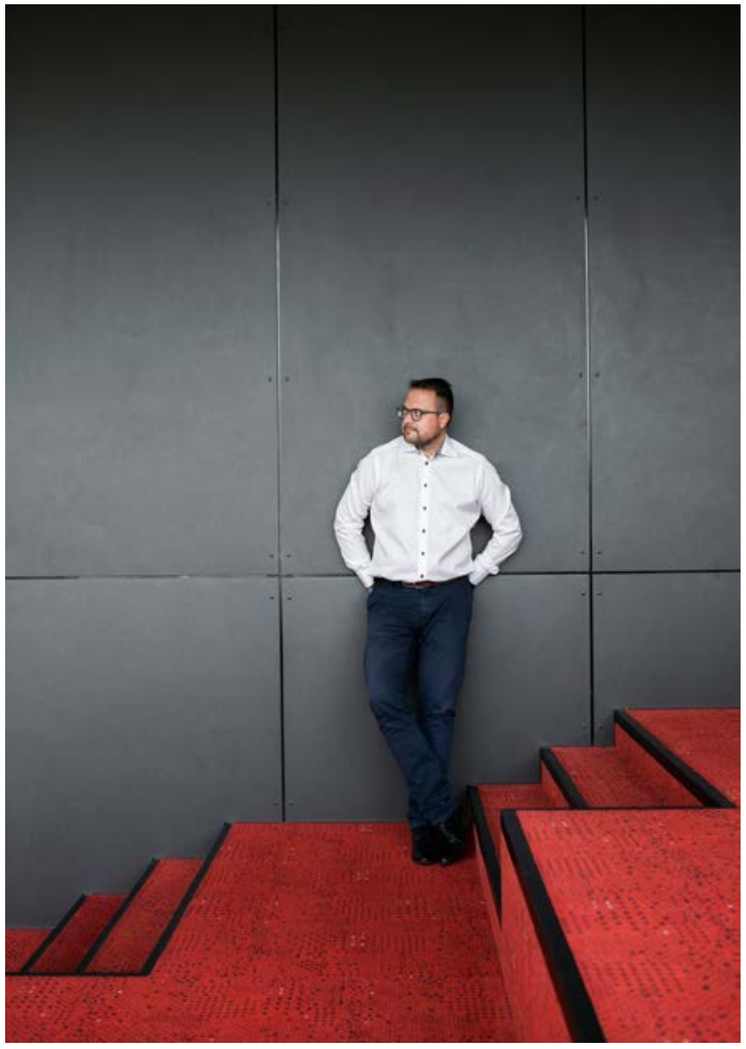
Wciągasz rodzinę w sport? Spędzacie razem aktywnie czas?
Jasne! Asia jest bardzo aktywną osobą, regularnie uprawia sport w różnej formie. Podobnie jak synowie, którzy trenują piłkę nożną i judo. Najmłodsza z nas, Tosia, ma jeszcze trochę czasu zanim sama zdecyduje, na co ma ochotę. Póki co z wielkim entuzjazmem kibicuje braciom. Jak na przykład podczas weekendu, w którym odbywały się kolarskie zawody MTB. Skoro świt najstarszy syn poszedł na trening piłkarski, później wsiadł na rower, a gdy dojechał do mety, ruszył na pływalnię. To wszystko jednego dnia! Oczywiście, całą ekipą wspieraliśmy go dopingiem, a ja jednocześnie pełniłem obowiązki dyrektora Gdyńskiego Centrum Sportu. To jeden z tych momentów, gdy udaje mi się połączyć pracę z życiem rodzinnym.

Siadasz czasami jeszcze do pianina?
Owszem, szczególnie z dzieciakami. Wierzę, że zarażę je nie tylko pasją sportową, ale i muzyczną. Przez dziesięć lat chodziłem do schroniska muzycznego, więc można powiedzieć, że nuty rozpoznaję. Ostatnio chłopaki przyszli z propozycją, abyśmy kupili… perkusję. Póki co zastanawiamy się nad tym z żoną. W ciszy. Chyba jednak gitara, na której też grałem, byłaby rozsądniejszą opcją.

Jakie jest pozazawodowe oblicze Marka Łucyka?
Odpowiedź zawarta jest w tym, co mówiłem przed chwilą: to oblicze rodzinne. Każdą wolną od pracy chwilę staram się spędzić z żoną i dziećmi. Doceniam najdrobniejsze rzeczy, na pozór prozaiczne momenty. Lubię wrócić do domu i skosić trawę albo pograć z chłopcami w piłkę. Całą piątką uwielbiamy wspólne wycieczki, na przykład na Półwysep Helski czy do Karwieńskich Błot - to chyba nasze ulubione miejsce, oczywiście poza Gdynią.

A ulubione miejsca w Gdyni?
Lubię miejsca nieoczywiste. Jednym z nich jest kładka nad Estakadą Kwiatkowskiego. Aby do niej dotrzeć, trzeba pokonać spory dystans - i to nie samochodem, a pieszo lub na rowerze. Gwarantuję, że widok wynagradza wysiłek. A z miejsc o wiele popularniejszych, to gdyńska lodziarnia „Mariolka" - to stały punkt odwiedzin podczas naszych rodzinnych weekendów.

W samorządzie gdyńskim działasz od 20 lat. Jakbyś podsumował ten okres swojej działalności.
Podzieliłbym go na trzy etapy. Pierwszy: od 1998 roku, gdy wybrano mnie radnym miasta. Podczas debiutanckiej kadencji wiele nauczyłem się w praktyce - teorię przyswajałem podczas studiów. Uczęszczałem na politologię, specjalność samorządowa. Etap drugi: kiedy zostałem przewodniczącym komisji rewizyjnej, bardzo ważnego organu, dzięki czemu miałem możliwość poznania od podszewki procesu funkcjonowania miasta, a także zarządzania budżetem. I w końcu etap trzeci, a więc ten obecny, w którym pełnię funkcje dyrektora Gdyńskiego Centrum Sportu czy pełnomocnika prezydenta ds. zarządzania projektami strategicznymi. Jestem też członkiem kolegium prezydenta Wojciecha Szczurka, dzięki czemu otwiera się przede mną dużo szersza perspektywa, niż tylko ta sportowa. Lubię duże wyzwania, a prezydent mi ich nie szczędzi.



Nie byłbym tym, kim jestem, gdyby nie wspaniała żona i najbliżsi. Bez Asi niczego bym nie osiągnął zawodowo. Czasami trudno pogodzić te dwa światy, jednak to rodzina zawsze będzie dla mnie priorytetem, tak zostałem wychowany. Jeśli masz kochającą żonę, wspaniałe dzieci; jeśli wykorzystujecie każdą wspólną chwilę i potraficie się nimi cieszyć, to wszystko inne się ułoży.

Radny, dyrektor, pełnomocnik, członek kolegium - mnóstwo różnorodnych funkcji. Gdzie widzisz się w przyszłości?
Wiem, że się powtarzam, ale kiedy myślę o przyszłości, przed oczami mam rodzinę - wspólne wychowywanie dzieci, wspólne radości i marzenia. Skoro jednak pytanie dotyczy kariery zawodowej, to dużo zależy od prezydenta, który ma klarowną wizję rozwoju miasta. Przyjmuję od niego coraz więcej ważnych zadań do realizacji. Również tych strategicznych, a więc niezwykle odpowiedzialnych, ale dobrze się z tym czuję. Kocham Gdynię i chcę dla niej pracować. W jakiej formie będę najbardziej pożyteczny? Czas pokaże.

SZYMON KUCZYŃSKI

MAŁE JEST PIĘKNE!

ROZMAWIAŁA: KLAUDIA KRAUSE-BACIA **/ FOTO:** KAROL KACPERSKI

Wypłynął w świat na najmniejszym jachcie w historii, a skończyło się na światowym rekordzie. Szymon Kuczyński, prawdziwy „Kingsajz" na oceanach, żeglarz, pomysłodawca i główny organizator projektu „Zew Oceanu", dla którego bycie kurierem rowerowym było znacznie bardziej ekstremalne niż opłynięcie świata w pojedynkę. W wywiadzie opowiada nam m.in. o wyczynie na swojej małej „szufladzie", o swoim podejściu do samotności, o pieczeniu chleba na środku oceanu, planach i starcie w Mini Transat 2021.

Szymon, na pewno oglądałeś film Juliusza Machulskiego pt. „Kingsajz"?
Oglądałem...

Jak wiesz, panuje tam kult małości – „szuflandia", „małe jest piękne", itd. Czy czułeś się takim żeglarzem z magicznej „szuflandii" na wielkich wodach oceanu?
Mogę tylko potwierdzić - małe jest piękne! I często z racji swojej „wielkości" musi być proste. A proste jest skuteczne. O czym świadczy moja 6,36 m łódka. W pewnym sensie jestem z „szuflandii". Niezwiązany z wielkim światem jachtingu, pieniędzy, znajomości. Na małej „szufladzie" zrobiłem rzeczy ponoć zarezerwowane dla „prawdziwych" dużych jachtów czy kapitanów.

Dokładnie, opłynąłeś świat na najmniejszym jachcie na świecie! Spędziłeś na morzu 270 dni, 10 godzin i 29 minut, pokonałeś ponad 29 tys. mil morskich. To drugi najlepszy czas w historii.
Nie biłem prędkości, moim zadaniem było zrobienie kółka. To nie był rejs sportowy, chodziło przede wszystkim o to, by dopłynąć w jednym kawałku. To, że wyszło mi drugie najszybsze polskie okrążenie to inna sprawa, bo tych kółek po pierwsze było mało, po drugie niektóre wyniki są wiekowe, a po trzecie było to dopiero trzecie kółko non stop, bez zawijania do portów.

A dlaczego ten rodzaj żeglarstwa – morskie, oceaniczne, samotne?
Na klasy olimpijskie było już chyba za późno. Zacząłem pływać w wieku 12 lat. Wtedy był taki okres, że wszystkie kluby wyprzedały się z jachtów klasy 420, 470, w zasadzie zostały tylko optymisty, a ja już na te łódki byłem za duży. Koniec końców zostało mi pływanie turystyczne, zrobiłem patent żeglarza, skończyłem liceum morskie w Gdańsku i zacząłem pływać w sekcji żeglarskiej, w związku z czym pojawiły się pierwsze wyjścia na Bałtyk. To żeglarstwo morskie jakoś mnie ciągnęło. Inna sprawa, że lubię pływać sam. Samotność dla większości jest trudną rzeczą, a ja mam do tego inne podejście. Jestem żywym przykładem na to, że za małe pieniądze, normalny żeglarz może robić takie rzeczy. Nie trzeba robić tego na super drogich jachtach, można to

zrobić na łódce o długości 6,36 metra.

No właśnie, niecałe 7 metrów długości. W głowie od razu rodzi się myśl, mała jednostka to mniej bezpieczna.
No właśnie niekoniecznie. Jest mała, ale odpowiednio przygotowana, dobrze radzi sobie na oceanach. Przede wszystkim dzięki dzisiejszym zdobyczom techniki, teraz na mniejszej łódce, da się zrobić to, co 30-40 lat temu było niemożliwe. To jest kwestia zabrania zapasów, wyposażenia. Jacht nie cieknie, mogę baterią słoneczną naładować smartfona, przesłać kilka zdjęć. Jeżeli chodzi o fizykę, to mały jacht czasami faktycznie jest w gorszej sytuacji, ale tylko w skrajnych przypadkach, których wcale nie jest aż tak dużo. Margines bezpieczeństwa na małym jachcie jest duży. Wszystko sprowadza się do odpowiedniego przygotowania jednostki.

Co jest ważniejsze podczas takiego rejsu: fizyczność czy psychika?
W moim przypadku chyba raczej mimo wszystko fizyczność, psychicznie nie miałem chyba żadnych problemów, tak mi się przynajmniej wydaje (śmiech). A tak na poważnie, to jest bardzo osobista sprawa. Ja nie miałem problemów z samotnością, ani tego typu rzeczami, po prostu wyszedłem z założenia, że przez jakiś czas nie ma innych ludzi wokół i tyle. Wykonywałem swoje zadanie. Ten czas w samotności starałem się wykorzystać na rzeczy, na które w biegu życia dnia codziennego nie miałem czasu. To ciekawe uczucie, kiedy właściwie tylko ty i pogoda dyktuje rytm dnia.

Kapitan Tomasz Cichocki powiedział, że: „Zmęczenie i samotność powodowały, że często zdarzało mi się słyszeć jakieś głosy, które mój umysł interpretował opacznie. To było chyba najtrudniejsze." Też Ci się to zdarzyło?
Nie, słuchałem w tym czasie chyba muzyki (śmiech). Wbrew pozorom jestem rozważny. W trzystudniowym rejsie wszystko sprowadza się do kwestii znajomości własnych limitów i utrzymywania się cały czas w wysokiej formie. Co z tego, że przez te 300 dni będziesz czuwał i to w sytuacji, kiedy niewiele ci grozi, jak później, gdy przychodzi co do czego, to nie jesteś w pełni sił. Ja spałem normalnie, przez cały rejs nie ustawiłem sobie żadnego budzika. Co mogło mi zagrozić? Wieloryb, góry lodowe? Nawet, gdybym nie spał, nie miałbym na to wpływu.

A zaliczyłbyś samotną żeglugę do sportów ekstremalnych?
Myślę, że poniekąd zahacza o sporty ekstremalne, szczególnie żegluga tam, patrząc chociażby na warunki atmosferyczne – temperatura około 4 stopni C, silny wiatr, wszechobecna wilgoć. Natomiast inną sprawą jest to, jak postrzegamy takie żeglarstwo – czy jest bezpieczne czy nie.

Fot. Chris Rock

A ty jak uważasz?
Uważam, że jest bezpieczne i już wyjaśniam dlaczego. Przez 8 lat byłem kurierem rowerowym, taki listonosz na rowerze tylko trochę inaczej (śmiech). Jeździsz codziennie przez 8 godzin na rowerze po mieście, szybko i prawda jest taka, że codziennie ktoś cię próbuje zabić. Na jachcie jest inaczej. Nie odczuwam tego, że ocean próbuje mnie w jakikolwiek sposób zabić, bo jeżeli jacht jest przygotowany to dlaczego ma tonąć? Oczywiście od czasu do czasu są akweny trudne nawigacyjnie, zdarzają się rafy, prądy, góry lodowe czy sztormy, ale da się do tego odpowiednio przygotować. Wbrew pozorom przez większość rejsu nie groziło mi praktycznie żadne niebezpieczeństwo. Dla mnie bycie kurierem było zdecydowanie bardziej ekstremalne (śmiech)!

Miałeś kilka awarii podczas rejsu, pogoda też nie była wymarzona – opady śniegu, temperatura około zera…
To była seria niefortunnych zdarzeń. Najpierw uszkodziłem baterię słoneczną, co spowodowało, że musiałem odłączyć autopilota hydraulicznego, później padł wiatromierz, a wisienką na torcie było uszkodzenia masztu pod Hornem. Był silny sztorm, przechodził zimny front, dużo zmian kierunku wiatru i zafalowania. Zobaczyłem uszkodzenie i przez 30 sekund miałem taką myśl – „a, to tak się kończą takie rejsy", ale później szybko zacząłem myśleć trzeźwo – „zaraz zaraz, przed startem chwalisz się jak to masz wszystko na tej łódce zdublowane, a jak nie masz czegoś zapasowego to jesteś w stanie to naprawić, a przecież ten maszt jeszcze wciąż stoi". Druga sprawa jest taka, że i tak musiałem coś wymyślić, żeby gdziekolwiek blisko dopłynąć (kilkaset mil), nie miałem przecież silnika. A, że zrobiłem to porządnie, to dopłynąłem do Anglii.

Co wziąłeś ze sobą na pokład? Ulubione książki, muzę, karty, papierosy?
Miałem dwie rzeczy, które chyba mogą zaskakiwać. Zabrałem ze sobą cegłę szamotkę, która służyła mi do ogrzewania i w sumie jedyna opcja żeby wyprać i wysuszyć bieliznę. Na łódce nie ma ogrzewania ani tapicerki, jest tylko cienki laminat. Kondensacja jest tragiczna i to chyba był największy problem rejsu. Inne ważne urządzenie, przetestowane już w poprzednim rejsie, to czytnik ebooków. Poza tym miałem prodiż na kuchenkę gazową! Piekłem sobie ciasta i chleby (śmiech).

Szymon Kuczyński, pierwszy piekarz na oceanie!
Naprawdę lubię jeść, więc z mojej perspektywy to jest coś cholernie ważnego. Jedzenie poprawia mi też humor, co w takim rejsie jest bardzo ważne. Muszę się pochwalić, że na pokładzie miałem bardzo różnorodną dietę, obiady powtarzały się co 10-12 dni, co jest chyba lepszym wynikiem niż na lądzie. Poza tym chleb z chrupiącą skórką to naprawdę było to coś! Natomiast z rzeczy oczywistych - nie miałem odsalarki, po prostu zabrałem wodę.

Co dalej? Podobno chcesz wystartować w topowych projektach oceanicznych?
Następnym naturalnym krokiem jest start w Mini Transat 2021, łódka podobnej wielkości, jednak tutaj budżet wynosi już 150 tys. euro, co na polskie warunki nie jest już małym budżetem. Sam koszt łódki wynosi kilkadziesiąt tys. euro, a druga sprawa to logistyka. Tutaj już trudniej znaleźć oszczędności, oczywiście nie trzeba mieszkać w hotelu, można na łódce, itd., ale to już zdecydowanie inny poziom.

Tym rejsem na pewno udowodniłeś, że posiadasz odpowiednie umiejętności szkutnicze, samozaparcie i determinację, pisały o tobie nie tylko polskie, ale też angielskie, francuskie i włoskie media. Myślisz, że to wystarczy, by zdobyć sponsorów i wkroczyć do wielkich żeglarskich projektów regatowych?
Faktycznie, przypłynąłem 2-3 dni przed ślubem książęcej pary, a wylądowałem na czwartej stronie Timesa. Z kolei według francuskich mediów ten wyczyn był jednym z trzech najważniejszych w tym sezonie, zaraz obok wyczynu Gabarta i Volvo Ocean Race. Problemem jest to, że w Polsce jest jeszcze stosunkowo mało firm, dla których ma znaczenie moja rozpoznawalność za granicą. A u nas jak wiemy żeglarstwo się nie sprzedaje. Faktycznie, gdybym był z innego kraju, sytuacja mogłaby wyglądać zgoła inaczej (śmiech).

MELBOURNE

MIASTO NA RAJSKIEJ PLAŻY

Albert Park

AUTORKA: MARTA LEGIEĆ

Kiedy jesień puka w okna, najlepiej pomyśleć o wiośnie. Albo od razu przenieść się tam, gdzie drzewa zaczynają się zielenić, a kwiaty wybuchają kolorowymi pąkami. Do miasta, na którego przedmieściach skaczą kangury, za rogatkami spotkać można pingwiny i kolonie fok. Przenieśmy się do Melbourne.

Australię kocham nie tylko za to, że daje mi możliwość przeżycia wiosny w momencie, kiedy w Europie większość ludzi łapie jesienną chandrę. Izolacja tego kraju sprawia, że stała się lądem pełnym tajemnic, rajem pełnym puchatych koala i kangurów, które spotkać można tu częściej niż w Polsce sarny. W tym kraju jest wszystko: pustynia, tropik, ośnieżone stoki gór, rafy koralowe. W Australii turystyczny sukces czeka na każdego podróżnika, nawet tego najbardziej marudnego. Kontynent na antypodach z jednej strony mnie zaskoczył, z drugiej w jakiś przedziwny sposób okazał się swojski. Tutejsze metropolie mają małomiasteczkowy charakter, choć niemal każda może pochwalić się strzelistymi drapaczami chmur skupionymi w city. Jednak to, co urzeka najbardziej, to niska zabudowa, szerokie ulice i ogromne przestrzenie wypełnione parkami, w których można urządzać pikniki. Wszystko skrojone na wymiar, tak, by cieszyć się życiem. Prawdziwe atrakcje zaczynają się tu daleko od centrum, właściwie działa tu dziwna zasada, że im dalej od wieżowców Southbanku tym ciekawiej.

NATURA PONAD WSZYSTKO

Nie zapominajcie o wodzie, w końcu Australię oblewają dwa oceany. To, co dla tego kontynentu najbardziej charakterystyczne, można znaleźć blisko wody. W Sydney to osławione Opera i Harbour Bridge, jednak by zobaczyć najpiękniejszy fragment australijskiego wybrzeża, trzeba ruszyć na południe. Pomiędzy Melbourne a Adelajdą, przez poszarpane, klifowe wybrzeże prowadzi Great Ocean Road, droga w pełni zasługująca na swój przydomek. Wzdłuż szlaku leżą najpopularniejsze australijskie kurorty.

Warto mieć to na uwadze, bowiem odległości między najpopularniejszymi atrakcjami nie są małe. No chyba, że liczy się dla was droga, dopiero po niej cel. Podróż może być zaskakująca. W Australii odległości mierzy się w godzinach jazdy samochodem. Jadąc o zmroku lub o świcie trzeba uważać na wyskakujące na drogę kangury. Spotkanie z nimi często okazuje się katastrofą. Bywa, że atakują nawet w mieście. Na co dzień to miłe stworzenia, jednak radzę uważać na siebie osobom, które lubią uprawiać samotnie jogging w pustych parkach.

MIASTO Z DUSZĄ

Życie towarzyskie Melbourne skupia się w okolicach portu. W weekend na nabrzeżu i w przyległych ulicach jest tłoczno, kwitnie clubbing. Puby czynne są do rana, ale tylko w piątki i soboty, bowiem w dni powszednie ścisłe centrum szybko idzie spać, by z otwartą głową móc rozpocząć kolejny dzień. Centrum miasta czaruje niemal na wszystkich widokówkach. Southbank, dzielnica wieżowców odbija się w wodach rzeki Yarra. Flinders Street – tutejsza Marszałkowska - w ciągu dnia jest zabiegana. By odetchnąć choć przez chwilę, miejscowi wpadają do Królewskich Ogrodów Botanicznych. To prawdziwe cacko, warte odwiedzenia o każdej porze roku.

Za epicentrum kulturalne uznaje się Plac Federacji, który kilka lat temu zyskał nowoczesny wygląd i stał wizytówką miasta. Nie trzeba tu robić nic specjalnego, wystarczy usiąść na betonowych schodach i przyglądać się przechodniom. Swanston St, ze wspaniałą architekturą kolonialną pozwala się przenieść w czasy wiktoriańskie, podobnie jak Town Hall, klasyk z epoki gorączki złota, pasaż handlowy Royal Arcade z 1869 r. czy Manchester Unity Building – unikat neogotyku z lat 30. XX wieku.

Nie zapominajcie o Queen Victoria Market, największym targu w Australii, który działa nieprzerwanie od stu lat i jest tak popularny, że organizuje się do niego specjalne wycieczki. Znajdziecie tu nawet polską kiełbasę. Warto też zajrzeć do Muzeum Melbourne, jednego z największych i najnowocześniejszych na świecie, by na koniec zrobić sobie zdjęcie z widokiem na Flinders Street Station, czyli na największy dworzec w Melbourne. Jeśli będziecie mieli jeszcze siłę, pozachwycajcie się uliczną sztuką, w końcu Melbourne to światowa stolica street artu.

CZAS NA ODDECH

Jeśli zrobiliście już zdjęcie wszystkim najważniejszym atrakcjom w centrum, czas na relaks. Oddech najlepiej złapać na przedmieściach, w St. Kilda. Dla miejscowych to najlepszy adres w stanie Victoria. Na najpopularniejszy deptak Melbourne przyjeżdżają tłumnie, a plażę dzielą zgodnie z pływakami, nawet małymi pingwinami. To nie żart - pingwiny regularnie wychodzą tu z morza. Często spotkać je też można na końcu mola.

W St. Kilda nie trzeba leżeć, można spacerować, pojeździć na rowerze czy na rolkach, po Esplanadzie, promenadzie ciągnącej się wzdłuż wybrzeża. Można też sprawdzić, jak smakuje kitesurfing. Szkół z profesjonalnymi nauczycielami tego sportu wokół nie brakuje. Pomimo bliskości tętniącego życiem centrum miasta, obszar maluje spokojny obraz. Panuje tu niepowtarzalna atmosfera artystycznej bohemy, nie tylko w niedzielę, kiedy odbywa się cotygodniowy targ sztuki zwany Esplanade Markets.

W błękitne wody Phillip Bay spoglądają domy z koronkowymi fasadami, pamiętające rządy królowej Wiktorii. Żeliwne kolumny loggii i wielką dbałość o detal widać niemal wszędzie. Domy w stylu kolonialnym nadają dzielnicy specyficznego charakteru i niepowtarzalnego klimatu. Przechadzając się obok, można się poczuć jak w innej epoce. Zupełnie podobnie jest w tutejszym lunaparku, który skończył sto lat i jest jednym z najstarszych w Australii.

SZCZĘŚLIWY JAK AUSTRALIJCZYK

Kiedy zapada zmrok miejscowe puby, kawiarnie i restauracje wypełnia tłum, ożywa muzyką i całonocnymi imprezami. Do wina zamówić można jedną z kulinarnych ekstrawagancji, choćby stek z kangura. Jeśli macie opory przed daniem z kangura, w miejscowych pubach dostaniecie też wyborne krewetki i kalmary. Miejscowi sięgają po rybę z frytkami, steki, hamburgery z burakiem, popijając ginger beer albo Lime and Bitters, czyli bezalkoholowym koktajlem na bazie lemoniady. Jest też wino, a jakże! W końcu Melbourne to region, w którym rosną soczyście zielone winorośle, i z którego w świat jadą najlepsze australijskie wina. Mieszkańcy Australii są równie wyjątkowi jak ich kraj. W świecie, gdzie wszyscy się spieszą i ciągle rosną wymagania wobec ludzi, oni zachowują spokój, poczucie humoru i fantazję. Przyjezdnych zaskakują życzliwością. Melbourne bije na głowę inne miasta pod względem sympatyczności obywateli. Większość z nich uważa, że nie ma problemów z nawiązywaniem nowych znajomości, a aż 92 proc. mieszkańców jest zadowolonych z tego, gdzie mieszka.

Wieżowce Southbank

Plaża St. Kilda

Great Ocean Road

Flinders Street Station

AUDI Q8

TWÓJ ŚWIAT JUŻ NIGDY NIE BĘDZIE TAKI SAM

AUTOR: JAKUB JAKUBOWSKI
FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

Potężna moc i zwinność oraz przełomowe rozwiązania techniczne. Wyjątkowe bezpieczeństwo. Sportowe wrażenia. Pełna kontrola. Innowacyjna obsługa. Komfort podróżowania. Tak właśnie brzmi pr-owy opis zupełnie nowego Audi Q8. I wiecie co? Tak jak zazwyczaj w pr-owych tekstach jest sporo przesady i lukrowania rzeczywistości, w tym akurat przypadku wszystko sprawdza się co do joty!

Z Audi Centrum Gdynia odebraliśmy na kilkudniowe testy wersję Q8 50 TDI w pięknym, białym kolorze z kontrastowym, czarnym grillem i czarnymi felgami. To jedna z najbardziej wyczekiwanych, motoryzacyjnych premier ostatnich lat i odpowiedź koncernu z Ingolstadt na BMW X6, Mercedesa GLE Coupe, czy Range Rovera Sport.

POŁĄCZYĆ OGIEŃ Z WODĄ

Połączenie nadwozia w stylu coupe z luksusowym SUV-em to zazwyczaj godzenie ognia z wodą. W przypadku Audi udało się to znakomicie i bez konieczności pójścia na kompromisy. Wizualnie Q8 jest podobne do modelu Q7, ale wystarczy chwila by zauważyć, że młodszy brat jest bardziej wyrazisty i ma bardziej agresywną sylwetkę. Ma 4,99 m długości, 2 m szerokości, 1,7 m wysokości i od Q7 jest nieco niższy, krótszy i szerszy. Idealne proporcje zwiastujące sportowy charakter i wygląd, który nie pozostawia obojętnym. Z tyłu uwagę przyciągają reflektory, które zostały połączone pasem świetlnym LED biegnącym przez całą szerokość pokrywy bagażnika.

PRZEWAGA DZIĘKI TECHNICE

Poza stylistyką Q8 może kusić także rozwiązaniami technicznymi. Drogę przed samochodem oświetlają reflektory diodowe HD Matrix LED. Precyzyjny strumień światła doświetla zakręty i automatycznie dostosowuje się do sytuacji na drodze. Dzięki temu reflektory nie oślepiają innych uczestników ruchu, a droga pozostaje dobrze widoczna.
Ale zanim przejdziemy do wrażeń z jazdy, usiądźmy na chwilę w środku. Zarówno z przodu, jak i z tyłu jest przestronnie, komfortowo i luksusowo. Mamy tu trzy duże ekrany, w tym dwa dotykowe i wirtualny kokpit (12,3 cala). Wyświetlacze idealnie wpisują się w stylistykę wnętrza, wyglądają jak spójna całość, a nie jak dołożony tablet. Innowacyjny system MMI touch response zastępuje większość przycisków i gwarantuje proste i intuicyjne zarządzanie systemami i funkcjami samochodu.

WSZYSTKO CZEGO DZIŚ CHCESZ

Audi Q8 jest jednym z najbardziej skomputeryzowanych samochodów na rynku. Mamy tu około 400 różnego rodzaju ustawień oraz 39 systemów wsparcia kierowcy. Generalnie, ten samochód ma wszystko, czego możemy oczekiwać. Najciekawsze opcje? Na przykład profil użytkownika zapisywany w kluczyku. Każdy, kto jeździ tym samochodem może sobie skonfigurować ustawienia według własnych upodobań, a Q8 zidentyfikuje je po kluczyku i natychmiast przygotuje się do jazdy wg wymagań danego kierowcy.

Co jeszcze? Innowacyjny system nawet pięciu czujników radarowych, dwunastu czujników ultradźwiękowych, sześciu kamer i skanera laserowego rozpoznaje i ocenia sytuację na drodze i reaguje w sytuacjach krytycznych. Dzięki nim liczne systemy wsparcia kierowcy dbają o bezpieczeństwo i komfort jazdy. Asystent jazdy nocnej ze zintegrowaną kamerą termowizyjną poprawia bezpieczeństwo w niekorzystnych warunkach oświetleniowych, wizualizując na ekranie otoczenie jezdni.

WSPARCIE W MIEŚCIE I NA TRASIE

Ciekawy i przydatny jest pakiet systemów wspomagających kierowcę w ruchu miejskim. Asystent skrzyżowań śledzi ruchliwe skrzyżowania, asystent zmiany pasa ruchu monitoruje zbliżające się pojazdy na sąsiednim pasie, asystent ruchu poprzecznego z tyłu rozpoznaje pojazdy poruszające się za samochodem wyjeżdżającym z zaparkowanego miejsca. Także w trasie sprzymierzeńcem kierowcy jest pakiet systemów, takich jak adaptacyjny asystent jazdy z adaptacyjnym asystentem prędkości oraz asystentem utrzymania toru jazdy, asystent wydajności, asystent omijania przeszkód i asystent skrętu.

W Audi Q8 mamy też jeden z najbardziej zaawansowanych, aktywnych tempomatów. Współpracuje on z kamerą w przedniej szybie, czujnikami, pobiera też dane z nawigacji. Dzięki temu możliwa jest jazda bez dotykania pedału gazu i hamulca. System samodzielnie reaguje na ograniczenia prędkości, automatycznie też zwalnia przed

poprzedzającym samochodem, także przed rondami i skrzyżowaniami.

QUATTRO I NIC NIE TRZEBA DODAWAĆ

Skoro już jesteśmy za kierownicą to wypada napisać co drzemie pod maską. Z Audi Centrum Gdynia wyjechaliśmy modelem wyposażonym w 6-cylindrową, wysokoprężną jednostkę 3.0 TDI o mocy 286 KM i automatyczną skrzynię biegów tiptronic. To jak na razie jedyna dostępna wersja, ale lada moment pojawią się w ofercie kolejne, w tym mocno oczekiwane wersje SQ8 i Q8 RS.

Nowe Audi Q8 sprawdza się w każdych warunkach. Adaptacyjne zawieszenie pneumatyczne wybiera nierówności z gracją Franka Sinatry, a w przypadku jazdy w trudniejszym terenie jednym przyciskiem podnosimy samochód do góry. Napęd quattro z samoblokującym centralnym mechanizmem różnicowym to czysta poezja. Jego jakość odczujemy podczas szybkiego pokonywania zakrętów, kiedy to wewnętrzne koła łagodnie hamują, a na kołach zewnętrznych moment napędowy jest zwiększany. Oznacza to lepszą trakcję i dynamikę na zakrętach oraz bardziej neutralne zachowanie się podczas jazdy.

TYLNA OŚ SKRĘTNA

Prawdziwą perełką jest jednak dynamiczny układ kierowniczy wszystkich kół z tylną osią skrętną zwiększający dynamikę i komfort jazdy w całym zakresie prędkości. Przy małej prędkości poprawia to zwrotność samochodu. Tylne koła skręcają się w przeciwnym kierunku niż przednie, zmniejszając promień zawracania. Przy większej prędkości skręt tylnych kół w tym samym kierunku co przednich poprawia dynamikę i stabilność jazdy.

Audi Q8 wygląda świetnie, jeździ świetnie i z pewnością będzie rynkowym przebojem. Cena Cena Audi Q8 50 TDI z trzylitrowym dieselm o mocy 286 KM została ustalona na 369 tys. zł. To oczywiście punkt wyjścia, a personalizacja potrafi mocno wywindować cenę. Egzemplarz, który wypożyczyliśmy do testów z salonu Audi Centrum Gdynia wyceniony został na 507 tys. zł.

JACEK ZBĄSKI
AUDI CENTRUM GDYNIA

Model Q8 wzbudza ogromne zainteresowanie klientów od kiedy został zaprezentowany jako concept car. Najlepszym dowodem jest fakt, że klienci Audi Centrum Gdynia dokonywali zakupu jeszcze w fazie produkcji, widząc samochód jedynie na zdjęciach, powiem więcej nie znając nawet ceny finalnej samochodu. Sylwetka modelu Q8 to klucz do sukcesu, muskularna ośmiokątna osłona chłodnicy singleframe i wysunięty przedni spoiler oraz mocno zaakcentowane wloty powietrza i poszerzane nadkola potwierdzają sportowy charakter. Elegancję i dbałość o szczegóły widać w każdym elemencie wnętrza. Szczególną atmosferę buduje pakiet opcjonalnego oświetlenia konturowego. Q8 to przełom w gamie modelowej Audi, ale też rewolucja w segmencie sportowych SUV-ów. To najładniejszy i najbardziej zaawansowany technicznie samochód w tym segmencie. Zapraszam serdecznie do Audi Centrum Gdynia na jazdę testową.

NOWY MERCEDES KLASY G

NOWY MERCEDES KLASY G

AMG URYWA...

AUTOR: MARCIN WIŁA **/ FOTO:** KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

Jakiekolwiek zmiany przy Klasie G były dla Mercedesa tym, czym operacja na otwartym sercu dla chirurga. Legenda i rynkowa pozycja tego samochodu są tak niezachwiane, że producent „Gelendy" stanął przed ogromnym wyzwaniem zbudowania nowego samochodu, ale przy zachowaniu maksimum z pierwowzoru. Jak się to udało? Sprawdziliśmy dzięki uprzejmość Mercedes BMG Goworowski.

Klasa G w gamie Mercedesa obecna jest od końca lat 70-tych. W tym czasie, samochód ten zyskał wyjątkową sławę i uznanie na rynku, stając się zarazem jednym z najbardziej kultowych samochodów, jakie kiedykolwiek powstały. W swojej niemal 40-letniej karierze Klasa G przechodziła kilka liftingów, ale zawsze zachowywała te same, charakterystyczne, pudełkowate kształty, nadwozie oparte na ramie oraz trzy 100-proc. blokady dyferencjałów.

Najnowsze wcielenie Gelendy jest łudząco podobne do swojego poprzednika, ale zaszły w nim bardzo ważne zmiany. Nadwozie, wciąż oparte o ramę, jest dłuższe i szersze, co poprawiło prowadzenie i zachowanie się w czasie jazdy. Delikatne zaokrąglenie rantów nadwozia poprawiło aerodynamikę i wyciszenie wnętrza. Całkowitej zmianie uległo zawieszenie, a sztywny most zastąpiła konstrukcja wielowahaczowa.

Również wnętrze przeszło fundamentalną metamorfozę i jest ono zupełnie inne niż w poprzednim modelu. W oczy rzucają się elementy, które inspirowane są stylistyką nadwozia – na przykład otwory wentylacyjne, które swoim kształtem nawiązują do okrągłych reflektorów, albo osłony głośników przypominające klosze przednich kierunkowskazów. Wśród znaków rozpoznawczych nowej „Gelendy" wciąż zachowano uchwyt przed fotelem pasażera z przodu oraz zespół przełączników blokad dyferencjałów na centralnej konsoli.

Topowym wcieleniem najnowszej Klasy G, jest testowany przez nas model AMG G63. Pod maską pracuje nowa jednostka napędowa znana między innymi z supersportowego GT. Jest to silnik o pojemności 4 litrów w układzie V8 biturbo, który generuje moc 585 KM oraz maksymalny moment obrotowy o wartości 850 Nm. W efekcie nowy Mercedes-AMG G 63 przyspiesza od 0 do 100 km/h w ciągu 4,5 s, a jego prędkość maksymalna wynosi 220 km/h (lub 240 km/h z pakietem kierowcy AMG).

W celu zwiększenia efektywności i zmniejszenia spalania, silnik wyposażono w układ odłączania cylindrów. Przy częściowym obciążeniu cylindry nr 2, 3, 5 i 8 zostają zdezaktywowane, co pozwala ograniczyć zużycie paliwa. Jak przystało na AMG, jeździe towarzyszy również emocjonująca ścieżka dźwiękowa zapewniona przez dwudrożny układ wydechowy z końcówkami umieszczonymi tradycyjnie dla Klasy G, pod tylnymi drzwiami.

Nowa Klasa G uległa znacznemu unowocześnieniu. Stała się bardziej przyjazna podczas szybkiej jazdy, oferuje większy komfort jazdy i nowoczesne, bardziej „ekologiczne" rozwiązania. Wciąż jednak pozostaje indywidualistą na rynku. Większą kabinę i wyższy komfort jazdy bez wątpienia zapewni GLS, sportowe doznania będą intensywniejsze np. w Klasie C 63 AMG S. Ale jeśli chodzi o możliwości off-road'owe i niepowtarzalny styl na ulicy – Klasa G wciąż nie ma sobie równych i jest niemal bezkonkurencyjna.

Niestety, jak zawsze w przypadku tak wyjątkowych konstrukcji, mankamentem jest cena. Bazowa wartość Klasy G w wersji 63 AMG wynosi 602 032 zł. Prezentowany na zdjęciach egzemplarz został skonfigurowany przez dealera BMG Goworowski na ponad 946 000 zł.

SPORTOWE GENY BMW U ZDUNKA

AUTOR: MARCIN WIŁA **/ FOTO:** KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

Ekspozycja topowych modeli serii M GmbH, jazdy próbne, akcesoria M Performance i multum atrakcji dla gości, niezależnie od wieku i płci – tak wyglądała impreza BMW M Performance Road Show zorganizowana przez gdyński salon BMW Zdunek. Gośćmi specjalnymi byli Patryk Mikiciuk, dziennikarz motoryzacyjny oraz aktor Rafał Cieszyński.

Tego dnia w salonie BMW Zdunek poczuć można było prawdziwą magię M GmbH, czyli sportowej dywizji BMW. To właśnie tym symbolem określa się najbardziej wyczynowe modele tej marki, a także sygnuje się nim sportowe akcesoria do modeli wielkoseryjnych.

Kluczowym elementem M Performance RoadShow były niewątpliwie jazdy próbne. Przeznaczono do tego między innymi najnowsze BMW M5 i BMW M2. Do dyspozycji kierowców spragnionych sportowych wrażeń były modele: M550d Touring, X3 M40xi, M140xi, M4 Coupé, M2, 335d Gran Coupe, 440xi Cabrio, 330e, 540xi limuzyna oraz najnowsze M5. Ponadto w salonie przygotowano ekspozycję złożoną z BMW M240i, 340xi Touring, X5 M50d, M3 Competition, BMW 440xi Coupe i M4 CS.

To jednak nie koniec atrakcji. W różnych miejscach w salonie eksponowane były akcesoria z serii M Performance dedykowane do poszczególnych modeli. Akcesoria M Performance dostępne są do niemal wszystkich aktualnych modeli marki BMW. Obejmują one elementy z zakresu aerodynamiki, napędu i układu jezdnego. Ich zadaniem jest zarówno podkreślenie unikatowego charakteru marki, zmiana designu samochodu, ale również zmiana brzmienia silnika albo fabryczne zwiększenie jego mocy, poprzez tzw. Power Kity.

Salon BMW przy ul. Druskiennickiej w Gdyni co chwilę przeszywał hałas sportowego wydechu oraz niezwykle interesujące historie na temat samochodów serii M opowiadane przez prowadzących wydarzenie.

Dealer BMW Zdunek
ul. Druskiennicka 1a
Gdynia
tel.: +48 58 728 49 60
www.bmw-zdunek.pl

Oferta obowiązuje przy zakupie floty minimum 2 samochodów. Rata miesięczna netto dla BMW 518d Limuzyna za 199 900 zł brutto w ofercie BMW Comfort Lease. Opłata wstępna 10%, okres leasingu: 36 miesięcy, średnioroczny deklarowany przebieg: 20 000 km, gwarantowana wartość końcowa. Niniejsza symulacja nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego. BMW Comfort Lease jest oferowany przez BMW Financial Services Polska Sp. z o.o. Szczegóły dotyczące spalania i emisji CO_2 na www.bmw.pl

ELEKTROMOBILNOŚĆ NABIERA TEMPA

TEKST I ZDJĘCIA: MARCIN WIŁA

Coraz szersza gama dostępnych samochodów napędzanych energią elektryczną, stopniowo wzrastający dostęp do ładowarek i małymi krokami pojawiające się profity z tytułu posiadania tego typu pojazdów. Między innymi o tym rozmawiali uczestnicy pierwszego oficjalnego spotkania użytkowników i miłośników samochodów elektrycznych zorganizowanego przy Forum Gdańsk.

W wydarzeniu uczestniczyło 13 samochodów oraz kilka skuterów. Gwiazdami spotkania były auta marki Tesla. Zasięg Tesli oscyluje w granicach 300-400 km. Czas ładowania, korzystając z szybkich ładowarek, tzw. supercharger skraca się do mniej niż godziny. To czyni z Tesli jeden z najlepszych samochodów elektrycznych do podróżowania na trasie. Ceny Tesli S i X rozpoczynają się od ponad 400 000 zł.

- To moja druga Tesla, wcześniej miałem Model S, teraz ze względu na powiększenie rodziny wybrałem Model X. Cechą, która przekonuje do Tesli jest przede wszystkim przyspieszenie – około 3 sekund od 0 do 100 km/h. Pierwsi właściciele korzystają także z darmowych ładowarek, więc podróżowanie staje się bezkosztowe. W ciągu roku przejechałem już ponad 70 000 kilometrów. Usterki się zdarzają, ale serwis naprawia je w ramach gwarancji - opowiada **Krystian Szczubelek, właściciel Tesli Model X.**

Wśród samochodów uczestniczących w wydarzeniu, pojawiły się również te, które dostępne są w trójmiejskich salonach samochodowych. Grupa Zdunek zaprezentowała trzy model – BMW i3, Nissana LEAF'a najnowszej generacji oraz Renault ZOE, a dealer BMG Goworowski Smart'a ForTwo w wersji EQ.

Samochody te mają bardziej miejski charakter, mają mniejsze nadwozie, ale też bardziej przystępne ceny. Najtańszy jest smart EQ ForTwo, którego cennik zaczyna się od kwoty 94 500 zł, Renault ZOE dostępne jest od 132 500 zł, Nissan LEAF od 153 800 zł, a BMW i3 od 167 000 zł. Ponadto w spotkaniu uczestniczyły również elektryczne skutery polskiej marki Elon, na których osobiście przejechał się Zbigniew Kopeć, legendarny konstruktor pojazdów elektrycznych.

MADE IN TRICITY

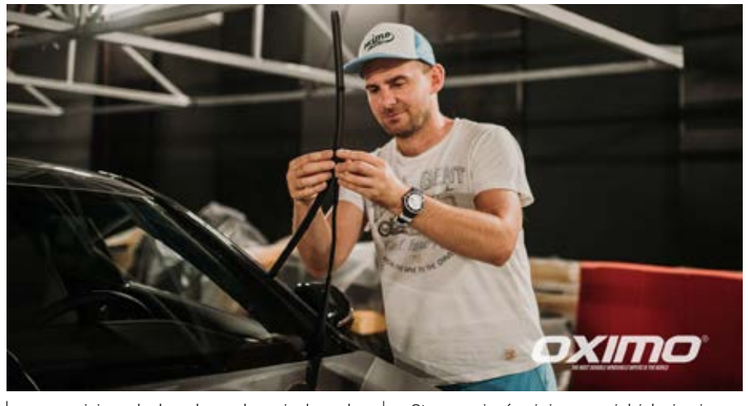
OXIMO - GDYŃSKA FIRMA ZE ŚWIATOWYMI AMBICJAMI

AUTOR: MAX RADKE

Wycieraczka samochodowa to wynalazek z początku XX wieku. I choć patent w 1903 roku uzyskali amerykańska businesswoman Mary Anderson i Irlandczyk James Henry Apjohn, to równolegle nad swoim własnym rozwiązaniem pracował polski wynalazca Józef Hofmann, którego pomysł wdrożony został do seryjnej produkcji w fabryce Forda. Dziś piękne tradycje w tej wąskiej, motoryzacyjnej specjalizacji kontynuuje gdyńska firma Oximo.

Oximo to największy w Polsce producent wycieraczek samochodowych, który staje się coraz wyraźniejszą marką w Europie, uzyskując świetne recenzje swoich produktów, i co z a tym idzie, bardzo dobre wyniki sprzedaż, zbliżone do europejskich potentatów. Ambicją twórców Oximo jest bycie numerem 1 na świecie!

Oximo posiada aktualnie wycieraczki do 99% modeli aut, jeżdżących po europejskich drogach! W swojej ofercie ma setki produktów, które dopasować można do każdego niemal auta, a co ważne, posiadające niezbędne na terenie naszego kraju, jak i w całej Europie certyfikaty jakości. Droga do tego nie była łatwa, a też mało kto zdaje sobie sprawę, że wycieraczki samochodowe tylko z pozoru są proste. Istnieją dziesiątki różnych systemów zapięć, zależnie od modelu mocowanie znajduje się na różnych wysokościach wycieraczki, wiele aut stosuje wycieraczki przeciwbieżne, co również powoduje że lewa i prawa strona diametralnie się różnią.



- Te systemy zmieniają się na przestrzeni lat, różnią się w zależności od danego producenta, nawet w ramach jednego koncernu, w różnych modelach mogą być inne mocowania. Dopasowanie naszej oferty do tych wszystkich zmieniających się czynników wymagało specjalistycznej wiedzy. Posiadamy własne zaplecze badawczo-rozwojowe, udoskonalamy już posiadane produkty oraz wprowadzamy na rynek nowe innowacyjne rozwiązania.
Nasze wycieraczki to wysokogatunkowy stop polietylenu i poliwęglanu, konstrukcja wykonana jest ze stali typu high carbon. Posiadamy także najbardziej rozbudowaną na rynku wyszukiwarkę doboru modeli oximo.info – **mówi Maciej Nowopolski, właściciel Oximo.**

Na wielu branżowych, motoryzacyjnych forach i blogach można przeczytać, że produkowane w Gdyni wycieraczki swoją wytrzymałością, precyzją pracy, wykonania biją na głowę konkurencję, w tym również produkty z wyższych półek cenowych. Pióra wycieraczek pokryte są cienką silikonową powłoką zapewniającą doskonałe przyleganie do szyby oraz cichą, dokładną i nieobciążającą silnika wycieraczek pracę.

Historia Oximo rozpoczęła się w 2009 roku w... garażu. Już niedługo, po niespełna 10 latach firma przeniesie się do nowoczesnej hali o powierzchni ponad 2000 m2 zlokalizowanej w Łężycach pod Gdynią. Dzięki dobrej znajomości branży, bogatej ofercie oraz wysokim standardom obsługi klienta w ciągu kilku lat z firmy garażowej Oximo stało się profesjonalnie zarządzaną organizacją biznesową, która konsekwentnie buduje swoją pozycję na rynku i należy do jednej z najlepiej rozpoznawalnych i godnych zaufania marek motoryzacyjnych w Polsce.

- Staramy się również naszymi działaniami poza sprzedażowymi zwiększać bezpieczeństwo na polskich drogach. Wspieramy różne akcje promujące poprawę świadomości kierowców, włączamy się w działania lokalnej społeczności, wspieramy fundacje, podnosimy poziom kultury organizacyjnej oraz kształtujemy pozytywny wizerunek firmy wśród konsumentów. Sponsorujemy też motosport - **dodaje Maciej Nowopolski.**

Oximo zaopatruje hurtownie i sklepy motoryzacyjne w całej Polsce, posiada również oddziały w kilku państwach europejskich. Sukces firmy jest wynikiem pracy wielu ludzi, którzy czuwają nad ciągłym rozwojem, dbając o potrzeby klienta i stale szukając nowych rozwiązań biznesowych.

Transatlantyk Stefan Batory w porcie w Gdyni

ALEKSANDRA ARENDT
BAŁTYK – HISTORIE ZZA PARAWANU

ROZMAWIAŁ: JAKUB JAKUBOWSKI **/ FOTO:** NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Co Tomasz Raczek robił na transatlantyku Stefan Batory? Dlaczego po plaży paradowano w sukienkach? Czy brązowa opalenizna zawsze była w modzie? Gdzie nad morzem była „nowa Warszawa", a gdzie „małe Zakopane" Jak zmieniały się nadmorskie kurorty i moda plażowa. Odpowiedzi na te pytania znajdziecie w fascynującej książce „Bałtyk – historie zza parawanu". O bałtyckich tajemnicach, o tym ile prawdy jest w legendach rozmawiamy z autorką książki, Aleksandrą Arendt.

Co Panią najbardziej zaskoczyło w trakcie pisania tej książki, która historia okazała się najbardziej intrygująca, niesamowita?
Tylko jedna? To cios poniżej pasa (śmiech). Każda z tych historii zaskoczyła mnie na swój sposób. Jednak najbardziej zaintrygował mnie nieistniejący już wyciąg plażowy w Jastrzębiej Górze. Dowiedziałam się o nim zupełnie przypadkowo. Nie pamiętam gdzie natknęłam się na zdjęcie, na którym była ta winda. Od razu zaczęłam szukać o niej informacji, a tych było niewiele. Na szczęście mieszkańcy podzielili się ze mną swoimi wspomnieniami i zdjęciami. W dwudziestoleciu międzywojennym Jastrzębia Góra stała się modnym kurortem, do którego chętnie ściągała elita z całego kraju. Nazywana była nową Warszawą. Winda powstała na stromym klifie, po to by łatwiej było dostać się na plażę. Na samej górze żelbetonowej wieży zaprojektowano taras widokowy. Niestety, wybuchła wojna i windy nie uruchomiono. Zaczęła działać dopiero w 1967 roku, przez dwa sezony. Potem wyłączono ją z użytku, bo klif zaczął się obsuwać. W 1982 roku, podczas sztormowej nocy, konstrukcja runęła na plażę.

Zmierzmy się zatem z tymi ciekawostkami. Zacznijmy od Helu, a w zasadzie od Starego Helu, którego już nie ma, bo pochłonęły go bałtyckie fale...
Stary Hel to osada, która naprawdę istniała. Znajdowała się około 1,5 km na północny zachód od obecnego miasta. Trudno powiedzieć, kiedy dokładnie powstała. Dokumenty, w których pojawia się Stary Hel pochodzą z XIV wieku. Co można powiedzieć o tej osadzie? Była dość bogata, a to dzięki obfitym łowiskom śledzi i dobrym układom handlowym. Helanie mieli winiarnie, karczmy, port i stocznie. Żyć, nie umierać! Niestety, ze względu na położenie – narażone ciągle na działania żywiołów, osada przestała istnieć – tak twierdzą historycy. Legenda, jednak mówi co innego. Stary Hel miał zniknąć przez grzechy mieszkańców.

Nie zdradzajmy wszystkiego, bo warto sięgnąć do książki. Zapytam o co innego. Ponoć zwyczaj zażywania kąpieli w Bałtyku upowszechnili Francuzi...
To Anglicy pierwsi zaczęli zachęcać do morskich kąpieli. Uważali, że słona woda może mieć zbawienny wpływ na zdrowie. Ale kąpiele w Bałtyku rzeczywiście upowszechnili Francuzi, którzy pojawili się na naszym Wybrzeżu po zakończeniu wojen napoleońskich. W końcu to lekarzowi z Alzacji zawdzięczamy rozwój kąpieliska w Sopocie, ale nie tylko. Doktor Haffner miał też spory wkład w powstanie kąpieliska w Gdańsku Brzeźnie.

Okazuje się, że w dawnych czasach kąpiele w zimnym Bałtyku miały szerokie zastosowanie...
Można powiedzieć, że były lekiem na całe zło. Kąpiele w morzu miały wyleczyć histerię, reumatyzm, depresję, anemię, nawet paraliż. Brzmi niedorzecznie? Pewnie tak, ale te 170 lat temu nadmorskie kuracje cieszyły się sporym zainteresowaniem. A to za sprawą Anglików, którzy rozpływali się nad leczniczym zastosowaniem słonych kąpieli. Ta moda przywędrowała również nad Bałtyk.

Wystarczyło kilka razy wejść do wody i choroby ustępowały?
To nie było takie proste (śmiech). Jeśli ktoś chciał podreperować swoje zdrowie, najpierw musiał się wybrać do lekarza. To on ustalał jak przebiegała cała kuracja. I tak pewien warszawski aktor miał przejść na dietę i codziennie przez 60 dni zażywać kąpieli w morzu. Bez względu na pogodę. Jakby tego było mało, obowiązywał cały szereg zasad, które określały jak prawidłowo się kąpać.

Ponoć w XIX wieku nad Bałtykiem obowiązywała segregacja plażowiczów? Dlaczego na plażach wprowadzano osobne strefy i dla kogo one były przeznaczone?

Przedwojenna moda plażowa

Wyciąg plażowy Światowid w Jastrzębiej Górze

Płeć piękna i płeć niebezpieczna na jednej plaży? Wykluczone. W XIX wieku po prostu nie wypadało razem wypoczywać nad wodą. Dlatego plaże dzielono na trzy części: dla pań, panów i małżeństw z dziećmi. Strefy wydzielały płachty z materiału albo płoty. Czasami wyznaczano nawet godziny kąpieli. Oczywiście nie wszystkim te zasady się podobały. Nie brakowało śmiałków, którzy nic sobie nie robili z tych ograniczeń. W Świnoujściu pewien młody Niemiec założył damski czepek i wpłynął do „damenbadu". Wszystko po to, by poflirtować z urodziwą Polką. Takich mistyfikacji było więcej.

Dzisiaj każdy z nas marzy o pięknej, brązowej opaleniźnie. Kiedyś jednak było zupełnie na odwrót, a plaże latem były pełne ubranych od stóp do głów ludzi. Dlaczego?
Opalenizna była „zarezerwowana" dla biednych, dlatego bogaci kuracjusze tak skrupulatnie chronili się przed słońcem. Parasolki, długie suknie, rajstopy – każdy sposób był dobry, byle tylko uchronić się przed zarumienioną skórą. Zachowała się nawet relacja pewnej kobiety z Kołobrzegu, która nie zdołała uratować córek przed letnią opalenizną. Cóż to był za dramat! Matka bardzo bała się o swoje dzieci. Ale wcale nie chodziło jej o ewentualne poparzenia. Martwiła się, że gdy dziewczynki wrócą na stancję, będą wyzywane od wieśniaków. Kobieta była tak zdesperowana, że robiła im okłady z maślanki. Po co? Żeby je choć trochę wybielić...
Wszystko zmieniło się, gdy pojawiła się Coco Chanel.

No właśnie, kiedy zaczęła się rewolucja w modzie plażowej i jak ona przebiegała?
Pierwsze kostiumy kąpielowe nie były ani ładne, ani przydatne. Tak naprawdę utrudniały zażywanie kąpieli. Szorstkie, grube materiały, kołnierzyki, pantalony – nie brzmi to zbyt zachęcająco. Duży wpływ na to jak później wyglądały kostiumy miała pierwsza wojna światowa. Stała się ona początkiem rewolucji obyczajowej. Mężczyźni ruszyli na front, a kobiety same musiały sobie radzić z codziennymi trudami. Były silne i niezależne, a to nie umknęło uwadze projektantów. Sama Coco Chanel forsowała styl kobiety-chłopczycy. Powoli stroje były coraz krótsze. W końcu kobiety nie wstydziły się pokazać łydek. Na kolejną rewolucję trzeba było poczekać na odważną Brigitte Bardot odzianą w skąpe bikini.

Cofnijmy się jeszcze bardziej w czasie. Mamy XVIII wiek i na bałtyckie plaże wjeżdżają wozy kąpielowe....
Teraz takie wozy byłyby wielką atrakcją. Kilka wieków temu przede wszystkim pełniły funkcję użytkową. Miały skutecznie ukrywać wstydliwe plażowiczki przed ciekawskimi spojrzeniami podglądaczy. Jak? Pani wsiadała do wozu, który stał na brzegu, a ten po chwili wjeżdżał do morza. Jedne plażowiczki się przebierały, inne pływały nago. Po skończonej kąpieli wjeżdżały wozem na brzeg. Takich wozów używano np. w Sopocie.

Dzisiaj na plażach królują parawany. Jakie inne ciekawe wynalazki plażowe można było spotkać nad Bałtykiem w dawniejszych czasach?
Zanim pojawiły się parawany, popularne były grajdołki, czyli piaszczyste okopy na plaży. Te usypywali nie tylko dorośli, ale i dzieci. Przeglądając prasę z lat 80. natknęłam się nawet na artykuł, w którym opisano „wojnę" o grajdołek. Plażowicze uwielbiali też wiklinowe kosze. Te można było zobaczyć m.in. w Brzeźnie, Świnoujściu, czy Sopocie. Na szczęście na niektórych plażach znów pojawiły się te urocze „wiklinowe osiedla".

Co mają ze sobą wspólnego skoki narciarskie i polskie wybrzeże?
Nic, prawda? Większość osób tak by właśnie odpowiedziała. Wcale mnie to nie dziwi, bo ja też nie mogłam uwierzyć w to, że w Trójmieście w latach 1940-1970 uprawiano skoki narciarskie. Oczywiście nie miały one nic wspólnego z nowoczesnymi obiektami, na których teraz biją rekordy nasi skoczkowie. Te trójmiejskie skocznie często wykorzystywały naturalne ukształtowanie terenu. Skoczkowie, z którymi się spotkałam, wspominają, że „stawali na wzniesieniu i rzucali się w przepaść". Nie mieli kombinezonów i kasków. Skakali w powyciąganych swetrach i na nartach znalezionych gdzieś w domowych piwnicach. Ale dawali z siebie wszystko. W Sopocie nawet ruszyły prace nad budową skoczni z prawdziwego zdarzenia...

I na koniec zapytam co Tomasz Raczek robił na transatlantyku Stefan Batory?
Spełniał swoje wielkie marzenie. I nie chodziło tutaj o udział w wycieczkowym rejsie. Tomasz Raczek nie zamierzał wylegiwać się w swojej kajucie, on chciał być marynarzem. Przez lata nie dawno mu żadnych szans, ale kiedy stał się już popularny, otworzyły się przed nim nowe możliwości. Prezes Polskich Linii Oceanicznych zaproponował Raczkowi posadę oficera rozrywkowego. Jego zadaniem było dbanie o dobre samopoczucie pasażerów. Jak? Organizował bale, pokazy mody, spotkania klubu dyskusyjnego. Na „Stefku" dużo się działo. Ale nie zdradzajmy wszystkiego.

POJEDYNEK RYSOWNIKÓW

TRÓJMIEJSKI PRESTIŻ

ZUZA GADOMSKA

VS

PIOTR PASTUSIAK

NA POJEDYNEK WYZYWA: MICHALINA DOMOŃ

Magia zdarza się w życiu, jeśli tylko na to pozwolimy. Tak jest na przykładem z prestiżem – poczucie satysfakcji jest przecież subiektywne. O tym, że prestiż Trójmiasta wzrasta, przekonują fakty – dynamiczny rozwój i rosnące ceny nieruchomości. Jak przekonują rysownicy - Zuza Gadomska i Piotr Pastusiak, w kolejnym odcinku Pojedynku, prestiżowe jest również to, co tworzy historię i od wieków otwiera ten region na świat.

ZUZA GADOMSKA

Rysuję, bo...
tak pokazuję, jak odczuwam architekturę

Mój pierwszy rysunek przedstawiał...
dom

Pobudzają moją kreatywność...
rzeczy, które pięknie się starzeją

Artysta dojrzewa, kiedy ...
a) pozwala sobie na swój własny środek wyrazu
b) z reakcji publiczności bierze do głowy tylko konstruktywną krytykę

Największe wyzwanie to...
twórcza interpretacja

Prestiż to przede wszystkim...
piękne starzenie się

Przeciwieństwem prestiżu jest...
tandeta

Żeby osiągnąć prestiż, trzeba...
robić swoje, po swojemu, dla siebie

Coś jest prestiżowe, kiedy...
inni też by to chcieli

Co w Trójmieście kojarzy mi się z prestiżem?
tylko i wyłącznie gdyński modernizm

PIOTR PASTUSIAK

Rysuję, bo...
za mało piszę

Mój pierwszy rysunek przedstawiał...
mnie na placu zabaw

Pobudzają moją kreatywność...
filmy, zdjęcia, ludzie, nauka

Artysta dojrzewa, kiedy...
przestaje się martwić

Największe wyzwanie to...
bycie artystą w Polsce

Prestiż to przede wszystkim...
umiejętność zachowania się w tłumie

Przeciwieństwem prestiżu jest...
hipokryzja

Żeby osiągnąć prestiż, trzeba...
pozbyć się lęków i uprzedzeń

Coś jest prestiżowe, kiedy...
odciąga uwagę od właściciela

Co w Trójmieście kojarzy mi się z prestiżem?
elewacja ASP jest poza skalą, zatem mała japońska knajpa na Targu Rybnym

NIEWIELKA FORMA, WIELKA REFORMA

PROJEKT: WIESIA WARSZAWSKA – EXTRAVAGANZA **/ FOTO:** IVO LEDWOŻYW

To sopockie poddasze nie przypomina dziś siebie z dawnych lat. Wprawne oko projektantki wyłowiło drzemiący w tej ruinie wielki potencjał i w efekcie ta niewielka przestrzeń po kompletniej reformie osiągnęła niezwykle atrakcyjną formę.

Cechą przewodnią miał być nieformalny charakter. Miało być niedrogo, niebanalnie i niezobowiązująco. Do tego jasno. Nie udałoby się to bez zastosowania wielkiej ilości okien połaciowych. Znajdują się one dosłownie we wszystkich pomieszczeniach. Pojawiły się też zwykłe okna i potrójny porte-fenêtre.

Do wnętrza wchodzi się przez czarno-białą kuchnię. Uwagę zwraca przepiękna, czarna bateria oraz pionowy grzejnik żeberkowy lakierowany na czarno. W pokoju dziennym króluje odzyskana na całej długości ściany oryginalna cegła sprzed ponad wieku oraz niezwykły obraz autorstwa Alicji Domańskiej z serii Talizmany, stworzony przez nią specjalnie do tego wnętrza.

Eleganckie lampy z białymi, tkanymi abażurami świetnie zgrały się z popularnymi meblami marki Ikea, które jednak zostały przetapicerowane na kolor jasnoszary, tak by pasowały do projektu. Podłoga na poddaszu to szczotkowany, olejowany dąb, który wg. konkretnych wytycznych autorki projektu został wykonany z wypełnieniami w kolorze czarnym. Techniczne oświetlenie, ogrzewanie, klimatyzacja oraz wbudowane moduły głośników i radio-odtwarzaczy sterowane są przez nieskomplikowany, inteligentny system knx.

Niewielki korytarz, w którym znajduje się garderoba prowadzi do dwóch sypialni. Przejście to można dowolnie modyfikować, zamykając i otwierając ukryte drzwi przesuwne. Większa sypialnia jest przestronna i w pełni komfortowa. Zachowano w niej słupy, belki i podpory stawiając ścianki tak, by ich nie ukryć, a właśnie wydobyć całe piękno i historię.

Pomieszczeniem, które robi największe wrażenie jest jednak łazienka - wysoka, wygodna i jasna. Tu również udało się odkryć belki i słupy uzyskując unikalny charakter. Czarne baterie Zucchetti, polerowane płyty Maxfine FMG, minimalistyczna ceramika Kartell by Laufen, a także niebanalny przycisk spłuczki oraz artystyczne podejście do strefy prysznicowej sprawiają, że ta łazienka zachwyca i nie pozostawia nikogo obojętnym.

PUFF-BUFF
ŚWIATŁO I DESIGN

AUTORKA: MATYLDA PROMIEŃ

Oryginalny, polski design z poczuciem humoru – tak w skrócie można określić niezwykłe projekty od PUFF-BUFF. Lampy marki zyskują coraz więcej fanów zarówno w kraju jak i zagranicą. Jeśli zastanawiacie się nad wyborem oświetlenia do domu, biura, ogrodu lub innej przestrzeni, przedstawiamy najważniejsze powody, dla których warto postawić na realizacje Ani Siedleckiej i Radka Achramowicza.

Lampa wisząca BIG PUFF

Żyrandol BUBBLES z systemem oświetleniowym opartym o diody led.

PUFF-BUFF to koncept, który zrodził się z miłości do designu i fascynacji lekkością. Markę tworzą: Ania Siedlecka, absolwentka Wydziału Architektury i Wzornictwa Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku oraz Radek Achramowicz, absolwent Wydziału Architektury Politechniki Gdańskiej. PUFF-BUFF założyli w 2003 roku, natomiast w 2004 roku studio rozpoczęło produkcję własnej kolekcji oświetlenia, która opiera się na eksperymentach ze strukturami pneumatycznymi i nowymi źródłami światła. Powstały nowatorskie oprawy i systemy oświetleniowe, nagradzane i prezentowane na licznych wystawach i targach zagranicznych.

Pneumatyczne, wykonane z miękkiego winylu i poliuretanu, wypełnione powietrzem lampy, to oryginalny koncept, który zmieni oblicze każdego wnętrza. Marka kojarzona jest głównie z systemem BUBBLES. Na jego bazie powstawało już przeszło 30 propozycji lamp, świecących ścianek i żyrandoli o różnych kształtach i wielkościach. Modułowość i uniwersalność systemu pozwala bowiem na budowanie rozmaitych świecących struktur, charakteryzujących się bardzo małą wagą, dużą energooszczędnością i elastycznością.

Oprócz słynnych „bąbelków" w ofercie marki znajduje się szereg innych, równie oryginalnych konceptów oświetleniowych. ORCA to lampa w czarno-białej kolorystyce, inspirowana morskim ssakiem, LULLABY jest nawiązaniem do barokowych form. Natomiast dmuchany klosz BIG PUFF w kolorze ciepłej bieli z matowym wykończeniem posiada krągłe kształty i miękkie fałdy a rozproszone, łagodne światło lampy, tworzy przyjazną atmosferę. Lampa ta została uhonorowana nagrodą GOOD DESIGN – jednym najbardziej rozpoznawalnych na świecie wyróżnień w dziedzinie innowacji i doskonałego designu.

Lampy PUFF-BUFF idealnie wpisują się w nowoczesne wnętrza, prywatne i publiczne. Można je spotkać zarówno w mieszkaniach, jak i kawiarniach, butikach, a nawet centrach handlowych. Świetnie sprawdzą się w minimalistycznych surowych przestrzeniach, doskonale dopełnią też wnętrze przytulnej sypialni, salonu, stworzą też niezwykły klimat w przydomowej, ogrodowej strefie relaksu!

Lampa wisząca BUBBLES

Lampa podłogowa BIG PINK. W tle lampa ORCA

NOWE MIELE EXPERIENCE CENTER W GDAŃSKU

W Trójmieście przybywa prestiżowych miejsc, w których mieszkańcy mogą odkryć najnowsze trendy we wnętrzarstwie, znaleźć inspiracje i realne rozwiązania dla wymarzonego domu. W Gdańsku otwarty został właśnie Miele Experience Center - drugi w Polsce salon firmy Miele, oferującej najwyższej klasy, innowacyjne urządzenia AGD.

Salon sprzedaży, otwarty na terenie Olivia Business Center, to największa ekspozycja urządzeń marki Miele, zrealizowana w przestrzeni ponad 220 m². Goście salonu znajdą tu strefę wystawową z multimedialnym systemem wizualizacji, miejsce spotkań przy kawie, a także strefę aktywnej kuchni. To tutaj, podczas warsztatów i pokazów prowadzonych przez wybitnych szefów kuchni można przetestować piekarniki, urządzenia do gotowania na parze, szuflady do pakowania próżniowego, czy płyty indukcyjne, a przy okazji zweryfikować własne umiejętności kulinarne. Na sprawdzenie działania urządzeń w praktyce pozwalają także aktywne strefy pralnictwa, odkurzaczy i wyciągów, a system wizualizacji pomaga w wyborze konkretnych modeli. W salonie, oprócz urządzeń, można kupić też odpowiednie akcesoria i detergenty Miele.

Miele Experience Center to nie tylko miejsce dla osób chcących wyposażyć mieszkania i domy w najwyższej jakości urządzenia, ale także idealne miejsce dla architektów i projektantów wnętrz. Przy dobrej kawie mogą na miejscu omówić z doradcą potrzeby swoich klientów poszukujących innowacyjnych, niezawodnych technologii i doskonałego designu.

Więcej informacji na www.miele.pl

Projektujemy i wykonujemy
okiennice wewnętrzne SHUTTERS

INWOOD®
SHUTTERS

- Od klasycznych, tradycyjnych po nowoczesne i współczesne przestrzenie. Sprawdź naszą kolekcję okiennic. Niech będą wspaniałym i funkcjonalnym dopełnieniem w Twoim domu.
- Wysokiej jakości okiennice wewnętrzne shutters, wykonane w Polsce.
- Gwarantujemy kompleksową obsługę, od projektu po montaż.
- Tworzymy z dbałością o każdy detal, tak by zakup naszych okiennic był dla Państwa przyjemnym doświadczeniem.

www.inwood.pl

WEEKEND (NIE TYLKO) MODERNIZMU

AUTOR: KRZYSZTOF ZIĘBA

„A wie pan, ja mam tyle lat co Gdynia" – starsza pani wykorzystuje przerwę w opowieści przewodnika i sama zaczyna barwnie opisywać kamienicę, w której spędziła większość z 92 lat życia, kopię Statuy Wolności ściągniętą z dachu w latach okupacji, przedwojennych mieszkańców. Takie sytuacje zdarzają się regularnie w trakcie Weekendu Architektury w Gdyni.

Fot. Przemysław Kozłowski

Budynek „Bankowiec"

Stałym elementem ośmiu kolejnych edycji tego wydarzenia są spacery połączone ze zwiedzaniem modernistycznych kamienic, willi i gmachów publicznych. Prowadzą je architekci i pasjonaci historii miasta, ale niejedną anegdotę albo interesujący szczegół dorzucają uczestnicy, a wręcz przypadkiem przechodzący sąsiedzi. Niewiele jest w Polsce miast, których tak docenia się lokalne dziedzictwo.

SPOŁECZNOŚĆ

Najbardziej może efektownym przykładem tej świadomości mieszkańców jest Mini Muzeum Bankowiec. W 2009 roku założyli je samodzielnie lokatorzy Zespołu Mieszkaniowego BGK przy ul. 3 Maja. W pomieszczeniach dawnego schronu odtworzono wnętrza z lat 30. XX wieku, łącznie z niewielką łazienką. Całe wyposażenie, począwszy od armatury po kafelki na posadzce pochodzi z remontowanych mieszkań. Celem było ocalenie modernistycznych detali i sprzętów, ale równie ważne okazało się zintegrowanie wspólnoty. Efekty? Wspólne grillowanie na podwórzu, amatorskie przedstawienia teatralne, hucznie świętowany Dzień Sąsiada. Z punktu widzenia mieszkańca typowego osiedla – egzotyka.

Podobnie zresztą jak ulica, przy której kolejne sklepy i zakłady usługowe prowadzone są przez przedstawicieli trzeciego czy czwartego pokolenia tej samej rodziny. W przypadku Gdyni oznacza to działalność obejmującą większą część historii miasta. Niektóre z tych zakładów doczekały się w ostatnich latach estetycznego „liftingu". Amatorskie, krzykliwe szyldy dzięki stowarzyszeniu Traffic Design zastąpione zostały nowymi, bardziej stonowanymi. Projektanci nawiązywali przy tym do przedwojennych wzorów, dobierając kroje czcionek w stylu retro. Pięć szyldów to niewiele w skali miasta, ale pomysłodawcy liczą na efekt dobrego przykładu. Akcja ma być kolejnym krokiem w stronę wprowadzenia przestrzennego ładu w Śródmieściu.

MARYNARZE I ARTYŚCI

Od 1999 roku remonty kolejnych miejskich kamienic dofinansowywane są z miejskich funduszy. Wspólnoty odnawiają więc lśniące miką tynki i odtwarzają detale architektoniczne. Elewacje i klatki schodowe wyglądają dziś równie dobrze, jak w dwudziestoleciu międzywojennym. Budynki mieszkalne zachowały przez lata pierwotne funkcje, jednak w przypadku bardziej nietypowych obiektów nie wystarcza remont – konieczna jest kompleksowa rewitalizacja. Z tego powodu na architektoniczne wydarzenie roku 2018 wyrasta zakończenie prac w Domu Marynarza Szwedzkiego.

Zaprojektowany przez Stanisława Płoskiego gmach uważany jest za wybitny przykład późnego funkcjonalizmu gdyńskiego. Zgodnie z nazwą służył skandynawskim marynarzom, licznie odwiedzającym port w Gdyni, mieścił też szwedzki konsulat. Przebudowany według projektu biura ARSA Bomerski i Partnerzy Architektoniczne Studio Autorskie stał się siedzibą Konsulatu Kultury. Nowa instytucja rozpoczęła działalność pod koniec sierpnia 2018, wydarzenia tegorocznego Weekendu Architektury były więc jedną z pierwszych okazji by zajrzeć do nowej sali widowiskowej, czyli dawnej kaplicy ewangelickiej.

ODCIENIE BIAŁEGO MIASTA

Jednym z podstawowych zadań Weekendu jest promowanie modernistycznej architektury miasta. Obok spacerów służą temu konkursy fotograficzne i wystawy, takie jak tegoroczna „Grafika projektów architektonicznych w okresie II RP", a także wykłady i dyskusje. W ciasno wypełnionej sali Gdyńskiego Centrum Filmowego rozmawiano więc o tym jak modernizować powojenną architekturę, o szkodliwej działalności stararchitektów, południowoamerykańskim budownictwie socjalnym, czy o nowych gdyńskich inwestycjach. Te ostatnie to zarówno budynki, jak i projekty urbanistyczne, od przebudowy ulicy, po zieleń miejską. Temat przestrzeni miejskiej poruszali zresztą – mniej lub bardziej bezpośrednio – wszyscy prelegenci. „Życie między budynkami" przyciąga coraz więcej uwagi.

BILOKACJA

Różnorodność tematów umożliwia uczestnikom subiektywny wybór najbardziej interesujących wydarzeń. Udział we wszystkich jest niemożliwy, cztery festiwalowe dni zostały wypełnione ściśle, od porannego spaceru do kończących się po zmroku projekcji filmów, a w dodatku niektóre spotkania toczyły się w tym samym czasie w różnych częściach miasta. Liczba uczestników zdaje się sugerować, że taka strategia się sprawdza. Weekend Architektury konsekwentnie promuje Gdynię jako wyrazistą markę, a równocześnie służy jako narzędzie edukacji architektonicznej.

Fot. B. Ponikiewski

Dawny biurowiec ZUS, w świadomości mieszkańców funkcjonuje jako budynek PLO

Fot. Przemysław Kozłowski

Dom Marynarza Szwedzkiego, dziś Konsulat Kultury

Fot. Przemysław Kozłowski

Mini Muzeum Bankowiec

IKA kolor
www.ika-kolor.com.pl

GDAŃSK, al. Grunwaldzka 470
(przy hali Olivia)
tel.: 58 552 09 76 i 58 552 00 02 / kom.: 600 804 747 i 728 214 616
gdansk01@ika-kolor.com.pl

GDAŃSK, al. Grunwaldzka 211
Galeria Wnętrz City Meble (1 piętro przy strefie inspiracji)
tel.: 58 691 95 44 / kom.: 602 460 180
gdansk02@ika-kolor.com.pl

RUMIA, ul. Grunwaldzka 6 (przy Lidlu)
tel.: 58 771 40 95 / kom.: 608 317 699
rumia@ika-kolor.com.pl

PATRYK WOJCIECHOWSKI

ANALOGOWA HARMONIA

Kiedy projektujemy, obserwujemy wszystko co nas otacza, inspiracją staje się codzienność. Jest częścią całości, a całość jest harmonią. Stąd na większości zdjęć, które robię są przedstawieni ludzie. Świadomie zainteresowałem się fotografią analogową, ponieważ wydaje się szlachetniejsza od fotografii cyfrowej, a każda klatka musi zostać przemyślana.

Projektując sukienkę, robiąc do niej wykrój i szyjąc, wyobrażam ją sobie jak mogłaby ona wyglądać na modelce. Tak samo w fotografii analogowej, nigdy nie wiem co będzie na wywołanej kliszy. Mogę tylko domyślać się jaki będzie efekt końcowy. Niesamowitą radością dla twórcy jest satysfakcjonujący efekt końcowy.

Damian Gradecki/ SDmodels i Natalia Klimza
Fot. Patryk Wojciechowski

Natalia Kudlicka/ Malva Models
Fot. Patryk Wojciechowski

Kinga Rapacz/ Malva Models
Fot. Patryk Wojciechowski

Paula Melkowska i Aleksandra Zygan
Fot. Patryk Wojciechowski

Gdyński muzyk Jacob Flâneur
Fot. Patryk Wojciechowski

Dawid Puszyński, grafik
Fot. Patryk Wojciechowski

MODOWE PODRÓŻE MICHAŁA STAROSTA

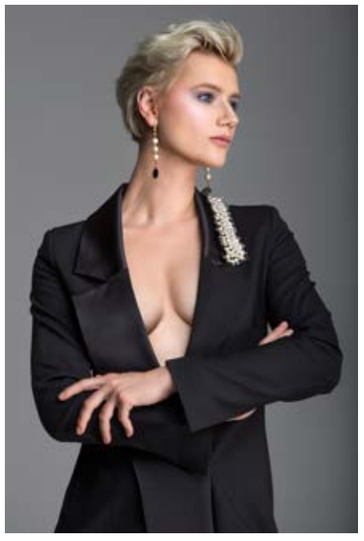
MICHAEL AGNES
PODRÓŻ W WYSOKIE KRAWIECTWO

Drodzy czytelnicy. Z nieukrywaną przyjemnością piszę te słowa przede wszystkim jako krawiec wysokiego krawiectwa. Tak, to mój pierwszy zawód, z czego jestem szalenie dumny. Miałem to szczęście uczyć się u mistrzów z historią międzywojenną - szycia ręcznego i wykorzystywania technik, które już powoli idą w zapomnienie. To o czym piszę, na Zachodzie nazywa się Haute Couture. I tu również się pochwalę – jestem laureatem Europejskiej Nagrody Haute Couture jako jedyny lub jeden z niewielu Polaków.

MICHAŁ STAROST

Trójmiejski projektant mody, producent i reżyser pokazów mody. Zajmuje się projektowaniem od początku lat 90. Po ukończeniu klasy rzemieślniczej Cechu Gdańskiego realizował w Sopocie indywidualne zamówienia. Pierwszy pokaz zorganizowały jego własne klientki. W czasie współpracy z warszawskim domem mody Forget-Me-Not, zaprojektował około 17 linii pret-a-porter. Wśród jego klientów można znaleźć dziennikarzy, prezenterów i producentów BBC, CNN, wiele znamienitych nazwisk świata polityki i biznesu, a także estrady, takich jak: Kasia Kowalska, Patrycja Markowska, Doda, Anna Wyszkoni, Monika Richardson, Jacek Łągwa, Halina Mlynkova, Jose Cura, Alicja Janosz, Grażyna Torbicka, Ewa Ewart, Grażyna Paturalska, Alec Sun Drae, Big Cyc, Czerwone Gitary i wiele innych.

Nowa marka, którą w tym numerze Prestiżu przedstawiam nazywa się Michael Agnes. Marka opiera się wyłącznie na najlepszych tkaninach i dodatkach - technolodzy i mistrzowie tworzący markę są zaproszeni z całej Europy, wśród nich są krawcy, szewcy, hafciarki, jubilerzy. W pierwszej odsłonie biżuterię stworzyła Pecunia domu mody Forget me not Doroty Wróblewskiej. Można ją zobaczyć i przymierzyć w butiku hotelu Sheraton, od nowego roku również będzie czynny punkt spotkań w moim ukochanym Sopocie.



ANNA MĘCZYŃSKA

TWOJE CIAŁO JEST TWOIM KAPITAŁEM

ROZMAWIAŁA: KLAUDIA KRAUSE

Stylistka, wizażystka i kostiumografka pochodząca z Trójmiasta, która przebojem wdarła się w warszawską krainę show biznesu. Kolorowy ptak, który twardo stąpa po ziemi. To właśnie ona jest odpowiedzialna za kostiumy m.in. Małgorzaty Kożuchowskiej z „Rodzinki.pl", czy styl Agaty Przybysz z serialu „Prawo Agaty". W wywiadzie dla Prestiżu opowiada nie tylko o swojej barwnej karierze, ale również o „serialowych piastunkach", zdradza gdzie kupić stylizacje rodem z ekranu, i mówi jak zmienić swoją garderobę, nie tracąc przy tym fortuny i niekoniecznie zmieniając wagę – o czym zresztą pisze w swojej książce „Figura jak z ekranu".

Siedzimy w jednej z trójmiejskich kawiarni, to właśnie stąd pochodzisz, z Trójmiasta. To tu się wszystko zaczęło?
Skończyłam liceum plastyczne, potem byłam w szkole średniej na wokalu, ale do końca nie wiedziałam co ze sobą zrobić. Moja mama grała na skrzypcach, tata fantastycznie malował, ale żadne z rodziców nie poszło w tym kierunku. Natomiast ja jakoś to wszystko umiejętnie „zgarnęłam" i po latach widzę tego efekty. Na samym początku zaczęłam pracę jako bookerka w agencji modelek Perfect Studio u Małgorzaty Rudowskiej, która była wieloletnią i jedyną managerką Ani Przybylskiej, później śpiewałam w zespole No Limits, ale z tego nie dawało się wyżyć. Interesowałam się stylizacją, ubierałam się inaczej, bardzo mnie to kręciło. Jednak przyszedł taki moment, gdy doszłam do ściany. Wówczas mój znajomy namówił mnie na wyjazd do Warszawy. Powiedział - jak interesujesz się stylizacją to tu są wszystkie gazety i musisz spróbować bezpośrednio!". To były lata 90

.

Czyli przez chwilę byłaś własnym, modowym poligonem doświadczalnym?
Powiem tak: jeżeli nie zrobiłabym postępów, to byłoby to straszne (śmiech). Jak oglądam swoje zdjęcia sprzed lat to… – tu powinna nastąpić długa cisza (śmiech). Na pewno zawsze ubierałam się wyraziście. Co prawda były to inne czasy, inne materiały i inne możliwości finansowe, bo jestem z tej epoki, kiedy farbowało się pieluchy tetrowe i zszywało się je na sukienkę zostawiając tunel na głowę. To były śmieszne i siermiężne czasy, natomiast od początku zawsze miałam swój charakter.

Zaprocentowało. Jesteś chyba pierwszą stylistką, która ze świata prasy płynnie przeszła do świata filmu. I to z sukcesem! Skoro zaufała ci chociażby ikona mody współczesnej Polski – Małgorzata Kożuchowska.
Po 12 latach pracy jako stylistka zostałam „rzucona" na głęboką wodę jako kostiumograf do filmu kinowego. To był tak naprawdę przypadek. Miałam dużo szczęścia, ale też determinacji. Jak wyjeżdżałam niewiele osób dawało mi szansę na sukces, ale zawsze byłam niepoprawną optymistką. Wiedziałam, że pewne rzeczy wymagają czasu. W tym zawodzie liczy się czas. Nie nauczysz się wszystkiego w dwa lata, choćbyś był najzdolniejszy.

No właśnie, kim właściwie jest kostiumografka? Ludzie powszechnie widzą barwny, kolorowy świat i człowieka, który chodzi po sklepach i szuka odpowiednich ubrań. Jednak to chyba coś więcej?
Kostiumograf to przede wszystkim kreowanie kostiumów, to połączenie wrażliwości artystycznej, wiedzy na temat filmu, teatru, serialu i wyobraźni. Przeciętne wyobrażenie o tym zawodzie jest takie, że to barwne życie, pokazy mody, spotkania z gwiazdami i celebrytami, a tymczasem to ciężka, wyczerpująca praca. Non stop, dosłownie chodzisz z torbami w poszukiwaniu stylizacji, przy tym wszystkim mając na uwadze to, jak się zmieścić w danym budżecie, żeby uzyskać zamierzony efekt. Trzeba zaznaczyć, że również po zdjęciach, kiedy aktor zdejmuje z siebie kostium, nasza praca się nie kończy. Jesteśmy ludźmi, aktorzy się pocą, czasami coś się ubrudzi, wówczas trzeba taki kostium wyprać, wyprasować. Oprócz samego ubioru, dbamy też o dobre samopoczucie aktora.

Czyli?
Jesteśmy takimi serialowymi piastunkami. Zdarza się, że aktorzy grają w trudnych warunkach – już nie mówię o filmach wojennych i mundurach, ale o epizodach serialowych granych jesienią i zimą. Sceny są wielokrotnie powtarzane, spędza się wiele godzin na zewnątrz, w związku z czym musimy zadbać o komfort. To jest część składowa - aktor musi wyjść z garderoby zadowolony, musi czuć naszą opiekę. Ubieramy ich od stóp do głów.

„Prawo Agaty" i główna bohaterka Agata – swego czasu bardzo dużo Polek wzorowało się na jej stylizacjach, podobnie jest ze słynną już „Rodzinką.pl" – ty jesteś za to odpowiedzialna. Powiedz, skąd bierze się takie stylizacje? Sieciówki, pracownie, secondhandy, a może miks?
Zdecydowanie miks. Do każdego projektu podchodzę indywidualnie, staram się unikać powtórzeń i nie gonić własnego ogona, co jest w tej pracy naprawdę wspaniałe, bo utrzymuje mnie na poziomie pewnej aktywności. Tak naprawdę wszystko kręci się wokół wiarygodności, aktor musi być wiarygodny. Przy budowaniu postaci najważniejszy jest scenariusz, następnie konsultacje z samym reżyserem, a później też operatorem – m.in. ze względu na kolorystykę i parametry techniczne. Nieodłącznym elementem są też rozmowy z aktorami. Moja propozycja prowadzenia postaci musi zostać skonfrontowana. To naprawdę trudny proces, ale najważniejsza jest argumentacja. Rozmawiamy. Przygotowuję kilka wariantów i dochodzimy do jakiegoś porozumienia.

A jak to wygląda od kuchni, czy aktorzy często wykupują serialowe stylizacje?
Często. Jednak nigdy nie odbywa się to bez udziału produkcji – po produkcji rzeczy najczęściej przechodzą do magazynu danej stacji telewizyjnej. Jeżeli tylko pojawia się zielone światło na możliwość odkupienia stylizacji, to zdarza się to naprawdę często. Z drugiej strony, bardzo pilnuje, żeby aktor nigdy nie grał w swoich prywatnych rzeczach. Moim zadaniem jest przygotowanie bazy i takiej ilości kostiumów, żeby nie przenosił on pewnych sytuacji z życia, tylko wskoczył w nowe „buty".

A nie boisz się, że kiedyś skończą ci się inspiracje?
Pewnie, że się boję.

Były takie momenty, że czułaś się wypalona?
Były. To jest taki moment, który skłania do refleksji. Wtedy zawsze wiem, że powinnam uwolnić głowę. Tak naprawdę czerpię inspira-

cje ze wszystkiego – przyroda, architektura, malarstwo, ulica i po prostu ludzie. Także sam fakt, że pracuję z ludźmi dużo młodszymi od siebie, to też jest pewną formą inspiracji. Od niedawna, na swoim Instagramie i fapage'u, często dzielę się tym, co mnie pociąga.

Wspomniałaś o Instagramie. Żyjemy w czasach, w których social media to codzienność. Asortyment butików proponuje nam wiele, w internecie działa mnóstwo sklepów, rodzimi młodzi projektanci rozpieszczają nas całą gamą krojów, wzorów i fasonów. Wszystko mamy podane na tacy, jednak jak w tym modowym dobrobycie się odnaleźć i wypracować swój własny styl?
Żyjemy w epoce obrazkowej. Wszystko chcemy wiedzieć, a przede wszystkim, gdzie kupić daną rzecz. Tak jak mówisz, w dzisiejszych czasach wszystko jest w zasięgu ręki, pozostaje tylko kwestia jakości i ceny. Jednak żeby uzyskać swój własny, indywidualny charakter, to tu już zaczynają się schody.

No właśnie, styl powinien być spójny z osobowością… Istnieje złoty środek? Co jest w tym wszystkim najważniejsze?
Piszę o tym w swojej książce „Figura jak z ekranu". Posiadanie własnego stylu to przede wszystkim poznanie swoich dobrych i złych stron. To jest punkt wyjścia do tego, żeby zacząć się określać – czy bardziej podobają mi się mocne kolory czy stonowane, czy bardziej lubię kokardki, falbanki i groszki czy wolę minimalizm, czy lepiej się czuję w spodniach czy w spódnicy, itd.. W momencie kiedy wykonamy taki test i rozczytamy czego szukamy, będziemy już w połowie sukcesu. Tak czy inaczej nigdy nie zachęcam kobiet do wyrzucania tego, co już mają w szafach. Wystarczy zrobić selekcję i zachować w szafie to, co się lubi, ale użyć do stylizacji innych elementów. Wypracowanie własnego stylu jest efektem konsekwencji.

Teraz przypada czas wielkich sezonowych wyprzedaży. Każda z nas wpada w zakupowe szaleństwo i jak co roku rzuca się na sezonowe must have'y. Kupujemy, ale często później nie wiemy jak połączyć je z innymi ubraniami… i koło się zamyka. Jakie błędy najczęściej popełniają w swoich stylizacjach Polki?
Kobiety – sroki. Czasem mniej znaczy więcej, ale nie potrafimy tego docenić. Polki generalnie są zakompleksione. Myślą, że jak założą ciuchy, gdzie się coś dzieje, to będą wyglądały dobrze, jednak nie zdają sobie sprawy, że w prostocie jest siła. Zdecydowanie nie powinnyśmy też ślepo ulegać sezonowym hitom. Schemat jest prosty: załóżmy, że modne są fioletowe bluzki, kupuję ją, chociaż nienawidzę tego koloru – totalnie bez sensu. My kobiety kupujemy najczęściej impulsywnie, chaotycznie, czego następstwem jest frustracja spowodowana bezsensownie wydanymi pieniędzmi. Problemem jest także brak świadomości. Polki ulegają rozmiarówce. Co by się stało, gdyby wypruć wszystkie metki z ubrań? O ileż byłoby to prostsze, weryfikowałybyśmy tylko czy wyglądamy w tym dobrze – ot, co! Moja rada: budując swoją szafę, warto zainwestować w porządne elementy stałe, które pozwolą nam później „żonglować" całą stylizacją. To one podciągają ją o poziom wyżej, tworząc całą aurę stylowości.

Czyli na przykład co?
Podstawą do budowania reszty garderoby są na pewno dobrze dobrane jeansy. W jeansach najważniejsza jest nasza pupa, która powinna być naszą ozdobą i pewnego rodzaju magnesem. Tutaj bardzo ważne jest dobre ułożenie kieszeni.

Każda z nas ma inną – czasami okrągłą, czasami płaską, ale pewnymi trikami można sobie pomóc. Mniejsza, płaska może pozwolić sobie na większe kieszenie, centralnie ustawione wysoko, by wyczarować krągłość. Jeżeli kieszenie będą zbytnio po bokach to pupa nam się rozjedzie, najlepiej żeby były równo oddalone od środkowego szwu. W momencie kiedy mamy dużą pupę to dobrze byłoby, gdyby kieszenie znajdowały się w miarę wysoko, w przeciwnym razie osiągniemy efekt tzw. „smutnej pupy". Wszystko szerzej opisuję w swojej książce. Oprócz jeansów przyda się też biała koszula, biała podkoszulka – basic, prosty płaszcz, najlepiej w formie prochowca lub dyplomatki. Warto mieć również ładną prostą, czarną sukienkę. Zamiast inwestować w nowości, lepiej skupić się na butach, które są bardzo mocnym elementem stylizacji i często nadają jej nowy charakter. Jestem też orędownikiem wszelkiego rodzaju szali, apaszek, biżuterii, czyli tych dodatków, o których często zapominamy. Dobrze byłoby mieć też kilka różnych torebek, a nie cały czas nosić wielką, ciężką torbę do wszystkiego.

Czy po latach przyzwyczajeń umiemy jeszcze przejść metamorfozę?
Nie jest to proste, ale możliwe. Ubrania bardzo dużo o nas mówią – o naszych marzeniach, tęsknotach, postrzeganiu świata. Czasami jest tak, że jak kobieta ubiera się w miarę dobrze, to nie ma potrzeby tego zmieniać, bo to pewien koloryt danej osoby. Jednak w przypadku, gdy nie ma to „ani ładu ani składu", to trzeba pewne rzeczy po prostu uporządkować. Trzeba pamiętać, że nie może to być terapia szokowa, to jest proces. Żeby wyglądać dobrze, to też nie kwestia pieniędzy. Warto pamiętać, że metka nie czyni z ciebie osoby stylowej. Są kobiety, które ubierają się modnie nawet w secondhandach. Jednak czy można nauczyć się bycia stylowym? Tak, ale jedni się z tym rodzą, a inni muszą to w sobie wypracować.

Wspomniałaś o swojej książce – „Figura jak z ekranu". Skąd pomysł na jej wydanie?
Książka jest dla mnie podsumowaniem wiadomości i doświadczeń mojej 25-letniej historii w branży. To ładny, okrągły jubileusz, dlatego był to dobry moment, by się nad tym pochylić. To jest poradnik napisany w formie gawędy. Pięknie redagowała mi to Marta Sadkowska, która bardzo umiejętnie prostowała moje myśli. W książce znajdziecie mnóstwo sprawdzonych sposobów na to jak zmienić swoją garderobę i po prostu wyglądać dobrze.

Co dalej? Jakie plany na najbliższe miesiące?
W tej chwili przygotowuje się do kinowej ekranizacji kolejnej części kultowej polskiej komedii „Misz-masz. Kogel Mogel 3" (tytuł roboczy). Jest to dla mnie duży zastrzyk adrenaliny i duże wyzwanie, dlatego, że w tej części grają również aktorzy, którzy brali udział w poprzednich wersjach. W niektórych przypadkach życie bohaterów tej komedii ulega znacznej zmianie, a co za tym idzie i ich ubiór będzie trzeba zmodyfikować. Obiecałam sobie, że kostiumy do tego filmu nie będą mówić o wielkiej modzie, a mocno osadzać i podkreślać bohaterów, których grają aktorzy. To ciekawe wyzwanie – jak zrobić prosty kostium, a tym samym oddać mocny charakter bohaterów. Czekają mnie jeszcze rozmowy z aktorami, będzie to spotkanie z tuzami polskiego kina, element psychologii będzie bardzo istotny. A poza tym praca przy kolejnych produkcjach i następny sezon serialu „Rodzinka.pl".

MODA I TANIEC NA MARIACKIEJ

Fot. MTG S.A.

Pokaz mody i biżuterii autorstwa Magdaleny Arłukiewicz i Aleksandra Gliwińskiego zwieńczył święto ulicy Mariackiej. Kolekcja Resistance inspirowana jest architekturą i nowymi formami przestrzennymi. Projekty Magdaleny Arłukiewicz poprzez swoją konstrukcję sprawiają wrażenie odbitych w krzywym zwierciadle, wyginając się i płynąc. A zaprojektowana przez Aleksandra Gliwińskiego biżuteria również jest swego rodzaju eksperymentem łączącym konstrukcyjną trójwymiarowość z elementami klasycznymi, odzianymi w geometryczne kształty.

Dzięki niestandardowej formule pokazu mody, byliśmy świadkami niesamowitego wydarzenia łączącego w sobie modę, taniec, muzykę, biżuterię i sztukę. Modelkom prezentującym ubrania i biżuterię projektantów, towarzyszyli tancerze oraz modelki na szczudłach, którzy skradli serca widzów. To połączenie mody i tańca idealnie wpisało się w tegoroczny charakter Święta Ulicy Mariackiej, idealnie podkreślając również charakter kolekcji Resistance.

mr

TRÓJMIEJSCA
OSKARA KASZYŃSKIEGO

AUTORKA: MATYLDA PROMIEŃ

TRÓJMIEJSCA to stały cykl magazynu Prestiż, w którym znani i lubiani opowiadają o swoich ulubionych trójmiejskich miejscówkach. Ulubione restauracje czy lodziarnie? Najlepsze miejsca na kawę i spacer? Miejsca, które przywołują wspomnienia... o tym wszystkim rozmawiamy z ciekawymi mieszkańcami Trójmiasta. Tym razem o miejscach, w których można się zrelaksować oraz o najlepszej chińskiej kuchni opowiada Oskar Kaszyński, właściciel studia filmowego „Studio Panika" oraz reżyser kina niezależnego.

Chociaż Trójmiasto to dla mnie jeden twór, którego staram się nie rozdzielać, Gdynia, w której się urodziłem, zawsze będzie mi najbliższa. Gdy byłem mały, mieszkaliśmy w centrum. Blisko kortów tenisowych była **lodziarnia Mariola**, która jest w tym miejscu chyba do dziś. Chodziliśmy tam z rodziną na lody. **Ulicę Świętojańską** czy **Miejską Halę Targową** przeszedłem tysiące razy, wzdłuż i wszerz. To były lata 80.

Ukończyłem **Szkołę Podstawową nr 18 w Gdyni**. Później, uczęszczałem do **społecznego liceum** o profilu artystycznym przy ulicy Pomorskiej. To właśnie tam odkryłem pasję do filmowania. Razem z przyjaciółmi dokumentowaliśmy szkolne imprezy. Zamiast bawić się z rówieśnikami, wymyślaliśmy krótkie scenki i śmieszne skecze, które z biegiem czasu stawały się coraz dłuższe. Całość montowaliśmy za pomocą dwóch magnetowidów, ręcznie kopiując wybrane fragmenty. Na studiach zrobiłem swój pierwszy film pełnometrażowy Segment 76.

Na co dzień unikam tłumów. Wybieram restauracje na uboczu. Lubię **restaurację chińską Szanghai** przy ulicy gen. Józefa Bema. Od wielu lat prowadzi ją pan Su Ying, który rewelacyjnie gotuje. Nie unikam mięsa, ale bardzo polubiłem kuchnię wegetariańską. Przy ulicy Wojska Polskiego w Gdyni jest **restauracja Falla**, w której chętnie zamawiam hummusy i falafele. Kilka lat temu zaprzyjaźniłem się z **food truckiem Carmnik**. Uważam, że mają najlepsze burgery.

Uwielbiam gotować, i to na poziomie gastronomicznym. Moi znajomi śmieją się, że powinienem prowadzić restaurację, zamiast studia filmowego (śmiech). W **Piroman Steak House** podają doskonałe steki, z możliwością kupna dobrego mięsa. Zakupy robię na **Placu Górnośląskim w Orłowie**. To przepiękny rynek. Można się tam poczuć się jak na planie filmu Amelia. Mam swój ulubiony **sklepik w Gdyni Dąbrowie. Nazywa się Jedynka**. To był chyba pierwszy sklep z żywnością ekologiczną w Trójmieście, zanim to hasło stało się modne. Kupujemy tam warzywa, sery, ryby.

Dzisiaj, na lody chodzimy do **Bacio Di Caffe w Sopocie**. To przytulne miejsce, prowadzone przez przemiłych właścicieli. Wieczorami lubimy z żoną odprężyć się na **gdańskiej 100czni**. Ten gwar jest pozytywny, dobrze się tam czujemy. Często odwiedzamy również **ul. Wajdeloty we Wrzeszczu**. Lubimy zjeść w **Avocado vegan bistro**, a później idziemy na **Lody u Kwaśniaka**. Kawę kupuję w **gdyńskiej Kofeinie** przy ul. Abrahama. Jestem kawoszem. Rano, żeby trafić w drzwi wyjściowe, muszę wypić dwie kawy. Dopiero wtedy wyostrza mi się wzrok.

Gdy umawiam się na spotkania biznesowe na mieście, wybieram centrum handlowe **Galeria Klif**, a w nim **Lilli's Coffee Cake Friends** albo **Como Ristorante**. Na randkę z moją żoną chodzimy np. do restauracji **Malika w Gdyni**. Zamawiamy zapiekane bataty albo ośmiornicę. Do tego wino. Mieszkamy kawałek za Gdynią. Mamy 3 minuty do morza. Kiedy mamy rano czas, bierzemy kawę i idziemy na **pustą plażę**. Lubimy chodzić na **spacery po Monciaku**. Tam się poznaliśmy i tam wzięliśmy ślub. Sopot omijamy szerokim łukiem tylko w sezonie.

Mamy dwóch synów, starszy ma 16 lat, a młodszy 13. Wszyscy jesteśmy bardzo muzyczni, lubimy koncerty. Chodzimy razem na koncerty do **klubu Atlantic**, albo do **Blues Club Gdynia**. Unikam tłumów, ale **Open'er Festival** co roku obowiązkowo. Kochamy kino, ale staramy się nie odwiedzać multipleksów. Za dużo ludzi, za dużo popcornu. Wybieramy albo **Gdyńskie Centrum Filmowe**, albo **Studio Panika**. Mamy swoje własne kameralne kino, w którym oglądamy filmy na DVD albo na Netflix'ie. Moje ulubione filmy wszechczasów to Pulp Fiction oraz Trainspotting.

Jest jeszcze jedno miejsce, które od niedawna pochłania mój czas – **strzelnica MoST w Gdyni** przy ulicy Chwaszczyńskiej. Niedawno zrobiłem uprawnienia, mam licencję strzelecką, w ramach relaksu chodzimy czasem postrzelać.

OSKAR KASZYŃSKI

Właściciel Studia Panika w Gdyni, które jest jednym z najnowocześniejszych studiów filmowych w Polsce. Producent filmowy, reżyser, scenarzysta, związany ze środowiskiem kina niezależnego. Jest jednym z założyciele grupy Hamulec Bezpieczeństwa. Reżyser i aktor wielu krótkometrażowych filmów, z których najważniejszy to "Toporiada" na podstawie opowiadań Rolanda Topora. Jest też reżyserem i producentem pełnometrażowego filmu Segment 76, jednego z najważniejszych polskich filmów niezależnych.

Najlepsze miejsce w Trójmieście? **Marina w Gdyni.** Kojarzy mi się z dzieciństwem. Bardzo lubię tam chodzić. W dobra pogodę unosi się w powietrzu specyficzny zapach – słone, morskie, bursztynowe powietrze. Wokół znajdują się liczne **jachtkluby**, więc czuć zapach drewna oraz farby. Siadam na falochronie, zamykam oczy i mam wrażenie, że jestem w jakiejś starej rybackiej wiosce...

•ND•
NOCE&DNIE

RESTAURACJA
Pod Przykryfką

Restauracja Pod Przykrywką & Klub Noce i Dnie to inne niż wszystkie miejsce na mapie Trójmiasta . Pyszna rewolucyjna kuchnia polska w zjawiskowym wnętrzu o powierzchni 600m2. Piękny letni ogródek z klimatyczną muzyką. Strefa koktajl bar zadowoli najbardziej wymagających gości którzy nocą mogą pobawić się w strefie klubowej.

3 daniowe lunche po 24 zł
Jedzenie na wynos

Przyjdź i sprawdź.
Nasz lokal zaskoczy Cię pod każdym względem.

Zapraszamy na eventy, studniówki, urodziny, wieczory kawalerskie/panieńskie i wszelkiego rodzaju imprezy okolicznościowe

GARNIZON ul. Słowackiego 19,
80-257 Gdańsk

tel. 504 292 475

@PodPrzykryfka

POZBĄDŹ SIĘ PRZEBARWIEŃ

AUTORKA: MATYLDA PROMIEŃ

Twarz i piękna skóra to wizytówka każdego człowieka - niezależnie od płci i wieku. Niestety, bardzo często spotykanym problemem estetycznym są przebarwienia. Zazwyczaj występują w formie małych plam, znamion lub większych plam o jasnym lub ciemniejszym zabarwieniu. Na szczęście są już sposoby, by przebarwienia skóry skutecznie usunąć.

Przebarwienia skóry to ograniczone, nieregularne plamki i plamy lub uogólnione zmiany ciemniejsze od koloru skóry danej osoby. Przebarwienia ograniczone, takie jak piegi, ostuda czy plamy soczewicowate, różnią się od otaczającej skóry zwiększoną intensywnością zabarwienia, nawet do barwy ciemno-brunatnej. Zmiany uogólnione są bardziej rozlane, towarzyszyć mogą zaburzeniom endokrynologicznym, ciąży, chorobom wątroby, a także schorzeniom dermatologicznym. Określenie charakteru zmian skórnych w zależności od ich poziomu i lokalizacji w skórze przez kosmetologa jest niezbędne przy doborze najlepszej terapii dla skóry klientki lub klienta.

- W naszym gabinecie zapewniamy profesjonalną i szeroką ofertę zabiegów mających na celu rozjaśnienie i usunięcie przebarwień, a okres powakacyjny to najlepszy moment na rozpoczęcie takiej terapii. W naszej ofercie znajdują się podstawowe peelingi, które rozjaśnią i oczyszczą zmęczoną słońcem skórę, takie jak mikrodermabrazja oraz nasza nowość, zabieg Hydroimpact – **mówi Sandra Ruszkowska, managerka Instytutu Urody Secret Avenue w Gdańsku.**

Hydroimpact to zabieg, który polega na oczyszczaniu wodorem i jest doskonały dla każdego rodzaju skóry, a dzięki właściwościom eksfoliacji strumieniem wody wodorowej, płytko położone przebarwienia zostają usunięte lub zredukowane. W obszarze zabiegowym następuje uregulowanie funkcjonowania komórek skóry. Zaprzestają one produkowania nadmiernej ilości melanocytów, czyli bezpośredniej przyczyny powstawania przebarwień i zmian pigmentacyjnych. Dzięki temu skóra odzyskuje równomierny koloryt. Zaleca się wykonanie serii 4-6 zabiegów wykonywanych co 7-10 dni.

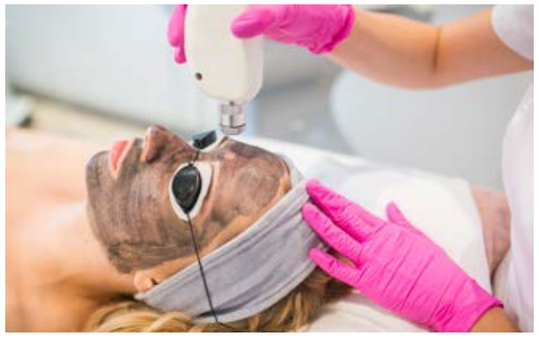
- Ponadto wykonujemy peelingi średnio głębokie TCA, Retix C i Cosmelan. Działanie peelingu TCA polega na wywołaniu martwicy naskórka i górnych warstw skóry właściwej. Dzięki temu pobudza się proces odnowy naskórka i podział fibroblastów oraz produkcję kolagenu i elastyny. Efektem jest znaczna poprawa kolorytu i kondycji skóry oraz redukcja przebarwień. Z kolei Cosmelan to jeden z najskuteczniejszych zabiegów na przebarwienia o podłożu hormonalnym, a jego ogromną zaletą jest fakt, iż wystarczy wykonać go tylko raz. Przebarwienia ulegają redukcji o 95% w dość szybkim czasie – **mówi Adriana Panfil, właścicielka Instytutu Urody Secret Avenue w Gdańsku.**

Kuracja Cosmelanem umożliwia skuteczne pozbycie się plam barwnikowych, przywraca skórze gładkość i blask. Retix C natomiast to metoda, która sprawdza się zarówno w przypadku przebarwień, zmarszczek, jak i problemów z elastycznością skóry. Po zabiegu spodziewać się należy rozjaśnieniu, rozświetlonej i ujednoliconej cery. Zaleca się serię 3-4 zabiegów, co 4 tygodnie.

Secret Avenue oferuje również zabieg laseroterapii z wykorzystaniem lasera Nd-YAG Q-switched, tzw. peeling węglowy. Terapia polega na naświetlaniu promieniem laserowym skóry twarzy uprzednio pokrytej specjalną koloidalną zawiesiną węgla. W trakcie zabiegu drobinki węgla wnikają w najdrobniejsze nierówności skóry, zagłębienia, pory i absorbują energię światła laserowego tworząc mikroeksplozję. Rezultat to oczyszczone i zwężone pory skóry, zmniejszenie stanów zapalnych, redukcja przebarwień i ujednolicony koloryt.

- Absolutną i jedyną w swoim rodzaju nowością jaką możemy państwo zaproponować jest Ideal Skin Contour. To zabieg, który ma na celu przede wszystkim naturalne wyrównanie kolorytu skóry, wykorzystując opatentowaną przez nas metodę wprowadzania pigmentu w głębsze jej warstwy, tak aby klient czy klientka nie musiał martwić się niedoskonałościami cery, a efekt utrzymywał się do pół roku. Jako jedyni posiadamy pigmenty nie reagujące z promieniowaniem słonecznym, co zapobiega ich poszarzeniu i daje pewność blasku na dłuższy czas. Ideal Skin Contour to również możliwość delikatnego wymodelowania twarzy – **dodaje Adriana Panfil.**

W ofercie Secret Avenue znajdują się również zabiegi eksfoliacyjne alfa i beta hydroksykwasami, tj. kwas migdałowy, glikolowy czy salicylowy. Są to kwasy o działaniu powierzchownym, które świetnie sobie radzą z płytkimi przebarwieniami naskórkowymi.



SECRET AVENUE - Gdańsk, ul. Partyzantów 3, tel. 58 341 90 90, kom. 797 909 399
www.secretavenuesalon.pl

SECRET AVENUE

ORTODONCJA ROZPRAWIAMY SIĘ Z MITAMI

AUTORKA: MATYLDA PROMIEŃ

Mimo że aparaty ortodontyczne są dość popularnym narzędziem w walce o piękny i zdrowy uśmiech, to jednak wokół leczenia ortodontycznego funkcjonuje wiele stereotypów i mitów. Tymczasem nowoczesna stomatologia już dawno sobie z nimi poradziła – przekonuje lek. dent. Anita Suska z kliniki AS Dent w Sopocie.

MIT: WADY ZGRYZU NIE SĄ SZKODLIWE DLA ZDROWIA...
Niestety, wady zgryzu są przyczyną wielu problemów zdrowotnych. Problemy z żuciem przekładają się na zdrowie przewodu pokarmowego. Zwężenie szczękowe, otwarty zgryz upośledzają oddychanie. Oddychanie przez usta wysusza błonę śluzową i jest przyczyną przewlekłych zmian zapalnych w jamie ustnej. Przechylona płaszczyzna zgryzu powoduje wadę postawy, bóle kręgosłupa, zmiany w stawie skroniowo-żuchwowym, migreny.

MIT: LECZENIE ORTODONTYCZNE TRWA MAKSYMALNIE 12 MIESIĘCY...
Leczenie niewielkiej wady ortodontycznej trwa ok. jednego roku. Leczenie wad wymagających przebudowy kości trwa dłużej, nawet kilka lat. Znaczenie mat utaj także wiek pacjenta, higiena i współpraca pacjenta z lekarzem.

MIT: APARAT ZAKŁADA SIĘ OD RAZU...
Leczenie ortodontyczne zaczynamy od czynności diagnostycznych. Modele ortodontyczne i zdjęcia pantomograficzne, cefalometryczne, także tomografia. Wszystko to służy analizie cefalometrycznej, na podstawie której planujemy leczenie. Plan leczenia czasem wymaga wstępnego leczenia czynnościowego.

MIT: LECZENIE ORTODONTYCZNE DOROSŁYCH JEST NIEEFEKTYWNE...
Nowoczesna ortodoncja nie zna granic wiekowych, a na podjęcie leczenia ortodontycznego nigdy nie jest za późno. Aparat ortodontyczny stały lub czynnościowy możemy dziś stosować w każdym wieku. Często u osób bardzo dorosłych jest pierwszym etapem leczenia implantologicznego i protetycznego.

MIT: NOSZENIE APARATU ORTODONTYCZNEGO JEST BOLESNE...

lek. dent. Anita Suska - As Dent

Dolegliwości bólowe są zależne od jakości aparatu, sił łuków ortodontycznych jakie stosujemy. Najczęściej są to początkowe niewielkie dolegliwości, które występują dzień, dwa po założeniu aparatu. Czasem też dolegliwości odczuwane są przy wymianie łuku, również adaptacja błony śluzowej może też wymagać trochę czasu i cierpliwości.

MIT: NOSZĄC APARAT NIE MOŻNA JEŚĆ TWARDYCH I LEPKICH PRODUKTÓW, NIE MOŻNA ŻUĆ GUMY...
Po paru tygodniach zgryz już się wyrównuje, nabieramy wprawy i jemy już wszystko, nawet żujemy gumę. Ważniejszy od tego, co jemy, jest sposób, w jaki to robimy. Twarde czy włókniste produkty należy pokroić na mniejsze kawałki i jeść po prostu ostrożnie.

MIT: ZAMKI NISZCZĄ ZĘBY...
Zamki ortodontyczne klejone są do szkliwa, kleje zawierają minerały, które chronią szkliwo . To co demineralizuje szkliwo i je niszczy, doprowadzając do nadżerek i próchnicy to niestety brak odpowiedniej higieny.

MIT: APARAT ORTODONTYCZNY JEST ZAWSZE WIDOCZNY...
Stosujemy metalowe aparaty kosmetyczne, mniej widoczne i coraz częściej podjęzykowe, a także przezroczyste aligner Invisalign. Są to aparaty, których nie zauważymy gołym okiem, nawet jeśli się uśmiechamy. Pracują one dyskretnie, w ukryciu równając zęby.

MIT: PRZEZROCZYSTE ALIGNERY KORYGUJĄ TYLKO KOSMETYCZNE ZMIANY...
Alignery korygują wady ortodontyczne, które nie wymagają przebudowy kości.

MIT: W TRAKCIE LECZENIA ORTODONTYCZNEGO USUWA SIĘ ZĘBY...
Stosowane aparaty ortodontyczne w systemie Damon prawie całkowicie eliminują potrzebę usuwania zębów z przyczyn ortodontycznych. System Damon to nowe, klinicznie udowodnione podejście w leczeniu ortodontycznym, które wyrównuje zęby i poprawia estetykę twarzy zazwyczaj bez konieczności ekstrakcji lub stosowania ekspanderów podniebiennych. Coraz częściej w mojej praktyce odtwarzam miejsce po usuniętym zębie w celu implantacji i odtworzenia prawidłowych warunków zgryzowych, koniecznych do leczenia dolegliwości ze strony stawu skroniowo - żuchwowego i migren.

As Dent - Sopot, ul.Polna 44/1, tel: (58) 551 46 59 | +48 513 069 909, klinika@as-dent.pl
www.as-dent.pl

DR KAROLINA KONDEJ

PIĘKNO OCZAMI CHIRURGA PLASTYCZNEGO

ROZMAWIAŁA: MATYLDA PROMIEŃ

Media społecznościowe mają olbrzymi wpływ na to, w jaki sposób obecnie definiujemy piękno. Patrzymy na wyretuszowane i wystylizowane zdjęcia osób z ślicznymi buziami, by potem wpędzać się w kompleksy, że sami tacy nie jesteśmy. Cóż z tego, że luksusowy samochód na zdjęciu jest wypożyczony, a ciało poprawione – nawet mając świadomość, że przedstawiona na zdjęciach rzeczywistość to iluzja, i tak dajemy się nabrać. Czytamy o przedziwnych zabiegach, którym poddają się te osoby, i zastanawiamy się, czy może sami nie powinnyśmy jakoś dopomóc naturze. Na ten temat rozmawiamy z chirurgiem plastycznym – dr Karoliną Kondej.

Jak wygląda piękno w oczach chirurga plastycznego?
Ideał piękna powstał w starożytnej Grecji - liczyły się proporcje. Istnieje coś takiego jak złoty podział, czyli matematyczny wzór piękna. Pozwala on na wskazanie stosunku pewnych długości ciała, które ludziom wydają się najbliższe ideału. Tak było kiedyś, dzisiaj wszystko się zmienia. Należy przyjrzeć się modelkom z Instagrama, np. Kardashiankom – ich figury są zupełnie nieproporcjonalne.

W mediach społecznościowych królują celebryci, za którymi staramy się podążyć. Czy do gabinetu przychodzą ludzie i proszą, by ich do nich upodobnić?
Na szczęście nie jest to nagminne, jednakże popularność celebrytów spowodowała, że mamy coraz bardziej nierealistyczne oczekiwania wobec własnego ciała. Podczas konsultacji staram się tłumaczyć, jak bardzo przerobione są fotografie oglądane w mediach. Osoby, które się na tym w ogóle nie znają, nie mogą wiedzieć, jak wiele zależy od oświetlenia, makijażu i ułożenia ciała, a także jak bardzo dany obraz był przerabiany w Photoshopie. Często pacjenci oczekują dokładnie takich samych efektów, jakie zobaczą na zdjęciach w internecie. Muszę im tłumaczyć, że pewne poprawki będą wyglądały dobrze tylko na niektórych figurach.

Czy zrobienie sobie operacji plastycznej jest przejawem konformizmu, próbą zaimponowania innym?
Oczywiście, że nie. Operacja plastyczna jest rodzajem zabiegu korygującego. Weźmy przykład dzieci mających odstające uszy. Po co kazać im męczyć się przez kilkanaście lat edukacji z nieprzyjemnymi uwagami ze strony rówieśników, skoro mogą przejść prosty zabieg korekcji uszu i uniknąć takich komentarzy? Osoby, które to negują, powinny na własnej skórze przekonać się, jakie to uczucie być powszechnie wyśmiewanym. Niektórzy wychodzą z tego z traumą; potrzebują wielu lat i pomocy specjalistów, żeby nauczyć się akceptować własne ciało. Po co się męczyć, skoro jeden szybki zabieg pozwala temu zapobiec?

Czy jako chirurg plastyk mówi Pani pacjentom o ich wadach?
Nigdy nie mówię pacjentom, co powinni w sobie zmienić. Ja jestem tu tylko po to, żeby poprawić rzeczy, których sami nie akceptują. Nigdy nie mówię, co jest piękne, a co nie. Jeżeli chcemy być szczęśliwi, musimy kierować się własnymi upodobaniami.

Czy pacjenci przychodzący do gabinetu uważają, że operacje ich „naprawią"?
Ludzie nie przychodzą do chirurga plastycznego, bo mają zachciankę. Nie mówią: „Mam depresję, chcę się poczuć lepiej". Większość moich pacjentów zgłasza się z realnymi problemami, które już długo ich trapią i wiele czasu zajmuje im dojrzewanie do decyzji, by poddać się leczeniu chirurgicznemu.

dr Karolina Kondej

DR KAROLINA KONDEJ - CHIRURG PLASTYCZNY
www.drkondej.pl

SALON FRYZUR MĘSKICH

#STAYSHARPMOTHERFUCER

ROZMAWIAŁA: KLAUDIA KRAUSE

Jest w Trójmieście miejsce, gdzie oprócz dobrego męskiego cięcia, czeka na was cały szereg doświadczeń niekoniecznie związanych z fryzjerstwem. Salon Fryzur Męskich – to tutaj spotka się fryzjerski kusznt z nutą bumelanckiej nonszalancji! O tym dlaczego nie są typowymi barberami, czego z pewnością u nich nie spotkamy oraz o tym jak ważna jest odpowiednia atmosfera, rozmawiamy z Michałem Siurdyną, właścicielem gdyńskiego i gdańskiego SFM.

Przedstawiać was nie trzeba, jesteście chyba pionierami na trójmiejskim rynku, jeżeli chodzi o barberów?
Pierwszy salon na ul. Łąkowej powstał już 7 lat temu. Salonów fryzjerstwa męskiego, co prawda było już wtedy dosyć sporo. Wolimy określenie „nowej fali" fryzjerów męskich. Wydaje nam się, że byliśmy jednymi z pierwszych, jednak samo określenie „barber" nie jest dla nas - zbytnio go nie lubimy.

No właśnie, dlaczego „Salon Fryzur Męskich"? Jako jedni z nielicznych na rynku nie macie w nazwie słowa „barber".
Zaczynaliśmy, kiedy „barber shop'ów" w Polsce jeszcze nie było. Zajmowałem się fryzjerstwem męskim. W zasadzie to jest to samo, tylko nazwa angielska, więc po co utrudniać sobie życie. Dla mnie najważniejszy był naturalny, pozytywny klimat w salonie, uśmiechnięte twarze, dobra muzyka i dobre strzyżenie. Obserwowałem jak robią to w Holandii, Angli czy w USA. Nie potrzebowałem „barber shopu", on stworzył się naturalnie. Używanie nazwy „barber shop" jest dla mnie czymś sztucznym, prostym chwytem marketingowym.

To kim jesteście? Jak się definiujecie?
Definicja jest prosta, jesteśmy fryzjerami męskimi i chcemy to robić najlepiej jak tylko potrafimy, codziennie podnosząc sobie poprzeczkę wyżej. To nasza pasja, a zarazem wyzwanie. Stale się rozwijamy i poprawiamy swój warsztat, uczestnicząc w szkoleniach, czy gościnnych występach w całej Europie.

Fot. Michał Brejdak

Co twoim zdaniem wyróżnia dobrego fryzjera?
Chyba świadczy o tym liczba klientów, jeżeli ich nie brakuje, to można uznać to za sukces. Strzyżenie jest najważniejsze, ale liczy się jeszcze podejście do klienta, zrozumienie jego potrzeb, elastyczność i dobra rada.

Czego na pewno nie spotkamy w SFM?
Smutnego fryzjera, złego strzyżenia i nijakiego podejścia do klienta.

Czy faktycznie tak jest, że do SFM facet przychodzi nie tylko po to, żeby ogarnąć swoją fryzurę czy zarost, ale przy okazji może się zrelaksować w typowo męskim klimacie...
Najważniejsza jest dobra fryzura, jednak dbamy też o to, żeby nie musiał się sztucznie uśmiechać czy czuć jakiegokolwiek skrępowania. Przychodząc do nas ma jak w banku, że usłyszy zaraz jakiś dobry kawał albo historię, której nie opowie później raczej przy rodzinnym obiedzie. Jak trzeba uraczymy go też odpowiednim trunkiem (śmiech).

No właśnie, oprócz techniki i umiejętności ważna jest atmosfera. Wyróżniacie się. Słyszymy o akcjach z lokalnym AleBrowarem, sobotnich walk-inach, akcjach charytatywnych czy wieczorach z Jamesonem. Jednym słowem - pomysłów wam nie brakuje.
Staramy się działać zarówno lokalnie, jak i większymi markami. Wszystko to po, by umilić i urozmaicić czas naszym klientom, którzy szukają okazji, by wpaść do nas częściej niż raz w miesiącu na strzyżenie! Pomysłów nie brakuje i na pewno ich nie zabraknie, tym bardziej, że już niedługo pojawią się nowe możliwości do ich realizacji... Stay tuned!

SALON FRYZUR MĘSKICH
Gdańsk | ul. Łąkowa 35/38
Gdynia | ul. Jana Kilińskiego 10
salonfryzurmeskich salonfryzurmeskich

DR N.MED. MARCIN ŁOSIN

NORD CLINIC PEDIATRIA XXI WIEKU

ROZMAWIAŁ: JAKUB JAKUBOWSKI

Współczesna medycyna rozwija się tak gwałtownie, że niejednokrotnie traci z pola widzenia to co najważniejsze - całościowy obraz dziecka. Tymczasem, zmieniająca się rzeczywistość, wyzwania rzucane przez rozwój cywilizacji, pojawienie się zupełnie nowych chorób i schorzeń, powodują, że na kwestię zdrowia naszych dzieci musimy spojrzeć holistycznie. Pediatria XXI wieku opiera się na profilaktyce i regularnej diagnostyce – mówi dr n.med. Marcin Łosin, prowadzący Centrum Pediatrii Nord Clinic w Gdańsku.

Panie doktorze, co to znaczy – całościowy obraz dziecka, w ujęciu medycznym oczywiście?
To już trochę truizm, ale wielu z nas chyba zauważyło, że każdy rodzaj wiedzy uległ obecnie ogromnej specjalizacji. Dotknęło to medycynę w sposób chyba najbardziej zauważalny. Dlatego odeszliśmy od starych wzorców kształcenia kładących nacisk na ogólne poznanie medycyny. Nie jest to oczywiście możliwy do powtórzenia obecnie model. Zbyt wiele się zmieniło, zbyt szeroka stała się ta dziedzina wiedzy. Jednak zwłaszcza w naszym kraju panuje swoisty kult specjalisty. Z jednej strony to dobrze, móc zasięgnąć opinii od kogoś głęboko zanurzonego w danym zagadnieniu, jednak trudno potem z opinii wielu specjalistów ulepić obraz całego człowieka. Poprzez całościowy obraz dziecka rozumiem zbiór tych wszystkich cząstkowych opinii, obserwacji zebranych i poukładanych oraz przede wszystkim przefiltrowanych ostatecznie przez pediatrę mającego zarówno czas, jak i nieco szersze spojrzenie na dziecko. Doktora znającego otoczenie dziecka, jego pochodzenie, czy dotychczasową historię leczenia.

Na co chorowaliśmy my, dzisiejsi rodzice 20-30 lat temu, na co najczęściej chorują dzisiaj nasze dzieci?
Wraz z upływem lat zmieniają się choroby, nawet na przestrzeni 50-70 lat jest to zauważalne. My chorowaliśmy głównie na choroby infekcyjne, wśród naszych rodziców dodatkowo obserwowaliśmy także choroby zakaźne, w tym obecnie już na rzadko występujące zakażenie wirusem polio. Gruźlica niegdyś częsta, przeszła już prawie do historii. Obecnie natomiast mamy wysyp chorób przewlekłych takich jak alergie, astma oskrzelowa, czy wady wzroku. Ogromny problem stanowią zaburzenia odżywiania, cukrzyca - kiedyś niemal niezauważalna u dzieci, wady postawy, czy choroby nowotworowe. Rozwój medycyny paradoksalnie też zmienia rodzaj schorzeń, z którymi obecnie się spotykamy. Wady wrodzone, wcześniactwo, które niegdyś było wyrokiem, w chwili obecnej są leczone, niestety niejednokrotnie pozostawiając trwałe następstwa takiej terapii. Na przestrzeni lat zmienił się też wzorzec urazów.

dr n.med. Marcin Łosin - Nord Clinic

To znaczy?
Mniej widzimy teraz na przykład ciężkich, wielonarządowych obrażeń związanych z wypadkami komunikacyjnymi. Obowiązek przewożenia dzieci w fotelikach wyraźnie zmienił ich jakość. Nawet z ciężkich wypadków dzieci zazwyczaj wychodzą z mniejszymi obrażeniami. Obserwujemy natomiast coraz więcej urazów kończyn, czy głowy związanych z szerszym dostępem do sportów związanych z szybkością. Dużo więcej dzieci jeździ na deskorolkach, hulajnogach czy nartach niż w latach minionych, stąd też częściej dochodzi do urazów. Prawdziwą zmorą są upadki z trampolin przydomowych czy quadów.

Jak na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat zmieniły się metody leczenia dzieci?
Zmieniło się niemal wszystko, poczynając od o wiele nowocześniejszych, jak i bardziej dostępnych metod diagnostycznych, kończąc na szerokim wachlarzu bardziej dopasowanego, selektywnego leczenia. Chirurgia przeszła przeogromną zmianę na przestrzeni ostatnich 30-40 lat. Wraz z rozwojem anestezjologii mogła ona wkroczyć na rejony jeszcze do niedawna niedostępne. Pojawiły się metody małoinwazyjne, rozwój elektroniki dał narzędzia pozwalające na operowanie nawet noworodków z użyciem technik wideochirurgii. Ciężkie wady wrodzone, do niedawna nieuleczalne, obecnie podlegają korekcji. Rozwój neonatologii dał szansę życia noworodkom urodzonym przedwcześnie oraz z wadami, niegdyś śmiertelnymi. Onkologia dostała zarówno narzędzia pozwalające na szybsze wykrycie, jak i bardziej dopasowane leczenie pacjentów. Nie ma chyba dziedziny medycyny, gdzie zmiana ta nie byłaby widoczna.

Jaka jest misja kliniki Nord Clinic i w jaki sposób ta misja jest realizowana?
Moim marzeniem było stworzenie w Gdańsku miejsca, które zapewniałoby dostęp do pełnej opieki pediatrycznej, poczynając od lekarzy ogólnych, poprzez specjalistów, diagnostykę, a kończąc na rehabilitacji, fizjoterapii czy opiece psychologicznej, logopedycznej lub dietetyce.
Chciałem, aby miejsce to było także unikatowe i wyjątkowe pod względem zarówno personelu, architektury, jak i położenia czy dostępu do komunikacji. O architekturę wnętrz zadbało studio ManaDesign, udało się im zaprojektować miejsce dalekie od typowego wyobrażenia przychodni medycznej. Zarówno dobór kolorów, mebli, materiałów czy innego wyposażenia ma odwrócić myśli dzieci od stresującej dla nich sytuacji - wizyty u lekarza. Patrząc na reakcję dzieci, sądzę, że udało się to osiągnąć. Chcemy dać dzieciom i ich rodzicom komfort zarówno w trudnym okresie choroby, jak i przeprowadzić bezpiecznie przez cały okres dzieciństwa. Wyjątkowość tego miejsca polega na zapewnieniu właśnie tak szerokiego wsparcia dzieciom.

W jaki sposób w Nord Clinic dba się o zdrowie i prawidłowy rozwój najmłodszych pacjentów?
Wychodzimy z założenia, że medycyna to nie tylko gaszenie pożarów i udzielanie doraźnych porad lub leczenie dzieci przewlekle chorych. Medycyna w naszym ujęciu to także, a może głównie profilaktyka. Stosowanie odpowiednio dobranego schematu zleconych badań, czy konsultacji pozwala znacznie wcześniej

wychwycić oznaki zaburzeń, a także wyprzedzić wiele niekorzystnych zdarzeń z nimi związanych. Wymaga to jednak zmiany myślenia u rodziców, którzy często nie odczuwają potrzeby udania się do lekarza bez wyraźnych objawów chorobowych u dziecka.

Kto w Nord Clinic dba o zdrowie najmłodszych pacjentów?
To cały zgrany zespół lekarzy niemal wszystkich specjalizacji dziecięcych, jak i rehabilitanci, fizjoterapeuci, dietetycy, logopedzi oraz psycholog. W obrębie przychodni dysponujemy także specjalnie dobranymi dla dzieci urządzeniami diagnostycznymi, takimi jak USG, ECHO, EKG, czy spirometr. Mamy także do dyspozycji punkt pobrań krwi, a także gabinet zabiegowy do małej chirurgii i pokój rehabilitacyjny. Jest to praca zespołowa, staramy się także aby pacjent posiadał swojego prowadzącego lekarza, na którym spoczywa obowiązek koordynowania wszystkich tych działań. Mamy w Trójmieście naprawdę wspaniałych lekarzy, moim zadaniem było jedynie zebrać ich w jednym miejscu.

Kiedy i w jakim celu powinniśmy zgłaszać się z dzieckiem do lekarza?
Ogólnie możemy podzielić wszystkie wizyty na 3 typy. Do pierwszej zaliczymy badania i konsultacje profilaktyczne, mające na celu określenie stanu zdrowia dziecka,
jego rozwój oraz pozwolić na wykrycie utajnionych chorób. Tutaj zgłaszamy się do regularnych, zaplanowanych wizyt nie czekając na pojawienie się objawów chorobowych.
Wizyta z chorym dzieckiem do drugi typ wizyt, w naszym kraju wciąż chyba jednak najczęstszych. Następstwem obu typów wizyt jest trzecia forma kontaktów z lekarzami, czyli terapia.

Czy istnieje coś takiego jak harmonogram planowych wizyt dziecka w poradni pediatrycznej?
Tak, nie jest to co prawda żaden oficjalny algorytm, ale wypracowaliśmy na podstawie zarówno doświadczeń, jak i istniejących tak zwanych bilansów dziecka swój
pełniejszy harmonogram wizyt, jak i rodzaj planowanych badań diagnostycznych. Typowa forma kontaktu zdrowego dziecka z lekarzem podczas obowiązujących bilansów jest w naszej opinii niewystarczająca i warto ją poszerzyć o dodatkowe konsultacje i badania diagnostyczne.

Jedną z najczęstszych dolegliwości, na które cierpią nasze dzieci są wady postawy. Skąd się one biorą?
Niektóre opracowania wskazują, że w naszym kraju aż prawie 90 proc. dzieci ma wady postawy. To zatrważające dane, pokazujące skalę problemu. Na całe szczęście poważne schorzenia występują u 1-2% dzieci. Nie ma jednej przyczyny ich powstawania, są one wynikiem zarówno trybu życia, nagminnego unikania aktywności fizycznej, braku poszanowania ergonomii zarówno wypoczynku, jak i pracy dziecka. Warto wspomnieć też o stanowiącej coraz większy problem nadwadze u dzieci. Nie pozostaje ona bez wpływu na układ kostny dziecka.

Jak w Nord Clinic leczy się wady postawy u dzieci?
W naszym odczuciu działania oświatowe połączone z aktywną rehabilitacją przynoszą najlepsze efekty. Sama terapia bez zmiany przyzwyczajeń dziecka, nie przyniesie spodziewanego rezultatu. Stąd bez współpracy rodziców, a więc uświadomienia im ich roli w tym procesie, niewiele osiągniemy. Musimy często pracować z całą rodziną, zachęcić wszystkich jej członków do aktywniejszego życia, czy zmiany przyzwyczajeń dietetycznych.

Rozwój cywilizacyjny, jakiego doświadczamy, mocno wpływa na kształtowanie się psychiki, osobowości i charakteru dziecka. Często dzieci i rodzice sobie z tym nie radzą. Czy dziecko u psychologa to dzisiaj częsty widok?
Sądzę, że problem ten był i jest obecny bez względu na czas. To co najbardziej zauważalne to jednak fakt, że obecnie zmienia się świadomość społeczna. Dzisiaj wizyta u psychologa i szukanie wsparcia nie jest już stygmatyzująca, zarówno dla rodziców, jak i dziecka. Nie wstydzimy się już przyznać, że może lepiej poszukać profesjonalnej porady czy terapii naszego dziecka, u którego podejrzewamy jakieś dysfunkcje psychologiczne. Takie spotkanie potrafi wiele zmienić, a problemy, które wydają się zbyt trudne do przezwyciężenia w obrębie rodziny, przy pomocy psychologa znajdują często rozwiązanie.

NORD CLINIC

CENTRUM PEDIATRII NORD CLINIC – Gdańsk, ul. Norwida 3/U2. Tel.: 733 22 77 88, www.nordclinic.pl

LASEROWA REWOLUCJA

AUTORKA: MATYLDA PROMIEŃ

Wszyscy marzymy o pięknej i zdrowej skórze. I chociaż czas nie jest naszym sprzymierzeńcem, będzie nim z pewnością medycyna. Jeśli chcesz poprawić kondycję skóry twarzy, odmłodzić ją i ujędrnić, zniwelować zmarszczki, pozbyć się przebarwień koniecznie skorzystaj z laseru Fotona Spectro SP. Ten najbardziej wszechstronny system laserowy w medycynie estetycznej jest już dostępny w sopockiej klinice Medissima.

Laseroterapia jest rewolucyjną techniką, dzięki której medycyna estetyczna osiąga wyżyny możliwości. Pomaga kobietom odzyskać naturalne piękno, przywrócić młodszy wygląd, elastyczność i jędrność skóry (również w miejscach intymnych) oraz pozbyć się wszystkich niedoskonałości, jak blizny, rozstępy, brodawki czy przebarwienia.

Laser Fotona Spectro SP dzięki najwyższej mocy i zaawansowanemu systemowi bezpieczeństwa jest najszybszym i najbezpieczniejszym laserem na rynku. Jego praca opiera się na wykorzystaniu w jednym systemie dwóch komplementarnych laserów Nd:YAG i Er:YAG, które pozwalają wykonywać najszerszy zakres zabiegów estetycznych dostępnych w jednym systemie.

lek. med. Ilona Olszaniec- Kozakiewicz

dr Marek Muraszko-Kuźma

- Laser Nd:YAG sięga do głębszych struktur bez uszkadzania naskórka, bez względu na typ skóry. Ten rodzaj lasera służy do takich zabiegów jak: zamykanie naczynek, depilacja laserowa, fotoodmładzanie, usuwanie trądziku, rumienia, owłosienia, czy frakcjowanie 3D – **mówi dr Marek Muraszko – Kuźma z kliniki Medissima w Sopocie.**

W przypadku drugiego lasera Er:YAG, maksymalne efekty osiągane są przy minimalnej głębokości penetracji wiązką laserową. Dzięki niezwykle precyzyjnym właściwościom tego urządzenia możliwe jest spłycenie różnego typu zmian skórnych, a kontrolowane efekty termalne zapewniają głębokie wygładzenie. Laser Er:YAG pozwala na usuwanie przebarwień, spłycenie blizn, rozstępów, zmarszczek okołoustnych i okołoocznych, znamion skórnych, a także na wykonywanie peelingów laserowych i resurfacingu.

Dzięki szerokim możliwościom długości fali Nd:YAG oraz Er:YAG, możliwe jest wykonanie wielowymiarowych zabiegów, w tym nowatorskiego endoliftingu 4D. To zabieg przeznaczony dla wszystkich tych, którzy pragną mieć idealnie gładką, pełną blasku skórę twarzy bez śladów zmarszczek, a nie chcą z kolei poddawać się skomplikowanej operacji z użyciem skalpela niosącej za sobą ryzyko powikłań. Dzięki endoliftingowi osiągamy silne ujędrnienie i produkcję kolagenu na całej grubości tkanek oraz wypełnienie zmarszczek i bruzd bez wypełniaczy.

- Endolifting 4D to aż cztery procedury zabiegowe połączone w jedną terapię, która odmładza tkanki na wszystkich poziomach – od najgłębszych włókien podporowych skóry po powierzchniowe warstwy naskórka. Zabieg jest wykonywany zarówno na zewnętrznej powierzchni twarzy jak i wewnątrz jamy ustnej – **lek. med. Ilona Olszaniec- Kozakiewicz z kliniki Medissima w Sopocie.**

Pierwsza część zabiegu (Endolifting) polega na skanowaniu wewnętrznych mięśni w jamie ustnej, bocznych mięśni jarzmowych oraz górnej i dolnej części ust. Precyzyjne działanie lasera Er:YAG wpływa na tkanki, które pod wpływem ciepła umożliwiają kurczenie się włókien kolagenowych, wypełnienie bruzd nosowo-wargowych oraz zwiększenie napięcia skóry.

Etap drugi (Frac3) polega na wybiórczym aplikowaniu na skórę impulsów lasera. Powoduje odmładzanie niedoskonałości w głębszych warstwach skóry. Ten etap odpowiada za spłycenie drobnych zmarszczek i zwiększenie jej zagęszczenia. Trzecim etapem jest tryb Piano, podczas którego naświetla się skórę światłem lasera na głębokość około 6 mm powodując jej głęboki termolifting. Jego celem jest likwidacja blizn potrądzikowych, poprawa jakości i kondycji skóry oraz jej lifting.

Superfacial, ostatni etap endoliftingu 4D, to delikatny peeling laserowy, który dopełnia wcześniejsze procedury zabiegowe.. Końcowym efektem jest poprawa wyglądu zewnętrznego skóry. Cera zostaje rozświetlona, a pory zamknięte. Dodatkowo zostają zniwelowane nierówności skóry twarzy. Ilość zabiegów dostosowana jest do stanu skóry pacjenta. Dla utrzymania ciągłości efektu zalecane jest powtórzenie zabiegu raz w roku. Pierwsze efekty można zauważyć już kilka dni po zabiegu, kiedy proces złuszczania skóry dobiega końca.

- Obecnie zabiegi laserem frakcyjnym można wykonywać bezpiecznie na całej powierzchni ciała: na całej twarzy, włącznie z powiekami, szyi, dekolcie, dłoniach oraz na innych częściach ciała dotkniętych bliznami, rozstępami, czy zmarszczkami. Fotona Spectro SP to wszechstronność, szybkość, bezpieczeństwo, skuteczność – **dodaje dr Marek Muraszko-Kuźma.**

MEDISSIMA – SOPOT, ul. Armii Krajowej 72/3, tel: 733 310 080
www.medissima.pl

OBALAMY MITY STOMATOLOGICZNE

AUTORKA: MATYLDA PROMIEŃ

Stomatologia to dziedzina, wokół której narosło wiele stereotypów i obiegowych opinii, nie zawsze słusznych. Niektóre mity mogą być wręcz szkodliwe, dlatego tak ważna jest świadomość, które stwierdzenia to fakty, a które prowadzą na manowce. O tym właśnie przeczytacie w artykule przygotowanym z dr n.med. Marzeną Biegańską-Rak lekarz stomatolog z Centrum Stomatologicznego Cadent.

JEŻELI ZĄB NIE BOLI, TO ZNACZY, ŻE JEST ZDROWY

FAŁSZ - ubytki próchnicowe tworzą się bezobjawowo. Jest to długi, przewlekły proces. Często nawet głębokie ubytki nie dają objawów bólowych (zdarza się jedynie nadwrażliwość na zimne lub słodkie pokarmy). Dolegliwości bólowe mogą pojawić się dopiero wówczas, gdy proces próchnicowy dotrze do miazgi zęba. Wtedy, aby uchronić ząb przed utratą, niezbędne jest jego leczenie kanałowe. W niektórych przypadkach ząb obumiera bezobjawowo. Dlatego tak ważne są systematyczne przeglądy stomatologiczne. W Centrum Stomatologicznym Cadent rekomendujemy wykonywanie ich co 6 miesięcy.

ZĘBÓW MLECZNYCH NIE TRZEBA LECZYĆ. PRZECIEŻ I TAK WYPADNĄ

FAŁSZ - zdrowe zęby mleczne to duża szansa na zdrowe i mocne zęby stałe! Zawiązki zębów stałych znajdują się tuż nad korzeniami tak zwanych "mleczaków". Zawiązki znajdujące się w bliskim kontakcie ze stanem zapalnym pochodzącym od chorego mleczaka, narażone są na negatywne tego skutki. Konsekwencją mogą być nawet zaburzenia kształtu zębów stałych, zmiana ich zabarwienia (śnieżno-białe, lub brunatne matowe plamy), gorsza ich mineralizacja i większa podatność na próchnice. Ale uwaga! Również usunięcie zęba mlecznego powinno być ostatecznością! Braki w uzębieniu mlecznym to prosta droga do problemów ortodontycznych dzieci. Dlatego tak ważna jest profilaktyka, doskonała higiena zębów mlecznych i regularne przeglądy w gabinecie stomatologicznym.

LEPIEJ USUNĄĆ ZĄB NIŻ LECZYĆ GO KANAŁOWO

FAŁSZ - prawidłowo przeprowadzone leczenie kanałowe pozwala na pozostawienie zęba w jamie ustnej pacjenta. Warunkiem jest odnalezienie wszystkich kanałów, oczyszczenie ich na całej długości i szczelne wypełnienie. W Centrum Stomatologicznym Cadent leczenie przeprowadzone jest przez najwyższej klasy specjalistów, zawsze pod kontrolą mikroskopu endodontycznego.

ZĄB PO LECZENIU KANAŁOWYM POWINIEN ZOSTAĆ ZAOPATRZONY ENDOKORONĄ LUB KORONĄ PORCELANOWĄ

PRAWDA - zęby zakwalifikowane do leczenia kanałowego mają często niewiele tkanek własnych. Bywa, że składają się głównie z wypełnień kompozytowych podminowanych ubytkami próchnicowymi. Dodatkowo podczas leczenia kanałowego konieczne jest wykonanie dostępu do systemu kanałów korzeniowych. To wszystko bardzo osłabia ząb i powoduje, że staje się on bardzo podatny na złamania i pionowe pęknięcia. Aby temu zapobiec i zachować ząb na długie lata, niezbędne jest wykonanie uzupełnienia protetycznego, czyli endokorony lub korony porcelanowej.

PODCZAS CIĄŻY NIE WOLNO LECZYĆ ZĘBÓW

FAŁSZ - jeżeli podczas przeglądu stomatologicznego okaże się, że któryś z zębów wymaga leczenia (również leczenia kanałowego), zazwyczaj nie ma do tego żadnych przeciwskazań. Dotyczy to również znieczuleń, które bez przeszkód mogą być stosowane u kobiet w ciąży (i karmiących piersią!). Pozostawiając niewyleczony ząb, pacjentka narażona jest (oprócz dolegliwości bólowych) na wiele powikłań, w tym stany zapalne miazgi, ropnie okolicy wierzchołków korzeni, oraz choroby odogniskowe.

UŻYWAM IRYGATORA, WIĘC NIE MUSZĘ JUŻ UŻYWAĆ NITKI

FAŁSZ - niestety, żadne akcesoria nie zastąpią nitki dentystycznej. Każdy ząb składa się z pięciu powierzchni. Trzy z nich (policzkowa, językowa/podniebienna, żująca) oczyszczane są za pomocą szczoteczki do zębów. Dwóch pozostałych (tzw. powierzchni stycznych) nie da się oczyścić przy pomocy wody lub płynu pod ciśnieniem. Tylko kontakt nitki z powierzchnią styczną zęba, jest w stanie oczyścić go z resztek jedzenia i płytki nazębnej.

ZĘBY LECZONE KANAŁOWO Z CZASEM ZMIENIAJĄ SWOJĄ BARWĘ

PRAWDA - Faktycznie, zęby leczone kanałowo często są ciemniejsze niż zęby żywe. Niestety, zazwyczaj nie jest możliwe przywrócenie tym zębom ich naturalnego koloru. Tak zwane wybielanie dokomorowe wiąże się z dużym ryzykiem powikłań, włącznie z utratą zęba! Z pomocą takim zębom przychodzą rozwiązania protetyczne, czyli licówki porcelanowe lub korony porcelanowe.

CADENT

Gdynia | ul. Parkowa 6/1E | (58) 668 00 01 | cadent@cadent.pl
Gdynia | ul. Myśliwska 4U/1 | (58) 500 53 91 | cadent2@cadent.pl
Gdynia | ul. S. Filipkowskiego 3/U2 | (58) 500 53 93 | cadent.cadent@wp.pl
www.cadent.pl

SALON EXPERT K&L W FORUM GDAŃSK

AUTORKA: KLAUDIA KRAUSE

Prestiżowa grupa K&L Hair Design Group od lat współpracująca z marką L`Oréal Professionnel otworzyła swój salon w gdańskim Forum. Nieszablonowe podejście do klienta, doświadczenie i profesjonalne produkty – w Trójmieście pojawił się nowy salon fryzjerski, któremu bez obaw można zaufać.

K&L Hair Design Group swoją działalność rozpoczął już 16 lat temu, a od ponad 10 lat jest częścią elitarnej grupy pracującej na produktach marki L`Oréal Professionnel i Kerastase. Niedawno, grupa utworzyła swój trzeci salon, tym razem nie w Warszawie, a w Gdańsku. Jest profesjonalnie, indywidualnie i nieszablonowo. Tradycyjna, stonowana fryzura? Szalone strzyżenie? Fryzura ślubna? Wieczorowa? A może coś ekstrawaganckiego? Niezależnie od wymagań, klient wchodząc tu, dostanie to, czego oczekuje. Salon dysponuje szerokim zakresem usług: począwszy od koloryzacji, dekoloryzacji poprzez strzyżenie i stylizację, aż do odpowiednio dobranej kuracji pielęgnacyjnej wraz z relaksacyjnym masażem. Wszystko na profesjonalnych produktach marki Kerastase i L`Oréal. Jednak to nie wszystko. W K&L Hair Design Group specjaliści wykonują również diagnozę kondycji włosów przy pomocy specjalistycznej kamery.

- Za pomocą nowoczesnej kamery diagnostycznej nasz wykwalifikowany personel dokonuje analizy skóry głowy oraz włosów, aby odpowiednio dobrać kosmetyki i zabiegi pielęgnacyjne. Poprzez kamerę możemy monitorować stan zarówno przed kuracją, jak i po jej zakończeniu. Nasi styliści identyfikują ewentualny problem i dobierają odpowiedni sposób poprawy kondycji włosów i skóry głowy. Co ważne, diagnoza kamerą diagnostyczną w naszym salonie jest bezpłatna – podkreśla Jacek Umecki, manager salonu K&L Hair Design Group w Gdańsku.

Za wszystko odpowiedzialny jest profesjonalnie wykwalifikowany personel. Styliści pracujący w K&L posiadają bogate doświadczenie, dzięki częstym szkoleniom, w których uczestniczą. O trendach i nowościach we fryzjerstwie oraz tym, czego można spodziewać się w salonie K&L Hair Design Group opowiada stylistka Joanna Wiśniewska. – W tym sezonie nie królują jedynie rozpuszczone włosy, ważną rolę odgrywają także modne warkocze i upięcia - szczególnie te nad karkiem. Nie można zapomnieć w sezonie jesień/zima o grzywce w wersji „na pazia". W stylizacjach stawiamy na naturalność. Jeżeli chodzi o koloryzacje trendami nadchodzącego sezonu będą naturalne kolory z lekko ciemniejszym odrostem. Odchodzimy od popielatych blondów i częściej będziemy widywać panie z koloryzacjami 3D.

Salon posiada również ciekawą ofertę dla mężczyzn. Słyszeliście o tzw. „odsiwianiu włosów"? - Wszystko zależy od oczekiwań mężczyzny mającego siwiznę – mówi stylistka Irena Durska. - Ważny jest sposób w jaki ta usługa zostanie przedstawiona. Jeżeli użyjemy słowa „koloryzacja" lub „farbowanie" często spotykamy się z dziwnym spojrzeniem ze strony klienta. Warto o tej usłudze poopowiadać i przybliżyć klientowi jej wykonanie. Kamuflowanie siwizny daje efekt młodszego wyglądu oraz lepszego samopoczucia – podkreśla stylistka.

Wszystko wskazuje na to, że w samym sercu Gdańska powstało miejsce łączące w sobie pasję, sznyt i… świetną obsługę fryzjerską! Koniecznie sprawdźcie nowy salon K&L Hair Design Group w gdańskim Forum.

K&L HAIR DESIGN GROUP

K&L Hair Design Group - Forum Gdańsk, ul.Targ Sienny 7, tel: 58 732 61 75 | +48 888 922 964
www.klgaleria.pl salonexpertforumgdansk @salonexpertforumgdansk

Najnowsza endermologie® LPG Alliance w Salonie Sopot

endermologie® - inteligentna metoda stymulacji Twojej skóry i Twojego ciała wprowadzi Cię w nowy wymiar pielęgnacji. 30 lat badań i doświadczeń pozwoliło stworzyć firmie LPG prawdziwie rewolucyjną metodę endermologie® Alliance: jedyną bezinwazyjną, mechaniczną stymulację pobudzającą w naturalny sposób metabolizm komórkowy.

Karolina Wałdowska
Właścicielka
Salonu Sopot

Z prawdziwą przyjemnością pragnę przedstawić Państwu najnowszą endermologie® LPG Alliance. Jeden z najskuteczniejszych i najpopularniejszych zabiegów na ciało, który powoduje wyszczuplanie, modelowanie oraz pozbycie się cellulitu. Zabieg ten od teraz jest również w ofercie Salonu Sopot, który jako jedyny w Sopocie i jeden z pierwszych w Trójmieście oferuje swoim Klientom wykorzystanie najnowszej technologii do pielęgnacji ciała.

Endermologia od wielu lat cieszy się ogromną popularnością wśród zabiegów, które ujędrniają i modelują ciało. Szczególnie znany i polecany jest wśród młodych mam, które po ciąży utraciły jędrność i sprężystość swojej skóry, jak również wśród osób, które są w trakcie lub po kuracji odchudzającej. Najnowsza endermologie® Alliance dzięki zmodernizowanej głowicy sprawia, że zabieg jest znacznie głębszy i skuteczniejszy - masaż antycellulitowy, ujędrniający i wyszczuplający występują jednocześnie. **Nowa endermologia LPG Alliance działa w trzech wymiarach**, dzięki temu efekty zauważalne są już po trzecim zabiegu serii.

Nowy patent endermologie® Alliance umożliwia intensywną i szybką stymulację tkanek przy zachowaniu wyjątkowego komfortu zabiegu. Endermologie® Alliance oddziaływuje w trzech wymiarach na Twoje ciało:
- **Redukuje** miejscowo zlokalizowaną i oporną tkankę tłuszczową
- **Wygładza** cellulit
- **Ujędrnia** skórę stymulując produkcję naturalnego kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego

Nowy patent endermologie Alliance to prawdziwy fitness dla Twojej skóry. W naturalny sposób pobudza odbudowę i produkcję odmładzających składników skóry.
Endermologia Alliance oddziaływuje na skórę twarzy dając efekt już po jednym zabiegu:
- **Wygładzenie zmarszczek**
- **Rozświetlenie skóry**
- **Ujędrnienie**

W Salonie Sopot wszystkie zabiegi z zakresu fryzjerstwa, kosmetyki, medycyny estetycznej i SPA zostały starannie wyselekcjonowane i dobrane tak, aby każda z Pań widziała efekty, a tym samym sens dbania o siebie każdego dnia. Wszystkie wyjątkowe osoby pracujące w Salonie Sopot są doświadczonymi profesjonalistami i wykonują swój zawód z pasją oraz pełnym zaangażowaniem. Dzięki temu każda z Pań posiada gwarancje indywidualnie dobranych zabiegów, dopasowanych do swoich potrzeb. Filozofia endermologie® LPG Alliance odpowiada misji marki Salonu Sopot, którą stworzyłam z myślą o kobietach świadomych oraz wymagających efektów. Dbając o siebie dzisiaj i każdego dnia, pielęgnujemy swoje piękno na całe życie. Jest to przesłanie i zaproszenie, które kieruje do każdej z Pań.

SALON SOPOT

Salon Sopot
Al. Niepodległości 775/1
81-805 Sopot
Tel. 58 554 15 05
732 622 522
Pn - Pt 8:00 - 20:00
Sb 8:00 - 18:00

Wyłączny dystrybutor ITP S.A. www.itpsa.pl
ITP BIOMEDICAL COMPANY

KUCHNIA SZEFA KUCHNI

MARIUSZ GACHEWICZ – ZAMEK GNIEW

ROZMAWIAŁA: MATYLDA PROMIEŃ

Wybierz sobie zawód, który lubisz, a całe życie nie będziesz musiał pracować – te słowa Konfucjusza są mottem Mariusza Gachewicza, szefa kuchni Zamku Gniew. W kuchni uwielbia prostotę, chętnie sięga do polskiej tradycji kulinarnej, którą ma w sercu. Swoje kubki smakowe dopieszcza najczęściej kuchnią włoską i tajską, co jest tylko dowodem na jego ogromne doświadczenie i kulinarną wyobraźnię.

Gdzie zdobywał Pan doświadczenie i skąd czerpie Pan inspiracje?
Doświadczenie gastronomiczne zdobywałem począwszy od szkoły zawodowej, kończąc na studia w Akademii Morskiej. W międzyczasie pracowałem i szkoliłem się u najlepszych szefów kuchni w Polsce, jak i za granicą, m.in. we Włoszech, Tajlandii i Francji. Inspiracje czerpię z podróży, inspiracją są dla mnie też moi znajomi i przyjaciele z branży. Uważam, że smaki i gotowanie nosi się w sercu.

Ulubione smaki z dzieciństwa i czy smaki te wprowadza Pan do menu restauracji?
W moim domu bardzo dużo jadało się dziczyzny. Królowała tradycyjna polska kuchnia, jak żur i czernina, ale nie zapomnę na pewno smaku placków z jabłkami i cynamonem mojej mamy, które zjadałem popijając zimnym mlekiem.

Jakie dania najbardziej poruszają zmysły w waszej kuchni? Może ma Pan jakieś ulubione, a może macie w menu coś bardzo oryginalnego?
O gustach ciężko jest rozmawiać i każdego porusza coś innego, ale uważam, że krewetki w białej czekoladzie z papryczką Piri Piri są rewelacyjne.

Kuchnia restauracji Zamku Gniew to zarówno smaki światowe, jak i te tradycyjne, polskie. Jakby Pan określił Wasze menu?
Jesteśmy kuchnią hotelową, nie możemy ograniczać się do wybranych dań. Musimy spełniać oczekiwania gości, jak i iść za nowym trendami kulinarnymi, ale nie zapominamy o tym, że jesteśmy restauracją w zamku warownym, więc tradycja zobowiązuje. Staramy się przypominać gościom jak jadano przed laty, dlatego też w naszym menu można znaleźć dziczyznę, np. jelenia, czy ptactwo.

Dzisiaj modne jest łączenie z pozoru niepasujących do siebie smaków. Jakie oryginalne połączenia Pan poleca?
Połączenie czekolady i śmietany, ostrej papryczki albo sosu ostrygowego ze śmietaną w połączeniu z pierogami z rybą. Może takie połączenie na pierwszy rzut oka nie zachęca, ale tego typu dania są bardzo smaczne i odkrywcze.

Gotował Pan dla wielu znamienitych gości, między innymi dla prezydentów Wałęsy, Kwaśniewskiego, czy Komorowskiego. Jak i co się gotuje dla głów państw?
Każdy ma swoje gusta, ale wbrew temu jak to dostojnie brzmi, głowa państwa lubi dobrą, prostą kuchnię uwielbiają. W menu były np. zasmażane buraki, kapusta zasmażana, kaczka pieczona z jabłkami. Generalnie, układając menu dla prezydentów starałem się pokazywać kulinarne tradycje regionu i lokalne produkty.

Lato odchodzi, coraz bliżej jesieni. Jakie zatem jesienne potrawy, smaki by Pan polecił?
Kuchnia będzie obfitowała na pewno w różnorodne grzyby. Na pewno też w grzyby marynowane. Poza tym dynia w anyżu i cynamonie. Jesienią nie zapominamy o naszej tradycyjnej szarlotce, czy też strudel z jabłkami szara reneta. No i oczywiście dziczyzna, której jestem zwolennikiem i uwielbiam ją przyrządzać. Polecam tradycyjnego zraza, tylko nie z wołowiny, a z mięsa jelenia. Zrazy podajemy z borowikami podsmażanymi na cebuli i maśle, do tego glazurowane na miodzie lipowym buraki z odrobiną naszej dobrej kaszy pęczak i dla przełamania smaku, marynowana dynia na słodko kwaśno.

Jest Pan miłośnikiem kuchni włoskiej. Ulubione dania, potrawy typowe dla kuchni włoskiej?
Kuchnię włoską uwielbiam za jej prostotę i bogactwo smaków. Moją ulubioną potrawą jest arancini - danie z ryżu, mozzarelli, szynki i parmezanu. Uwielbiam też deser z ricotty z kruchym ciastem.

Jakie danie by Pan przygotował, gdyby miał Pan na nie tylko 10 minut?
W 10 minut możemy zrobić cudowną kaczkę - filet smażony podany z gruszką czy miodem. Równie dobrze możemy zrobić wspaniały makaron z wołowiną po tajsku.

Co by Pan zrobił gdyby do dyspozycji miał pan tylko 5 składników: np. krewetki, cukinię, mango, paprykę i kolendrę?
Pytanie w dziesiątkę! Cukinia, krewetki, mango łączą się jak najbardziej ze sobą. Dodałbym tylko odrobinę papryczki Piri Piri dla wyostrzenia smaku, trochę kolendry i przystawka gotowa!

ZAMEK GNIEW
HOTEL ★★★★

Pobyt Bożonarodzeniowy

w Hotelu Zamek Gniew 22.12–26.12.2018 r.

Pakiet dla 2 osób na 4 doby zawiera:
- Noclegi w komfortowym pokoju; świąteczne śniadania bufetowe, świąteczne obiadokolacje Bożonarodzeniowe; podczas wszystkich posiłków specjalne dania dla dzieci.
- Tradycyjna Wieczerza Wigilijna z dwunastoma potrawami wraz z kolędowaniem i wizytą Św. Mikołaja.
- Bożonarodzeniowa Wyprawa Do Krainy Przeszłości Zaprzęgów Świętego Mikołaja; przygotowanie potraw wigilijnych wraz z Szefem Kuchni; świąteczne animacje dla całych rodzin: ubieranie choinki, przygotowywanie ozdób, gry planszowe; zwiedzanie zamku z przewodnikiem; zwiedzanie miasta Gniew; widowisko multimedialne „Spotkanie z duchami"; nocny spacer z lampionami; dyskoteka w Night Club'ie.
- Konkurs plastyczny dla najmłodszych pt. „Dom wielki jak zamek" do wygrania voucher na pobyt rodzinny w Hotelu St. Bruno w Giżycku****

Oferta Cenowa
- Osoba dorosła – 259 zł/os./doba
- Dziecko do 5 lat na łóżku z rodzicami – gratis
- Dziecko w wieku 6–12 lat – 130 zł/os./doba
- Zarezerwuj dodatkową dobę (21/22.12.18 oraz 27/28.12.18) w specjalnej cenie z obiadokolacją za 150 zł/os./doba

Hotel rezerwuje sobie prawo do zmian w programie.
Szczegółowy program pobytu, wraz atrakcjami na życzenie.

Królewski Bal Sylwestrowy

Pobyt sylwestrowy 29.12.2018 r.–01.01.2019 r.

Pakiet dla 2 os. na 3 doby zawiera:
- Noclegi w komfortowym pokoju; śniadania bufetowe; obiadokolacje bufetowe; dania dla dzieci
- Królewski Bal Sylwestrowy prowadzony przez zawodowego wodzireja Pawła KONJA Konnaka z pokazem fajerwerków oraz licznymi atrakcjami takimi jak: uroczyste powitanie przez konny poczet Husarski; rozpoczęcie Balu Polonezem; pokazy rycerskie; wybór króla i królowej balu – do wygrania voucher dla 2 osób na weekend do Hotelu St. Bruno w Giżycku****
- Ognisko z grzańcem, kiełbasą i pieczonym prosiakiem; Kinder Bal – dla najmłodszych z animatorami; nocny spacer z lampionami, wizyta w zamkowej izbie tortur, widowisko multimedialne spotkanie z duchami, zabawy dla dzieci; dyskoteka w Night Clubie

Oferta Cenowa
- Osoba dorosła – 350 zł/os./doba
- Dziecko do 5 lat na łóżku z rodzicami – gratis; dziecko w wieku 6–12 lat – 130 zł/os./doba
- Zarezerwuj dodatkową dobę (28/29.12.18 oraz 01/02.01.19) w specjalnej cenie z obiadokolacją za 150 zł/os./doby

Hotel rezerwuje sobie prawo do zmian w programie.
Szczegółowy program pobytu, wraz atrakcjami na życzenie.

ul. Zamkowa 3
83-140 Gniew Polska
tel. +48 58 535 38 80
tel.kom. +48 666 010 394
recepcja@zamek-gniew.pl

ZAFISHOWANI

MARYNOWANY ŚLEDŹ Z SAŁATKĄ Z BURAKÓW, MUSEM Z PIECZONEGO JABŁKA I SOSEM Z NATKI PIETRUSZKI

RESTAURACJA ZAFISHOWANI

Składniki (na 2 porcje):
2 świeże śledzie (4 filety), zalewa octowa - 2 szklanki wody, 2 łyżki cukru, 200ml octu 10%, ½ cebuli, marchew, sól, ziele angielskie, liść laurowy. Sałata z buraków - 1 burak, 4 łyżki kwaśnej śmietany, 60g świeżego chrzanu, sól, cukier, ocet jabłkowy do smaku. Mus z pieczonego jabłka - 2 jabłka, 2 łyżki brązowego cukru, 1 cytryna, 4 łyżki oleju rzepakowego. Sos z natki pietruszki - pęczek natki pietruszki, 2 łyżki śmietany, ½ cytryny, sól, cukier

Przygotowanie:
Dzień wcześniej marynujemy śledzia. Wszystkie składniki na zalewę mieszamy. Śledzia oczyszczamy, gotowe filety marynujemy przez dobę. Buraka gotujemy, następnie kroimy w drobną kostkę. Mieszamy ze świeżym startym chrzanem i kwaśną śmietaną. Doprawiamy solą, cukrem i octem jabłkowym. Dokładnie mieszamy i schładzamy w lodówce.

Jabłko obieramy, kroimy w ćwiartki. Skrapiamy sokiem z cytryny i olejem rzepakowym. Mieszamy z brązowym cukrem. Pieczemy przez 45minut w temp. 130stp. Po upieczeniu, schłodzone kawałki jabłka miksujemy na jednolitą masę.

Wszystkie składniki na sos z pietruszki blendujemy. Po uzyskaniu zielonego sosu, przecieramy całość przez sitko. Na talerzu układamy marynowane filety śledzia, dodajemy sałatę z buraka. Całość dekorujemy kropkami musu z pieczonego jabłka i dodatkiem sosu z natki pietruszki. Smacznego!

Fot. Iwona Kowalska

WOZOWNIA GDAŃSKA

SCHAB Z KURKAMI I GLAZUROWANYMI BURAKAMI

SZEF KUCHNI WOZOWNIA GDAŃSKA: ŁUKASZ DOMAGALSKI

Składniki:
300g schab z kością, 30g kurek, 100g buraków, młode ziemniaki, 80 ml kwaśnej śmietany, masło, olej, 1 łyżka octu, 1 łyżka dobrego miodu, świeży tymianek, sól, pieprz, czosnek w ząbkach, nieobrany.

Przygotowanie:
Puree z młodych ziemniaków - ugotowane, młode ziemniaki przecieramy z masłem i śmietaną, na jednolite gładkie puree. Możemy dodać do smaku pokrojony młody szczypior
i usmażony pokrojony boczek.

Glazurowane młode buraki - buraki solimy i nacieramy olejem, zawijamy je w folię aluminiową, pieczemy w całości ze skórką w temperaturze 180 C. Po ostygnięciu
obieramy ze skorki ostrym nożykiem, nacinamy na 4, przekładamy na rozgrzaną patelnię z masłem, tymiankiem i czosnkiem, energicznie mieszając, dodajemy ocet i łyżkę miodu. Dalej mieszamy do momentu połączenia sę wszystkiego w jeden sos.

Kurki - oczyszczone kurki podsmażamy na bardzo rozgrzanej patelni lub garnku z olejem, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Energicznie mieszamy i ściągamy kurki z patelni żeby nie straciły chrupkości.

Schab - stek ze schabu z kością przyprawiamy solą i pieprzem, kładziemy na rozgrzaną patelnię z olejem i smażymy z obu stron do momentu uzyskania złotego koloru. Po usmażeniu przekładamy schab do rozgrzanego pieca na 180 C i pieczemy około 10-14 minut, w zależności od grubości mięsa. Wykładamy schab z pieca i czekamy 4 minuty aż odpocznie, przekładamy schab na talerz na wcześniej przygotowane dodatki i gotowe!

Fot. Karol Kacperski

NA GRILLA DO MAGLA

Jak co roku, Hotel Almond zakończył sezon letni zapraszając swoich gości, przyjaciół i partnerów biznesowych na grill&garden party w hotelowej restauracji Magiel. Szef kuchni Przemysław Langowski zaserwował wyśmienite dania, a cały wieczór umiliła muzyka Felipe Alvarado.

Fot. Karol Kacperski

Menu zostało skomponowane w taki sposób, aby pozostawić gości jeszcze w letnim klimacie, ale też przypomnieć o tym, iż jesień pod względem kulinarnym również ma wiele ciekawego do zaoferowania. Aromatyczny żur i krem z młodej marchewki z mleczkiem kokosowym rozgrzały gości. W formie przekąsek podano m.in. bruschettę z grilla z cząstkami świeżego pomidora i złocistą oliwą, a także rostbef pieczony na dwa sposoby – marynowany w musztardzie francuskiej lub podany w sosie sojowym z papryką chilli, czosnkiem i świeżym imbirem.

W menu nie zabrakło też polskich akcentów. Schab nadziewany duszoną kapustą i grzybami, kaszanka z grilla z duszonymi pieczarkami i cebulą z ziołami, karkówka w ziołach, czy biała kiełbaska własnego wyrobu z wędzoną papryką przypomniały gościom o bogatych tradycjach kulinarnych naszego kraju. Ciekawostką był też bekon smażony w całości krojony przy gościach. Szef kuchni świetnie też zestawił smak łososia z grilla z korzennymi warzywami i pieczonym burakiem.

Daniom towarzyszyła słoneczna i pełna smaku Sangria – trunek hiszpańskiego lata. Nie zabrakło też dobrej muzyki, tańców i konkursu wizytówkowego, w którym można było wygrać zaproszenia do Almond SPA oraz samochód marki Volkswagen na weekend ufundowany przez dealera City Motors.

mp

MIEJSCE TWOICH SPOTKAŃ

W GDAŃSKU

HOTEL ALMOND BUSINESS & SPA ★★★★

Rodzinne spotkania • Bankiety
Business lunch • Konferencje

marketing@hotelalmond.pl
58 351 90 00

Prestiżowe IMPREZY

AUTOR: KATARZYNA OKOŃSKA

CZYLI SUBIEKTYWNY PRZEGLĄD WYDARZEŃ

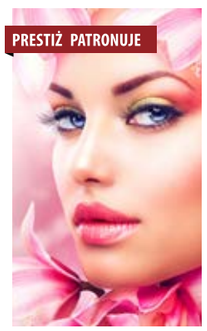
PRESTIŻ PATRONUJE

TARGI MOTORYZACYJNE 3TM

Największe wydarzenie motoryzacyjne na Pomorzu, podczas którego fani czterech kółek mają okazję w niecodziennej oprawie obejrzeć premiery nowych aut, a także porozmawiać z pasjonatami motoryzacji. Ponad 12000 m2 powierzchni, kilkudziesięciu wystawców, premiery i możliwość poznania ciekawych ofert z branży motoryzacyjnej. Tegoroczne targi zostaną również wzbogacone, o wystawę 100lecie Polskiej Motoryzacji. W programie także liczne konkursy z wyjątkowymi nagrodami. Wydarzenie poprowadzą Iwona Guzowska oraz dziennikarz motoryzacyjny, Adam Kornacki. Bilety dostępne na stronie www.3tm.com.pl oraz www.eventim.pl.

Gdańsk, AmberExpo, 29-30 września

PRESTIŻ PATRONUJE



TARGI URODA

350 firm i marek z Polski i zagranicy, 8 tysięcy zwiedzających, imponujący program, ponad 50 fantastycznych wydarzeń z udziałem światowej sławy stylistów, porady ekspertów, emocjonujące konkursy, najświeższe trendy, innowacyjne produkty i specjalne targowe ceny – to i wiele więcej czeka na uczestników targów kosmetycznych i fryzjerskich URODA. Fantastyczna okazja do zapoznania się z obowiązującymi trendami w branży kosmetycznej, a także możliwość testowania i zakupu produktów w promocyjnych cenach. Warto się tu pojawić! Pełen program na dostępny na: www.urodatargi.amberexpo.pl

Gdańsk, AmberExpo, 6-7 października

PRESTIŻ PATRONUJE

RESTAURANT WEEK TRÓJMIASTO

Rusza kolejna edycja Restaurant Week! Trójmiejscy kucharze zapraszają do stołu wszystkich mieszkańców Trójmiasta. Zgodnie z ideą Festiwalu będzie to prawdziwa "Okazja do świętowania" oraz podróży po niezwykłych smakach wyobraźni najlepszych szefów kuchni lokalnego rynku restauracyjnego. Przez cały tydzień, mieszkańcy Trójmiasta będą mieli okazję spróbować trzydaniowego menu festiwalowego: przystawkę, danie główne oraz deser w festiwalowej cenie 49 zł. Weź udział w największym polskim festiwalu restauracyjnym i spędź czas przy stole z bliskimi i znajomymi! Rezerwacje, lista restauracji i pełne menu na stronie: www.restaurantweek.pl

Trójmiejskie restauracje, 17-31 października

PRESTIŻ PATRONUJE

GŁOSY DLA HOSPICJÓW: ZAKOPOWER I JOANNA KONDRAT

Fundacja Hospicyjna zaprasza na koncert z cyklu Głosy dla Hospicjów. 13 października w Międzynarodowy Dzień Hospicjów i Opieki Paliatywnej, Polska Filharmonia Bałtycka wypełni się brzmieniami dedykowanymi tym, którzy od lat pochylają się nad losem nieuleczalnie chorych i ich rodzin. Gwiazdami wieczoru będą zespół Zakopower, który słynie z łączenia podhalańskich nurtów z nowoczesnym brzmieniem, a także Joanna Kondrat, wokalistka, której wrażliwość i talent literacki zachwycają słuchaczy. Całkowity dochód z wydarzenia wesprze działalność Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza, które otacza opieką blisko 800 pacjentów rocznie.

Gdańsk, Polska Filharmonia Bałtycka, 13 października, godz. 18:00

THE RACE FOR THE CURE

Wesprzyj działalność Fundacji OmeaLife i weź udział w biegu charytatywnym! Celem wydarzenia jest podniesienie świadomości profilaktyki raka piersi wśród młodych kobiet, uczczenie pamięci współzałożycielki Fundacji OmeaLife – Olgi Gajdus, a także zgromadzenie funduszy na działalność fundacji. Na całym świecie Race for The Cure ma jeden wspólny wizerunek. Osoby dotknięte rakiem piersi biegną w różowych koszulkach, celebrując życie. Pozostali uczestnicy wyrażają gest solidarności w walce z rakiem piersi zakładając koszulki białe. Wybór dystansu: Bieg – 6 km oraz Nordic Walking – 3km. Więcej szczegółów na stronie: www.thinkpinkpoland.pl

Gdańsk, Centrum Hewelianum, 30 września godz. 12:00

PRESTIŻ PATRONUJE

BAKALIE

BAKALIE

Największe trójmiejskie targi mody, designu i młodej sztuki, tym razem w jesiennej odsłonie! Już 7 października niezmiennie w Starym Maneżu będzie okazja wpaść na jesienne zakupy u projektantów. Nie zabraknie najzdolniejszych marek z całej Polski, a także rzemieślników działających lokalnie. Oprócz mody, dodatków i biżuterii, odwiedzający targi znajdą również naturalne kosmetyki, design - plakaty, lampy, meble oraz duży asortyment dla najmłodszych - zabawki i ubranka. To niepowtarzalna okazja do spotkania z dobrym designem i jakością. Więcej szczegółów na stronie www.targibakalie.pl. Wstęp bezpłatny!

Gdańsk, Stary Maneż, 7 października godz. 11:00-19:00

PRESTIŻ PATRONUJE

KRZYSZTOF CUGOWSKI I BRACIA

Na jednej scenie dojdzie do spotkania dwóch muzycznych pokoleń! Współzałożyciela i frontmana legendarnej Budki Suflera - Krzysztofa Cugowskiego, oraz znanego z mocnych riffów i rockowych ballad - zespołu Bracia, który tworzą synowie Krzysztofa Cugowskiego. Podczas ponad dwugodzinnego show usłyszymy największe przeboje słynnego wokalisty i hity wylansowane przez Piotra i Wojtka Cugowskich. Nie zabraknie utworów tj. "Cisza", "Martwe morze", "Sen o dolinie", "Ratujmy co się da", "Nad przepaścią", "Po drugiej stronie chmur", "Wierzę w lepszy świat", czy utworu "Za szkłem".

Gdynia, Gdynia Arena, 5 października, godz. 19:00

PRESTIŻ PATRONUJE

SOPOCKIE KONSEKWENCJE TEATRALNE

SOPOCKIE KONSEKWENCJE TEATRALNE 2018

Teatr BOTO zaprasza na II Sopockie Konsekwencje Teatralne - najdłuższy festiwal teatralny w Trójmieście. W ciągu 11 weekendów będzie można obejrzeć 14 prezentacji konkursowych, podyskutować o nich z twórcami i zagłosować na najciekawszy ze spektakli. Idea, która przyświeca przeglądowi, to zaproszenie najciekawszych spektakli małoobsadowych z całej Polski. W tym roku nurtowi głównemu będą towarzyszyć słuchowiska na żywo i pokaz spektaklu pozakonkursowego.
Jury wyłoni trzy najciekawsze spektakle, przyznając im Dużą, Średnią i Małą Konsekwencję Teatralną. Siódmy głos będzie należeć do publiczności! Program na stronie: www.boto.art.pl

Sopot, Teatr Boto, 16 września – 2 grudnia

DO SPOTKANIA
DO OGLĄDANIA
DO SŁUCHANIA

TEWU

TAJEMNICA ZAKLĘTA W DŁUCIE

ROZMAWIAŁA: JUSTYNA MICHALKIEWICZ – WALOSZEK

Jego tożsamości nie zna prawie nikt. Swoje rzeźby porzuca w gdyńskiej przestrzeni miejskiej, pod osłoną nocy. Poznajcie Tewu, najbardziej tajemniczego artystę z Trójmiasta.

Zacznijmy od najważniejszego. Tewu – kim jesteś?
Mieszkańcem Gdyni, zwykłym gościem, któremu nie jest obojętna estetyka przestrzeni miasta.

Czy Twoja postać to inspiracja rodem z Banksy'ego?
Inspiracją nie był Banksy, choć oczywiście znam jego twórczość. Wielu artystów tworzy w przestrzeni publicznej i bardzo często pozostają anonimowi. Z Banksym łączy mnie jedynie to, że umieszczamy swoje pracę w przestrzeni miejskiej nielegalnie, pod osłoną nocy. Jednak jest to zupełnie inny rodzaj sztuki.

Zdradź tajemnicę, czy w przestrzeni publicznej funkcjonujesz również jako artysta, znany z imienia i nazwiska? A w Tewu przeistaczasz się dopiero po zmroku?
To co robię na ulicach Gdyni pod pseudonimem jest jednym z kilku projektów. Tworzę również legalnie. Sztuka, którą zajmuję się oficjalnie pod imieniem i nazwiskiem nie jest oczywiście tożsama z twórczością Tewu. Tewu tworzy projekty, które są dla mnie osobiste, a oficjalna praca to zupełnie co innego.

Swoje rzeźby podrzucasz wtedy, gdy nikt nie patrzy. A jednak! Trójmiasto to nie galeria sztuki, którą można zamknąć w określonych godzinach. Czy kiedykolwiek ktoś Ciebie przyłapał albo zaskoczył podczas porzucania dzieł?
Nie, chociaż zdarzały się różne sytuacje. Pozdrawiam panią z Fafikiem! O tej historii opowiedzieć nie mogę, ale często zdarza się, że w upatrzonym przeze mnie miejscu, w środku nocy, nagle ktoś postanawia stanąć i przemyśleć całe swoje życie. Takie sytuacje wymagają ode mnie anielskiej cierpliwości.

Zakradasz się, podrzucasz, wracasz i czekasz na odzew. Czujesz ekscytację?
Wydaje mi się, ze emocje towarzyszące pozostawieniu rzeźby są podobne do tych, które czuje autor publikujący swoją książkę i czekający na jej recenzje. Różnica polega na tym, że tutaj nie ma tysięcy egzemplarzy, a pozostawiony przeze mnie obiekt, zaczyna żyć własnym życiem. Czasem bardzo krótkim.

Różnica jest również taka, że nie możesz pławić się w blasku chwały (śmiech). Czy myślałeś kiedykolwiek, aby jednak zdradzić swoją tożsamość?
Nie wykluczam tego przy okazji innego projektu. W takiej formie, w jakiej teraz pracuję, moje rzeźby nie potrzebują firmującego je własną twarzą artysty. To street art, który rządzi się swoimi prawami.

Stresujesz się tym, w jaki sposób rzeźba zostanie odebrana?
Nie. Daje mi to dużo satysfakcji. Gdy zakończę jeden projekt, wiem, że wkrótce czas na nowe wyzwania.

Dlaczego Twoje rzeźby mają smutek wypisany na twarzy?
Chcę, żeby moja sztuka prowokowała do zatrzymania się, zadania sobie pytania.

Jakiego pytania?
Każdy z nas nosi w sobie pytania, w codziennej bieganinie najczęściej nie mamy czasu, by w ogóle się nad nimi zastanowić. Moje prace mają konkretne znaczenie, ale pozostawiając je w nieprzypadkowych miejscach, pozwalam każdemu na odczytane ich na swój sposób. Wszystkie interpretacje są dopuszczalne. Nawet najprostsze. Pytasz, czemu moje postaci są smutne. Ja bym zapytał, czemu smutny jest starszy pan siedzący na ławce, albo dziewczyna z dzieckiem na ręku, wychodząca właśnie ze sklepu.

Dlaczego w jednej ze swoich prac postanowiłeś uśmiercić ludzika lego?
W dzieciństwie większość z nas marzyła o posiadaniu klocków Lego. Dla mnie jest to symbol dziecięcej beztroski. Nie uśmierciłem go, jakkolwiek to brzmi. Jedynie stworzyłem mu nagrobek. Resztę proszę sobie dopowiedzieć.

Czy w ten sposób rozliczyłeś się ze swoim dzieciństwem i wkroczyłeś w świadomą dorosłość?
Tak, można to w ten sposób zinterpretować.

Która z „podrzuconych" rzeźb jest dla Ciebie szczególnie ważna?
Wszystkie są ważne. Z każdą jest związana jakaś historia. Z żadną z nich nie było mi trudno się rozstać, bo przecież nikt mnie nie zmusza, żebym je zostawiał. Zależy mi na tym, aby funkcjonowały w przestrzeni miejskiej, wzbudzały emocje - nawet jeśli prowadzi to do ich kradzieży lub zniszczenia.

No właśnie. Co czujesz, gdy rzeźba zostaje zniszczona, albo gdy ktoś ją sobie przywłaszcza?
Oczywiście jest to trudne, ale liczę się z tym, że pozostawiając je w mieście zaczynają żyć nowym, niezależnym ode mnie życiem. To co się z nimi stanie, to również część projektu, choć ja nie mam już na to wpływu.

Jakie masz dalsze plany na przyszłość?
Kolejna rzeźba z serii czeka na instalację. Ja zaś planuję nowe akcje w przestrzeni miasta i aktualnie szukam nowej pracy.

MARIA JÓZEWICZ

POD RĘKĘ ZE SZTUKĄ I DESIGNEM

ROZMAWIAŁA: MICHALINA DOMOŃ

Maria Józewicz doskonale pamięta czasy, kiedy rynek sztuki w Polsce praktycznie nie istniał. Dziś, jest trochę lepiej, bo zainteresowanie sztuką wzrasta. Także w kontekście użytkowym, gdyż coraz częściej sztuka przenika się ze światem designu i wprowadzana jest przez architektów do wnętrz – przekonuje w rozmowie z Prestiżem Maria Józewicz, właścicielka Galerii 78 w Gdyni.

Galeria 78 była jedną z pierwszych, które powstały w Trójmieście po zmianie systemu politycznego na początku lat 90-tych. Jakie to były czasy dla sztuki, dla galerników?
Z moich doświadczeń wynika, że bardzo trudne. Sztuka rozumiana była i potrzebna była tylko tym, którzy poruszali się w jej obszarach zawodowo. Mam na myśli krytyków, pedagogów, koneserów i samych artystów.

Czy ludzie chętnie kupowali wówczas sztukę?
Długo jeszcze po latach 90-tych leczyliśmy rany po ewidentnym braku edukacji w tej dziedzinie. Zainteresowanie i sprzedaż były rzadkością.

A jeśli kupowano, to jakie nazwiska?
Paradoksem był fakt, że co najmniej kilkunastu artystów praktycznie nieistniejących na krajowym rynku sztuki było rozpoznawalnych za granicą. U nas w Trójmieście szczególnie rozpoznawalni byli wówczas między innymi: Krzysztof Gliszczyński, Maciej Gorczyński, Henryk Cześnik, Józef Czerniawski, Teresa Miszkin czy Arkadiusz Sylwestrowicz.

A kogo dziś najchętniej kupują?
Tych, którzy zaspokajają duże oczekiwania współczesnego odbiorcy. Artysta często rozumiany jest dziś jako designer z pełną świadomością wnętrzarskiej posługi. Ceni się tych, którzy uspokajają, bawią, zachwycają. Dzisiejszy odbiorca komercyjny jest doskonale wyedukowany. W mojej galerii komercja nigdy nie istniała i do dziś nie istnieje.

Kto odwiedza galerię najczęściej?
Wspaniali, wrażliwi ludzie w rożnym wieku z kraju i z zagranicy.

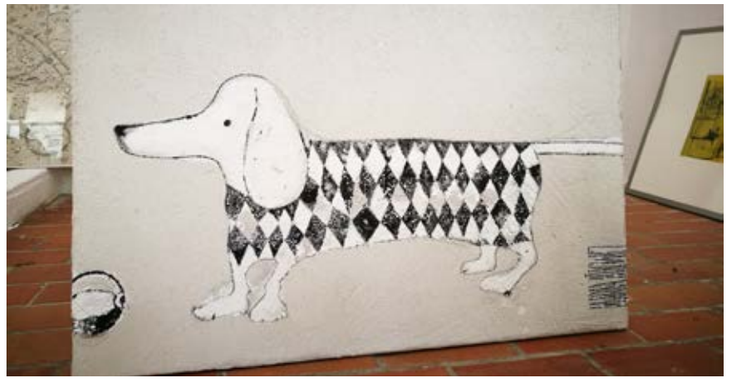
Zaczęła Pani od promowania i sprzedawania artystów, ale sama Pani również tworzy …
Tworzę od zawsze i od zawsze jestem ze środowiskiem artystycznym związana, choćby przez korzenie rodzinne. Moja mama malowała u Wacława Szczeblewskiego - założyciela Pomorskiej Szkoły Sztuk Pięknych – oraz była uczennicą profesora Chlebowskiego. Miłość do sztuki to też miłość do jej twórców. Chętnie uczestniczyłam w ich postępach i sukcesach.

Jakie obszary sztuki obecnie interesują Panią jako artystkę?

Najbliższy jest mi minimalistyczny design. Staram się iść z duchem czasu i potrzeb. Życie niesłychanie mnie ciekawi. Codziennie odkrywam coś nowego. Tak w sferze materii, jak i pozamaterialnej. Jestem podróżniczką ciekawą nowych miejsc i ludzi.

Na przestrzeni lat Galeria 78 zmianiała się. Jakie są dzisiejsze założenia i misja?
Od jakiegoś czasu podjęliśmy działania w kierunku powiązania sztuki z najwyższej jakości designem. Z przyjemnością odpowiedziałam więc na zaproszenie duńskiej firmy meblowej BoConcept. Moim zdaniem, charakteryzuje się ona znakomitą stylistyką i wysoką jakością wykonania. Moja sztuka jest dobrym dopełnieniem projektowanych przez BoConcept wnętrz. Obecnie Galeria 78 proponuje coraz więcej form związanych właśnie z designem i tak zwaną młodą sztuką, chętnie uczestniczy w nowych projektach, takich jak Open House, Gdynia Design Days. Jestem otwarta na nowe propozycje.

Jakie są plany na przyszłość związane z galerią?
Nowe prace. Wiele pomysłów na razie jeszcze staram się otoczyć tajemnicą. Bo czym jest sztuka bez tajemnic?



eats & beats machina

Imprezy integracyjne szyjemy na miarę

zasiadane kolacje / koktajle / tańce / warsztaty kulinarne / life cooking / szkolenia

100% homemade tapasy, chleby, makarony

Tutaj jedzenie, muzyka i sztuka tętnią w jednym rytmie.

machinaeats.pl

Gdańsk, ul. Chlebnicka 13/16, tel. 58 717 40 67

SOPOT W KADRZE

Czwarta edycja Festiwalu Fotografii „W Ramach Sopotu" upłynęła pod znakiem fotografii dokumentalnej. Jak co roku widzowie mieli okazję zobaczyć nowe projekty fotograficzne rezydentów festiwalu, prezentowane w Państwowej Galerii Sztuki, jak również premierowe i najlepsze wystawy czołowych polskich artystów i fotografów w galeriach Centrum Sopot.

Poza wystawą rezydentów portretujących Sopot, którymi w tym roku są Konstancja Nowina Konopka, Kacper Kowalski i Maciej Moskwa, uczestnicy festiwalu w przestrzeniach Państwowej Galerii Sztuki i Sopot Centrum mogli też uczestniczyć w wernisażu wystawy niepublikowanych zdjęć Krzysztofa Millera z podróży koleją transsyberyjską, przeglądu zdjęć wybitnego filmowca Bogdana Dziworskiego, bardzo osobisty projekt Wojciech Grzędzińskiego „Flashbacks", „9 bram, z powrotem ani jednej" Agaty Grzybowskiej czy „Eternal" Grzegorza Wełnickiego.

Fot. Rafał Kucharek

Ogromne zainteresowanie zbudzały też wystawa DEBUTS_2018 prezentująca prace 20 utalentowanych wschodzących fotografów oraz niezwykłe aparaty konstrukcji Marka Mazura i towarzyszące im zdjęcia wykonane przy użyciu obiektywu „Mazuron" autorstwa Krzysztofa Mystkowskiego. Historyczne zdjęcia Sopotu Zbigniewa Kosycarza można było oglądać na plenerowej wystawie na Placu Zdrojowym.

Weekend festiwalowy obfitował w różnorodne wydarzenia: dla pasjonatów fotografii Maciej Moskwa i Konstancja Nowina Konopka poprowadzili warsztaty w studio Sopockich Szkół Fotografii, a pozostali artyści brali udział w spotkania autorskich, oprowadzaniach i panelach dyskusyjnych. Organizatorzy nie zapomnieli też o melomanach – późny piątkowy wieczór upłynął pod znakiem improwizacji muzycznej i zdjęć projektu „Musher" Rafała Wojczala, a w sobotę Teatr na Plaży ogarnęły kojące dźwięki muzyki Sławka Jaskułke z towarzyszeniem pokazu zdjęć Kacpra Kowalskiego. mr

SOPOT NON FICTION

VII Festiwal Teatru Dokumentalnego i Rezydencja Artystyczna Sopot Non-Fiction 2018 za nami. To unikalny przegląd poświęcony teatrowi dokumentalnemu. Podczas rezydencji artystycznej reżyserzy, dramaturdzy i aktorzy pracowali nad projektami teatralnymi, do których bazą są reportaże, wywiady, artykuły prasowe i inne materiały dokumentalne.

Miejscem spotkań artystów i publiczności była Scena Kameralna Teatru Wybrzeże w Sopocie oraz Teatr BOTO w Sopocie. Ponadto przez tydzień 38 Rezydentów w siedmiu grupach pracowało nad swoimi tematami. Zakończeniem tego tygodnia były pokazy tzw. „pracy w rozwoju" - pokazy bardzo osobiste, poruszające, niezwykle emocjonalne. O części z nich już wiadomo, że znajdą swoje miejsce w teatrach instytucjonalnych, gdzie będą dalej rozwijane, aż staną się pełnoprawnymi spektaklami.

Fot. Krzysztof Wyszomirski

W tym roku pokazanych zostało sześć spektakli. „Nieważkość" z Teatru Nowego z Krakowa jest opowieścią o grupie radzieckich kosmonautów, która została na rok zamknięta w makiecie statku kosmicznego i miała stać się polem do badań nad możliwością przeżycia lotu na Marsa. „Can I be Whitney?" Tomasza Szczepanka opowiada o dążeniach mężczyzny, który jest muzycznym beztalenciem do tego, by śpiewać jak Whitney Houston. „Sprzedam" Małgorzaty Szczerbowskiej to rodzaj gry towarzyskiej, w której padają niezwykle ważne, egzystencjonalne i bardzo aktualne pytania.

„California" Teatru Trans-Atlantyk to nowy spektakl oparty na wspomnieniach i refleksjach reżysera Paula Bragetto oraz losach gigantów amerykańskiej historii, którzy wstrząsnęli światem w okolicy 1968 roku – Regana, Rand, Kaczynskiego, Wozniaka. „No more tears" Polskiego Teatru Tańca to historia Barbary Piaseckiej Johnson, imigrantki, najpierw służącej w domu milionerów, wreszcie jednej z najbogatszych wówczas kobiet świata. Z kolei spektakl „Dziewczyny opisują świat" Aleksandry Jakubczak opowiada o problemach dorastania młodych dziewcząt. mp

WOZOWNIA GDAŃSKA

Wozownia Gdańska to miejsce z duszą i historią, dlatego dania jakie znajdują się w karcie, oparte są na tradycyjnych polskich recepturach. O smak i jakość dań dba Łukasz Domagalski Szef Kuchni znanej sopockiej restauracji White Marlin.

Znakiem rozpoznawczym, nawiązującym do polskiej tradycji jest wieprzowina wędzona i pieczona na miejscu w specjalnym smokerze. Wozownia Gdańska oferuje to co jest znane i lubiane, czyli dawną kuchnię polską proponując ją w nowatorskiej odsłonie. Spójność konceptu uwypukla także karta alkoholi oparta na polskich winach z Dworu Sanna.

Restauracja organizuje imprezy zamknięte i uroczystości okolicznościowe oraz dysponuje przestrzenią konferencyjną. Położenie z dala od zabudowy mieszkalnej, ale w ścisłym centrum miasta pozwala na organizację imprez plenerowych do późnych godzin nocnych a niepowtarzalny widok na panoramę Gdańska wyróżnia lokalizację.

Do zapoznania się z ofertą wigilijną, weselną, konferencyjną i pozostałymi możliwościami obiektu, prosimy o kontakt:

Gdańsk, ul. Gradowa 6
www.wozowniagdanska.pl
wozowniagdanska
restauracja@wozowniagdanska.pl
+48 792 203 496

ŻYWIOŁY I MASKI W PGS

Do 21 października można oglądać w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie wystawę „Żywioły i Maski". To zbiór obrazów z kolekcji Grażyny i Jacka Łozowskich. Na wystawie prezentowane są wyselekcjonowane dzieła z okresu Młodej Polski i dwudziestolecia międzywojennego.

Kolekcja Grażyny i Jacka Łozowskich to jedna z najważniejszych polskich prywatnych kolekcji sztuki polskiej, która powstaje już od 50 lat. Początkowo tą pasją zaraził Jacka jego ojciec, miłośnik malarstwa polskiego i również kolekcjoner. Z czasem usamodzielnił się, a u jego boku znalazła się małżonka, Grażyna, która wspiera i współtworzy ten zbiór. Obejmuje on kilkaset pozycji malarstwa polskiego od drugiej połowy XIX wieku po prace najnowsze.

Jedną z cech wyróżniających ten zbiór, jest fakt, że w jego skład wchodzi kilka dzieł wyjątkowych ze względu na ich historię i artystyczną klasę. Tak się dzieje w przypadku „Rybaka" Leona Wyczółkowskiego, na którego licu widnieje ostentacyjna dedykacja dla krakowskiego pisarza i dramaturga Michała Bałuckiego – prawdziwa rzadkość.

Obrazem, który sam kolekcjoner uważa za najcenniejszy w tym zbiorze jest „Korowód dziecięcy" Witolda Wojtkiewicza z 1905 roku. Na rynku jest bardzo niewiele prac tego artysty, a ten jest do tego wyjątkowy. Malowany na jedwabiu, naklejony na tekturę, pod względem technicznym jest jedynym takim w całym dorobku malarza.

Na uwagę zasługują również „Maski" Tadeusza Makowskiego, powstałe w ostatnim, najdojrzalszym i na pewno najbardziej udanym okresie jego twórczości. Nabyty został w Paryżu, ze spuścizny po marszandzie Makowskiego, Jeanie Aronie. Pozostaje niewątpliwie jednym z najcenniejszych w kolekcji. Dopełnieniem prezentacji malarstwa, grafik i rysunków jest pięć znakomitych rzeźb z tego okresu: „Świst i Poświst" Sławomira Celińskiego, „Faun grający na syrindze" Konstantego Laszczki, „Madonna" Xawerego Dunikowskiego oraz dwie kobiece głowy Henryka Kuny. mp

PATRONUJE PRESTIŻ

Rybak, autor: Leon Wyczółkowski

EIVOR W TEATRZE SZEKSPIROWSKIM

Eivør, jedna z najciekawszych skandynawskich wokalistek wystąpi 10 października w Teatrze Szekspirowskim. Obdarzona niezwykłym głosem farerska wokalistka, autorka tekstów i kompozytorka zaprezentuje utwory z jej ostatniej płyty Slør.

W wieku 12 lat Eivør podróżowała jako solistka w męskim chórze z Wysp Owczych do Włoch. Później, mając 13 lat, po raz pierwszy wystąpiła w telewizji oraz wygrała ogólnokrajowy konkurs piosenki. W 1999 roku, gdy miała 15 lat, dołączyła do rockowego zespołu Clickhaze, a zaledwie rok później wydany został pierwszy album sygnowany jej nazwiskiem – Eivør Pálsdóttir.

Charakteryzuje ją wyrazisty głos oraz różnorodność gatunków muzycznych, jakimi się posługuje – od rocka, jazzu, muzyki folkowej, po europejską muzykę poważną. Znana jest z łączenia klasycznych ballad, z tekstami znanych pisarzy z Wysp Owczych, z wpływami jazzu oraz pieśniami religijnymi. Sama przyznaje się do młodzieńczych fascynacji twórczością Leonarda Cohena oraz późniejszymi, jak pionierzy trip-hopu, m.in. Massive Attack.

Jednak w jej muzyce można usłyszeć również bardziej zaskakujące inspiracje, jak śpiew Eskimosów czy beatboxing. Choć początki jej muzycznej kariery sięgają śpiewu ludowego z Wysp Owczych, jej najnowszy dorobek ujawnia jej fascynację nieskończonymi możliwościami muzyki elektronicznej. Śpiewa w języku farerskim oraz duńskim. Większość piosenek pisze samodzielnie. Podczas pracy nad nową piosenką Eivør często ma przed oczami dramatyczny krajobraz swojej nordyckiej ojczyzny – odległego archipelagu znanego jako Wyspy Owcze.

– Jest ostry, chropowaty i jednocześnie delikatny. Gdy śpiewam, czuję tę dzikość i łagodność połączone w jedno. Myślę, że to właśnie pomaga mi tworzyć muzykę pełną kontrastów, a to dla mnie bardzo ważne – nie chcę by moja muzyka kiedykolwiek stała się bezpieczna **– mówi artystka.** mp

PATRONUJE PRESTIŻ

Primavera
JASTRZĘBIA GÓRA
czuj się zaproszony

NAJSKUTECZNIEJSZE WCZASY ODCHUDZAJĄCE
NAD POLSKIM MORZEM

Poczuj się znów lekko i zdrowo!

PROMOCJA
Zarezerwuj jesienny turnus i otrzymaj darmowy zabieg wyszczuplający STARVAC na hasło „TROJMIEJSKIE ODCHUDZANIE"
Promocja trwa tylko do końca września 2018!

AUTORSKA DIETA
Zbilansowana, zgodna z filozofią PrimaLife

RÓŻNORODNOŚĆ TRENINGÓW
Bogaty program zajęć sportowych np. Aqua Aerobic, Nordic Walking, Zumba

SKUTECZNE ZABIEGI
Wspomaganie odchudzania np. ICOONE, Kriolipoliza, Fale Radiowe

EFEKTYWNE WARSZTATY
Dbałość o własne „JA" z dietetykiem, psychologiem i fizjoterapeutą

www.primaveraspa.pl

Primavera Jastrzębia Góra
ul. Rozewska 40/42
84-104 Jastrzebia Góra

Rezerwacje:
rezerwacje@primaveraspa.pl
tel. 58 774 45 51

W SIECI Z ...

ALEKSANDRĄ HARASIUK

AUTOR: MAX RADKE

ALEKSANDRA HARASIUK

Jest brokerką eksportową w projekcie „Pomorski Broker Eksportowy". W poprzednio prowadzonej działalności przygotowywała i wdrażała kompleksowe rozwiązania związane z obsługą klienta - sprzedaży, komunikacji, technologii. W organizacji Pracodawcy Pomorza przewodniczyła Sekcji Handlu i Usług. Otrzymała Odznakę Honorową za „Zasługi dla Pracodawców Pomorza". Została wyróżniona tytułem „Kobiety Sukcesu 2017" decyzją kapituły plebiscytu organizowanego przez Konwencję Przedsiębiorców Województwa Pomorskiego pod patronatem Marszałka Województwa Pomorskiego. Liderka Lean in Poland, koła działającego w ramach inicjatywy Lean in Circles powołanej przez Sheryl Sandberg, szefową operacyjną Facebooka.

Dostęp do bieżących informacji, możliwość kontaktu w krótkim czasie i o każdej porze oraz oceany inspiracji – za te cechy każdy dobry handlowiec kocha internet. W związku z tym, że moje serce należy do sztuki handlowania, to wciąż odkrywam nowe obszary, które jej dotyczą. Jestem online prawie cały dzień, a świadome używanie sieci powoduje, że mogę wyróżnić cztery obszary aktywności.

Pierwsza to biznes i geopolityka. Pracuję na co dzień z pomorskimi eksporterami, w ramach zadań projektu „Pomorski Broker Eksportowy" i mój dzień zaczynam od sprawdzenia wyników monitoringu, dostarczonych przez **Brand24** na hasło „eksport". W mediach społecznościowych szukam aktualności na **LinkedIn, Twitterze** i **Facebooku** (szczególnie wskazanych przez znajomych) i fanpage'ach takich jak **The Economist**.

By być zorientowaną i dobrze poinformowaną zaglądam każdego dnia na portal **INNPoland.pl** i jedyny blog, który regularnie czytam: **hatalska.com**. Często szukam nowych inspiracji u **Zuzanny Skalskiej** i na jej kanałach **360inspiration**. Na Facebooku podglądam moje handlowe idolki **Catherine DeVrye** (prywatnie) i **Mary Portas**. W drodze do pracy najczęściej przeglądam ulubiony **Instagram**, gdzie szukam bliskich mi tematów: hotele jako miejsc, gdzie biznes spotyka się ze sztuką **@PuroHotels**, sieć **@Rixos** oraz profil ich szefa **@fettahtamince**; mojego ulubionego hotelu **@regnumcarya** czy sieci **@designhotels** ; „eksportowo" czytam profil MSZ Kazachstanu **@mfa_kz** i **@everydayiran**.

Z powodu genialnej umiejętności opowiadania historii firmy odwiedzam **@patekphilippe**, **@emirates**, ulubieńców **@lastowicze** (uwielbiam ich instastories). Pasjami patrzę i z dumy pękam gdy widzę sukcesy i przygody pomorskich eksporterów **@migaloo_home, @heypopinjay, @noyaucosmetics, @sunreefyachts** i polskich **@delafotta_wear, @cacofoniamilano, @bohoboco, @tomaotomo_official**. Codziennie podglądam profile wydawców **@vogue.polska, @prestiz_magazyn_trojmiejski, @magazynpomorski, @express_biznesu**, by być na bieżąco z tym, co dzieje się wokół mnie.

Druga sfera to social media ciekawych ludzi. Czytam co publikuje **Richard Branson** zarówno na Facebooku, jak i na Instagramie **@richardbranson** (na przykład ostatnio oglądałam na żywo prezentację najnowszego pomysłu Virgin – Hyperloopa One w Dubaju, gdzie Branson i emir opowiadali dlaczego zmieniają przyszłość ecommerce). Profil **@alexlubomirski** urzeka mnie doskonałymi zdjęciami, **@michaelcosterfr** ciekawi kulisami pracy. Lubię instagramowe, fotograficzne wcielenie Michała Sadowskiego, szefa Brand24 **@michaleksadowski**. Gdy potrzebuję trochę szaleństwa i kolorów to wiem, że nigdy mnie nie zawiedzie **@gianlucavacchi**.

Podoba mi się styl Hiszpanki **@susirejano**, a **@celestebarber** nieustająco pomaga mi zachować dystans do otaczających mnie „wyjątkowości". Internetowe kreacje Celeste Barber są idealnym przykładem jak łączę sferę drugą i trzecią, w której króluje kobiece oblicze świata. Walka o pozostanie nieidealnymi w idealnym świecie, kreowanym na potrzeby sieci to domena m.in. **Marty Frej**, której profil na Instagramie **@martafrej** staram się regularnie odwiedzać.

Jako liderka **Lean in Poland** nie ukrywam, że moją „role model" jest **Sheryl Sandberg**, COO Facebooka, której książka „Lean in" zapoczątkowała powstanie 40.000 kół na całym świecie w ramach fundacji **leanin.org**. Profile **@leaninorg** i **@sherylsandberg** odwiedzam regularnie. Ciekawią mnie też kolejne sukcesy prelegentek, które poznałam na konferencji liderek, bezsprzecznie ikony dla dzisiejszych kobiet: trzęsąca działami marketingu najistotniejszych firm w Dolinie Krzemowej **Bozoma Saint James @badassboz** i pierwsza kobieta trenująca męską drużynę amerykańskiego futbolu **Jen Welter @welter47**.

Ostatni, jeden z ważniejszych obszarów to fascynacja odkrywaniem sieci i jej użytkowania przez mojego dwunastoletniego syna. Ze zdziwieniem patrzę, jakich rozwiązań szuka na **YouTube**, kompletnie pomija **google'a**. Z Facebooka nie może jeszcze korzystać, więc za moją zgodą używa Instagrama, gdzie podglądam to, co lajkuje. Uczę się tego, co dla niego oznaczają zdarzenia i jaka jest jego reakcja na różne tematy. Fascynuje mnie oglądanie świata jego oczami i wykorzystuję te cenne chwile, że mogę być jeszcze jego przewodnikiem w świecie, którego dotyka jednym kliknięciem. ■

Piwnica Rajców
BROWAR · RESTAURACJA
GDAŃSK

NAJPRAWDOPODOBNIEJ NAJLEPSZA ŚCIANA PIWNA W GDAŃSKU
PRZYJDŹ I SPRAWDŹ CENY NASZYCH PIW!

Piwnica Rajców to browar restauracyjny znajdujący się w samym sercu gdańskiego Starego Miasta, w podziemiach zabytkowego Dworu Artusa. Odwiedzający to niesamowite miejsce skorzystają z wyśmienitej kuchni, zasmakują w kraftowych piwach, warzonych w piwnicznych kadziach oraz poczują historyczną atmosferę biesiad urządzanych przez wieki przez zamożnych gdańskich kupców i przedstawicieli władz miejskich.

Gdańsk, ul. Długi Targ 44 | restauracja@piwnicarajcowgdansk.pl | 789 444 650

Trójmiejskie Insta Story

INSTAGARAMA PRZEJRZAŁA I WYBRAŁA MICHALINA DOMOŃ **(@letsfollowthewhiterabbit)**

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

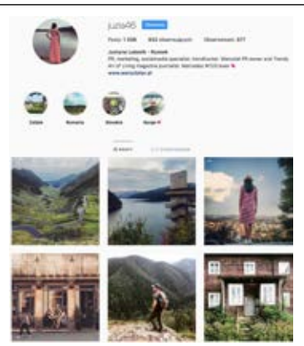
JUSTYNA ŁUKASIK-RUSSEK

Obserwuj

@juzia46

Do Trójmiasta przywędrowała z Łodzi i choć pociągają ją chłodne, skandynawskie klimaty, to jednak Gdańsk wybrała jako miejsce do życia. Mózg operacyjny Warsztatu PR, agencji, którą powołała z pasji do social mediów i nowoczesnych form komunikacji. Pasje Justyny nie kończą się jednak na tym, co doskonale widać ze zdjęć, które zamieszcza na swoim profilu @juzia46, o którym mówi, że jest albumem fotograficznym na miarę XXI wieku.

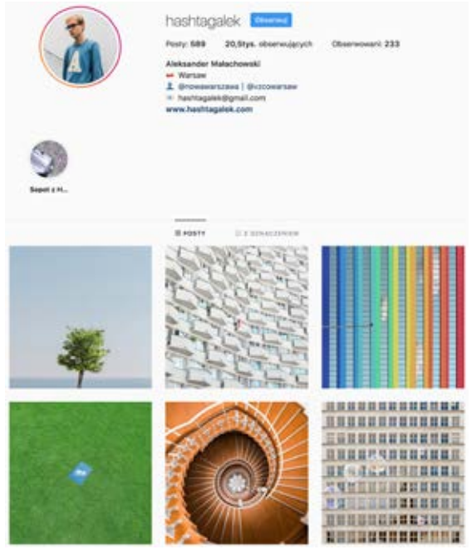
Nazywam się... Justyna Łukasik - Russek
Jestem... mamą, żoną, marketingowcem, pasjonatką Norwegii oraz górskich wędrówek.
Urodziłam się w... wyjątkowo fotogenicznym mieście Łodzi, **na co dzień mieszkam w...** Gdańsku, **moim ulubionym miejscem na świecie jest...** Norwegia.
Robię zdjęcia, ponieważ... chcę zatrzymać niektóre wspomnienia.
W fotografii interesuje mnie przede wszystkim... klimat. Zdjęcie nie musi być idealne technicznie. Musi mieć to coś!
Instagram jest dla mnie... swego rodzaju albumem fotograficznym na miarę XXI wieku. Dzięki tej aplikacji mogę wrócić do najlepszych zdjęć z poprzednich wyjazdów. W dobie cyfrowej fotografii tak wiele nam umyka. Robimy tysiące zdjęć, trzymamy je na dyskach, w chmurach i często nigdy do nich nie wracamy. Instagram trochę to ułatwia.
Gdybym mogła zrobić tylko jedno zdjęcie, sfotografowałbym... mały żółty domek nad fiordem.
Z Trójmiastem łączy mnie... przede wszystkim rodzina, ale także biznes. Prowadzę tu od 8 lat własną firmę. Mieszkałam w różnych miejscach, ale tu jest mi najlepiej. To wspaniałe miejsce do życia.
Trzy najbardziej fotogeniczne miejsca w Trójmieście... całe Trójmiasto jest bardzo fotogeniczne. Na pewno świetnie fotografuje się gdyński modernizm, uwielbiam też betonowy bulwar w Oksywiu, stocznię oraz zimowe, plażowe klimaty. Zima nad morzem wyjątkowo wygląda w obiektywie.
Trzy ulubione adresy w Trójmieście... to przede wszystkim mój dom. Lubię też okolic miejsca, w którym mieszkam, czyli Oliwę. Cenię sobie wyprawy do Gdyńskiego Centrum Filmowego, a na jedzenie najbardziej lubię wpadać do Izakaya Sushi. Mają nie tylko dobrą kuchni, ale „instagramny" widok na Gdańsk.



Insta nominacje
Justyny Łukasik-Russek

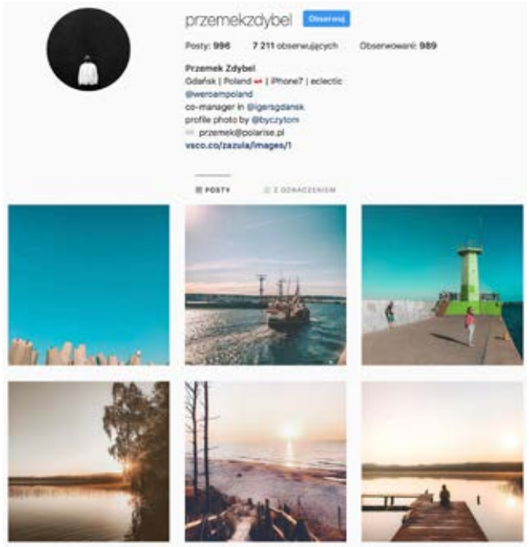
@hashtagalek

szalenie zdolny, młody człowiek. Minimalizm i architektura zawsze wyjątkowo cieszą moje oczy! Uwaga! Aleksander zrobił ostatnio doskonałe zdjęcia Sopotu!



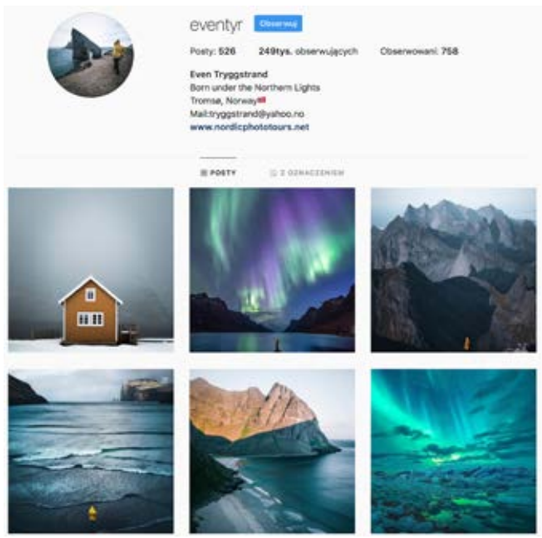
@przemekzdybel

jeden z naszych lokalnych Igersów. Wyjątkowe zdjęcia przyrody, ciekawa kolorystyka. Przemek ma swój styl, który bardzo cieszy moje oko.



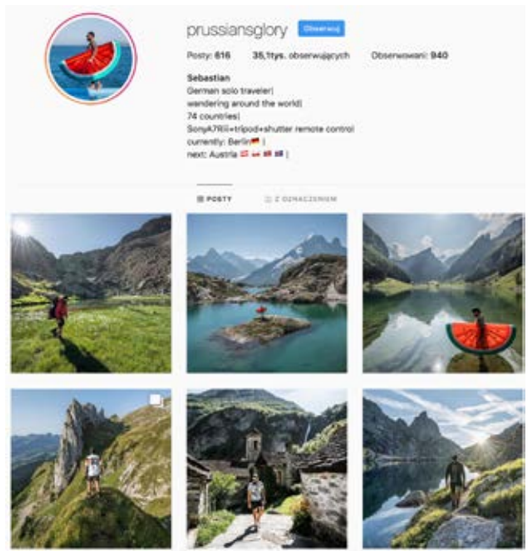
@eventyr

doskonałe zdjęcia moich najulubieńszych klimatów. Fiordy, zorza polarna, małe żółte domki...



@prussiansglory

czyli podróże z arbuzem pod pachą. Zobaczcie sami o co chodzi! Polecam wielbicielom natury i odkrywania ciekawych podróżniczych zakątków na świecie.



METROPOLITAN INVESTMENT STAWIA NA ROZWÓJ WŁASNEGO BRANDU

AUTOR: MAGDALENA MYRLAK

Posiadanie silnego i rozpoznawalnego brandu obiektów handlowych przynosi korzyści w relacji z klientem i najemcą, a inwestorom zapewnia wysokie zyski. Metropolitan Investment od ponad dwóch lat dynamicznie rozwija własny brand obiektów handlowych - Metro. Format dostosowany do potrzeb rynku i doskonała lokalizacja to tylko niektóre z jego wyróżników.

Metropolitan Investment to spółka inwestycyjno-deweloperska, która specjalizuje się w realizacji projektów komercyjnych dla klientów indywidualnych. Projekty komercyjne realizowane są pod brandem Metro, w ramach którego firma rozwija cztery typy nieruchomości, w skład których wchodzą: Galeria Metro (czyli centra handlowe), Metro Park (formaty typu retail park), Metro Outlet (projekty outletowe) oraz Metro Retail (obiekty handlowo-usługowe w atrakcyjnych lokalizacjach).

Metro Park Koło

BRAND METRO NA RYNKU NIERUCHOMOŚCI KOMERCYJNYCH

Siłę brandu „Metro" tworzy zespół specjalistów Metropolitan Investment, który umożliwia kompleksową realizację projektów, uwzględniającą projektowanie, budowę i komercjalizację projektów nieruchomościowych na rynku profesjonalnym. Dokładna analiza lokalnego rynku, w tym wskaźników dotyczących m.in. nasycenia powierzchnią handlową, siły nabywczej i otoczenia konkurencyjnego, a także dobór najemców, zapewnia bezpieczeństwo projektu i możliwość oszacowania długoterminowych zysków.

Kluczowymi zaletami brandu Metro, które przesądzają o powodzeniu projektów jest przede wszystkim koncept dopasowany odpowiednio do potrzeb lokalnego rynku, dobór strategicznej lokalizacji, współpraca z największymi i sprawdzonymi najemcami, a także profesjonalne zarządzanie obiektem.

- Dzięki naszym kompleksowym analizom i znajomości trendów jesteśmy w stanie w dużym stopniu określić, jaki koncept sprawdzi się w danej lokalizacji, a następnie zrealizować tam format, który idealnie odpowie na potrzeby konsumentów. Badanie m.in. nasycenia rynku i potencjału inwestycyjnego, a także dobór strategicznej lokalizacji mają znaczenie dla powodzenia inwestycji, w tym wyeliminowania ryzyka i realizacji projektu, który znajdzie się w okolicy przyszłych grup klientów – **mówi Łukasz Śliwa, Dyrektor Biura Ekspansji i Rozwoju Metropolitan Investment S.A.**

KLUCZ DO SUKCESU

Nowoczesne obiekty, które powstają w ramach brandu Metro, uwzględniają aktualne trendy w zakresie nieruchomości handlowych. Większe formaty budowane przez Metropolitan Investment mają stać się nie tylko miejscem zakupów, ale także przestrzenią spędzania wolnego czasu. Centra handlowe z portfolio Metro są projektowane w ten sposób, aby udział rozrywki, strefy spotkań i sportu stanowił w nich około 20 proc. powierzchni. Takie podejście to klucz do sukcesu inwestycji, dzięki któremu współczesny konsument odwiedza galerię już nie tylko w celach zakupowych, ale także rozrywkowych i rekreacyjnych.

W ramach brandu Metro rozwijana jest także nowa identyfikacja wizualna obiektów uwzględniająca m.in. innowacyjne technologie oświetleniowe dostarczane przez dynamicznie rozwijającą się firmę Bright Lights Sp. z o.o. Dodatkowe wartości realizowane w ramach brandu mają sprawić, że każda wizyta w obiektach Metro będzie dla konsumenta nowym doświadczeniem.

SPRAWDZONY MODEL

Model biznesowy jaki oferuje Metropolitan Investment to sprawdzone rozwiązanie, które oprócz kompleksowej realizacji inwestycji zakłada także profesjonalne zarządzanie obiektem. Jest ono najistotniejszym elementem funkcjonowania inwestycji, niezależnie od rodzaju nieruchomości i decyduje o jej sukcesie oraz podniesieniu jej wartości rynkowej. Wsparciem są zintegrowane działania marketingowe i PR.

Spółka stale poszerza skalę swojego biznesu, dynamicznie realizując kolejne projekty. W ciągu dwóch lat działalności Metropolitan Investment zrealizował w ramach brandu Metro 9 projektów o łącznej powierzchni ponad 16 500 mkw. GLA. Z powodzeniem działają już Metro Parki w Wiśle i Białej Podlaskiej oraz obiekty handlowo-usługowe w Warszawie, Maszewie i Grodzisku Mazowieckim. Obecnie w trakcie realizacji znajduje się blisko 20 kolejnych obiektów zlokalizowanych w całej Polsce, które według planów zostaną uruchomione w ciągu najbliższych 2-3 lat.

METROPOLITAN Investment

METROPOLITAN INVESTMENT S.A.

Centrala Warszawa | ul. Grzybowska 5A | 00-132 Warszawa | +48 535 50 10 20
Oddział Gdańsk | al. Grunwaldzka 103A | 80-244 Gdańsk | +48 535 80 80 40
Oddział Poznań | ul. Święty Marcin 24 | 61-805 Poznań | +48 535 80 50 80
www.metropolitaninvestment.pl

Oddział Kraków | ul. Ogrodowa 8 | 91-065 Łódź | +48 535 80 90 90
Oddział Łódź | al. Pokoju 1 | 31-548 Kraków | +48 535 50 70 70
Oddział Wrocław | ul. Grabarska 1 | 50-079 Wrocław | +48 535 80 60 60
info@metropolitaninvestment.pl

Better Business Event
Twój Agent od podróży służbowych!

Oszczędzaj nawet 35% na rezerwacjach hotelowych! Gwarancja najniższych cen. **Better Business Event** to organizacja delegacji, rezerwacja obiektów hotelowych w kraju i za granicą, bilety lotnicze, eventy, integracje!

BBEvent to rozwiązania w zakresie obsługi delegacji pracowników Państwa firmy. Oferujemy wsparcie w zarządzaniu polityką podróży służbowych, szybką i korzystną cenowo realizację rezerwacji. Zapraszamy do współpracy.

rezerwacje@bbevent.pl

Gdańsk, ul. Partyzantów 76 lok. 121-122 **www.bbevent.pl** **/ betterbusinessevent**

JULIA LEWANDOWSKA

CAŁA PRAWDA O RYNKU NIERUCHOMOŚCI PREMIUM W GDAŃSKU

ROZMAWIAŁ: MAX RADKE

Jak wygląda rynek nieruchomości premium w Gdańsku? Gdzie są najlepsze apartamenty? Które dzielnice zyskają na znaczeniu w przyszłości? O gdańskim rynku nieruchomości premium rozmawiamy z Julią Lewandowską, rodowitą gdańszczanką, właścicielką Premium Properties i ekspertem z 10 letnim doświadczeniem.

Każdy chce być rentierem, deweloperzy sprzedają na pniu, mówi się o bumie budowlanym, po którym straszy się kryzysem. Co o tym sądzisz?
Dlatego zajmuję się rynkiem premium, bo jest on o wiele bardziej odporny na kryzys. Fakt, że Gdańsk odnotował jeden z wyższych wzrostów wartości nieruchomości na tle innych dużych miast w Polsce, świadczy o mocnym niedoszacowaniu wówczas inwestycji deweloperskich, szczególnie w Śródmieściu oraz o szybkim rozwoju tego miasta. Jeżeli od czasu podpisania umowy deweloperskiej do czasu przeniesienia własności nieruchomości na innego klienta mogłeś zarobić bez problemu od kilkunastu do kilkudziesięciu procent, to był to najlepszy dowód na to, że ceny apartamentów w Gdańsku były jeszcze niedojrzałe. Zresztą o flippingu na rynku premium będziemy jeszcze rozmawiać w przyszłości.

Czy rynek w Gdańsku nie jest wysycony?
Zasoby mieszkaniowe w Gdańsku są niższe niż w Łodzi, Wrocławiu, a stałych mieszkańców i turystów ciągle przybywa. O tym i o wielu danych przeczytasz w raporcie „Gdańsk w liczbach". Zachęcam do zajrzenia na stronę www.gdansk.pl/biznes/gdansk-w-liczbach,a,33608 i do przeanalizowania raportu.

Kto kupuje nieruchomości premium?
Polacy są coraz bardziej zamożni i co za tym idzie wymagający, stąd decydują się na przestronne i komfortowe apartamenty w dobrej lokalizacji i z udogodnieniami. 67% zamożnych Polaków posiada co najmniej jedną nieruchomość inwestycyjną, są to najczęściej przedsiębiorcy i managerowie wyższego szczebla. Gdańsk ma to do siebie, że lokalni mieszkańcy chcą mieszkać coraz lepiej i zmieniają swoje apartamenty na bardziej komfortowe, dodatkowo dochodzą ludzie z całej Polski i w nikłym stopniu z zagranic, którzy chcą mieć swój drugi dom nad polskim morzem, a jednocześnie

Julia Lewandowska - Premium Properties

blisko do atrakcji jakie daje im duże miasto. Gdańsk spełnia te oczekiwania.

Gdzie szukać nieruchomości premium w Gdańsku?
Gdańsk ma wiele walorów przyrodniczych, przede wszystkim morze, las, rzekę przepływającą przez sam środek starego miasta. Apartamenty czy domy z waterfrontem są najbardziej pożądanymi lokalizacjami, tam należy szukać premium. Nasi klienci, którzy chcą zamieszkać, czy zainwestować w Gdańsku, najczęściej poszukują nieruchomości od Jelitkowa poprzez Oliwę, Przymorze, Brzeźno, Wrzeszcz, Śródmieście. Biorą właśnie pod uwagę walory przyrodnicze, istniejącą infrastrukturę, miejsca gdzie mogą odpoczywać po ciężkiej pracy i spędzać czas z rodziną. W Gdańsku pozostaje nadal wiele niezabudowanych parceli w tych lokalizacjach, a co więcej, są jeszcze nieodkryte dzielnice o powyższych cechach. Pamiętasz jak dziwiły gdańszczan pierwsze inwestycje na Wyspie Spichrzów, czy w Brzeźnie? Dziś ceny m2 są jedne z wyższych w tym mieście.

Które zatem dzielnice zyskają niedługo na znaczeniu?
Przed Euro 2012 i budową stadionu nikt nie interesował się Letnicą, na ten moment inwestorzy na pniu wykupują tam budujące się mieszkania. Jednym z takim miejsc, które jeszcze nie rozbudziło apetytu inwestorów są Stogi. Mówi się, że jest tam jedna z najpiękniejszych plaż, dojazd do centrum jak i do obwodnicy jest wygodny, a zieleni tu nie brakuje. Powoli pojawiają się nowe rezydencje. W ofercie posiadamy domy szeregowe w cenie 3 pokojowego mieszkania na Przymorzu, cieszą się dość dużym zainteresowaniem, a są dopiero na etapie wylewania fundamentów. Reasumując w Gdańsku jest miejsce, żeby zaprosić klientów na rynek premium.

Dlaczego Gdańsk?
Aby uniknąć zarzutu nieobiektywnej gdańszczanki zakochanej w swoim mieście, od razu dodam, że powołuję się na dane statystyczne i badania naukowe, nie tylko na swoje doświadczenie biznesowe i życiowe. Na moim blogu opisuję też „całą prawdę o rynku nieruchomości premium część 2 - Sopot i 3 – Gdynia (premium-properties.pl/blog), a na vlogu, kanał na YouTube, zobaczysz więcej nie tylko o Gdańsku https://bit.ly/2JWAbQs. Gdańsk to świetnie rozwijające się miasto z dużym potencjałem. To miejsce dla stałych mieszkańcówów i dla turystów, należy tylko odpowiednio dobierać osiedla. Możesz samodzielnie przeprowadzić śledztwo, gdzie będzie niezakłócone przez turystów Twoje miejsce na ziemi, a gdzie lokując kapitał najwięcej zyskasz. Możesz też skorzystać z wiedzy i doświadczenia eksperta nieruchomości premium, który zdejmie z Ciebie obowiązek zdobywania kolejnego zawodu - pośrednika obrotu nieruchomościami.

Premium Properties
PREMIUM PROPERTIES
Tel: 603 532 109,
www.premium-properties.pl

NOBLE BANK

NAJBARDZIEJ UZNANA BANKOWOŚĆ PRYWATNA W POLSCE

Od sześciu lat niezmiennie jesteśmy liderem Ratingu Private Banking Forbes.

Forbes

www.noblebank.pl
+48 22 203 03 01

*****Najwyższa ocena przyznawana w Ratingu Private Banking - Forbes nr 1/2013, nr 1/2014, nr 2/2015, nr 1/2016, nr 1/2017 oraz nr 2/2018.
Jesteśmy częścią Getin Noble Bank S.A.

Grzegorz Kurczewski, Anna Maraszek, Izabella Hernik przedstawiciele BGŻ BNP Paribas Bank Polska. Sponsor główny 3Citytenniscup.

Od lewej: Marta Blendowska, Magazyn Prestiż, Kasia Łukaszewicz, Fenix Spedycja, Aleksandra Staruszkiewicz, project director Magazyn Prestiż, Aneta Szulc, Independent Logistic

Justyna Jakubowska i Jakub Jakubowski, redaktor naczelny Magazynu Prestiż

Fot. Karol Kacperski i Krzysztof Nowosielski

Od lewej: Marcin Ignatowski, trener tenisa, Michał Stankiewicz, Wydawca Magazynu Prestiż i W Ślizgu, organizator turnieju

Sebastian i Beata Kulbikowscy, właściciele Naturmedicin

Od lewej: Maria Bek, dyrektor sprzedaży Magazynu Prestiż, Katarzyna Okońska, sekretarz redakcji Magazynu Prestiż

Od lewej: Piotr Andrzejeszczak, Martyna Musiał, wiceprezes BMC, Anna Foltarz, Jacek Foltarz, członek Rady Nadzorczej Eurotel S.A.

PATRONUJE PRESTIŻ

TENISOWE PLAYERS PARTY

Na kortach Klubu Tenisowego Arka Gdynia odbyło się Players Party – bankiet z okazji turnieju 3City Tennis Cup. Blisko 200 osób, zarówno graczy, jak i zaproszonych gości integrowało się przy lampce Prosecco Mionetto, craftowych piwach dostarczonych przez AleBrowar oraz delikatnej kuchni przygotowanej przez Szafran i Miód. **mp**

Z lewej: Eliza Pękacz – Świniarska, dyrektor handlowy Centrum Infiniti Gdańsk. Z prawej: Katarzyna Warszakowska, Centrum Infiniti Gdańsk

Od lewej: Krzysztof Nowosielski, Magazyn Prestiż, Maciej Piotrowski, DUON, Bartłomiej Dyżewski, Makromor

Michał Bochiński, dyrektor handlowy Ford Euro-Car

Od lewej: Grzegorz Szlapa, Kombinat Artystyczny, Piotr Błaszczyk, trener tenisa, Jarosław Folwarski, architekt

Od lewej: Dr. hab. Michał Harciarek, Uniwersytet Gdański, Beata Urta, właścicielka firmy Investpol

Od lewej: Bartek Bacia, Balex Metal, Klaudia Krause-Bacia, Magazyn W Ślizgu!, Katarzyna Okońska, Magazyn Prestiż

Wojciech i Agnieszka Lazarowicz, Kaap Vino

Julia Lewandowska, właścicielka Premium Properties, Tomasz Kucharski, Premium Properties

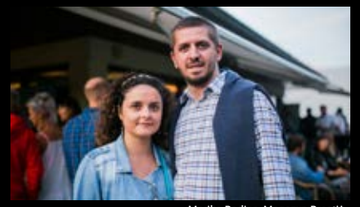
Od lewej: Grzegorz Kurczewski, Izabella Hernik, Anna Maraszek, przedstawiciele BGŻ BNP Paribas Bank Polska, Michał Stankiewicz, Wydawca Magazynu Prestiż i W Ślizgu, organizator turnieju

Od lewej: Marcin Baruchowski, sędzia strefowy, Tomasz Krużycki, sędzia główny

Od lewej: Kinga Pozłutka, Magazyn Prestiż, Anna Szalińska, Klinika Orłowo, Justyna Jakubowska, Studio ZET-3

Z lewej: Ewa Kossakowska, z prawej: Alicja Szopa

Od lewej: Agnieszka Kamińska, prezes Agis Management Group, Piotr Kreft, dyrektor rozwoju Agis Management Group


Marika Podias, Magazyn Prestiż, Adam Ostoja, kierownik sprzedaży i logistyki Olmex S.A.

Z lewej: Monika Bilak, Komenda Portu Wojennego Gdynia

Tomasz Wójtowicz

Tatiana Vaitovich, wokalistka

Firma Code Zero dla zwycięzców ufundowała sportowe torby

Od lewej: Magdalena Tyczyńska, Lucyna Waruszewska, dyrektor hotelu Almond, Katarzyna Koszyk

Od lewej: Krzysztof Biesiada, trener personalny, Beata Skobrosz, Maciej Szczurowski, Sylwia Szczurowska

Maciej Redłowski z żoną

Fot. Karol Kacperski

Od lewej: Monika Kędzierska, Hotel Almond, Izabela Marcinkowska, Hotel Almond, Aleksandra Brodiuk, Hotel Almond

ZAKOŃCZENIE LATA W HOTELU ALMOND

Jak co roku, Hotel Almond zakończył sezon letni zapraszając swoich gości, przyjaciół i partnerów biznesowych na grill&garden party w hotelowej restauracji Magiel. Szef kuchni Przemysław Langowski zaserwował wyśmienite dania, a cały wieczór umiliła muzyka Felipe Alvarado.

mp

Od lewej: Grzegorz Drozdowski, zastępca szefa kuchni restauracji Magiel oraz szef kuchni restauracji Magiel Przemysław Langowski

Jedna z laureatek konkursu Anna Marczak

Szef kuchni Przemysław Langowski (w środku) ze swoimi kucharzami

Filip Grudziński, prezes zarządu Module Plan, organizatora tegorocznej edycji regat, Aleksandra Klimek, członek zarządu Module Plan

Od lewej: Zbigniew Felisiak, dyrektor zarządzający Modular Experience, Conrado Moreno

Wit Danilkiewcz, członek Ocean Challenge Yacht Club, z partnerką

Fot. Krzysztof Nowosielski

Od lewej: Karol Jabłoński, żeglarz, Michał Stankiewicz, prezes Prestiż Trójmiasto Sp. z o.o., Karolina Matysek, Personal PR

Milena Rybińska, Helly Hansen Polska, z partnerem

Konrad Lipski, dyrektor ds. sportowych Sopot Match Race, Weronika Krajdocha

W środku: Tomasz Chamera, prezes Polskiego Związku Żeglarskiego

PATRONUJE PRESTIŻ

BANKIET W REGATOWYM STYLU

Regaty Sopot Match Race rozgrywane na wodach Zatoki Gdańskiej były pokazem światowej klasy żeglarzy i przyciągnęły do Sopotu nie tylko miłośników sportów wodnych, ale także przedstawicieli świata biznesu, kultury i mediów. Tradycyjnie już na tarasach hotelu Sheraton odbył się uroczysty bankiet dla uczestników i gości regat. **mp**

Od lewej: Roch Paździerski, Natalia Nowak, Zbigniew Nowak i Wioletta Nowak, właściciele Grupy Nowak

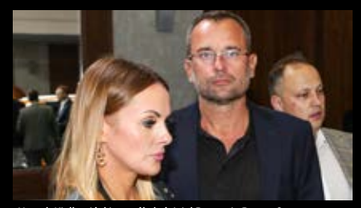
Rafał Sługocki, lekarz dermatolog, Anna Dowgiałło – Sługocka, właścicielka restauracji Przystanek Orłowo i Punkt

W środku: Przemysław Tarnacki, zwycięzca Sopot Match Race

W środku: Gregory Millon, dyrektor Sofitel Grand Sopot. Z prawej: Andrzej Pogorzała, kierownik ds. sprzedaży Sofitel Grand Sopot

Małgorzata Kołakowska i Marcin Kołakowski, dyrektor Departamentu Strategii i Rozwoju Przedsiębiorstw Nest Bank

Z prawej: Marek Knobloch


Henryk Kiełbasiński, współwłaściciel Papertrix Proma Group, z partnerką Agnieszką Bocian

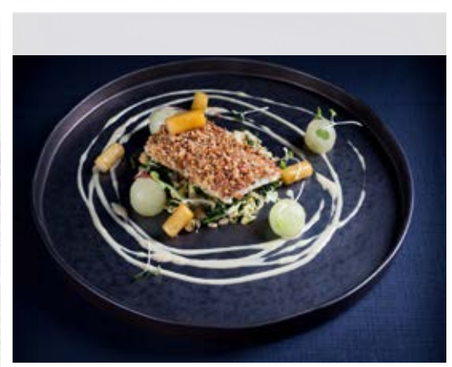
Joanna Krupa

Hostessy

ZAFISHOWANI

10 PAŹDZIERNIKA

NOWY SEZON, NOWE MENU



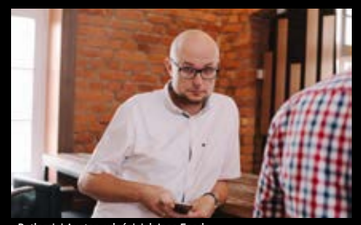
RESTAURACJA ZAFISHOWANI, UL. TOKARSKA 6 (WEJŚCIE OD DŁUGIEGO POBRZEŻA), 80-888 GDAŃSK, INFO@ZAFISHOWANI.PL, TEL. 661 511 811, WWW.ZAFISHOWANI.PL

Monika Puszkiewicz, manager ds. rozwoju rynku Stokrotka, Magdalena Wiśniewska

Wojciech Kukuła, mytrojmiasto.pl, Jakub Jakubowski, redaktor naczelny Magazynu Prestiż

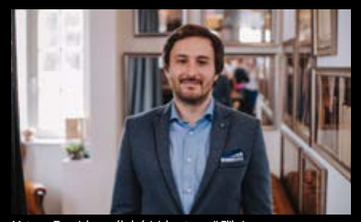
Beata Block, prezes RDL Hydraulics Sp. z o.o, Hanna Kąkol, dyrektor zarządzająca Perfect Consulting, Grzegorz Gosk, Ergo Pro, Małgorzata Undziiło-Haverberg, prezes Flügger sp. z o.o.

Fot. Karolina Kaja Samojluk


Bartłomiej Austen, właściciel Jase Foods

Adam Bendler, komik

Hanna Kąkol, dyrektor zarządzająca Perfect Consulting, Paweł Kąkol, dyrektor zarządzający Pomorski Klub Biznesu


Mateusz Trzeciak, współwłaściciel restauracji Eliksir

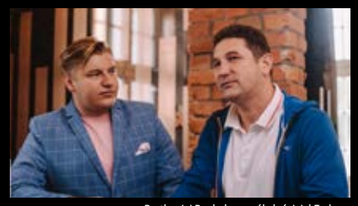
PATRONUJE PRESTIŻ

CYBERATAK PRZY ŚNIADANIU

Przed atakiem cybernetycznym praktycznie nie da się obronić, można jedynie dobrze się na taki atak przygotować i zabezpieczyć wrażliwe dane. O tym, że każda firma ma taką potrzebę przekonywali podczas śniadania biznesowego specjaliści z firmy Logisfera zajmujący się cyberbezpieczeństwem. Śniadanie odbyło się w restauracji Eliksir w Gdańsku z inicjatywy Pomorskiego Klubu Biznesu. **mp**

Piotr Frąszczak, Business Development Director Coblit Sp. z o.o.

Michał Maciejewski, Gerda Broker

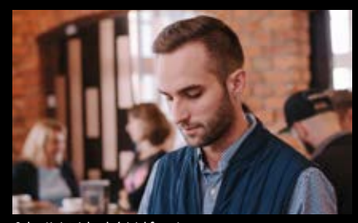

Bartłomiej Bucholc, współwłaściciel Embro, Michał Rodzewicz, prezes MR24

Bartosz Szubert, iluzjonista

Zbigniew Stochowicz, Logisfera FI

Jacek Sojecki, właściciel Sojeccy Nieruchomości i Małgorzata Undziiło-Haverberg, prezes Flügger sp. z o.o.

Marcin Kłodnicki, Logisfera FI


Oskar Kwietniak, właściciel firmy Incore

Alicja Domachowska, trener Lean Management – Lean Idea

POMARAŃCZOWA PLAŻA
RESTAURACJA

ŚNIADANIA Z WIDOKIEM NA MORZE
CODZIENNIE 8:00–12:00
13,90 ZŁ

WWW.POMARANCZOWAPLAZA.PL
RESTAURACJA@POMARANCZOWAPLAZA.PL

Od lewej: Joanna Ogórek, właścicielka restauracji Punkt, Artur Wacewicz, Dominika Król-Wacewicz, właściciele AD Promotion, Anna Dowgiałło-Sługocka, właścicielka restauracji Punkt

Agnieszka Michalska, Bosch, z mężem, Marcin Janowski, Hanna Kąkol, Perfect Consulting, Karolina Sozańska, właścicielka kliniki Care Medica

Ismena Warszawska, projektantka marki Ismena, z mężem Wojciechem Warszawskim

Fot. Karol Kacperski

Od lewej: Jakub Jakubowski, redaktor naczelny Magazynu Prestiż, Rafał Sługocki, lekarz dermatolog, Jan Żółtowski, prezes Interplastic

Agnieszka Gajewska, Przystanek Orłowo, z partnerem

Adam Filipowicz, Józef Sęczkowski, AJ Investment

Od lewej: Dorota Karpowicz, dermatolog, dr n. med. Bogusław Karpowicz, nefrolog, Adam Filipowicz, Aleksandra Filipowicz

PUNKT DLA CIEBIE W SERCU GDYNI

Nowe, klimatyczne miejsce na kulinarnej mapie Trójmiasta. W Gdyni przy ul. Władysława IV uroczyście otwarto restaurację Punkt. Cechą wyróżniającą jest nie tylko bardzo dobre jedzenie, ale także świetny design wnętrza, o które zadbał ceniony architekt Krystian Rassmus. Punkt jest również świetnym miejscem na wieczorne spotkanie towarzyskie, często gra tu muzyka na żywo. **mp**

Lech Szemraj, dyrektor regionalny Idea Bank, z żoną Iloną

Od lewej: Michał Guć, wiceprezydent Gdyni, Marcin Laskowski, prezes zarządu Batory Investments

Od lewej: Paweł Brzozowski, Atelier Brzozowski, Rafał Sługocki, dermatolog

Kaja Rassmus, Accor Hotels, Krystian Rassmus, architekt

Z prawej: Monika Ośmiałowska, radca prawny

Od lewej: Marcus Sitowski, właściciel Michael&Marcus, Natalia Gawron, Daria Prętka, Sopot Marriott, Piotr Wilczek

Łukasz Kozyrski, szef kuchni restauracji Punkt

Joanna Ogórek i Anna Dowigiałło-Sługocka, właścicielki restauracji Punkt

Marta Kowalczyk

Od lewej: Elżbieta Skurzyńska, Aneta Krajdocha, właścicielki SK Sales Management, Amelia Szaposznikow, właścicielka ProStaging, Marta Kłos, General Manager SASSY

Monika Szymikowska, właścicielka gabinetu medycyny estetycznej Estetique

Izabela Banaszkiewicz, właścicielka Profis Ubezpieczenia

Fot. Karol Kacperski

Od lewej: Elżbieta Skurzyńska, właścicielka SK Sales Management, Katarzyna Kupis, współwłaścicielka Neolight Sp. z o.o., Sylwia Wróblewska, główna księgowa Budokor, Lucyna Walczak, wiceprezes Morskiej Spółdzielni Mieszkaniowej

Od lewej: Lucyna Soldenhoff, właścicielka firmy Kobieta i Rozwód, Amelia Szaposznikow, właścicielka ProStaging

Agnieszka Cieciurska, architekt

Aleksandra Niedziółka, Grażyna Niedziółka

PATRONUJE PRESTIŻ

LADIES IN BUSINESS

Inauguracja inicjatywy Ladies IN Business odbyła się pod hasłem „Słodkie zakończenie lata" w uroczych okolicznościach, jakie zaproponował gospodarz spotkania - Sassy Club & Art. Venue. Kilkadziesiąt kobiet biznesu spotkało się, aby poznać koncepcję Ladies IN Business - kompletnie łamiącą dotychczas znane schematy towarzyskich spotkań w gronie kobiet. **mp**

Aleksandra Adamiak, właścicielka REFMED

Monika Dabkiewicz, trener personalny, właścicielka Super QueenSize

Dorota Bury, właścicielka firmy INSPIRALA

Agnieszka Zając, właścicielka firmy UP Grade, Dominika Kępska, właścicielka firmy Intermedia Global Team, Monika Jachimowska, Pramerica, Anna Michalecka, managerka Bureau Veritas Polska

Paulina Romanowska

Iwona Budniak, właścicielka IB Nieruchomości

Małgorzata Szaposznikow, właścicielka PRODOMI nieruchomości

Od lewej: Anna Stankiewicz Ostaszewska, właścicielka Anja Coraletti Atelier, Monika Szymikowska, Estetique, Mariola Wójtowicz, lekarz stomatolog

Od lewej: Aneta Krajdocha i Elżbieta Skurzyńska, właścicielki SK Sales Management

ZNAJDZIECIE NAS W PRESTIŻOWYCH MIEJSCACH!

KAWIARNIE

Umam, Gdańsk, ul. Hemara 1; **Umam Marina**, Gdańsk, ul. Szafarnia 11; **Kafe Delfin**, Gdańsk, ul. Opata Jacka Rybińskiego 17; **Segafredo**, Gdańsk, Targ Rybny 11 wejście od Motławy; **Cafe W**, Gdańsk, CH Manhattan; **Corten Cafe**, Gdańsk, Plac Solidarności 1 (Europejskie Centrum Solidarności); **Marmolada Chleb i Kawa**, Gdańsk, ul. Słonimskiego 5 (osiedle Garnizon); **Mount Blanc**,Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Pijalnia czekolady E. Wedel**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Gelatio Magia**, Gdańsk, Galeria Bałtycka **Costa Cofee**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Kreatywna Cafe**, Gdańsk, ul. Słowackiego 19; **Sztuka Wyboru**, Gdańsk, ul. Słowackiego 19; **Paulo Gelateria**, Gdańsk, ul. Podwale Staromiejskie 96/97; **Caldo**, Gdańsk, Plac Dominikański 1; **Rosse Rosse**, Gdynia, ul. Świętojańska 45 (Bałtiq Plaza); **Costa**, Gdynia, Centrum Riviera; **Dom Czekolady**, Gdynia, Centrum Riviera; **Mount Blanc**, Gdynia, Centrum Riviera; **Dom Czekolady**, Gdynia, Centrum Gemini; **Grey Coffee&More**, Gdynia, Centrum Gemini; **Corner Cafe**, Gdynia, ul. Świętojańska 78A; **Costa Coffee**, Gdynia, CH Klif; **Cyganeria**, Gdynia, ul. 3 Maja 27; **Mariola Cafe**, Gdynia, ul. Prusa 24; **Delicje**, Gdynia, Centrum Riviera; **Ciuciu Babka**, Gdynia, al. Piłsudskiego 30; **Lavenda Cafe**, Gdynia, ul. Starowiejska 11; **Alt Cafe**, Gdynia ul. Legionów 112F/1 (Altus); **Cafe Resto**, Sopot, Hotel Rezydent; **Mount Blanc**, Sopot, Centrum Haffnera; **Cafe Ferber**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 48; **Pijalnia czekolady E. Wedel**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36; **Cukiernia T.Deker**, Sopot, Hotel Rezydent; **Kava**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 61; **So! Coffe**, Sopot, Krzywy Domek; **Capuccino Cafe**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 25; **Pociąg do kawy**, Nowe Centrum Sopotu; **La Crema**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 14; **La Bagatela**, Nowe Centrum Sopotu

RESTAURACJE/PUBY/KLUBY

Thai Thai, Gdańsk, ul. Pogarbary 10, **Grass, Gdańsk**, ul. Szeroka 121/122; **Motlava, Gdańsk**, ul. Stara Stocznia 2/1; **Po Brzegi**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/4; **Bresno**, Gdańsk, ul. Krasickiego 9B/1; **Tekstylia**, Gdańsk, ul. Szeroka 11; **Aioli Inspired by Gdańsk**, Gdańsk, ul. Partyzantów 6; **Majolika**, Gdańsk, ul. Uphagena 23; **Czarna Owca by Lula**, Gdańsk, ul. Chlebnicka 13/16; **Amber Side**, Gdańsk, Plac Solidarności 1 (Europejskie Centrum Solidarności); **Fishmarkt**, Gdańsk, Targ Rybny 6 C; **Fellini**, Gdańsk, Targ Rybny 6; **Correze**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/7; **Bellevue**, Gdańsk, Targ Rybny 10 AB; **Hard Rock Cafe**, Gdańsk, ul. Długi Targ 35/38; **Goldwasser**, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 22, **Lao Thai**, Gdańsk, Targ Rybny 11 wejście od Motławy; **Restauracja Sempre**, Gdańsk, Targ Rybny 11 wejście od Motławy; **Restauracja Kubicki**, Gdańsk, ul. Wartka 5; **Sushi 77**, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 30 (obok Żurawia); **Mito Sushi**, Gdańsk, ul. Tandeta/Szeroka; **La Cucina**, Gdańsk, ul. Szeroka 86; **Patio Espanol**, Gdańsk, ul. Tandeta (róg Szerokiej); **Restauracja Gdańska**, Gdańsk, ul. Św. Ducha 16; **Restauracja Filharmonia**, Gdańsk,ul. Ołowianka 1; **Restauracja Ritz** , Gdańsk, ul. Szafarnia 6; **Restauracja Szafarnia 10**, Gdańsk,ul. Szafarnia 10; **Neighbours Kitchen**, Gdańsk,ul. Szafarnia 11 (Waterlane); **Delmonico Cut**, Gdańsk, ul. Szafarnia 11; **Izakaya Sushi**, Gdańsk, ul. Szafarnia 11; **KOKU Sushi**, Gdańsk, Olivia Business Centre; **Otwarta**, Gdańsk, ul. Słonimskiego 6 (Garnizon); **Lula**, Gdańsk, ul. Norwida 4 (Garnizon); **Ping Pong**, Gdańsk, ul. Słowackiego 21 (Garnizon); **Eliksir**, Gdańsk, ul. Hemera 1 (Garnizon); **Lobster**, Gdańsk, Olivia Business Centre; **VNS**, Gdańsk, C.H. Manhattan; **Metamorfoza**, Gdańsk, ul. Szeroka 22/23; **Thao Thai**, Gdańsk, ul. Szeroka 84; **Taverna**, Gdańsk, ul. Powroźnicza 19/20; **Mon Balzac**, Gdańsk ul. Piwna 36/39; **Brovarnia**, Gdańsk, ul. Szafarnia 9; **Gdański Bowke**, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 11; **Fusion Sushi**, Gdańsk, ul. Stary Rynek Oliwski 9; **Mono Kitchen**, Gdańsk, ul. Piwna 28/30; **Piwna 47**, Gdańsk, ul. Piwna 47; **Latający Holender**, Gdańsk, ul. Długi Targ 33/34; **Big Apple**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 578; **Stacja de Luxe**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 22; **Mercado Tapas Bar**, Gdańsk, ul. Partyzantów 8/4; **Restauracja Magiel**, Gdańsk, ul. Toruńska 12; **Fedde Bistro**, Gdynia, ul. Świętojańska 43; **Como Ristorante**, Gdynia, CH Klif; **Tokyo Sushi**, Gdynia,ul. Mściwoja 9; **Trafik Jedzenie & Przyjaciele**, Gdynia, Skwer Kościuszki 10; **Del Mar**, Gdynia, Plaża Miejska Śródmieście; **Hashi Sushi**, Gdynia, ul. Przebendowskich 38; **Moshi Moshi Sushi**, Gdynia, Centrum Gemini; **CoCo**, Gdynia, Centrum Gemini; **Chwila Moment**, Gdynia, InfoBox; **Barracuda**, Gdynia, Bulwar Nadmorski; **Browar Port Gdynia**, Bulwar Nadmorski; **Vinegre di Rucola**, Gdynia, Bulwar Nadmorski; **Główna Osobowa**, Gdynia, ul. Abrahama 39; **Tapas Barcelona**, Gdynia, ul. Świętojańska 23/2B; **Pasta Miasta**, Gdynia, ul. Świętojańska 46; **Open Kitchen**, Gdynia, ul. I Armii WP 10; **Aleja 40**, Gdynia, ul. Piłsudskiego 40; **Tako Bar**, Gdynia, ul. Świętojańska 21; **Panorama**, Gdynia, ul. Mickiewicza 1/3; **Malika**, Gdynia, ul. Świętojańska 69; **Mariaszek** Gdynia, ul. Spółdzielcza 1; **The Dockers Inn**, Gdynia, Centrum Gemini; **Polska Melodia**, Gdynia, ul. Portowa 8; **Tłusta Kaczka**, Gdynia, ul. Spółdzielcza 2; **Sztuczka**, Gdynia, ul. Abrahama 40; **Ogniem i Piecem**, Gdynia, ul. Świętojańska 87; **Mąka i Kawa**, Gdynia, ul. Świętojańska 65; **Trio Restauracja**, Gdynia, ul. Starowiejska 29-35; **AleBrowar**, Gdynia, ul. Starowiejska 40B; **Santorini**, Gdynia, ul. Świętojańska 61; **Biały Królik**, Gdynia, ul. Folwarczna 2; **Gard Nordic Kitchen**, ul. Waszyngtona 10 (Hotel Courtyard); **Mondo di Vinegre**, Gdynia, ul. Polska 1; **Pieterwas Krew i Woda**, Gdynia, ul. Abrahama 41; **Śródmieście**, Gdynia, ul. Mściwoja 9; **Bliżej**, Gdynia, Plac Kaszubski 1A; **Cozzi**, Gdynia, ul. Władysława IV 49; **Tawerna Orłowska**, Gdynia, ul. Orłowska 1; **Przystanek Orłowo**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 237/3; **Vertigo**, Gdynia, Plac Grunwaldzki 2; **Bazaar**, Gdynia, ul. Świętojańska 49; **Sempre Pizza e Vino**, Gdynia, ul. Starowiejska 30; **Magiel Towarzyski**, Gdynia, ul. Strzelców 1; **Morze Wina**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6c/11 (Sea Towers); **La Vita**, Gdynia, ul. Władysława IV; **La Vita**, Sopot, Centrum Haffnera; **Grono di Rucola**, Sopot, ul. Wybickiego 48; **Dom Sushi**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 38; **Nowy Świat**, Sopot, Centrum Haffnera; **Monte Vino**, Sopot, Centrum Haffnera; **Pelikan**, Sopot, Centrum Haffnera; **Thai Thai**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 17; **Błękitny Pudel**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 44; **Toscana**, Sopot, ul. Grunwaldzka 27; **U Kucharzy**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 60; **Ristorante Sempre**, Sopot, ul. Grunwaldzka 11; **Morska**, Sopot, ul. Morska 9; **Pizzeria Sempre**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 49; **Rucola**, Sopot, Krzywy Domek; **White Marlin**, Sopot, Al. Wojska Polskiego 1; **Browar Miejski Sopot**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 35; **Crudo**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36; **Unique Club**, Sopot, Plac Zdrojowy 1; **Avocado**, Sopot, Plac Zdrojowy 1; **Cyrano-Roxane**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 11; **Tapas de Rucola**, Sopot, Pułaskiego 15; **Pick&Roll Club**, Sopot, ul.Zamkowa Góra 3-5; **Bocian Morski**, Sopot, ul. Pułaskiego 19/1; **La Marea**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 38; **Pak Choi**, Sopot, ul. Morska 4; **Pieprz**, Sopot, ul. Haffnera 7; **Smak Morza**, Sopot, Al. Franciszka Mamuszki 2; **Restauracja Amici**, Sopot, ul. Jana Kazimierza 2; **Restauracja Petit Paris**, Sopot, ul. Grunwaldzka 12-16; **Restauracja Pinokio**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 45; **Sushi77**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 53 (Krzywy Domek); **Delmonico Cut**, Sopot, ul. Moniuszki 10 (Hotel Opera); **Zatoka Sztuki**, Sopot, Al. Franciszka Mamuszki 14; **Bulaj Sopot**, Sopot, Al. Franciszka Mamuszki 22; **737 L'entre Villes**, Sopot, Al. Niepodległości 737; **Aquarella**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35 (Hotel Villa Aqua); **Pomarańczowa Plaża**, Sopot, ul. Emilii Plater 19; **Fidel**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6; **Hashi Sushi**, Dworzec Sopot; **Tartoria**, Dworzec Sopot; **Fit&Green**, Dworzec Sopot; **Whiskey on The Rock**, Dworzec Sopot; **Bagażownia Żynera**, Dworzec Sopot; **SeaFood Restaurant**, Dworzec Sopot; **Secretariat**, Hipodrom Sopot; **Projekt 36**, Sopot, ul. Obr. Westerplatte 36 A; **Napoli Mia**, Sopot, ul. Podjazd 2; **Polskie Smaki**, Sheraton Sopot; **Wave**, Sheraton Sopot; **1911 Restaurant**, Sopot, ul. Grunwaldzka 4/6

SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE

Barberian, Gdańsk, ul. Wyspiańskiego 28; **Quiris**, Gdańsk, ul. Gałczyńskiego 12; **Salon Fryzur Męskich**, ul. Łąkowa 27; **Fryzjernia**, Gdańsk, ul. Szeroka 24-26; **Club Fryzjerski Alternative**, Gdańsk, CH Familia; **Jacques Andre**, Gdańsk, ul. Elżbietańska 9/10 koło kościoła św. Józefa; **Jacques Andre**, Gdańsk, Galeria Bałtycka (poziom -1); **Salon Fryzjersko – Kosmetyczny ExcellentQ**, Gdańsk, ul. Szafarnia 10; **Salon Fryzjerstwa Artystycznego Degowski**, Gdańsk, ul. Heweliusza 31; **Roccialli**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Roccialli**, Olivia Business Centre; **Atelier de Beaute**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 409 (Alchemia); **Studio Marina**, Gdańsk, ul. Jelitkowska 20 Hotel Marina; **Metamorphosis Karolina Konkiel**, Gdańsk, ul. Czarny Dwór 14/4; **Prive Club Fryzjerski**, Gdańsk, ul. Rajska 1/5 F/G; **Camile Albane, Gdańsk**, CH Madison; **PSSW Mat-Studio**, Gdynia, ul. Orłowska 86; **Obsessive Studio**, Gdynia, ul. Batorego 4; **Studio No 7**, Gdynia, ul. Bema 10; **Guerlain**, Gdynia, ul. Abrahama 24; **La Perla**, Gdynia, ul. Harcerska 5; **Salon Fryzjerski Dorota**, Gdynia, CH Klif; **Salon Fryzjerski Dorota**, Gdynia, Plac Górnośląski 4; **Instytut Piękna Dolce Vita**, Gdynia, Skwer Kościuszki 18; **Beauty Marine**, Gdynia, ul. Zygmunta Augusta 7; **Studio Effect**, Gdynia, ul. Starowiejska 41/43 (Atrium); **Akademia Makijażu** Permanentnego, ul. Starowiejska 41/43 (Atrium); **Brański Salon**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245/14 (Nowe Orłowo); **Elixir Kosemtyka**, Gdynia, ul. Świętojańska 41/7; **Atelier Brzozowski**, Gdynia, Legionów 119C; **Salon Fryzjerski Studio F**, Gdynia, ul. Świętojańska 43/19; **Salon Sopot**, Sopot, Al. Niepodległości 775; **Jacques Andre**, Gdynia, Centrum Riviera; **Centrum Pięknego Ciała**, Sopot, ul. Jagiełły 4; **Styl**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 46; **Instytut Dr Irena Eris**, Sopot, ul. Grunwaldzka 12-16; **Salon urody Drausal**, Sopot, al. Niepodległości 739/1; **Beauty Box**, Sopot, ul. Sobieskiego 2/1; **Salon Modnej Fryzury Mago**, Sopot, Al.. Niepodległości 688; **Salon Sopot**, Sopot, Al. Niepodległości 775/1; **Włoski Salon Fryzur**, Sopot, Al. Niepodległości 648/1; **HairBar**, Sopot, Sheraton, Dom Zdrojowy; **Instytut Kosmetologii Nina Godlewska**, Sopot, ul. Obr. Westerplatte 2-4

SPA&WELLNESS

Five Senses, Gdańsk, ul. Norwida 4; **Thao Thai**, Gdańsk, ul. Szeroka 86; **Marina Wellness Centre**, Gdańsk, ul. Jelitkowska 20 Hotel Marina; **Beauty Derm Instytut-Medical Day SPA**, Gdańsk, ul. Kapliczna 30 Hotel Posejdon **Petite Perle**, Gdańsk, ul. Beniowskiego 51; **Vitallabs**, Gdańsk, Al. Jana Pawła II 3B lok. U1; **Instytut SPA w Hotelu Dwór Oliwski**, Gdańsk, ul. Bytowska 4; **Spameed**, Gdańsk, ul. Wały Piastowskie 1; **Moments Day Spa**, Gdańsk, ul. Myśliwska 33; **Mana Day Spa**, Gdynia, ul. Żwirki i Wigury 2A; **SPA w Hotelu Kuracyjnym**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 255; **Quadrille Spa**, Gdynia, ul. Folwarczna 2; **Instytut Genesis**, Gdynia, ul. Ejsmonda 2; **Vanity Day Spa**, Gdynia, ul. I Armii WP 26/1U; **Day SPA Vita'o**, Gdynia, ul. Abrahama 11/10; **OXO Spa**, Sopot, ul. Grunwaldzka 94; **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; **Aquapark Sopot**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 3-5; **Salon Mai Thai**, Sopot, ul. Chopina 26 A; **Aqua Spa Sopot**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 3-5

MEDYCYNA ESTETYCZNA I CHIRURGIA PLASTYCZNA

Skinlab, Gdańsk, ul. Hemara 2; **Dr Kondej**, Gdańsk, ul. Polanki 136/6; **DermicLab Med.&Beauty Clinic**, Gdańsk, ul. Obywatelska 2A; **Petite Perle**, Gdańsk, ul. Beniowskiego 51; **Perfect Medica**, Gdańsk, ul. Kołobrzeska 63; **Clinica Dermatologica**, Gdańsk, ul. Curie Skłodowskiej 3; **Dr Pernak**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 549; **Dwór Kuźniczki**, Gdańsk, ul. Wajdeloty 13; **Amiamo.pl**, Gdańsk, ul. Obr. Wybrzeża 7; **Klinika Dobosz**, Gdańsk, ul. Partyzantów 14 lok.102; **Instytut Kosmetologii Babiana**, Gdańsk, ul. Hynka 6/9; **Klinikia Zdrowia i Piękna H&Bmed**, Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 8; **Gdańska Klinika Urody**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/2; **Centrum Odnowy Biologicznej Stenia**, ul. Starowiejska 41/43, Gdynia; **Beauty Medical**, Gdynia, ul. Wincentego Pola 27; **Proderm**, Gdynia, ul. Świętojańska 135/2; **Laser Line**, Gdynia, ul. Mściwoja 10; **Beauty Laser**, Gdynia, ul. Abrahama 45; **Beauty Derm**, Gdynia, ul. Świętojańska 139; **Centrum Medyczne Dr Kubik**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/9; **Klinika Estetyki**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/11; **Derm Estetyka**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/12; **Centrum Medyczne Nowe Orłowo**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245/8 Nowe Orłowo; **Allure Institute**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/7 Nowe Orłowo; **Holistic Clinic**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/6 Nowe Orłowo; **Klinika Orłowo**, Al. Zwycięstwa 241/11 Nowe Orłowo; **Klinika Urody Mediderm**, Gdynia, ul. Abrahama 36-44; **Instytut Urody Agata Partyka**, Gdynia, ul. Strzelców 1/4; **New Skin**, Gdynia, ul. Armii Krajowej 38; **Centrum Zdrowia i Urody Orchid**, Sopot, ul. Haffnera 10/2; **Estee Med.**, Sopot, ul. Chopina 34/2; **Sopocka Fabryka Urody**, Sopot, ul. Smolna 1D; **Derm-Al**, Sopot, ul. Armii Krajowej 116/5; **Medissima**, Sopot, ul. Armii Krajowej 72

HOTELE

Hotel Impresja, Gdańsk, ul. Tuwima 12 **Hilton Gdańsk**, Gdańsk, Targ Rybny 1; **Radisson Blu**, Gdańsk, ul. Długi Targ 19; **Dwór Oliwski**, Gdańsk, ul. Bytowska 4; **Hotel Gdańsk**, Gdańsk, ul. Szafarnia 9; **Golden Tulip**, Gdańsk, ul. Piastowska 160; **Celestin Residence**, Gdańsk, ul. Straganiarska 19; **Hanza Hotel**, Gdańsk, ul. Tokarska 6; **Królewski**, Gdańsk, ul. Ołowianka 1; **Amber Tower**, Gdańsk, ul. Szafarnia 10; **Holland House**, Gdańsk, ul. Długi Targ 33/34; **Fahrenheit**, Gdańsk, ul. Grodzka 19; **Grand Cru**, Gdańsk, ul. Rycerska 11-12; **Puro Hotel**, Gdańsk, ul. Stagiewna 26; **Hotel Sadova**, Gdańsk, ul. Łąkowa 60; **Hotel Almond**, Gdańsk, ul. Toruńska 12; **Dwór Prawdzica**, Gdańsk, ul. Piastowska 198; **Hotel Focus**, Gdańsk, ul. Nad Stawek 5; **Kuracyjny**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 255; **Różany Gaj**, Gdynia, ul. Korzeniowskiego 19 D; **Hotel Nadmorski**, Gdynia, ul. Ejsmonda 2; **Courtyard by Marriott**, Gdynia, ul. Waszyngtona 19; **Hotel Villa Baltica**, Sopot, ul. Emilii Plater 1; **Hotel Rezydent**, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja; **Sheraton Sopot Hotel**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **Sofitel Grand Sopot**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 12-14; **Villa Antonina**, Sopot, ul. Obr. Westerplatte 36 A; **Mera Spa**, Sopot, ul. Bitwy pod Płowcami 59; **Mała Anglia**, Sopot, ul. Grunwaldzka 94; **Dworek Admirał**, ul. Powstańców Warszawy 80; **Hotel Sopot**, Sopot, ul. Haffnera 88; **Villa Sentoza**, Sopot, ul. Grunwaldzka 89; **Hotel Haffner**, Sopot, ul. Haffnera 59; **Villa Aqua**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35; **Młyn Klekotki**, Godkowo

KLUBY FITNESS

Adrenaline Gym, Gdańsk, ul. Słowackiego 1A; **Fitness Authority**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 229; **Tiger Gym**, Gdańsk, CH Manhattan; **My Gym**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Tiger Gym**, Gdańsk, Grunwaldzka 411; **Marina Wellness Centre**, Gdańsk, Hotel Marina; **Centrum Joga i Pilates**, Gdynia, ul. Starowiejska 54/3; **Tiger Gym**, Gdynia, Centrum Riviera; **Całypso Fitness**, Sopot, AL. Niepodległości 697-701 (Sopocki Skwer); **Sheraton Fitness**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **CrossFit Trójmiasto**, Sopot, 3 Maja 69C; **Elite Gym, Sopot**, ul. Boh. Monte Cassino 55-57

SALONY SAMOCHODOWE

BMW Zdunek, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45; **Bawaria Motors**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 195; **Audi Centrum Gdańsk**, ul. Lubowidzka 44; **Renault Zdunek**, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45; **Motor Centrum**, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 4/8; **KMJ Zdunek**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 295; **Opel Serwis Haller**, Gdańsk, ul. Odyseusza 20; **Subaru Zdanowicz**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 256 A; **British Automotive**, Gdańsk, ul. Abrahama 5; **Volvo Drywa**, Gdańsk, ul. Kartuska 410; **BMG Goworowski**, Gdańsk, ul. Elbląska 81; **Carter Toyota**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 260; **City Motors**, Gdańsk, ul. Jagiellońska 12A; **BMW Zdunek**, Gdynia, ul. Druskiennicka 1; **Lexus Trójmiasto**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/3; **Auto Mobil**, Gdynia, ul. Wielkopolska 241; **Volvo Drywa**, Gdynia, ul. Parkowa 2; **Mercedes BMG Goworowski**, Gdynia, ul. Łużycka 9; **Auto House**, Gdynia, ul. Strzyska 24; **Ford Euro Car**, Gdynia, ul. Owsiana 13; **Audi Centrum Gdynia**, ul. Łużycka 3A; **Peugeot, JD Kulej**, Gdynia, ul. Chwaszczyńska 128; **Honda**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 162; **Opel Serwis Haller**, Gdynia, ul. Morska 290A; **Porsche Centrum Sopot**, Sopot, Al. Niepodległości 956; **Prestige**, Sopot, Al. Niepodległości 663; **Unique Cars**, Reda, ul. Wejherowska 56

KLINIKI I GABINETY LEKARSKIE

Polmed, Gdańsk, CH Manhattan; **Smile Clinic**, Gdańsk, ul. Szymanowskiego 2; **Invicta**, Gdańsk, ul. Rajska 10 (Madison); **Vivadental**, Gdańsk, Al. Zwycięstwa 48; **Miladent**, Gdańsk, ul. Rajska 1/5 CD; **Impladent**, Gdańsk, ul. Kartuska 313; **Premiere Dent**, Gdańsk, ul. Beniowskiego 11/2; **Clinica Dermatologica**, Gdańsk, ul. Curie Skłodowskiej 3; **Projekt Uśmiech**, Gdańsk, ul. Partyzantów 76 (Green Office); **Victoria Clinic**, Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 57; **Klinika Prof. Dobosz i Partnerzy**, Gdańsk, ul. Partyzantów 14 lok. 102; **Anna Dental Clinic**, Gdańsk, ul. Szeroka 119/120; **Lux Med.**, Gdańsk, Al. Zwycięstwa 49; **Kryspin Dent**, Gdańsk, ul. Partyzantów 9; **Nawrocki Clinic**, Gdańsk, ul. Czarny Dwór 10/34; **VitalLabs**, Gdańsk, ul. Czarny Dwór 14/4; **Dental Spa**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 164; **Prodent**, Gdańsk, CH Madison; **Prodent**, Gdańsk, ul. Słonimskiego 1/65 (Garnizon); **Clinica Del Mare**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/1; **Medico Dent**, Gdynia, ul. Starowiejska 24; **Centrum Optyczno – Okulistyczne**, Gdynia, ul. Świętojańska 73; **Stomatolog Lidia Siatkowska**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/7; **Marcin Rudnik**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/3; **Sanus Dentes**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/12; **Evi-Med.**, Gdynia, ul. Bp. Dominika 8-14; **Osteo Sport**, Gdynia, ul. Stryjska 26; **Mawident**, Gdynia, ul. Strzelców 11B/4; **Artdent Beauty&Care Dentistry**, Sopot, ul.Jagiełły 4/2; **Den Arte**, Sopot, ul. Armii Krajowej 122; **IDentical**, Sopot, ul. 1 Maja 5; **Grand Dental**, Sopot, ul. Haffnera 25

SKLEPY I BUTIKI

City Meble, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 211; **Lilou**, Gdańsk, ul. Ogarna 126/127; **Cafardini**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 472 (Olivia Gate, 3p); **Bestbrandshop**, Gdańsk, Galeria Metropolia; **InFashion**, Gdańsk, ul. Pańska 3; **Electronic Point**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 234 **Simple**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Max Mara**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Marella**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Swarovski**, Gdańsk, galeria Bałtycka; **Time Trend**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Intersport**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **TUI Centrum Podróży**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Body Shop**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Taranko**, Gdańsk, Galeria Bałtycka **Strellson**, Gdańsk, Galeria Bałtycka **Lanoro**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Clarks**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Tru Trusardi**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Aryton**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Betty Barclay**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Deni Cler**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Apia**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Jack Wolfskin**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Denon**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Valentini/Samsonite**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Optyk Studio 1242**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Apia**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Centrum Wina**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Rosenthal**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Centrum Wina**, Gdańsk, CH Manhattan; **Dolio Wio**, Gdańsk, ul. Szymanowskiego 9 (Garnizon); **Interior Park**, Gdańsk, Grunwaldzka 223; **Marry Me**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 124; **World Box**, Gdańsk, CH Manhattan; **Sandwich-mac**, Gdańsk, CH Madison; **Valentini/Samsonite**, Gdańsk, Madison; **Winers**, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 52; **Premium Sound**, Gdańsk, ul. Rakoczego 31; **Lingeria**, Gdańsk, ul. Dmowskiego 5; **Lumann**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 4; **Interior Park**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 223; **Coco Perfumy**, Gdańsk, ul. Szeroka 44-45; **Elements**, Gdańsk, ul. Przywidzka 4; **Moma Studio**, Gdańsk, ul. Przywidzka 7 (Rental Park); **Novelle**, Gdańsk, ul. Przywidzka 7 (Rental Park); **MK Design**, Gdańsk, ul. Przywidzka 7 (Rental Park); **Hever** , Salon Snu, Gdańsk, ul. Przywidzka 7 (Rental Park); **IKA-Kolor**, Gdańsk, Grunwaldzka 470; **Persona**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 569; **Galeria Rubio**, Gdańsk, ul. Słonimskiego 5 lok.66; **OOG Eyewear Concept Store**, Gdańsk, ul. Szeroka 15/17; **Perfumeria Galilu**, Gdańsk, ul. Szeroka 15/17; **DaSea People**, Gdynia, ul. Abrahama 29; **Cocho**, Gdynia, ul. Kilińskiego 11/1; **Fashion Box**, Gdynia, ul. Zygmunta Augusta 9/2B; **Amazing Decor**, Gdynia, ul. Żwirki i Wigury 8; **Deco Home Art.**, Gdynia, al. Zwycięstwa 234; **Bo Concept**, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus); **Studio Dago**, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus); **Spensen**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 171; **Pracownia AGD**, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus); **NAP**, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus); **Hypnos Beds**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 239; **REMEB**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/1 (Nowe Orłowo); **Flader Art**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/8 (Nowe Orłowo); **Sen i Zdrowie**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 237/1 (Nowe Orłowo); **Living Story**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 235/2 (Nowe Orłowo); **Butik See You**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245/2 (Nowe Orłowo); **InFashion**, Gdynia, ul. Świętojańska 91; **Epicentrum**, Gdynia, ul. Nowodworcowa 21; **Butik Baldinini**, Gdynia, ul. Świętojańska; **Butik By O la la**, Gdynia, ul. Świętojańska 61; **Butik New Classic**, Gdynia, ul. Świętojańska 44; **Butik MarcCain**, Gdynia, ul. Świętojańska 44; **Butik Classic**, Gdynia, ul. Świętojańska 33; **Men Boutique**, Gdynia, ul. Armii Krajowej 9; **Optical Christex**, Gdynia, CH Klif; **S'portofino**, Gdynia CH Klif; **Patrizia Pepe**, Gdynia, CH Klif; **Lidia Kalita**, Gdynia, CH Klif; **Marella**, Gdynia, CH Klif; **Calvin Klein**, Gdynia, CH Klif; **Betty Barclay**, Gdynia, CH Klif; **Max Mara**, Gdynia, CH Klif; **Hexeline**, Gdynia, CH Klif; **Grey Wolf**, Gdynia, CH Klif; **Gerry Weber**, Gdynia, CH Klif; **Pennyblack**, Gdynia, CH Klif; **MM Fashion**, Gdynia, CH Klif; **La Mania**, Gdynia, CH Klif; **Pinko**, Gdynia, CH Klif; **Liu Jo**, Gdynia, CH Klif; **Max&Co.**, Gdynia, CH Klif; **Camel Active**, Gdynia, CH Klif; **Magnific**, Gdynia, CH Klif; **Bed&Breakfast Home**, Gdynia, CH Klif; **Splendido**, Gdynia, CH Klif; **Pierre Cardin**, Gdynia, CH Klif; **Valentini/Samsonite**, Gdynia, CH Klif; **Marciano Guess**, Gdynia, CH Klif; **Deni Cler Milano**, Gdynia, CH Klif; **Calvin Klein**, Gdynia, CH Klif; **KOKAI**, Gdynia, CH Klif; **Tru Trussardi**, Gdynia, CH Klif; **Henry Lloyd**, Gdynia, CH Klif; **Bizuu**, Gdynia, CH Klif; **N.Nagel**, Gdynia, CH Klif; **Apia**, gdynia CH Klif; **Swarovski**, Gdynia CH Klif; **Kezard**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 197; **Optical Christex**, Gdynia, Centrum Riviera **Geox**, Gdynia, Centrum Riviera; **Guess**. Gdynia, Centrum Riviera; **By o la la**, Gdynia, Centrum Riviera; **Airfield**. Gdynia, Centrum Riviera; **SunLoox**. Gdynia, Centrum Riviera; **Felina**, Gdynia, Centrum Riviera; **Pierre Cardin**, Gdynia, Centrum Riviera; **Elska**, Gdynia, Centrum Riviera; **Pako Lorente**, Gdynia, Centrum Riviera; **Desigual**, Gdynia, Centrum Riviera; **Fracomina**, Gdynia, Centrum Riviera; **Hugo Boss**, Gdynia, Centrum Riviera; **Rosenthal**, Gdynia, Centrum Riviera; **Samsung Brand Store**, Gdynia, Centrum Riviera; **Interior Park**, Gdynia, ul. Wielkopolska 251; **S'portofino**, Gdynia, CH Klif, Al. Zwycięstwa 256; **Total Look by Bunny The Star**, Gdynia, ul. Świętojańska 61; **Lilou**, Gdynia, ul. Świętojańska 56; **Dide Light**, Gdynia, ul. Stryjska 26; **Forma Collection**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 239; **Mesmetric**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 187; **Telem Play**, Gdynia, ul. Legionów 119A; **Smak Wina**, Gdynia, ul. Kasztanowa 13a; **Interno Design**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/12 (Nowe Orłowo); **Aranżer**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245 (Nowe Orłowo); **Made in G**, Gdynia, Ale. Zwycięstwa 237 (Nowe Orłowo); **Optyk Lewandowski**, Gdynia, ul. Świętoj

JASIEŃ BULWARY

Gdańsk, ul. Krzysztofa Komedy

OD 5060 ZŁ/M²

MIESZKAM PO SWOJEMU

hossa.gda.pl

tel. 58 785 12 12

HOSSA

DEWELOPER NR 1