prestiż

magazyn trójmiejski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY nr 1 (2024)

MALOWANI "CHŁOPI"

POMIĘDZY TECHNOLOGIĄ, A RĘKĄ CZŁOWIEKA

MAREK OKRASSA - MALARZ SPOKOJU I DOSTATKU | PRZEGLĄD NAJNOWSZYCH INWESTYCJI DEWELOPERSKICH
DOKTOR AI - CZY SZTUCZNA INTELIGENCJA ZASTĄPI LEKARZY? | ODWIEDZAMY HONGKONG
MERCEDES WCZORAJ I DZIŚ - NOWA KLASA E I LEGENDARNY C124

RADO
SWITZERLAND

RADO.COM

MASTER OF MATERIALS

Feel it !

CAPTAIN COOK HIGH-TECH CERAMIC SKELETON

N. NAGEL

GDYNIA, CH KLIF
TEL. 58 620 06 68 | WWW.ZEGARKIONLINE.PL

LEŚNA Sonata

by CORDIA

Twoje miejsce w Sopocie

Inwestycja gotowa
już w tym roku

Nowoczesne apartamenty
blisko natury.

Prestiżowa lokalizacja,
w pobliżu Opera Leśna
i Trójmiejski Park Krajobrazowy.

Wysoka jakość wykończenia,
taras widokowy na dachu,
strefa chillout.

Tel 539 693 223

WWW.LESNASONATA.PL

NA OKŁADCE: "CHŁOPI"

Wójt u Dominikowej - Małgorzata Kuźnik | materiały prasowe Chłopi Sp Z o.o.

nr 1/2024 (157) www.prestiztrojmiasto.pl

FELIETON
8 OD NACZELNEGO
10 KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄZUJE – ARKADIUSZ HRONOWSKI
12 ZBIGNIEW CANOWIECKI - TERROR PRAWORZĄDNOŚCI
14 ALE NUMER!
16 NOWE MIEJSCA

TEMAT Z OKŁADKI
18 POLSKO-POLSKA O „CHŁOPÓW" WOJENKA

WIRTUALNE TRÓJMIASTO
26 TRÓJMIEJSKIE INSTASTORY @RABARBAROWADZIEWCZYNA

PODRÓŻE
28 HONGKONG - ABSOLUTNA DOSKONAŁOŚĆ WŚRÓD DRAPACZY CHMUR

KULINARIA
32 KAMIL SADKOWSKI - GRUBA RYBA
34 TRÓJMIEJSKIE WALENTYNKI
38 RESTAURACJA TRUE - SPRÓBUJMY TEGO RAZEM W 2024

DESIGN
40 JAKA PIĘKNA SAMOWOLKA – JAN SIKORA
42 QUIET LUXURY Z WIDOKIEM NA MORZE
48 PRZYSTAŃ WIDNA - NOWE MIEJSCE NA MAPIE GDYNI
52 POJEDYNEK RYSOWNIKÓW - BARWY ZIMY

MODA
54 MADE IN 3CITY – ION - BURSZTYN CAŁKOWICIE NATURALNY
58 ART HIBITION - MODA I SZTUKA W STOCZNI
60 TRENDY 2024 - CO BĘDZIE MODNE W TYM ROKU?

ZDROWIE I URODA
64 DOKTOR AI
72 OD LECZENIA DO ODPOWIEDZIALNOŚCI
73 AI I GENETYKA W LECZENIU NIEPŁODNOŚCI – IN VITRO NOWEJ GENERACJI W KLINIKACH INVICTA
74 ZIMOWE UKOJENIE RELAKS W SPA
78 RELAKS W RYTMIE NATURY - THERA WELLNESS SPA
80 PROFILAKTYKA RATUJE ŻYCIE

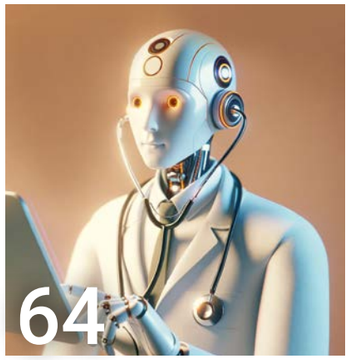
KULTURA, SZTUKA I ROZRYWKA
82 MAREK OKRASSA - MĘŻCZYZNA, KTÓRY PATRZY
86 BIBLIOTECZKA PRESTIŻU
88 PRESTIŻOWE IMPREZY

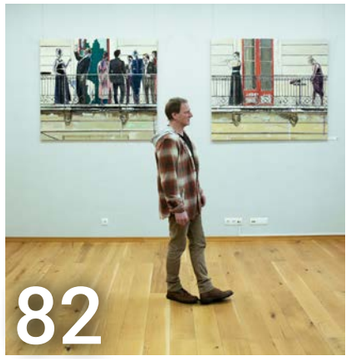
MOTORYZACJA
92 NOWY MERCEDES KLASY E - KLASA SAMA W SOBIE!
96 MERCEDES, OLEANDRY I CZARNE MARZENIE MAGDY

SPORT
100 JEŹDZIECKI KLUB SPORTOWY BARŁOMINO - NAJLEPSZA MŁODZIEŻOWA STAJNIA W POLSCE I NIE TYLKO

BIZNES
104 POMORZE AKTYWNEJ STAROŚCI
110 JAK DLA SIEBIE! NOWA SZTUKA REMONTOWNIA I ZARZĄDZANIA APARTAMENTAMI
112 TRWA NABÓR DO III EDYCJI PROGRAMU „SPRAWNY STAŻ"
114 TRÓJMIEJSKIE INWESTYCJE - PRZEGLĄD NAJNOWSZYCH I NAJCIEKAWSZYCH

KRONIKA PRESTIŻU
118 BAL KARNAWAŁOWY KLUBU BIZNESU OGNIWA SOPOT
119 NOWOROCZNA LAMPKA SZAMPANA W DWORZE ARTUSA
119 JUBILEUSZOWA WYSTAWA KAZIMIERZA LEMAŃCZYKA
120 SPOTKANIE INWESTYCYJNE
120 SPOTKANIE INFORMACYJNE BNI+
121 „PRZESZŁOŚĆ ODBITA" W DWORZE UPHAGENA





JEST TAKI DZIEŃ

Styczeń to jeden wielki poniedziałek. Stare nawyki, nowe postanowienia. Stare cele, nowe nadzieje. Porządkowanie, planowanie, i wreszcie przetrwanie. Tym, co trzyma nas w ryzach i sprawia, że nie poddajemy się przy pierwszej, lepszej okazji jest motywacja. Z reguły dziarsko towarzyszy nam przez pierwsze kilkanaście dni, potem zaczynają się schody i zniechęcenie. Na szczęście wtedy na horyzoncie pojawia się czas, który na nowo wlewa w nas olbrzymie pokłady nadziei, optymizmu i chęci do działania. Jest taki dzień, w którym hejnalista z Krakowa wyjątkowo odgrywa z Wieży Mariackiej inną melodię, to wtedy można wylicytować grę w badmintona z Dawidem Podsiadło, kawałek żagla z Daru Młodzieży, a nawet dzień w Sejmie w towarzystwie Arlety Zalewskiej...

To niedzielne popołudnie. Jestem w urokliwej, nadmorskiej wiosce, gdzie mieszka niecałe trzy tysiące mieszkańców. Przyjechałam tu na taneczny występ Klary. W lokalnej świetlicy panuje radosny harmider. Jest gwarno, a obok przewijają się setki ludzi, od tych najmłodszych po 80-latków. Koło Gospodyń Wiejskich serwuje przetwory i słodkości - wystarczy wrzucić datek, by raczyć się obłędnie dobrymi rogalikami. Strażacy z dumą prezentują swój najnowszy pojazd, wokół chmara dzieci, każde prosi o zdjęcie. Na scenie odbywa się licytacja. Można wylicytować tu niemal wszystko. Jest kosz pełen świeżych wędlin od lokalnego rzeźnika, są ręcznie robione czapki, bony na wymianę opon, obrazy lokalnych autorów, ręcznie wyszywane chusty, vouchery do restauracji, a nawet egzotyczne lustro z Maroko. Chętnych jest sporo. Wszyscy z uśmiechem walczą o upatrzone przedmioty. Do puszek, wrzucają nawet ci, których na taki gest ledwo stać. Cel jest jeden: wszyscy grają dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. To pospolite ruszenie. Dobro aż wylewa się z wnętrza tego skromnego, lokalnego Domu Kultury. Ten widok ścisnął mnie za serce, i do teraz trzyma niczym emocjonalne imadło.

W telewizji transmitowane są zbiórki, które odbywają się w największych miastach w kraju, lecz to co dzieje się w tych miejscach, których większość z nas nie zna nawet z nazwy, przekracza wszelkie granice. To właśnie dzięki WOŚP pokazujemy, że stajemy się wspólnotą, która nie jest obojętna na ludzkie tragedie. To machina, która działa niczym orkiestra narodowowyzwoleńcza, wyzwalając w nas tę najszlachetniejszą stronę. To istne szaleństwo, pozytywny obłęd pomagania. Wspólnie działamy i dowodzimy, że zjednoczeni potrafimy osiągać niesamowite rzeczy. Kiedy trzeba, umiemy być jak orkiestra. W tym roku wybrzmiewa to ze zdwojoną siłą, bo po latach nieobecności Orkiestra znów powróciła do TVP i radiowej Trójki; ponownie wzięli w niej udział także przedstawiciele służb mundurowych. To wyjątkowy finał i nadzieja na tak bardzo wyczekiwaną przez wszystkich normalność.

I tak to właśnie jest - Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy co roku wlewa w nasze serca pozytywne emocje niczym wiosna, która nadchodzi po zimowym dniu. To chwila, kiedy staramy się być lepszymi ludźmi, kiedy troszczymy się o innych i dajemy wyraz naszej solidarności. Mam nadzieję, że WOŚP będzie grał dla naszego społeczeństwa każdego roku, podobnie jak Prestiż nadal będzie raczył swoich czytelników wartościową treścią. To jest właśnie siła wspólnoty, i ta wewnętrzna motywacja, która nieustannie inspiruje nas do działania!

Klaudia Krause-Bacia

MAGAZYN PRESTIŻ
miesięcznik bezpłatny

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

Redaktor Naczelny:
Michał Stankiewicz

Zastępca Redaktora Naczelnego:
Klaudia Krause-Bacia

Sekretarz redakcji:
Joanna Bieńkowska

Redakcja:
Ewa Cichocka, Michalina Domoń, Bartosz Gondek, Szymon Kamiński, Halina Konopka, Marta Legieć, Justyna Sienkiewicz-Baraniak, Aleksandra Tatarczuk, Marcin Wiła

Stali felietoniści:
Zbigniew Canowiecki, Arkadiusz Hronowski, Kamil Sadkowski, Jan Sikora

Szef działu foto: Karol Kacperski

Skład: Kamil Żurek

MS GROUP

Wydawca:
MS Group Sp. z o.o.

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

Prezes:
Michał Stankiewicz,
stankiewicz@emsgroup.pl

Dyrektor zarządzający:
Maria Bek, bek@emsgroup.pl

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

Dyrektor sprzedaży:
Marta Blendowska, tel. 791 971 399

Reklama i promocja:
Krzysztof Nowosielski, tel. 533 200 779
Aleksandra Staruszkiewicz, tel. 606 603 416
Ewa Rozbicka, tel. 508 178 869

prestiż
Project Warsaw
W ŚLIZGU!
TENNIS ACITY CUP
LINIA
LUSTRO
Biznesu

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

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 Festival. Na stoczniowych terenach w Gdańsku stworzył klub B90 oraz współtworzy Ulicę Elektryków, Plenum i Plener 33. Od niedawna w Krakowie współorganizuje Mystic Festival. Najmłodsze dziecko to nowy, alternatywny klub muzyczny DRIZZLY GRIZZLY.

SLEEPERS

Krajobraz po wyborach. PiS nie odszedł. On zwarł szeregi i teraz pokazuje kim naprawdę był i jest. Wszystkie dotacje trafiające do rozmaitych fundacji, stowarzyszeń i organizacji to przemyślana akcja decydentów oraz funkcjonariuszy PiS. Wszystko aby zabezpieczyć swoją finansową przyszłość na wypadek „nieszczęśliwego" zdarzenia. „Uśpieni" to amerykański film, historia czterech chłopców, którzy wychowywali się w Nowym Jorku. W wyniku kradzieży ginie sprzedawca hot dogów, a chłopcy trafiają do poprawczaka o zaostrzonym rygorze, gdzie dostają się w ręce zwyrodniałych, perwersyjnych strażników. To, co ich tam spotka zapamiętają na całe życie. Po latach dokonują zemsty na jednym ze strażników.

To co ma ma wspólnego PiS z historią chłopców z NYC? Ano nic. Sleepers to słowo klucz. To metafora, ale też chwilowy letarg wyszkolonych i czynnych żołnierzy. Po zakończeniu szkolenia oraz wykonaniu zadania przechodzą w stan hibernacji. Rozjeżdżają się po świecie, zakładają rodziny, podejmują pracę i stają się częścią społeczeństwa. Nikt ich nie kojarzy z byłą aktywnością. Są jedynie przygotowani na sygnał z centrali. Znają to jedno hasło, po usłyszeniu którego znów staną na baczność i wrócą do gry. Rodzina, praca, sąsiedzi w ułamku sekundy przestaną się już liczyć. To terroryści. Funkcjonariusze PiS są wyszkolonymi funkcjonariuszami niczym młodzi Hitlerjugend. Pozbawieni uczuć, cyniczni, wierni idei, partii i oddani swojemu wodzowi. Powstali znikąd. Byli ludźmi „no future", aby w końcu kiedyś trafić na partię. Wiedzą jak smakuje władza, jak bezkarnie można niszczyć drugiego człowieka, jak wszystko może być na kiwnięcie palcem. To rajcuje niczym bezkarna kradzież jabłek z ogrodu sąsiada. PiS przez ostatnie 8 lat wykonał tytaniczną pracę aby zabezpieczyć siebie i przyszłość swojej partyjnej organizacji. Przetransferowano pociągi gotówki na prywatne konta, organizacje oraz instytucje. Stworzono pajęczynę powiązań, pozostawiono wiernych strażników aby wszystkiego pilnowali. To była operacja na najwyższym poziomie z okresu II Wojny Światowej. Wówczas Niemcy wytransferowali nie pociągi, a statki pieniędzy, złota i dóbr historycznych. Dlatego pokonanie w wyborach tej pisowskiej sfory nie oznacza żadnego sukcesu. Pies zaczął być wściekły, jego łańcuch jest bardzo długi, a buda pozornie biedna. Wystarczy jedna chwila nieuwagi, a bestia znów zerwie się z łańcucha i zagryzie nas z siłą wściekłego psa. Dlatego bardzo ważne jest sprzątanie po tych szaleńcach. Doświadczenie wojny, komuny oraz transformacji ustrojowej powinno wystarczyć. Zmiana władzy w 2015 roku była już tylko zapaleniem się czerwonej lampki. Zatem wydaje się, że nowa władza odrabia zadania ostatnich 70 lat. To nie jest zemsta, to dobijanie niebezpiecznej bestii. Ona ma tylko zadyszkę. Jest jeszcze bardziej agresywna. Czuje krew, a wścieklizna potęguje moc. Są zdolni do najgorszych kłamstw aby odzyskać michę. Ale to się nie uda, bo tak jak nigdy nie odrodził się faszyzm, nie odrodziła się komuna, nie odrodzi się pisizm. Wszelkie dyktatury, nawet te pełzające nigdy nie pokonają swoich narodów na zawsze. Największe i najbardziej zniewolone narody jak Chiny czy Rosja są w stanie się zbuntować. To tylko kwestia czasu. Nie da się wiecznie zarządzać strachem. Doszliśmy do kolejnego kresu. Żyjemy w bardzo rozwiniętych społeczeństwach. Stworzyliśmy potężną technologię. Żądzimy światem. Świat dziś nie jest już tak ukryty. Nie jest dziś łatwo popełnić zbrodnię doskonałą. Naszą potężną bronią jest życiowe doświadczenie, porażki i mózg. Po upragnionej zmianie władzy w Polsce większość nas podobnie myślących w głębi duszy nie wierzyła, że byli funkcjonariusze PiS zostaną rozliczeni. Byliśmy pewni, że znowu ujdzie im płazem. Ale wiemy też, że tym razem nie wolno odpuścić i musi nastąpić rozliczenie. Jestem pod wielkim wrażeniem obecnych działań rządu, ale też przerażony jak potężną machinę zła, bezkarności oraz złodziejstwa stworzył w warunkach pokoju PiS. Gdyby dziś wybuchła wojna, byli już funkcjonariusze PiS byliby bezwzględnymi zabójcami i oprawcami. Wówczas dopiero rozwinęliby swoje uśpione talenty, a wierne im społeczeństwo przywdziałoby mundury oraz broń, aby legalnie zajebać sąsiada. Z Bogiem parafianie.

ZBIGNIEW CANOWIECKI

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

TERROR PRAWORZĄDNOŚCI

W przeciwieństwie do Pana Prezydenta Andrzeja Dudy jestem za terrorem praworządności w naszym kraju. Marzę o państwie w którym będzie również obowiązywał terror przyzwoitości i terror prawdy, a procedury, zasady i prawo będą konsekwentnie i z całą mocą egzekwowane. Ale chciałbym także, aby szanowane były obyczaje, tradycja i dorobek poprzednich pokoleń, a osoby piastujące najwyższe stanowiska w państwie były godne powszechnego szacunku za obiektywizm, niezależność i patriotyczną postawę. Chciałbym, aby hierarchowie Kościoła Katolickiego dobro nazywali dobrem, a zło złem oraz bronili pokrzywdzonych, a nie oprawców. Aby z życia publicznego zostało wyeliminowane kłamstwo i celowo manipulowana informacja.

Ponieważ w ostatnich latach słyszeliśmy, że zarzuty w stosunku do Polski są oparte na niezdefiniowanym pojęciu praworządności, więc warto przypomnieć obowiązujące zasady europejskie. Praworządność to jedna z wartości założycielskich Unii Europejskiej obejmująca przejrzysty, rozliczalny, demokratyczny i pluralistyczny proces stanowienia prawa, skuteczną ochronę sądową zapewnianą przez niezależne i bezstronne sądy, a także trójpodział władzy. Dlatego też przestrzeganie zasad praworządności zapobiega arbitralnemu wykorzystywaniu władzy przez rządzących, gwarantuje ochronę podstawowych praw politycznych i swobód obywatelskich oraz wymaga, aby każdemu na mocy prawa przysługiwała jednakowa ochrona. Zgodnie z zapisami traktatowymi Unia Europejska opiera się na wartościach poszanowania godności osoby ludzkiej, wolności, demokracji, równości, państwa prawnego, jak również poszanowania praw człowieka, w tym praw osób należących do mniejszości. Silna kultura praworządności jest kluczowa dla demokracji i niezbędna do zwalczania nadużyć władzy i korupcji oraz ochrony wolności nauki i mediów.

Tymczasem nasza rzeczywistość była daleka od tego ideału. Obecnie, po oczekiwanej zmianie władzy, Polki i Polacy z rosnącym niepokojem obserwują aktywistów i propagandzistów PiS, którzy nadal nie mogą pogodzić się z utratą władzy i pieniędzy. Niebezpieczne dla stabilności państwa są rozpaczliwe działania podejmowane przez powiązane z tą partią osoby funkcyjne, w zawłaszczonych instytucjach państwowych. Często są to akcje destrukcyjne budzące niesmak i zdziwienie, ale wywołujące pozory chaosu i w efekcie anarchizujące nasz kraj. Niestety, zdaniem wielu komentatorów, często niegodnie wykorzystywany jest w walce politycznej również hymn polski, flaga narodowa i nawet pomniki. Zaskoczeniem jest także niezwykłe zaangażowanie Prezydenta Andrzeja Dudy od miesięcy uczestniczącego w podgrzewaniu emocji społecznych i niszczeniu opinii o nowym polskim rządzie, który podjął się niełatwego zadania przywrócenia Polski na europejską ścieżkę praworządności.

Już dzisiaj wiemy, że naszego państwa nie da się naprawić przywracając stan obowiązujący sprzed ośmiu lat. W każdym zakresie działania państwa muszą być wdrożone nowe rozwiązania ustawowe posiadające maksymalne zabezpieczenia uniemożliwiające następnym rządom dokonywania de facto zmian ustrojowych. Doświadczenia ostatnich lat zmuszają również do zastanowienia się nad zasadnością, potrzebą i zakresem nowelizacji Konstytucji RP, której zapisy były wielokrotnie naruszane lub intencjonalnie interpretowane. Stąd też potrzeba „uszczelnienia" Konstytucji i dostosowania jej zapisów do współczesnych wymogów naszego państwa. Jednym z wielu tematów jest chociażby podział administracyjny Polski. Kiedy w latach dziewięćdziesiątych uchwalano Konstytucję istniały tylko samorządowe gminy i na szczeblu wojewódzkim – Wojewoda, jako przedstawiciel rządu w terenie. Obecnie mamy dodatkowo powiaty, samorząd wojewódzki i potrzebę umiejscowienia w tej strukturze metropolii.

Ponadto potrzebne jest dzisiaj, w tak mocno podzielonym społeczeństwie, innowacyjne myślenie rządzących oraz organizacji pozarządowych o metodach i możliwościach zasypywania różnic pomiędzy nami. Zasadne wydają się również postulaty o nowe metody komunikowania się rządzących z obywatelami. Może warto przykładowo stworzyć platformę internetową na której zamieszczane byłyby wszystkie bieżące komentarze (do wydarzeń lub wypowiedzi innych osób) premiera, ministrów i innych szefów urzędów centralnych. Takie rozwiązanie umożliwiłoby natychmiastowe dotarcie z przekazem rządzących do społeczeństwa, a obywatelem zaoszczędziłoby surfowania po różnych mediach społecznościowych, w poszukiwaniu interesujących ich wypowiedzi ludzi władzy.

Niedawno publicznie zostałem zapytany dlaczego w obecnej sytuacji Polacy są według Eurostatu, drugim po Austriakach najbardziej zadowolonym z życia narodem Europy. Odpowiedź wydaje się prosta ponieważ Polacy czują się bezpieczni, pod każdym względem. Są w zdecydowanej większości euroentuzjastami i w Unii Europejskiej widzą strażnika i gwaranta wszystkich wartości, praw i swobód obywatelskich. Pod względem ekonomicznym mogą liczyć na wspólnotowe wsparcie finansowe. Z kolei bezpieczeństwo zewnętrzne zapewnia Polsce członkostwo w NATO. Poza tym, pomimo zawirowań politycznych, gospodarka dzięki polskim przedsiębiorcom ma się dobrze, poczucie wzrostu zasobności, możliwości i dobrobytu rośnie, bezrobocia praktycznie nie ma, a państwo jest w stanie zapewnić pomoc dla najbiedniejszych polskich rodzin. Potrzebujemy tylko trochę spokoju i stabilności. Jest obecnie na to szansa, ale tylko szansa.

ALE **NUMER!**

2 MLN ZŁ

Kosztowało najdrożej sprzedane auto w Trójmieście w 2023 roku. Zwycięskim samochodem jest model Mercedes-AMG G 63 4x4, a dealerem, któremu udało się doprowadzić do wymienionej transakcji jest BMG Goworowski.

75 LAT

Czekały na powrót z Argentyny do Trójmiasta prochy płk. Wincentego Sobocińskiego, który wsławił się podczas walk pod przywództwem gen. Józefa Hallera. Urnę z prochami złożono w kościele św. Brygidy w Gdańsku.

59 AUT

Marki Porsche sprzedał w 2023 roku trójmiejski dealer samochodów Porsche Centrum Sopot. Jest to o tyle ciekawe wydarzenie, że każdy z modeli kosztował prawie milion złotych. Jednak ta liczba to tylko część wszystkich sprzedanych samochodów, łącznie dealer sprzedał ich 435.

34,5 MLN ZŁ

Ma kosztować nowy gmach Sądu Rejonowego w Gdyni. Projektem zajmuje się firma Warbud, która jest również generalnym wykonawcą. Obiekt ma stanąć przy halach targowych przy ul. Jana z Kolna. Inwestycja będzie gotowa w przeciągu trzech lat.

13-LETNIA

Jana Jachimek zagrała w nowej wersji filmu „Akademia Pana Kleksa". Wspominamy o tym, gdyż to córka znanej z teatralnej działalności w Trójmieście pary – Szymona Jachimka i Magdaleny Bochan-Jachimek. Teraz w ich ślady idzie Jana, która w filmie zagrała rolę Serdla.

20 LAT TEMU

Doszło do katastrofy morskiej, jaką było zatonięcie promu kolejowo-samochodowego „Jan Heweliusz". Tę historię dla Netflixa ma przybliżyć Jan Holubek, który w najbliższych tygodniach rozpocznie zdjęcia filmowe w Gdyni do nowego serialu. Wstępny tytuł produkcji to „Heweliusz".

1,6 MLN ZŁ

Padło w wygranej lotto w Gdańsku. Zwycięski kupon został zakupiony w punkcie przy al. Grunwaldzkiej, a konkretniej w Manhattanie w Gdańsku. Suma to tylko wygrana III stopnia. Kto jest tym loteryjnym szczęściarzem? Na razie nie wiadomo.

350 M

Ma wytyczona ścieżka, jaką udało się zrealizować w ramach inwestycji, które miały połączyć Oksywie Dolne z Górnym. Szlak prowadzi schodami i pochylniami pomiędzy drzewami, sprawiając, że teren stał się idealnym miejscem do rekreacji, zwłaszcza że w górnej części urządzono także niewielki plac zabaw i stoły piknikowe.

NOWE MIEJSCA

CARTEL MEXICAN FOOD

Lokal stworzony przez znajomych z myślą o miłośnikach meksykańskiego jedzenia. W samym sercu gdańskiej Moreny podają burrito, tacosy, quesadille czy inne przekąski zarówno dla fanów mięsnych, jak i bezmięsnych dań. Warto także skusić się na śniadanie, jakie serwuje się tutaj w weekendy od godziny 9.00 do 12.30. A co w menu? Gofry czy bajgle, a to wszystko z meksykańskim twistem!

Lema 2/7, Gdańsk

KRUTOY LOUNGE

Teraz coś dla ludzi, którzy lubią prawdziwą elegancję. Krutoy to miejsce, w którym stworzono strefę intymności i wyjątkowości. Jednak to nie wszystko, na co można liczyć. Lokal jest połączeniem cocktail baru z szerokim wyborem trunków, shisha-baru z aromatycznymi i wyjątkowymi smakami tytoniu oraz restauracji, której menu zachwyci zarówno klasycznymi daniami, ale również nowoczesnymi rozwiązaniami.

Stara Stocznia 2/6, Gdańsk

ANTAKYA SHISHA LOUNGE BAR

Zostajemy w Gdańsku i udajemy się do lokalu, który specjalizuje się w tureckiej kuchni i tytoniu. Tutaj spotkanie ze znajomymi może stać się prawdziwą podróżą po wschodnich smakach. Warto więc pokusić się na grillowane kotlety jagnięce lub szaszłyk z mięsa jagnięco-cielęcego i połączyć to wyjątkowymi koktajlami.

Grunwaldzka 76, Gdańsk

KRÓTKO DŁUGO
BARBER

KRÓTKO DŁUGO BARBER

Tym razem coś dla panów z Trójmiasta. Podążamy do Gdyni, gdzie czeka na nas wykwalifikowana kadra barberów, którzy czynią cuda, nie tylko z włosami. W ofercie dostępnych jest wiele możliwości, jednak każde strzyżenie, stylizowanie i modelowanie fryzury, jak i zarostu, rozpoczyna się od konsultacji, podczas której barber pomoże w wyborze odpowiedniego ścięcia, dopasowanego do kształtu głowy.

Kościuszki 17, Gdynia

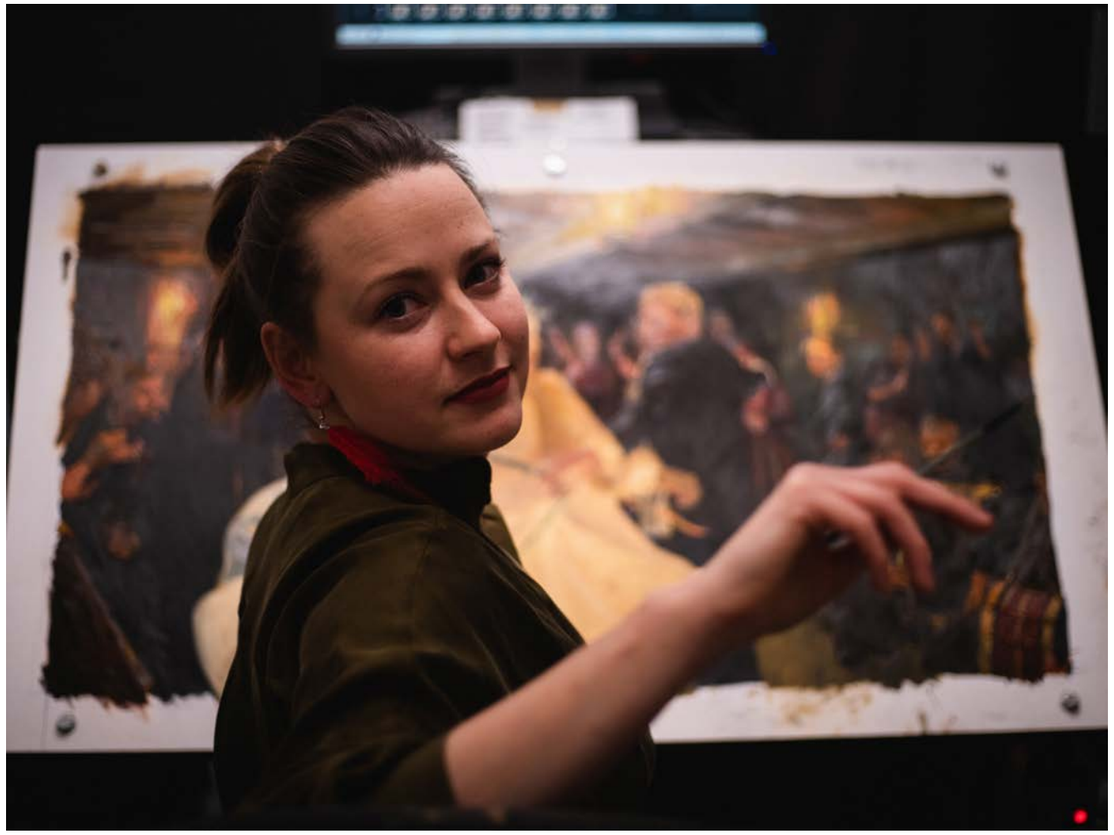
VERONA
JEWELLERY
Time to shine!
GALERIA ZASPA

POLSKO-POLSKA O „CHŁOPÓW” WOJENKA

AUTORKA: JUSTYNA SIENKIEWICZ-BARANIAK

Najnowsze dzieło twórców „Twojego Vincenta” przyciągnęło do kin niespotykaną liczbę widzów – do tej pory „Chłopów” na dużym ekranie obejrzało ponad 1,7 mln osób. To wynik, jakim od wielu lat nie mogła pochwalić się żadna inna polska produkcja. Mimo aplauzu publiczności, tuż po premierze filmu równie dużo, co o doskonałych rolach m.in. Mirosława Baki czy Doroty Stalińskiej mówiło się o kontrowersjach wokół rzekomego wykorzystania przy produkcji sztucznej inteligencji czy niezgodnościach ze stanem najnowszych badań etnograficznych dotyczących choćby noszonych na planie strojów. O kulisy produkcji pytamy Annę Karcz-Bartkowską, kierowniczkę produkcji animacji malarskiej w sopockiej siedzibie BreakThru Films.

autor: Viktoria Nevolia | materiały prasowe Chopi Sp Z o.o.



Materiały prasowe Chłopi Sp Z o.o.

Najnowsza ekranizacja „Chłopów" Władysława Reymonta to w dużej mierze film animowany, ale też kolektywne dzieło malarskie.
Tak, w pracę nad tą produkcją zaangażowanych było wyjątkowo wiele osób, w tym ponad setka malarzy, którzy tworzyli „analogowo", przy użyciu deski, pędzli i farb olejnych.

Czy dla każdej sekwencji widocznej w filmie tworzyliście osobne, malowane klatki?
Może zacznijmy od początku. Film składa się ze scen, a sceny z ujęć, ujęcia z klatek. I tak, każde ujęcie było animowane za pomocą farby olejnej. Poszczególne ujęcia z filmu były przydzielane malarzom. Niektóre ujęcia jak np. master shoty są długie, dlatego takie ujęcia były dzielone i malowane przez paru malarzy jednocześnie. W produkcji wzięło udział ponad 120 malarzy z całego świata.

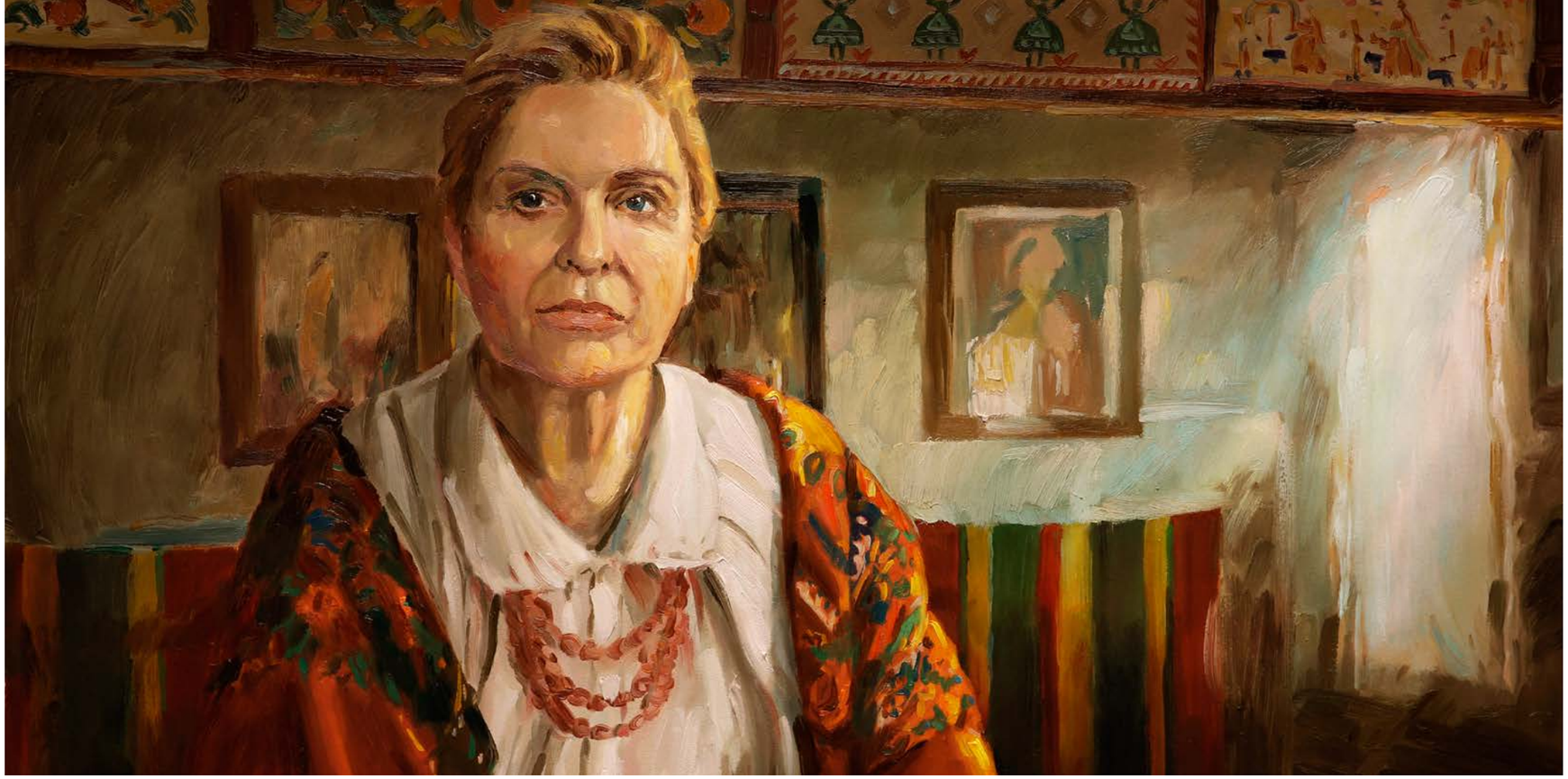
Cały film był jednocześnie nagrywany standardowo, z udziałem aktorów?
Tak, dla całości filmu mamy nagranie live action, tak jak w przypadku „normalnego" fabularnego filmu. Dużą część akcji nagrywaliśmy w studio, na tzw. green screenie, tak jak np. kręci się dużo filmów s-f albo filmy akcji. Wiedzieliśmy, że część teł będziemy podkładać, np. wtedy, kiedy zależało nam na specyficznym obrazie nieba, pola czy scenografii nawiązującej do konkretnego dzieła malarskiego. Niektóre sceny kręciliśmy też w plenerach.

Część krytyków zarzuca wam, że film nie został ręcznie „odmalowany" w całości, że nie wszystkie klatki powstały przy użyciu manualnej pracy artystów.
Po pierwsze, gdybyśmy chcieli ręcznie odmalować każdy kadr w dwugodzinnym filmie, prawdopodobnie musielibyśmy na sam ten proces poświęcić więcej niż 10 lat. I tak malowaliśmy w sumie prawie dwa i pół roku. Na jedną sekundę każdego filmu przypadają 24 klatki. My z założenia, podobnie, jak w "Twoim Vincencie", tworzyliśmy co drugą klatkę. Na początku produkcji malowaliśmy olejnie właśnie co drugą klatkę z każdego ujęcia, a później co 4 lub co 8 – w zależności od skomplikowania ujęcia, ruchu kamery. Następnie klatki „pomiędzy" tymi malowanymi olejnie, uzupełniali malarze cyfrowi. Chętnie wyjaśniamy to każdemu, kto zechce zainteresować się tematem...

...albo zweryfikować to, co na temat produkcji „Chłopów" pisze się w internecie.
Tak... Podobno nasz film właściwie w całości stworzyła sztuczna inteligencja!

Nie pomagała wam nawet odrobinę?
Powiem szczerze, że jakiś czas temu mieliśmy nawet plan, żeby użyć jej przy produkcji. Robiliśmy kilkutygodniowe próby, współpracowaliśmy z firmą, która się w tym specjalizuje. Ale to nie wyszło.

Fot. Miki Węgel | materiały prasowe Chłopi Sp Z o.o.



Dominikowa - Małgorzata Kuźnik | materiały prasowe Chłopi Sp Z o.o.

Jagna i Antek - Małgorzata Kuźnik | materiały prasowe Chłopi Sp Z o.o.

Dlaczego?
Gdybyśmy chcieli domalowywać poszczególne klatki przy pomocy sztucznej inteligencji, stracilibyśmy dużo czasu na poprawianie tego, co „wypluła" z siebie AI. Nie ma jeszcze algorytmu, który potrafiłby dokładnie prześledzić to, co dzieje się pomiędzy ruchami pędzla, warstwami farby – skrypt po prostu gubi się między jedną a drugą linią, całość nie wygląda wtedy autentycznie.

Czym animacja cyfrowa różni się od tej stworzonej przy użyciu AI?
Cyfrowo robiliśmy tzw. „in-betweening", to znaczy, że między klatkami malowanymi olejnie robiliśmy wstawki opracowywane cyfrowo, na specjalnych ekranach. Ale to wszystko robili malarze, osoby z odpowiednim artystycznym przygotowaniem. To nie jest tak, że my malujemy 4 na 1000 klatek, a resztę za nas robi komputer, kiedy my w tym czasie pijemy kawę. Główne klatki malują artyści, a to, co jest pomiędzy, inni potem animują cyfrowo.

Obrazy, które można zobaczyć w „Chłopach" powstawały m.in. w Sopocie.
Tak, w sopockiej siedzibie BreakThru Films, ale też w Litwie, Serbii i Ukrainie.

Wybuch wojny w Ukrainie podobno pokrzyżował wam plany...
I tak, i nie. Ukraińskie studio było w samym centrum Kijowa, niedaleko telewizji, zamknęliśmy je od razu po wybuchu wojny. Ściągnęliśmy wszystkich, którzy mogli i chcieli przyjechać, prywatnymi samochodami – tydzień później byli tu, w Sopocie, zakwaterowani. Z naszej malarskiej ekipy to było 8 osób, niektórzy z dziećmi, z rodzicami. To był bardzo trudny czas, zwłaszcza dla naszych ukraińskich przyjaciół.

„Chłopi" mieli w kinie rekordową widownię – do tej pory film obejrzało na dużym ekranie blisko 1,7 mln widzów. To jest najlepszy wynik polskiej produkcji od lat. Mimo bardzo pozytywnego odbioru wśród publiczności, nie obyło się bez kontrowersji wokół rzekomego użycia AI oraz warunków pracy malarzy.
Ludzie lubią szukać tematów, sensacji. Mam wrażenie, że niestety dotyczy to także krytyków filmowych.

O sztucznej inteligencji rozmawiałyśmy już co nieco.
I podkreślam raz jeszcze - AI nie „zrobiła" nam tego filmu! Wspomniany już in-betweening, między klatkami malowanymi olejnie, robiliśmy cyfrowo. Ale to wszystko była praca malarzy, osób z odpowiednim malarskim przygotowaniem. Tak działa współczesna animacja, nie zrobiliśmy jakiegoś wyjątku od reguły. Nikt już przecież nie tworzy filmów animowanych w stu procentach ręcznie, tak, jak działo się to 60 czy 70 lat temu w studio Walta Disneya. To znaczy – my też trochę tak robimy, ale używamy do tego innych narzędzi. Np. pana Tomasza Raczka, który miał do nas zarzuty w tym temacie zapraszałam do Sopotu. Chętnie pokażę mu, jak wygląda nasza praca. Niestety, na zaproszenie, póki co, nie odpowiedział.

Co z wynagrodzeniami dla malarzy?
Średnia za ostatnie pół roku pracy malarzy przy „Chłopach" to ok. 7020,93 PLN netto miesięcznie, na umowie o dzieło z przeniesieniem praw. Niektórzy malarze zarobili w tym czasie więcej. Są tacy, którzy pracowali u nas 3 miesiące, niektórzy ciągiem przez 2 lata. Wszystko zależało od tego, jak długo byli bezpośrednio zaangażowani w pracę przy produkcji. Staraliśmy się nie przekraczać średnio ośmiu – dziewięciu godzin dziennie. Mówię średnio, bo zdarzało się także, że ktoś pracował krócej lub dłużej. To były bardzo indywidual-

Fot. Michał Długołęcki | materiały prasowe Chłopi Sp Z o.o.

ne kwestie, uzależnione od czyjejś dyspozycyjności, tempa pracy czy momentu, w którym akurat byliśmy przy produkcji. Generalnie muszę sporo czasu poświęcać ostatnio na odpieranie rozmaitych zarzutów.

Co masz na myśli, oprócz rzekomego wykorzystania sztucznej inteligencji i wysokości pensji malarzy?
Dowiaduję się na przykład, że niektórym nie podoba się sposób, w jaki przedstawiliśmy chłopów jako warstwę społeczną. Jest w filmie taka scena, w której wójt, wójtowa i Boryna siedzą przy stole w domu Wójta i Wójtowej.

Tak, jedzą i rozmawiają o matrymonialnych możliwościach Boryny. Strasznie przy tym mlaskając.
No właśnie. Czytałam ostatnio, że „bardzo brzydko" pokazaliśmy tych chłopów, że oni tak nie powinni mlaskać, bo to obrzydliwe...

To jest rzeczywiście obrzydliwe, ale raczej z innych względów. Oni dokonują tu pod nieobecność Jagny wstępnej transakcji, której ona (a właściwie jej ciało) jest przedmiotem. I mężczyźni przy stole dosłownie ślinią się na myśl o niej. To jest bardzo wymowna i ważna scena. Nie mam przy tym najmniejszych wątpliwości, że takie odgłosy nad talerzem nie były wtedy na wsi niczym niezwykłym.
No tak, ale to nie wszystko. Mieszkańcy naszych Lipiec są za strojnie ubrani. Muzyka nie jest wystarczająco polska, są tam tylko zaczerpnięte i przetworzone przez kompozytora ludowe motywy.

Tak, kolorów jest sporo, pięknie to wyglądało na ekranie, bardzo plastycznie. Ale rzeczywiście - pewnie nie wyglądało to tak w życiu.
Ale my nie mieliśmy ambicji, żeby zrobić etnograficzny film o tym, jak było. „Chłopi" to jest efekt pewnej koncepcji artystycznej, którą przyjęliśmy i dlatego w ogóle nie odpieramy tych zarzutów. Jeśli ktoś oczekiwał, że nakręcimy film dokumentalny o polskiej wsi z początków XX-tego wieku, to rzeczywiście mocno się rozczarował. Powtarzam raz jeszcze – naszym celem było uwspółcześnienie wybitnej prozy Reymonta, pokazanie jej bohaterów w nowym świetle, opowiedzenie pewnej historii i wzbudzenie w widzach pewnych refleksji. I z tego, co słyszę, to się udało. Nie udało się natomiast – i nigdy nie uda – zadowolenie wszystkich. Tym bardziej, że „Chłopi" są w naszym kraju kultowym dziełem, każdy odbiera je i przetwarza na swój sposób. Nasz film to dzieło plastyczne. Nie miało z zasady odzwierciedlać realiów pokazanych np. w „Chłopkach" Joanny Kuciel-Frydryszak.

Miałam okazję rozmawiać na ten temat z panią Joanną. Jej akurat film bardzo się podobał i nawet czuje się lekko zakłopotana faktem, że wam „obrywa" się za to, że krytykujący „Chłopów" widzowie powołują się na jej książkę.
Cóż, można powiedzieć, że nasz film wpisał się w pewien trend. Dużo pisze się teraz o polskiej wsi, o pańszczyźnie. I dobrze. Ale „Chłopi" to nie tylko zapis tamtych realiów. To jest opowieść o ludziach, o ich namiętnościach, emocjach, czyli o dość uniwersalnych sprawach. Z tym przekazem zostawiamy w kinie naszych widzów.

Masz swoją ulubioną scenę w filmie?
Przejmujący jest moment, w którym umierającego już Borynę porywa mgła. Uwielbiam smutne i straszne wesele Jagny i Macieja. Oraz scenę tańca w czerwonej sukience. Tam jest tych emocji najwięcej.

Materiały prasowe Chłopi Sp Z o.o.

TRÓJMIEJSKIE INSTA STORY

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. 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.

@rabarbarowadziewczyna Obserwuj

Pasjonat podróży, sportu pełen ciekawości świata. Na swoim profilu dzieli się wrażeniami z wypraw dalekich i bliższych. Dyplomowany fizjoterapeuta, którego wyróżnia holistyczne podejście do człowieka. Zaglądamy na profil Patryka Ziółkowskiego.

Nazywam się Magdalena Girsztowt.

Jestem historykiem, specjalistką od zarządzania i blogerką kulinarną.

Urodziłam się w Gdańsku, **na co dzień mieszkam w** Gdyni, **moim ulubionym miejscem na świecie jest** Lubiatowo.

Robię zdjęcia, ponieważ bardzo to lubię. Fotografuję jedzenie, bo uwielbiam gotować.

W obrazie interesuje mnie przede wszystkim uchwycenie wyjątkowego momentu.

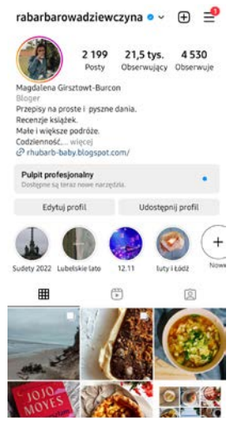
Instagram jest dla mnie formą pamiętnika.

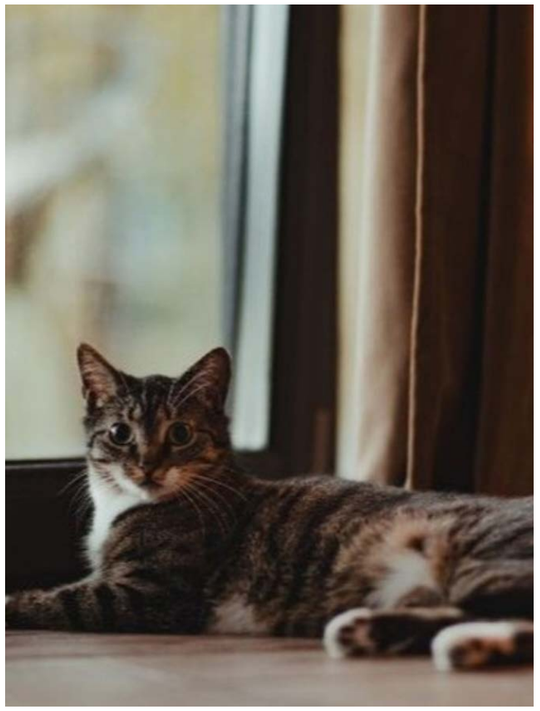
Gdybym mogła zrobić tylko jedno zdjęcie, sfotografowałabym moją kotkę Franię na rękach męża.

Z Trójmiastem łączy mnie rodzina.

Trzy najbardziej fotogeniczne miejsca w Trójmieście: Stocznia, plaża w Mechelinkach, Sobieszewo.

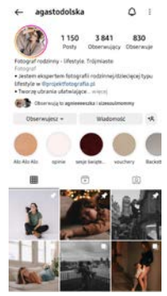
Trzy ulubione adresy w Trójmieście: Przystanek Orłowo, Gdyńskie Centrum Filmowe, Kawiarnia Kuźnia na Oruni.





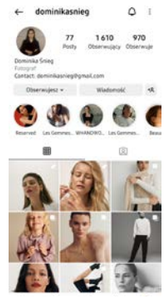
INSTA NOMINACJE

@RABARBAROWADZIEWCZYNA



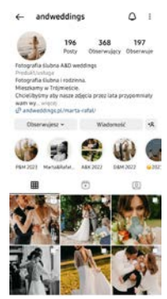
@agastodolska

wyjątkowa, rodzinna fotografka, która potrafi uchwycić rodzinne szczęście.



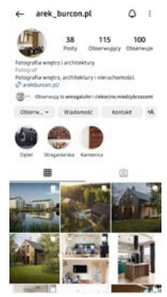
@dominikasnieg

niesamowicie zdolna fotografka, wróżę jej wielką karierę, prywatnie nasza przyjaciółka.



@andweddings

moi ślubni fotografowie, ależ robią magiczne zdjęcia!



@arek_burcon.pl

kopalnia inspiracji pięknych wnętrz.

HONGKONG

ABSOLUTNA DOSKONAŁOŚĆ WŚRÓD DRAPACZY CHMUR

AUTORKA: EWA KAROLINA CICHOCKA

Niespełna dwa wieki wystarczyły, aby ostoja piratów i rybaków na Morzu Południowochińskim przerodziła się w najbardziej dynamiczną potęgę gospodarczą świata - Hongkong. Metropolię uznano niedawno za najbardziej popularny turystyczny punkt w Azji i wyjątkowe miejsce, gdzie nowoczesność splata się z kolonialną przeszłością i chińską tradycją.

Hongkong zajmuje z wyspą o tej samej nazwie, Nowymi Terytoriami i Wyspami Zewnętrznymi ponad tysiąc kilometrów kwadratowych. Początek handlu Zachodu z Chinami sięga XVIII w. i tzw. wojen opiumowych. Nazywane „zamorskim błotem" narkotyki, uzależniły miliony Chińczyków i pomogły Brytyjczykom przejąć obszary u ujścia Rzeki Perłowej. W sumie, w ich rękach znalazło się w poł. XIX w. ponad dwieście skalistych wysp oraz część kontynentalnych Chin, otwierając szeroko wrota do rozwoju handlu. Mówi się, że Hongkong jest tworem Brytyjczyków wolnych od zobowiązań wobec Wielkiej Brytanii i Chińczyków, którzy nigdy nie podlegali Chinom.

ODKRYCIA DISCOVERY BAY

Jadąc z lotniska Chek Lap Kok, powstałego na sztucznej wyspie u brzegów wyspy Lantau, mijam powstałe na osuszonych bagnach nowe miasto Tung Chung. Las czterdziestopiętrowych wieżowców jest miejscem życia kilkudziesięciu tysięcy pracowników obsługi lotniska. Mieszkalne wieże, stojące ze sobą niezwykle blisko wyglądają jak gigantyczne kopce termitów. Są stłoczone, choć reszta wyspy to dzika i odludna kraina. Stąd kolejką linową można dotrzeć do jej wnętrza, buddyjskiego klasztoru Po Lin i do, największego posągu buddy na świecie Tian Tan (34 m wysokości). Obok, wśród zielonych wzgórz Ngong Ping, ułożone we wzór nieskończoności sterczą w niebo drewniane stele z wyrytymi wersetami czczonej przez konfucjanistów, buddystów i taoistów Sutry Serca. Jeden z drewnianych słupów pozostaje z pustym miejscem na ostatnią sentencję. Wśród zielonych wzgórz nie spotykamy już nikogo.

Autobusem dostajemy się do leżącego na północy wyspy Lantau osiedla Discovery Bay, w którym zamieszkaliśmy. Ta nowoczesna dzielnica, leżąca nad zatoką z cudownym widokiem na Wyspę Hongkong i Kowloon, nie ma komunikacji prywatnej, ani taksówkowej. Po pustych ulicach osiedla jeżdżą jedynie meleksy i pojazdy transportowe. Z Hongkongiem osiedle łączy także droga morska. Rejs wodolotem do dzielnicy Central zajmuje tylko 20 minut.

Disovery Bay rodziła się z trudnościami, aż w końcu nad zatoką, otoczoną wzgórzami i dżunglą wybudowano elitarną dzielnicę o nowym spojrzeniu na wygodne życie w zgodzie z naturą w pobliżu światowej metropolii. Mieszka w niej wielu obcokrajowców i rezydentów pracujących w Hongkongu. Mieszczą się tam także prywatne kluby sportowe, lokale i restauracje. Codziennie rano, wraz z mężczyznami w garniturach i kobietami w garsonkach z aktówkami w ręku odpływam stąd szybkim promem. Pokonujemy slalom pomiędzy gigantycznymi kontenerowcami, barkami i małymi stateczkami do przystani w Central. W porcie z falą przyjezdnych pasażerów z innych kierunków, wchłania nas budzące się miasto.

W PORCIE VICTORII

Hongkong to siedmiomilionowa metropolia bijąca rekordy gospodarcze i finansowe. Szczyci się najniższą skalą podatkową i obecnością najważniejszych instytucji finansowych. Miasto słynie także z wysokiego zaludnienia (ponad 40 tys., osób na 1 km kw.), a także najwyższych na świecie wskaźników ilości, przypadających na jednego mieszkańca: telewizorów, restauracji, ale też parków, rezerwatów przyrody, a nawet... Rolls-Roysów i wypijanego szampana. Po 142 latach zakończył się okres dzierżawy i Hongkong powrócił do ChRL jako Specjalny Region Administracyjny (jeden kraj, dwa systemy polityczne). Autonomię gospodarczą otrzymał znów do 2047 r., choć co jakiś czas wstrząsają metropolią niepokoje i protesty mieszkańców.

Victoria Harbour to kilometrowej szerokości cieśnina pomiędzy wyspą Hongkong, a kontynentalną częścią miasta Kowloon. To zarazem naturalny, niezwykle ruchliwy port przez który przepływają kontenerowce, liniowce, barki, statki i stateczki pasażerskie, jachty czy stylizowane dżonki i mieszkalne sampany (ponad 220 tys. statków rocznie). Pod wodami tego najgłębszego na świecie portu, przebiega nie tylko linia metra, przewożące każdego dnia 2 mln pasażerów, ale także tunel drogowy, który pokonuje ponad 130 tys. samochodów. Nad portem zaś, na obu brzegach stłoczone są najwyższe wieżowce miasta.

STOLICA DRAPACZY CHMUR

Pod koniec XIX w. na wyspie Hongkong zaczęto zasypywać cześć portu. Powstałe tam kwartały, to dziś najdroższe i najbardziej prestiżowe parcele. Tam także powstało nabrzeże dla jednostek pasażerskich, łączących wyspę z innymi wyspami i kontynentalną częścią metropolii. Pierwszy drapacz chmur powstał tu w 1935 r. i miał zaledwie 13 pięter. Dziś w Hongkongu, wieżowców jest

największej na świecie, bo aż blisko osiem tysięcy. Ponad pięćdziesiąt z nich mierzy bisko 300 m wysokości. Najwyższy budynek to International Commerce Center (ICC) w Kowloon, który liczy 118 pięter i mierzy 484 m wysokości. Był siódmym, najwyższym budynkiem świata, a dziś jest na miejscu dwunastym. Jego szklane ściany, zamieniają się o zmierzchu w gigantyczny, świetlny baner reklamowy. Po drugiej stronie portu Wiktorii, tuż przy przystaniach pasażerskich znajdują się Two International Finance Center (2IFC). Wyższy z budynków mierzy 415 metrów wysokości i liczy 88 pięter (to liczba uznawana przez Chińczyków za szczęśliwą). Jego piętra 14 i 24 z racji nazw kojarzonych ze śmiercią, nie są wykorzystywane. Kiedy odwiedzam ten drapacz chmur w deszczowy i mglisty dzień, jego zwężający się ku górze wierzchołek ginie w chmurach i wydaje się nie mieć końca.

Znanym i wyróżniającym się jest niedaleko budynek Bank of China Tower, mierzy z masztami 360 m wysokości. Jest charakterystyczny i odmienny od innych w swojej „kanciastej" bryle i powstał niezgodnie ze stosowanymi tu powszechnie zasadami feng shui. Anegdoty z nim związane mówią o jego „agresywnym" kształcie, który jakby zamierza się jak ogromny tasak w stronę budynku... konkurencyjnego banku.

Najlepszymi miejscami z panoramą wysokościowców jest taras widokowy na wzgórzu Wiktorii, wznoszącym się na ponad 500 m nad miastem, do którego można dotrzeć XIX-wiecznym tramwajem-kolejką. Po drugiej stronie portu, z nadmorskiej promenady w dzielnicy Tsim Sha Tsui, oglądamy wieczorem grę świateł i reklam na hongkońskich drapaczach chmur. Światła i kolory na nocnym tle nazywane są „Symphony of Lights" i jako największy stały festiwal świetlny na świecie trafił nawet do księgi Guinessa.

REJS „GWIAZDĄ ZARANNĄ"

Przebudowywane stale i rozbudowywane miasto kryje sporo kolonialnych pamiątek. Pierwszą, która rzuca się w oczy na tle supernowoczesnego miasta to flota ponad stuletnich biało-zielonych promów Star Ferry, pokonujących tam i z powrotem Port Wiktorii. Do dziś, nadal malowane zieloną farbą posiadają poetyckie nazwy jak np. niebiańska, zaranna czy mrugająca gwiazda i nadal stosują stare żetony na przejazd. Uwielbiam widok z ich pokładu, podczas pokonywania cieśniny w zaledwie siedem minut, omijając większe i małe jednostki na kursie. Panorama staje się coraz szersza. Za szklanymi gigantami dzielnicy Central, z zielonym tłem lasów wzgórza Wiktorii wyłaniają się po kolei: „skrzydlate" Centrum Konferencyjno-Wystawowe, rozrywkowa dzielnica Wan Chai, aż po Causeway Bay. Dopływam na kontynent czyli na półwysep Kowloon i do nadbrzeżnej dzielnicy Tsim Sha Tsui, gdzie pełno turystów, sklepów wszystkich marek świata, restauracji, tonących w światłach reklam, ale i kolonialnych zabytków. Na tle prostej bryły nowoczesnego Centrum Kulturalnego wśród szpaleru palm wyłania się smukła, ceglana wieża zegarowa nieistniejącej już stacji kolejowej. Obok słynnego i prestiżowego hotelu Peninsula, gdzie dawni podróżujący czekali na statki, wypływające z Azji. Do dziś hotel kultywuje kolonialne tradycje organizując popołudniowe, angielskie herbatki, na które ustawiają się długie kolejki chętnych. Mimo, że przebudowany, zachwyca nas gmach dawnej Głównej Kwatery Policji Morskiej. Szczególny jest budyneczek obok tzw. Time Ball z końca XIX w. z umieszczoną na dachu wielką kulą, która podnosiła się o wyznaczonej godzinie. To rzadkie już dziś w świecie urządzenie portowe, służyło załogom statków na morzu w precyzyjnym ustalaniu czasu, a to z kolei konieczne było do określenia dokładnej pozycji jednostek.

ABSOLUTNA DOSKONAŁOŚĆ W STYLU TANG

Aby oderwać się od zakupowego szaleństwa w okolicach Nathan Road podążamy na północ na Wzgórze Diamentowe do żeńskiego klasztoru Chi Lin. Mimo otoczenia lasem wieżowców tu nieco inaczej płynie czas. Ten duży buddyjski kompleks świątynny z dziedzińcami i z wyrafinowanym parkiem zajmuje kilka hektarów w centrum miasta. Powstały prawie 100 lat temu dla buddyjskich mniszek, został odbudowany w stylu chińskiej dynastii Tang, choć przecięła go, biegnąca pod nim drogowa arteria. Pawilony, kolumnady i galerie z ciemnego cedrowego drewna zbudowano bez użycia gwoździ i zgodnie z zasadami fen shui. Pawilony wokół dwóch dziedzińców z basenami kwitnących lotosów, mieszczą bibliotekę, szkołę i salę Niebiańskich Królów ze złotymi i kamiennymi posągami bóstw. Do trzeciego dziedzińca gdzie, mieszka kilkadziesiąt mniszek nie mamy już wstępu. Za to w pozostałych częściach widoczni są mnisi buddyjscy w szafranowych szatach, zawzięcie fotografujący detale swoimi komórkami. W tym samym stylu powstał sąsiadujący ze świątynią klasyczny ogród Nan Lian Garden. Pełen formowanych drzewek bonsai, sosen buddyjskich, pagórków, wodospadów i stawów z pływającymi złotymi i czerwonymi karpiami, i z unoszącymi się na powierzchni kwiatami lotosu. W centrum ogrodu na wysepce, do której prowadzi jaskrawo pomarańczowy mostek usytuowana jest złota pagoda, nazywana pawilonem Absolutnej Doskonałości. Ogród jest oazą spokoju w środku miasta, które otacza go wokół ścianami wysokich gmachów. Zwiedzających nie ma tu wielu, więcej jest za to personelu. W skupieniu i bez pośpiechu w słomkowych kapeluszach pielęgnują ogród, zgodnie z zasadą harmonii pomiędzy naturą a człowiekiem, kultywowaną od 3 tys. lat! Jest tak idealnie, że trudno uwierzyć, że to prawdziwa przyroda.

JAK RYBA W ŁAWICY

Popołudniem coraz mniej słońca odbija się w szklanych ścianach wieżowców dzielnicy Central z wyjątkowym widokiem na port Wiktorii. Biznesmeni i urzędnicy kończą pracę w Hongkongu. Rzeka ludzi zaczyna powoli sączyć się ze wszystkich wieżowców na ulice. Tłum jest ogromny i stale wzbierający. Nie sposób mu się przeciwstawić czy zawrócić. Idziemy trasą na poziomie nad ulicą, gdzie pomosty i galerie łączą ze sobą poszczególne biurowce. Po drodze mijam restauracje, bary, sklepy i galerie handlowe. Poprzez piesze kładki nad sznurem samochodów poniżej, można dostać się na drugą stronę ulicy. Szkoda czasu, żeby schodzić na sam dół. Szkoda czasu, żeby samochody zatrzymywały się na światłach. Wszak to miasto, w którym 90 proc. mieszkańców korzysta z komunikacji miejskiej. Rzeka ludzi płynie do przystanków komunikacji - do metra, na przystanki autobusowe, reszta do przystani promowych na trasy krótsze – Kowloon i Tsim Sha Tsui lub dalej na wyspy Lantau czy do Macau. Nigdy jeszcze nie posuwaliśmy się z taką masą ludzi jednocześnie, czując się jak ryby w ławicy. Parny dzień kończy nagła ulewa. Tłum jednak nie rzednie, okrywa się jedynie kolorowymi parasolkami i sunie dalej. Poruszamy się komunikacją Hongkongu tak, jakbyśmy mieszkali tu od dawna. Nie gubimy się i intuicyjnie wybieramy dobre rozwiązania. To zasługa świetnego i jednoznacznego systemu. Porządek jest nawet z taksówkami. Jeżdżą tu w trzech kolorach, zależnie od regionu jaki obsługują.

Niedaleko korzystamy z ruchomych schodów, poruszających się w górę. Mierzące 800 m długości, pokonują wysokość 300 m do dzielnic na wzgórzach i są oczywiście najdłuższe na świecie. Co ciekawe, sunące teraz w górę, rano zwożą mieszkańców do pracy w dół. Razem korzysta z nich ponad 200 tys. osób dziennie. Dochodzimy do dzielnicy Sheung Wan, nazywanej tutejszym China Town. Oszołomieni reklamami, szyldami jarzącymi się podczas zapadającego wieczoru zanurzamy się w uliczki pełne sklepów, obwieszonych na zewnątrz towarem. Wśród nich są zielarnie, magazyny mieszczące przeróżne suszone i sproszkowane specyfiki. W nich sędziwi sprzedawcy w słomkowych kapeluszach, stosy niezwykłych owoców i warzyw, a wokół w dymach z małych garkuchni przemieszczają się tragarze z monstrualnymi pakami na wózkach i rowerach. W ferii reklam, jarzących się i zupełnie niezrozumiałych dla nas napisów, swoje podwoje otwierają prawdziwe angielskie puby. Tu jest przewaga pochodzących z Europy i Ameryki mieszkańców i rezydentów tego miasta. Nadchodzi czas relaksu, kończy się długi, pracowity dzień.

KAMIL SADKOWSKI

Kulinarny obieżyświat – już od najmłodszych lat podróżował po świecie z dziadkami, gdzie nowe kultury i miejsca poznawał właśnie od kuchni. Docenia proste smaki, nie lubi komplikować sobie i innym życia w kuchni. Wszystkie przepisy które wychodzą spod jego ręki cechuje prostota wykonania i nietuzinkowym smak. Fascynuje go kuchnia azjatycka oraz street food pod różnymi postaciami. Pomysłodawca i założyciel K5 – autorskiej akademii kulinarnej, w której szkoli kucharzy oraz pasjonatów-amatorów. To właśnie jego uczniowie są dla niego największą radością. Twierdzi, że każdy potrafi gotować, tylko musi się odważyć i otworzyć umysł na nowe doznania. Szacunku do produktu i jakości nauczył się podczas pracy z Japończykami. Przeszedł przez niemal wszystkie szczeble pracy w gastronomii. Jest współautorem książki Gastrobanda poświęconej szeroko rozumianej branży gastronomicznej, oraz autorem książki „K5 Domowa Gastrobanda". Autor wielu felietonów kulinarnych, które dla wielu są inspiracją w poszukiwaniu nowych doznań smakowych.

GRUBA RYBA

Jakie ryby preferujecie? Tak trochę wracam do fragmentu programu, który stał się wiralem w naszej przestrzeni kilka lat wstecz. Zapewne większość odpowie, że filet to jest coś wyjątkowego, bo cieszenie się smakiem ryby to nie dłubanie w kawałkach przygotowanego posiłku. Ości wzbudzają irytację, mają swój własny pokazowy numer w teatrze kulinarnej frustracji. Ryby przecież wyglądają, jakby były stworzone do bezproblemowego spożycia. Jednak w tym przepięknym opakowaniu znajdziecie ukryte niespodzianki. To celowe szkolenie na mistrza finezyjnego wydobywania ości naucza nas precyzji i cierpliwości.

Zdecydowanie gotowy filet ułatwia przygotowanie, ale dla prawdziwych smakoszy są lepsze informacje. Kupcie całą sztukę i oprócz filetów macie bazę do takiego wywaru na szkieletach i głowie, że klasyczny rosół mięsny nie dorasta do pięt łososia. Filetowanie to podróż przez labirynt pełen ukrytych niespodzianek. Nóż staje się najlepszym przyjacielem, a ryby to test naszej wytrzymałości psychicznej. Wbrew pozorom nie jest to czarna magia, chociaż znam kucharzy, którzy filetują ryby w taki sposób, że finał wygląda tak jak fale Dunaju.

Niezależnie od tego, jak się staracie, ości zawsze znajdą sposoby, aby ukazać swoją obecność.

Fot. Canva

Precyzja i cierpliwość jest wskazana podczas oddzielania mięsa. Satysfakcja w wydobyciu solidnego kawałka mięsa bez większego uszczerbku to wystarczająca nagroda, aby potem cieszyć się soczystymi kąskami z ryb. Pamiętajcie jedynie zanim wrzucicie rybią głowę do przygotowywanego wywaru do wszelakich zup i sosów, to musicie trochę zabawić w Hannibala Lectera zakamarków kuchennych i wydłubać oczy oraz wyciąć skrzela ryby, wtedy po ugotowaniu nie będzie wyczuwalna gorycz, a jedynie pyszny i klarowany wywar. Po filetowaniu wyskrobiecie mięso łyżeczką przy kręgach i macie doskonałe kąski na tatara lub burgery.

Nie naginajcie rzeczywistości, ryba bez ości to jak księżyc bez kraterów. Miłośnicy sztuki patroszenia, filetowania doskonale wiedzą, że to najlepsza przygoda kulinarna, przecież rzadko się spotyka tyle ekscytacji i niespodzianek w jednym kawałku mięsa. Dla leniuchów filet to jedyna słuszna koncepcja, oczywiście bez zabawy dłubania i wycinania tych znakomitych elementów. Mnie jednak bliżej do gastrobandy, gdzie ostry nóż to najlepszy kompan do rozprawienia się z grubymi rybami. Małe rybki z chęcią pochłaniam bez użycia stali i precyzji, a jedynie po przygotowaniu zgrabnie dłubie paluchami i potem ochoczo mlaskam.

Tłusta Kaczka

TRÓJMIEJSKIE
WALENTYNKI

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

Jak co roku w okresie Walentynek pojawia się problem, jak spędzić ten dzień. Niektórzy nie obchodzą tego święta i zostają w domu, inni wybierają miejscowe lokale, które organizują specjalne wieczory z myślą o zakochanych. Co warto wybrać? Która restauracja spełni największe oczekiwania? Przyglądamy się wybranym miejscom i sprawdzamy, co oferują swoim gościom na Walentynki.

Walentynki to międzynarodowe święto obchodzone 14 lutego w krajach Europy Zachodniej, Ameryce Południowej i Azji, jednak swoją genezę ma w USA, gdzie ten dzień to istne szaleństwo. Corocznie pojawią się w tym czasie słodkie serduszka, przytulaśne misie i inne gadżety dla okazania miłości drugiej połówce.

Mimo komercyjnego charakteru, który jest zarzucany przez przeciwników tego święta, warto pamiętać, że 14 lutego to dzień, w którym warto postawić na celebrację przyjaźni, bliskości i miłości. Jednym ze sprawdzonych rozwiązań jest wizyta w restauracji, wszak podczas kulinarnych podróży można odkryć wiele miłosnych uniesień.

#SŁODKIE AKCENTY W GDAŃSKU
TRUE RESTAURANT

True Restaurant to jedna z ciekawszych propozycji na Walentynki. Lokal, położony nad gdańską Motławą pośród zabudowań Wyspy Spichrzów, swoim urokiem uwiedzie nie tylko zakochanych. Zarówno w ten romantyczny wieczór, jak i w ciągu kolejnych dni, zdecydowanie trzeba skorzystać z menu restauracji, by uczcić ten wyjątkowy Dzień Zakochanych. W tym roku właściciele postawili tylko na delikatny akcent - zwieńczeniem nastrojowej kolacji ma być czekoladowa tarta.

A co warto wybrać na główne danie? Lokal specjalizuje się w podawaniu talerzy według metody turf and surf, czyli różnych połączeń produktów z owoców morza i wołowiny. Profesjonalna obsługa z pewnością poleci przekąski z ostryg, homara czy krewetki albo kalmary. Dla tych, którzy woleliby coś bardziej konkretnego – steki z polędwic, antrykot lub rostbef. Do tego koniecznie pairing z kieliszkiem szampana - tu warto zdać się na wykwalifikowanych pracowników, którzy z pewnością dobiorą odpowiedni trunek. Trzeba także wspomnieć, że wszystkie produkty są najwyższej jakości, wyselekcjonowane z całego świata.

True Restaurant

White Marlin

#MENU ZAKOCHANYCH W SOPOCIE
WHITE MARLIN SOPOT

Restauracja White Marlin zadowoli zakochane pary nie tylko niesamowitą kuchnią, ale także estetyką miejsca i bliskim sąsiedztwem morza, które obserwować można zza okien lokalu. Jak co roku, restauracja stawia na wypełnienie przestrzeni miłością za pomocą pięknych dekoracji. A co z menu? Zeszłoroczna karta walentynkowa stała się prawdziwym hitem wśród gości White Marlin, dlatego w tym roku szef kuchni wybrał na tę okazję nieco inne propozycje niż te, jakie znajdują się w codziennym menu.

Na Walentynki White Marlin przygotował specjalną ofertę, która wiąże się w wydatkiem 220 zł za parę. W skład menu wchodzi drink (na powitanie zakochanej pary!) oraz trzy dania z setu: przystawka, danie główne oraz deser. Dodatkowo, aby umilić czas, można pokusić się o koktajle walentynkowe. Warto jednak pamiętać, że te rarytasy są dostępne tylko przez trzy dni – od 13 do 15 lutego.

#TRADYCYJNA FORMA
TŁUSTA KACZKA W GDYNI

Tłusta Kaczka w Gdyni oferuje tradycyjną kuchnię polską, znaną z przepisów mamy czy babci. Jednak szef kuchni postanowił, że lubiane szeroko smaki podkręci do nowoczesnej i kreatywnej formy. Nie trzeba się jednak obawiać tego połączenia, będzie ono idealne na Dzień Zakochanych. Na Walentynki Tłusta Kaczka przygotowała dodatkową, specjalną wkładkę, która urozmaici codzienną kartę dań. Królują w niej takie potrawy jak: mus z wątróbek kaczych, szyjki rakowe, pieczona biodrówka jagnięca czy borowikowa. Warto także spojrzeć na estetyczne walory tej restauracji. Zachwycą one każdą parę, która stawia na surowe drewniane wykończenia, nadającego jednak wnętrzu ciepłego charakteru.

White Marlin

white
marlin
sopot

KOLACJA
WALENTYNKOWA

ZRÓB
NIESPODZIANKĘ
SWOJEJ
WALENTYNCE

KOLACJA 3-DANIOWA
W CENIE 220 ZŁ / PARĘ

REZERWACJA STOLIKA:
- www.zjedz.my/white-marlin
- sopot@whitemarlin.pl

Więcej informacji:
whitemarlin.pl/sopot/eventy/walentynki/
tel. 784 629 283

sea more

RESTAURACJA TRUE

SPRÓBUJMY TEGO RAZEM W 2024

Najlepsze produkty z całego świata, które przeniosą nas w świat cudownych odkryć kulinarnych. Takie doświadczenia serwuje nam restauracja TRUE znajdująca się na Wyspie Spichrzów w Gdańsku. Elegancja łączy się tutaj z domową atmosferą, najlepsze dania z miłośnikami dobrego jedzenia, wyszukana kuchnia ze swobodnym próbowaniem. Restauracja ciągle się rozwija, a w tym roku wyjątkowo zamierza zaskakiwać gości. O nowościach, które się pojawią, opowiedziały nam właścicielki oraz szef kuchni.

AUTORKA: KATARZYNA LEPIANKA-GŁUSZKIEWICZ
FOTO: KAROL KACPERSKI

Eleganckie wnętrze, w którym dominuje drewno, kamień i skóry, jest idealne na doświadczenie nowych przeżyć kulinarnych. Podstawę menu stanowią dwa produkty: owoce morza oraz mięsa. Charakterystycznym sposobem serwowania dla restauracji True jest Surf&Turf, czyli unikalny sposób łączenia mięs i owoców morza. Nie są to produkty przypadkowe. Restauracja serwuje najlepsze produkty z całego świata. O planach na 2024 rok rozmawiamy z właścicielkami restauracji: Agnieszką Łangowską i Katarzyną Soltau oraz szefem kuchni: Rafałem Kopickim.

Jakie macie plany na 2024 rok?
Agnieszka Łangowska: Kładziemy mocny nacisk na rozwój True. Jeśli chodzi o strefę kulinarną, chcemy bardzo zaskakiwać naszych gości. Staramy się to robić na co dzień, ale w tym chcemy sprowadzać produkty jeszcze bardziej egzotyczne, mało osiągalne, niszowe, takie jak: egzotyczne ryby, czy wołowinę z ras krów mało dostępnych. Jesteśmy otwarci na propozycje dostawców, z którymi współpracujemy. Bierzemy te produkty, które są unikatowe i które akurat się pojawią, bo nie jest to taka łatwa sprawa.

Rafał Kopicki: Na pewno pojawi się u nas krab kamczacki żywy. Moim marzeniem jest także łopacz – homar, który wygląda zjawiskowo na talerzu, ale bardzo ciężko go sprowadzić.

Czym się wyróżniacie aktualnie i co możemy spróbować z waszej karty?
RK: Na pewno japońska wagyu, klasa A5 w górę. Jest to wyjątkowy kawałek mięsa. Każdy z tych kawałków możemy sami sobie wysezonować, co też jest super.
AŁ: Wyróżniamy się też tym, że mamy jedną rasę z kilku krajów. Mamy np.: polędwicę Black Angus: z USA, Argentyny i Urugwaju. Jest to wyjątkowe doświadczenie kulinarne: móc spróbować kawałka z tej samej części zwierzęcia, z tego samego gatunku, ale z różnych krajów.

Wasza restauracja stawia przede wszystkim na jakość produktów. Uważacie, że nie ma lepszych produktów w Trójmieście niż te, które znajdziemy u was?
Agnieszka Łangowska: Jest kilka restauracji w Trójmieście, które mocno dbają o jakość produktów. Natomiast bardzo koncentrujemy się na tym, co my robimy. Ręczymy za naszą jakość produktów. Jest to dla nas bardzo ważne, żeby dostarczać, to, co obiecujemy - dotrzymać słowa danego naszym klientom.
RK: Kiedy coś zobaczymy ciekawego, albo o czymś usłyszymy, to staramy się to do nas sprowadzić.
Katarzyna Soltau: Sporo podróżujemy. To właśnie podróże inspirują nas do wdrożenia nowych dań. Dwa lata temu, będąc we Włoszech, odwiedziliśmy region Bolgherii i to tam jadłam najlepszy makaron z białą trufla popijając winem Sassicaia producenta Tenuta San Guido. To właśnie po tej podróży pojawiło się w naszej karcie nowe danie dla wegetarian: makaron z trufla.
AŁ: Pamiętam jak mieliśmy krewetkę Rosenberga, która była nowością na rynku polskim, zrobiła furorę. Podobnie langusta karaibska - to dopiero było szaleństwo. To były nasze pierwsze takie doświadczenia, które pokazały nam, że nie tylko uda się sprowadzić wyjątkowe produkty, ale też, że jest na nie odbiorca.

Trójmiejski klient jest chyba bardzo różnorodny. Czy wasi goście podpowiadają wam co warto zamówić do restauracji?
AŁ: Mamy to szczęście, że posiadamy bardzo świadomych kulinarnie gości, którzy stawiają nie tylko nam wysoko poprzeczkę, ale też motywują nas. Stali goście, którzy są z nami zaprzyjaźnieni dzielą się opowieściami z innych restauracji. My to bardzo lubimy. Mój dziadek mi kiedyś powiedział, że mogę kraść, ale tylko oczami. Więc inspirowanie się od innych czy podglądanie tych najlepszych jest chyba naturalne.

Czy wprowadzane nowości będą się pojawiać cyklicznie, czy może myślicie o organizowaniu kolacji komentowanych?
KS: Tak, to jest jeden z planów na ten rok. Chcemy wprowadzić w życie True cykliczne wydarzenia, które będą skupiały nie tylko koneserów dobrej kuchni, czy wina, ale również pasjonatów sztuki, muzyki itd. Te wydarzenia będą czasem, w którym połączymy degustację dań Rafała z szeroko rozumianą sztuką. Uważam, że znajdziemy spore grono odbiorców, którzy podzielają tę wrażliwość. Nazwałyśmy ten cykl: Sztuka ma wiele twarzy. Sztuka na talerzu, muzyka, sztuka w postaci rzeźb oraz obrazów – wszystko się nam komponuje. Kolejne wydarzenie odbędzie się 1 marca wraz z odwiedzinami przedstawiciela z winnicy Antica Fratta, producenta wyjątkowej Franciacorta.

Czy wraz z początkiem roku, mocno zmieniacie kartę dań, czy raczej stopniowo będziecie wprowadzać nowości?
AŁ: True znane jest z tego, że karta dań jest stała, natomiast pracujemy na części menu, która nazwana jest „Uniques". Są tam dania, które zmieniają się u nas co czwartek. Jest to przestrzeń, gdzie pokazujemy produkty unikatowe, niesamowite dania, które są wykreowane w kuchni, a także jest to miejsce na dodatkowe owoce morza, na wołowinę, które akurat mamy. Główna karta zmienia się tylko odrobinę sezonowo, w zależności od pory roku.

Jak wygląda karta win i jak je pairingujecie z daniami?
KS: Nad kartą win czuwa nasz główny sommelier. Dobiera wina tak, żeby były różnorodne i wpisywały się w gusta gości. Dba o ciągłość danego rocznika: jeśli rocznik się zmienia, to przechodzimy do jego degustacji. Jeśli jego jakość nam nie odpowiada to szukamy zamienników. Mamy oczywiście swoje koniki, o które mocno dbamy i żywo szukamy wszystkiego co najlepsze i dostępne na rynku. Nie tylko jedzeniem chcemy zaskakiwać gości.
Będziemy też prowadzić degustacje win i alkoholi ze specjalistami od producentów, osobą z pasją, która wniesie coś więcej niż tylko opowieść. Zależy nam, żeby poczuć nie tylko klimat miejsca pochodzenia, ale również żeby poprowadzona degustacja była na najwyższym poziomie. Już nie możemy doczekać się tych odwiedzin. Pierwsze, tak jak wspomniałam, odbędzie się 1 marca, kolejne 22 marca, następne 26 kwietnia i 17 maja.

Co najpyszniejszego znajdziemy w True w tym roku i czego koniecznie trzeba spróbować?
RK: Aktualnie postawiłbym na kraba kamczackiego: struktura mięsa, delikatność, to jest smak nieporównywalny do niczego innego. To jest top 1 u nas. Jeśli zaś chodzi o mięso, to przede wszystkim polędwica wagyu.

Jesteście elegancką restauracją, ale można się u Was poczuć jak w domu. Sama tego doświadczyłam będąc gościem i dlatego warto wspomnieć o tym, że jesteście restauracją dla każdego. Nikt nie powinien się bać, że np. nie będzie wiedział jak zjeść tego kraba. Pomożecie mu, prawda?
AŁ: Wszyscy wychodzimy z taką samą definicją gościnności: nasi goście mają się czuć zaopiekowani i zadbani. Zdajemy sobie sprawę, że produkty, które serwujemy są ciężkie w obyciu. Wiemy, że nie każdy może wiedzieć, jak jeść homara, więc my otwieramy te homary, żeby ta osoba nie miała poczucia dyskomfortu. Trzeba próbować, zadawać pytania, my jak najbardziej pomożemy. Tak, jak jest to przygoda dla gości, tak jest to dla nas przygoda przeprowadzać przez kolejny krok tych emocjonujących chwil. Staramy się dostarczyć nie tylko niesamowitych kulinarnych doświadczeń, ale też przeżywania wszystkimi zmysłami: żeby dania smakowały, pachniały, wyglądały. Tak, aby rozkoszować się wyjątkową ucztą.

ARTYKUŁ PARTNERA

MÓJ NAUCZYCIEL BIZNESU: MORZE

Nikt nie nauczył mnie tyle o biznesie i projektowaniu jak morze. Morze jest nieprzewidywalne, uczy pokory i cierpliwości. Czas na nim płynie zaskakująco szybko i niezwykle powoli. Każdy dzień jest inny, każda fala jest inna. Inny jest kolor morza, inne jest dno, inny prąd, inna moc fali. Jakie to odległe naszym zbudowanym i przewidywalnym światom. Morze uczy. Zwłaszcza wtedy, gdy walczysz z falami, na zewnątrz -10 stopni, a dookoła nie ma żywego człowieka. To zmienia sposób widzenia świata. Na zawsze. Ale po kolei.

Lekcja pierwsza: karate na plaży
Długonodzy dorośli biegają po plaży wykrzykując „icz, ni, san" - komendy występujące w karate. Próbuję za nimi nadążyć, ale nie jest to łatwe. Męczę się z myślami pytając siedmioletni umysł: „ile jeszcze? Daleko jeszcze?". Potem zrozumiałem, że należy po prostu biec. Nie miałem wyboru - dostosowałem się. Prosta lekcja, ale jedna z mocniejszych.

Lekcja druga: ciągle za nimi biegnę
Dorośli dobiegli do ustalonego punktu na plaży, ja 10 minut po nich. Czekali na mnie i innych maruderów, kończą więc odpoczywać i biegną dalej. Po dziesiątkach takich chwil nad morzem biegłem już zawsze jako pierwszy, ponieważ ci co biegną pierwsi odpoczywają najdłużej.

Lekcja trzecia: walka z falami
Przyjeżdżam nad morze, dwie godziny walki z falami i padam bez sił na piasek. Nie pamietam jak się nazywam, nie pamiętam w zasadzie nic - jestem zbyt zmęczony, by w ogóle myśleć. Próbuję złapać oddech. Jak zimna woda leje ci się na twarz, a prąd podmywa nogi, to nie myślisz o biznesie, zleceniach i fakturach. Jest wtedy coś istotniejszego: przetrwać. Wychodzę z szablonu w inny obrazek, łapię nowe pomysły. Te chwile są więcej warte niż 10 milionów stron inspiracji na Instagramie.

Lekcja czwarta: Błażej
Nie ma fal, więc by coś złapać gnam na elektrycznej desce za motorówką. Wjeżdżam na fale za nią i świetnie się bawię odbijając się na nich i skacząc. Podobnie dobrze się bawią ludzie na łodzi: kręcą film i śmieją się, próbują zrozumieć o co chodzi. Motorówka staje, rozmawiamy i okazuje się, że jesteśmy z jednej branży. Spotykamy się miesiąc później i organizujemy wspólny biznes. Okazje do działania są nawet na środku pustego morza.

Lekcja piąta: nigdy nie ma czasu
Przed deską nie miałem kiedy chodzić na siłownię czy uprawiać sportu, ale jak złapałem zajawkę to nagle czas się znalazł. Długo myślałem o tym jak to możliwe, bo przecież nigdy nie ma na nic czasu. Zobaczyłem, że jak wmówię sobie, że coś jest bardzo ważne to czas się znajdzie. Nie wiem jak to się dzieje. Brutalne i proste, ale działa.

Lekcja szósta: Waldek
Poznajemy się na plaży i szybko się zaprzyjaźniamy. Waldek zostaje moim trenerem surfingu. Szybko okazuje się, że moje dwuletnie doświadczenia na elektryku mogę włożyć między bajki. Nic się nie zgadza: nie umiem złapać fali, ustać na desce, męczę się nieprzyzwoicie, a fala ze mną za często wygrywa. Ale wiem już, że trzeba po prostu robić swoje i nie zwracać uwagi na wewnętrzny głos, który raz zbyt chwali i dowartościowuje, a raz wrzuca ci film pod tytułem „beznadzieja, nic ci się nie uda". Waldek nauczył mnie, by być poza tym - „po prostu regularnie ćwicz a będą postępy" mówi do mnie z uśmiechem, gdy wypływamy na lineup.

Lekcja siódma: stałość to złudzenie
To nie ty decydujesz jaki jest warun i co zobaczysz wchodząc na plażę. Nie ty decydujesz czy będzie burza i jaka nadejdzie fala. W zasadzie o niewielu rzeczach decydujesz unosząc się na tafli wody. Po prostu czekasz, właściwie się ustawiasz i jesteś gotowy. To dość nietypowa inspiracja dla biznesu, ale jakże trafiona. Ci co przyzwyczaili się do stałości zostali skoszeni z rynku przez COVID, wojnę i inflację. Stałość to złudzenie.

Jeśli nie zobaczyłeś w tekście rad, które daje morze - mój najlepszy nauczyciel biznesu - to przeczytaj jeszcze raz. Są ukryte są między słowami, bo niezwykłości morza nie da się uchwycić - jest gdzieś pomiędzy jedną, a drugą falą. Jest pomiędzy myślą, a jej brakiem. Gdzieś pomiędzy tym co dzieje się w twojej głowie, a w twoim ciele. To nie teoria czyni morze tak pięknym, ale praktyka bycia z nim i bycia na fali.

JAN SIKORA

Rocznik 1984, profesor gdańskiej ASP i architekt wnętrz z 15 międzynarodowymi nagrodami na swoim koncie. Obserwator i uczestnik świata projektowego. W ASP prowadzi Pracownię Przestrzeni Publicznych. W kraju dostał m.in. Nagrodę Architektoniczną Polityki za Stację Kultura w Rumi. Na swoim koncie ma felietony do Tygodnika Polityka i Świata Rezydencji, prowadził TEDx Gdynia, a ostatnio zrobił autorski stand-up. Przewodniczący i juror takich konkursów jak: Must Have, Dobry Wzór, Konkurs Koło czy Inspireli International Awards. Jego projekty publikowane są regularnie na świecie, a jego można spotkać na naszej zatoce, gdzie surfuje na desce elektrycznej.

Jaka piękna samowolka

QUIET LUXURY

Z WIDOKIEM NA MORZE

TEKST: KLAUDIA KRAUSE-BACIA
FOTO: TOM KUREK
PROJEKT: FLOW INTERIORS

Z poszanowaniem dla ponad stuletniej tradycji Sopotu - tak zostało zaprojektowane luksusowe osiedle Okrzei w Sopocie. Położone zaledwie 400 m od plaży, stanowi idealne miejsce do zamieszkania. Stało się też drugim domem dla spokojnego małżeństwa, które tu stworzyło swoją nadmorską oazę. Mieszkanie jest minimalistyczne, a jednocześnie przytulne, a w dodatku kryje w sobie wiele szlachetnych połączeń faktur, struktur i materiałów.

To mieszkanie to ponadczasowa przestrzeń w stylu modern classic, w której na pierwszy plan wysuwają się połączenia różnych materiałów, tkanin i faktur.

- Postawiłyśmy na wysokiej jakości materiały: naturalny kamień, spieki kwarcowe, drewno. Z podwórka modowego przełożyłyśmy, tak popularny ostatnio styl „quiet luxury" - dyskretny luksus, który zamiast ślepego podążania za trendami stawia na znakomite, dobrze skrojone materiały. Podążając za tym trendem, skroiłyśmy to wnętrze, niczym krawiec, na wymiar. Nie brakuje tu materiałów premium, ozdobionych wysublimowanymi dodatkami w postaci lamp, kinkietów, a nawet kontaktów – mówią zgodnie Ewa Franiak i Tatewik Caturowa, projektantki z Flow Interioru.

PRZENIKANIE PRZESTRZENI

Część dzienną stanowi salon połączony z kuchnią, gdzie poszczególne strefy wyznaczają odpowiednio dobrane materiały. Królują tu kolory ziemi i naturalne surowce. Niecodzienną ozdobą wnętrza jest kuchenna ściana wykończona podświetlanym kamieniem. To onyks specjalnie sprowadzany z Pakistanu. Wpasowany w czarną ramę zabudowy kuchennej, jest niczym obraz namalowany przez samą naturę. Projektantkom zależało, by był biały i nie miał żółtych przebarwień, stąd jego podróż z tak dalekich regionów.

Fronty szafek w kolorze delikatnej, satynowej szałwii przechodzą płynnie w zabudowę korytarza. Takie naturalne przenikanie przestrzeni możemy w tym wnętrzu zobaczyć na każdym kroku. Wyjątek stanowi kamienna podłoga w kuchni, która wyraźnie stawia granicę drewnianej, francuskiej jodełce w salonie.

Umowną granicą jest stół jadalniany, którego blat, wykonany jest z kamienia emperador. Nawiązuje on stylistycznie do wykończenia stolika kawowego w części wypoczynkowej. Surowość kamienia projektantki połączyły z miękkim tapicerowanym cokołem, który stanowi jego podparcie, zastępując tradycyjne nogi. Zawieszone nad nim srebrne kule lampy Aromas, niczym kolczyki, dodają biżuteryjnego blasku. Złączenie kilku lamp w jedną całość to pomysł Ewy Franiak.

- Tworząc to wnętrze, skupiałyśmy się na detalach. Bardzo nam zależało, by było nietuzinkowe, zwracało uwagę, ale nie trąciło kiczem. Stąd oryginalne lampy, połączenie różnych faktur i ryfle, które w czasach, gdy powstawał ten apartament, nie były jeszcze na topie, jak to jest obecnie. Wymyśliłyśmy je i testowaliśmy ze stolarzem, jak je wykonać. Nawet gniazda i łączniki wybrałyśmy tak, by podkreślały charakter aranżacji – mówią właścicielki pracowni Flow Interiors.

Do błogiego wypoczynku w salonie zachęca znajdująca się naprzeciwko kuchni wygodna, miękka sofa narożna. Połyskująca tkanina, którą została wykończona, kontrastuje z surowym splotem firan. Na ich tle zaaranżowano kącik telewizyjny. Stanowi go specjalnie zaprojektowana ścianka wykończona miękkim, tapicerowanym obiciem, podobnie jak sąsiadujący stół i stolik kawowy. Tuż obok okna na ścianie powstał panel ozdobny z lustrami i kinkietem, wypełniając i poszerzając optycznie wnętrze. Przestrzeń dzienną, niczym czarna wstęga, wydziela od reszty apartamentu pasmo zabudowy. Z jednej strony jest ono dekoracyjnym panelem ściennym, z drugiej zaś półkami, wykończonymi lustrem. Zabieg ten pozwolił nie tylko „oszukać wzrok", optymalizując wizualnie przestrzeń, ale też cieszyć się migoczącymi płomieniami z biokominka Planika odbijającymi się w lustrzanych kafelkach.

NIE PRZESZKADZAĆ

W części prywatnej apartamentu znajduje się sypialnia z łazienką oraz gabinet. W sypialni odnajdziemy znane z salonu barwy i tapicerowane elementy z pionowymi przeszyciami, które zdobią panel za łóżkiem oraz jego podstawę. Na szczególną uwagę zasługują szklane drzwi oddzielające część sypialnianą od łazienkowej. Zastosowana w nich specjalna metalowa tkanina daje niesamowity efekt. Po zsunięciu skrzydeł drzwi tworzy iluzoryczny wzór. Nad tapicerowanymi stolikami nocnymi zamontowano podręczne łączniki światła w złotych ramkach, które stanowią dodatkową ozdobę wnętrza.

Łazienka przy sypialni miała być kobieca i delikatna. Tu charakteru nadaje swym kształtem wanna i druciana lampa, dającą cień niczym rozłożona parasolka. Tuż obok stanął moduł sanitarny Geberit Monolith. Na niewielkiej przestrzeni projektantki zmieściły dwie umywalki, dzięki czemu każdy z małżonków ma swobodę przy porannej pielęgnacji.

W pokoju gościnnym znajduje się sofa narożna i zabudowa pod ścianą, łagodnie przechodząca w biurko. Tu również znajdziemy nawiązania do stylistyki całego apartamentu. Te same materiały i kolorystyka tworzą spójną całość. Druga łazienka utrzymana w ciepłych barwach złota jest równie elegancka i stylowa. Zamiast wanny znajdziemy tu prysznic, a uroku dodają mieniące się bursztynowym blaskiem lampy zawieszone nad blatem umywalkowym.

Projektantki, a jednocześnie właścicielki pracowni Flow Interiors, zadbały o każdy szczegół. Wszystkie łączniki i gniazdka pochodzą z tej samej kolekcji Simon 82 Detail firmy Kontak-Simon. Eleganckie ramki wykończone złotą oblamówką są niczym biżuteria w tych wnętrzach. Nie trzeba ich chować, warto eksponować.

W korytarzu sprawne oko wychwyci również detaliczne smaczki jak chociażby złoty kinkiet marki Delightfull - Hendrix zawieszony nad konsolą. Jego wygląd nawiązuje do odtwarzacza płyt winylowych i zaprojektowany został w hołdzie bluesmanom.

KONTAKT simon

Simon|55

Piękno prostej formy

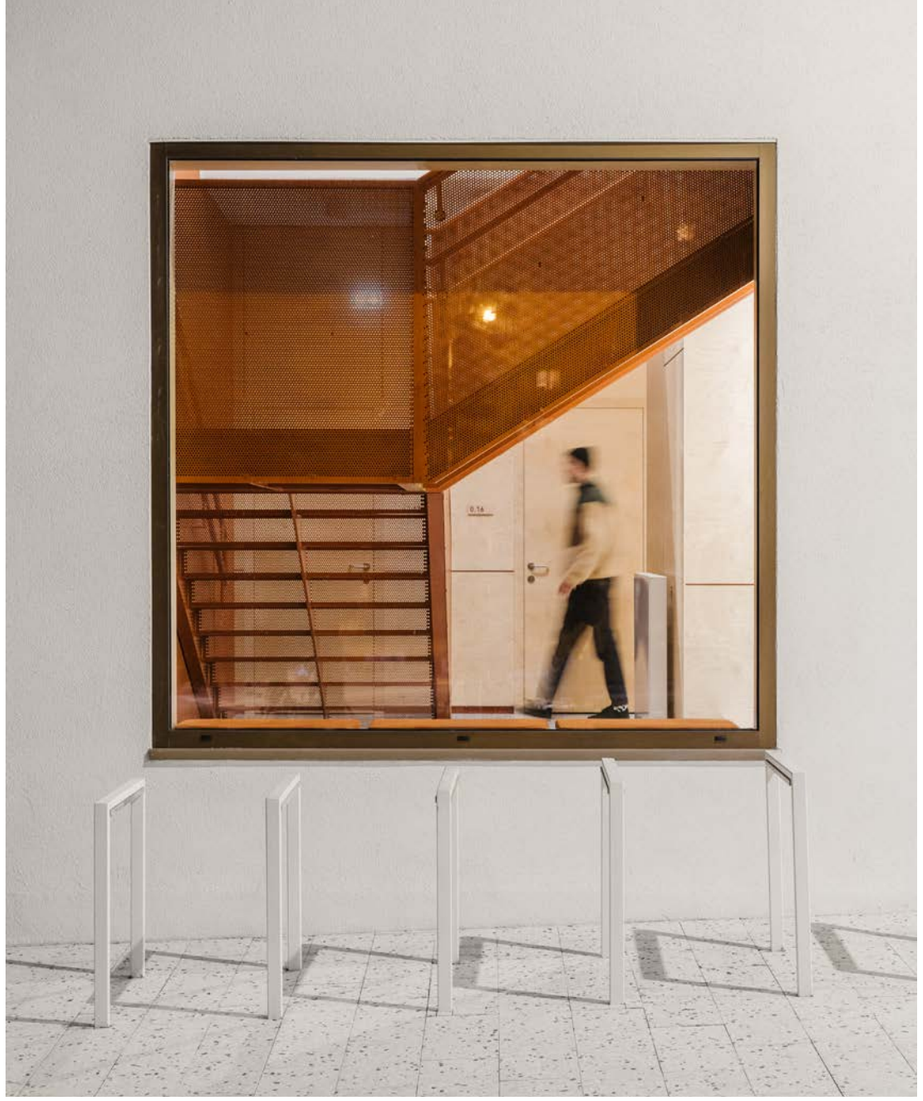
Ramki Simon 55 Nature szkło mrożone błękitne oraz szkło mrożone beżowe

Simon 55
Nowoczesny osprzęt, w którym połączyliśmy innowacyjne rozwiązania z ponadczasowym designem.

- Matowe wykończenie
- 3 linie ramek dekoracyjnych
- Sterowanie smartfonem Simon|55GO
- Praktyczne rozwiązania

szczegółowe informacje:
www.kontakt-simon.pl

Duo Line Nature



PRZYSTAŃ WIDNA

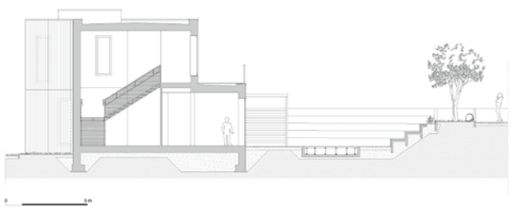
NOWE MIEJSCE NA MAPIE GDYNI

AUTORKA: HALINA KONOPKA
ZDJĘCIA: NATE COOK

W sercu gdyńskiej dzielnicy Witomino powstała Przystań Widna 2A - miejsce, w którym mieszkańcy mogą realizować swoje pasje, a także zacieśniać więzi z sąsiadami. W tej nowoczesnej bryle znajduje się centrum sąsiedzkie oraz filia miejskiej biblioteki. Koncepcję wyłoniono w konkursie architektonicznym, w którym nagrodę główną przyznano projektowi stworzonemu przez trzy pracownie: PB Studio, Studiomania, IPA Ipreferanalog.

Gdynia po raz kolejny udowodniła, że przestrzeń publiczna może być nowoczesna, designerska i użytkowa. W ramach projektu „Przystań Gdynia" powstało kolejne centrum sąsiedzkie, tym razem w sercu dzielnicy Witomino. Przystań Widna łączy funkcje miejsca spotkań, relaksu i interakcji, i zaprojektowana została tak, by sprostać oczekiwaniom mieszkańców z różnych grup wiekowych i społecznych. Czeka tu na nich m.in. wielofunkcyjna sala sąsiedzka, kuchnia przeznaczona na warsztaty kulinarne, miejsca spotkań, sale do ćwiczeń oraz filia Biblioteki Gdynia. Łączna powierzchnia użytkowa obu budynków to blisko 900 metrów kwadratowych.

Projekt został wyłoniony w konkursie architektonicznym, a główną nagrodę przyznano projektowi stworzonemu przez studia: Dynamo Produce Marzena Wytrykusz, Hago Architekci Andrzej Gołębiewski oraz Jakub Piórkowski PB Studio.



- Jednym z ważniejszych celów było zaprojektowanie kameralnego, wewnętrznego placu, który utworzy się dzięki odpowiedniemu usytuowaniu nowej zabudowy na działce i umożliwi inwestorowi realizowanie planowanych zadań w trudnej

PRZYSTAŃ GDYNIA

Sieć centrów sąsiedzkich to wspólna idea gdyńskiego samorządu, miejskich instytucji oraz organizacji pozarządowych, która od połowy 2017 roku nabiera realnych kształtów. Pierwszą otwartą Przystanią była Lipowa 15 na Wielkim Kacku. Następnie do dyspozycji mieszkańców zostały oddane Śmidowicza 49 na Oksywiu, Chylońska 237 w Cisowej i Opata Hackiego 33 na Chyloni, Chabrowa 43 na Pustkach Cisowskich-Demptowie, Wiczlińska 50A na Chwarznie-Wiczlinie, Łowicka 51 na Małym Kacku oraz opisywana Widna 2A na Witominie.

lokalizacji przy głównym skrzyżowaniu dzielnicy. Zaproponowaliśmy, aby budynek pełnił funkcję bariery akustycznej - zamykał się od strony ruchliwych ulic i otwierał na wewnętrzny plac - mówi Jakub Piórkowski z PB Studio.

Przystań Widna 2A tworzą dwukondygnacyjne budynki: domu sąsiedzkiego oraz Biblioteki Witomino. Wyróżniają je duże przeszklenia oraz jasna elewacja wykonana z drewnianych żyletek, które dzięki swej tektonice wpływają na efektywność elewacji jako ekranu akustycznego oraz zapewniają podstawę dla roślin pnących. Budynki stanowią kompozycyjną i materiałową jedność z placem oraz elementami małej architektury. Posadzka placu z jasnego terrazzo łączy się z posadzką wnętrz budynków i przechodzi płynnie na tarasowe siedziska wokół placu, dzięki czemu uzyskano optyczne i fizyczne połączenie architektury i otoczenia.

Amfiteatralna forma siedzisk umożliwia prowadzenie zajęć, spotkań czy plenerowych seansów filmowych i sprzyja integracji mieszkańców. Z kolei w centralnej części skweru znajduje się fontanna posadzkowa, która dodatkowo szumem wody maskuje dźwięki ulicy.

Z myślą o osobach starszych zaplanowano siedziska w nasłonecznionej części placu oraz stoły szachowe zagłębione w zieleni. Oba budynki posiadają ogólnodostępne tarasy rekreacyjne, dostępne zarówno z wnętrz budynków jak i z placu.

Plac uzupełniony jest zróżnicowaną niską zielenią w formie ozdobnych traw oraz drzewami owocowymi, więc już wiosną będzie można cieszyć się otoczeniem zieleni i spotkaniami organizowanymi na świeżym powietrzu.

Przystanie to miejsca napędzane kreatywnością i zaangażowaniem mieszkańców – dlatego w centrach sąsiedzkich organizowane są m.in. zajęcia sportowe, kulinarne, spotkania z podróżnikami, pogawędki w ramach sąsiedzkich klubów rodziców, a także turnieje gier planszowych. Zawsze można przyjść bez okazji, by po prostu posiedzieć i porozmawiać.

Maxi-slabs
that look like marble

MAXFINE
FMG FABBRICA MARMI E GRANITI

DAGO
studiodago
www.studiodago.pl

A BRAND OF IRIS CERAMICA GROUP
discover more at
www.irisfmg.com

BARWY ZIMY

NA POJEDYNEK WYZYWA: MICHALINA DOMOŃ

Sterylna biel, zimny błękit, surowe szarości, monochromatyczne i pełne kontrastów - odcienie zimy są mroźne jak ta pora roku. Niska temperatura nie odpuszcza ostatnio za oknem i schładza barwy ilustracji uczestników naszego pojedynku.

ALICJA GOLEC

ilustratorka, graficzka, opiekunka kundelka, miłośniczka astrologii

Rysuję, bo to naprawdę lubię.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał dyskotekę żyraf i ich kumpelek.

Natura, filmy i kobiety **pobudzają moją kreatywność.**

Artysta dojrzewa, kiedy pozbywa się strachu.

Największe wyzwanie to przetrwać do wiosny.

Barwy zimy to chłód w różnych odcieniach.

Barwy zimy czy barwy lata? Lata.

Jaka jest zima? Długa i ciemna.

Najlepszy widok zimą w Trójmieście to las za moim oknem.

Przepis na zimowy poranek: 1h spaceru z psem wymieszać z kubkiem ciepłej herbaty.

Pojedynek Rysowników

KASIA MICHAŁKIEWWICZ -HANSEN AKA PANI HANSEN

graficzka, ilustratorka, artystka, miłośniczka sportów zimowych

Rysuję, bo mi to dobrze wychodzi.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał bazgroła.

Wycieczki, smaczne jedzenie i świetna sztuka **pobudzają moją kreatywność.**

Artysta dojrzewa, kiedy dużo pracuje.

Największe wyzwanie to kolor.

Barwy zimy to wszystkie minus zielony.

Barwy zimy czy barwy lata? Każde.

Jaka jest zima? Dobra.

Najlepszy widok zimą w Trójmieście - tuż przed wschodem, tuż przed zachodem, na gradient nieba i linię horyzontu.

Przepis na zimowy poranek: spacer z psem... poza zasięg.

— MADE IN 3CITY —

ION

BURSZTYN CAŁKOWICIE NATURALNY

AUTORKA: KLAUDIA KRAUSE-BACIA

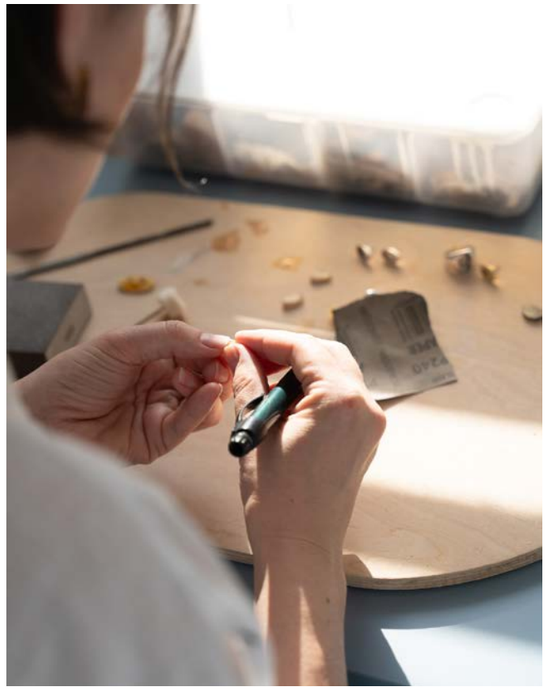
Bursztyn to nie tylko żywica, lecz w tym przypadku fascynacja trwająca już ponad dekadę. Gdyńska marka ION to opowieść wpleciona w biżuterię, stworzona przez Emilię Kohut, która łączy tradycję znad Bałtyku z nowoczesnym designem. Tutaj liczą się wygodne formy i świetnej jakości naturalne surowce.

Jest w Gdyni miejsce, gdzie bursztyn nie jest traktowany wyłącznie jako surowiec. ION to znacznie więcej niż biżuteria, to sieć osób, które łączy wspólna wizja świata, pełnego sztuki, inspiracji i uważności.

Twórczynią marki jest Emilia Kohut, absolwentka ASP w Gdańsku, gdzie wyspecjalizowała się na Wydziale Wzornictwa Przemysłowego. Już podczas studiów odkryła swoją pasję do technik jubilerskich, a bursztyn stał się dla niej źródłem inspiracji i medium do wyrażania siebie. Urodzona i wychowana w Gdyni, projektantka prowadzi tam własną pracownię, w której właściwie narodziła się idea marki ION.

- W moich oczach biżuteria nie jest tylko ozdobą. Od czasów antycznych, stanowiła ważne medium do wyrażania emocji, wierzeń i symboliki. Akompaniowała ludzkości w jej ważnych chwilach, będąc nie tylko świadkiem, ale także uczestnikiem wielu historii. Dzięki biżuterii możemy wyrażać siebie, przechowywać wspomnienia i nosić przy sobie ich fragmenty - podkreśla projektantka.

Naturalny bursztyn bałtycki to wyjątkowy surowiec, który odznacza się unikatową paletą barw oraz stopniem przezroczystości. Wyróżnia się spośród innych skamieniałych żywic jedyną w swoim rodzaju historią. Kształtowany przez miliony lat przez słońce, wietrzenie w piaskach i naciski lodowców, osiągnął formę nie tylko trwałą, ale też subtelnie delikatną. Jednak dla projektantki, bursztyn to nie tylko żywica.



- Od dziecka jestem związana z morzem, i w zasadzie od zawsze traktowałam bursztyn jako cenny dar Bałtyku. Rzemieślnicza fascynacja trwa natomiast już ponad dekadę. Jego nieprzewidywalność, unikalność każdej sztuki i organiczna natura czynią sprawiają, że to wyjątkowe medium w mojej twórczości. Wymaga on cierpliwości, precyzji i delikatności w obróbce. Właściwie każdy projekt powstaje z myślą o zachowaniu tradycji i autentyczności, przy jednoczesnym wprowadzaniu nowoczesnych rozwiązań - tłumaczy Emilia.

Design biżuterii skupia się na eleganckiej prostocie, umiejętnie łącząc ją z zaskakującymi detalami, co podkreśla współczesne podejście do klasyki. Wyjątkowe kompozycje materiałowe, w których dominuje bursztyn, harmonijnie łączą się ze srebrem i złotem, tworząc biżuterię, która jest hołdem dla naturalnego piękna oraz tradycji rzemiosła jubilerskiego.

Co więcej, w świecie pełnym pośpiechu, ION przypomina o wartości zatrzymania się na chwilę, ponieważ filozofia marki opiera się na sztuce dostrzegania piękna w codziennych momentach i czerpania z nich inspiracji.

- Głęboko wierzę w to, że nasza zdolność do tworzenia przedmiotów i nadawania im drugiego znaczenia jest tym, co nas uczłowiecza, wznosi ponad fizyczność i meandry codzienności. Działamy w swoim tempie, z dbałością o każdy detal, by tworzyć w sposób spokojny i zrównoważony. W ION chodzi o docenianie procesu i radość płynącą z bycia w pełni obecnym - podsumowuje projektantka.

ART HIBITION

MODA I SZTUKA W STOCZNI

AUTORKA: HALINA KONOPKA | **FOTO:** NIKOLA LELEŃ

Zderzenie mody i sztuki z mocno przemysłowymi, surowymi wnętrzami gdańskich terenów stoczniowych - tak wyglądało pierwsze spotkanie z cyklu Art Hibition rozpoczynające serię artystyczno-towarzyskich spotkań. Cel jest prosty: integracja środowiska artystycznego z biznesem. Pomysłodawcą imprez jest trójmiejski projektant mody Michał Starost.

W połowie grudnia, hale dawnej stoczni gdańskiej wypełniły pokazy mody, wystawy i przede wszystkim ludzie, zarówno ze środowiska artystycznego, jak i biznesowego. Wszystko w ramach pierwszego spotkania z cyklu Art Hibition, którego pomysłodawcą jest trójmiejski projektant mody Michał Starost. Tym razem motywem przewodnim były lata 20. i 30., ponieważ jak podkreślają organizatorzy to właśnie niedostępne hale stoczniowe idealnie wpasowują się w zakazane kluby prohibicji amerykańskiej i najwspanialszych berlińskich, szalonych, międzywojennych lat.

Podczas imprezy odbył się pokaz mody Michała Starosta, ale nie tylko. Swój pokaz zaprezentowali także: A2 Jewellery (biżuteria), Piotr Pertkiewicz (foto), Ryszard Woźniewski (fryzury) i Make Up Masters. Ciekawym punktem wydarzenia był „Performance odwróconego pokazu mody" podczas którego od „A" do „Z" zaprezentowano kulisy przygotowania modelki do wyjścia na pokaz.

Na wydarzeniu przedstawiono także wystawy dwóch artystek: ilustratorki Haliny Harowej z Berlina, autorki ilustracji do książek Endru Artosa, oraz ukraińskiej malarki Leny Sarnickiej. Uczestnicy mieli możliwość licytacji po jednej z prac obu artystek, a wszystko w ramach aukcji charytatywnej.

Według organizatorów Art Hibition powróci już tej wiosny, i cyklicznie organizowane ma być raz na kwartał. Cel będzie niezmienny, lecz miejsce i motyw pozostaną elastyczne. Póki co wiadomo, że spotkaniu wiosennemu, z uwagi na odbywające się w tym samym czasie targi Amber Expo, miałoby patronować złoto Bałtyku, czyli nasz szlachetny bursztyn.

TRENDY 2024

CO BĘDZIE MODNE W TYM ROKU?

AUTORKA: KATARZYNA LEPIANKA-GŁUSZKIEWICZ

Trendy 2024 są tak różnorodne, że każdy powinien znaleźć coś dla siebie. Cała paleta kolorów zaczynająca się od głębokiego bordo, poprzez kolory ziemi, intensywny róż i czerwień, brzoskwiniowy kolor roku, na romantycznej bieli kończąc. Do tego nawiązanie do lat 90., szorty, vintage, trochę błysku i coraz częściej pojawiająca się sztuczna inteligencja. Sprawdźcie, co będziemy nosić w 2024 roku i na co warto zwrócić uwagę.

Już w połowie 2023 roku domy mody, trendseterzy i styliści zapowiadali, co będzie modne w kolejnym sezonie. Jednocześnie sieciówki i każdy, kto przygotowuje nowe kolekcje chce je poznać, żeby wpisać się w nadchodzące trendy. Choć minimalizm, budowanie szafy kapsułowej – możliwie uniwersalnej na każdą okazję – ma się dobrze, to nic tak nie rozbudza wyobraźni i ciekawości osób związanych z modą (i nie tylko), jak trendy na kolejny sezon. Czy w tym roku, 2024, moda nas czymś zaskoczy? Z pewnością! Bo choć lubi zataczać krąg, a pewne rzeczy wracają do naszych szaf jak bumerang, to zawsze znajdzie się w tej branży element, którego jeszcze nie było, i który u jednych powoduje zachwyt, a u innych wzbudza kontrowersje.

KOLORY ROKU, TRANSPARENTNOŚĆ I BŁYSK

W tym roku moda postanowiła być odważna. Prześwitujące spódnice i sukienki, głębokie dekolty – to trendy z pokazów mody, które już za chwilę zobaczymy w kolekcjach ogólnodostępnych marek odzieżowych. Będziemy sięgać po spódnice różnej długości, szorty we wszystkich fasonach i długościach, a jednym z ciekawszych elementów stylizacji staną się: skarpetki. Zdobione, z grafikami, lśniące, z kokardami, krótkie i długie. To jeden z tych dodatków, na który każdy może sobie pozwolić, a jednocześnie wpisać się w trendy.

- Co sezon pojawiają się bardziej ekstrawaganckie propozycje, które początkowo ciężko wdrożyć do codziennej mody, a z czasem stają się jednak praktyczne. Tak może być w przypadku skarpetek, które zdecydowanie nabrały modowego charakteru. Tzw „wyjściowe skarpetki", przede wszystkim powinny być widocznym elementem stylizacji. Te z transparentnych, przyozdobionych tkanin lub również te bardziej sportowe odświeżą nawet najbardziej klasyczny look i podkreślą nowoczesny styl. Powiewu świeżości nada wiosenno-letnia paleta kolorów. Według Instytutu Pantone, kolorem roku jest Peach Fuzz, czyli odcień brzoskwiniowy. Projektanci chętnie sięgają też po kolor bordowy (YSL), a prawdziwy zachwyt wzbudzają czerwone total-looki – mówi Dorota Florek, stylistka.

Odcienie brzoskwini, bordo i czerwień – to najciekawsze kolory tego sezonu. Nie zabraknie jednak ponadczasowej bieli, która zwłaszcza latem jest najbardziej pożądanym kolorem zarówno w damskiej, jak i męskiej garderobie. W pokazach Gucci i Valentino na Wiosnę/Lato 2024 widać było dużo białych propozycji, a w pokazie Prady pojawiła się przezroczysta sukienka w tym kolorze. Połączyły się w niej dwa duże trendy: transparentność i właśnie biel.

Inny, romantyczny motyw, który znajdziemy na sukienkach, koszulach, spódnicach, to kwiaty. Gdy obudzi się wiosna, z pewnością staną się stałym elementem naszej garderoby. Wśród znanych projektów pokazano nie tylko kwiatowe wzory, ale również trójwymiarowe kwiaty przyszywane lub przypinane do poszczególnych elementów naszej stylizacji.

Trendem, który będzie coraz bardziej widoczny jest AI, czyli sztuczna inteligencja. Znane są nam już wirtualne przymierzalnie, możliwy jest zakup wirtualnej sukienki, którą zakładamy np. na konferencję online. Przykładów związanych z rozwojem technologii będzie coraz więcej. Od kilku lat o tym: co w modzie piszczy decydują również influencerzy i styliści pokazu-

jący swoje wybory w social mediach. Nikt tak, jak oni nie stara się być na bieżąco. Warto obserwować nie tylko polskich twórców, ale również zagranicznych. Od dawna wiadomo, że to, co jest w Stanach, po kilku miesiącach dociera do nas. Jest tak też z trendami w modzie.

MODA ULICZNA I LATA 90.

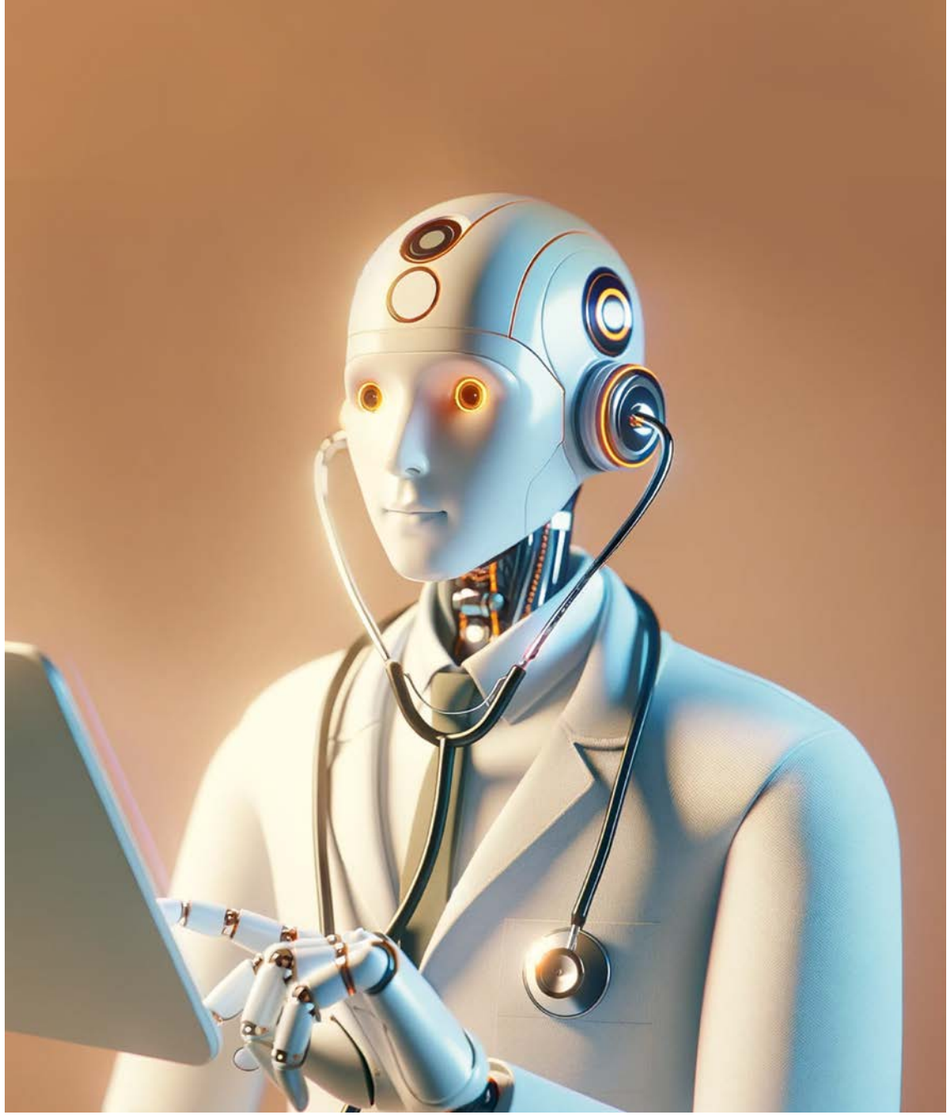
Kiedyś było tak, że to domy mody pokazywały, co jest modne i z nich czerpano trendy. Dziś nie są już jedynym wyznacznikiem. Od kilku lat, trendseterzy pracujący dla czołowych projektantów, obserwują styl mody ulicznej i wyciągają z tego wnioski. Dwa światy: moda uliczna i luksusowe marki zaczęły się przenikać. Nic więc dziwnego, że marynarki oversize, które widzimy od kilku sezonów w stylizacjach gwiazd, podczas tygodni mody, znowu widoczne są wybiegach. Obszerne marynarki w stylu vintage są jednym z czołowych trendów 2024 roku.

- Tendencje czerpiące inspiracje z lat 90. wciąż pozostaną na topie. A przykładem tego będzie jeszcze silniejszy powrót szarości jako bazowego elementu w naszej codziennej garderobie. Ponadto po popularnych przez ostatnie miesiące długościach maksi, równolegle pojawia się tzw. „anty-trend", czyli nawiązująca do lat 60., długość mini. Liczne nawiązania znajdziemy w kolekcji ss'24 Toma Forda oraz ss'24 domu mody Gucci. Ultrakrótkie szorty zestawione zostały z klasycznymi marynarkami, tworząc total looki - z nieoczywistych jak na sezon wiosenno-letni - grubszych tkanin w postaci weluru lub skóry – dodaje Dorota Florek, stylistka.

Czym charakteryzuje się moda uliczna? To styl, który nie podlega żadnym normom. Można łączyć najmodniejszą torebkę za kilka tysięcy złotych z koszulą wyciągniętą z szafy chłopaka, a do tego sneakersy i kolorowa czapka. Prawdziwymi „pokazami mody" stylu ulicznego stały się niewątpliwie Tygodnie Mody organizowane np. w Londynie, Paryżu, Nowym Jorku czy Kopenhadze. Na nich pojawiają się wielbiciele świata mody w kolorowych zaskakujących, bardzo oryginalnych stylizacjach, które inspirują do tworzenia swojego indywidualnego stylu. Stałym elementem są ubrania i dodatki vintage – drugi obieg, to zyskujący popularność z roku na rok trend, który zwraca uwagę na wpływ branży modowej na środowisko.

Wybierając modne fasony i kolory, pamiętajmy, że zawsze musimy w tych rzeczach pozostać sobą: dobrze się w nich czuć, a jednocześnie wyglądać świetnie. Czasami zamiast kwiatowej koszuli lepiej założyć ozdobny kwiat w formie chokera, a przezroczystą spódnicę zastąpić ołówkową klasyką. Nie możemy się natomiast bać trendów i śmiało z nimi eksperymentujmy. Wybierzmy się na zakupy, przymierzajmy i zobaczmy, który z trendów pasuje do rzeczy, które najchętniej nosimy. Właśnie ten niech dołączy do naszej garderoby. Nie można zapominać, że nadrzędną cechą mody jest zabawa nią.

Digital marketing
w zgodzie z filozofią
Kaizen i Kendo
カイゼン　剣道
seo group | can do
www.seogroup.pl
Gdynia | Warszawa | Londyn



DOKTOR AI

AUTORKA: MARTA DWORAK

Wszyscy znamy futurystyczne wizje z filmów, gdy to zautomatyzowane kapsuły diagnozują i leczą bohaterów bez udziału człowieka. Brzmi to nierealnie, a tymczasem sztuczna inteligencja ma coraz większy udział w medycynie. Wykorzystują ją także trójmiejscy lekarze i naukowcy, przede wszystkim w Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. AI jest obecna w diagnostyce radiologicznej, onkologii, badaniach przesiewowych mammografii, czy też chirurgii robotycznej.

Polska medycyna nie pozostaje w tyle, jeśli chodzi o sztuczną inteligencję, a także autoregulacje jej dotyczące. Przy Ministerstwie Cyfryzacji działa Grupa Robocza ds. Sztucznej Inteligencji, zajmująca się m.in. zdrowiem. Współpracuje z nią „Koalicja AI w zdrowiu" zrzeszająca podmioty medyczne, które mają na celu wspieranie rozwoju narzędzi AI, podejmowanie inicjatyw legislacyjnych i prowadzenie merytorycznego dialogu. Grupa ta przygotowuje przegląd innowacyjnych medycznych startupów „Top Disruptors in Healthcare" czy też konferencję AI & MEDTECH CEE. Stworzyła również „Białą Księgę AI", która identyfikuje najważniejsze pytania i wątpliwości związane z zastosowaniem sztucznej inteligencji w medycynie. Koalicja udowadnia także, że „AI to nie Sci-fi", prezentując przykłady wdrożeń na gruncie polskim.

MEDYCZNE TRÓJMIASTO PEŁNE AI

We wspomnianej publikacji pojawiły się trójmiejskie akcenty takie jak iSIL-FFR – nowoczesna metoda nieinwazyjnej diagnostyki choroby wieńcowej serca wdrażana m.in. w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku. Unikalna technologia LifeFlow oparta na obliczeniowej dynamice płynów, w opracowaniu wykorzystująca AI, może znacząco zmniejszyć ryzyko pacjenta związane z procedurami diagnostyki inwazyjnej i obniżyć koszty hospitalizacji.

Inny przykład z naszego podwórka to TITAN – Technology in Tumor Analysis - innowacyjne narzędzie AI wspierające diagnostykę guzów nerek wdrażane w Szpitalu św. Wojciecha w Gdańsku, powstałe w odpowiedzi na problem nadmiernej liczby niepotrzebnie wykonywanych operacji usunięcia guza nerki.

- Stworzyliśmy algorytm oparty na sztucznej inteligencji, a dokładnie na uczeniu głębokim, określający w procentach szansę złośliwości guza nerki. Sieć neuronowa została wyuczona na około 7200 przypadkach zdjęć TK guzów nerek fazy tętniczej. Skuteczność naszego rozwiązania wynosi ok. 80 - 85%. Projekt jest obecnie w fazie zbierania dodatkowych przypadków do ponownego treningu sieci – mówi dr Mateusz Glembin z Oddziału Urologii Copernicus.

AI ZNAJDZIE NOWOTWÓR

Jedną z dziedzin, w których AI prężnie się rozwija jest onkologia, która ją wykorzystuje na wszystkich etapach diagnostyki i leczenia pacjentów, a także do monitorowania ich stanu po terapii.

- Obecnie dominują rozwiązania SI wspierające diagnostykę radiologiczną nowotworów. Najczęściej mają jeden konkretny cel, np. wsparcie radiologa w znalezieniu guzków nowotworowych w badaniu tomografii komputerowej klatki piersiowej w raku płuc. System wskazuje zmiany, liczy je, mierzy i sprawdza czy poszczególne guzki powiększają się czy maleją. Następnie generuje opis. To ogromna pomoc dla lekarza, zwłaszcza w przypadku pacjentów z licznymi guzkami. Najważniejsze jest jednak to, że to lekarz podejmuje ostateczną decyzję. Weryfikuje raport i wskazania systemu SI. Czasami się z nim zgadza, a czasami nie. Wówczas ma prawo zakwestionować taki wynik – opowiada dr Maciej Bobowicz, specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej w Gdańskim Uniwersytecie Medycznym.

PROF. MACIEJ ŚMIETAŃSKI

Prof. Dr hab. MŚ FEBS AWS
Członek Zarządu Europejskiego Towarzystwa Przepuklinowego
Członek zarządu Sekcji Przepuklinowej TChP.
Szpital Swissmed w Gdańsku

Rozwoju technologicznego nie jesteśmy w stanie zatrzymać, ponieważ jest on naturalną potrzebą człowieka. Jednak czasami nauka rozwija się szybciej niż etyka i filozofia. Mamy na przykład problem z transplantacją. Przeszczepiono już zarówno nerki jak i serce od genetycznie modyfikowanej świni. Zmodyfikowanie organizmu i zniewolenie go w celu planowej eutanazji jest więc w rękach lekarzy i naukowców. Entuzjazm możliwości takiego leczenia nie ma tu lustra w postaci refleksji etycznej. Podobnie jest z AI. Rozwój narzędzi na pewno spowoduje szybszy proces diagnostyczny i większe możliwości np. badań przesiewowych, ale ich czułość i specyficzność nigdy nie wynosi 100%. To nie problem, jeśli AI coś błędnie wykryje (np. guza nowotworowego), ale gdy nie wykryje, że to coś jest. Kto za to odpowie, choćby symbolicznie?

PROF. BARTOSZ KARASZEWSKI

Kierownik Katedry i Kliniki Neurologii
Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

AI masywnie zmieni format uprawiania medycyny klinicznej. W podejmowaniu indywidualnych decyzji klinicznych pod uwagę będziemy mogli brać nie dziesiątki, ale tysiące i więcej cech.

Przyznaje on jednocześnie, że nie ma rejestru czy bazy projektów sztucznej inteligencji prowadzonych w Polsce, a sam Zakład Radiologii GUMED uczestniczy w wielu tego typu inicjatywach, krajowych i międzynarodowych, także finansowanych przez Komisję Europejską oraz Agencję Badań Medycznych. Dr Maciej Bobowicz jest zaangażowany w projekty unijne o akronimach EuCanImage, RadioVal, EUCAIM i Cinderella.

Pierwszy z nich, finansowany przez KE, ma na celu stworzenie europejskiej platformy naukowej integrującej badania radiologiczne z danymi klinicznymi w oparciu o sztuczną inteligencję dla medycyny celowanej w onkologii.

- W projekcie realizujemy siedem tematów badawczych opracowanych przez nasz zespół we współpracy z klinicystami z europejskich ośrodków akademickich. Obejmują one stworzenie narzędzi do wsparcia diagnostyki radiologicznej nowotworów piersi, jelita grubego i wątroby oraz narzędzi do wspomagania planowania leczenia na podstawie badań obrazowych rezonansu magnetycznego. Dla większości tematów mamy opracowane prototypy algorytmów SI, które czekają na wyszkolenie na zbieranych danych. Z tym musimy jednak poczekać, aż pozyskamy założone 25000 przypadków. Przed nami bardzo pracowity rok wymagający dostarczenia brakujących badań, prac nad algorytmami i pisania publikacji naukowych oraz upowszechniania wyników – wylicza dr Maciej Bobowicz. – To mój ulubiony, ale też najbardziej skomplikowany tematycznie projekt. Jest on najbliższy pracy lekarza, bo wynika z naszych codziennych potrzeb. Był on punktem wyjścia kolejnych projektów. Osiągnięcie założonych celów pomoże nam w codziennej pracy i opiece nad pacjentami, a to ogromna satysfakcja.

PROF. EDYTA SZUROWSKA

Radiolog, prorektor ds. klinicznych Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, kierownik Zakładu Radiologii UCK w Gdańsku

W ciągu najbliższych lat AI może nam ułatwić pracę i ją usprawnić, być drugim oceniającym „wirtualnym radiologiem", ale chociażby z przyczyn prawnych nie będzie w stanie zastąpić lekarza. Z czasem natomiast będzie przejmować kolejne zadania i niewykluczone, że za 15 lat będzie dawać końcowy wynik z tomografii komputerowej lub zdjęcia RTG. Zapewne z badaniami rezonansu magnetycznego pójdzie AI trochę trudniej...

IDEALNE ZDJĘCIA

Sztuczna inteligencja nie jest jeszcze stosowana na szeroką skalę w codziennej praktyce lekarza radiologa, jednak coraz więcej urządzeń diagnostycznych i programów wykorzystuje jej algorytmy.

- Nowoczesne aparaty tomografii komputerowej i rezonansu magnetycznego stosują AI, by zautomatyzować sposób przeprowadzenia badania, np. aby skany zostały wykonane pod tym samym wystandaryzowanym kątem czy w takich samych przekrojach. Algorytmy przydają się też w filtrowaniu artefaktów, czyli fragmentów zapisu powstałych w wyniku zakłóceń z zewnątrz, które nie mają rzeczywistego odzwierciedlenia w obrazowanym organizmie. Algorytmy są także częścią oprogramowań służących do opracowania badań RTG i tomografii komputerowej, które wspomagają pracę radiologa – wylicza prof. Edyta Szurowska, radiolog, prorektor ds. klinicznych Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, kierownik Zakładu Radiologii UCK w Gdańsku. - Na dziś żaden z tych programów nie jest jednak idealnym, dającym 98 - 100% skuteczności, poza tym są kosztowne i mało szpitali stać na ich zakup. Taki program oparty na sztucznej inteligencji i uczeniu maszynowym wyszukuje zmianę, ale to radiolog ocenia badanie i bierze odpowiedzialność za jego wynik. Zakres stosowanych programów AI do analizy badań radiologicznych posiadających certyfikaty CE jest obecnie bardzo skromny.

Zakład Radiologii kierowany przez prof. Edytę Szurowską prowadzi wspólnie z Katedrą i Kliniką Chirurgii Klatki Piersiowej oraz Politechniką Śląską projekt wykorzystujący AI do oceny badań niskodawkowej tomografii komputerowej w grupie ryzyka zachorowania na raka płuca tj. u palaczy po 55 roku życia.

- Dysponujemy badaniami TK wykonanymi u ok. 20 tys. uczestników trzech pilotażowych programów skriningu raka płuca, co stanowi jeden z największych zbiorów na świecie. Zastosowanie sztucznej inteligencji w badaniu przesiewowym w kierunku raka płuca powinno bardzo przyspieszyć sam proces oceny skanów TK. Grupę docelową w Polsce stanowi 8 mln palaczy, z których połowa może wziąć udział w skriningu, a to spore obciążenie dla systemu, biorąc pod uwagę niedobory lekarzy radiologów – tłumaczy prof. Edyta Szurowska. - Sztuczna inteligencja mogłaby pomóc szybko wyodrębnić pacjentów, którzy mają prawidłowy obraz płuc oraz wskazać tych najbardziej zagrożonych zachorowaniem na raka płuca, a musimy pamiętać, że raka płuca wykrytego we wczesnym stadium można w większości przypadków wyleczyć – podsumowuje.

MEDYCZNY DIALOG Z AI

Można powiedzieć, że współczesna medycyna prowadzi dialog ze sztuczną inteligencją, korzystając z jej umiejętności szybkiego analizowania ogromnych ilości danych.

- Mówimy tu o czymś jak czat GPT, ale sposób, w jaki on pracuje jest niczym innym jak korzystaniem z bazy danych do opracowywania sposobu odpowiedzi na pytanie. Cała nauka jest oparta na statystycznym wnioskowaniu na danych. Już w latach 2010-2015 zespół, który tworzymy z Politechniką Gdańską opracował programy do wsparcia leczenia przepuklin uczące się po wprowadzaniu kolejnych danych (HAL 2010). Dziś jest to dość powszechne. To, co się zmieniło, to tylko prędkość wnioskowania, podążająca za rozwojem sprzętu i dysocjowaniem wykorzystania rozproszonych serwerów – opowiada prof. Maciej Śmietański, chirurg i wykładowca akademicki.

DOROTA BIAŁOBRZESKA -ŁUKASZUK

Założycielka i od ponad 20 lat Prezes Zarządu sieci Klinik i Laboratoriów Medycznych INVICTA.

W sztucznej inteligencji widzimy szansę, a nie zagrożenie. Wierzymy, że AI będzie wspierała lekarza na różnych etapach jego pracy z pacjentami jako dodatkowe narzędzie weryfikacji. Rozwiązania bazujące na AI wykorzystujemy po to, żeby lekarzom pracowało się łatwiej, a pacjenci – by mieli dostęp do jeszcze bardziej skutecznego leczenia.

W przyszłości ten dialog może toczyć się w czasie rzeczywistym, co pokazuje jeden z trójmiejskich projektów.

- Obecnie z dr Mateuszem Zamkowskim prowadzimy program mający na celu opracowanie aplikacji, która w dyskusji z chirurgiem będzie pomagała podejmować decyzje kliniczne w czasie rzeczywistym. Dla laika wygląda to jak rozmowa z ekranem w filmie Raport Mniejszości. Przełom nastąpi w momencie, w którym szpitale otworzą swoje bazy danych i to wnioskowanie będzie oparte o globalny materiał. Zanim to jednak nastąpi, trzeba rozwiązać problemy ochrony danych i prawnych możliwości z nich korzystania. Na razie chcemy pokazać, że to możliwe i rzucić światło na to, jak zmieni to pracę chirurga. Pierwsze wyniki projektu planujemy zaprezentować już w maju 2024 roku na kongresie Europejskiego Towarzystwa Przepuklinowego w Pradze – relacjonuje prof. Maciej Śmietański.

ROBOT CHIRURG

Robotyka to dynamicznie rozwijająca się gałąź chirurgii małoinwazyjnej. W pomorskiej urologii wykorzystuje się na przykład Robota Da Vinci. Podobnie jak inne tego typu urządzenia, kontrolowany jest on na bieżąco przez człowieka.

- Oczywiście istnieje pewien styk sztucznej inteligencji i robotyki chirurgicznej. Jednak polega on głównie na usprawnianiu działania tego typu maszyn, ewentualnie na postępach w automatycznej analizie obrazu, np. w celu integracji wcześniejszych badań obrazowych z obrazem rzeczywistym (tzw. augmented reality) czy na możliwości dokładniejszej interpretacji obrazu po podaniu znacznika fluorescencyjnego – tłumaczy prof. Piotr Czauderna, Kierownik Katedry i Kliniki Chirurgii i Urologii Dzieci i Młodzieży GUMED, który przeprowadził w UCK wraz z zespołem z udziałem prof. Thomasa Blanc z Paryża pierwsze w Polsce operacje dzieci z wykorzystaniem robota Da Vinci.

- Operacje te potwierdziły zalety robota, czyli niesamowitą wprost precyzję operacyjną dzięki stabilizacji obrazu i ruchów narzędzi oraz umożliwieniu uzyskania wysokiej jakości obrazu. Pozwala to na bardzo dokładne i bezpieczne operowanie przy minimalnej utracie krwi. Ale robot, jak każde urządzenie, ma też swoje ograniczenia, pomijając już problem niezwykle wysokich kosztów jego użycia. Nie da się go na przykład zastosować przy bardzo małym polu roboczym, a, co za tym idzie, u najmniejszych dzieci – podsumowuje prof. Piotr Czauderna.

Cały program ruszy ponownie po Nowym Roku w związku z koniecznością dalszych szkoleń i planami pozyskania robota dla szpitala na stałe. Tymczasem rozszerzona rzeczywistość i robotyka w niedalekiej przyszłości znacząco wesprą rozwój chirurgii.

- Na dziś chirurgia robotowa jedynie na bazie algorytmów koryguje człowieka, np. nie pozwala wykonywać pewnych ruchów. Już wkrótce w połączeniu z rozszerzoną rzeczywistością maszyny będą ostrzegały o możliwości uszkodzenia struktur np. niewidocznych naczyń krwionośnych, schowanych wewnątrz narządów. Obraz będzie nakładany w czasie rzeczywistym na obraz z pola operacyjnego. Takie urządzenia już są i pozwalają rozwijać chirurgię (np. instytut IRCAD). Cały czas jednak to człowiek kontroluje maszynę – stwierdza prof. Maciej Śmietański.

RAK PIERSI W OBIEKTYWIE AI

Sztuczna inteligencja może także skutecznie wesprzeć badania przesiewowe w kierunku raka piersi, a algorytm może zastępować jednego z dwóch lekarzy oglądających każde badanie.

- Być może w przyszłości algorytmy będą na tyle dokładne, że będziemy mogli używać ich do zidentyfikowania badań, w których nie ma absolutnie żadnych podejrzanych zmian. Będziemy mieli wówczas więcej czasu na dokładne przeanalizowanie pozostałych 20-30% badań mammograficznych – mówi dr Maciej Bobowicz.

Dodatkowo w GUMED realizowany jest projekt Cinderella dedykowany pacjentkom walczącym z rakiem piersi.

- W projekcie, wykorzystujemy SI do modelowania obrazów przedstawiających możliwy efekt estetyczny po operacji piersi. Na podstawie zdjęć klatki piersiowej pacjentki oraz wprowadzonych informacji o planowanym leczeniu algorytm generuje obraz. Jednak zdjęcia to nie wszystko. Pacjentka otrzymuje dostęp do całej platformy edukacyjnej wspomagającej łatwiejsze przejście przez proces leczenia. Mamy nadzieję, że projekt Cinderella przełoży się na znacznie lepszą akceptację pooperacyjnego efektu estetycznego, a tym samym zmniejszy wpływ operacji na samoakceptację pacjentek – wylicza dr Maciej Bobowicz.

AI NADZIEJĄ W LECZENIU NIEPŁODNOŚCI

Sieć Klinik i Laboratoriów INVICTA swoją przygodę ze sztuczną inteligencją zaczęła w 2018 roku, gdy na popularności zyskały modele analizujące obrazy. To właśnie wtedy zrodziło się wiele pomysłów na projekty i prototypy. Jednak tak naprawdę pierwsze modele AI, INVICTA zaczęła wykorzystywać w 2021 roku.

- Aktualnie korzystamy z różnego rodzaju modeli sztucznej inteligencji, które pomagają nam w automatyzacji wielu etapów procesu diagnostycznego oraz w prowadzeniu procedury in vitro. Każdego dnia algorytmy sztucznej inteligencji wspomagają nasze położne i lekarzy w trakcie wykonywania i analizowania badań USG, skracając czas potrzebny na ocenę wyników takiego badania i jednocześnie zapewniając jego najwyższą jakość. Liczy się nie tylko efektywność, ale i zrozumienie działania danego modelu – mówi Dorota Białobrzeska -Łukaszuk, założycielka i od ponad 20 lat Prezes Za-

DR MACIEJ BOBROWICZ

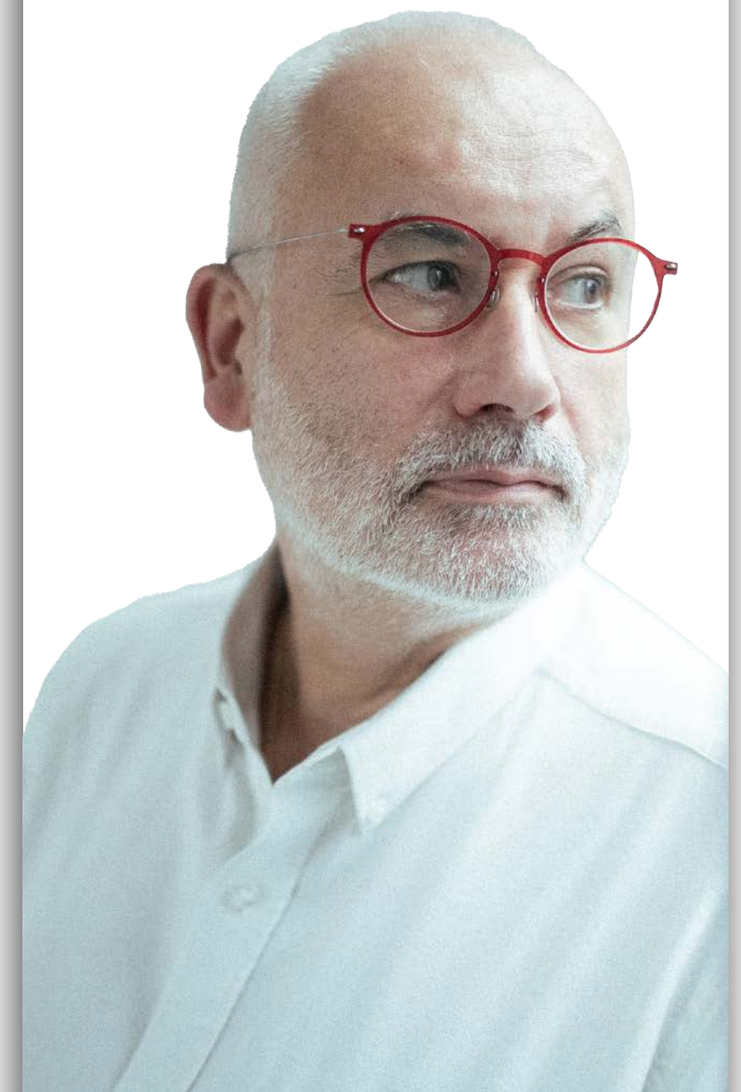
Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, Adiunkt w II Zakładzie Radiologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

Przyszłością medycyny jest lekarz wspierany przez SI, a nie niezależna SI. Nie mogę sobie wyobrazić, aby pacjenci zechcieli oddać się w ręce komputerów i robotów i zrezygnować z człowieka. Jestem optymistą i mam nadzieję na pojawienie się doskonałych narzędzi opartych o SI, których będziemy mogli używać na co dzień w procesie diagnostyki i leczenia pacjentów. W dobie ciągłego niedoboru wykwalifikowanych pracowników medycznych, korzyść z takich rozwiązań odniesiemy wszyscy, zwłaszcza nasi pacjenci.

PROF. PIOTR CZAUDERNA

Przew. Rady ds. Ochrony Zdrowia Narodowej Rady Rozwoju,
Kier. Katedry i Kliniki Chirurgii i Urologii Dzieci i Młodzieży GUMED

Obecnie AI w chirurgii robotowej dotyczy przede wszystkim dziedziny analizy obrazu. Ale w przyszłości mogę sobie wyobrazić przeprowadzanie symulowanych operacji (jeszcze przed właściwą procedurą) czy też podpowiadanie chirurgowi konkretnych ruchów czy rozwiązań operacyjnych. Jednak do czasów, kiedy to robot będzie sam operował, jest z wielu powodów jeszcze bardzo daleko. - przewiduje prof. Czauderna.



rządu sieci Klinik i Laboratoriów Medycznych INVICTA.

Idąc z duchem czasu, INVICTA zainicjowała dwa autorskie projekty AIOO® i GPS™, których celem była optymalizacja stymulacji hormonalnej wykonywanej w trakcie in vitro. Uzyskanie wysokiej jakości komórek jajowych, przy jednoczesnym ograniczeniu dawek leków stymulujących. To dzięki temu leczenie może być bardziej bezpieczne, komfortowe, skuteczne, a także tańsze.

I tak bazujące na AI oprogramowania wspierają lekarzy w leczeniu niepłodności przez możliwie najlepszy dobór gamet i zarodków oraz w optymalizacji schematu leczenia. Dzięki mechanizmom sztucznej inteligencji lekarz zyskuje wsparcie, a pacjent szansę na optymalne dopasowanie przebiegu leczenia do swojej indywidualnej historii medycznej. W tej szczególnej dziedzinie liczy się dosłownie każdy procent skuteczności więcej.

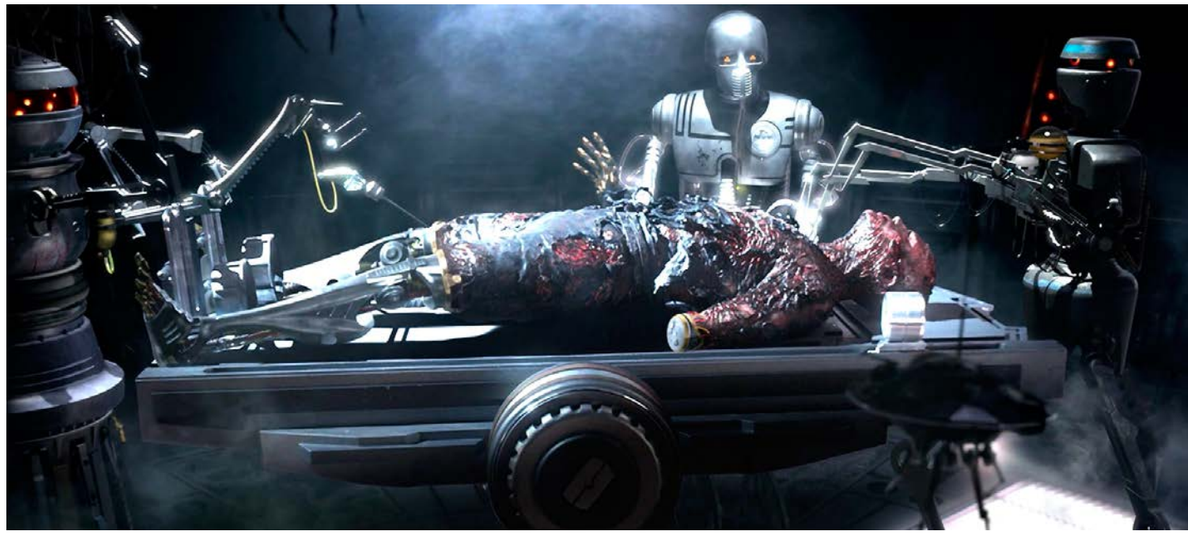
SPERSONALIZOWANA NEUROLOGIA

Profesor Bartosz Karaszewski kierownik Katedry i Kliniki Neurologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego dostrzega potencjał wykorzystania sztucznej inteligencji np. w leczeniu udaru mózgu. Dzięki jej gigantycznej zdolności analitycznej w przyszłości znane będą mechanizmy powodujące dłuższą trwałość mózgowia i będzie je można stymulować.

- AI masywnie zmieni format uprawiania medycyny klinicznej. W podejmowaniu indywidualnych decyzji klinicznych pod uwagę będziemy mogli brać nie dziesiątki, ale tysiące i więcej cech. Na przykład, gdy do danych standardowych, tzw. medycyny opartej na faktach, dorzucimy informację o biologii pacjenta i przy pomocy AI powiążemy ją z analogicznymi informacjami o pacjentach leczonych z tego samego powodu w przeszłości, o wynikach tego leczenia, bieżącą terapię dobierzemy precyzyjniej. AI pozwoli na przejście do zupełnie nowego wymiaru pracy klinicznej, medycyny personalizowanej w zakresie nieporównywalnym do współczesnego. Wspólnie z konsorcjantami zaprojektowaliśmy narzędzie, które miałoby sprawić, że taka rewolucja nastąpi szybciej, ale nad podobnymi pracują setki zespołów na świecie. Mniej kompleksowe narzędzia z zastosowaniem AI, czy technik głębokiego uczenia, operujące w różnych domenach medycyny, pomagają lekarzom już od lat, np. w ocenie badań obrazowych, czy histologicznych – podsumowuje prof. Bartosz Karaszewski.

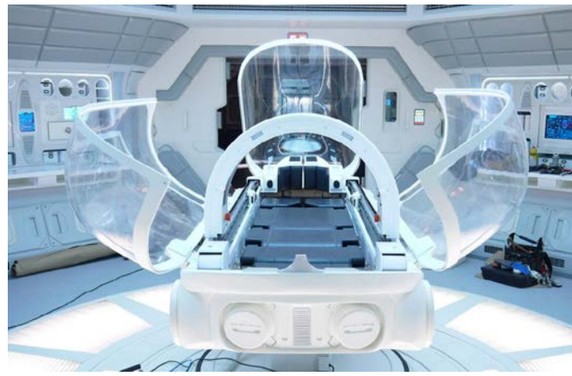
SCI-FI

Motyw AI od lat jest widoczny w filmach SCI-FI. Pojawienie się w nich żywego lekarza to rzadkość. Funkcje medyczne najczęściej pełnią kapsuły medyczne oraz wszelkiej odmiany roboty.



Star Wars: Episode III - Revenge of the Sith - 2005 r.

Alien - 1979 r.



Prometheus - 2012 r.

OD LECZENIA
DO ODPOWIEDZIALNOŚCI

Wraz z rozwojem SI pojawiają się też kolejne pytania o dalsze tempo i granicę postępu technologicznego. Najważniejsze z nich dotyczy jednak potencjalnego wyeliminowania człowieka, a w przypadku medycyny tego, kto będzie nas leczyć i kto będzie ponosić odpowiedzialność za nasze zdrowie i życie? Lekarze czy maszyny?

Sztuczna inteligencja wykorzystywana jest w medycynie od lat, ułatwiając precyzyjne diagnozy, monitorując stan zdrowia pacjentów, automatyzując pracę personelu i wspierając badania kliniczne sprawną analizą ogromnych ilości danych. Wraz z postępującą transformacją cyfrową AI przejmuje coraz to większe obszary medycznego warsztatu, wkracza na grunt prognozowania chorób, rozpoznawania emocji oraz edukowania pacjentów o stanie ich zdrowia. Zaczyna wyręczać lekarzy w zadaniach administracyjnych, wspomaga ich w diagnostyce, dając tzw. drugi ogląd.

Postęp ten niesie za sobą pewne obawy choćby o bezpieczeństwo danych i stronniczość ich zbiorów. Nie sprzyjają tu niespójne regulacje, braki legislacyjne czy niejasna kwestia odpowiedzialności za błędy medyczne. A wszystko to dzieje się przy pędzącym rozwoju sztucznej inteligencji, którego, wydawałoby się, nic nie zdoła już powstrzymać. Czy zatem wszystko zmierza do stopniowego wyeliminowania czynnika ludzkiego z procesu medycznego?

W WYŚCIGU

„Nasza przyszłość to wyścig pomiędzy rosnącą potęgą technologii a mądrością, z jaką jej używamy." Ten cytat laureata Nobla, Stephena Hawkinga, otwiera raport WHO „Etyka i Zarządzanie Sztuczną Inteligencją dla Zdrowia". Twórcy publikacji przyznają, że mądrze zastosowana AI umożliwi pacjentom i społecznościom przejęcie kontroli nad własną opieką zdrowotną. Niemniej jednak, jeśli nie wypracujemy odpowiednich mechanizmów, możemy doprowadzić do sytuacji, w której decyzje podejmowane będą przez maszyny, co podważałoby ludzką autonomię. Światowa Organizacja Zdrowia podkreśla, że to ludzie powinni zachować pełną kontrolę nad systemami opieki zdrowotnej i decyzjami medycznymi – w sposób odpowiedzialny, transparentny, zrównoważony, inkluzywny, a nade wszystko chroniący poufność pacjentów.

LEKARZE NA WYGINIĘCIU?

Sztuczna inteligencja mogłaby okazać się lekarstwem na wszechobecne w medycynie braki kadrowe. Co więcej, automatyzacja zadań administracyjnych da lekarzom więcej czasu dla pacjentów. Dzięki AI można będzie w dużym stopniu wyeliminować błędy lekarskie, warto jednak pamiętać, że nie jest ona nieomylna, a póki co cała odpowiedzialność spoczywa na lekarzu, którego nie może zabraknąć w tym procesie, przynajmniej na razie.

INVICTA Klinika Płodności

AI I GENETYKA W LECZENIU NIEPŁODNOŚCI
IN VITRO NOWEJ GENERACJI W KLINIKACH INVICTA

Wiedza i doświadczenie ponad 60 ekspertów specjalizujących się w leczeniu niepłodności, zgromadzona w jednym narzędziu. Analiza ponad 9 tys. historii leczenia i 400 zmiennych, by w sposób spersonalizowany zadbać o każdą kolejną, unikalną historię medyczną pacjentów. Kliniki INVICTA jako pierwsze w Polsce proponują pacjentom leczenie in vitro z wykorzystaniem autorskich rozwiązań z obszaru sztucznej inteligencji i genetyki, aby podnieść standardy w zakresie skuteczności, bezpieczeństwa i komfortu leczenia.

Według Światowej Organizacji Zdrowia co 6. para na świecie ma problem z płodnością. Dla wielu z nich jedyną drogą do spełnienia marzeń o rodzicielstwie jest in vitro. Na skuteczność procedury ma wpływ przebieg każdego z jej etapów. Centrum Badawczo-Rozwojowe INVICTA dostrzegło potencjał do optymalizacji na etapie stymulacji hormonalnej, której w ramach IVF poddawane są pacjentki.

- Do zapłodnienia in vitro potrzebujemy dobrej jakości komórek jajowych. Abyśmy mogli je uzyskać, pacjentka poddawana jest stymulacji hormonalnej, polegającej na przyjmowaniu leków, które pobudzają wzrost oraz dojrzewanie pęcherzyków jajnikowych. Zdarza się, że pacjentki obawiają się ryzyka wystąpienia hiperstymulacji, czyli nadmiernego pobudzenia jajników. Obawy może wzbudzać też samo przyjmowanie leków, które w zależności od wrażliwości pacjentki, może wiązać się z pewnym dyskomfortem. Dlatego kluczowy jest optymalny dobór protokołu stymulacji oraz ustalenie odpowiednich dawek leków – mówi lek. Katarzyna Gross-Kępińska z Kliniki INVICTA.

Celem Centrum Badawczo-Rozwojowego INVICTA było stworzenie rozwiązania, które pomogłoby w uzyskiwaniu wysokiej jakości komórek jajowych, przy zastosowaniu możliwie niskich dawek leków. Wykorzystując mechanizmy AI i genetyki, zespół naukowy INVICTA opracował autorskie rozwiązania – oprogramowanie AIOO® (Artificial Intelligence Oocytes) oraz badanie GPS™ (Genetycznej Predykcji Stymulacji).

AIOO® I GPS™ – INNOWACYJNE ROZWIĄZANIA DLA SKUTECZNOŚCI IN VITRO

Bazujący na algorytmach sztucznej inteligencji system AIOO®, wspiera lekarzy w zakresie doboru odpowiedniego protokołu stymulacji hormonalnej, dopasowania optymalnych dawek leków, bieżącej oceny skuteczności leczenia i predykcji jego efektów. System prognozuje na podstawie indywidualnych informacji na temat pacjentki tj. m.in. poziomu hormonu AMH, wieku, BMI oraz dotychczasowej historii leczenia.

- AIOO® łączy w sobie historie 13 tys. stymulacji hormonalnych. To prawie 9 tys. unikalnych historii pacjentek i ponad 400 zmiennych, którymi je opisywaliśmy. Wzbogaciliśmy te dane danymi genetycznymi, dzięki czemu jesteśmy w stanie zapewnić pacjentkom jeszcze bezpieczniejsze i skuteczniejsze leczenie – mówi dr Damian Drzyzga z Centrum Badawczo-Rozwojowego INVICTA.

GPS™ to jedyne badanie na świecie, które pozwala na interpretację wpływu poszczególnych wariantów genów odpowiadających za prawidłową czynność hormonów oraz ich receptorów, na przebieg i efekty stymulacji hormonalnej. - Badanie GPS™ pozwala ustalić, jak czynniki genetyczne mogą wpłynąć na efekty stymulacji jajników i liczbę komórek jajowych, które możemy uzyskać u danej pacjentki. Do wykonania badania wystarczy próbka krwi lub śliny – dodaje dr Damian Drzyzga.

Dzięki analizie czynników genetycznych, prognozy generowane przez oprogramowanie AIOO® są precyzyjniejsze, a system może zaproponować najlepszy typ protokołu stymulacji oraz optymalne dawki leków dla danej pacjentki. - Już teraz wiemy, że dzięki zastosowaniu oprogramowania AIOO® i badania GPS™ w trakcie procedury in vitro jesteśmy w stanie do 20% precyzyjniej dobierać protokoły stymulacji hormonalnej oraz stosować do 10% niższe dawki leków stymulujących. Dla pacjentek oznacza to, że stymulacja staje się skuteczniejsza, bezpieczniejsza i bardziej komfortowa oraz tańsza, ponieważ niższe dawki leków, to niższy koszt leczenia – mówi Dorota Białobrzeska-Łukaszuk, Prezes Zarządu Grupy INVICTA.

Publikacje na temat AIOO® i GPS™ ukazały się na łamach prestiżowego czasopisma PLOS Computational Biology, na portalu GenomeWeb oraz na portalu EurekAlert, należącym do Amerykańskiego Towarzystwa Postępów w Nauce.

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020.

ARTYKUŁ PARTNERA

Grano Spa SolMarina

ZIMOWE UKOJENIE RELAKS W SPA

AUTORKA: KATARZYNA LEPIANKA-GŁUSZKIEWICZ

Zima w Trójmieście choć piękna, potrafi dać się we znaki. Ukojenie możemy znaleźć wyjeżdżając w ciepłe kraje lub o wiele bliżej: w jednym z wyjątkowych spa. Miejsc z szeroką ofertą tutaj nie brakuje: eleganckie wnętrza, kosmetyki premium, przestrzeń, która sprzyja odprężeniu i zapomnieniu o codzienności. Poznaj ofertę trójmiejskich spa i pozwól sobie na odrobinę relaksu w jednym z nich.

Zima to czas, kiedy nasze ciało i umysł potrzebują dodatkowej troski i relaksu. Chodzenie do spa w tym okresie może przynieść wiele korzyści zdrowotnych i poprawić nasz humor. Sauna lub jacuzzi w spa mogą pomóc rozgrzać nasze ciało podczas zimowego ochłodzenia. Baseny i strefy relaksu zapewniają ciepłą i przyjemną atmosferę, która pozwala nam się odprężyć i odstresować. Możemy poczuć, jak nasze napięte mięśnie rozluźniają się, a stres i zmęczenie powoli znikają.

GRANO SPA SOLMARINA

Zaledwie piętnaście minut od Gdańska odnaleźć można spokój, harmonię i wyciszenie od codzienności. Zatrzymać się i przeżyć kilka chwil wszystkimi zmysłami. Grano SPA SOLMARINA to wyjątkowy i wyróżniający się obiekt w przepięknej scenerii Wyspy Sobieszewskiej. „Place to be" to hasło przewodnie tego spa. Miejsce, w którym doświadczamy „tu i teraz". Klimat tego miejsca podkreśla zawieszony na suficie, lśniący niczym tafla wody, barizol. Bursztynowy odcień onyksu na ścianach komponuje się z naturalnym drewnem oraz dużą ilością luster. Strefa wellness to miejsce idealne do relaksu z widokiem na marinę. Znajdują się tutaj dwie sauny: fińska i parowa, nowoczesna siłownia oraz basen z turkusową wodą.

Starannie przygotowane menu zabiegowe obejmuje autorskie rytuały najbardziej prestiżowych marek kosmetycznych na świecie, z wykorzystaniem sprzętów najnowszej technologii. Jako pierwsze spa w Polsce przygotowało możliwość skorzystania podczas masażu także z profesjonalnych zabiegów pielęgnacyjnych włosów oraz brody dla męskiej części gości. Spa jest otwarte nie tylko dla gości hotelowych, ale również dla mieszkańców Trójmiasta czy turystów odwiedzających nadmorskie kurorty. Strefa SPA & Wellness to przestrzeń sprzyjająca wypoczynkowi urządzona w nowoczesnym, a zarazem przytulnym stylu, gdzie możemy się wyciszyć. Obiekt posiada aż osiem gabinetów przeznaczonych do wykonywania masaży, zabiegów kosmetycznych na ciało oraz twarz. To idealne miejsce na spędzenie wspólnie czasu z mamą, przyjaciółką czy z drugą połówką. Szczególnie polecany jest pakiet dla dwojga z masażem aroma terapeutycznym, który nie tylko głęboko relaksuje, ale także wpływa na nasze samopoczucie wykorzystując terapeutyczną moc olejków. W ramach zabiegu każdemu z gości spa przysługuje całodzienny wstęp do strefy basenu, saun oraz siłowni, a także aromatyczna herbata w klimatycznych wnętrzach.

www.granohotels.pl

STREFA WELLNESS HOTELU ALMOND BUSINESS & SPA

Co powiecie na mini urlop lub weekend we własnym mieście? Oficjalnie nazywa się to staycation. Pojęcie to jest połączeniem dwóch angielskich słów "stay" (pozostać) i "vacation" (urlop, wakacje). Idea staycation polega na zwiedzaniu okolicy miejsca zamieszkania maksymalnie na odległość jednodniowej wycieczki bez konieczności nocowania poza domem. Urlop w stylu staycation to świetny moment na poznanie lokalnych atrakcji, z których często nie mieliśmy okazji skorzystać. Zwiedzanie Śródmieścia Gdańska, Starego Miasta, popularnych muzeów, przejechanie się na kole widokowym, a następnie relaksacyjny masaż... Brzmi dobrze?

SPA w Hotelu Almond, to wyjątkowe miejsce w samym sercu Gdańska, które oferuje całą gamę zabiegów, dostępnych zarówno dla wypoczywających w naszym obiekcie, jak również dla osób odwiedzających z zewnątrz. Posiadamy 5 doskonale wyposażonych gabinetów zabiegowych, w tym jeden podwójny, w których wykonujemy rytuały pielęgnacyjne zarówno twarzy jak i ciała. Nasi Goście mają do dyspozycji bogatą ofertę menu, skomponowaną w taki sposób, żeby odpowiadała na zapotrzebowania każdego rodzaju skóry. Służymy fachowym doradztwem w dziedzinie dbałości o ciało i twarz, ponieważ każdy jest dla nas tak samo ważny.

W szczególności polecamy jeden z naszych flagowych zabiegów, jakim jest Fito Odnowa. To pielęgnacja ciała, rozpoczynająca się peelingiem solnym o słodkim aromacie kwiatu jabłoni i maruli - bogatego w źródło witaminy C owocu z południowej Afryki. Następnie wykonywany jest całościowy masaż relaksacyjny na ciepłym balsamie z masłem shea - również o tej samej nucie zapachowej. Inną, równie często wybieraną propozycją, jest nasz autorki masaż Almond. To kompilacja technik inspirowanych Ayurvedą i lomi-lomi, połączonych z masażem głowy oraz twarzy. Goście zarówno przed jak i po zabiegach, mogą kontynuować relaks w strefie Wellness, gdzie mają do dyspozycji basen, jacuzzi oraz saunę suchą i łaźnię parową, w których unosi się aromatyczny zapach olejków eterycznych. To, czym wyróżnia się nasze SPA, na tle innych, to przede wszystkim bardzo indywidulne podejście. Słuchając potrzeb, wykorzystujemy jednocześnie swoje wieloletnie doświadczenie, starając się tym samym dobrać pielęgnację w taki sposób, aby otrzymać najbardziej pożądany efekt. Pracujemy na kosmetykach międzynarodowych marek, cieszących się niesłabnącym uznaniem, dlatego chcąc przedłużyć efekty po zabiegu, nasi terapeuci oferują profesjonalną poradę również w kwestii pielęgnacji domowej. Holistyczne podejście, pasja i najwyższa jakość, połączona ze szczyptą magii - to idealny przepis na SPA, w którym każdy poczuje się wyjątkowo i niepowtarzalnie.

www.hotelalmond.pl | www.granohotels.pl

Almond Business & SPA

Almond Business & Spa

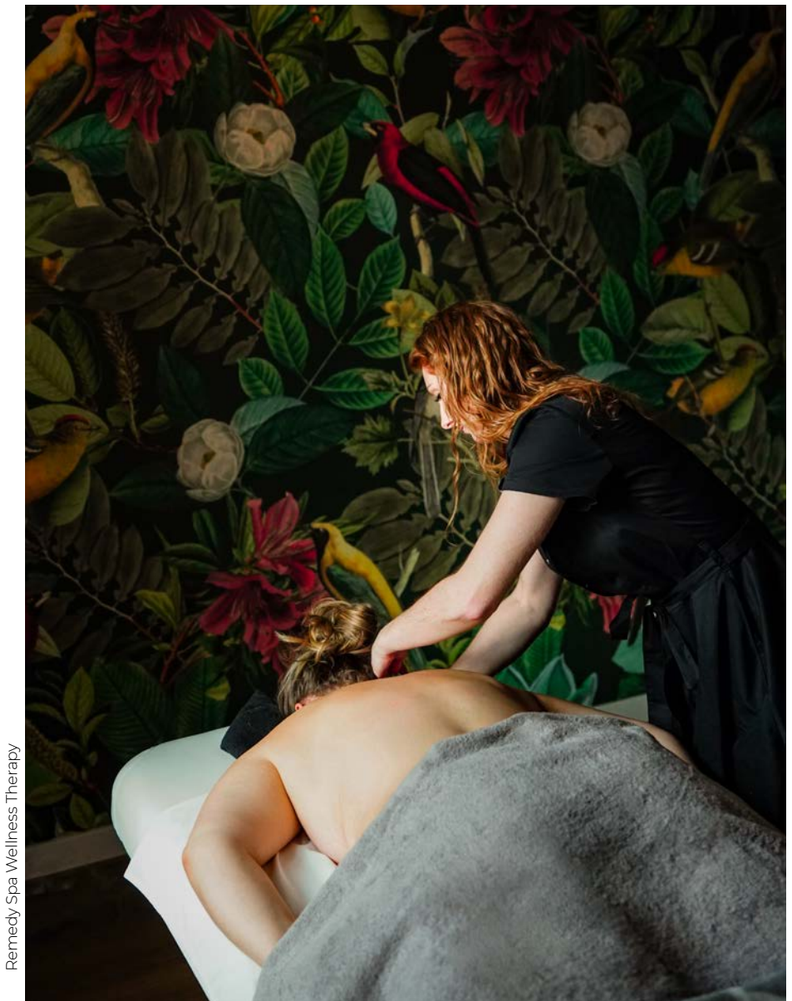
REMEDY SPA WELLNESS THERAPY

Remedy Spa Wellness Therapy to miejsce, które swoją nazwą nawiązuje do wielu aspektów, takich jak: regeneracja, ukojenie oraz opieka medyczna. Unikalność tego miejsca podkreśla fakt, że spa znajduje się w zabytkowym budynku dawnej letniej rezydencji rodziny Uphagenów. We wnętrzach tworzących atmosferę spokoju i harmonii, zrelaksujesz ciało i umysł, łapiąc chwilę wytchnienia od codzienności i zgiełku miasta.

Oferta jest bogata i pełna zmysłowych nut zapachowych, które czerpią prosto z darów natury. Daje to możliwość odprężenia i relaksu, a także wspiera regenerację i ukojenie zestresowanego ciała i umysłu. W okresie zimowym nasza skóra może być bardziej podatna na wysuszenie i szorstkość z powodu niskiej wilgotności powietrza. Przyjemne i relaksujące zabiegi spa, takie jak masaż z nawilżającymi olejkami, nawilżające maseczki na twarz czy peelingi ciała, mogą pomóc ją odżywić i nawilżyć. Poczujemy ulgę, gdy nasza skóra stanie się miękka i promienna, a wszelkie przesuszenia czy podrażnienia znikną. W sezonie zimowym szczególnie polecany jest odżywczy masaż ciepłym masłem shea o rozgrzewającym zapachu mandarynki z chilli. Dobrym wyborem będzie także masaż olejem bursztynowym o delikatnym aksamitnym zapachu. Olejek bursztynowy wzbogacony w wyciągi z alg morskich dostarczy skórze odżywienia i zadziała ujędrniająco. Bogata oferta zabiegów na twarz, ciało oraz masaży sprosta oczekiwaniom wymagających klientów.

Co ważne, terapeuci w Remedy Spa starają się, aby spa było dla gości nie tylko chwilą wytchnienia, ale także doświadczeniem, które pozostanie w pamięci na dłużej.

https://www.archedworuphagena.pl/spa



Remedy Spa Wellness Therapy

SHERATON SOPOT SPA

Chyba każdy z nas chce wiedzieć jak to zrobić, żeby być zdrowym i wyglądać pięknie o każdej porze roku. Ponadto czuć się dobrze sami ze sobą. Regularne korzystanie ze spa może wzmocnić nasz układ odpornościowy, dzięki działaniom relaksacyjnym i stymulującym, które mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Położone zaledwie kilka kroków od piaszczystej plaży, Sheraton Sopot Spa, to nadmorskie wellness, gdzie inspiracją jest sam Bałtyk. Przenosi gości w świat pełen relaksu, czerpiąc z naturalnych bogactw otaczającego je morza. To miejsce, gdzie każdy element jest starannie zaplanowany, aby dostarczyć regeneracji przez cały rok. Znajdziesz tu kameralną siłownię oraz bogaty program zajęć fitness, obejmujący regularne sesje jogi, zdrowego kręgosłupa, fundamenty sprawnego ciała, a także sezonowe treningi, idealne na przykład na przygotowanie do sezonu narciarskiego. W jednym miejscu możesz kompleksowo zadbać o swoje ciało, umysł i ducha.

Morski Rytuał Sheraton czy Bursztynowy Rytuał by Saint Malo to tylko przykłady odprężających zabiegów. Warto skorzystać z pakietów Day Spa, zwłaszcza na zbliżające się Walentynki i nie tylko, dostępnych zarówno dla zakochanych par, jak i przyjaciół, czy rodziny. Wśród wspólnych rytuałów znalazł się kojący zabieg Rasul, oparty na marokańskich glinkach, rytuały ze wspólną kąpielą, aromatycznym peelingiem czy też idealna propozycja na święto zakochanych – warsztaty masażu dla par. W ramach każdego pakietu Day Spa pary otrzymują całodzienny dostęp do strefy Spa Experience, w której wnętrzu znajdą: sauny, łaźnie, tepidarium, prysznice i groty aromaterapeutyczne, a także nowo wyremontowaną strefę z basenem i hydropoole

Żeby się zrelaksować i poczuć wyjątkowo wystarczy wybrać się do Sheraton Sopot Spa. Położenie zaledwie kilka kroków od piaszczystej plaży sprawia, że przenosimy się w pełen relaksu świat, czerpiąc z naturalnych bogactw otaczającego nas morza. Nie brakuje tu odprężających rytuałów, które pomogą ukoić nasze zmęczone i zestresowane ciało oraz umysł.

www.sheratonsopot.pl

Sheraton Sopot SPA

RELAKS W RYTMIE NATURY THERA WELLNESS SPA

Chwila ukojenia, pełnego relaksu, a jednocześnie wzmocnienia ciała i przywrócenia równowagi. Czas dla siebie warto zaplanować w wyjątkowym miejscu, takim jak Thera Wellness SPA w Sopocie, w którym skorzystamy z nowoczesnego basenu, wygrzejemy się w jacuzzi, poćwiczymy w domu jogi oraz odwiedzimy wyjątkowe saunarium. W samym centrum Trójmiasta odkryj oazę dobrego samopoczucia, odprężenia i spełnienia.

Spa w rytmie natury. Koncepcja holistycznego podejścia do człowieka żyjącego w zgodzie z naturą jest bliska twórcom Thera Wellness znajdującego się w Radisson Blu Hotel, Sopot. Według niej o tym, czy czujemy się szczęśliwi nie decyduje tylko aspekt fizyczny, ale również dobre samopoczucie i uczucie wewnętrznego spełnienia. Kilkanaście minut w wodzie i od razu poczujesz się lepiej. Możesz połączyć aktywny trening z chwilą odprężenia. Najpierw poczujesz pełną swobodę ruchów w 25-metrowym basenie, w wodzie bez chloru, co znacząco poprawia komfort pływania. Wytchnienie poczujesz w jacuzzi lub na leżaku w strefie relaksu. Odwiedzając saunarium możesz skorzystać z tradycyjnej sauny suchej, sauny parowej, pełnej aromatów sauny ziołowej, wzorowanym na łaźniach rzymskich tepidarium oraz łaźni błotnej z unikalnymi rytuałami Rassoul. Magicznym miejscem jest otoczona zielenią, zewnętrzna sauna fińska, w której odbywają się seanse prowadzone przez saunamistrzów. Miejscem, w którym naładujesz baterie na kolejne dni, jest ogród słoneczny. Wśród kojącej zieleni ulokowane zostały zewnętrzne wanny z hydromasażem, leżaki, parasole oraz pool bar. O holistycznym podejściu, autorskich masażach i wyjątkowości tego SPA rozmawiamy z Eweliną Kreft, Dyrektor Thera Wellness.

W jakie trendy 2024 wpisuje się spa Thera Wellness?
Ewelina Kreft: Nasze SPA doskonale wpisuje się w trendy nowoczesnego ekologicznego Holistic SPA. Bogata oferta naturalnych masaży, zabiegów pielęgnacyjnych, strefa Beauty Bar, butik z ekologicznymi kosmetykami polskich marek, to doskonałe wprowadzenie do relaksu, który dopełnia przestronna strefa saun, basenów, jacuzzi, zajęcia jogi oraz fitness. Cała nasza oferta powstała z miłości do natury. Dobierając kosmetyki do zabiegów pielęgnacyjnych oraz naszego sklepu szukamy marek ekologicznych, niszowych m.in. Vagheggi, Oiolab, Bogna Skin, Vagheggi, Kovalite, Kevin Murphy, czerpiących z mocy roślin oraz z najnowocześniejszych technologii kosmetycznych.

Skoro przy zabiegach jesteśmy: podobno stosujecie autorską technikę masażu. Na czym ona polega?
W ofercie masaży zawarliśmy całą naszą filozofię – ruchy masaży są opracowane specjalnie dla Thera Wellness nawiązując np. do kołysania fal lub czerpiąc ze wschodnich technik takich jak lomi lomi. Masaże ziołowe Blue Ocean, Herbal Aromatherapy, Green Earth rozpoczynają się powitalnym rytuałem, do którego używamy ponad dwudziestu naturalnych ziołowych olejków aromatycznych: m.in. olejek petitgrain, oleisty wyciąg z rumianku, ślaz i nagietek lekarski, lawenda, cytryna, majeranek, tymianek, ylang ylang, cyprys, pomarańcza, mandarynka, cytryna i kajeput oraz wiele innych. Ekstrakty roślinne aplikowane są specjalnymi ruchami wcierania, wtłaczania i głaskania, dzięki czemu trafiają głęboko w skórę, jednocześnie relaksując i wyciszając. To zioła, owoce i ekstrakty z roślin grają tutaj pierwsze skrzypce. Innym równie ciekawym masażem jest maderoterapia, czyli kolumbijski masaż antycellulitowy wykonywany drewnianymi rollerami i masażerami oraz oczywiście ekstraktami roślinnymi o właściwościach drenujących i ujędrniających.

Czy osoby chcące poprawić wygląd swojej sylwetki, wykonać nowoczesne zabiegi odmładzające również znajdują tutaj coś dla siebie?
Dla zwolenników nowoczesnych technologii mamy szeroki wachlarz usług wykorzystujących m.in. termolifting, masaż pulsacyjny (presoterapia), odmładzanie radiofrekwencją mikroigłową, wyszczuplanie i ujędrnianie ciała falami ultradźwiękowymi oraz falę monopolarną. Każdemu z tych zabiegów towarzyszy naturalna kosmetyka pielęgnacyjna – pozwala nam to na prowadzenie efektywnej terapii kierowanej dla skór dojrzałych, trądzikowych, borykających się z cellulitem oraz zaburzeniem krążenia.

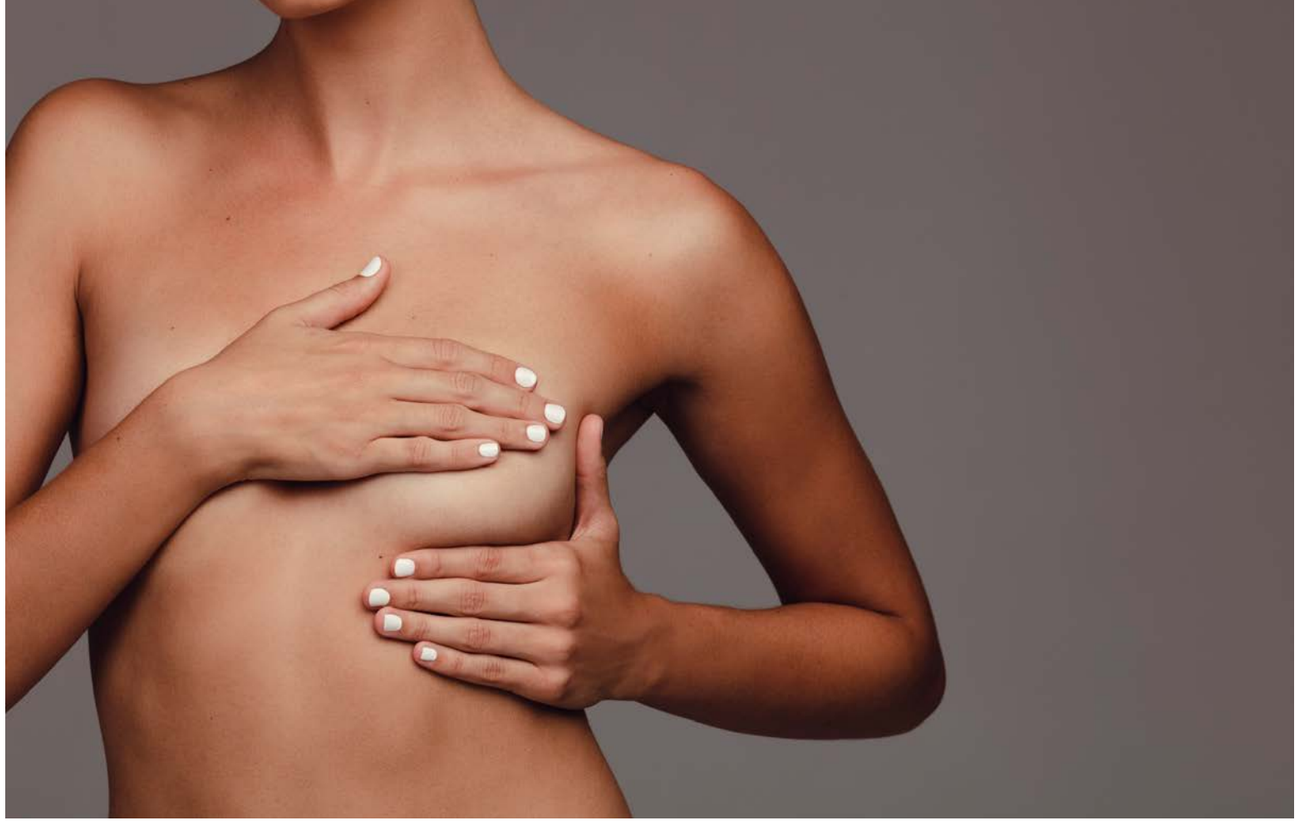
Czy na zabiegi można przychodzić do was we dwoje?
W strefie zabiegów znajduje się dwanaście gabinetów zabiegowych w tym gabinety dla par i pięciostanowiskowa strefa manicure, dzięki czemu chwile relaksu można dzielić z bliską osobą. Po zabiegach zapraszamy do relaksu np. w tepidarium lub jednej z naszych pięknych saun.

ARTYKUŁ PARTNERA

SPA&wellness
w rytmie natury

Odkryj kompleksową ofertę zabiegową Thera Wellness,
stworzoną w duchu skin minimalism.
Postaw na pielęgnację, która czerpie z bogactwa natury
przy wsparciu najnowocześniejszych technologii.

THERA WELLNESS
Ul. Bitwy pod Płowcami 54, SOPOT
recepcja@therawellness.pl, +48 577 599 773



PROFILAKTYKA RATUJE ŻYCIE

Nie ma chyba nic ważniejszego dla naszego zdrowia od regularnych badań profilaktycznych. I nie są to puste słowa - dzisiejsza medycyna świetnie sobie radzi z chorobami wykrytymi na wczesnym etapie, nawet najgroźniejsze choroby nowotworowe wykryte na początkowym etapie mogą być łatwo i szybko wyleczalne. Dlatego właśnie, warto wiedzieć, które badania, kiedy i w jakim wieku wykonać.

BADANIA NIEZALEŻNE OD WIEKU

Podstawową profilaktyką, najważniejszą dla naszego zdrowia, jest coroczna wizyta lekarska. Warto wykonać ją u „swojego" stałego lekarza, który z biegiem czasu i lat nas pozna. Potrafi zebrać odpowiedni wywiad, zwrócić uwagę na drobne zmiany w naszym wyglądzie, czy nawyki, które mogą być początkiem groźnych chorób. Podstawowe badanie uzupełnimy zawsze o pomiar ciśnienia tętniczego krwi. Następnie, niezależnie od wieku warto co roku wykonać podstawowe badania laboratoryjne: morfologię, glukozę na czczo i badanie ogólne moczu, taki podstawowy panel możemy łatwo rozszerzyć po zebraniu odpowiedniego wywiadu o lipidogram, próby wątrobowe czy kreatyninę. Do dentysty na pewno warto wybrać się na regularną kontrolę zanim zaczną boleć zęby. Z kolei, jeżeli na naszej skórze znajdują się liczne zmiany barwnikowe, lub pojawią się nowe zmiany, powinniśmy niezwłocznie udać się do dermatologa.

BADANIA DLA BARDZO MŁODYCH I MŁODYCH KOBIET

Wytyczne Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników (PTGiP) zalecają pierwszą wizytę w poradni ginekologicznej dla dziewcząt w wieku od 12 do 15 roku życia, zazwyczaj po pierwszej miesiączce, celem oceny przebiegu cyklu miesiączkowego i wdrożenia profilaktycznych szczepień przeciwko wirusowi HPV (po wspólnym ustaleniu z rodzicami). Najlepiej, aby takie badanie przeprowadziła kobieta ginekolog dziecięcy. Każda wizyta osoby małoletniej odbywa się w obecności rodzica (przedstawiciela ustawowego) lub opiekuna faktycznego.

Od czerwca zeszłego roku, Polska jako ostatni kraj w Unii Europejskiej wprowadziła bezpłatne szczepienia przeciwko wirusowi HPV. Szczepionka jest dostępna bezpłatnie dla wszystkich dzieci od 9 do 18 roku życia. Najlepiej, aby szczepionka została podana przed rozpoczęciem współżycia. Szacuje się, że wirus HPV może odpowiadać za ponad 90% wszystkich przypadków raka szyjki macicy. Dzięki powszechnemu programowi szczepień, Australia jest na dobrej drodze, aby w ogóle wyeliminować występowanie raka szyjki macicy. Obecny plan, potwierdzony w zeszłym roku przez Ministra Zdrowia Australii, zakłada pełną eradykację raka szyjki macicy do 2035r. Byłaby to pierwsza choroba nowotworowa w historii świata, o której występowaniu moglibyśmy zapomnieć.

BADANIA DLA KOBIET PLANUJĄCYCH CIĄŻĘ

Planując potomstwo, warto pamiętać, że ciąża nie jest chorobą i nie ma sensu traktować jej w ten sposób, ale na pewno warto się do niej odpowiednio przygotować. Warto wykonać podstawowe badania krwi (wiele laboratoriów oferuje „przedciążowe" pakiety badań), posiadać aktualną cytologię i wykonać usg piersi. Suplementację powinna stanowić zdrowa i zbilansowana dieta, którą powinniśmy uzupełnić o przyjmowanie aktywnej formy kwasu foliowego i witaminy D. Według potrzeb można dodatkowo rozważyć suplementację żelaza, jodu i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (kwasów DHA). Warto udać się na kontrolną wizytę przedciążową i omówić wszystkie swoje plany z ginekologiem.

CYTOLOGIA

Bezpłatna cytologia w ramach NFZ przysługuje każdej kobiecie wieku od 25 do 64 roku życia, która w ciągu ostatnich trzech lat nie miała wykonywanego badania przesiewowego. W ostatnich latach jednak, w profilaktyce i diagnostyce chorób szyjki macicy nastąpiła zmiana paradygmatu. Nowoczesny screening oparty jest na diagnostyce wysokoonkogennych typów wirusów HPV, wstępna diagnostyka pozwala podzielić kobiety na dwie grupy: zdrowe lub z niskim bądź wysokim ryzykiem występowana patologii szyjki macicy. Dalsze postępowanie zależne jest właśnie od wyniku tych badań. Natomiast podsumowując, wczesna i regularna kontrola, pozwoli w pełni uniknąć nam niepokojów związanych z ryzykiem raka szyjki macicy.

BADANIE PIERSI

Rak piersi to największy zabójca kobiet. Szacuje się, że jedna na 6-7 kobiet zachoruje na raka piersi podczas całego swojego życia. Wcześnie wykryty nowotwór może być w pełni wyleczalny. Podstawowym elementem wczesnej i szybkiej diagnostyki jest samobadanie piersi: pozwala dokładnie poznać swoje własne piersi i odpowiednio wcześnie wyczuć niepokojące zmiany. Najlepszym momentem na wykonanie samobadania piersi jest 2 lub 3 dzień po miesiączce, w internecie w łatwy sposób można znaleźć samodzielnie bardzo dużo materiałów instruujących schemat i sposób badania. USG piersi stanowi badanie dodatkowe, nie jest ono refundowane, ale może być bardzo pomocne i stanowić uzupełnienie kontroli. Przesiewowym badaniem obrazowym jest mammografia, czyli badanie rentgenowskie piersi. Ryzyko raka piersi znacząco wzrasta po 50 roku życia. Dlatego też w zeszłym roku, o 5 lat obniżono wiek pierwszego badania mammograficznego w narodowym programie profilaktycznym. Bezpłatna mammografia przysługuje wszystkim kobietą od 45 do 74 roku życia, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie miały wykonanego tego badania. A co potem? Niestety, musimy zadbać o siebie sami...

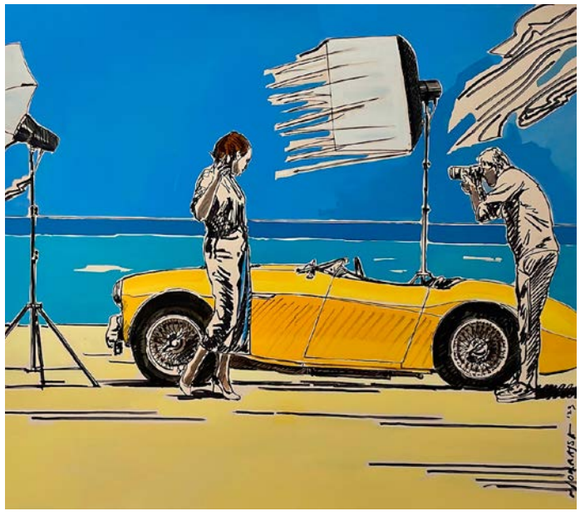
KOLONOSKOPIA

Kończąc 50 lat warto także zapisać się na pierwszą w życiu bezpłatną kolonoskopię - badanie przesiewowe mogące wykryć raka jelita grubego. Jeżeli boimy się bólu, w ramach NFZ przysługuje także badanie w znieczuleniu. Co warto podkreślić, do żadnego z powyższych badań nie potrzebujemy skierowania, jeżeli jesteśmy w odpowiedniej grupie wiekowej - dzwonimy do placówki i po prostu zapisujemy się na badanie.

Podsumowując, najważniejsze i absolutnie konieczne dla naszego zdrowia jest podstawowe coroczne badanie lekarskie, podczas którego możemy omówić, dopasować i zaplanować plan leczenia. Nie ignorujmy swojego zdrowia, tak jak co roku musimy wykonać przegląd samochodu, tak nasze zdrowie zasługuje co najmniej na tyle samo, jak nie więcej uwagi.

RADOSŁAW KOZARYN

Specjalista położnictwa i ginekologii, lekarz medycyny estetycznej, Absolwent Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Udziela konsultacji w Best Clinic Centrum Medyczne w Gdańsku, Klinice Niepłodności Invicta w Gdyni oraz prywatnym Szpitalu Swissmed w Gdańsku.



fot. Jakub Swerpel, artinvestor.art

MAREK OKRASSA
MĘŻCZYZNA, KTÓRY PATRZY

AUTOR: BARTOSZ GONDEK

Nazywają go malarzem spokoju i dostatku. Jego prace, pełne zamierzonych znaków i odwołań, przenoszą nas w podświadomie poszukiwany świat relaksu i przyjemności. Sopocianin Marek Okrassa to malarz, który od ponad dwóch dekad odnosi sukcesy – artystyczne i komercyjne. Jest też wzorem dla kolejnych pokoleń młodych artystów, którzy widzą w nim swojego idola.

Twoje prace umieszczają odbiorcę w kierującym się ku chmurom niewielkim samolocie. Sprawiasz, że współuczestniczy w smakowaniu klasycznej sztuki i słucha z tobą dobrej muzyki. Zabierasz go w podróż po eleganckich przyjęciach i rautach. Wokół słychać szepty i delikatne brzęczenie kieliszków. Jeździcie pięknymi autami. To wszystko dzieje się w otoczeniu atrakcyjnych plenerów i dobrej architektury. Czy tak wygląda twój świat?
To świat, który lubię. To pewien zbiór spostrzeżeń i doznań. Sedymentacja wspomnień. Zrobionych kiedyś fotografii. Przeczytanych artykułów czy przetworzonych doznań. Osoby, które odbiorca widzi w moich utworach, mają zazwyczaj swój pierwowzór. Choć niewiele pierwowzorów o tym wie. Na wielu pracach można zobaczyć moje zwierzęta. Architektura to kolaż zabudowy Sopotu, Warszawy, Paryża czy Gdańska. To świat inspiracji, których jestem archiwistą. Często wolę je wyłapywać, niż w nich uczestniczyć. Mógłbym wtedy stracić pewną konieczną świeżość spojrzenia.

To jaki jest ten twój prywatny świat?
To moje wspomniane już psy. To moja pracownia. Znajomi czy klienci. Osoby, które można potem spotkać w moich rysunkach i pracach. I przede wszystkim moje dzieci, z którymi robię najważniejsze rzeczy pod słońcem. Planujemy i realizujemy dalekie wyprawy. Zbieramy artefakty i bodźce, które potem układamy we wspólne opowieści. To wreszcie wspólne projekty artystyczne, które choć dzieciakom daleko do dorosłości, są szalenie poważne. Jednym z najważniejszych i zarazem najbardziej pozytywnych przedsięwzięć artystycznych, w jakich wziąłem udział, był cykl warsztatów w przedszkolu mojego syna. Dzieciaki są niezwykle i nieskrępowanie twórcze i ekspresyjne. To wspaniałe i zadziwiające.

Lubisz życie...
Bardzo! Wciąż mam go za mało. Staram się je przeżyć na jak najwyższych obrotach. Poza tym cierpię na nieustanny deficyt piękna. I tutaj

przydaje się malowanie. W ten sposób generuję go jeszcze więcej, a zainteresowanie moimi pracami pokazuje, że potrzeba piękna dotyczy nas wszystkich. Dlatego staram się w moich pracach unikać szarości i trywializmu. Zostawiam je momentom, w których i tak nas dopadają.

A maszyny? Wielokrotnie słyszałem, że nie jest łatwo przenieść je na płótno i papier. Te twoje mają energię. Podobno od nich się zaczęło.
Mój dziadek był inżynierem. Kierował sprawami technicznymi w dużej parowozowni. Zdarzało mi się go odwiedzać. Słuchać pracy maszyn parowych. Poznawać ich temperaturę i zapach. Potem wraz z dziadkiem malowaliśmy. Całe lokomotywy i wagony, a także poszczególne części. Dziadek tłumaczył mi, jak to działa. Potem w moim życiu pojawiły się kolejne maszyny. Sterowany samochód, który przyjechał z Niemiec, pozwolił mi ćwiczyć perspektywę. Do dziś, kiedy zaklinam w jedną z moich prac jakiś konkretny model samochodu, pracuję na jego miniaturze. Wróćmy do tego zdalnie sterowanego modelu. Udawało mi się też go systematycznie naprawiać, co – podobnie jak reanimowanie wiecznie skatowanego roweru BMX, było dla mnie pierwszym praktycznym zderzeniem z mechaniką. W przypadku roweru najbardziej niesamowite było spawanie aluminium. To były lata osiemdziesiąte ubiegłego wieku. Na sopockim Brodwinie uważany byłem za małego ekscentryka, bo kto wtedy jeździł na rowerze lub deskorolce cały rok? A ja sobie myślałem, że skoro robią tak na Zachodzie, to czemu nie?

Wspomniałeś kiedyś, że artysta odnosi sukces tylko wtedy, kiedy ma w sobie odpowiednią dozę skromności i dystansu do rzeczywistości.
Tego nauczył mnie dom. Zostałem wszak wychowany przez parę znakomitych artystów. Taki team jak Jadwiga i Zygmunt nie zdarza się często. W odniesieniu do nich mogę śmiało mówić artyści, bo mówią już tak o nich historycy sztuki. Sam siebie uważam za twórcę. Jeżeli kiedyś i mnie ktoś kompetentny uzna artystą, będę się z tego cieszył. Z tych powodów bardzo często uciekam od pewnych sytuacji i procesów. Niechętnie biorę na przykład udział w konkursach i plebiscytach. Nie lubię też wyścigu do zaszczytów. Jestem pod tym względem asystemowy. To zapewnia mi spokój i nie zakłóca właściwej ostrości spojrzenia. O tym, jak ważna jest w procesie twórczym oszczędność i prostota, wiedzą też wszyscy, którzy zajmują się wzornictwem przemysłowym, a w mojej twórczości często jest do niego bardzo niedaleko.

Skoro jesteśmy przy wzornictwie, nie byłbym sobą, gdybym nie wrócił do samochodów. Patrząc na twoje obrazy, często zastanawiam się, dlaczego taki, a nie inny stał się Twoją inspiracją.
Zawsze uwodził mnie Austin Healey 3000. To piękny i łatwy do skalowania samochód. Jest wiernym towarzyszem mojej twórczości od bardzo wielu lat. Bajeczną linię mają też Jaguary E Type i klasyczne Mercedesy, te z lat trzydziestych i pięćdziesiątych. Nie ma tu jednak reguły. Auta tworzono w pewnym kanonie, i to on jest decydujący podczas doboru modelu w procesie twórczym, jako element tworzący kompozycję.

Twoją twórczość bardzo często porównuje się do hiperrealizmu czy dzieł Edwarda Hoppera...
(śmiech) Moim ostatnim pracom bliżej często do sztuki japońskiej pierwszej połowy XIX wieku. Taką zwrotkę dostałem zresztą niedawno z Japonii. Co zaś do hiperrealizmu lub Edwarda Hoppera - od lat zakochany jestem w estetyce powojennych magazynów „Life", „Vouge" czy wczesnego „Playboya". Ta fascynacja klasyczną powojenną grafiką to także efekt wychowania w domu dwojga wybitnych ilustratorów. To satysfakcjonujące, że tak wiele osób odnajduje w mojej pracy najlepsze wzorce dwudziestego wieku.

I na koniec – o czym teraz myślisz...?
O tegorocznym plenerze w pałacu w Galinach. Od kilku lat dzięki uprzejmości właścicieli mogę tam latem tworzyć niesamowite rzeczy. W tym roku planuję zaaranżować większe przedsięwzięcie, które skończy się nie tylko obrazami, ale także filmem. To jest coś, czego nie mogę się doczekać!

*Najnowsze prace Marka Okrassy można obecnie zobaczyć na wystawie w Domu Wiedemanna w Pruszczu Gdańskim przy ul. Krótkiej 6. Ekspozycja potrwa do 3 marca.

FOOD TURA

Ale kosmos!
Diety z innej planety

Catering jak z restauracji
Street food w menu
Eco opakowania
Comfort food

-15%
KOD: PRESTIZ

Jesteśmy już w Twojej orbicie

www.foodtura.pl

Zeskanuj KOD i sprawdź

Biblioteczka PRESTIŻU

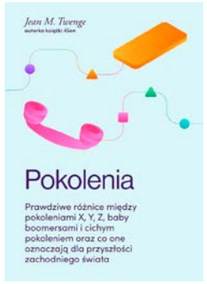
AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

Nowy Rok to nowe pozycje literackie. Tym razem stawiamy na samorozwój, dlatego przygotowaliśmy dla Was propozycję od wydawnictwa GWP oraz Smak Słowa. Również fani literatury pięknej nie mogą narzekać, ponieważ w zestawieniu znalazły się dwie soczyste powieści.

KAŻDY CZASEM SIĘ MARTWI. JAK POMÓC DZIECKU RADZIĆ SOBIE ZE ZMARTWIENIAMI I ZREDUKOWAĆ STRES

Autor: Lauren Mosback
Wydawnictwo: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

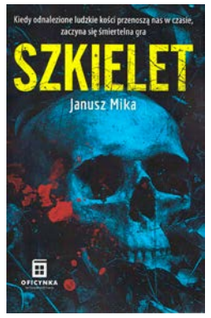
Jak przestać się zamartwiać i zacząć myśleć pozytywnie? Jak zmniejszyć stres oraz zbudować odporność na stresujące sytuacje? Jak zwiększyć pewność siebie? Na te pytania odpowiada wymieniona pozycja, skierowana do dorosłych, jednak przeznaczona dla dzieci. We współczesnym świecie, który bombarduje nas miliardem informacji, stres jest nieunikniony i pojawia się na każdym etapie życia. Autorka ma na to sposób, przedstawia 56 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo-behawioralnej i uważności. Ich zadaniem jest pomóc poradzić sobie z emocjami. Skorzystają na tym nie tylko dzieci, również rodzice mogą się czegoś nauczyć.



POKOLENIA. PRAWDZIWE RÓŻNICE MIĘDZY POKOLENIAMI X, Y, Z, BABY BOOMERSAMI I CICHYM POKOLENIEM ORAZ CO ONE OZNACZAJĄ DLA PRZYSZŁOŚCI ZACHODNIEGO ŚWIATA

Autor: Jean M. Twenge
Wydawnictwo: Smak Słowa

Współcześnie bardzo często mówi się o różnych pokoleniach oraz różnicach, jakie między nimi występują. Ma to pomóc znaleźć wspólny język dla wszystkich ludzi, bez względu na wiek. Jednak każde pokolenie ma różne doświadczenia życiowe, a co za tym idzie – inaczej wyraża własne przekonania oraz ma inny sposób zachowań. Czym się wyróżniają X-y, Y-ki czy Z-tki? Na to pytanie odpowiada autor książki, próbując w przystępny sposób scharakteryzować przedstawicieli każdego typu.



SZKIELET

Autor: Janusz Mika
Wydawnictwo: Oficynka

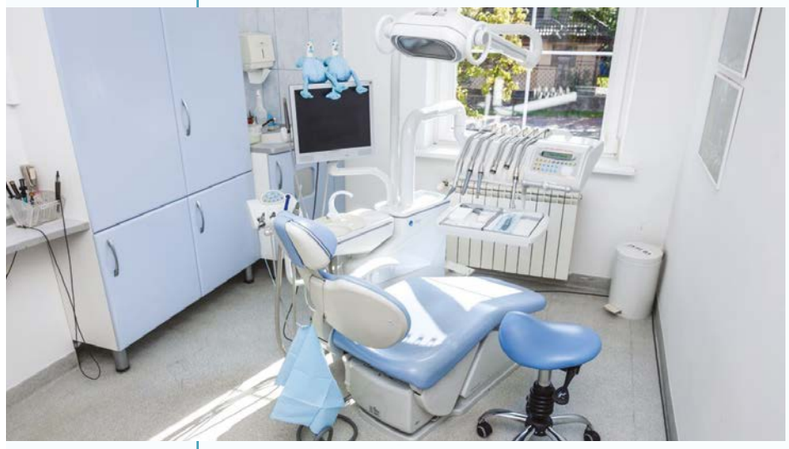
Prace budowlane na krakowskiej Krowodrzy przynoszą niespodziewane odkrycie. Budowlańcy znajdują ludzki szkielet. Kim jest znaleziony człowiek? Niewiele później dziennikarz śledczy Kornel Rączy natrafia na ciało zamordowanego mężczyzny w pobliskim parku. Co tutaj się wydarzyło? Bardzo szybko główny bohater natrafia na kilka śladów, które pozwalają połączyć oba zdarzenia. Na czym jednak polegają podobieństwa? Kto stoi za obiema śmierciami?

HURAGANOWY WIATR

Autor: Małgorzata Gorzyńska-Gościak
Wydawnictwo: Novae Res

W życiu trzydziestoletniej Anki brakuje szczęścia. Mimo że tkwi w związku, czuje, że stale jest samotna. Paweł jest prawnikiem, jednak pod maską człowieka pełnego sukcesów, mężczyzna skrywa bolesne wspomnienia, jakie nie dają mu spokojnie żyć. Jak potoczą się losy bohaterów? Co się z nimi stanie, gdy ich ścieżki się przetną? Czy oboje będą mogli sobie pomóc? W tej słodko-gorzkiej opowieści wszystko jest możliwe, zwłaszcza kiedy życie obraca się o 180 stopni.

Asdent



AS dent Clinica Sopot zapewnia pacjentom dostęp do najnowocześniejszych metod leczenia i najbardziej doświadczonych oraz oddanych lekarzy stomatologów. Odkąd zaprosiliśmy do naszej kliniki pierwszych pacjentów, naszą misją jest zapewnienie wysokiej jakości opieki w bezpiecznym środowisku. Dzięki temu jako klinika dentystyczna cieszymy się doskonałą renomą.

Dla nas Pacjenci zawsze są na pierwszym miejscu!

Oferujemy szeroki wachlarz usług:
- stomatologia zachowawcza
- endodoncja
- ortodoncja
- stomatologia dziecięca

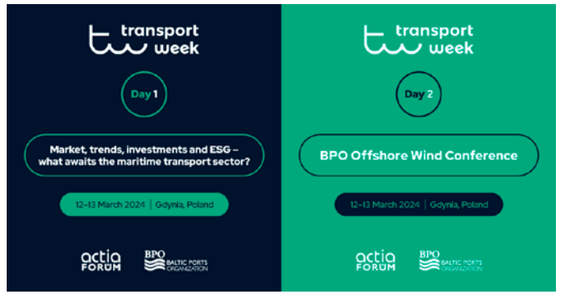
Skontaktuj się z nami, aby dowiedzieć się więcej.

AS dent Clinica Sopot
Trójmiasto - Sopot
ul. Polna 44/1,
tel.: 513-069-909
/asdent.sopot
www.as-dent.pl

Prestiżowe IMPREZY

CZYLI SUBIEKTYWNY PRZEGLĄD WYDARZEŃ

DO SŁUCHANIA DO OGLĄDANIA DO SPOTKANIA



TRANSPORT WEEK

Zbliża się 13. edycja międzynarodowej konferencji Transport Week, jednego z najważniejszych wydarzeń branżowych związanych z transportem, logistyką oraz portami morskimi goszczących na mapie Pomorza. Pierwszy dzień będzie poświęcony aktualnościom na rynku: 'Market, trends, investments and ESG – what awaits the maritime transport sector?', a drugi to premiera cyklu BPO Offshore Wind Conference organizowanego we współpracy z Baltic Ports Organization. Jak co roku przygotowano program poruszający najbardziej bieżące i istotne dla rozwoju branży kwestie, gwarantując uczestnikom możliwość bezpośredniego kontaktu z czołowymi ekspertami. To także okazja do nawiązania nowych relacji biznesowych i spotkania z wieloletnimi partnerami. Konferencja jest realizowana przez gdyńską firmę Actia Forum. Tegoroczne tematy obejmą: aktualne wyzwania i trendy w sektorze transportu morskiego, strategia ESG, prezentacje najciekawszych inwestycji w portach i terminalach oraz rola portów w projektach rozwoju morskiej energetyki wiatrowej.

Data: 12-13.03.2024
Miejsce: Courtyard by Marriott Gdynia Waterfront

SPRAGNIENI MIASTA — JACEK DOMINICZAK

Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia zaprasza na otwarcie nowej, niezwykłej wystawy pod tytułem spragnieni miasta, której autorem jest Jacek Dominiczak. Wystawa ta przeniesie nas w głęboki dialog pomiędzy nowoczesną architekturą wnętrz a przeszłością nowoporckiej łaźni, tworząc unikalną przestrzeń do refleksji i doświadczenia sztuki.

Wystawa spragnieni miasta jest dla Jacka Dominiczaka nie tylko powrotem do Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia, ale również kontynuacją rozmowy z architekturą, którą zainicjował ponad jedenaście lat temu. Artysta proponuje DIAFORMĘ — nową formę dialogiczną przynależną temu miejscu, temu miastu, temu budynkowi.

Data: 2.02-17.03.2024
Miejsce: Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia 2

KTO SIĘ BOI DZIKICH STWORÓW?

Kim są Dzikie Stwory i jak się z nimi dogadać? Na te pytania reżyserka Dorota Bielska szukała odpowiedzi wraz z aktorami Teatru Razem, w zespole, w którym występują osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi.

Teatr Razem działa pod kierunkiem Jarka Rebelińskiego prawie od 20 lat. Ma na swoim koncie kilkanaście premier, w tym ostatnią jako grupa rezydująca w GTS. Jednak po raz pierwszy członkowie Teatru Razem stworzyli spektakl dedykowany dziecięcej widowni. Zespół przy pomocy masek wciela się w role Dzikich Stworów, jest to więc przedstawienie utrzymane w konwencji teatru lalek.

Spektakl Teatru Razem i Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego robi ogromne wrażenie pod względem wizualnym (znakomicie wyreżyserowane światła przez Piotra Cymermana). Bardzo efektownie prezentują się maski na głowach aktorów (autorami form plastycznych są Beata Tomczyk i Hubert Szmuc) i „zwierzęce" kostiumy, które przygotowała Anna Wilczyńska. Nieco mroczny klimat spektaklu podkreśla doskonała transowa muzyka Piotra Kolasy i zespołu Remont Pomp (prowadzonego przez Jarosława Marciszewskiego).

Data: 20-22.02, 26-28.03.2024
Miejsce: Gdański Teatr Szekspirowski

KONCERT SYMFONICZNY – „REQUIEM" VERDIEGO

Pod koniec lutego na gdańskiej Ołowiance wybrzmi znakomite Requiem Giuseppe Verdiego. Główne partie wokalne wykonają soliści: Soojin Moon-Sebastian – sopran, Małgorzata Walewska – mezzosopran, Tomasz Kuk – tenor oraz Łukasz Konieczny – bas. Towarzyszyć im będzie Chór Filharmonii Łódzkiej przygotowany przez Artura Kozę oraz orkiestra PFB pod kierownictwem George'a Tchitchinadze.

Fot. Iza Grzybowska

Data: 23.02.2024
Miejsce: Polska Filharmonia Bałtycka

WŁADYSŁAW HASIOR – DANIEL RYCHARSKI „MOGĘ WAM OPOWIEDZIEĆ O SOBIE O WAS"

Wystawa w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie koncentruje się wokół OSOBY i otaczającego ją/jego świata, którego „dramatyczność" dostrzegał i komentował w swoich pracach Władysław Hasior, i świata, o którego kryzysie wartości mówi Daniel Rycharski. Z jednej strony mamy więc narratora, pragnącego „budzić wrażliwość na zjawiska, która spospolitowała nam codzienność" i opowiadającego, że ból, samotność, wina, to doświadczenia towarzyszące człowiekowi od wieków. Z drugiej artystę, który porusza tematy związane z wykluczeniem człowieka, z nieakceptowaniem jego odmienności, mówiącego o kryzysie dotychczas obowiązujących norm i pojęć moralnych, a także o konieczności zmian oraz zaktywizowania się w obliczu współczesnych problemów. Obaj artyści podkreślają również swoje pochodzenie, a ich głosy łączą się w jedną opowieść o ludzkim doświadczeniu.

Wystawa w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie jest okazją do spotkania dwóch ważnych dla polskiej sztuki artystów. Zaproszenie Daniela Rycharskiego do dialogu z Hasiorem nie jest przypadkiem.

Data: 27.01–19.05.2024
Miejsce: Państwowa Galeria Sztuki

DZIEWCZYNY Z KALENDARZA

Teatr Muzyczny w Gdyni ponownie zaprasza na spektakl przebojowych „Dziewczyn z kalendarza", którego premiera miała miejsce we wrześniu 2023 roku. W lutym musical zobaczyć będzie można w dniach: 1-4 i 8-11, w kwietniu natomiast w dniach: 11-14 i 18-21.

Chris i Annie – mimo różnic temperamentu – przyjaźnią się od lat. Po odejściu na białaczkę męża Annie – w myśl jego ostatnich słów, że „kwiat jest najpiękniejszy w ostatnim okresie kwitnienia", Chris postanawia zrobić kalendarz na rok 2000. W kalendarzu znaleźć się mają zdjęcia kobiet z Instytutu, na których oddają się one swoim zwyczajowym czynnościom.... nago. Dwie dekady temu był to prawdziwy szok.

Westendowski musical powstał na podstawie filmu Hellen Mirren, a ten – na podstawie prawdziwych wydarzeń. Rzeczywistym „dziewczynom" udało się zebrać ponad pół miliona funtów na walkę z białaczką, a do poczekalni szpitala w Yorkshire – jak same powiedziały – kupiły nową sofę i to skórzaną.

Wspólnie z Dziewczynami z kalendarza w reżyserii Jakuba Szydłowskiego przeżyjecie american dream i przekonacie się, że warto czynić dobro, natomiast wiek to tylko liczba, bo mamy tyle lat, na ile się czujemy, a wraz z upływem czasu – jedynie rozkwitamy ponownie!

Data: luty / kwiecień 2024
Miejsce: Teatr Muzyczny w Gdyni

NOWY MERCEDES KLASY E

KLASA SAMA W SOBIE!

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

Klasa E dla Mercedesa jest jak piłka nożna dla Brazylijczyków. Oczywiście są inne modele, ale ten zdecydowanie jest numerem jeden! Limuzyna klasy średniej wyższej zawsze była symbolem i jednym z najważniejszych modeli Mercedesa. Stanowi fundament rynkowej oferty i wielokrotnie była najliczniej sprzedawanym modelem w gamie. Chociaż teraz palmę pierwszeństwa, albo precyzyjniej - popularności - odebrał jej model GLC, Klasa E wciąż pozostaje liderem „mercedesowatości”.

Historia Klasy E pod taką nazwą, rozpoczęła się w 1993 roku od liftingu W124. Jednak historia tego typu modeli w gamie Mercedesa jest znacznie dłuższa i sięga nawet lat 50. Klasa E nie jest jednak najbardziej luksusowym modelem, ustępuje bowiem Klasie S, ale zawiera się w niej najwięcej tego, z czego zasłynął ten niemiecki producent luksusowych samochodów. Komfortowa praca zawieszenia, wygodna przestrzeń wewnątrz, klasyczny kształt, bez kontrowersji i wydajność zespołów napędowych... żeby nie powiedzieć wprost – ich oszczędność. A więc po kolei...

Klasa E płynie po drodze w wyjątkowy i charakterystyczny dla siebie sposób. Mercedes zawsze z tego słynął – konstrukcja jego zawieszenia wyróżnia się na tym tle spośród konkurentów. Tutaj priorytetem jest cisza, spokój i odseparowanie pasażerów od niedoskonałości nawierzchni.

Kolejnym czynnikiem komfortu jest idealnie skrojona przestrzeń. Klasa S oferuje więcej miejsca, ale objawia się ona pewnym przepychem i przesadą. Klasa E jest jak skrojony na miarę garnitur. Wszystko jest w zasięgu ręki, ale zarazem można się „rozprostować”.

Stylistyka zewnętrzna, jak i wewnętrzna jest znana z braci Klasy C i S. Wszystkie trzy modele mają bardzo podobne kształty i zbliżone proporcje. Dla jednych będzie to wadą, dla innych zaletą. Skrom-

ni będą zadowoleni, gdy ich Klasa E zostanie pomylona z mniejszą i tańszą Klasą C, zaś ci, którzy szukają atencji ucieszą się z komentarza „Klasa S".

Na koniec silniki. W pierwszej fazie wprowadzania do sprzedaży nowej Klasy E, gama ograniczona jest do kilku jednostek. W naszym teście, egzemplarza z floty dealera BMG Goworowski, mieliśmy okazję poznać wariant 220d, czyli z 2-litrowym silnikiem wysokoprężnym, wspomagany jednostką elektryczną, o sumarycznej mocy 197 KM. Co ją wyróżnia? Przede wszystkim ekonomika jazdy. Samochód w takim wydaniu zadowala się średnio 6 litrami oleju napędowego w mieście. W trasie notuje jeszcze niższa spalanie. Takie wyniki zachwycą nie tylko taksówkarzy!

Nowa Klasa E to nowość przez duże „N". Nie jest to jednak typ samochodu, który „wykręca" karki przechodniów. Oglądanie się za nim przebiega dyskretnie, bardziej na zasadzie rzutu okiem niż wytykania palcem. Świadczy to tylko o tym, że nowy Mercedes znakomicie wpisuje się w gorący ostatnio trend „quiet luxury", czyli dyskretny luksus.

Najbardziej przykre jest jednak to, że to najprawdopodobniej ostania prawdziwa Klasa E... Kolejna generacja będzie już samochodem w pełni elektrycznym. Trudno w tej chwili przewidzieć jak będzie nazwana, ale bardzo możliwe, że zmieni się nie tylko jej charakter, ale również imię. Cieszmy się klasyką motoryzacji, póki jest dostępna! Nowa klasa E to wydatek rzędu minimum 269 899 zł, a w przypadku bogatszych wersji, jak nasza testowa, około 340-350 tysięcy złotych.

Do gamy sukcesywnie dołączą inne wersje silnikowe, w tym potężnej mocy warianty AMG. Można też liczyć na dwie dodatkowe odmiany nadwoziowe – kombi i uterenowione All-Terrain.

Po szczegóły odsyłamy do salonów BMG Goworowski w Gdyni, Gdańsku oraz Bolesławicach koło Słupska.

ARTYKUŁ PARTNERA

MERCEDES, OLEANDRY I CZARNE MARZENIE MAGDY

„Pojechać starym dwudrzwiowym Mercedesem do Cannes; nakraść oleandrów z czyjegoś ogrodu; wypełnić nimi wnętrze po otwarte szyby; pić wino i zasypiać na kwiatach…” - pisał ponad dekadę temu genialny, a nieodżałowany designer Janusz Kaniewski. Tym starym Mercedesem był model C124. Jego ulubione auto, które posiadał aż do swojej śmierci i na którym, podczas zajęć, prezentował na czym polega absolutna czystość linii.

AUTOR: BARTOSZ GONDEK
FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

Janusz Kaniewski ma na swoim koncie tak spektakularne realizacje jak: Ferrari California, Ferrari 458 Italia, Lancia Delta, Alfa Romeo Mi, jednak to Mercedesa C 124 uważał za dzieło wybitne i skończone, którego analiza powinna być punktem wyjścia przy projektowaniu innych samochodów.

Czystość linii modelu 124 była podstawowym elementem manifestu innego wybitnego designera – szefa stylistów Mercedesa, Bruno Sacco, który w całości zaprojektował model 124. Zrobił to w każdej możliwej odmianie i do najdrobniejszego szczegółu. Zrywając przy tym ze stylistycznym, historyzującym barokiem, będącym dotąd pewnego rodzaju znakiem rozpoznawczym niemieckiej marki.

Całkowita zmiana kanonu idealnie trafiła w oczekiwania klientów, którzy nie chcieli już mieszczańskich zaokrągleń i chromu. Smukła linia, szlachetne materiały, oszczędna forma i zwrot w stronę techniki utorował Mercedesowi drogę do sukcesu na kolejne trzynaście lat.

Wkrótce po zakończeniu produkcji najpierw cabrio, a tuż po nim coupé, stały się w przyśpieszonym tempie klasykami. Ceny kabrioletów oszalały dekadę temu. Teraz zaległości nadrabia zamknięty, dwudrzwiowy W124, który pokochali, ćwierć wieku po polskiej gangsterce średniego szczebla, późni Millenialsi i pokolenie „Z”. Stało się tak, ponieważ jest ono nie tylko piękne, ale także proste w obsłudze, niezawodne i w miarę nowoczesne. Da się nim także, bez specjalnego problemu, pojechać w daleką wyprawę na drugi koniec Europy.

Jednym z najlepiej rozpoznawalnych, trójmiejskich C124, jest charakterystyczne, czarne auto, którego właścicielką jest Magdalena Drapella. Trudno nie kochać niemieckiego coupé. W tym jednak przypadku dużą rolę odgrywa z pewnością charyzma samej Magdy, a jej miłość do Mercedesa zaczęła się we wczesnej młodości.

- Pamiętam jak pokazywałam mojemu tacie zdjęcia Mercedesa W124 i mówiłam, że właśnie takim samochodem chciałabym jeździć, i tak się stało – wspomina. - Moim pierwszym samochodem zostało bordowe W124, a po latach udało mi się znaleźć wymarzoną wersje coupé.

Poszukiwania trwały tak długo, ponieważ kolejny Mercedes musiał spełniać kilka wymagań. Miał być czarny i chować pod maską silnik o pojemności 2.2 lub 2.3 litra. W ten sposób pięć lat temu do garażu, należącego do Magdy, trafił model z 1993 roku, który od tamtego czasu przeszedł poważne zmiany.

- Motoryzacja to rodzaj sztuki, a tuningiem jeszcze bardziej utożsamiamy się ze swoim projektem. To nasza własna wizja, spostrzeganie, tworzenie, czegoś czego nikt inny nie może

tak po prostu kupić, a takie rzeczy są przecież najcenniejsze – mówi Magdalena. - Dla mnie to coś więcej, to emocje, przeżycia. Miejsce, w którym potrafię się odciąć od świata i zostać tylko ze swoimi myślami.

Z latami czarny Mercedes naszej bohaterki zyskał między innymi pełen pakiet zewnętrzny Brabusa, tłumik końcowy robiony na zamówienie, na wzór oryginalnego – rzecz jasna – właśnie Brabusa. W zawieszeniu pojawiły się kultowe sprężyny Eibacha. Na kołach niczym drogocenna biżuteria, błyszczą się oryginalne trójramienne felgi Brabusa - Monoblock II, a tylne lampy i blenda to słynny oryginał Hella Black.

Kiedy zapytałem Magdę, za co kocha swojego Mercedesa, odpowiedziała, że po pięciu latach, stworzyli między sobą coś na kształt dojrzałego związku.

- Dlaczego kochasz? Nie wiesz - tak po prostu, to magia. Pojawia się i zostaje na długie lata. Niesamowicie się cieszę, że u mnie ta pasja nie mija, a wręcz przeciwnie - mam wrażenie, że jestem coraz bardziej zafascynowana motoryzacją i pragnę jej jeszcze więcej w moim życiu, chociaż już jest ze mną 7 dni w tygodniu! To miłość, której nie wybierasz rozumem a sercem, bo ta zabawa w klasyczną motoryzację absolutnie w moim wypadku się nie opłaca, a mimo wszystko chcę w to brnąć dalej. Robię to, co sprawia mi frajdę, satysfakcję i poczucie spełnienia – tłumaczy Magda.

Miesiąc temu nasza bohaterka spełniła swoje kolejne marzenie. To Porsche 944. Na razie trochę w proszku – zestaw do samodzielnego montażu składa się dodatkowo z kartonu części. Magdaleny to nie przeraża. Twierdzi, że warto ryzykować i warto spełniać marzenia.

JEŹDZIECKI KLUB SPORTOWY

BARŁOMINO

NAJLEPSZA MŁODZIEŻOWA STAJNIA W POLSCE I NIE TYLKO

AUTOR: MARTA DWORAK

Połączenie nowoczesności, funkcjonalności i dbałości o dobrostan koni stwarzające świetne warunki treningowe i wyjątkowe środowisko dla rozwoju talentów. A to wszystko 30 minut od Trójmiasta, w malowniczej kaszubskiej scenerii. Barłomino to miejsce, które nie tylko pasjonaci jeździectwa powinni poznać.

Jazda konna to szczególny sport – wymagający fizycznie, ale i psychicznie; dyscyplina, w której trzeba się zmierzyć z samym sobą, swoimi ograniczeniami, a jednocześnie zbudować relację z inteligentnym zwierzęciem, które wiele rozumie i potrafi skrzętnie to wykorzystać. Tym ważniejsze, żeby trenować w odpowiednich warunkach, w przyjaznym miejscu i pod okiem profesjonalistów. Jeździecki Klub Sportowy Barłomino to właśnie taki wymarzony ośrodek, zresztą wyróżniony tytułem najlepszej młodzieżowej stajni w Polsce.

NUMER JEDEN W KRAJU

Barłomino od początku postawiło na tworzenie zgranego zespołu wspierającego się niezależnie od poziomu umiejętności. Sprzyjają temu grupowe wyjazdy na zawody, wzajemne kibicowanie, bycie razem w trudnych chwilach oraz wspólne świętowanie radosnych momentów.

- W Barłominie zarówno „skoczkowie", jak i „ujeżdżeniowcy" wzajemnie się wspierają i kibicują, co buduje niesamowitą atmosferę. Jesteśmy zgranym teamem. W ośrodku trenują zarówno amatorzy, jak i profesjonaliści, zawsze szanujący swoją pracę i gotowi do pomocy, gdy jest to potrzebne – mówi trenerka Daniela Kuczkowska. - Wspólna odpowiedzialność stanowi fundament naszej drużyny – dodaje.

KASZUBSKA IDYLLA

O atrakcyjności stajni stanowi także jej lokalizacja – z dala od miasta, w pięknej scenerii kaszubskiej wsi Barłomino, znajdującej się w gminie Luzino w powiecie wejherowskim. Otoczenie natury, sąsiedztwo malowniczych lasów i kameralna, pełna spokoju atmosfera to niekwestionowane atuty tego miejsca.

- Zaledwie 30 minut od pulsującego życiem centrum Trójmiasta, Barłomino stanowi oazę spokoju i piękna otoczonego kaszubskim krajobrazem. Ta harmonijna mieszanka sprawia, że staje się miejscem wyjątkowym dla miłośników jeździectwa, poszukujących zarówno intensywnego treningu, jak i ucieczki od miejskiego zgiełku – opowiada Karolina Krempeć, managerka obiektu.

DOSKONAŁA INFRASTRUKTURA

JKS Barłomino zajmuje obszar 13 hektarów, który został zagospodarowany na stajnie, padoki, place do jazdy, hale i lonżowniki. Rozległy zielony teren i przemyślana infrastruktura zadowoli najbardziej wymagającego jeźdźca.

- Na terenie JKS Barłomino znajdują się trzy zewnętrzne place o doskonałym podłożu kwarcowym. Dzięki temu zarówno konie, jak i ich jeźdźcy mogą cieszyć się stabilnym i bezpiecznym podłożem, co jest kluczowe dla skutecznego treningu. Te place stanowią bazę dla różnorodnych aktywności, począwszy od podstawowych ćwiczeń aż po zaawansowane treningi. W ramach infrastruktury dostępne są także dwie kryte hale, które umożliwiają kontynuację treningu bez względu na warunki atmosferyczne. Zewnętrzny tor treningowy jest zróżnicowany pod względem stopnia nachylenia, co pozwala na świetny trening kondycyjny – opowiada Karolina Krempeć.

Warto również podkreślić, że na terenie ośrodka znajdują się stajnie murowane oraz drewniane, doskonale przystosowane nawet dla koni z alergiami. Dbając o komfort zwierząt, JKS Barłomino stawia na wysokie standardy opieki i warunków życia koni.

Natalia Plata

- Stajnia Barłomino to nie tylko miejsce, gdzie do dyspozycji jest doskonała infrastruktura dla naszych zawodników, ale również możliwość kompleksowego podejścia do treningu koni. Nasza oferta obejmuje różnorodne elementy treningowe, które umożliwiają nie tylko doskonalenie umiejętności, ale także dbanie o kondycję i równowagę koni oraz ich jeźdźców. To jest kluczowe dla osiągnięcia doskonałych wyników podczas zawodów – relacjonuje trener Adam Nicpoń.

BOGATY PROGRAM TRENINGOWY

Oferta Barłomino to szeroka gama treningów jeździeckich dostosowanych do różnych grup wiekowych i poziomów umiejętności. W ośrodku działają szkółki zarówno dla młodzieży, jak i dorosłych. Programy szkoleniowe dopasowane są do wieku i umiejętności uczestników, umożliwiając im stopniowy rozwój. Funkcjonująca tu szkółka Cavallo proponuje szkolenia przygotowujące do zdobycia oznak jeździeckich, co doskonale motywuje młodych adeptów tego sportu.

- Dla mnie jako trenera w JKS Barłomino istotnym ułatwieniem w mojej pracy jest skuteczny podział hali w sezonie zamkniętym na dni skokowe i ujeżdżeniowe. Nawet przy dużej liczbie koni w ośrodku, możliwe jest prowadzenie treningów w komfortowy sposób, unikając wzajemnych zakłóceń – przyznaje Daniela Kuczkowska.

Nie sposób nie zauważyć dbałości, z jaką klub podchodzi do jeźdźców, ale i do samych koni i ich dobrostanu.

- Skupiamy się nie tylko na wynikach sportowych, ale również na kompleksowym rozwoju koni i jeźdźców. Infrastruktura i różnorodne treningi pozwalają nam osiągać doskonałe rezultaty, tworząc jednocześnie harmonijne środowisko dla naszych koni – podsumowuje Adam Nicpoń.

OPIEKA DOŚWIADCZONYCH TRENERÓW

W JKS Barłomino możliwe jest także zorganizowanie treningów na najwyższym poziomie prowadzonych przez doświadczonych trenerów.

- W Barłominie możemy pochwalić się zespołem doświadczonych trenerów, którzy są prawdziwymi mistrzami swoich dziedzin. Daniela Kuczkowska, to prawdziwy autorytet w świecie ujeżdżenia, którego doświadczenie i profesjonalizm zdobywały uznanie na arenach krajowych i międzynarodowych. Jej niezwykła wiedza i umiejętności przekładają się na sukcesy zawodników, których prowadzi, a jej indywidualne podejście do treningu pozwala osiągać znakomite rezultaty – tłumaczy Karolina Krempeć. - Z kolei Adam Nicpoń, to doświadczony zawodnik i trener w dziedzinie skoków przez przeszkody. Jego pasja do jeździectwa i zdolności trenerskie przyciągają do Barłomina licznych zawodników dążących do doskonalenia swoich umiejętności skokowych. Skuteczne metody szkoleniowe sprawiają, że jego podopieczni osiągają znaczące sukcesy na arenie sportu jeździeckiego – dodaje.

Warto podkreślić, że oferta JKS Barłomino stale się poszerza zgodnie z potrzebami i najnowszymi trendami jeździeckimi.

- Wkrótce wprowadzimy treningi krosowe, które dodadzą nowego wymiaru naszym działaniom. Ten rodzaj treningu buduje zdecydowanie, utrzymując rytm i tempo, co później wpływa na dynamikę jazdy na parkurze. To nie tylko doskonałe przygotowanie do konkurencji, ale również sposób na rozwijanie umiejętności koni i ich jeźdźców w różnych warunkach terenowych. Z kolei nowopowstały plac do startów na parkurach trawiastych to kolejny atut Stajni Barłomino – mówi z dumą Adam Nicpoń.

KOMPLEKSOWE CENTRUM JEŹDZIECKIE

W trosce o komfort gości na terenie ośrodka powstała także baza noclegowa z nowoczesnymi apartamentami. To na pewno wygodne rozwiązanie dla jeźdźców pragnących skoncentrować się na swoich celach treningowych.

- Przyjazna atmosfera, profesjonalna obsługa oraz wysoki standard wyposażenia pokoi sprawiają, że każdy pobyt staje się nie tylko okazją do treningu, ale także relaksu i regeneracji sił. Poza tym to wygodne rozwiązanie, które sprawia, że JKS Barłomino staje się kompleksowym centrum jeździeckim, oferującym nie tylko doskonałe warunki treningowe, ale także komfortowy wypoczynek. Ośrodek jest także idealnym miejscem do prowadzenia szkoleń. Zawodnicy mają tu możliwość nie tylko doskonalenia swoich umiejętności, ale także uczestniczenia w różnego rodzaju wydarzeniach, co sprawia, że JKS Barłomino staje się dla nich drugim domem – podsumowuje Karolina Krempeć.

EMOCJONUJĄCE WYDARZENIA JEŹDZIECKIE

W 2024 roku JKS Barłomino będzie gospodarzem ekscytujących wydarzeń sportowych takich jak np. Halowe Zawody Regionalne i Towarzyskie w Ujeżdżeniu (24-25.02.2024). We współpracy z partnerami z Trójmiasta planowany jest szereg prestiżowych imprez jeździeckich zarówno rangi mistrzowskiej, jak i tych dedykowanych amatorom. Wszystkie one wpisują się w misję tworzenia wyjątkowego środowiska dla pasjonatów jeździectwa. Zawodnicy klubowi wezmą także udział w innych wydarzeniach w kraju i zagranicą.

- Razem ze starszymi końmi planuję uczestniczyć w cyklu Cavaliada, będącym jednym z najważniejszych cykli zawodów jeździeckich w Polsce. Halowe Mistrzostwa Polski to kolejny cel tego sezonu halowego – wymienia Adam Nicpoń - Dla mojej zdolnej zawodniczki, Igi Biegalskiej, wyznaczyliśmy cel treningowy, którym jest udział w Mistrzostwach Europy Juniorów w Zduchowicach oraz Mistrzostwach Polski w Białym Lesie. To nie tylko wyjątkowa okazja do reprezentowania kraju, ale również możliwość zdobycia cennych doświadczeń na międzynarodowych arenach. Dla młodych koni Stajni Barłomino stawiamy również ambitne cele, w tym udział w Sportowym Czempionacie Młodych Koni w Olszy oraz Mistrzostwach Świata Młodych Koni w Lanaken. To znakomita okazja do prezentacji potencjału i jakości hodowlanej, a także szansa na zdobycie uznanie na światowej scenie jeździeckiej – podsumowuje Adam Nicpoń.

Dzięki takim aspiracjom i imponującym planom ośrodek, jego pracownicy oraz ich podopieczni mają okazję do nieustannego rozwoju.

Iga Biegalska

NAJBLIŻSZE ZAWODY

Halowe Mistrzostwa Pomorza w Ujeżdżeniu 24-25.02.2024
we współpracy z Mercedes BMG Goworowski

ARTYKUŁ PARTNERA

POMORZE AKTYWNEJ STAROŚCI

Starzejące się społeczeństwa wymagają coraz szybszego rozwoju rynku usług senioralnych z domami opieki na czele. Tych przybywa. Wg raportu PMR Market Experts tylko na Pomorzu jest 160 domów dla seniorów, co stawia region w krajowej czołówce jeżeli chodzi o ich nasycenie. Co ciekawe przeważają placówki prywatne nad publicznymi. Mimo tego miejsc w nich brakuje.

AUTORKA: MARTA DWORAK

Nowoczesny, dwupiętrowy budynek przy ulicy Przemyskiej w Gdańsku. Trzy skrzydła, a pośrodku zielony dziedziniec. Z wyglądu trochę przypomina hotel. Po wejściu do środka widać przestronną recepcję oraz sąsiadujące z nią szklane drzwi prowadzące do ogrodu.

- Z recepcji idziemy do kaplicy z tabernakulum znajdującej się zaraz obok gabinetu fizjo i fizykoterapeutów, następnie widzimy przejście do przedszkola i żłobka, które mieszczą się w naszej placówce - pokazuje Beata Wieczorkiewicz, Kierownik Działu Terapeutyczno - Opiekuńczego Centrum Opieki Serenus. - Po lewej stronie jest obszerna sala rekreacyjna do spotkań i atrakcji dla wszystkich mieszkańców. Ona także ma bezpośrednie wyjście do ogrodu. Dalej mamy już część mieszkalną.

Pokoje są różnej wielkości, średnio od 13 do 15 m2 plus łazienka o powierzchni 5m2. Te na parterze mają bezpośrednie wyjście do ogrodu. Jest środek pogodnego dnia, na zewnętrz panuje więc spory ruch. Mieszkańcy lubią tam spędzać czas. Kilka osób siedzących na ławkach dyskutuje, inni niespiesznie spacerują wśród zieleni.

POMORSKIE NAJBARDZIEJ NASYCONE

Serenus to jeden z prywatnych domów opieki. Według raportu „Rynek opieki nad osobami starszymi 2022" na Pomorzu jest takich 160 placówek, z czego przewagę mają właśnie prywatne (115), a pozostałe 45 to publiczne Domy Pomocy Społecznej (DPS). Tym samym tylko 28% stanowią DPS. To najmniejszy odsetek w kraju.
- Z kolei udział miejsc w domach pomocy społecznej był również jednym z najniższych w kraju i wynosił 49%, w porównaniu do średniej w całej Polsce na poziomie 57% - mówi Anna Bukowska z PMR Market Experts, który stworzył wspomniany raport.

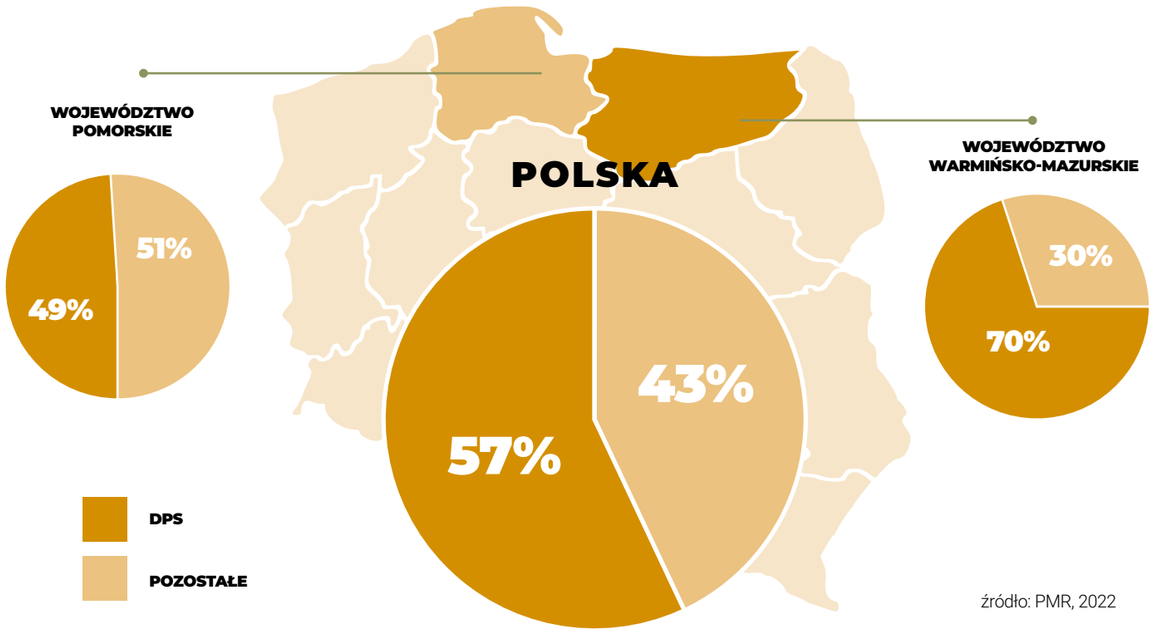
Beata Wieczorkiewicz, kierująca Działem Terapeutyczno -Opiekuńczym w Serenusie, widzi rosnący popyt na usługi opiekuńcze wynikający i z wydłużenia życia, ale i chorób cywilizacyjnych, które w podeszłym wieku nabierają na sile i skumulowane powodują często niepełnosprawność i brak możliwości samodzielnej egzystencji. Budżety samorządowe nie są jednak w stanie udźwignąć wszystkich potrzeb, więc rozwija się rynek komercyjny, który uzupełnia lukę zapotrzebowania na profesjonalną całodobową opiekę nad osobami niesamodzielnymi.

- Rynek pomorski charakteryzuje się największym nasyceniem w prywatne domy opieki w Polsce, a pomimo to trudno jest znaleźć wolne miejsce w tego typu obiektach na Pomorzu. Zarówno do placówek państwowych, jak i prywatnych trzeba oczekiwać w kolejce na przyjęcie. Rozwój telemedycyny i projekty deinstytucjonalizacji dużych placówek opiekuńczych, które pojawiają się już w Europie, nie rozwiązują ciągle rosnącej potrzeby opieki człowieka niepełnosprawnego w placówkach zorganizowanych. Dopóki trend demograficzny nie ulegnie zmianie, a na to potrzeba kolejnych kilkudziesięciu lat, rynek obsługi seniorów, w tym również opieki całodobowej, będzie się rozwijał – mówi Beata Wieczorkiewicz.
Wspomniany Serenus może pomieścić 142 osoby, a obecnie przebywa w nim 115 osób. Na rosnący popyt wpływu nie mają stale rosnące ceny. W Serenusie koszt pobytu krótkoterminowego (od 7 do 30 dni) wynosi 230 zł/dobę. Z kolei pobyt długoterminowy w pokoju 1-osobowym to 220 zł/dobę, a w 2-osobowym 210 zł/dobę. To oznacza wydatek blisko 7 tys. zł za miesiąc. Podobnie, a nawet drożej jest w innych ośrodkach. Bywa, że cena dochodzi już do 8 tys. zł.

AKTYWNOŚĆ, PASJE I PRACA

Tymczasem placówka placówce nie równa. Różni je wielkość, standard, a przede wszystkim specjalizacja i stosowane terapie. Wśród schorzeń które dotykają seniorów prym wiedzie demencja, czyli otępienie starcze. Jedną z postaci jest choroba Alzheimera. Schorzenia postępują latami, a w pewnym momencie ich objawy po prostu się nasilają. To stopniowa utrata pamięci, zaburzenia orientacji w czasie i przestrzeni, wahania nastroju, problemy z samodzielnym funkcjonowaniem, zaburzenia fizyczne. Wszystko to sprawia, że cierpiące na nie osoby nie są w stanie dłużej mieszkać samodzielnie. Domy seniora mają zapewnić im całodobową opiekę, wyręczając w tym bliskich, dla których halucynacje, splątanie mowy, zaniki pamięci czy niekontrolowane upadki to często już za dużo.

Tak właśnie powstał Dom Seniora Bursztyn w Jantarze, gdy właściciel i szef kuchni zachorował na demencję, rodzina chciała zapewnić mu jak najlepsze warunki wśród

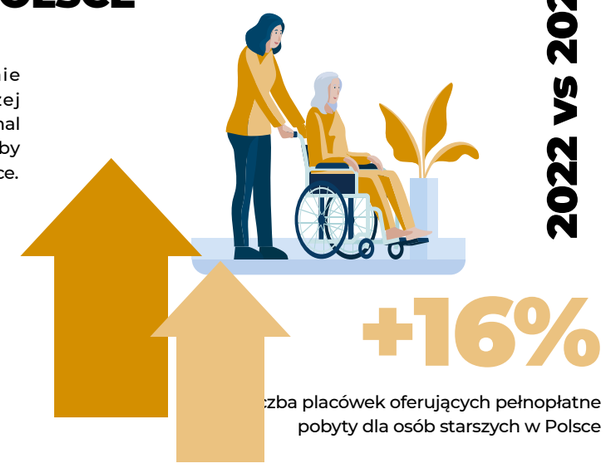


źródło: PMR, 2022

źródło: PMR, 2022

ROZWÓJ RYNKU OPIEKI NAD OSOBAMI STARSZYMI W POLSCE

Analizując średnie ceny - aktualnie za miesięczny pobyt osoby starszej w domu opieki trzeba zapłacić już niemal przeciętne wynagrodzenie netto osoby zatrudnionej na umowę o pracę w Polsce.



2022 vs 2020 r.

+30%

Cena za miesięczny pobyt w domu opieki

+16%

Liczba placówek oferujących pełnopłatne pobyty dla osób starszych w Polsce

najbliższych, przyjaciół i pracowników. Teraz ośrodek dzieli się swoją wiedzą i wsparciem, rozumiejąc, z jakimi problemami borykają się schorowani seniorzy i ich rodziny.
Zadaniem placówek jest więc stała stymulacja umysłowa swoich podopiecznych. Ta może odbywać się na niezliczoną liczbę sposobów. Dom Seniora Life w Gdyni stawia na kulturoterapię, wychodząc z założenia, że każdy człowiek ma jakieś talenty. Regularne zajęcia relaksacyjne, muzykoterapia czy arteterapia pozwalają je wydobyć czy też odkryć na nowo.

Gdańskie Centrum Opieki ActivSenior proponuje m.in. ergoterapię czyli leczenie pracą, biblioterapię tj. aktywne czytanie literatury z omówieniem czy choreoterapię, a więc taniec. Ciekawa propozycja to także socjoterapia pomagająca korygować zachowania, zaburzenia emocjonalne oraz rozwijać umiejętności interpersonalne i komunikacyjne, a tym samym zapobiegać izolacji osoby chorej czy niepełnosprawnej. Kadra ActivSenior współpracuje także z brainologiem we wdrażaniu innowacyjnych metod opieki nad osobami starszymi.

- Wśród nich jest specjalnie opracowany zestaw kart, które służą do budowania rezerwy poznawczej mózgu – tzw. „Wspominajki" – tłumaczy Bogna Kozłowska, zajmująca się opieką nad osobami starszymi, niepełnosprawnymi i niesamodzielnymi od blisko 20 lat. - Narzędzie pobudza funkcje mózgu takie jak: abstrahowanie, pamięć krótkotrwałą, pamięć semantyczną i deklaratywną, funkcje wzrokowo - przestrzenne, wykonawcze, język, fluencję słowną, orientację allopsychiczną i uwagę. „Wspominajki" stymulują mózg do tworzenia metafor i skojarzeń, jak również dają możliwość konstruowania rozbudowanych ciągów przyczynowo - skutkowych i dedukcji. Poza naszą rezerwą pasywną, uzyskaną w dzieciństwie i podczas edukacji, możemy rozwijać tzw. rezerwę aktywną mózgu. Niezwykle ważne jest, aby codziennie zadawać sobie trud rozwiązywania zadań coraz trudniejszych i dostarczać sobie nowych, ciekawych bodźców. Poprawia to plastyczność naszego mózgu i sprawia, że wykorzystuje się jego większe obszary – tłumaczy Bogna Kozłowska.

ZWIERZĘTA POPRAWIAJĄ SPRAWNOŚĆ

Oryginalny pomysł na łączenie pokoleń miało wspomniane już Centrum Opieki Serenus i przedszkole Fregata działające w jednym budynku na Ujeścisku. Integracja międzypokoleniowa odbywa się tu podczas regularnych spotkań, występów i zabaw. Dzieci przynoszą seniorom radość, energię i poczucie bycia potrzebnym, a same nabywają umiejętności emocjonalne i społeczne. Trend ten popularny jest zagranicą, w Polsce istnieje jeszcze niewiele tego typu inicjatyw, ale może to pieśń przyszłości.

Z kolei Centrum Rehabilitacyjno – Opiekuńcze Milorstwo w Miłoszewie zdecydowało się na umożliwienie pobytów ze zwierzętami. To swoisty ewenement na rynku pomorskim.

- Pomysł zrodził się z tego, że faktycznie nie ma domów seniora z możliwością pobytu z zwierzęciem – mówi Adam Gniech z KRCO Milostwo. - Nasz budynek jest tak zaprojektowany między innymi dlatego, żeby można było wyjść z pokoju na parterze od razu na zewnątrz, nie natykając się na innych pensjonariuszy np. uczulonych na sierść. Każdy pokój na piętrze ma swój balkon i na przykład w jednym mieszka małżeństwo, które posiada kota rasy Maine Coon, dla którego specjalnie zrobiliśmy z balkonu wolierę, aby poza pokojami swoich właścicieli mógł przebywać na świeżym powietrzu obserwując teren. Na parterze z kolei są pensjonariusze z psami, w ośrodku mamy też kanarki, rybki - wszystko po to, aby umilić czas naszym seniorom – wylicza Adam Gniech.

JAK TO DZIAŁA NA PENSJONARIUSZY?

- Proszę sobie wyobrazić starszą panią, która ma swojego pupila np. od 14 lat i decyduje się na przenosiny do domu seniora z powodów własnych niedomagań. Dlaczego ma rozstać się z swoim zwierzakiem, co z nim zrobić? Proszę mi uwierzyć, że osoby, które posiadają swojego pupila, dłużej są sprawne i fizycznie i intelektualnie. Natomiast odarcie ich z "obowiązku" opieki nad nim jest czymś o wiele gorszym niż same przenosiny z miejsca zamieszkania – podsumowuje Adam Gniech.

Aktualnie w Milorstwie przebywa 50 pensjonariuszy, z których 20% posiada zwierzęta. Koszt pobytu oscyluje między 6 500, a 8 000 zł.

SENIORZY I REHABILITACJA RAZEM

Oddzielna kwestia to schorzenia fizyczne i związana z nimi opieka medyczna. W większości domów na co dzień są opiekunki i pielęgniarki, a lekarze pojawiają się na wezwanie.
Niektóre placówki łączą opiekę senioralną z rehabilitacją skierowaną do wszystkich grup wiekowych.
Tak też działa wspomniane Milorstwo w Miłoszewie. Pacjenci to nie tylko seniorzy, ale i osoby w różnym wieku, które potrzebują konkretnych zabiegów np. po doznanych urazach. Ośro-

CENA ZALEŻY OD SPECJALIZACJI

Zasady działania domów opieki reguluje Ustawa o Pomocy Społecznej. Na liście Urzędu Wojewódzkiego w Gdańsku znajduje się 82 placówek tego typu, z których 9 ma wydane pozwolenie na czas określony, pozostałe – bez ograniczeń. Z kolei Krajowy Rejestr Domów Opieki KRDO wymienia na Pomorzu 183 domy seniora i zakłady opiekuńczo – lecznicze, z czego 86 to placówki prywatne, a 24 z rekomendacją Krajowej Izby Domów Opieki. Z kolei wg raportu „Rynek opieki nad osobami starszymi 2022" PMR Market Experts na Pomorzu jest 160 placówek.

Z informacji podawanych na stronach internetowych obiektów wynika, że pobyt w pokoju jednoosobowym waha się pomiędzy 4, a 7 tys. zł, dlatego też wielu opiekunów wybiera tańsze opcje 2 - lub 3- osobowe. Droższe placówki często mają podstawowe zabiegi rehabilitacyjne w cenie, podczas gdy w tych mniej kosztownych domach trzeba za nie dodatkowo płacić. Wybór uzależniony jest też od oferowanych usług i specyfiki miejsca, zwłaszcza kiedy chodzi o osobę z demencją starczą czy chorobą Alzheimera.

Origin ReVital Mechelinki

dek też przyjmuje osoby starsze na tzw. wakacje, kiedy rodzina wyjeżdża na urlop i nie ma się nimi kto zająć. Wszystkie pobyty, zarówno te stałe jak i czasowe, mają rehabilitację w cenie.

- Od poniedziałku do piątku każdy nasz pensjonariusz korzysta z dwóch zabiegów. Mamy rozbudowaną ofertę rehabilitacyjną, w skład której wchodzi zarówno fizjoterapia, począwszy od zwykłej lampy solux przez krioterapię, lasery, hydromasaże, pola magnetyczne, fale uderzeniowe, jak i ćwiczenia fizyczne z terapeutą, także z wykorzystaniem klatki UGUL czy zestawów redcord. Na stałe zatrudniamy 3 rehabilitantów – mówi Adam Gniech. – Dodatkowo wykorzystujemy pobliskie tereny nad jeziorem do spacerów, nordic walking czy ćwiczeń z piłeczkami. Każdy pensjonariusz ma oczywiście założoną swoją indywidualną kartę zabiegów.

AKTYWNE STARZENIE

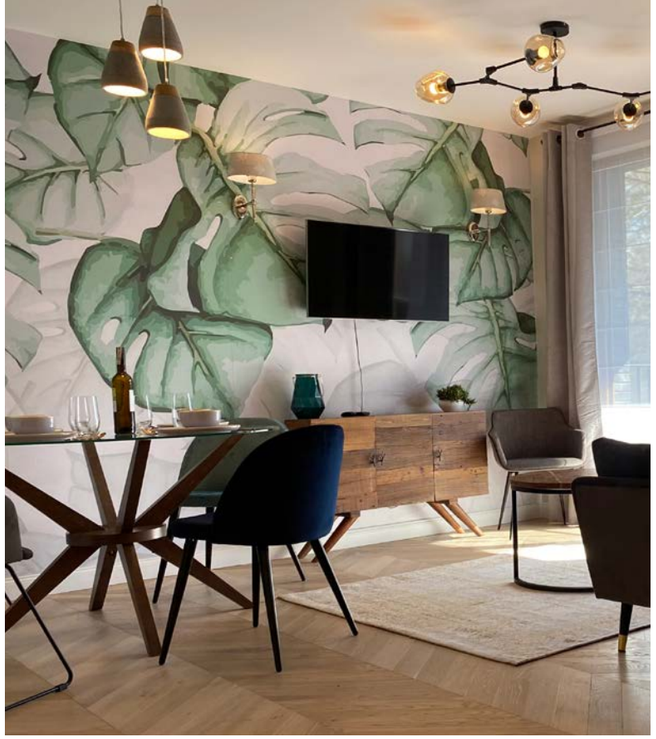
W regionie powstają kolejne domy, które mają uwzględniać nowe trendy, zjawiska i oczekiwania przyszłych pensjonariuszy. W Mechelinkach, niewielkiej rybackiej miejscowości, która jest popularna także wśród letników powstają Apartamenty ReVital. Deweloper Origin Investments postawił na koncepcję aktywnego starzenia się, zgodnie z którą dobre samopoczucie, zdrowie i jakość egzystencji zależą od aktywnego stylu życia. Powstają tam mieszkania dla aktywnych seniorów z asystą i usługami towarzyszącymi, przeznaczone dla osób w wieku emerytalnym, które chciałyby mieszkać samodzielnie, ale w bezpiecznym miejscu z udogodnieniami.

- W krajach Zachodu idea aktywnego starzenia się od lat cieszy się dużą popularnością, a w ostatnim czasie przybyła również do Polski - wyjaśnia Ewa Mróz, Dyrektor ds. Współpracy i Marketingu w Origin Investments. - Coraz więcej osób po przejściu na emeryturę pragnie dalej żyć aktywnie, realizować swoje pasje i długie lata cieszyć się dobrą formą i zdrowiem, a co za tym idzie samodzielnością. Współcześni seniorzy są świadomi swoich potrzeb i mają oczekiwania co do jakości swojego życia. Chcą jak najdłużej być sprawni fizycznie i psychicznie, angażując się w ciekawe aktywności i interakcje z ludźmi o podobnych upodobaniach.

W ReVital znajdzie się 58 apartamentów jedno i dwuosobowych dostosowanych dla osób o ograniczonej sprawności fizycznej. Bezpieczeństwo zapewni monitoring, przyciski przywoławcze SOS oraz bliskie sąsiedztwo centrum rehabilitacji. O wygodę zadba personel poprzez realizację codziennych spraw takich jak zamawianie zakupów, umawianie wizyt lekarskich, zorganizowanie transportu czy drobnych napraw. Zainteresowani będą mogli także skorzystać z wyżywienia. Niemniej ważna będzie sama aktywizacja seniorów poprzez codzienne zajęcia ruchowe, kulturalne czy rozrywkowe. Z kolei sąsiedztwo apartamentów wakacyjnych i rehabilitacyjnych wpłynie na międzypokoleniową integrację.

Ciekawie zapowiadała się inwestycja Grupy Orpea na terenie dawnego Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku. Projekt zakładał otwarcie w przyszłym roku rezydencji składającej się z trzech budynków – w największym z nich, poszpitalnym, miało powstać 105 pokoi, specjalistyczne centrum dla osób z chorobą Alzheimera, z ogrodem terapeutycznym i częścią przeznaczoną do opieki paliatywnej. Dodatkowe 24 apartamenty służyłyby samodzielnym seniorom mieszkającym w formule assisted living. Pozostała przestrzeń miała zostać zagospodarowana na restaurację z zapleczem kuchennym, salę pobytu dziennego do terapii zajęciowej, sale rehabilitacyjne, bibliotekę z czytelnią, dział farmacji, a nawet salon fryzjerski. Ostatecznie w wyniku zmiany strategii inwestycyjnej Orpea zrezygnowała z tych planów.

- Inwestycje planowane, w tym Gdańsk, są obecnie w procesie sprzedaży – mówi Magdalena Michalska z Orpea. - Grupa zdecydowała się dokonać restrukturyzacji portfela projektów inwestycyjnych w największych polskich miastach, który został utworzony na potrzeby planowanej ekspansji. Formalny proces sprzedaży nieruchomości trwa.



JAK DLA SIEBIE!

NOWA SZTUKA REMONTOWNIA I ZARZĄDZANIA APARTAMENTAMI

AUTORKA: MARTA DWORAK

Karol Nadolski i Marcin Ługowski można powiedzieć, że poznali się w innym życiu – obydwaj wywodzą się z dużych korporacji, a swoje doświadczenie zawodowe pragną przełożyć teraz na własne biznesy. Wspólnie kompleksowo obsługują apartamenty i wspomagają klientów w inwestycjach w nieruchomości w ramach dwóch współdziałających firm: White Glove oraz Stylove Mieszkanie.

Nowy Rok to praktycznie dla obydwu z was nowy start, choć twoja działalność Karol trwa już nieco dłużej...
Karol Nadolski: Tak, dokładnie. Otworzyłem White Glove w sierpniu zeszłego roku, ale tak naprawdę pomysł na firmę oferującą usługi sprzątania był już ze mną długo – od czasu, gdy pomagałem rodzicom zarządzać ich pensjonatem we Władysławowie. Dostrzegłem w tym duży potencjał, stworzyłem biznes plan, zatrudniłem ludzi, znalazłem klientów i zacząłem działać zarówno dla apartamentów, jak i biur.

A jak to było w twoim przypadku Marcin?
Marcin Ługowski: Ja także od dawna czułem, że chciałbym mieć coś swojego. Od kilku lat realizowałem różne projekty mieszkaniowe– własne oraz znajomych, i to z sukcesami. Uwielbiam architekturę, interesuje mnie rynek nieruchomości i wystrój wnętrz. Wszystko to stało u podstaw Stylovego Mieszkania (stylove-mieszkanie.pl), czyli firmy zajmującej się doradztwem inwestycyjnym, przygotowywaniem mieszkań pod klucz oraz usługami zarządczymi. Zresztą na etapie jej otwarcia miałem już za sobą wiele projektów w nowym budownictwie.

Obydwaj wywodzicie się z korporacji, czy to doświadczenie okazało się pomocne w prowadzeniu własnego biznesu?
MŁ: Rzeczywiście 20 lat spędziłem na stanowiskach menadżerskich w ubezpieczeniach. Korporacja na pewno nauczyła mnie standardów pracy, zrozumienia potrzeb klienta i komunikacji między różnymi stronami. Natomiast trochę brakowało mi w pracy spełniania potrzeby „artystycznej" kreatywności i całkowitej niezależności decyzyjnej. Własna działalności pozwala mi to właśnie rozwijać.
KN: Ja z kolei 13 lat zajmowałem się bankowością, to było całe moje życie od wczesnych lat dorosłości. W jednym z banków, w których pracowałem, nadal jestem pamiętany jako najmłodszy mianowany dyrektor (śmiech). Z biegiem lat zrozumiałem jednak, że umiejętność kontaktu z klientem oraz komunikacji z pracownikiem mogę wykorzystać z powodzeniem na innym polu.

Pracownik w centrum?
KN: Dokładnie, to bardzo ważne, żeby czuł się zrozumiany i doceniony. Z doświadczenia mogę powiedzieć, że to procentuje. Nawet małe gesty typu premia czy bilet do kina budują zaufanie i lojalność, a w takim środowisku łatwiej się rozwija firmę i buduje zespół. Na początku wszystko chciałem robić sam, teraz głównie zajmuję się kontrolą jakości sprzątania.

MŁ: To nasz punkt wspólny. Ja także celuję w długofalową współpracę i opiekę nad pracownikiem. W moim przypadku chodzi o ekipy remontowe – tylko w taki sposób można je utrzymać i jednocześnie cieszyć się ich terminowością i wysokim standardem prac. Często też jestem pośrednikiem między klientem a technikami, dbając o odpowiedni sposób przekazywania informacji, zarządzając ewentualnymi konfliktami i gasząc wszelkie negatywne emocje. Wiele z tego to wina złej komunikacji. Zresztą nic dziwnego, ekipy techniczne pracują na zadaniach i potrzebują przede wszystkim, aby i projekty i materiały były na czas, by po prostu nie generowały przestoju. Klient z kolei chce mieć pewność, że jego potrzeby są zaadresowane, a ktoś dba o jego interesy i jest gotowy, by go wysłuchać.

Czyli chodzi docelowo o kompleksowe zatroszczenie się o klienta?
MŁ: Dokładnie, to jest cały proces. Klient może mi powierzyć znalezienie odpowiedniej nieruchomości w możliwie najlepszej lokalizacji, co jest pomocne zwłaszcza w przypadku klientów spoza Trójmiasta, którzy nie znają tutejszego terenu ani lokalnych deweloperów. Z kolei po zakupie klient może na mnie scedować dalsze działania od przygotowania projektu przez dobór materiałów dostosowanych do wyznaczonego budżetu, aż po część wykonawczą. A w sumie to wychodzę jeszcze dalej, ponieważ zajmuję się także home stagingiem, czyli aranżacją wnętrz podkreślającą ich charakter i nadającą im duszę. Istnieje także możliwość powierzenia mojej firmie nieruchomości pod zarządzanie. Obecnie mamy pod opieką kilkadziesiąt apartamentów, którymi zarządzamy - w zależności od preferencji klienta - w trybie dobowym, hybrydowym oraz długoterminowym tak, by maksymalizować zyski.

A na jakim etapie wkracza White Glove?
KN: Tak naprawdę na różnych: począwszy od sprzątania po pracach remontowych na etapie szykowania mieszkania do ostatecznego odbioru. W przypadku apartamentów na wynajem oferujemy usługi sprzątania. Istnieje także możliwość wykupienia abonamentu przez właścicieli, którzy sami w nich mieszkają. Muszę przyznać, że mam coraz więcej takich zleceń w nieruchomościach kategorii premium. Moja praca to także dbanie o tzw. last touch – tj. drobne szczegóły tworzące klimat całości takie jak np. zapach, świeże kwiaty itp. Warto wspomnieć, że w naszej pracy wykorzystujemy wyłącznie chemię z Niemiec tj. jakościowo najlepszą. Co więcej, dobrze zaprojektowane, urządzone i zadbane mieszkanie rzutuje na jego wartość, zwiększając ją nawet o 30%.
MŁ: Zgadza się, ja tak naprawdę projektuję i urządzam apartament w taki sposób, jakbym sam chciał tam zamieszkać, jak dla siebie. Niezależnie od budżetu naprawdę można tu zdziałać cuda, tylko trzeba dobrze kojarzyć jakościowe marki

produktów w różnych pułapach cenowych. Pomaga także dobra znajomość lokalnego rynku, samych deweloperów, standardów ich pracy i aktualnej oferty sprzedażowej.

Brzmi jak przepis na sukces. Czy czujecie już teraz, że przejście na swoje to była dobra decyzja?
MŁ: Pracy jest na pewno więcej, ale i satysfakcji też. Jedyne ryzyko, jakie widzę, to samodyscyplina. Przy własnej działalności trzeba być sumiennym, obowiązkowym, samomotywującym się, ale tu znowu z pomocą przychodzi korporacyjny reżim, który mamy we krwi. Poza tym efekty widać szybciej – w tej branży zadowolony klient przyprowadza kolejnych dwóch.

To czego wam życzyć na ten rok?
KN: Na pewno nowych klientów na rynku trójmiejskim czy szerzej pomorskim – chciałbym podwoić ich ilość. Na marginesie dodam, że coraz więcej właścicieli pensjonatów np. w Sobieszewie interesuje się moimi usługami, widzę w tym spory potencjał na przyszłość.
MŁ: Ja natomiast chcę dalszego rozwoju, utrzymania tempa wzrostu, ale i jakości. Planuję nadal holistycznie podchodzić do projektów, kompleksowo się nimi zajmować i mieć w nich bezpośredni udział.

SPRAWNY STAŻ

SZANSA DLA FIRM I PRACOWNIKÓW

Już po raz trzeci Fundacja Integralia powołana przez Grupę ERGO Hestia organizuje „Sprawny staż". To program, dzięki, któremu osoby z niepełnosprawnościami mogą znaleźć atrakcyjną pracę, a z kolei zatrudniające je przedsiębiorstwa pozyskać pracowników. Firmy zainteresowane udziałem mogą wysyłać zgłoszenia do 15 marca. Po tym terminie fundacja rozpocznie nabór stażystów.

Program "Sprawny staż" to nic innego jak trzymiesięczne, płatne staże wakacyjne dla studentów i absolwentów z niepełnosprawnościami. Fundacja Integralia stanowi rolę łącznika i pośrednika pomiędzy pracodawcą, a przyszłym pracownikiem, udzielając obydwu stronom pełnego wsparcia. Do tej pory odbyły się już dwie edycje programu, a udział w nich wzięły m.in. Accenture, Bayer, ERGO Hestia, IKEA, Siemens Healthineers, Symfonia i Twinings. Co ważne z 38 stażystów, którzy zostali wybani do staży, aż 40% kontynuowało pracę po zakończeniu programu.

PRACODAWCY

Pierwszym etapem programu są zgłoszenia przedsiębiorców. Może to zrobić każda firma, która posiada statuts dużego przedsiębiorstwa, wdraża stretegię zrónoważonego rozwoju i chce organizować staże dla studentów i absolwentów z niepełnosprawnościami. Termin zgłoszeń mija 15 marca. Następnie, na podstawie zgłoszonych propozycji i ofert od firm Fundacja Integralia rozpocznie nabór stażystów. W tym roku potrwa od 25 marca do 26 maja.

ARTYKUŁ PARTNERA

DLA PRZEDSIĘBIORCÓW

Przedsiębiorstwa zainteresowane udziałem mogą się zgłaszać w terminie do 15 marca 2024. W tym celu należy wysłać formularz zgłoszeniowy na adres fundacja@integralia.pl. Formularz (dostępny na: www.sprawnystaz.pl) zawiera oferty staży, czyli zadania, wymagania wobec kandydatów oraz korzyści ze współpracy. Uwzględnia również analizę stanowiska pracy pod kątem przystosowania dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Każda firma może zgłosić maksymalnie 3 miejsca stażowe. W przypadku większej liczby kandydatów spełniających wymagania istnieje możliwość zorganizowania dodatkowych staży. Dodatkowe informacje można uzyskać podczas spotkania on line lub wysyłając pytania do koordynatorki programu pod adres: agnieszka.zborowska@integralia.pl.

DLA STAŻYSTÓW

Kandydaci zainteresowani udziałem w programie mogą aplikować na staże od 25 marca do 26 maja 2024 roku. Uczestnikiem może zostać każdy student lub absolwent, który posiada orzeczenie o niepełnosprawności i nie ukończył 30 roku życia. Rekrutacja do „Sprawnego stażu" składa się z dwóch etapów. Pierwszy prowadzony jest przez Fundację Integralia. Drugi realizuje firma organizująca staż. Wyłonieni w tym procesie stażyści otrzymają wynagrodzenie wynoszące co najmniej 4872 zł brutto za miesiąc stażu przy wymiarze pracy równym pełnemu etatowi. Stawki godzinowe oraz inne informacje dotyczące projektu zawarte są w Regulaminie III edycji programu.

Warto dodać, że podczas poprzednich edycji programu, oprócz obszarów związanych z HR, prawem i finansami, rekrutacja obejmowała również m.in. stanowiska analityczne oraz te, które wymagają znajomości dwóch języków obcych.

Po etapie rekrutacyjnym i szkoleniowym, pracodawcy dokonają wyboru stażystów spośród zarekomendowanych kandydatur. Kolejnym krokiem będzie podpisanie umowy ze stażystą, wyznaczenie opiekuna i rozpoczęcie stażu w wybranym obszarze. Firmy będą mogły samodzielnie podjąć decyzję o rodzaju umowy ze stażystą oraz formie wykonywania pracy (stacjonarnie bądź zdalnie). W trakcie trwania stażu pracodawca ma ciągły dostęp do eksperckiego wsparcia i wskazówek ze strony fundacji.

NIE TYLKO REKRUTACJA

Program przynosi ogromne korzyści obydwu stronom. Osobom z niepełnosprawnościami daje szansę na atrakcyjną pracę, z kolei firmom przede wszystkim skuteczną rekrutację pracowników, co jest dużą wartością dodaną. Ale to nie wszystkie zalety programu. Kolejnym działaniem wspierającym pracodawców są specjalistyczne szkolenia dla zespołów przyjmujących stażystę. Pod okiem trenerek fundacji pracownicy uczą się nawiązywania kontaktu z osobami ze szczególnymi potrzebami, zapoznają się ze specyfiką ich funkcjonowania, otrzymują wskazówki dotyczące przystosowania stanowisk pracy oraz przełamują bariery mentalne. Celem szkoleń jest zapewnienie komfortu zarówno stażystom, jak i współpracownikom.

TRÓJMIEJSKIE INWESTYCJE

PRZEGLĄD NAJNOWSZYCH I NAJCIEKAWSZYCH

AUTORKA: MARTA DWORAK

Trójmiasto to atrakcyjny rynek deweloperski, który cechuje dynamiczne tempo rozwoju. Wyjątkowa, nadmorska lokalizacja i walory naturalne otoczenia przy jednoczesnym dostępie do nowoczesnej, stale poszerzającej się architektury sprawiają, że warto rozważyć tu zakup nieruchomości do zamieszkania na stałe lub w ramach tzw. drugiego domu. Poniższe zestawienie to przegląd ostatnich, wyróżniających się trójmiejskich inwestycji, które polecamy Waszej uwadze.

REMEDIUM

Apartamenty inwestycyjne Remedium to jeden z najnowszych projektów gdańskiego dewelopera Domesta. Realizowany jest on w prestiżowej, zielonej dzielnicy Gdańska – Aniołki, przy ul. Smoluchowskiego - blisko centrum miasta i jego tętniącej energii, a jednocześnie w kameralnej, relaksującej enklawie. Otoczenie malowniczego Zielonego Parku z bogatym zapleczem rekreacyjnym to niewątpliwy atut Remedium. Jednocześnie krótki dystans dzieli je od centrum miasta i jego bogatej oferty kulturalno-rozrywkowej, jak i nowoczesnej strefy biznesowej. W ramach inwestycji powstaje 65 apartamentów o metrażu od 36 do 63 m2, wykończonych pod klucz w wysokim standardzie. Przyszli właściciele otrzymają w pełni wyposażone lokale wraz z meblami zamawianymi na wymiar, kompletnymi aneksami kuchennymi, a nawet sprzętem AGD. Ponadczasowa architektura zewnętrzna i wewnętrzna korespondująca z historycznym otoczeniem przypadnie do gustu najbardziej wymagającym osobom. Pracownia Architektoniczna MS 15, autor projektu, skupiła się na wykorzystaniu wszystkich atutów lokalizacyjnych miejsca i harmonijnym wkomponowaniu inwestycji w charakter dzielnicy, zgodnie z filozofią dewelopera zakładającą nadawanie przestrzeni nowego, lepszego znaczenia w odpowiedzi na potrzeby mieszkańców. Remedium to jednocześnie atrakcyjna propozycja dla osób poszukujących dobrej lokaty kapitału i długoterminowej perspektywy czerpania zysków z najmu.

www.domesta.com.pl

MAŁOKACKA

Szlachetnie wykończony, 10-piętrowy budynek Małokackiej przyciąga świetną lokalizacją blisko ścisłego centrum Gdyni, widokiem na morze oraz leśnym otoczeniem. Projekt będzie można obejrzeć na żywo już 24 lutego w czasie premiery inwestycji. Wstęp na wydarzenie jest darmowy, obowiązują jednak zapisy na stronie dewelopera. Małokacka idealnie wykorzystuje atuty Witomina – sąsiadującej ze Śródmieściem, jednej z najbardziej zalesionych dzielnic Gdyni. W okolicy inwestycji znajduje się pełna infrastruktura, w tym: szkoły, przychodnie, basen, siłownia oraz liczne sklepy. Wystarczy zaledwie 6 minut, by dojechać stąd do centrum handlowego Riviera oraz 10 minut, by znaleźć się nad nadmorskiej plaży i zarazem w centrum Gdyni. W zasięgu spaceru zlokalizowane są: kompleks biurowy na ulicy Łużyckiej, przystanki autobusowe oraz stacja SKM Redłowo. Nowa inwestycja spełnia wysokie standardy dewelopera Invest Komfort. Uwagę przyciąga szlachetna, miedziana elewacja wentylowana, harmonijnie komponująca się z zielonym otoczeniem. Inwestor przygotował również szereg udogodnień, w tym: nowoczesną strefę fitness z przestrzenią cardio oraz częścią do treningu personalnego, a także przytulnie zaaranżowany taras widokowy na ostatnim piętrze, z którego można podziwiać panoramę miasta i Zatokę Gdańską. W czasie premiery inwestycji goście będą mogli nie tylko zobaczyć eleganckie części wspólne, ale też mieszkanie wykończone w standardzie „pod klucz".

www.investkomfort.pl

ANTRACYT

Apartamenty Antracyt usytuowane są w urokliwej i nobliwej dzielnicy Gdańska — Oliwie, którą cechuje bliskość Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego oraz unikatowych zabytków takich jak słynna Katedra Oliwska czy Pałac Opatów otoczony malowniczym parkiem. Jednocześnie dobrze skomunikowana z resztą Trójmiasta Oliwa umożliwia łatwy dostęp do biznesowych i rozrywkowych centrów pobliskich miast, sama także oferując liczne kawiarnie i restauracje. Design inwestycji Antracyt harmonijnie łączy się z otaczającą przyrodą, czerpiąc inspiracje z leśnego krajobrazu i morskich widoków. Architektura budynków jest doskonale dostosowana do charakterystycznych cech okolicy, tworząc przytulną przestrzeń otoczoną zielenią oliwskich lasów. Można tu znaleźć elementy odzwierciedlające historyczne dziedzictwo regionu takie jak lśniąca, czarna cegła kolorem przypominająca właśnie antracyt. Inwestycja została zaprojektowana z myślą o wygodzie i luksusie najbardziej wymagających klientów. W jej ramach znajdują się przestronne balkony i loggie, oferujące widoki na okalający las, a także optymalnie zagospodarowane tereny zielone na poziomie parteru. Na wyższych piętrach umieszczono duże tarasy, z których roztacza się widok na morze w oddali, zapewniając mieszkańcom niepowtarzalne doznania wizualne i tak pożądaną atmosferę spokoju.

www.moderna.pl

LA ESQUINA

La Esquina powstaje w samym sercu Gdyni, na zbiegu ulic 3 Maja i Stefana Batorego. Atrakcyjne położenie zapewnia łatwy dostęp do licznych lokali gastronomicznych, usługowych i handlowych, ale i do malowniczego Bulwaru Nadmorskiego przy samej plaży. To idealny balans między miejskimi atrakcjami, a bliskością morza. Nazwa inwestycji oraz jej charakterystyczne elementy nawiązują zarówno do lokalizacji (La Esquina czyli róg), jak i do hiszpańskiego klimatu, który inwestor nadał apartamentowcu. Przestrzenie wspólne kojarzyć się będą z barwną stylistyką filmów Pedro Almodovara, której charakteru doda bujna roślinność. Efekt wizualny wzmocnią także reprodukcje dzieł Pabla Picasso oraz obrazy inspirowane jego twórczością. Południowy charakter La Esquiny zostanie połączony z architekturą gdyńskiego modernizmu. Inwestycja zakłada 20 ekskluzywnych, jakościowo wykończonych apartamentów, w tym kilka loftów wyróżniających się przestronnymi tarasami. Nowoczesne rozwiązania projektowe, eleganckie detale i jakość wykonania to główne wyróżniki tych wnętrz. Na dachu budynku powstanie dostępny dla mieszkańców oraz ich gości taras, z którego będzie można podziwiać ścisłe centrum Gdyni, a na parterze - kilka lokali usługowych z przeznaczeniem na handel lub gastronomię.

www.abinwestor.pl

LEŚNA SONATA

Leśna Sonata to nowoczesny apartamentowiec, realizowany przez dewelopera Cordia Polska, który powstaje w niezrównanej lokalizacji – w Sopocie, nieopodal legendarnej Opery Leśnej i Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Ta wyjątkowa inwestycja będzie gotowa już w tym roku. To doskonały wybór dla tych, którzy marzą o spokojnym miejscu do życia, a jednocześnie cenią sobie wysoki standard i miejskie wygody w zielonym zaciszu. Położenie w cichej okolicy, w otoczeniu natury zapewnia kojące widoki oraz nieograniczoną przestrzeń do spacerów i aktywności sportowych oraz rekreacyjnych. W ramach inwestycji dostępne są zarówno mniejsze mieszkania, jak i przestronne apartamenty, 4- i 5-pokojowe. W zależności od konkretnej opcji można tu wybierać pośród wygodnych tarasów, loggie, balkonów i ogródków. Dodatkowo dla wspólnego użytku mieszkańców przewidziano taras widokowy na dachu oraz strefę chillout wewnątrz budynku. Wysoka jakość wykonania wnętrz to z pewnością wyróżnik Leśnej Sonaty – dekoracyjne tapety, gustowne elementy w kolorze drewna, podświetlane lustra czy też oryginalne grafiki dodają charakteru częściom wspólnym. Modernistyczny budynek wkomponowany w zielone otoczenie pozwala cieszyć się nim przez cały dzień dzięki dużym, drewnianym oknom oraz szklanym balustradom balkonów. Deweloper położył tu nacisk na naturę – na tarasach znajdą się kwitnące drzewa owocowe, a wokół inwestycji – klony, jesiony, lipy, brzozy oraz ozdobne trawy i krzewy. Nawet dachy budynków porośnie zieleń ekstensywna. A to wszystko w niedalekiej odległości od tętniącego życiem centrum Sopotu.

www.cordiapolska.pl

DOKI

DOKI to unikatowe osiedle, które powstaje w wyjątkowo ważnym dla Gdańska miejscu – na historycznych, poprzemysłowych terenach, w sąsiedztwie Europejskiego Centrum Solidarności, nieopodal Muzeum II Wojny Światowej, w niewielkiej, spacerowej odległości od Starego Miasta i dworca Gdańsk Główny. To także część rodzącej się do życia dzielnicy Młode Miasto, która w najbliższych latach stanie się jedną z wizytówek Gdańska. Aktualnie rozpoczynają się odbiory lokali w kolejnym już etapie inwestycji, a w ofercie są jeszcze apartamenty gotowe do odbioru. Inwestycję cechuje ponadczasowa, dopasowana do otoczenia architektura oraz wysoki standard wykończenia części wspólnych. Na wysokości pierwszej kondygnacji znajdują się ogólnodostępne, zielone patia, a do niektórych lokali przynależą prywatne ogródki. Balkony, loggie i tarasy na wyższych kondygnacjach zapewniają wyjątkowe widoki na starą część miasta czy stoczniowe żurawie. Inwestycję zaprojektowano tak, by ruch samochodowy został uspokojony, co daje swobodę pieszym i rowerzystom, o których potrzeby zadbano, tworząc dedykowaną im infrastrukturę. Nieopodal DOKÓW można skorzystać z atrakcji wodnych - w cieplejszym okresie wybrać się na przykład na wycieczkę kajakiem, by zobaczyć Gdańsk z innej perspektywy. Inwestycja wpisuje się w koncepcję 15-minutowego miasta i realizowana jest w oparciu o założenia zrównoważonej urbanizacji. Integralną częścią DOKÓW jest Montownia – zabytkowy, zrewitalizowany przez Euro Styl budynek z częścią hotelową, konferencyjną oraz największym w północnej Polsce food hallem oferującym kuchnię z różnych stron świata.

www.eurostyl.com.pl

HISZPAŃSKA ARCHITEKTURA
W CENTRUM GDYNI

AB INWESTOR

L A E S Q U I N A

UL. 3 MAJA X STEFANA BATOREGO

GDYNIA CENTRUM

sprzedaz@abinwestor.pl
+48 788 028 222
abinwestor.pl

Fot. Krzysztof Nowosielski

Adam Pogorzelski, członek Zarządu Ogniwa Sopot

Artur Gałęza, były zawodnik Ogniwa Sopot, Dyrektor Makroregionu Północnego PKO BP, z żoną

Bartosz Olszewski, Dyrektor Ogniwa Sopot, z żoną

Beata i Mathias Stolarscy, właściciele restauracji Sempre

BAL KARNAWAŁOWY KLUBU BIZNESU OGNIWA SOPOT

20 stycznia w hotelu Sheraton Sopot odbył się bal karnawałowy organizowany przez Zarząd Miejskiego Klubu Sportowego Ogniwo Sopot. Zaproszenia na pierwszą edycję tego wydarzenia kierowane były nie tylko partnerów i sponsorów klubu, ale także do jego sympatyków oraz osób, które chciałaby dołączyć do sopockiej i klubowej społeczności.

Halina Skriabin, właścicielka ZOI Atelier

Jacek Karnowski, Poseł na Sejm RP, Jan Kozłowski, Prezes Zarządu Ogniwa Sopot, Adam Pogorzelski, członek Zarządu Ogniwa Sopot

Jacek Rudnicki, właściciel JR Profesjonalne Systemy Teletechniczne, z żoną

Krzysztof Szymański, Członek Zarządu Ogniwa Sopot

Magdalena Czarzyńska-Jachim, PO Prezydenta Sopotu

Marcin Skwierawski, Wiceprezydent Sopotu

Monika Bondarczyk, Premium Apartments, Krzysztof Ways, adwokat

Paweł Mietliński, były zawodnik Ogniwa Sopot, z partnerką

Piotr Bagiński Przewodniczący Rady Miasta Sopotu, z żoną

Tomasz Barwik, były zawodnik Ogniwa, Przemysław Tubielewicz, były zawodnik i członek Zarządu Ogniwa Sopot

Tomasz Łasica, Prezes Zarządu ATM Lighting

Roman Nowosielski, mecenas

Alan Aleksandrowicz, Prezes Zarządu InvestGDA

Mateusz Nagórski, Art Time

Fot. Krzysztof Nowosielski

dr hab. Tomasz Bojar-Fijałkowski, Kierownik Katedry Prawa Gospodarczego i Finansowego UKW, Filip Borysewicz, Goodberg Nieruchomości, Olga Bieleń, Wicedyrektor EUR Consulting, Joanna Rojek-Rybak, Prezes EUR Consulting

NOWOROCZNA LAMPKA SZAMPANA W DWORZE ARTUSA

10 stycznia Pracodawcy Pomorza, Regionalna Izba Gospodarcza Pomorza oraz Pomorska Izba Rzemieślnicza Małych i Średnich Przedsiębiorstw wraz z zaproszonymi gośćmi tradycyjnie powitali Nowy Rok w gdańskim Dworze Artusa. W spotkaniu uczestniczyli przedsiębiorcy, przedstawiciele władz państwowych i samorządowych Pomorza, świata nauki, kultury, biznesu, mediów oraz partnerzy zagraniczni.

Mirosław Makurat, Grupa Makurat

Walerij Springer, WP Capital

Bogusław Wieczorek, Pełnomocnik Zarządu ds. PR, Olivia Centre, Magdalena Pramfelt, Dyrektor Polsko-Szwedzkiej Izby Gospodarczej

Leszek Bonna, Wicemarszałek Województwa Pomorskiego

Kazimierz Lemańczyk, artysta plastyk, Mariusz Sładczyk, artysta plastyk, dziekan Polsko-Japońskiej Akademii Technik Komputerowych

Ewelina Lemańczyk, filolog polski, żona artysty, dr Martyna M. Lemańczyk, tłumaczka i fotografka, autorka koncepcji artystycznej wystawy, córka artysty

Fot. Piotr Zagiell

Philippe Margeault, fotografik

Ariadna Rużewicz-Zielińska, prawnik

JUBILEUSZOWA WYSTAWA KAZIMIERZA LEMAŃCZYKA

W dniu 15 stycznia w Galerii ZPAP przy ul. Mariackiej w Gdańsku została otwarta jubileuszowa wystawa malarstwa Kazimierza Lemańczyka. Leitmotivem twórczości artysty jest morze, które od lat niezmiennie go fascynuje i inspiruje.

Alojzy Osada, konserwator zabytków, artysta plastyk

Kacper Sobko, student archeologii, Grażyna Tomaszewska-Sobko, rzeźbiarka, kurator galerii ZPAP, Elżbieta Scibor, informatyk, biuro ZPAP

Przedstawiciele Wyspy Skarbów Gdańskiego Archipelagu Kultury

Aleksandra Konopko, internistka, Marta Ela Walikowska, chirurg

Fot. Krzysztof Nowosielski

Paweł Cichoń, Quercus TFI, Piotr Smoliński, DI Xelion, Adam Kmiecik, DI Xelion

Piotr Lewiński, Piotr Zwoliński, właściciele biura nieruchomości Pepper House

Maciej Nowak, Marcin Andrzejczak

Izabela Cyjert-Prygoda, DI Xelion, Paweł Przybyłowski, adwokat

SPOTKANIE INWESTYCYJNE

11 stycznia 2024 r. w Sopocie odbyło się spotkanie inwestycyjne organizowane wspólnie przez Quercus Towarzystwo Funduszy Inwestycyjnych S.A., Dom Inwestycyjny Xelion sp. z o.o. oraz Prestiż Magazyn Trójmiejski. Podczas wydarzenia swoją wiedzą i doświadczeniem podzielił się Paweł Cichoń, Wiceprezes Zarządu Quercus Towarzystwo Funduszy Inwestycyjnych S.A., przedstawiając prognozy dotyczące rynków finansowych na lata 2024 - 2025.

Artur Zawadzki, Gallery One Art

Izabela Cyjert-Prygoda, DI Xelion, Zenon Przedwojski, DI Xelion

Michał Herok, CEO SEOgroup

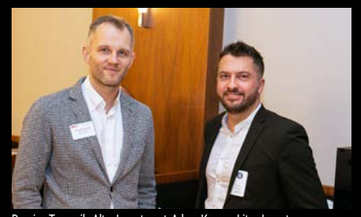
Izabela Cyjert-Prygoda, DI Xelion, Norbert Nagel

Fot. Krzysztof Nowosielski

Artur Zawadzki, Gallery One Art

Michał Ręczkowicz, Prime ASI, Kamil Kuźmiński, Doradca Zarządu BNI

Jacek Biskup, Wiesław Cichy, Cersanit, Jacek Kula, Barlinek



Damian Tomasik, Alter Investment, Adam Krausa, Litus Invest

SPOTKANIE INFORMACYJNE BNI+

15 stycznia w gdańskim hotelu Radisson odbyło się wyjątkowe wydarzenie organizowane przez BNI+. 30 właścicieli dużych firm miało okazję do nawiązania relacji biznesowych oraz wzięcia udziału w panelu dyskusyjnym „Inwestowanie w spółki" poprowadzonym przez Łukasza Kaletę z Funduszu ART-Tech oraz Michała Ręczkowicza z Prime Bit Investments.

Tomasz Redwanz, Olivia Center

Adam Nowacki, Querco Property

Sebastian Rogaczewski

Zbigniew Nowak, Prezes Grupy Nowak

Ewelina Szutta, Dwór Uphagena, Magdalena Wenta, Fundacja im. Elżbiety i Władysława Wenta

Iwona Kohnke, Lemon Juice

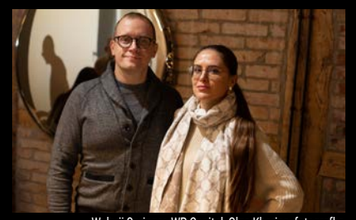
Fot. Krzysztof Nowosielski

Małgorzata Udała, Marketing and Sales Manager, Studio Zieta

Ewelina Szutta, Sonia Żarska-Wereszko, Magdalena Zdybel, Dwór Uphagena

„PRZESZŁOŚĆ ODBITA" W DWORZE UPHAGENA

18 stycznia zainaugurowana została wystawa będąca efektem niezwykłej kooperacji. Stoją za nią Hotel Arche Dwór Uphagena oraz Oskar Zięta - architekt i projektant, założyciel Zieta Studio. Nowoczesne, metalowe formy na tle zabytkowych, XIX-wiecznych wnętrz to zestawienie, które prezentowane jest na wystawie „Przeszłość odbita".



Walerij Springer, WP Capital, Olga Kharina, fotografka

ZNALEŹLIŚCIE PRESTIŻ W JEDNYM Z ULUBIONYCH TRÓJMIEJSKICH LOKALI?

A MOŻE TRAFILIŚCIE NA NIEGO PODCZAS WIZYTY W TEATRZE LUB SPA?

JEŚLI TAK, NIE WAHAJCIE SIĘ, ZRÓBCIE ZDJĘCIE Z MAGAZYNEM I OZNACZCIE NAS W RELACJI, A MY SIĘ ODWDZIĘCZYMY!

@prestiz_magazyn_trojmiejski

ZNAJDZIECIE NAS W PRESTIŻOWYCH MIEJSCACH!

KAWIARNIE

Cukiernia Umam, Gdańsk, ul. Hemara 1; **Umam Marina**, Gdańsk, ul. Szafarnia 11; **Marmolada Chleb i Kawa**, Gdańsk, ul. Słonimskiego 5 (osiedle Garnizon); **Mount Blanc**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Costa Cofee**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Sztuka Wyboru**, Gdańsk, ul. Słowackiego 19; **Rosse Rosse**, Gdynia, ul. Świętojańska 45 (Baltiq Plaza); **Costa Coffee**, Gdynia, Centrum Riviera; **Mamma Mia Cafe**, Sopot, Plac Zdrojowy 2; **Cyganeria**, Gdynia, ul. 3 Maja 27; **Ciuciu Babka**, Gdynia, al. Piłsudskiego 30; **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**, Gdańsk, ul. Chmielna 10; **Pijalnia czekolady E. Wedel**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36; **Bistro Walter, Sopot**, ul. Boh. Monte Cassino 61; **Capuccino Cafe**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 25; **Pociąg do kawy**, Sopot, Sopot Centrum; **La Crema**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 14; **La Bagatela**, Sopot, Dworcowa 5; **Columbus Bistro & Cafe Kawiarnia**, Gdańsk, ul. Norwida 9; **Columbus Caffee**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Etno Cafe**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Bacio di Caffè**, Sopot, ul. Grunwaldzka 4/6; **Park Cafe**, Gdynia, ul. Al. Zwycięstwa 96/98; **Lavenda Cafe & Galeria**, Gdynia, ul. Starowiejska 11; **Tłok**, Gdynia, ul. Wybickiego 3; **Ale Browar**, Gdynia, ul. Starowiejska 40B; **Pawilon**, Sopot, ul. Haffnera 7/9; **Kotka Cafe**, Gdańsk, ul. Polanki 124 D; **Fit Cake**, Sopot, ul. Podjazd 11; **Bosko**, Gdańsk, al. Jana Pawła II 3A;

RESTAURACJE/PUBY/KLUBY

Po Naleśniku, Gdańsk, City Meble, al. Grunwaldzka 211; Jagspot, Gdańsk, św. Ducha 14B; **Ale Browar**, Gdańsk, ul. Wajdeloty 21; **Avocado Vegan**, Gdańsk, ul. Wajdeloty 25; **Surfburger Chełm**, Gdańsk, ul. Cieszyńskiego 1C; **Surfburger Wrzeszcz**, Gdańsk, ul. Trubadurów 2; **Surfburger Śródmieście**, Gdańsk, ul. Garncarska 30; **Surfburger Sopot**, Sopot, ul. Kościuszki 10; **Surfburger Gdynia**, Gdynia, ul. Abrahama 11; **Rotterdam Wie Bar**, Gdańsk, ul. Chmielna 101/102; **Niepokorni**, Gdańsk, ul. Chmielna 26; **Riverside by Pilsner**, Gdańsk, ul. Chmielna 10; **Tygle**, Gdańsk, ul. Chmielna 10; **Woosabi**, Gdańsk, ul. Chmielna 10; **True**, Gdańsk, ul. Chmielna 10; **Jak się masz Bistro**, Gdańsk, ul. Opata Jacka Rybińskiego 24; **Stary Maneż**, Gdańsk, ul. Słowackiego 3; **Mami Sushi**, Gdańsk, ul. Mariana Hemara 5; **Wozownia**, Gdańsk, ul. Gradowa 6; **Piwnica Rajców**, Gdańsk, ul. Długi Targ 44; **Zafishowani**, Gdańsk, ul. Tokarska 6; **Chang**, Gdańsk, ul. Dmowskiego 15; **Officyna**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 415 (Argon); **Grass**, Gdańsk, ul. Szeroka 121/122; **Wiśniewski**, Gdańsk, ul. Piwna 22; **Motlava**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/1; **Trattoria Bresno**, Gdańsk, ul. Krasickiego 9B/1; **Tekstylia**, Gdańsk, ul. Szeroka 11; **AïOLI inspired by Gdańsk**, ul. Partyzantów 6; **BonŻur**, Gdańsk, ul. Piwna 36; **Majolika**, Gdańsk, ul. Jana Uphagena 23; **Machina**, Gdańsk, ul. Chlebnicka 13/16; **Fishmarket**, Gdańsk, Targ Rybny 6; **Fellini**, Gdańsk, Targ Rybny 6; **Correze**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/7; **Hard Rock Cafe**, Gdańsk, ul. Długi Targ 35/38; **Goldwasser**, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 22; **Lao Thai**, Gdańsk, Targ Rybny 11 wejście od Motławy; **Sempre**, Gdańsk, Targ Rybny 11 wejście od Motławy; **Mito Sushi**, Gdańsk, ul. Szeroka 50; **La Cucina**, Gdańsk, ul. Szeroka 86; **Patio Espanol**, Gdańsk, ul. Tandeta 1; **Restauracja Filharmonia**, Gdańsk, ul. Ołowianka 1; **Restauracja Szafarnia 10**, Gdańsk, ul. Szafarnia 10; **Izakaya Sushi**, Gdańsk, ul. Szafarnia 11; **KOKU Sushi**, Gdańsk, (Olivia Business Centre), ul. Grunwaldzka 472; **Lula**, Gdańsk, ul. Cypriana Kamila Norwida 4 (Garnizon); **Ping Pong**, Gdańsk, ul. Słowackiego 21 (Garnizon); **Eliksir**, Gdańsk, ul. Hemera 1 (Garnizon); **Lobster**, Gdańsk, Olivia Business Centre; **Tawerna**, Gdańsk, ul. Powroźnicza 19/20; **Mon Balzac**, Gdańsk ul. Piwna 36/39; **Brovarnia**, Gdańsk, ul. Szafarnia 9; **Gdański Bowke**, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 11; **Mono Kitchen**, Gdańsk, ul. Piwna 28/30; **Restauracja Magiel**, Gdańsk, ul. Toruńska 12; **Tu Można Marzyć**, Gdańsk, ul. Opata Jacka Rybińskiego 25; **Meso Ramen**, Gdańsk, ul. Obrońców Wybrzeża 17/4; **Faloviec**, Gdańsk, ul. Obrońców Wybrzeża 2; **Pobite Gary**, Gdańsk, ul. Juliusza Słowackiego 21; **Tako**, Gdańsk, ul. Słowackiego 13/U1; **Przepis na**, Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 132/5; **Meat Shack BBQ**, Gdańsk, ul. Ludwika Waryńskiego 26/27; **Papieroovka**, Gdańsk, ul. Łąkowa 60; **Canis Restaurant**, Gdańsk, ul. Ogarna 27/28; **Guga Sweet & Spicy**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/9; **La Pampa Steakhouse**, Gdańsk, ul. Szeroka 32/35; **Gvara**, Gdańsk, ul. Chlebnicka 48/51; **Fino**, Gdańsk, ul. Grząska 1; **T-bone Steak House**, Gdańsk, ul. Długi Targ 22; **Long Street 52**, Gdańsk, ul. Długa 52/53; **Restauracja Sapore**, Gdańsk, ul. Tkacka 27/28; **Kozlova Złota Brama**, Gdańsk, ul. Długa 81/83; **Niesztuka Restaurant&Bar**, Gdańsk, ul. Mariacka 2/3; **Neighbours's Kitchen**, Gdańsk, ul. Szafarnia 11/u12; **Chleb i Wino**, Gdańsk, ul. Stągiewna 17; **Słony Spichlerz**, Gdańsk, ul. Chmielna 10; **Wołowina Bistro**, Gdańsk, ul. Żabi Kruk 16; **Stacja Food Hall**, Gdańsk, Galeria Metropolia; **Menya Musashi**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **4 Piętro Bistro & Restaurant**, Gdańsk, ul. Al. Grunwaldzka 82 (Galeria Manhattan); **Trafik Jedzenie i Przyjaciele**, Gdynia, ul. Skwer Kościuszki 10; **Tokyo Sushi**, Gdynia, ul. Mściwoja 9; **Oberża 86**, Gdynia, ul. Starowiejska 30; **Neon**, Gdynia, ul. Antoniego Abrahama 39; **F.Minga**, Gdynia, Bulwar Nadmorski im. Feliksa Nowowiejskiego; **Ducha66**, Gdańsk, ul. Świętego Ducha 66; **POP in**, Gdynia, ul. Antoniego Abrahama 64; **Bistro Serwus**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241; **Miło Mi**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245; **Punkt**, Gdynia, ul. Władysława IV 59; **Moje Miasto**, Gdynia, Skwer Kościuszki 15; **Głuchy Telefon**, Gdynia, ul. Świętojańska 52; **Como Ristorante**, Gdynia, CH Klif; **Del Mar**, Gdynia, Plaża Miejska Śródmieście; **Hashi Sushi**, Gdynia, ul. Przebendowskich 38; **Chwila Moment (restauracja i kawiarnia)**, Gdynia, InfoBox; **Barracuda**, Gdynia, Bulwar Nadmorski 10; **Browar Port Gdynia**, Bulwar Nadmorski; **Vinegre di Rucola**, Gdynia, ul. Zawiszy Czarnego 1; **Pasta Miasta**, Gdynia, ul. Świętojańska 46; **Aleja 40**, Gdynia, ul. Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 40; **Tako Bar**, Gdynia, ul. Świętojańska 21; **Malika**, Gdynia, ul. Świętojańska 69; **Casa Cubeddu**, Gdynia, ul. Spółdzielcza 1; **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; **Biały Królik**, Gdynia, ul. Folwarczna 2; **Mondo di Vinegre**, Gdynia, ul. Polska 1; **Pescado**, Gdynia, al. Zwycięstwa 243; **Pieterwas Krew i Woda**, Gdynia, ul. Antoniego Abrahama 41; **Śródmieście**, Gdynia, ul. Mściwoja 9; **Cozzi**, Gdynia, ul. Władysława IV 49; **Tawerna Orłowska**, Gdynia, ul. Orłowska 1; **Przystanek Orłowo**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 237/3; **La Vita**, Gdynia, ul. Antoniego Abrahama 80/86; **Jakubiak w Sopocie**, ul. Wybickiego 48; **Pelican**, Sopot, Bohaterów Monte Cassino 63; **Thai Thai**, Gdańsk, ul. Podgarbary 10; **Aquarella**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35 (Villa Aqua); **Thai Thai**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 63; **Błękitny Pudel**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 44; **U Kucharzy**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 60; **Pizzeria Sempre**, Sopot, ul. Grunwaldzka 11; **Morska**, Sopot, ul. Morska 9; **Pizzeria Sempre**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 49; **White Marlin**, Sopot, Al. Wojska Polskiego 1; **No 5**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 5/U4; **Browar Miejski Sopot**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 35; **Crudo**, Gdynia, ul. Świętojańska 43; **Crudo**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36; **Tapas de Rucola**, Sopot, ul. Generała Józefa Pułaskiego 15; **Pak Choi**, Sopot, ul. Morska 4; **Pieprz**, Sopot, ul. Haffnera 7; **Smak Morza**, Sopot, al. Franciszka Mamuszki 2; **Atelier 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; **Bulaj**, Sopot, Al. Franciszka Mamuszki 22; **737 L'entre Villes**, Sopot, Al. Niepodległości 737; **Fidel**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6; **Hashi Sushi**, Sopot, Sopot Centrum; **Whiskey on The Rock**, Dworzec Sopot; **Bagażownia**, Dworzec Sopot; **Seafood Station Restaurant, Bar & Grill**, Dworzec Sopot; **Unicorn**, Hipodrom Sopot; **Polskie Smaki**, Sheraton Sopot; **Wave**, Sheraton Sopot; **Pelikan**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 63; **Team Spirit Sopot**, ul. Bohaterów Monte Cassino 63; **Bistro Walker**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 61; **Sztuczka Bistro**, Sopot, ul. Generała Józefa Bema 6; **Prosty Temat**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 60; **U Kucharzy**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 60; **Moshi Moshi Sushi**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 63/1; **Chianti Grill Bar**, Sopot, Generała Kazimierza Pułaskiego 19/1; **Szklarnia**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 25; **Trzy Siostry**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6; **BOTO**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 54B; **La Marea**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 38/2U; **No.5 beer bar & coffeehouse**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 5/U2; **Starter's**, Sopot, ul. Dworcowa 7; **Prosto**, Sopot, ul. Dworcowa 7; **Dolce Vita**, Sopot, ul. Dworcowa 7; **Godding**, Sopot, ul. Smolna 21; **Symfonia Smaków**, Sopot, ul. Stanisława Moniuszki 10; **Zacny Liść**, Gdańsk, Stary Rynek Oliwski 19; **Zakwasownia**, Gdańsk, ul. Norwida 2; **Kulinarny motyw**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 14/1; **Bombay Sopot**, Plac Zdrojowy 1; **Endi Wine House**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 9; **Joko Sushi**, Gdańsk, ul. Piastowska 67; **Sopoko Pizza**, Gdańsk, ul. Waryńskiego 21; **Hora de Espana**, Gdańsk, Wały Jagiellońskie, 28/30; **El Mariachi**, Gdańsk, ul. Grodziska 16

SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE

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

SPA&WELLNESS

Five Senses, Gdańsk, ul. Norwida 4; **Thao Thai**, Gdańsk, ul. Szeroka 86/87; **Beauty Derm Instytut-Medical Day SPA**, Gdańsk, ul. Kapliczna 30; **Instytut SPA w Hotelu Dwór Oliwski**, Gdańsk, ul. Bytowska 4; **Bali SPA**, Gdańsk, ul. Szeroka 42/43; **Quadrille Spa**, Gdynia, ul. Folwarczna 2; **Instytut Genesis**, Gdynia, ul. Ejsmonda 2; **Vanity Day Spa**, Gdynia, ul. I Armii WP 26/1U; **OXO Luxury 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; **Body & Mind Clinic**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 413; **Diamond Clinic**, Gdańsk, ul. Jana Heweliusza 22; **Spa Hotel Hanza**, Gdańsk, ul. Tokarska 6; **Prana Spa**, Gdańsk, ul. Szeroka 86; **Grand Hotel Spa**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 12/14; **Hotel Haffner SPA**, Sopot, ul. Jana Jerzego Haffnera 59; **The Oriental Spa**, Sopot, ul. Stanisława Moniuszki 10; **SPA w Hotelu Kuracyjnym**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 255; **Venity Day Spa**, Gdynia, ul. I Armii Wojska Polskiego 26/1; **Gdyński Instytut Podologiczny**, Gdynia, ul. gen. Józefa Bema 16/2; **Permanent Make-up Place Anna Krzywkowska**, Gdynia, ul. Świętojańska 43/15;

MEDYCYNA ESTETYCZNA I KOSMETOLOGIA

Medycyna Estetyczna dr Marcin Nowak, ul. Kilińskiego 1/70; **Skinlab**, Gdańsk, ul. Hemara 2; **Dr Kondej**, Gdańsk, ul. Obrońców Wybrzeża 7; **Perfect Medica**, Gdańsk, ul. Kołobrzeska 63; **Clinica Dermatologica**, Gdańsk, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 3; **Klinika Dobosz i Partnerzy**, Gdańsk, ul. Partyzantów 14 lok.102; **Instytut Kosmetologii Babiana**, Gdańsk, ul. Hynka 6/9; **Centrum Zdrowia i Piękna H&Bmed**, Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 8; **Gdańska Klinika Urody**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/2; **Klinika Gorszewska**, Gdynia, Al. Legionów 112/2; **L'assai Medical Clinic**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 9c/9; **Veoli Clinic**, Gdynia, ul. Świętojańska 43; **Hevena Beauty**, Gdynia, ul. I Armii WP 8/5; **Proderm**, Gdynia, ul. Świętojańska 135/2; **Klinika Estetyki**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/11; **Centrum Medyczne Nowe Orłowo**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245/8 Nowe Orłowo; **Klinika Urody Mediderm**, Gdynia, ul. Abrahama 36-44; **Instytut Urody Agata Partyka**, Gdynia, ul. Strzelców 1/4; **Sopocka Fabryka Urody**, Sopot, ul. Smolna 1D; **Derm-Al**, Sopot, ul. Armii Krajowej 116/5; **MedSPA by dr Kobylińska**, Gdańsk, ul. Czarny Dwór 14/7; **Mam**, Gdańsk, Albatross Towers, Al. Rzeczypospolitej 4; **Sztorm Tattoo Studio**, Gdańsk, ul. Cypriana Kamila Norwida 13U/1; **Medycyna estetyczna Anna Butowska**, Gdańsk, ul. Chmielna 71/3; **YUKO Beauty Lab**, Gdynia, Wincentego Pola 27/1; **Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris**, Gdynia, al. Zwycięstwa 241/3; **Klinika urody Beleza**, Gdynia, ul. Legionów 153; **DIDI Aesthetics**, Sopot, ul. Obrońców Westerplatte 2-4

HOTELE

Number One, Gdańsk, ul. Jaglana 4; **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; **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; **Grand Cru**, Gdańsk, ul. Rycerska 11-12; **Hotel Sadova**, Gdańsk, ul. Łąkowa 60; **Hotel Almond**, Gdańsk, ul. Toruńska 12; **Hotel Kuracyjny**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 255; **Hotel Nadmorski**, Gdynia, ul. Ejsmonda 2; **Courtyard by Marriott**, Gdynia, ul. Jerzego Waszyngtona 19; **Radisson Blu**, Sopot, ul. Bitwy pod Płowcami 54, Sopotorium, Sopot, ul. Bitwy pod Płowcami 52; **Hotel Villa Baltica**, Sopot, ul. Emilii Plater 1; **Hotel Rezydent**, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja; **Sheraton Sopot Hotel**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **Villa Antonina**, Sopot, ul. Obr. Westerplatte 36 A; **Mała Anglia**, Sopot, ul. Grunwaldzka 94; **Dworek Admirał**, ul. Powstańców Warszawy 80; **Villa Sentoza**, Sopot, ul. Grunwaldzka 89; **Hotel Haffner**, Sopot, ul. Haffnera 59; **Villa Aqua**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35; **Hampton by Hilton**, Gdańsk, ul. Juliusza Słowackiego 220; **Hilton**, Gdańsk, ul. Targ Rybny 1; **Mercure Gdańsk Stare Miasto**, Gdańsk, ul. Heweliusza 22; **IBB Hotel**, Gdańsk, ul. Długi Targ 14/16; **Holiday Inn**, Gdańsk, ul. Chmielna 1; **Hotel Raddison**, Gdańsk, ul. Chmielna 10-25; **Sopot Marriott Resort & Spa**, Sopot, ul. Bitwy Pod Płowcami 59; **My Story Sopot Apartments**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 53A; **Hotel Bayjonn**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 7; **Hotel Opera**, Sopot, ul. Stanisława Moniuszki 10; **Hotel Willa Lubicz**, Gdynia, ul. Orłowska 43; **Willa Wincent**, Gdynia, ul. Wincentego Pola 33

KLUBY FITNESS

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

SALONY SAMOCHODOWE

Autoryzowany serwis Seata Auto Miras, Gdańsk, ul. Zawodników 2; **BMW Zdunek**, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45; **Audi Centrum Gdańsk**, ul. Lubowidzka 44; **Renault Zdunek**, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45; **Motor Centrum**, DS Automobiles, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45; Gdańsk, ul. Miałki Szlak 4/8; **Subaru Zdanowicz**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 256; **British Automotive Jaguar Land Rover**, Gdańsk, al. Grunwaldzka 241; **Volvo Drywa**, Gdańsk, ul. Kartuska 410; **BMG Goworowski**, Gdańsk, ul. Elbląska 81; **Carter Toyota**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 260; **City Motors**, Gdańsk, ul. Uczniowska 36; **BMW Zdunek**, Gdynia, ul. Druskiennicka 1; **Lexus Trójmiasto**, Gdańsk, al. Grunwaldzka 270; **Auto Mobil**, Gdynia, ul. Wielkopolska 241; **Volvo Drywa**, Gdynia, ul. Parkowa 2; **Mercedes BMG Goworowski**, Gdynia, ul. Łużycka 9; **Ford Euro Car**, Gdynia, ul. Owsiana 13; **Audi Centrum Gdynia**, ul. Łużycka 3A; **Volkswagen Plichta**, Gdańsk, ul. Lubowidzka 42; **Peugeot JD Kulej**, Gdynia, ul. Chwaszczyńska 128; **Honda**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 162; **Porsche Centrum Sopot**, Sopot, Al. Niepodległości 956; **Porsche Approved**, Sopot, ul. Al. Niepodległości 948; **Nissan KMJ Zdunek**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 295; **Hyundai Margo**, Gdańsk, ul. Al Grunwaldzka 250; **Hyundai Margo**, Gdynia, ul Morska 511; **Skoda Plichta**, Gdańsk, ul. Lubowidzka 46; **Toyota Walder**, Chwaszczyno, ul. Oliwska 58; **Zdunek K.M.J.**, Gdynia, ul. Wielkopolska 250

KLINIKI I GABINETY LEKARSKIE

Dual Dental Clinic, Gdańsk, ul. Lema 2; **Nord Clinic**, Gdańsk, ul. Norwida 3U/2; **Polmed**, Gdańsk, ul. Aleja Grunwaldzka 82 (Galeria Manhattan); **Perfect Smile Clinic**, Gdańsk, ul. Szymanowskiego 2; **Invicta**, Gdańsk, ul. Rajska 10 (Madison); **Vivadental**, Gdańsk, Al. Zwycięstwa 48; **Impladent**, Gdańsk, ul. Kartuska 312; **Victoria Clinic**, Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 57; **Kryspin Dent**, Gdańsk, ul. Partyzantów 9; **Nawrocki Clinic**, Gdańsk, ul. Czarny Dwór 10/34; **Prodent**, Gdańsk, ul. Rajska 10; **Medyczna Gdynia**, Gdynia, ul. Władysława IV 59; **Reha Prestige**, Gdynia, ul. Kielecka 10 ; **Clinica Del Mare**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/1; **Medico Dent**, Gdynia, ul. Powstania Styczniowego 23; **Stomatolog Lidia Siatkowska**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/7; **Marcin Rudnik Dermatolog**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/3; **Sanus Dentes**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/12; **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; **Fan-dent, Gdańsk**, ul. Juliusza Słowackiego 71/2; **1DayClinic.pl Szpital Jednego Dnia**, Gdańsk, ul. Żabi Kruk 10; **BlikPol Clinic**, Sopot, ul. Jana Jerzego Haffnera 6; **Cadent**, Gdynia, ul. Parkowa 6/1E; **DentaClinic**, Gdańsk, ul. Beniowskiego 1/U2; **Remedios Sopockie Centrum Leczenia Bólu i Rehabilitacji**, Sopot, Aleja Niepodległości 754; **Sono Vanae Wesołowscy**, ul. Kazimierza Górskiego 1 Gdynia (Modern Tower);

DESIGN

City Meble, Gdańsk, al. Grunwaldzka 211; **Rolltex**, Gdańsk, City Meble; **Sinal**, Gdańsk, City Meble; **Dewro**, Gdańsk, City Meble; **Pro-Invest Meble**, Gdańsk, City Meble; **Hever Salon Snu**, Gdańsk, City Meble; **Pasion meble**, Gdańsk, City Meble; **Sofa Room**, Gdańsk, City Meble; **Halopczuk**, Gdańsk, City Meble; **Kler**, Gdańsk, City Meble; **Indigo Decor**, Gdańsk, City Meble; **Flugger**, Gdańsk, City Meble; **Grant**, Gdańsk, City Meble; **IKA-Kolor**, Gdańsk, City Meble; **Bel-Pol**, Gdańsk, City Meble; **Eko-Dar**, Gdańsk, City Meble; **P3 Studio**, Gdańsk, City Meble; **Eurodom**, Gdańsk, City Meble; **Praxis**, Gdańsk, City Meble; **Acero Polska**, Gdańsk, City Meble; **Gdańska Fabryka Mebli**, Gdańsk, City Meble; **SypialniaPlus.pl**, Gdańsk, City Meble; **Projekt Meble**, Gdańsk, City Meble; **BoConcept**, Gdańsk, City Meble; **Selence Materace**, Gdańsk, City Meble; **Flader**, Gdańsk, City Meble; **Praxis**, Gdańsk, City Meble; **Orzeł Design**, Gdańsk, City Meble;**Strefa Inspiracji**, Gdańsk, City Meble; **Meble Kolonialne**, Gdańsk, City Meble; **JOOP**, Gdańsk, City Meble; **JMB Design**, Gdańsk, City Meble; **Kalmar**, Gdańsk, City Meble; **Galla Collezione**, Gdańsk, City Meble; **Senpo**, Gdańsk, City Meble; **IWC Home**, Gdańsk, City Meble; **Novelle**, Gdańsk, City Meble; **This is Wood**, Gdańsk, City Meble; **Miloo Home**, Gdańsk, City Meble, Orzech Meble, Gdańsk, City Meble; **Kaan Meble**, Gdańsk, City Meble; **Corso Italia**, Gdańsk, City Meble; **Komandor**, Gdańsk, City Meble; **Moma Studio**, Gdańsk, City Meble; **Italmeble**, Gdańsk, City Meble; **Mandallin**, Gdańsk, City Meble; **Primavera Furniture**, Gdańsk, City Meble; **Rad-Pol**, Gdańsk, City Meble; **Meble Matkowski**, Gdańsk, City Meble; **Garden Space**, Gdańsk, City Meble; **Livingroom**, Gdańsk, City Meble; **Millo Home**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Taranko**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Witek Home**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **ABC Łazienki**, Gdańsk, City Meble; **Duka**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Home&you**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; Elements, Gdańsk, ul. Przywidzka 4; **Hever, Salon Snu**, Gdańsk, ul. Przywidzka 7; **Alfa Floors**, Gdańsk, ul. Hemara 3; **Galeria Rubio**, Gdańsk, ul. Słonimskiego 5 lok.66; **Studio Dago**, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus); NAP, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus); **Luxury Interiors**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 239; **Flader Art**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/8 (Nowe Orłowo); **Living Story**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 235/2 (Nowe Orłowo); **Interior Park**, Gdynia, ul. Wielkopolska 251; **Dide Light**, Gdynia, ul. Stryjska 26; **Forma Collection**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 239; **Mesmetric**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 187; **Interno Design**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/12 (Nowe Orłowo); **Aranżer**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245 (Nowe Orłowo); **Designzoo**, Sopot, Al. Niepodległości 606-610; **Prestige Drzwi**, Sopot, Al. Niepodległości 861; **Deska Design**, Gdańsk, ul. Al. Grunwaldzka 303; **Deska Design**, Gdynia, Wielkopolska 268; **Euroforma**, Gdańsk, ul. Al. Grunwaldzka 481; **Miele Experience Centre**, Gdańsk, ul. Al. Grunwaldzka 472 (Olivia Gate); jaśniej.com, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 54; **Ostrowski Design**, Gdańsk, ul. Do Studzienki 3/1; **Internorm**, Gdańsk, ul. Kartuska 214; **Balma**, Sopot, ul. Tadeusza Kościuszki 66/1; **InterStyle HOME**, Sopot. ul. Armii Krajowej 120; **Livolo**, Gdynia, ul. Admirała Józefa Unruga 76; **Meblolight**, Gdynia, ul. Wielkopolska 250; **Q-max**, Gdynia, ul Klonowa 2; **Taras Factory**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 240; **Rosenthal**, Gdańsk, Galeria Bałtycka, al. Grunwaldzka 141; **Max Komfort**, Gdynia, ul. Wielkopolska 250; **Tempur**, Gdyni, Aleja Zwycięstwa 256; **Mansi London**, Gdynia, al. Zwycięstwa 237/2; Laru, Gdynia, ul. Świętojańska 43;

SKLEPY I BUTIKI

A2 Jewellery, Gdańsk, ul. Mariacka 411; **Optyk Optometrysta**, Gdańsk, ul. Stągiewna 19; **Electronic Point**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 234; **Max Mara**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Marella**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Deni Cler**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Time Trend**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **TUI Centrum Podróży**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Trussardi**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Patrizia Aryton**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Patrizia Aryton**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Jack Wolfskin**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Denon**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Marc O'Polo**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Betty Barclay**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Lumann Design**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 14; **OS15**, Gdańsk, ul. Szeroka 15/17; **Galliu**, Gdańsk, ul. Szeroka 15/17; **Silk Epoque**, Gdynia, ul. Orłowska 53A; **DaSea People**, Gdynia, ul. Abrahama 29; **Butik Baldinini**, Gdynia, ul. Armii Krajowej 28; **Butik New Classic**, Gdynia, ul. Świętojańska 44; **Butik Men Classic&Sport**, Gdynia, ul. Świętojańska 33; **Men Boutique**, Gdynia, ul. Armii Krajowej 9; **Patrizia Pepe**, Gdynia, CH Klif; **Lidia Kalita**, Gdynia, CH Klif; **Marella**, Gdynia, CH Klif; **Betty Barclay**, Gdynia, CH Klif; **Max Mara**, Gdynia, CH Klif; **Hexeline**, Gdynia, CH Klif; **La Mania**, Gdynia, CH Klif; **Liu Jo**, Gdynia, CH Klif; **Marciano Guess**, Gdynia, CH Klif; **Deni Cler Milano**, Gdynia, CH Klif; **KOKAI**, Gdynia, CH Klif; **Bizuu**, Gdynia, CH Klif; **N.Nagel**, Gdynia, CH Klif; **Apia**, Gdynia CH Klif; **Guess**. Gdynia, Centrum Riviera; **Airfield**, Gdynia, Centrum Riviera; **Pierre Cardin**, Gdynia, Centrum Riviera; **Sportofino**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Optical Christex**, Gdynia, Centrum Riviera; **Desigual**, Gdynia, Centrum Riviera; **Hugo Boss**, Gdynia, Centrum Riviera; **Optyk Lewandowski**, Gdynia, ul. Świętojańska 45 (Baltiq Plaza); **Camerino**, Sopot, Dom Zdrojowy; **Top Hi-Fi**, Sopot, Al. Niepodległości 725; **OOG Eyewear Concept Store**, Sopot, ul. Grunwaldzka 22/3; **Optical Christex**, Sopot, Dom Zdrojowy; **Eter**, Sopot, Dom Zdrojowy; **Fjoł Flower Shop**, Sopot, al. Niepodległości 787; **Hastens**, Sopot, al. Niepodległości 940; **Looks by Luks**, Sopot, ul;. Haffnera 42; **Helly Hansen**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6; **Marie Zélie**, Gdańsk, ul. Stanisława Noakowskiego 9; **Cream Bear**, Gdańsk, Ul. Dmowskiego 5; **Quality Missala**, Gdańsk, ul. Ogarna 3/4; **Valentini/Samsonite**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Guess**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Joop!**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Liu Jo**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Marc O'Polo**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Weekend by Max Mara**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Pierre Cardin**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Vistula**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Jean Louis David**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Samsung**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Yes**, Gdańsk, ul. Al. Grunwaldzka 82 (Galeria Manhattan); **Yes**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **By Insomnia**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 53; **Kwiaciarnia Fioł**, Sopot, ul. Al. Niepodległości 787; **Timeless**, Gdynia, ul. Świętojańska 43; **Superdry**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Jungle Chic**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Campione**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Emanuel Berg**, Gdańsk, ul. Szafarnia 6/1U; **Emanuel Berg**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Tommy Hilfiger Tailored**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Robert Kupisz**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Mo61 Perfume Lab**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Bosa Club**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Niumi**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Premium Sound**, Sopot, al. Niepodległości 645 B; **Spensen**, Gdynia, ul, Aleja Zwycięstwa 256; **Studio Moda Natalia Koszczyńska**, Gdynia, ul. Abrahama 74;

INSTYTUCJE KULTURALNE

Muzeum Narodowe w Gdańsku, Gdańsk, ul. Toruńska 1; **Centrum Sztuk Współczesnej Łaźnia**, Gdańsk, ul. Jaskółcza 1; **Instytut Kultury Miejskiej**, Gdańsk, ul. Długi Targ 39/40; **Oliwski Ratusz Kultury**, Gdańsk, ul. Opata Jacka Rybińskiego 25; **Muzeum II Wojny Światowej**, Gdańsk, ul. Bartoszewskiego 1; **Gdański Teatr Szekspirowski**, Gdańsk, ul. Bogusławskiego 1; **Galeria Glaza Expo**, Gdańsk, ul. Długi Targ 20/21; **Polska Filharmonia Bałtycka**, Gdańsk, ul. Ołowianka 1; **Hipodrom**, Sopot, ul. Łokietka 1; **Sopoteka**, Sopot, Dworzec Sopot; **Państwowa Galeria Sztuki**, Sopot, Dom Zdrojowy 2; **Europejskie Centrum Solidarności**, Gdańsk, Plac Solidarności 1; **Klub Tenisowy Arka**, Gdynia, ul. Ejsmonda 3; **Gdańska Galeria Miejska**, Gdańsk, ul. Piwna 27; **Pracodawcy Pomorza**, Gdańsk, ul. Aleja Zwycięstwa 24; **Opera Bałtycka**, Gdańsk, ul. Aleja Zwycięstwa 15; **Galeria Triada**, Gdańsk, ul. Piwna 11; **Sopocki Dom Aukcyjny**, Bohaterów Monte Cassino 43; **Dworek Sierakowskich**, Sopot, ul. Józefa Czyżewskiego 12; **Pomorski Park Naukowo-Technologiczny**, Gdynia, ul. Al. Zwycięstwa 96/98; **Muzeum Emigracji**, Gdynia, ul. Polska 1;

INNE

Urbo Domus, Gdańsk, ul. Doroszyńskiego 15B; **Dekpol SA**, Gdańsk, ul. Jaglana 6/9; **Moderna Holding**, Gdańsk, ul. Szafarnia 6/1U; **Higasa Nieruchomości**, Gdańsk, ul. Abrahama 1a; **Olivia Business Centre**, Gdańsk, Grunwaldzka 472; **Urząd Miasta Gdańska**, Gdańsk, ul. Nowe Ogrody 8/12; **Tekton Capital**, Gdańsk, ul. Chmielna 10; **Kancelaria Notarialna Agnieszka Czugan**, Gdańsk, ul. Dmowskiego 6/4; **Noble Bank**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 472 (Olivia Business Centre); **Karolina Adam, Joanna Tumasz notariusze**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/5; **Urząd Miasta Gdyni**, Gdynia, Al. Piłsudskiego 52/54; **Kancelaria Finansowa Tritum**, Gdynia, ul. Al. Zwycięstwa 241/13 (Nowe Orłowo); **Grupa Inwestycyjna Hossa**, Gdynia, ul. Władysława IV 43; **Invest Komfort**, Gdynia, ul. Hryniewieckiego 6C/47; **BMC**, Gdynia, ul. 10 lutego 16; **Urząd Miasta Sopotu**, Sopot, ul. Kościuszki 25/27; **Doraco Korporacja Budowlana**, Gdańsk, Opacka 12; **Inpro**, Gdańsk, ul. Opata Jacka Rybińskiego 8; **Kancelaria Notarialna Karolina Car**, Gdańsk, ul. Obrońców Wybrzeża 7/5; **Flora Muzyka**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 47; **Albatros Hi-Fi**, Gdańsk, ul. Generała Bora Komorowskiego 22; **Jump City**; Gdańsk, Al. Grunwaldzka 355; **Torus**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 415; **ING Bank Śląski, Gdańsk**, Al. Grunwaldzka 415; **Alior Private Banking**, Gdańsk, Olivia Star; **O4 Coworking**, Gdańsk, ul. Al. Grunwaldzka 472B (Olivia Business Centre); **Olivia Star**, Gdańsk ul. Al. Grunwaldzka 472; **Meritum Bank**, Gdańsk, Olivia Gate; **Profit4you**, Gdańsk, ul. Antoniego Abrahama 1a/305; **Notariusze Mędraś i Szulc**, Gdańsk, ul. Karola Szymanowskiego 12/17; **Michael Strom Dom Antoniego Maklerski**, Gdańsk, ul. Antoniego Słonimskiego 2/u1; **Premium Apartments**, Gdańsk, ul. Antoniego Słonimskiego 6/13; **Hossa**, Gdańsk, ul. Cypriana Kamila Norwida 4; **Notariusz Alicja Głódź**, Gdańsk, ul. Partyzantów 14; **2Pi Group**, Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 9/6; **Media Focus**, Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 17; **Intuo**, Gdańsk, ul. Al. Grunwaldzka 72; **White Wood Nieruchomości**, Gdańsk, ul. Al. Grunwaldzka 69/1; **White Wood Nieruchomości**, ul. Armii Krajowej 24/11; **Kancelaria Notarialna Piotr Lis**, Gdańsk, ul. Tragutta 111; **mBank**, Gdańsk, ul. Jana z Kolna 11; **LPP**, Gdańsk, ul. Łąkowa 39/44; **BNP Paribas Bank**, Gdańsk, ul. Wojciecha Bogusławskiego 2; **BOŚ Bank**, Gdańsk, ul. Podwale Przedmiejskie 30; **BOŚ Bank**, Gdynia, ul. Plac Kaszubski 15/1; **AB Inwestor**, Gdynia, ul. Plac Kaszubski 17/16; **Alter Investment S.A**, Gdańsk, ul. Podwale Grodzkie 5; **Dom&House**, Gdańsk, ul. Szafarnia 11; **Dom&House**, Sopot, ul. 3 maja 42; **Bauhaus**, Sopot, ul. Tatrzańska 19; **Dobre Jachty**, Gdynia, ul. Antoniego Hryniewickiego 6/6; **Gdyńskie Centrum Sportu**, Gdynia, ul. Olimpijska 5/9; **Getin Bank**, Gdynia, ul. 10 lutego 16; **Andrzejczyk Nieruchomości**, Gdynia, ul. Świętojańska 110/13; **Allcon Budownictwo**, Gdynia, ul. Łużycka 6; **Konsulat Republiki Francuskiej**, Gdynia, ul. Wrocławska 82; **Grupa Inwestycyjna 1R+ Kancelaria WHAT.NOW**, Gdynia, al. Zwycięstwa 241/7; **Trójmiejska Kancelaria Finansowa**, Gdynia, al. I Armii Wojska Polskiego 10/B4; **PKO Leasing**, Gdynia, ul. Waszyngtona 17; **DC Invest**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 164/3; **Tavex**, Gdynia, Galeria Klif

PERSPEKTYWA

ZIELONA STRONA CENTRUM

NOWE MIESZKANIA W CENTRUM GDAŃSKA

Perspektywa to wyjątkowa inwestycja, która:

- jest położona w centrum Gdańska i blisko miejskich atrakcji
- znajduje się w otoczeniu czterech parków
- oferuje szeroki wybór mieszkań o różnych metrażach
- stanowi okazję do bezpiecznej lokaty kapitału

tel. 58 779 58 00
perspektywa@eurostyl.com.pl
eurostyl.com.pl

EURO STYL
GRUPA DOM DEVELOPMENT

Zapraszamy na indywidualną prezentację inwestycji.

Sobota | 24 lutego | Gdynia Witomino

Zarezerwuj termin na malokacka.pl

INVEST
KOMFORT