

# prestiz

magazyn męski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY nr 5 (2024)

## PAWEŁ TARNOWSKI

TEN, KTÓRY UJARZMIŁ WIATR

PROF. JACEK FRIEDRICH I TEKA JANA GUMOWSKIEGO

PAWEŁ „PABLO” SZYMKOWIAK - CHŁOPAK Z ORUNII | PRZEDSIĘBIORCZE POLKI WE WŁOSZECH  
430 MLN SZTUK ODZIEŻY - SZTUKA LOGISTYKI W LPP | TRÓJMIEJSKI GOLIATH W WYŚCIGU MILLE MIGLIA



# KAMIENNA 28 – BUTIKOWA INWESTYCJA W SERCU GDAŃSKA

Nie ma bardziej klimatycznego miejsca na mapie Gdańska niż Dolne Miasto. To właśnie tam, nad samym brzegiem Nowej Motławy, w ramach projektu firmy ACCIONA – Kamienna 28 powstaną unikatowe lofty i apartamenty o wysokości nawet ponad 4 metrów. Będzie ich tylko 33. To nie lada gratka dla wszystkich koneserów nieruchomości.

Kamienna 28 realizowana jest w ramach jednej z najciekawszych rewitalizacji w tej części Polski. Przy ul. Kamienna Grobla, pod numerem 28, w miejscu XIX-wiecznego młyna olejowego, później znanego jako Fabryka Batycki, powstaną prawdziwe poprzemysłowe lofty i apartamenty. Wszystko odbywa się w zgodzie z taksonomią UE oraz ekologiczną certyfikacją BREEAM. Warto podkreślić, że odrestaurowanie młyna idzie w parze z rewitalizacją całego Dolnego Miasta, które dzięki partnerstwu publiczno-prywatnemu, wyrasta na nowy top adres w Gdańsku.

Nie ma się czemu dziwić. Inwestycyjnie trudno wymarzyć sobie bardziej atrakcyjną lokalizację. Malowniczo położone między bulwarem nad Nową Motławą, a XVII-wiecznymi fortyfikacjami nad jej Optywem, Dolne Miasto, znajduje się vis-à-vis Wyspy Spichrzów. To tylko 15 minut spacerem do Długiego Targu i Fontanny Neptuna.

Atutów Dolnego Miasta jest więcej. Należące do dzielnicy Śródmieście, poniemieckie Niederstadt, swego czasu nazywane również Nowym Amsterdamem, urzeka zabytkową architekturą, postindustrialnym sznytem oraz fantastyczną społecznością swoich mieszkańców, których losy mogłyby stanowić fabułę nie jednej książki, a nawet hollywoodzkiego filmu. Innymi słowy, jest to esencja Gdańska i śródmiejskiego stylu życia. Miejsce, w którym niczym na nowojorskim Soho,

poranek najlepiej zacząć od kawy w Publiczna Cafe, obiad zjeść w bistro Nie/Mięsnym, a potem, jak to miał w zwyczaju Prezydent Gdańska, Paweł Adamowicz, skoczyć do Inkubatora Sąsiedzkiej Energii i wypić popołudniową herbatę z Opowiadaczami Historii. Wieczór najlepiej spędzić na wystawie w Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia albo na koncercie w położonej nieopodal Filharmonii Bałtyckiej, a cały dzień pożegnać zachodem słońca widzianym z dużych okien własnego loftu czy apartamentu.

W ofercie butikowej inwestycji Kamienna 28, realizowanej przez firmę deweloperską ACCIONA, należącej do hiszpańskiej grupy kapitałowej notowanej na GPW w Madrycie, są tylko 33 lokale mieszkaniowe o powierzchni od 62 do 139 m<sup>2</sup> w cenie od 20 100 zł/m<sup>2</sup>. W sprzedaży są też apartamenty inwestycyjne z 23% VATem. ■



Odkryj Dolne Miasto z ACCIONA, umów się na spacer z Opowiadaczami Historii!





## FELIETON

- 6 OD NACZELNEGO
- 8 KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄDUJE – ARKADIUSZ HRONOWSKI
- 10 ZBIGNIEW CANOWIECKI - ODKLEJANIE
- 12 ALE NUMER!
- 14 NOWE MIEJSCA

## TEMAT Z OKŁADKI

- 16 PAWEŁ TARNOWSKI - TEN, KTÓRY UJARZMIŁ WIATR

## WIRTUALNE TRÓJMIASTO

- 26 TRÓJMIJSKIE INSTASTORY - @NATASHABIERNACKA

## PODRÓŻE

- 28 ŁOTWA - SECESYJNY BALSAM Z KAWIEM

## LUDZIE

- 32 PAWEŁ PABLO SZYMKOWIAK - CHŁOPAK Z ORUNI

## KULINARIA

- 42 KAMIL SĄDKOWSKI - NOWE GWIAZDY
- 40 WIOSENNY POWIEW W RESTAURACJACH
- 46 MOWI THE ONE JUŻ NA UL. ELEKTRYKÓW

## DESIGN

- 48 JAKĄ PIĘKNĄ SAMOWOLKĄ – JAN SIKORA
- 50 LOQM - FUNKCJA, FORMA, BRYŁA.
- 54 NOWOŚCI W TARAS FACTORY - IDEALNY TARAS
- 58 NOWOCZESNA STODOŁA TO MIT
- 62 POJEDYNEK RYSOWNIKÓW – SEN
- 64 MADE IN 3CITY – DŹWIEDŹMA RĘCZNIE SZYTE KSIĄŻKI

## MODA

- 68 SHIPWORKER

## ZDROWIE I URODA

- 74 AJURWEDA – SPOŚÓB NA SZCZĘŚLIWE ŻYCIE
- 78 "BLASK" KONDEJ-HEDRYCH - KLINIKA CHIRURGII PŁASTYCZNEJ



## KULTURA, SZTUKA I ROZRYWKA

- 80 Z SOPOTU DO BYDGOSZCZY - NIEOCZYWISTE WĘDRÓWKI POPŁAWSKIEGO ORAZ PAŃSTWA ŻUŁAWSKICH
- 84 MILLENIUM DOCS AGAINST GRAVITY
- 86 PROF. JACEK FRIEDRICH O WYSTAWIE MISTRZA JANA GUMOWSKIEGO
- 90 BIBLIOTECZKA PRESTIŻU
- 92 PRESTIŻOWE IMPREZY

## MOTORYZACJA

- 100 SSANGYONG MUSSO GRAND - POWRÓT KOREAŃSKIEGO NOSOROŻCA
- 104 DEBIUT VOLVO EX90 W TRÓJMIĘŚCIE
- 106 WITAJCIE W MOTORYZACYJNYM RAJU! II POMORSKIE TARGI AUTOKOSMETYKI
- 108 MAŁY, ALE DZIELNY - TRÓJMIJSKI GOLIATH W WYŚCIGU MILLE MIGLIA

## SPORT

- 112 60 ZAWODNIKÓW WALCZYŁO O PUCHAR PREZESA GRUPY ERGO HESTIA
- 114 ŻEGLARSKI PUCHAR TRÓJMIASTA TRADYCJA, REKORDY I DWÓCH ZWYCIĘZCÓW
- 116 JAK ZNALEŹĆ IDEALNEGO KONIA?

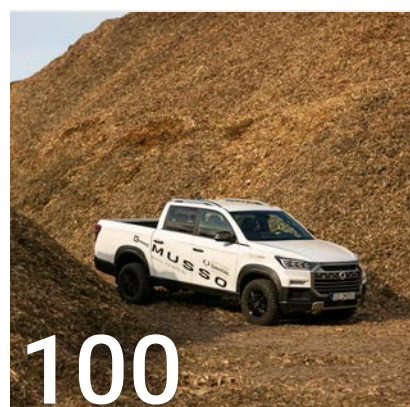
## BIZNES

- 118 W ŚWIECIE ZARZĄDZANIA NIERUCHOMOŚCIAMI
- 120 OLEJOMATY - PIĄTY WYMIAR RECYKLINGU
- 122 TRÓJMIASTO PEŁNE BUDOWLANICH DŹWIGÓW
- 126 SZTUKA LOGISTYKI
- 134 PRZEDSIĘBIORCZE POLKI WE WŁOSZACH

## KRONIKA PRESTIŻU

- 140 LOCAL TRENDS W SOPOCIE
- 142 KOLACJA DEGUSTACYJNA W L'ENTRE VILLES
- 142 MOWI THE ONE JUŻ NA ULICY ELEKTRYKÓW!
- 144 POMORSKIE TARGI AUTOKOSMETYKI
- 145 21. MILLENIUM DOCS AGAINST GRAVITY

nr 5/2024 (161) [www.prestiztrojmiasto.pl](http://www.prestiztrojmiasto.pl)



FORUM  
GDAŃSK



Targ Sienny 7  
[www.forumgdansk.pl](http://www.forumgdansk.pl)



## NA SKRZYDŁACH WIATRU

Powietrze nad morzem pachnie świeżo pokrojonym arbuzem, a to oznacza tylko jedno - znowu przyszło lato! Pogoda funduje nam namiastkę śródziemnomorskiego stylu życia. Godziny kąpią niepostrzeżenie, jedna za drugą w powolnym, letnim rytmie. Przekraczając zaledwie próg półwyspu za każdym razem czują tę nieskrępowaną wolność. W stronę Helu wiedzie morze białych przyczep kempingowych. To ciągnąca się kilometrami strefa tolerancji i różnorodności. Spotkamy tu zarówno studentów, jak i celebrytów, na wodzie amatorów i zawodowców, na kempingach działają szkoły dla dorosłych, ale znajdziemy też obozy dla dzieci. Półwysep to pełen wachlarz możliwości i przede wszystkim życie poza konwenansami... Wolność daje wyjątkowa atmosfera miejsca. To przecież właśnie Chałupy - jak śpiewał Zbigniew Wodecki - były „Polish Barbados i Galapagos”, z których wykluła się późniejsza mekka windsurferów, kite-surferów i surferów.

Kolorowe latawce zalewają zatokę, jednak desek z żaglem jest zdecydowanie mniej... wygląda na to, że klasyczny windsurfing robi się sportem elitarnym. Być może jest mniej widowiskowy, ale to z pewnością jedna z tych dyscyplin, które wykuwają w charakterze sportowca prawdziwą stal. Nie ma chyba lepszego przykładu niż bohater naszej okładki. Paweł Tarnowski - zdobywca wielu Pucharów Świata, Mistrz Europy i wreszcie świeżo upieczony Wicemistrz Świata! Najwięcej trofeów zdobył w klasie RS:X, jednak od kilku sezonów medale zdobywa w iQFoilu, w tym to ostatnie - najważniejsze w całej karierze. Spieszę z wyjaśnieniem: w 2019 roku Międzynarodowa Federacja Żeglarstwa World Sailing po wielu latach postanowiła zmienić windsurfiingową konkurencję olimpijską. Wysłuzoną klasę RS:X, na której medale olimpijskie zdobywali Zofia Kle-

packa i Przemysław Miarczyński zastąpił dynamiczny IQFoil. Główna zmiana polega na tym, że deska w RS:X pływała po wodzie, a w IQFoil nad wodą... lata! Wszystko dzięki hydroskrzydle, które pozwala żeglarzom unosić się nad taflą wody i wykorzystywać słabsze wiatry. To najbardziej niebezpieczna klasa w całym żeglarskim, a już na pewno najbardziej ekstremalna dyscyplina w całej gamie sportów olimpijskich. W mocnym wietrze zawodnicy osiągają prędkości rzędu 60 km/h! Tak - to wciąż windsurfing! Dla Pawła lepiej być nie mogło. Kocha wyzwania i adrenalinę, a w dodatku zawsze marzył o lataniu. Jego arystokratyczne pochodzenie idealnie balansuje ze sportowym ADHD. Oprócz zawodowego windsurfiingu, uprawia prawie wszystkie możliwe sporty, ma za sobą ponad 50 skoków spadochronowych, i po cichu marzy o basejumpingu...

Na Pawle ciąży teraz największa presja i oczekiwania środowiska żeglarskiego. Z oczywistych powodów - świeży tytuł pierwszy raz od dłuższego czasu rozbudził nadzieje na olimpijski medal. W szczerzej rozmowie opowiada o długiej drodze na szczyt, ostatniej prostej przed igrzyskami, swoim przez lata wypracowanym multitaskingiem oraz o tym, że w tej całej życiowej układance to nie sport, a rodzina jest dla niego najważniejsza. Jak sam przyznaje, teraz jest jego czas! A, że pozytywnego nastawienia mu nie brakuje - widać chociażby po zdjęciach. Bez pianki, neoprenów, może mało żeglarsko, może nie zawodniczo, ale kto powiedział, że windsurfer na zdjęciach zawsze musi wyglądać tak samo? Od pomysłu przeszliśmy do działań, czego efektem jest niezwykle klimatyczna, lifestylowa sesja autorstwa Karola Kacperskiego.

PS. Pamiętajcie o Półwyspie i pływajcie na czym się da! Szybki reset gwarantowany.



Klaudia Krause-Bacia

### MAGAZYN PRESTIŻ

miesięcznik bezpłatny

ul. Moniuszki 10, 81-829 Sopot  
redakcja.trojmiasto@emsgroup.pl  
[www.prestiztrojmiasto.pl](http://www.prestiztrojmiasto.pl)  
[www.facebook.com/prestiz.trojmiasto](https://www.facebook.com/prestiz.trojmiasto)  
[www.issuu.com/prestiz](http://www.issuu.com/prestiz)

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

**Redaktor Naczelny:**  
Michał Stankiewicz

**Zastępca Redaktora Naczelnego:**  
Klaudia Krause-Bacia

**Sekretarz redakcji:**  
Joanna Bieńkowska

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

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

**Szef działu foto:** Karol Kacperski

**Skład:** Kamil Żurek



**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

**Dyrektor sprzedaży:**

Marta Blendowska,  
tel. 791 971 399

**Reklama i promocja:**

Krzysztof Nowosielski,  
tel. 533 200 779  
Aleksandra Staruszkiewicz,  
tel. 606 603 416

prestiz

magazyn



WŚLUGI



TENTY

LUSTRO

Biznes



DREAM  
YACHT  
OWNER

## ZOSTAŃ WŁAŚCIELEM JACHTU TWOICH MARZEŃ

Program własności częściowej jachtu. Łodzie motorowe, jachty żaglowe, katamarany. Poznaj szczegóły programów znanych z rynku zarządzania luksusowymi nieruchomościami, jachtami i statkami powietrznymi w USA. Polska obsługa.

[dreamyachtowner.com](http://dreamyachtowner.com)

marina, showroom, biuro  
Super Yachts Club  
Marina Yacht Park Gdynia  
ul. Hryniewieckiego 10



info@superyachts.pl  
600.003.268  
600.977.731  
[www.superyachts.pl](http://www.superyachts.pl)





## KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄDUJE

### ARKADIUSZ HRONOWSKI

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

## KREATYWNE KLAMANIE

Mówi się, że każde kłamstwo powtarzane wielokrotnie staje się prawdą. Kiedy zaproszono mnie do nagrania programu, którego tematem było kłamstwo, jadąc do studia przeanalizowałem swój dzień w temacie kłamstwa i naliczyłem, że skłamałem tego dnia co najmniej kilkanaście razy. Nigdy dotąd się nad tym nie zastanawiałem, bo zwykle męczą nas tylko te perfidne kłamstwa, których ujawnienie skrzywdziłoby nas i wiele innych osób.

Dlatego czasami nie mówienie prawdy jest naprawdę lepszym rozwiązaniem. Nie chcę tu stawiać na pierwszym planie etyki czy sumienia, bo jeśli władza kłamie to przykład idzie z góry, a wtedy my możemy kłamstwem zarządzać jak nam się podoba. Ale na czym polegały moje kłamstewka tego akurat dnia? To były kłamstewka typu, nie dam rady wpaść na galę, bo jestem w tym czasie na wyjeździe. W efekcie nie oznaczało to, że kogoś nie lubię, tylko zwyczajnie tego dnia chciałem pozostać w domu. Poza tym żadna gali nie straci na mojej nieobecności. Albo kłamstewka typu koncert sprzedał się w 15 min, a sprzedał się w rzeczywistości w dwa dni. Czy skłamałem? Delikatnie skłamałem aby nieco podpocować sukces. Ostatecznie przecież koncert i tak był wyprzedany. Kłamiemy kiedy jesteśmy pytani co u Ciebie? Odpowiadamy wtedy że super, ale prawda jest zupełnie odwrotna. Wówczas kłamiemy aby potwierdzić na zewnątrz swo-

ją dobrą passę, a sobie dodać nieco otuchy. Wmawianie sobie, że jest dobrze? To się nazywa okłamywanie samego siebie. To nam idzie najlepiej. Każdego dnia się okłamujemy, że nic złego się nie dzieje. A zwyczajnie boimy się zmierzyć z problemem. Zastanawiam się też czy boże owieczki przed konfesjonalem zawsze mówią prawdę i tylko prawdę? No bo gdyby taki zwykły Kowalski powiedział osobie po drugiej stronie co nawywiłaj przez ostatni miesiąc, to nie ma takiego rozgrzeszenia, które by to udźwignęło. Kłamanie często ratuje sytuację. Często okłamujemy najstarszych członków rodziny w obawie, że mogliby nie przeżyć prawdy. Zwykle wtedy myślimy że staruszka nic nie rozumie, że kupiła bajeczkę, a ona wie więcej niż nam się wydaje. Istnieje też rodzaj kłamstwa korporacyjnego. Spotykamy się z nim już w pierwszych kontaktach z firmą, kiedy aplikujemy o stanowisko pracy. Dziękujemy za ofertę i odezwiemy się wkrótce, jest niczym innym jak nie chcemy Ciebie w naszym zespole. To kłamstwo ma jednak pozytywne skutki, bo początkujących nie pozbawia nadziei, a doświadczeni nie mają złudzeń. Ale są też śmieszne kłamstwa, kiedy kogoś wkręcamy aby finalnie wszyscy włącznie z wkręcany mieli dobry humor. Kłamanie obciąża sumienie. Wyrzuty sumienia towarzyszą zwykle kłamcy. Są tacy, którzy traktują wyrzuty sumienia jak zwykłą uciążliwość życiową i potrafią z tym normalnie żyć. Nie wiem czy okłamywany sprawia ból okłamywanemu,

skoro ten nie ma pojęcia o kłamstwie. Wtedy do gry wchodzi wychodzenie kłamstwa na powierzchnię. Ile to już scen filmowych o tym się naoglądaliśmy? To już z samych filmów wiemy jak jest. Kiedy kłamstwo wychodzi na wierzch następuje cała seria zdarzeń. Często kończą się one wielkimi tragediami życiowymi, rozpadają się związki partnerskie, upadają firmy, a nierzadko dochodzi do rękoczynów i zabójstw. „Nie potrafię kłamać” nie pasuje do dzisiejszego świata. Bez kłamstwa nikt dziś nie ma szans dojść do czegośkolwiek. Kłamstwo jest dziś czynnością tak samo potrzebną jak inne umiejętności. Przecież gdybym w swoim życiu nie skłamał dziesiątki tysięcy razy, dziś prawdopodobnie bym już nie żył. Musimy kłamać by przeżyć, by lepiej żyć, by chronić bliskich, by pomagać innym, by dowieść swoich racji, a często też musimy kłamać w sądzie aby nie przegrać wygranej na pozór sprawy. Wybaczenie kłamstwa to cecha, którą powinien posiadać każdy kłamca, jednak wszyscy nimi jesteśmy. Musimy potrafić rozróżnić wielkie kłamstwo od zwykłego kłamstewka. Wielkie kłamstwa wymagają dłuższego czasu, ale na ogół sobie wybaczymy, nawet jeśli to się odbywa dopiero na łożu śmierci. Ale spróbujmy nie kłamać przez kilka dni. Nie na wakacjach, nie podczas choroby, ale tak podczas zwykłego dnia życia. Przekonacie się jakie to trudne. Najślodsze jednak są kłamstewka popełniane przez najmłodszych. Ich niedoświadczona mina zdradzi wszystko.



**JESTEŚMY PARTNEREM  
W PORZĄDKU**



**JESTEŚMY PARTNEREM  
W BEZPIECZEŃSTWIE**

ul. Hutnicza 1  
81-212 Gdynia

+48 58 622 53 51  
sekretariat@konsal.pl

[www.konsal.pl](http://www.konsal.pl)



## 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”.



## ODKLEJANIE

Politycy dochodząc do władzy zwykle nie myślą co będzie jak tę władzę stracą. Im dłużej są przy władzy tym bardziej puszcza im hamulce, nie ograniczają swojej pazerności, a pycha i pewność siebie pcha ich do działań często nieetycznych i na granicy prawa lub z jego pogwałceniem. Czasami o tego typu działaniach rządzących informują opinie publiczną eksperci lub dziennikarze śledczy. Informacje takie są często lekceważone i bagatelizowane. Kiedy red. Tomasz Piątek w okresie rządów PiS opisywał niebezpieczne związki ze wschodem niektórych polityków Zjednoczonej Prawicy, większość osób nie dawała temu wiary. Nawet zdaniem niektórych komentatorów politycznych, uznawano to za niemożliwe i stawianie takich zarzutów uważano za nieodpowiedzialne.

Dzisiaj politycy PiS są w wyjątkowo niekomfortowej sytuacji ponieważ odklejanie się ich formacji od wielu spraw staje się coraz trudniejsze. Oczywiście pomimo ujawniania kolejnych faktów „idą w zaparte”, na białe mówią czarne, to co sami zrobili przypisują przeciwnikom politycznym, a prezes PiS jeździ po Polsce fantazując i opowiadając żarty budzące rozbawienie zwolenników i zażenowanie osób postronnych. Dzisiaj w innym świetle analizujemy decyzje pana ministra Macierewicza dotyczące zrywania kontraktów na dostawy nowoczesnego sprzętu dla wojska polskiego, jak chociażby na śmigłowce bojowe Caracal oraz na działania związane z wojskowymi służbami specjalnymi, które według opinii znawców przedmiotu uległy wówczas częściowemu demontażowi. Należy zastanowić się czy katastrofa smoleńska nie została wykorzystana w ramach wojny hybrydowej, aby podzielić społeczeństwo polskie i osłabić naszą zdolność obronną, zgodnie z rosyjską doktryną Gierasimowa. Niezwykle niebez-

pieczną decyzją była likwidacja przez rząd PiS dziesięciu delegatur Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego wzdłuż wschodniej granicy Polski. Dopelnieniem tego ciągu zdarzeń jest ucieczka pod skrzydła białoruskiego dyktatora pieszczocha poprzedniej władzy, sędziego Szymdta, który zasłynął błyskawiczną karierą podczas rządów Zjednoczonej Prawicy. Główną jego zasługą było szkalowanie, w ramach tak zwanej grupy hejterskiej, polskich sędziów protestujących przeciwko zawłaszczaniu wymiaru sprawiedliwości przez polityków. Podejmowane obecnie przez PiS próby zahamowania procesu wyjaśniania afer z okresu ich rządów odbywają się z aktywną pomocą ostatnich bastionów Zjednoczonej Prawicy, w tym osławionego Trybunału Konstytucyjnego Julii Przyłębskiej. Ostatnio podjęta została przez TK decyzja zabezpieczająca w celu uniemożliwienia prowadzenia dalszych prac przez parlamentarną komisję śledczą wyjaśniającą sprawę Pegasusa, systemu szpiegowskiego wykorzystywanego nawet w stosunku do przeciwników politycznych. Dlatego też byli ministrowie z rządu premiera Morawieckiego panowie Kamiński i Wąsik chcą schować się pod parasolem immunitetu przysługującego posłom do Parlamentu Europejskiego.

Jeżeli sytuacje zawłaszczania państwa, obsadzania zarządów spółek skarbu państwa swoimi politycznymi nominatami, podejmowania nieskutecznych i nieefektywnych działań przez rząd i instytucje państwowe powtórzyła by się za rządów obecnej koalicji, nawet w skali wielokrotnie mniejszej niż przez ostatnie osiem lat, zaufanie Polek i Polaków do polityków legnie w gruzach na wiele, wiele lat. Zniechęcone i obolałe społeczeństwo stanie się wtedy łatwym łupem dla wrogów. A relacje z Rosją i Białorusią, według eksper-

tów, wchodzi w nową fazę wojny kognitywnej podczas której polem bitwy są nasze umysły. Celem tego typu wojny jest zasianie wątpliwości, spolaryzowanie opinii, wprowadzanie sprzecznych narracji, rozchwywanie procesów demokratycznych, wywoływanie i podsycanie niepokojów społecznych dzielących społeczeństwo, radykalizacja ugrupowań politycznych, które mogą zakłócić lub nawet rozbić dotychczas spójne społeczeństwo. Przykładowo ostatnia seria pożarów wielkich obiektów, może również powodować społeczny niepokój i obawy o nasze bezpieczeństwo. Dlatego tak ważnym jest świadomość i odporność obywateli, ale również ich zaufanie do rządu oraz przekonanie o skuteczności podejmowanych przez niego działań. Codzienne rządzący powinni docierać do swoich obywateli z informacjami wzmacniającymi ich przekonanie, że władza państwowa i samorządowa zapewnia im spokój i bezpieczeństwo. Na obecnym etapie w ramach komunikacji ze społeczeństwem nie wystarczą już tylko trafne riposty i inteligentnie uszczypliwie komentarze premiera Tuska na X (d. Twitter). Nie wystarczą również, nawet stosunkowo często organizowane, konferencje prasowe premiera i poszczególnych ministrów. Ważną rolę ma zawsze do spełnienia rzecznik rządu, który jest w stanie szybko i sprawnie wyjaśniać wątpliwości oraz dokonywać jednoznacznej wykładni lub oceny zdarzeń opisywanych często w sposób odmienny przez różnych ministrów, szczególnie w rządzie koalicyjnym. Z takiej roli wyjątkowo dobrze wywiązywał się w rządzie Mateusza Morawieckiego Pan Piotr Müller. Niestety brak od wielu miesięcy takiej osoby w rządzie koalicji 15 października jest bardzo zauważalny i krytykowany przez środowisko dziennikarskie, mające utrudniony dostęp do szybkiej i rzetelnej informacji.



# Napędzane inteligencją. Naładowane możliwościami.

Samochody elektryczne Mercedes-Benz.



Zeskanuj



Mercedes-Benz

**EQE 350 4MATIC:** łączne zużycie energii: 16kWh/100 km; emisja CO<sub>2</sub> 0g/km<sup>1</sup> | **EQE 350 4MATIC SUV:** łączne zużycie energii: 18,9kWh/100 km; emisja CO<sub>2</sub> 0g/km<sup>1</sup>  
**EQS 450 4MATIC:** łączne zużycie energii: 17,4kWh/100km; emisja CO<sub>2</sub> 0g/km<sup>1</sup> | **EQS 450 4MATIC SUV:** łączne zużycie energii: 20,6kWh/100km; emisja CO<sub>2</sub> 0g/km<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Podane wartości zostały ustalone wg zalecanej procedury pomiarowej. Chodzi o „wartości CO<sub>2</sub> WLTP” zgodnie z art. 2 pkt. 3 rozporządzenia wykonawczego (UE) 2017/1153. Zużycie paliwa jest obliczane na podstawie tych wartości. Zużycie prądu zostało określone na podstawie rozporządzenia 683/2008/WE. Dane nie odnoszą się do określonego pojazdu i nie są składnikiem oferty, lecz służą wyłącznie do porównywania różnych typów pojazdów. Te wartości różnią się w zależności od wybranego wyposażenia dodatkowego.

BMG Goworowski Sp. z o.o. Gdynia tel.: +48 58 660 49 49 • Gdańsk tel.: +48 58 322 22 22 • Bolesławice k/Słupska tel.: +48 59 848 70 70



# ALE NUMER!

**15** MLN ZŁ 

A dokładniej 15 327 802 zł i 70 gr padło jako wygrana w loterii Eurojackpot. Zwycięski kupon został zakupiony w Gdańsku, w punkcie na lotnisku. Mimo że nie jest to nagroda pierwszego stopnia, tylko drugiego to kwota jest całkiem pokaźna. Do tej pory jeszcze nie ustalono, kim jest ten szczęśliwiec.



**4** SZTAFETY

Otrzymały możliwość startu w Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w 2024 roku. Podczas World Athletics Relays na Bahamach panie zdobyły srebrny medal w biegu 4x100 metrów. W konkurencji brały udział: Marika Popowicz-Drapała, Iga Baumgart-Witan, Justyna Święty-Ersetic, Natalia Kaczmarek oraz na liście rezerwowej Aleksandra Formella, 22-letnia zawodniczka z SKLA Sopot. Na tym samym dystansie kwalifikacje wywalczyli również panowie i miksty. Ponadto skutecznie przez eliminacje przebił się żeński kwartet na 4x100 metrów.

 **10** RESTAURACJI

Z Trójmiasta znalazło się na tegorocznej liście elitarnego przewodnika „Poland 100 Best Restaurants”. Do wyróżnionych lokali należą: Searcle Gdynia, Biały Królik, Arco by Paco Perez, Trattoria La Cantina, Restauracja Bulaj Artur Moroz, Restauracja My Place, Solmarina Restaurant, Restauracja Fenomen, Restauracja Pak Choi i Restauracja BonŻur.

**70** LAT 

Obchodził Gdański Ogród Zoologiczny. Swoje bramy otworzył dokładnie 1 maja 1954 roku. W tym samym czasie swoje 30 urodziny świętowało także Małe Zoo. W gdańskim Zoo na powierzchni 126 ha żyje obecnie 146 gatunków zwierząt, które liczy łącznie 859 osobników. Co ciekawe, w zeszłym roku miejsce to odwiedziło aż 606 637 osób – to rekordowa frekwencja całej dekady!

**500** ZABIEGÓW 

Z wykorzystaniem robota da Vinci, wykonali specjaliści ze Szpitala św. Wojciecha na gdańskiej Zaspie. Zawrotna liczba została osiągnięta przez cztery lata, od momentu, kiedy instytucja otrzymała aparaturę. Najwięcej zabiegów wykonali urodzicy.

**35** MLN ZŁ 

Ma kosztować remont gmachu Straży Granicznej przy ul. Oliwskiej w Nowym Porcie. Całość prac ma trwać ponad 10 miesięcy oraz obejmować takie czynności, jak wymiana okien i drzwi oraz sieci sanitarnej, elektrycznej czy teletechnicznej. Naprawie ma zostać także poddana elewacja oraz przestrzeń zielona przed budynkiem.

**1,2** MLN ZŁ 

Zostanie wydanych z Budżetu Obywatelskiego na budowę nowego skateparku na skrzyżowaniu Wagnera i Chwarznieńskiej w Gdyni. Przetarg na wykonanie inwestycji wygrała firma Materia z Warszawy. Skatepark ma mieć powierzchnię 250 m. kw. I przystosowany zostanie do jazdy na rowerach, hulajnogach, rolkach i deskorolkach.

**6.** MIEJSCE 

Zajął Trefl Gdańsk w PlusLidze na zakończenie sezonu 2023/2024. Drużyna mogła zająć 5. miejsce, jednak w ostatnim meczu przegrała z Bogdanką LUK Lublin 0:3. Całość oglądało z trybun 2 tysięcy osób, zgromadzonych na Ergo Arenie. Dodatkowo wydarzenie to doprowadziło do tego, że Trefl nie będzie mógł wziąć udziału w europejskich pucharach w sezonie 2024/2025.

**NOVOTEL**  
GDAŃSK MARINA

 **MARINA BEACH GYM**

**OTWARCIE SEZONU 24**  
*Letniego*

DJ BEACH

**START**  
**22 CZERWIEC**

**GODZ 11:00**

NOVOTEL GDAŃSK MARINA  
ul. JELITKOWSKA 20

      
gym fitness cross basen sauna

 **Benefit Systems**

WEDŹCIE FREE

 MultiSport

 trojmiasto.pl

 prestiż

 ACTIVE LIFE

 FA

 Invest Stone

 SPORT

 NOVOTEL

 WALK-IN

 WOOD

 marina beach gym

 marinabeachgym

 beachgym.pl

 500 359 168



# NOWE MIEJSCA



## TWIERDZA WISŁOUJŚCIE

Zaczynamy w Gdańsku od Muzeum Gdańska, a konkretniej od najstarszej twierdzy nadmorskiej na polskim wybrzeżu. Ta imponująca fortyfikacja nad Martwą Wisłą przeszła generalny remont i została w maju oddana do użytkowania. Podczas renowacji udało się odtworzyć historyczne elementy, które można było oglądać podczas specjalnego kilkudniowego wydarzenia związanego z otwarciem.

Stara Twierdza 1, Gdańsk



## THE LOBSTER HOUSE

Kolejne wyjątkowe miejsce na gastronomicznej mapie Gdańska. Po Warszawie przyszedł czas na podbicie trójmiejskich kubków smakowych, zwłaszcza że lokal korzysta z dobrodziejstw owoców morza, które chętnie prezentuje w swojej karcie. A co znajdziemy w menu? Oczywiście homara! Oprócz tego kawior, ostrygi czy kraby. Wszystko podane w wyjątkowej scenerii z widokiem na Motławę.

Długie Pobrzeże 24, Gdańsk



## BY INSOMNIA

By Insomnia to polska marka odzieżowa założona w 2011 roku przez Natalię Pstrokońską i Marlenę Niestryjewską. Outlet oferuje stylowe, minimalistyczne ubrania inspirowane skandynawską estetyką. Kolekcje, projektowane i szyte w Polsce, obejmują tuniki, bluzki, spodnie, spódnice i sukienki wykonane z naturalnych dzianin. Dodatkowo dostępne są limitowane serie z włoskich tkanin. Marka stawia na wygodę i oryginalność. Nowy salon będzie funkcjonował jako outlet marki.

Kościuszki 5, Sopot



## CUKIERNIA BŁOGO

Cukiernia Błogo znana jest już trójmiejskim łasuchom, dlatego pomiędzy sklepami gdyńskiej galerii Riviera utworzono nowe miejsce dla tych, którzy chcieliby choć trochę odpocząć podczas maratonu codziennych zakupów. Warto tutaj zajrzeć, zwłaszcza że za wizerunek lokalu odpowiada Biuro Kreacja, które sprawiło, że w przestrzeniach cukierni po prostu chce się przebywać i delektować pyszną kawą i ciastem.

Kazimierza Górskiego 2, Gdynia

PORSCHE

PO CO LUBIĆ,  
SKORO MOŻESZ  
KOCHAĆ?



PONADZMYSŁOWE.

Sprawdź nowe Porsche Taycan  
w Porsche Centrum Sopot.



Sprawdź model  
na Porsche Finder

Porsche Centrum Sopot  
Al. Niepodległości 637  
81-855 Sopot  
porsche.sopot@lelek.com.pl  
+48 58 550 911 0

Porsche Taycan. W zależności od wariantu i wersji zużycie energii elektrycznej w cyklu mieszanym 16,7-19,7 kWh/100 km, emisja CO<sub>2</sub> 0 g/km, zasięg w cyklu mieszanym 503-678 km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie energii elektrycznej i emisja CO<sub>2</sub> zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie [www.porsche.pl/porsche-wltp](http://www.porsche.pl/porsche-wltp). Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdziesz na stronie [www.porsche.pl/porsche-impact/](http://www.porsche.pl/porsche-impact/).



PAWEŁ TARNOWSKI

# TEN, KTÓRY UJARZMIŁ WIATR

AUTORKA: KLAUDIA KRAUSE-BACIA | FOTO: KAROL KACPERSKI

Od dziecka marzył o lataniu. Niedawno po części spełnił to marzenie, zmieniając windsurfingową konkurencję olimpijską na iQFoila, który dosłownie lewituje nad wodą. Na nim zdobył też najważniejsze trofeum w swojej karierze. Sportowo zdeterminowany zadaniowiec, prywatnie szczęśliwy mąż i tata, uzależniony od adrenaliny i walki z żywiołami. Ze świeżo upieczonym wicemistrzem świata rozmawiamy o błękitnej krwi, ekstremalnych prędkościach, żeglarskim „podwórku” oraz o tym, że do trzech razy sztuka!





**Wygląda na to, że zdrada wyszła tobie na dobre?**

Jeżeli masz na myśli zmianę windsurfiingowej konkurencji olimpijskiej to wygląda na to, że tak! (śmiech)

**Pocziwą i masywną klasę RS:X wymieniałeś na znacznie bardziej dynamicznego, wręcz lewitującego IQFoila - to zdaje się być ruch, który podpasował tobie znakomicie?**

To klasa bardzo dynamiczna, zwinna i dużo szybsza niż RS:X, nie ma tu już pływania wypornościowego, teraz deska jest nam potrzebna tylko, gdy stoimy, jak już ruszymy to błyskawicznie unosimy się nad wodą i tak naprawdę moglibyśmy pływać na drzwiach od hangaru - bo nie ma to większego znaczenia. To hydroskrzydło generuje moc, dzięki której deska unosi się nad wodą. Dla oglądających jest to na pewno dużo bardziej widowiskowe, a dla nas - zawodników - dużo bardziej ciekawe, a ja dodatkowo uwielbiam rozwijać duże prędkości, chyba w każdej postaci. Zresztą w ostatnich latach żywotności klasy RS:X dochodziło już do pewnego rodzaju absurdów - zawody odbywały się w bardzo słabych warunkach wietrznych, a samo ściganie nie miało za wiele wspólnego z klasycznym windsurfiingiem, a teraz lewitujemy nad wodą praktycznie bez względu na warunki!

**Z czym wiąże się przejście z jednej klasy do drugiej?**

Oprócz prędkości i dynamizmu, to przede wszystkim radykalna zmiana masy ciała. W ciągu kilkunastu miesięcy przytyłem 20 kg, i to faktycznie nie było łatwe. W tej chwili ważę 90 kg, a do optimum wciąż brakuje mi kilku kilogramów. Wszystko po to, by odpowiednio zbalansować foila, bo jako zawodnicy generujemy takie siły na hydroskrzydle, że bez odpowiedniej wagi nie byłibyśmy w stanie „zdusić” tego sprzętu.

**Jakie prędkości osiągasz?**

Przy 8 węzłach jesteśmy w stanie osiągnąć prędkości ponad 35 km/h, a w mocnym wietrze te prędkości sięgają nawet 60 km/h!

**To zakrawa o sport ekstremalny.**

To jest ekstremalny sport. Pokusiłbym się nawet o stwierdzenie, że jest to jedna z najbardziej niebezpiecznych klas w całym żeglarskim i pewnie jedna z czołowych pod tym względem w całej gamie sportów olimpijskich. Musimy pływać w kaskach, specjalnej zbroi ochronnej, żeby odpowiednio się zabezpieczyć przed wypadkami czy zderzeniami.

**Musiałeś się kiedyś katapultować?**

Niejednokrotnie! Czasami jest to katapultowanie, żeby uniknąć kolizji albo uratować sprzęt, a czasami jest to absolutnie nieplanowane, wtedy naprawdę wyrzuca nas z taką mocą, że nie jesteśmy w stanie zorientować się, co właściwie się przed chwilą stało.

**Czyli słowem: latasz!**

Od zawsze marzyłem o lataniu, teraz poniekąd się to spełnia. Pamiętam, że już jako dziecko patrzyłem na ptaki i myślałem jak wspaniale byłoby tak latać... stąd pomysł, by ukończyć kurs paralotni - poczuć się wolnym jak ptak, szybować i nie myśleć o niczym. Na tym jednak nie poprzestałem, mam licencję skoczka spadochronowego i ponad 50 skoków spadochronowych na koncie, w przyszłości planuję ich dużo więcej. Wyskakujesz z 4000 metrów i spadasz ponad 200 km/h wykonując różne ewolucje w powietrzu - uwielbiam to uczucie!

**Hobby, czy alternatywny plan na przyszłość?**

Na zawodowe podejście jest już chyba za późno, chociaż na semi-pro - kto wie! Chciałbym natomiast na pewno zrobić jeszcze licencję pilota samolotów, nie tych rejsowych, a małych prywatnych awionetek. Chciałbym kiedyś sam poprowadzić taką maszynę i polecieć z rodziną nad Półwyspem Helskim - to mój cel.

**Przestworza kojarzą się z marzycielskim podejściem do życia, jesteś marzycielem?**

Myślę, że tak, ale takim zdroworozsądkowym - nie marzę o rzeczach nieosiągalnych, lecz o takich, które przy odpowiednim nakładzie ciężkiej pracy będę w stanie osiągnąć. Mam bardzo dużo pomysłów, które chciałbym przekuć w realne plany i cele.

**Te sportowe chyba właśnie się spełniają... Niedawno zostałeś wice-mistrzem świata w olimpijskiej klasie iQFoil, to chyba najważniejsze osiągnięcie w całej twojej karierze.**

To niesamowite uczucie, a jednocześnie jestem świadomy, że za tym wynikiem stoi ciężka praca. W 2015 roku, gdy wywalczyłem swój pierwszy mistrzowski tytuł (przyp. red. Mistrz Europy w klasie RS:X) byłem totalnym underdogiem, nikt tak naprawdę na mnie nie stawiał, ale już wtedy czułem, że jestem dobry. Wiedziałem, że medal jest w zasięgu, ale mimo wszystko było to wielkie zaskoczenie. Z drugiej strony to ostatnie osiągnięcie jest o tyle miłe, że widzę ile ciężkiej pracy do tej pory wykonałem i przez to jeszcze lepiej smakuje sukces.

**Trochę na ten sukces musiałeś poczekać... Zdobywałeś w swojej karierze medale w regatach Pucharu Świata, wygrywałeś inne prestiżowe międzynarodowe regaty, praktycznie nie wypadałeś z pierwszej dziesiątki, dosłownie ocierałeś się o podium, ale w tych najważniejszych regatach rangi mistrzowskiej zawsze czegoś brakowało. Tym razem zagrało wszystko.**

**Doświadczenie zebrało swoje plony?**

Na pewno doświadczenie, wiele sytuacji po drodze ukształtowało mnie jako człowieka, ale również zawodnika. Przez ten czas nabrałem pokory i dystansu do pewnych spraw, i na pewno uspokoiłem głowę. Jako młody zawodnik myślałem po prostu o zwycięstwie, teraz patrzę na wszystkie detale około-wyścigowe, bo wiem, że właśnie spokojem i opanowaniem zdobywa się te największe trofea.

**Wróćmy na chwilę do początku, jak zaczęła się twoja przygoda z windsurfiingiem?**

To odbyło się drogą selekcji naturalnej. Od dziecka byłem zaangażowany w sport. Zaczęło się od pływania wplaw, na początku ze względów czysto medycznych, by zniwelować skłonności astmatyczne. To jednak szybko przerodziło się w poziom zawodniczy. W wieku 6 lat, trafiłem do jednego z pomorskich klubów pływackich, i wtedy zaczął się okres intensywnych przygotowań sportowych, który tak naprawdę trwa do dziś. Jako dziecko chodziłem na wszystkie sportowe zajęcia jakie się dało, ale później przyszedł czas na wybór. Co ciekawe, w każdym z tych sportów byłem naprawdę dobry, na tyle dobry, że trenerzy poszczególnych sportów chcieli mnie namówić do profesjonalnej kariery. Sporty walki były dla mnie zbyt nudne, narciarstwo ze względu na to, że mieszkam nad morzem - problematyczne, ze względów ast-







matycznych trenowanie zimą w halach tenisowych odpadało, a pływanie wplaw w zestawieniu z windsurfingiem wypadło blado. Z windsurfingiem pierwszy raz zetknąłem się na Helu w latach 00., zaintrygowało mnie to do tego stopnia, że spróbowałem swoich sił na własnym podwórku, w Sopotkim Klubie Żeglarskim. Wolność, szybkość, kontakt z naturą i adrenalina sprawiły, że do dziś uważam, że sporty wodne są najpiękniejszą dyscypliną jaka istnieje pod względem walki z żywiołami.

**Wspomniałeś o półwyspie, sezon na deski i latawce już się rozpoczął. Skoro mam przy sobie takiego specjalistę muszę rozwiązać odwieczną „kość niezgody”: co jest trudniejsze - windsurfing czy kitesurfing?**

Kij w mrowisko! (śmiech). Chociaż myślę, że to jest powszechna wiedza - kitesurfing jest dużo prostszym sportem, tutaj żeby popłynąć w ślizgu niewiele potrzeba, jeżeli są dobre warunki, to spokojnie po 2-tygodniowym kursie można pływać prawo-lewo. Mi to zajęło dosłownie pół godziny (śmiech), ale wiem jakie siły działają na żeglarza itd. Z kolei, by pływać dobrze w ślizgu na windsurfingu potrzeba niekiedy wielu sezonów. Windsurfing jest dużo bardziej fizycznym sportem, gdy żagiel wpadnie do wody trzeba mieć parę, być go wyciągnąć, kite to natomiast tylko sterowanie. Oczywiście podkreślimy, że mówimy o poziomie podstawowym, nie wyczynowym - bo to już zupełnie inna historia.

**To trochę zabawa dla stolicy versus techniczna „orka” dla fanów klasyki?**

Uważam, że każdy sport wodny jest super! Z tym porównaniem jest podobnie jak z narciarstwem i snowboardem - ten drugi wydaje się być bardziej cool. Tutaj mamy podobnie - kolorowe latawce, kompaktowość, prostsze triki, skoki - na pewno kitesur-

ing na tym poziomie podstawowym jest bardziej widowiskowy, jednak windsurfing to zabawa dla tych bardziej zdeterminowanych. Zresztą uważam, że najlepiej korzystać ze wszystkich dobrodziejstw, sam tak robię, że na spocie mam często: deskę windsurfingową, kite'a, supa, wingfoila, surfa, i w zależności od warunków bawię się tym, co w danym momencie najbardziej mi odpowiada, a dodatkowo w przyszłości planuję mieć pod ręką również swoją paralotnię i własny spadochron do skoków.

**Masz sportowe ADHD?**

Totalnie tak jest, stąd też te skoki spadochronowe albo pływanie na wave w sztormowym Bałtyku. Ciężko mi powiedzieć jak to działa, ale wiecznie mi mało, to ewoluuje, a co najgorsze nie wiem, na czym to się zatrzyma. Moim cichym marzeniem jest basejumping, czyli jeden z najbardziej niebezpiecznych sportów na świecie, ale nie wiem czy kiedykolwiek uda mi się dojść do tego poziomu.

**Czy ty się czegokolwiek boisz?**

Tak, zdecydowanie, część rzeczy mnie przeraża, ale z tego właśnie czerpię radość. Tego szukam. Wychodzenie ze strefy komfortu bardzo mnie podnieca, to zupełnie inny poziom. Jedni wchodzą w używki, imprezują, inni grają w gry komputerowe, a ja najlepsze doznania odnajduję właśnie tu.

**To błękitna krew sprawia, że jesteś nieustraszony? (śmiech). Masz arystokratyczne pochodzenie, to rzadkość. Czujesz, że jesteś istotnym elementem w tej genealogicznej układance?**

Nie sądzę (śmiech), ale jak najbardziej czuję się odpowiedzialny i czuję pewne zobowiązanie, ponieważ tak zostałem wychowany. Zdaję sobie sprawę jakie to ważne i unikalne jednocześnie, ale to już nie są te czasy - kiedyś było inaczej, widzimy to na





# PAWEŁ TARNOWSKI

(ur. 3 kwietnia 1994 w Gdyni)

jest jednym z czołowych polskich żeglarzy specjalizujących się w windsurfingu. Swoją karierę sportową rozpoczął w Sopotkim Klubie Żeglarskim, gdzie szybko wybił się na czołową postać w międzynarodowym windsurfingu. Pierwszy tytuł mistrzowski zdobył na Mistrzostwach Europy w klasie RS:X w 2015 roku, które odbyły się w Mondello na Sycylii. Rok później zdobył brązowy medal na tych samych mistrzostwach w Helsinkach. Jego przejście do nowej olimpijskiej klasy iQFoil okazało się strzałem w dziesiątkę. W 2023 roku zdobył srebrny medal na Mistrzostwach Świata w tej klasie, a już wkrótce będzie walczył o medal na igrzyskach olimpijskich w Paryżu. Prywatnie jest szczęśliwym mężem i tatą, który znany jest z pasji do prędkości i ekstremalnych sportów.

filmach historycznych. Dziś w codziennym życiu nie ma to szczególnego wpływu na funkcjonowanie, a wręcz przeciwnie potrafi trochę napsuć krwi.

#### To znaczy?

Są ludzie zawistni, którzy potrafią przekuć to na totalnie złe emocje. Jak byłem dzieckiem, nie ukrywam, że miałem z tym problem, teraz już to po mnie spływa. Istotne jest jednak to, że ja się z tym po prostu urodziłem. Jestem tego świadomy, dbam o to na swój sposób, ale wszystko co osiągnąłem w sporcie jest moją własną zasługą. Tylko szalenie mógłby stwierdzić, że moje wyniki zawdzięczam takiemu, a nie innemu pochodzeniu. W sporcie akurat nie, być może w biznesie lub innych dziedzinach miałyby to jakiś wpływ... sport bardzo mi się pod tym względem podoba - jest czysty i zero-jedynkowy.

#### Nie wszyscy wiedzą, że twój dziadek, a później ojciec był prezydentem zakonu maltańskiego w Polsce. Będziesz kontynuował tę tradycję?

Póki co kompletnie o tym nie myślę. Nie znaczy to jednak, że tego nie wspieram, jak najbardziej udzielam się finansowo, wspieram zakon swoimi rękami i swoim czasem, bo jak wiadomo jest to organizacja charytatywna.

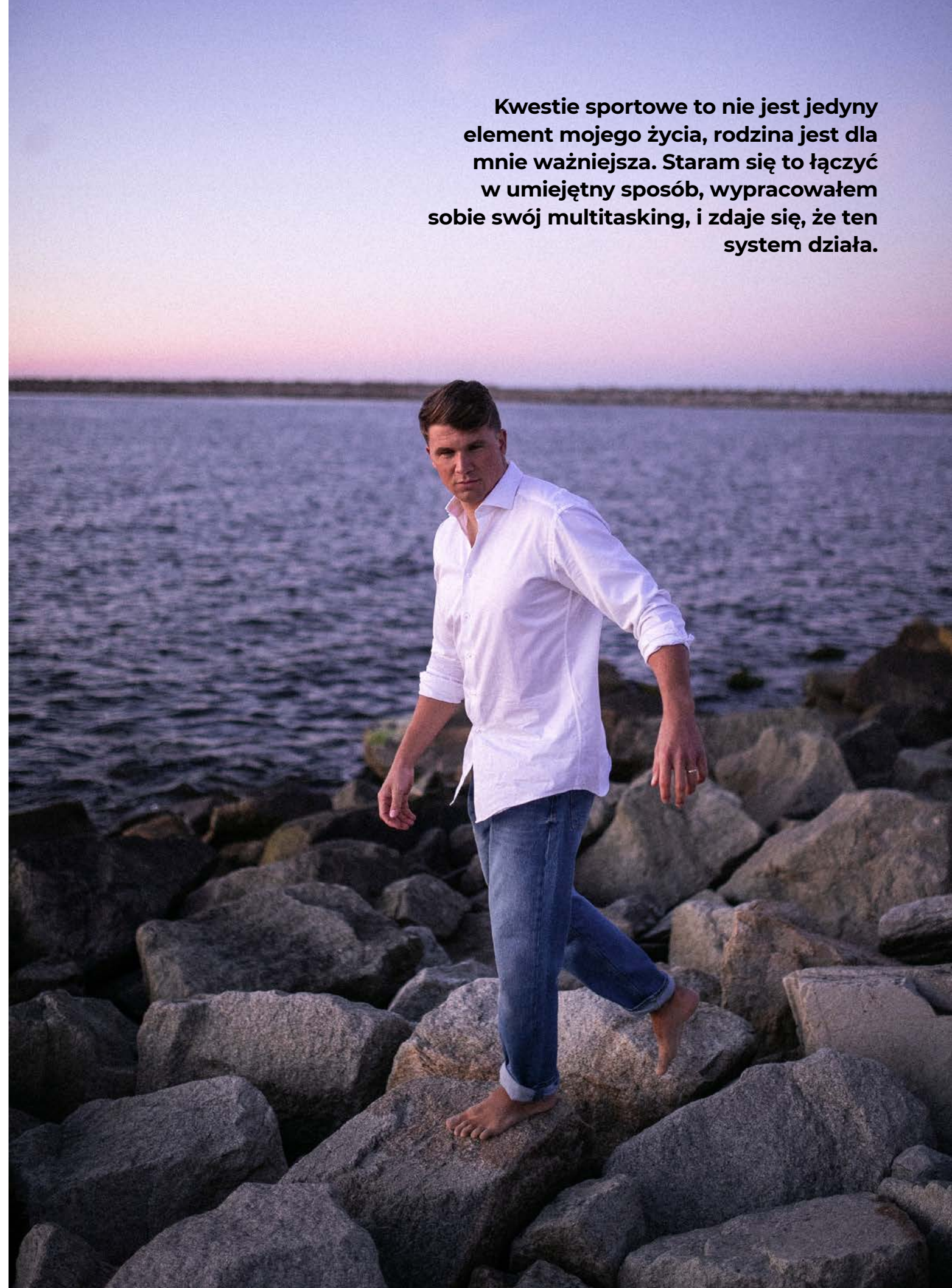
#### Co roku sport waży i mierzy plebiscyt „Przeglądu Sportowego” na najlepszego polskiego sportowca roku. Pokusiłem się o małą analizę i przez 33 lata trwania plebiscytu żeglarz tylko raz pojawił się w pierwszej trójce tego zestawienia (1999 - 2. miejsce dla Mateusza Kusznierewicza). Żeglarstwo to świetny sport, ale czy kiedykolwiek w Polsce odniesie sukces komercyjny?

Postęp technologiczny na pewno idzie w parze ze wzrostem rozpoznawalności takich sportów jak żeglarstwo. Dużo łatwiej i taniej można to pokazać niż działa się to jeszcze kilka lat temu, gdzie transmisje musiał filmować helikopter. Dzisiaj wystarczy kilka dronów, żeby w ciekawy sposób pokazać zmagania na livestreamie. Z drugiej strony jest to wyjątkowy sport, walka z wodą, wiatrem, żywiołami - a tego nie da się pokazać w żadnym innym sporcie. Każda halsówka wygląda inaczej, to bardzo dynamiczne zmagania, kwestia tego, że jeszcze wciąż nie znaleziono złotego środka na atrakcyjną transmisję.

#### Technologicznie ok, a co zrobić, by w ogóle zachęcić ludzi do oglądania? Uważam, że mnogość klas sprawia, że ludzie zwyczajnie się w tym gubią, bo chyba tylko w żeglarstwie mamy kilkanaście mistrzów Polski...

Dla laika na pewno jest to problematyczne: Laser, 470, 49er,

Kwestie sportowe to nie jest jedyny element mojego życia, rodzina jest dla mnie ważniejsza. Staram się to łączyć w umiejętny sposób, wypracowałem sobie swój multitasking, i zdaje się, że ten system działa.







wcześniej Finn, i tak dalej... ale w innych dyscyplinach jest to samo - kategorie wagowe, moc silnika itp. To wszystko jest kwestią umiejętnego zaszczepienia umysłów ludzi żeglarstwem. To kwestia wyjaśnienia kilku podstawowych reguł, karmienia ludzi tą dyscypliną, regularnego pokazywania w telewizji publicznej. Czy to jednak przebiję piłkę nożną? No nie mamy się co ludzić. Ze swojej strony wiem na pewno, że moje wyniki mogą przełożyć się w jakimś stopniu na rozpoznawalność tego sportu, więc będę robił wszystko co w mojej mocy, by tak się stało. Nie od dziś wiadomo, że najlepiej sprzedają się skandale, ale tą drogą na pewno nie chcę iść (śmiech).

**Zazdrościsz trochę innym dyscyplinom w tym sensie, że gdy oni otwierają szampany, żeglarze muszą chodzić i załatwiać umowy sponsorskie?**

Żeglarstwo olimpijskie nie należy do sportów takich jak piłka nożna czy tenis, to nie jest żadną tajemnicą. Nie narzekam, nie robię tego dla sławy, czy pieniędzy - to po prostu piękny sport dla prawdziwych pasjonatów. Mam wsparcie Polskiego Związku Żeglarskiego, inne umowy sponsorskie faktycznie zawieram sam lub z pomocą bliskich mi osób. Jest to ogólnie trudna i czasami bardzo wyczerpująca praca, a efekty widać niekiedy po wielu miesiącach. Jednak mam to szczęście, że na swojej drodze spotkałem sporo niesamowitych ludzi, którzy czasami nawet sami proponowali mi współpracę. To jest bardzo budujące. Chcą mnie wspierać w drodze po sportowe marzenia, to najbardziej mnie inspiruje i motywuje do dalszej pracy. Na tym etapie nie robię tego już tylko dla siebie, robię to też dla mojej rodziny, ale również dla partnerów biznesowych, których traktuję jak dalszą rodzinę.

**Prowadzisz typowe życie na walizkach. Jestem ciekawa czy więcej czasu spędzasz z żoną czy z deską?**

Ciekawe... (śmiech). Na szczęście udaje mi się łączyć te dwie, najważniejsze dla mnie w życiu kwestie. Ostatnio jak trenowałem na Lanzarote i przygotowywałem się do mistrzostw świata to mieszkaliśmy przez 3 miesiące razem z żoną i małym synkiem. To było wspaniałe, bo po treningu, czyli po pracy, spędzałem czas z rodziną, wtedy czułem się spełniony - zarówno pod względem sportowym, jak i rodzinnym. Ten model chciałbym w przyszłości wdrożyć na dłużej. W trójkę byliśmy też na Pucharze Świata na Majorce, chcieliśmy przetestować jak wspólny pobyt przełoży się na potencjalny wynik. Było zupełnie odwrotnie niż myślałem, bo wygrałem wówczas te zawody w niezłym stylu. Czułem się piekielnie mocny!

**Być może to przepis, by wygrywać każde kolejne zawody... Nie wykluczam!**

**Budujesz swoje życie na solidnych fundamentach, jesteś bardzo prordzinny, zresztą zdecydowałeś się na założenie rodziny w roku olimpijskim, przyznasz, że to nie jest powszechne rozwiązanie.**

Myślę, że nie, ale zawsze z żoną rozdzielaliśmy te dwa obszary. Sam uważam, że nie należy tego łączyć. Prawda jest też taka, że nigdy nie ma dobrego momentu - zawsze będą jakieś ważniejsze zawody, zmiana pracy, remont mieszkania, przeprowadzka - my nie

chcieliśmy czekać. Nie będę ukrywać, że byliśmy trochę niepewni - czy damy radę, jak to będzie - ale okazało się, że nasz synek nie-samowicie nas motywuje. Niestety nie było mnie przy porodzie, ale mam nadzieję, że nadrobię to przy kolejnej możliwości, a ta mam nadzieję, że już w bliższej przyszłości się wydarzy.

**Kilka miesięcy temu odniosłeś również swój największy sukces w życiu prywatnym - zostałeś dumnym tatą... Czujesz, że jest twój moment?**

Trochę tak. Czuję spokój, jestem szczęśliwy i wdzięczny za to, co mam. Kwestie sportowe to nie jest jedyny element mojego życia, rodzina jest dla mnie ważniejsza. Staram się to łączyć w umiejętny sposób, wypracowałem sobie swój multitasking, i zdaje się, że ten system działa. Gdybym poświęcił całe życie dla sportu to być może wygrywałbym każde zawody, albo przegrywałbym z kretesem, nie dowiemy się tego bo wybrałem inną drogę, i nie wyobrażam sobie, żeby było inaczej, szczególnie po narodzinach naszego kochanego synka. Nawet ostatnio rozmawialiśmy z żoną i wspólnie przyznaliśmy, że trzebobyło wcześniej zakładać rodzinę (śmiech).

**Żeglarstwo olimpijskie niestety nie należy do sportów takich jak piłka nożna czy tenis, to nie jest żadną tajemnicą. Nie narzekam, nie robię tego dla sławy, czy pieniędzy - to po prostu piękny sport dla prawdziwych pasjonatów.**

**Przed tobą pierwsze w życiu igrzyska olimpijskie - zupełnie inny poziom emocji, prestiżu, jesteś na to gotowy?**

Myślę, że tak - czuję i wierzę, że tak jest. Same igrzyska olimpijskie są tak wyjątkowym wydarzeniem, że tam wszystko się może zdarzyć. Trenuję tak, by być przygotowanym się na najgorsze scenariusze, ale oczekuję najlepszego.

**Do trzech razy sztuka.**

Faktycznie, otarłem się o igrzyska w Rio, później Tokio, teraz w końcu przyszedł mój czas i jestem bardzo zdeterminowany, by odpowiednio go wykorzystać.

**Podobno w tych najważniejszych regatach, gdy walczy się o te największe trofea pływa się już tylko „głową”...**

Totalnie się z tym zgadzam. Ścisła czołówka jest praktycznie tak samo przygotowana fizycznie, tak samo szybka, tak samo dobra technicznie. Na wynik wpływają niuanse, chociażby to czy ktoś się rozproszy na moment. Od głowy się wszystko zaczyna, i w głowie wszystko się kończy, a sport idealnie to pokazuje. Na igrzyskach wygra ten, kto najlepiej zniesie stres i poradzi sobie w kluczowych momentach.

**Obecnie przebywasz we Francji, badacie akwen olimpijski, mówiąć w żargonie żeglarskim: czytacie tamtejszy wiatr?**

Chcę poznać ten akwen i zaprzyjaźnić się z nim, na tyle ile to możliwe. Jest bardzo ciekawy, bardzo trudny, który charakteryzuje się tzw. „kwadratową falą”, każdy kto pływał tu przy wietrze mistral, wie o czym mówię. Fala jest stroma i ma małą amplitudę, ale dla mnie - im ciekawiej i trudniej, tym lepiej!

**Jaki wynik na igrzyskach cię usatysfakcjonuje?**

Jadę walczyć o złoty medal igrzysk olimpijskich, jednak takich jak jak będzie jeszcze dwudziestu innych (śmiech). Jak dam z siebie wszystko to będę spełniony, a jaki będzie wynik - to się okaże.



# TRÓJMIEJSKIE INSTA STORY

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

@natashabiernacka

Obserwuj

Dorastała w Sopocie, od sześciu lat mieszka w Londynie, dokąd wyjechała, aby studiować psychologię. Jej trzy wielkie pasje to właśnie psychologia, joga, i fotografia. Fascynuje ją potencjał, jaki joga ma we wspomaganiu zdrowia psychicznego i prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. W tym obszarze dokształca się na studiach podyplomowych z terapii jogą w The Minded Institute w Londynie. Swoją wiedzę i pasję dzieli się na Instagramie. Zglądamy na profil @natashabiernacka.

Nazywam się Natasza Biernacka.

Jestem nauczycielką i studentką jogi, psycholożką, psychoterapeutką w trakcie kwalifikacji, od września rozpoczynam profesjonalny doktorat z Counselling Psychology w Londynie. Uczę się też, jak stosować jogę terapeutycznie w The Minded Institute.

Urodziłam się w Gdyni, większość życia spędziłam w Sopocie, a na co dzień mieszkam w Londynie. Moim ulubionym miejscem na świecie są zaciszne i uliczki dolnego Sopotu, jak i zakamarki zachodniego Londynu.

Robię zdjęcia, ponieważ pozwalają mi one uchwycić piękne chwile i sprawia mi to ogromną radość. Uwielbiam dzielić się zdjęciami z bliskimi.

W obrazie interesuje mnie przede wszystkim to, że subiektywnie możemy wyrazić, jak postrzegamy świat dookoła nas.

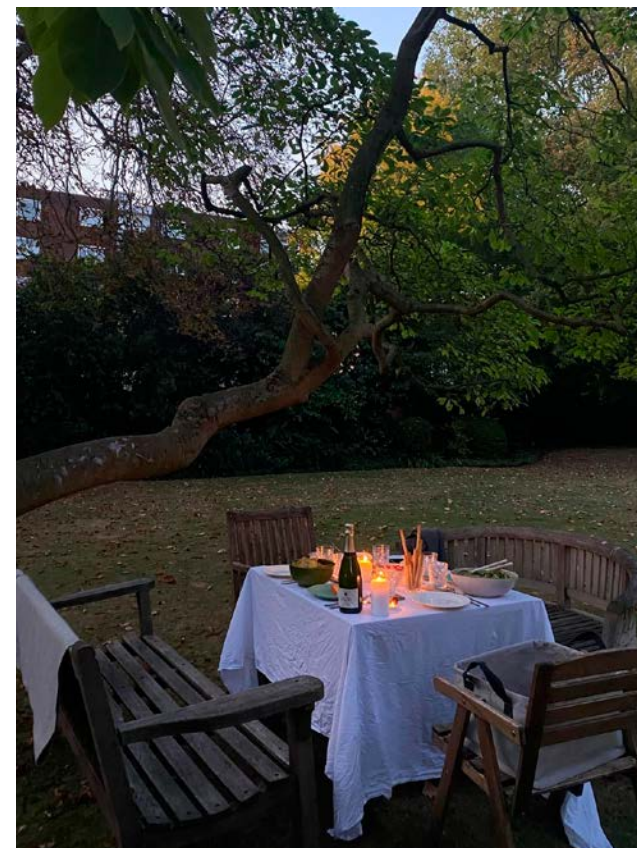
Moje życie kręci się dookoła nauki. Instagram jest dla mnie kreatywną odskocznią, gdzie mogę dzielić się rzeczami, które mnie ciekawią i cieszą.

Gdybym mogła zrobić tylko jedno zdjęcie, sfotografowałabym moją ukochaną osobę na plaży w Sopocie tuż po zachodzie słońca.

Z Trójmiastem łączy mnie moja rodzina i przyjaciele.

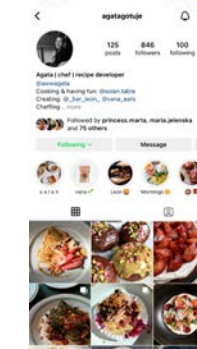
Trzy najbardziej fotogeniczne miejsca w Trójmieście: klify i strumyki przy plaży, las i nasze piękne sopockie parki.

Trzy ulubione adresy w Trójmieście: sauna w hotelu Mera, Bar Leon, Sopot Yoga



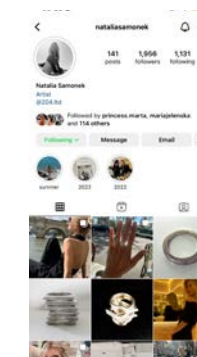
## INSTA NOMINACJE

@NATASHABIERNACKA



@agatagotuje

inspiracje kulinarne, o miłości do dzielenia się jedzeniem z innymi



@nataliasamonek

wschodząca artystka zamująca się ręcznie robioną biżuterią. Pełnia inspiracji



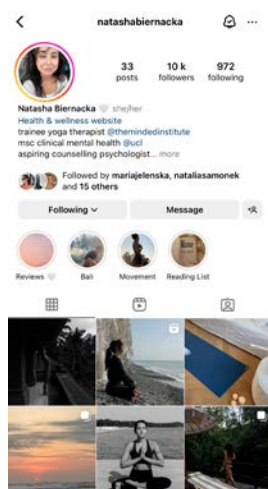
@marti.flows

nauczycielka jogi z Trójmiasta, rozwijająca się w Warszawie i Indiach



@oj.studio

piękne wnętrza Oli Jachymiak





# ŁOTWA

## SECESYJNY BALSAM Z KAWIOREM

AUTORKA: EWA KAROLINA CICHOCKA

**Wędrówki po starówce i centrum Rygi to wciągające architektoniczne spotkania z hanzeatyckim gotykiem, wielkowiejską secesją, modernizmem i socrealizmem. Ślady wielokulturowości i wielonarodowości widać tam na każdym kroku. Czarny chleb, ziołowy balsam, mule i kawior to smaczne akcenty, dopełniające wrażenia z miasta Północy.**

W maju, w Rydze przywitało nas rzeńskie, polarne powietrze i idealnie czysty błękit nieba. Wjeżdżając do miasta, mijaliśmy zadbane, drewniane domy w skandynawskim stylu. Kiedy dotarliśmy na brzeg szerokiej, błękitnej Dźwiny, zaskoczył nas formą „falujący” i oryginalny architektonicznie gmach nowej Biblioteki Narodowej, mieszczący aż 4.5 miliona woluminów. A za rzeką, było już widać strzeliste wieże ryskich kościołów i czerwone dachy zwartej zabudowy Starego Miasta.

### INFLANTY CZYLI NA ZIEMI LIWÓW

Od trzeciego tysiąclecia p.n.e. u ujścia Dźwiny istniała osada pogańskich plemion Liwów. Tereny te podbijali wikingowie, a później niemiecki zakon kawalerów mieczowych. Ziemie dzisiejszej Łotwy w ciągu wieków należały także do Szwecji, Polski, Rosji i do Związku Radzieckiego.

W średniowieczu Ryga stała się miastem luteraniskim, członkiem Hanzy i ważnym ośrodkiem handlowym oraz jednym z najważniejszych portów bałtyckich z widocznymi wpływami niemieckimi. W XVI w. znalazła się w granicach Rzeczypospolitej Obojga Narodów jako wspólna domena Korony i Wielkiego Księstwa, a potem zdobył ją car Iwan Groźny, a odbił król Stefan Batory. W wyniku wojen polsko-szwedzkich w XVII w. zajęli ją z kolei Szwedzi, po rozbiorach Polski zagarnęła Rosja, a w trakcie I Wojny Światowej zdobyli Niemcy.

Miasto nad Dźwiną stało się stolicą niepodległej Republiki Łotewskiej w 1918 r., ale już w 1940 r. włączono ją w skład ZSRR, jako republikę związkową. Łotwa stała się znów niepodległa w 1991 r. Zmienne losy i różne nacje wywarły wpływ na jej stolicę. Była ośrodkiem wielokulturowym i wielu wyznań. Obok siebie żyli tu Rosjanie, Łotysze, Niemcy, Finowie, Polacy, Żydzi i Litwini.

Warto wspomnieć o naszych, ryskich związkach. W XIV w. wybudowano istniejący do dziś zamek rycerzy inflanckiej gałęzi zakonu krzyżackiego. To tam, w 1562 r. złożono hołd przedsta-

wicielowi króla Polski, a dwadzieścia lat później na zamku rezydował sam Batory. W XX w. zamek był siedzibą parlamentu, a dziś jest rezydencją prezydenta Łotwy.

### TRZEJ BRACIA I CZARNOGŁOWI

Stolica Łotwy zaskoczyła nas zielenią i czystością. Ryska starówka (Vecrīga) została wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO i należy do miast Stowarzyszenia Europejskiego Szlaku Gotyku Ceglanego. Wąskie i klimatyczne brukowane uliczki, zaułki, ceglane bramy i gotyckie świątynie z wysokimi wieżami skupione są w spokojnej, pozbawionej ruchu samochodowego dzielnicy. Odrestaurowane kamienice z kolorowymi elewacjami i spichlerze z żurawiami, świadczą o dawnym morskim i handlowym charakterze miasta oraz wielkiej zasobności jego mieszkańców. Przykładem świetności dawnych czasów jest fasada o barwie soczystej czerwonej z kunsztownymi zdobieniami gotyckiego Domu Bractwa Czarnogłowych. To dawna siedziba stowarzyszenia bogatych i nieżonatych kupców pochodzenia niemieckiego, a wcześniej „Nowego Domu Wielkiej Gildii”. Będąca dziś wizytówką miasta z postacią śniadego św. Maurycego na froncie, została wiernie odtworzona z ruin ponad 20 lat temu.

Autentyczne, są za to sięgające średniowiecza kamieniczki „Trzej Bracia” przy ulicy Mazā Pils, stanowiące kompleks średniowiecznych domów mieszkalnych. A ich miano odwołuje się do budowli nazywanych „Trzem Siostrami” w estońskim Tallinie. Najstarszy, późnogotycki z „braci” pochodzi z XV w. i jest jednocześnie najstarszym zachowanym budynkiem mieszkalnym w Rydze.

### KOŚCIOŁY, CERKWIE I SOBORY

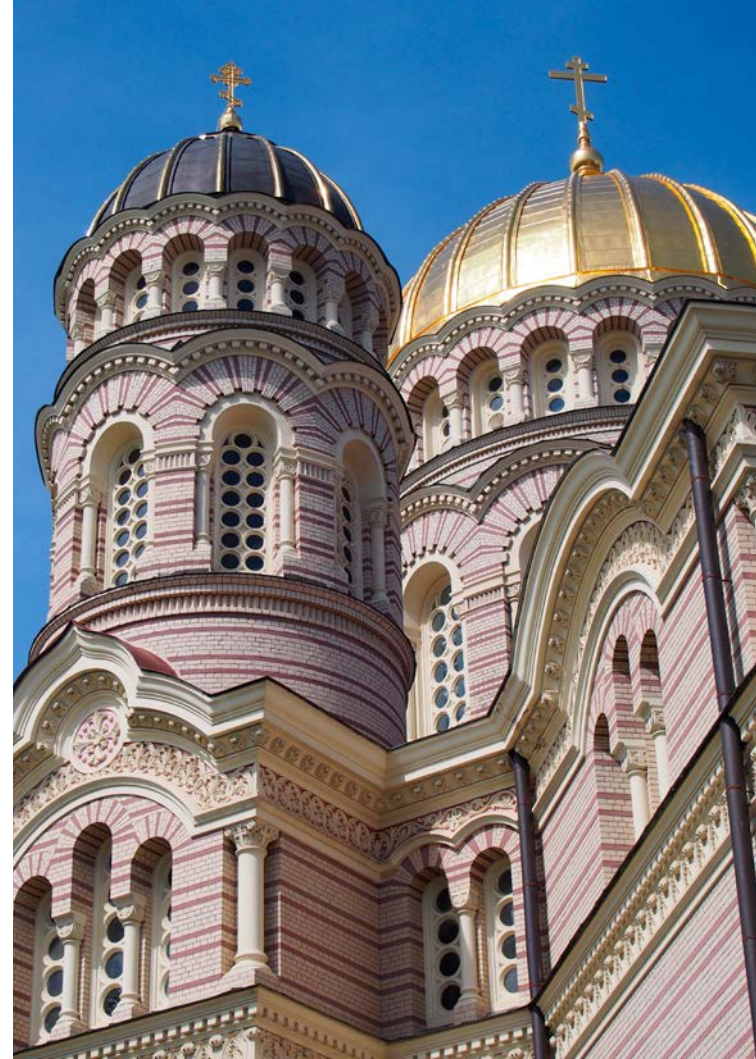
Zwarta zabudowa Rygi pozwala na szybkie dotarcie do najważniejszych atrakcji miasta na piechotę. Wędrując krętymi uliczkami przez starówkę, dostrzegamy często za zakrętem strzeliste wieże kościołów. Dwie z nich oglądaliśmy z zachwy-







Fot. Canva



tem przez okna domu, w którym mieszkaliśmy. Pierwsza, to ryska katedra z patynowanych hełmem, druga zaś ze złotym kogutem na iglicy, wieńczy dach gotyckiego kościoła św. Piotra. Warto wspomnieć, że ta drewniana wieża, tej najważniejszej świątyni średniowiecznej Rygi, była niegdyś najwyższą w Europie. Dziś z jej platformy widokowej, można oglądać panoramę miasta z wysokości ponad 120 m, także w nocy.

Kolejny ważny kościół to katedra św. Jakuba, w której na pocz. XVI w. po raz pierwszy wygłoszono kazanie w języku łotewskim. Później kościół trafił do jezuitów, a po 100 latach wrócił do luteran. W czasie wojen napoleońskich wykorzystywany był przez wojska francuskie jako magazyn żywnościowy, aby wiek temu ponownie powrócić do katolików.

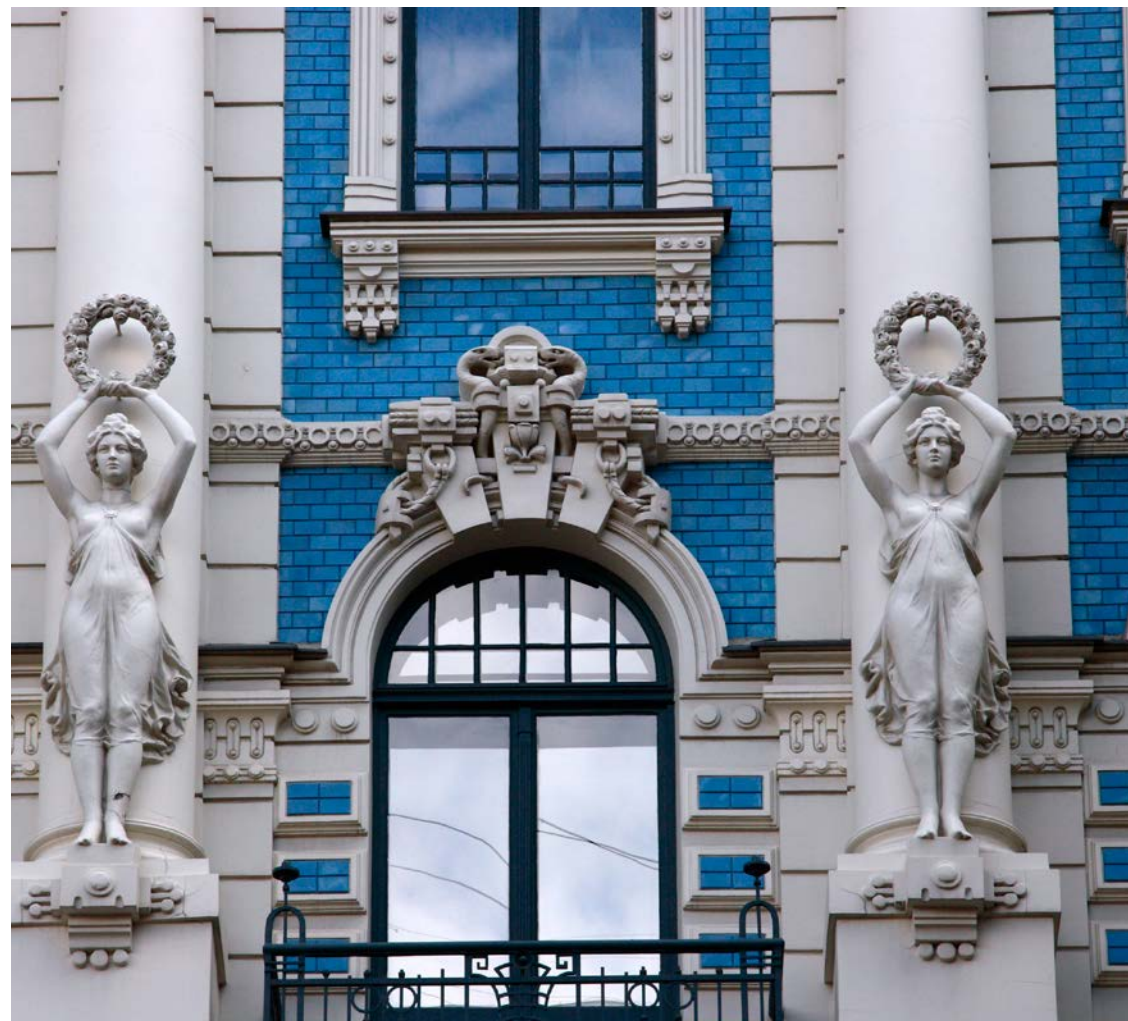
Także na starówce mieści się dziś jedyna synagoga Peitav Shul. Zbudowana w neoklasycystycznym stylu z mauretańskimi elementami w 1905 r., jest jedyną która nie spłonęła w czasie II WŚ. Żydowski dom modlitwy został w wojennej pożodze zdewastowany i przekształcony w magazyn. Ocalały szczęśliwie jego zwoje tory, ukryte we wschodniej ścianie bożnicy. Po wojnie, synagoga powróciła do nielicznej już społeczności żydowskiej. Mimo to, w I. 90 budynek stał się celem ataku terrorystycznego i ucierpiał podczas dwóch zamachów bombowych. Od tego czasu, wyjątkowo brzmi werset z Psalmu umieszczony nad aron ha-kodesz w świątyni: „Błogosławiony Pan, który nas nie wydał na pastwę ich zębom”. Warto dodać, że w Rydze istnieje Muzeum Getta Ryskiego i Holocaustu na Łotwie. Jest miejscem upamiętnienia śmierci siedemdziesięciu tysięcy łotewskich Żydów i dwudziestu tysięcy kolejnych,

przetrasportowanych tam z Europy. Co istotne, teren dawnego getta pozostał w niezmienionym stanie sprzed 80-ciu lat.

Z wąskiej, średniowiecznej zabudowy warto udać się do centrum miasta. Tam zachwyca przestrzeń, szerokie ulice, pomniki i parki. To, co od razu przyciąga wzrok to niebiesko-żółte flagi ukraińskie, zatknięte na ważnych budynkach państwowych i miejskich. Wśród zieleni z daleka skrzą się złote kopuły soboru Narodzenia Pańskiego. Tę powstałą 1,5 wieku temu świątynię w neobizantyjskim stylu, zamieniono na pocz. XX w. na kościół luteranski. Zaś w latach 60. XX w. władze Związku Radzieckiego urządziły w niej planetarium. Obecnie świątynia jest Katedrą Łotewskiej Cerkwi Prawosławnej i jednocześnie największą cerkwią prawosławną w krajach bałtyckich. Można ją zwiedzać, respektując świętość tego miejsca. Wewnątrz zachwyca złoty ikonostas, wspaniałe żyrandole i nastrój. Ciszę modlitwy i zadumy przerywały tylko szelesty sukien sióstr, skracających knoty i wybierających z kandelabrow ogarki świec zapalanych przez wiernych.

#### DOMY POD CHIMERA

Styl „Art Nouveau” kojarzony jest z najczęściej z budowlami Paryża czy Wiednia. Jak podkreślają historycy sztuki, pod koniec XIX w. ten styl z dużym rozmachem wkroczył do ryskiej architektury. Przełom XIX i XX w. był dla miasta okresem intensywnego rozwoju ekonomicznego i przemysłowego oraz ogromnego apetytu burżuazji i mieszczaństwa na okazałe i modne domy poza terenem ciasnego Starego Miasta. Do drugiej dekady XX w. niemal połowa nowych budynków zosta-



ła wzniesiona zgodnie z najnowszymi trendami. Hanzeatycka Ryga jest dziś więc wyjątkowym przykładem secesyjnych budowli na północy Europy. Dlatego należy do związku 21 secesyjnych miast Europy (Réseau Art Nouveau Network) i została wpisanych na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO.

Wielu ryskich i rosyjskich architektów projektowało oryginalne fasady okazałych mieszczańskich kamienic, ozdabiając je niezwykłą ilością ornamentów roślinnych, postaci, głów chimery, sfinksów, smoków czy lwów. W stylu secesyjnym, projektowano również okna, schody czy balustrady. Najbardziej znanym skupiskiem secesyjnych budowli jest ulica Alberta. Wśród wspaniałych domów są m.in. dzieła Michaiła Eisensteina, jednego z czołowych przedstawicieli rosyjskiej secesji (ojca reżysera filmu pt. „Pancernik Patiomkin”). W budynku pod numerem 12 przy tej ulicy, zaprojektowanym i należącym do architekta Konstantina Pēkšēnsa, znajduje się dziedzina w krajach bałtyckich, muzeum poświęcone dziedzictwu secesji. W stylu jest nie tylko budynek z witrażami i wyjątkową klatką schodową, ale też całe wnętrze, łącznie z meblami, dziełami lokalnego rzemiosła i obsługą w strojach z epoki.

#### RYSKIE SMACZKI

Ryga to także pamiętki najnowszej historii architektury. Dawna republika radziecka posiada także liczne dzieła z epoki socrealizmu. Najbardziej rozpoznawalnym jest ryski „Pałac Kultury” czyli gmach Łotewskiej Akademii Nauk. Wybudowano go w I. 50. na wzór grupy wieżowców „Siedmiu Sióstr Stalina” w Moskwie. Znajomy nam z wyglądu wieżowiec, posiada do dziś na elewacji symbole czasów minionych jak pięcioramiennie gwiazdy, sierpy i młoty. Budynek mierzy ponad 107 metrów wysokości i jest widoczny z wielu punktów Rygi, a z jego tarasu widokowego widać nową perspektywę na miasto i Dźwinę.

W wąskich uliczkach Rygi, przy skwerach można delektować się w licznych knajpkach z kraftowym belgijskim piwem i mulami z frytkami. Z mocniejszych trunków popularny i znany jest tu ziołowy likier Czarny Balsam (īgas Melnais balzams), wytwarzany od XVIII w. z kilkudziesięciu składników roślinnych, który leczył ponoć niestrawność carycy Katarzyny II. Bogactwo i oryginalność tutejszej kuchni najlepiej poznać i posmakować na Targu Centralnym (Centrālīrgus). To kilka ogromnych hal, po dawnych hangarach niemieckich sterowców z trzema tysiącami stoisk z żywnością, odwiedzanych codziennie przez kilkadziesiąt tysięcy klientów! Największe wrażenie zrobiła na nas hala rybna z ogromnym wyborem wspaniałych świeżych i wędzonych ryb, owoców morza i z intensywnie pomarańczowymi gronami świeżego kawioru. Imponujące były też stoiska z kiszonkami. Pękate słoje zawierały przeróżne warzywa i owoce w tym czosnek, a nawet kiszony jego kwiaty. W halach można było także posmakować miejscowych specjalności takich jak czarny żytni chleb ze słodem i kminkiem (rupjmaize) lub śledzie z ziemniakami i twarogiem oraz... samogon.



# PAWEŁ PABLO SZYMKOWIAK

## CHŁOPAK Z ORUNI

AUTORKA: MARTA DWORAK | FOTO: KAROL KACPERSKI

Jego przygoda ze sportami walki zaczęła się w wieku 13 lat, kiedy to pierwszy raz poszedł do klubu „Stoczniowiec”. Treningi pomogły mu poradzić sobie z trudną rzeczywistością chłopaka o obcych korzeniach wychowującego się na gdańskiej Oruni. Sport nauczył go także dyscypliny, bez której nie byłby tu, gdzie jest – jako doświadczony i utytułowany zawodnik, właściciel własnego klubu, biznesmen, a także twarz kampanii „Gdańsk Miastem Równości”. Oto Paweł „Pablo” Szymkowiak.

**Groźnie wyglądający facet, sporty walki kojarzące się z przemocą i twarz kampanii Gdańsk Miastem Równości. Da się to pogodzić?**

**Paweł Szymkowiak:** Jak mówiłem w kampanii, dziś uczę dzieci, młodzież w sportowym duchu, żeby były sprawne, silne w razie zagrożenia zdrowia, życia umiały się obronić, nie zaatakować, bo, trenując sporty walki, automatycznie wyrabia się refleks i odruchy samoobronne. Wiadomo, że może się zdarzyć, że ktoś nadużyje umiejętności nabytych na treningu, ale ja uprzedzam, że, jeżeli o tym się dowiem, to osoba ta poniesie konsekwencje.

**A ty jak często się bijesz? Czy to dla ciebie przede wszystkim sport czy forma wyładowania się?**

**P. Sz.:** Przede wszystkim ja nie biję się, tylko sparuję, a, jeżeli już to czasami robię, to przede wszystkim z osobami na odpowiednim poziomie wytrenowania. To sport i, jak ktoś się chce wyładować, to jest sporo form wyżycia się: 200 padnij powstań, 10 km w 30 minut, crossfit czy full body workout przez godzinę. Sparing to element przygotowań do zawodów, nie wszyscy sparują, bo nie chcą, to nie przymus. A ci, którzy to robią, mają ochraniacze na szczęki, głowy (kaski bokserskie), piszczele i stopy (kickboxing), łokcie i kolana (MMA). Niepełnoletni muszą mieć zgodę rodziców.

**A jak to się u ciebie zaczęło?**

**P. Sz.:** Moim wzorem był „Iron” Mike Tyson mistrz wagi ciężkiej przy wzroście 180 cm. Chciałem zacząć od boksu w dawnym klubie „Stoczniowiec”, ale ostatecznie dotarłem na kick-boxing, a potem MMA. Na pierwsze treningi przeznaczyłem pieniądze od mamy na moje 13. urodziny. Pasja została do dziś.







#### Czy to na początku był sposób na ucieczkę?

**P. Sz.:** Na pewno tak. Urodziłem się w Gdańsku, ale mój ojciec, z którym praktycznie nie miałem kontaktu, pochodzi z Libanu, co po mnie widać. Odkąd pamiętam w szkole i na podwórku byłem inaczej traktowany. Już w piaskownicy dzieci mówiły do mnie Bambo, a za jakiś czas spotkałem je w szkole podstawowej i tak już zostało. Sport pomógł mi sobie z tym poradzić, a także dodał mi pewności siebie i odciągnął od złego towarzystwa. Kiedy znajomi szukali sposobu na zarobek, ja szedłem na trening.

#### To brzmi jak terapia sportem?

**P. Sz.:** Nadal zdarza mi się mieć takie osoby na moich treningach – przychodzą same lub przyprowadzają je rodzice, aby zmieniły trochę nastawienie i zaangażowały się w coś innego niż moda czy elektronika. I w przypadku niektórych to naprawdę działa. Poza tym sport wymaga wysiłku, konsekwencji i samozaparć. Uczy też pokory, systematyczności i tego, że na sukces trzeba zapracować.

#### Także przez porażki?

**P. Sz.:** Zawsze powtarzam, że sukces dobrze smakuje, ale to po-

rażki uczą nas najwięcej. Sam mam jedną pamiętną za sobą, kiedy przegrałem walkę, dostając kopniaka z obrotu w wątrobę, a, kto to przeżył, to wie, o czym mówię. Na jakiś czas nawet przerwałem treningi, prawie się poddałem, ale ostatecznie wróciłem do sportu. Teraz uważam, że najważniejsze to wyciągać wnioski z porażek.

#### Jak już opanowałeś walkę w wieku nastoletnim, nie kusiło cię, żeby się zemścić?

Zawsze rywalizowałem na sparingach, również z kolegami, ale zdarzyło się, że ktoś mnie uderzył, wtedy kontra z kilku ciosów została zwrócona, bo, trenując, posiada się pewne odruchy. Jestem chłopakiem z gdańskiej Oruni...

Ojczym, z którym mieszkałem od czwartego roku życia był alkohikiem, niestety agresywnym, pewnego wieczoru uderzył moją matkę, potem mnie, powiedziałem: Chodź na podwórko! Na dworze rzucił się na mnie, ale odbił się od ściany, czyli ode mnie. W ten sposób przestał z nami mieszkać.

#### W kampanii wspominasz, że jak się upił, to nazywał cię „czarnuchem”. A jak wyglądały twoje relacje z rodzonym ojcem?

Poznałem go w wieku 19 lat - pojawił się, naobiecował, że się odwzajemni za stracone lata i namieszał mi w głowie. Sprzedałem malucha Fiata 126, żeby mieć na bilet do Libanu. Po czterdziestu dniach pobytu poznałem „tatusia” bliżej i zrozumiałem, ile prawdy jest w powiedzeniu „Umiesz liczyć, licz na siebie”. Była to kosztowna i smutna lekcja, bo po powrocie do Polski startowałem od zera i miałem młodszego brata na utrzymaniu, którego ojciec, a mój ojczym miał gdzieś. Za to dziś mogę powiedzieć, że do wszystkiego doszedłem sam ciężką pracą. Oczywiście, nie zapominając o mojej mamie, która urodziła mnie, mając 18 lat, pracowała jako pomoc kuchenna, sprzątaczką i dała radę sama wychować dwóch synów.

#### I wtedy przyszły sukcesy?

Podczas mojej kariery sportowej zostałem wielokrotnym medalistą mistrzostw pucharów Polski, Europy i świata w kick-boxingu oraz MMA. Teraz bardziej skupiam się na trenowaniu innych, ale sukcesy wciąż się zdarzają - jak tytuł vice mistrza Polski MMA w wadze ciężkiej w 2017 roku.

#### A kiedy pomyślałeś, że to też sposób na biznes?

Stosunkowo wcześnie, bo, już jako młody chłopak, zdarzało mi się prowadzić zajęcia np. dla kolegów z XV LO na Zaspie. Własny klub „Pablo Unlimited” na Kowalach otworzyłem w 2005 roku, mając za sobą doświadczenie w ochronie VIP, usługach transportowych i handlu. To okazało się przydatne w późniejszym biznesie, podobnie jak studia z zarządzania.

#### Czy posiadanie własnego klubu to dobry biznes? Można na tym zarobić?

Klub Pablo Unltd to bardzo dobry biznes, robię to, co lubię, a efektem ubocznym są pieniądze, które w ten sposób zarabiam. Ile by nie było, to i tak jest za mało, ale idzie z tego wyżyć. Dużo robię też sam.

#### Czym konkretnie zajmujesz się w klubie?

Jestem oczywiście trenerem, ale i przedsiębiorcą, który zarządza klubem – kadra, grafikami zajęć, salami, sprzedają suplementacji, sprzętu i odzieży sportowej oraz wysyłką zamówień. Za moje wielkie osiągnięcie uważam stworzenie własnej marki Pablo Unltd - jestem producentem odzieży oraz akcesoriów. Kręcę filmiki treningowe i prowadzę też nasze media społecznościowe.

#### Czy to w ten sposób trafiłeś do kampanii „Gdańsk Miastem Równości”?

Prawdopodobnie tak. Zostałem zaproszony do niej przez prezydent Aleksandrę Dulkiwicz i jej ekipę. Myślę, że pasowało swoją historią gdańszczanina o obcych korzeniach, który otwarcie mówi, że za młodych lat nie było mu łatwo, ale znalazł pomysł na siebie przez sport i teraz pomaga w tym innym.

#### Wspomniałeś o salach, gdzie cię można znaleźć?

Przed wszystkim w moim klubie na Kowalach, ale i w pobliskiej szkole podstawowej na zajęciach grupowych, a także

w domu sąsiedzkim „Gościnną Przystań” na Oruni.

#### Szkoła podstawowa, to znaczy, że uczysz też dzieci?

Tak, od początku tak było, a trzeba dodać, że nie każdy chce trenować dzieci, bo to większa odpowiedzialność i wysiłek. Ja chciałem prowadzić właśnie młodych, żeby nabrali pewności siebie i nie musieli się nikogo bać. Trenuję osoby od 10. roku życia – własne dzieci także. Córka ma 15 lat i ćwiczy od 7 lat, a syn (12 lat) - od 3. Wybrali kick-boxing.

#### A samo MMA nie kłóci się z dziećmi?

Z mojego doświadczenia dzieciaki głównie wybierają kick-boxing, potem boks, a część z nich, już w nastoletnim wieku decyduje się na MMA, zwłaszcza, że spopularyzowały je np. freaki z Fame MMA.

#### Wielu osobom MMA nie kojarzy się dobrze nie tylko przez nich, ale i przez samych zawodników. Całe środowisko jest utożsamiane, może stereotypowo, ale z agresją, awanturami domowymi, nastawieniem na pieniądze czy po prostu patologią...

Dokładnie, to stereotypy. W każdym środowisku znajdziemy różne osoby i nie ma co generalizować. Nie mówię, że jest tylko różowo, zawodnicy mają czy też generują problemy. Dla mnie ten sport był przede wszystkim sposobem na znalezienie lepszej drogi niż ta, która mogła mnie czekać w oruńskim świecie. Moi koledzy mieli różne epizody, a teraz niektórzy z nich przyprowadzają do mnie swoje dzieci, bo chcą, żeby skończyły lepiej niż oni.

#### Mówisz, że w każdym środowisku są czarne owce, ale przecież to ze sportów walki gangi łowią swoich „żołnierzy”. Zatrzymania, sprawy karne, wymuszenia są tu na porządku dziennym. A jak nie to, to problemy z użytkami lub depresją.

Jak moi koledzy stali na ulicy, ja jechałem na trening albo się uczyłem. Ukończyłem dwa studia policealne, licencjat-stypendium sportowe za zdobycie medalu dla Wyższej Szkoły Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, a to co zmotywowało mnie do ukończenia szkoły z tytułem magistra zarządzania przedsiębiorstwem, którym dziś jest Klub Pablo Unlimited. Stałem też na bramce, ale nigdy nie byłem nikogo żołnierzem. Zawsze dążyłem do tego, żeby nie mieć szefa. A trening jest bardzo dobrą alternatywą dla wyładowania agresji w zdrowy, sportowy sposób i nie tylko daje endorfiny, ale i pomaga radzić sobie z codziennymi problemami.

#### Co takiego daje MMA?

Dla mnie wszystkie sporty walki to głównie sposób na proporcjonalny rozwój. Rozwijasz szybkość, siłę, zwinność, kształtujesz sylwetkę i charakter i to się przekłada nie tylko na sport, ale i na całe życie.

#### A agresja?

Ćwicząc, raczej wyładowujesz agresję niż odwrotnie. To na sali się wykazujesz, a trenowanie to naprawdę ciężka praca. Poza tym, jeśli nadużyjesz umiejętności i nie będzie to obrona własna ani kogoś innego, to jest to od razu traktowane jako





## PAWEŁ „PABLO” SZYMKOWIAK

Swoją przygodę ze sportami walki zaczynał od kickboxingu w 1993 roku w gdańskim klubie „Stoczniowiec”. Prowadzony przez pierwszego trenera, Bronisława Szczypiora, w 1997 roku zdobył 3. miejsce na Mistrzostwach Polski. Od 2005 roku trenował w klubie „Duet” w Gdańsku, gdzie pod okiem Rafała Kałużnego i Tomasza Biernackiego zdobył największe osiągnięcia takie jak Vice Mistrz Polski 2009, 3. miejsce w Pucharze Świata 2009 (Węgry), 2. miejsce w Pucharze Europy 2011 (Włochy), wielokrotny medalista Mistrzostw Polski i Pucharu Polski. Od 2005 roku prowadzi własny klub „Pablo Unltd” na Kowalach. Jego wychowankowie to medaliści i zdobywcy mistrzostw Polski oraz pucharów Polski i Gdańska tacy jak Oskar Dziego (zdobywca Pucharu Gdańska, Mistrz Polski w kickboxingu), Paweł Krasiak (Mistrz Polski w kickboxingu), Alan Jachimowski (wielokrotny mistrz Polski w MMA amatorskim, 4:1 bilans walk zawodowych MMA), Oskar Herczyk (dwukrotny mistrz Polski w MMA, 3. miejsce mistrzostwa Europy MMA, 8:4 bilans walk zawodowych w MMA), Mikołaj Drążek (dwukrotny vice mistrz Polski w MMA, mistrz akademicki, wielkopolski oraz pucharu Polski w BJJ, Pas SCF Kępno semi pro) oraz medaliści mistrzostw i pucharów Polski Borys Brodowski, Przemysław Chruszcz, Rafał Jaworski i Michał Pokorski. Sam w 2017 roku zdobył tytuł vice mistrza polski MMA w wadze ciężkiej. Jego specjalizacje to MMA, kickboxing oraz boks.

wykroczenie. Ja już ponad 30 lat jestem w świecie MMA i cieszę się, że nadal mogę tym się zajmować i oby jak najdłużej.

### **Kto zatem może trenować MMA czy szerzej - sporty walki? Czy trzeba mieć jakieś predyspozycje?**

Tak naprawdę nie ma reguły, każdy może zacząć i dziecko, i osoba po 50-tce, mężczyźni i kobiety. Zresztą tych ostatnich mamy sporo – trenują głównie amatorsko, ale zdarzają się też profesjonalne zawodniczki. Nie ma tu ograniczeń i mój klub jest otwarty dla kobiet, które dobrze się tu czują.

### **A czym zajmujesz się w wolnym czasie?**

Przed wszystkim staram się rozwijać, czytam książki o roz-

woju osobistym i finansach. Biznesowo poszerzam swoją wiedzę poprzez kursy takie jak „Firmy Jutra: e-commerce” czy „Podstawy marketingu internetowego”. Poza tym morsuję, a teraz mocno interesuje mnie metoda oddechowa Wima Hofa oraz medytacja i joga.

### **Joga?**

Tak, joga i stretching pomagają rozciągnąć mięśnie i dotlenić organizm, a to przydaje się w sporcie. Przekładam to potem na treningi swoje i swoich podopiecznych. Zresztą nie tylko ja, ze światowych zawodników na przykład Alistair Overeem przed walkami w UFC też korzystał z metody oddechowej Wima Hofa.

**Maxi-slabs**  
that look like marble

**MAXFINE**  
FABBRICA  
MARMER E GRANITI  
FMG



**D**  
DAGO

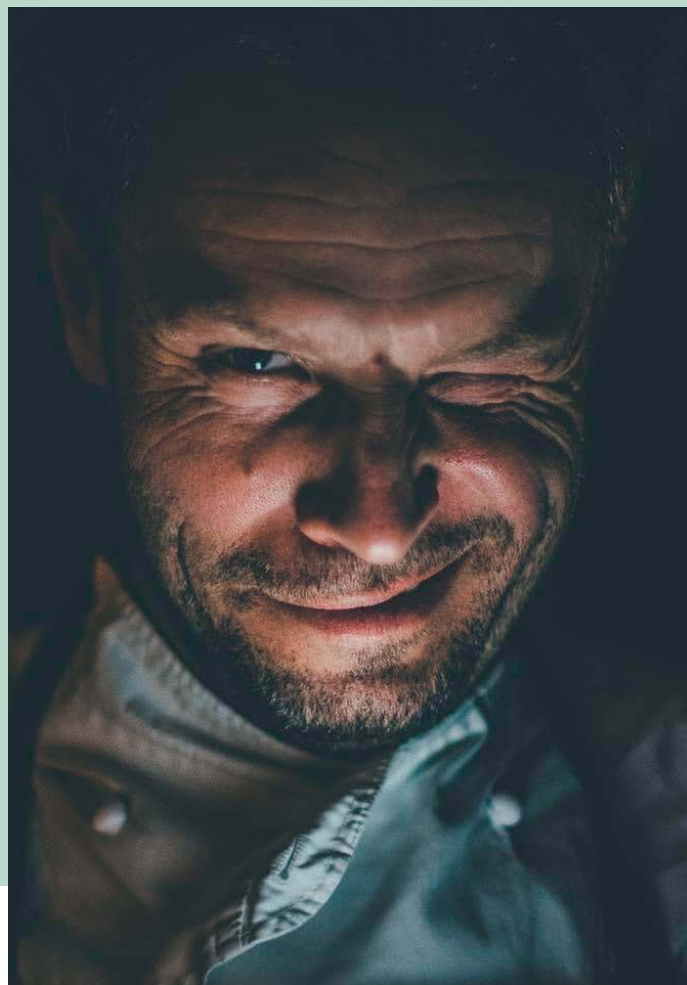
studiodago

www.studiodago.pl

A BRAND OF  IRIS  
CERAMICA  
GROUP

discover more at  
www.irisfmg.com





## KAMIL SADKOWSKI

Kulinaryny 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.

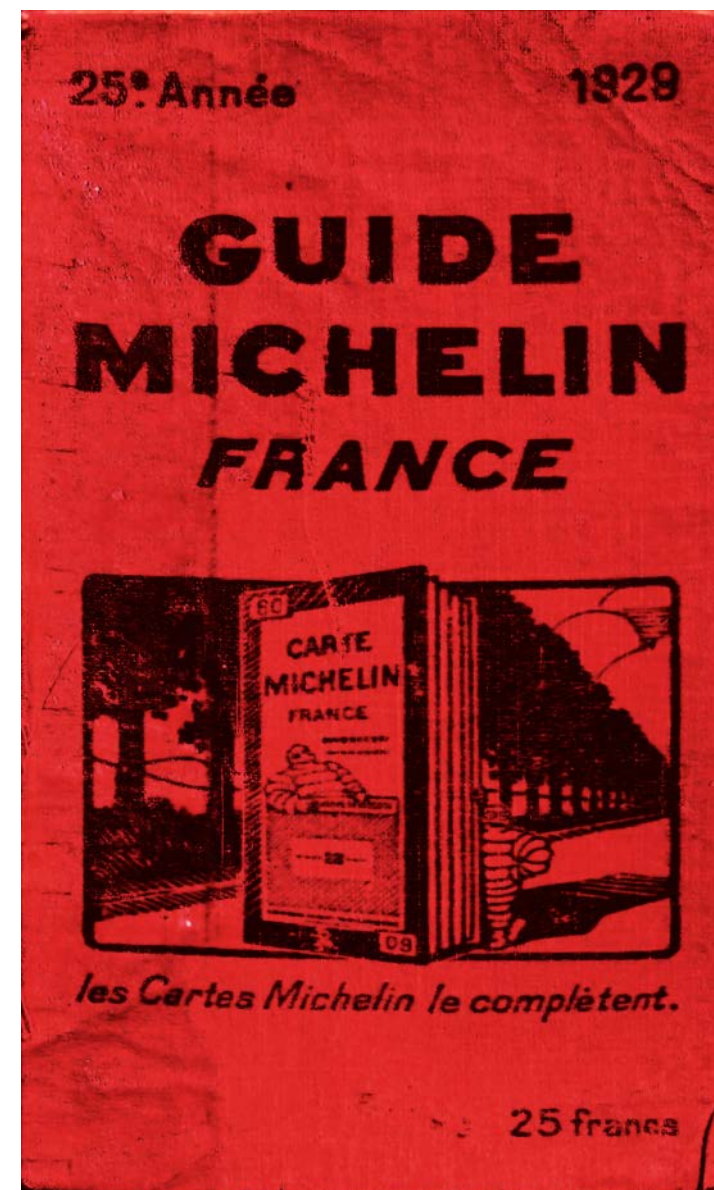
# NOWE GWIAZDY

Kulinaryna galaktyka nadciąga do Trójmiasta. Gdzie gwiazdy nie lśnią na niebie, ale na stołach i talerzach najlepszych restauracji świata. Inspektorzy przewodnika Michelin rozgrzewają do czerwoności swoją oceną niejednego kucharza, wielu wprawia w zakłopotanie i na bank podniosą ciśnienie wielu restauratorom. Inspektorzy podróżują po całym świecie, szukając tych magicznych miejsc, gdzie jedzenie staje się sztuką.

Musicie wiedzieć, że te gwiazdki dla wielu kucharzy to spełnienie marzeń i szacunek w branży. Często niezbyt pochlebnie wypowiadają się na temat całego tego zamieszania, ale dajcie mi takiego, którego połączane ego dobrym wynikiem nie wleci na wyżyny. To dopiero początek przygody. Wytrzymać to ciśnienie, to dopiero sztuka. Oczekiwanie gości versus przyznany laur, czy, aby na pewno zasłużenie? Czym nowym nas zaskoczą? Czy, aby na pewno utrzymają

poziom i pokonają kolejny stopień do bycia tym najlepszym według oceny inspektorów. Wielu oczywiście mówiąc obrazowo ma na to wywalone. Właściciele restauracji zarzucają wydawcy przewodnika Michelin niejasne kryteria przyznawania gwiazdek. Niektórzy restauratorzy nie życzą więc sobie, aby według nich pseudo fachowcy odwiedzali ich lokale i oceniali potrawy. Stwierdzają jednoznacznie, że eunuch i krytyk z jednej są parafii. Najlepsi światowej gastronomii ostrzegają, aby wyróżnienia Michelin nie stawiać sobie za życiowy cel. Doprowadziło to już do wielu dramatów.

Fakt wypadamy ubogo na tle całego tego zgiełku, ale wpływ na to ma wiele czynników. Najważniejsze, że wszystkie trzy miasta dogadały się w kwestii zaproszenia inspektorów. Nie jest to oczywiście dla wszystkich, ale zanim ktokolwiek się pojawi, aby ocenić kunszt kulinarny, to trzeba sporo wysiłku i sówitej opłaty.



Pierwsza gwiazdka Michelin to jak mała eksplozja smaku w naszych ustach. To znak, że ta restauracja oferuje coś więcej niż tylko posiłek, a serwowane są niezwykle doznania smakowe.

Druga gwiazdka to już jakby gastronomiczna supernowa. Tutaj już nie ma miejsca na przypadkowe potrawy. To jest raj dla smakoszy, w których szefowie kuchni to prawdziwi artystyczni geniusze, a kelnerzy troszczą się o każdy detal, aby każdy mógł poczuć się jak król przy stole.

Na szczycie tej kulinarnej góry, gdzie światła migoczą najjaśniej, znajdują się trzy gwiazdy Michelin. To nie są zwyczajne restauracje. To sanktuaria smaku, świątynie wyszukanego serwisu, gdzie każdy kęs jest jak modlitwa, a każdy smak - objawieniem.

Wszyscy zadają sobie pytanie. Czy te gwiazdki nie są zbyt nadęte? Czy naprawdę musimy uzależniać nasze przyjemności od tego, co mówi Michelin? Czy nie można po prostu znaleźć własnej

drogi po szlakach smaku, bez tego kulinarnego wyznacznika szczęścia?

Cóż, choć gwiazdy Michelin mogą wydawać się tajemnicze i trochę nadęte, nie można im odmówić jednego. To kompas, który prowadzi nas przez kulinarne morze. Ale pamiętajmy, że to my, nie Michelin, jesteśmy kapitanami naszych własnych podróży z najlepszym smakiem. Tak więc wyruszajmy w poszukiwaniu smakowych przygód, bez względu na to, czy na horyzoncie miga jedna, dwie czy trzy gwiazdki.

Często znajdziecie wybitne perełki, gdzie odleciecie na orbitę najlepszych zmysłów i rozkoszy, bez zaglądania do przewodnika, czy aplikacji. Pytajcie tubylców, gdzie odszukać tę rozkosz w miejscu, w którym obecnie przebywacie. To oczywiście, że najlepszymi ekspertami jest lokalna ludność. Miejscowi wiedzą, gdzie zjecie najlepszą rybę w Trójmieście, gdzie napijecie się najlepszych trunków, gdzie będziecie celebrowali każdą chwilę. Bo w końcu chodzi o to, żeby smakować życie na całego!





Grand Blue / Sofitel Grand Sopot / fot. Joanna Ogórek

# WIOSENNY POWIEW W RESTAURACJACH

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

Trójmiejskie restauracje przygotowały wiosenne menu pełne sezonowych, kolorowych składników i kreatywnych dań. Sprawdzamy, co wyjątkowego czeka na gości w lokalnych gastronomicznych miejscówkach w nadchodzącym czasie, bo nie od dziś wiadomo, że wiosna na talerzu to prawdziwa uczta dla zmysłów.

Wiosenne menu to doskonała okazja dla szefów kuchni, aby zaprezentować swoją kreatywność i umiejętność korzystania z sezonowych składników. Na stołach pojawiają się nowalijki, takie jak szparagi, młode marchewki, rzodkiewki oraz różnorodne zioła, które nadają potrawom świeżości i wyrazistości. Coraz częściej wiosenne menu uwzględnia także dania wegetariańskie i wegańskie, bazujące na roślinnych składnikach, które cieszą się rosnącą popularnością.

Restauracje prześcigają się w tworzeniu unikalnych dań, które nie tylko zadowolą podniebienia gości, ale także zachwycą ich estetyką. Od kolorowych sałatek, przez delikatne zupy, aż po wykwitne dania główne - wiosenne menu to prawdziwa uczta dla zmysłów. Nie tylko smak, ale także sposób serwowania i prezentacji potraw staje się istotnym elementem wiosennego menu. Sezonowe dekoracje, jasne kolory i kwiatowe akcenty na stołach tworzą idealne tło dla kulinarnej podróży.

Nowe menu zachęca do wyjścia z domu, spędzenia czasu z bliskimi i delektowania się chwilą w otoczeniu pysznych i zdrowych potraw. Wiosenne dania to zatem nie tylko kulinarna przygoda, ale także sposób na celebrowanie życia i cieszenie się każdym dniem.

## ZIELONE SMAKI

Jak co roku, wiosna przynosi do Crudo powiew świeżości i inspiracji, które wprost przekładają się na wiosenne menu restauracji. Sezonowość produktów umożliwia pobudzenie kubków smakowych w wielu płaszczyznach, oferując gościom niezapomniane doznania kulinarne. Mimo nowości w karcie wciąż obecne są dania, które zdobyły ogromną popularność i stały się nieodzowną częścią oferty.

– W menu znajdują się dania, które nie sposób pominąć z uwagi na popularność. Tatar z tuńczyka, ośmiornica w sosie winno-maślanym czy burger Crudo z polędwicy wołowej, to pozycje niezmiennie, uwielbiane przez naszych stałych gości – mówi z dumą szef kuchni Michał Sydow.

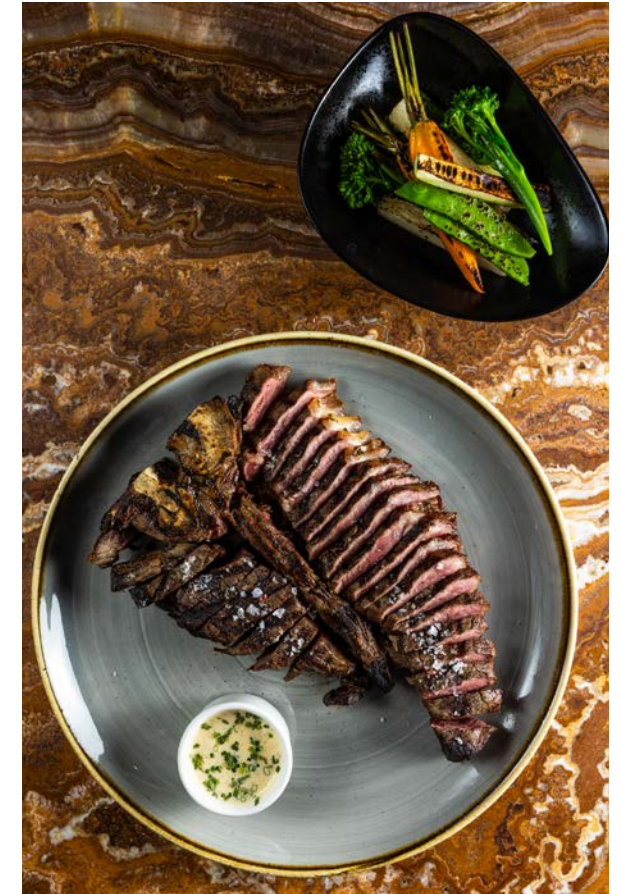
Nowe propozycje wiosenne to prawdziwa uczta dla smakoszy. Wśród nich znajdziemy, m.in. smażone szparagi, zupę szparagową z pianą z koziego sera, a także okonia morskiego z masłem cydrowym, purée porowym, bok choy i piklowaną rzodkiewką. Nie można też zapomnieć o wyselekcjonowanym wyborze steków podawanych z młodymi warzywami, które doskonale oddają esencję wiosny.

– W deserach też odnajdujemy wiosnę: finansjer – delikatny biszkopt migdałowy z kremem malinowym i świeżymi truskawkami z sosem angielskim. Świeżo wypiekane ptyśie z oliwą miętową, żelem rabarbarowym, kremami z pistacji i orzechów” – dodaje Michał.

Karta w Crudo zawiera ciekawe dania, stworzone dzięki kreatywności i pasji szefa kuchni. Jego doświadczenie zdobyte u boku słynnego szefa kuchni Marco Pierre White, a także praca w hotelach i restauracjach w Polsce i za granicą, skutecznie napędza całe Crudo.

## BLUE FOOD

Restauracja Grand Blue wprowadza nowe menu, które jest prawdziwą uczta dla zmysłów i hołdem dla kuchni regionalnej oraz staropolskiej. Kluczową inspiracją było „blue food”, czyli składniki pochodzące ze środowiska wodnego.



CRUDO / fot. Adam Burdyło



Magiel / Hotel Almond / fot. Karol Kacperski





Searcle / Courtyard by Marriott Gdynia Waterfront / fot. Karol Kacperski



Searcle / Courtyard by Marriott Gdynia Waterfront / fot. Karol Kacperski

- Wiosenno-letnia karta menu w restauracji Grand Blue jest moim autorskim pomysłem – mówi szef kuchni Tomasz Iwaniec. - Stałą inspiracją i myślą przewodnią dań jest „blue food”. Istotnymi elementami są produkty pochodzenia regionalnego i lokalnego. Akcent wiosenny to bogactwo warzyw, owoców, ziół i kwiatów. Produkty wykorzystywane są z szacunkiem dla zawartych w nich wartości odżywczych i są przetwarzane w minimalnym stopniu – dodaje.

Menu zawiera także odwołania do kuchni staropolskiej z XVII i początku XX wieku, w tym do przepisów Paula Tremo, kuchmistrza Stanisława Augusta.

- W naszym menu pojawiło się kilka klasycznych dań w wyszukanej odsłonie. Jedną ze stałych pozycji są małże św. Jakuba. Tym razem są one przyrządzane metodą sous vide i podawane z mlekiem szpinakowym, paloną marchewką, rybą maślaną oraz ciastem kataifi – zapewnia szef kuchni.

Nowe menu jest bogate w smaki i tekstury. Tatar wołowy jest teraz podawany z wędzoną krewetką, czarnym czosnkiem, kaparami i może być serwowany z grillowanymi szparagami. Bezmięsną alternatywą jest tatar z podsuszanych pomidorów, podawany z praliną z sera zagrodowego, majonezem szczypiorkowym i ziołowym sago. Zupy, które idealnie oddają smaki wiosny i lata, to między innymi kaszubska polewka z perliczką lub grillowanym bocznikiem, kalarepą i bobem oraz krem szpinakowo-szczawiowy z jajkiem i szparagami morskimi, będący nową interpretacją klasycznej zupy szczawiowej.

- Wśród dań rybnych znajdują się takie przysmaki, jak dorada królewska z okrą i kuskusem z płaskurki, sole dover z fregolą, warzywami groszkowanymi i ikurą, oraz łosoś szkocki z edamame, pistacjami i serem żuławskim. Dla miłośników mięsa przygotowano potrawy z królika z kurkami, morelami i gorczyczą oraz kaczkę z kaparami, pieczonym kalafiolem i agrestem – wylicza Iwaniec.

Na deser Grand Blue proponuje ciastko książęce z bławatkami i konfiturą z arbuza, tartę cytrynową z nagietkiem, bazylią i makagigi oraz fondanta pistacjowego z różą.

#### SKANDYNAWSKIE INSPIRACJE

Szef kuchni restauracji Searcle w Courtyard by Marriott Gdynia Waterfront tworząc kartę menu zawsze bierze pod uwagę sezonowość oraz trzy główne kierunki restauracyjnego konceptu, czyli morze, las, pole. Od lat czerpie inspirację z kuchni skandynawskiej, której oddaje hołd od najmłodszych lat.

- W naszej karcie kilka dań jest powtarzalnych jak chociażby Tost Skagen to stały, niezmienny element. To samo jest w przypadku klasyków, które ze względu na wytyczne sieci Marriott muszą być ujęte dla naszych gości hotelowych, czyli sałatki Cezar, burger – zapewnia Przemysław Woźny, szef kuchni.

W wiosenno-letniej odsłonie menu królują warzywa, ryby, owoce morza oraz sezonowa wołowina od polskiego dostawcy.

- Mamy też oddzielną sekcję dań wegetariańskich, jak np. słynny gołąbek z kapusty włoskiej faszerowany czerwoną soczewicą

i grzybami. Całość jest podana na pomidorowo-anyżowym sosie – przedstawia Woźny.

Innym z istotnych elementów tworzenia każdej karty dań dla restauracji Searcle jest dbałość o środowisko i zrównoważony rozwój.

- Zachęcam cały mój zespół, aby mógł podzielić się swoimi pomysłami. Dużą uwagę przykładamy do tego, by niektóre składniki powtarzały się w poszczególnych daniach pod nową odsłoną, aby marnować jak najmniej produktów żywnościowych. Finalnie całość menu spinam osobiście ja, wprowadzam różne zmiany, weryfikuję food cost, dodaje alergeny. Zdarza się także, że wskazane dania modyfikuje, aby każde z nich było kompletne pod kątem sezonowości, doboru składników, ułożenia na talerzu oraz, co najważniejsze - żeby obroniło się smakiem – zapewnia szef kuchni.

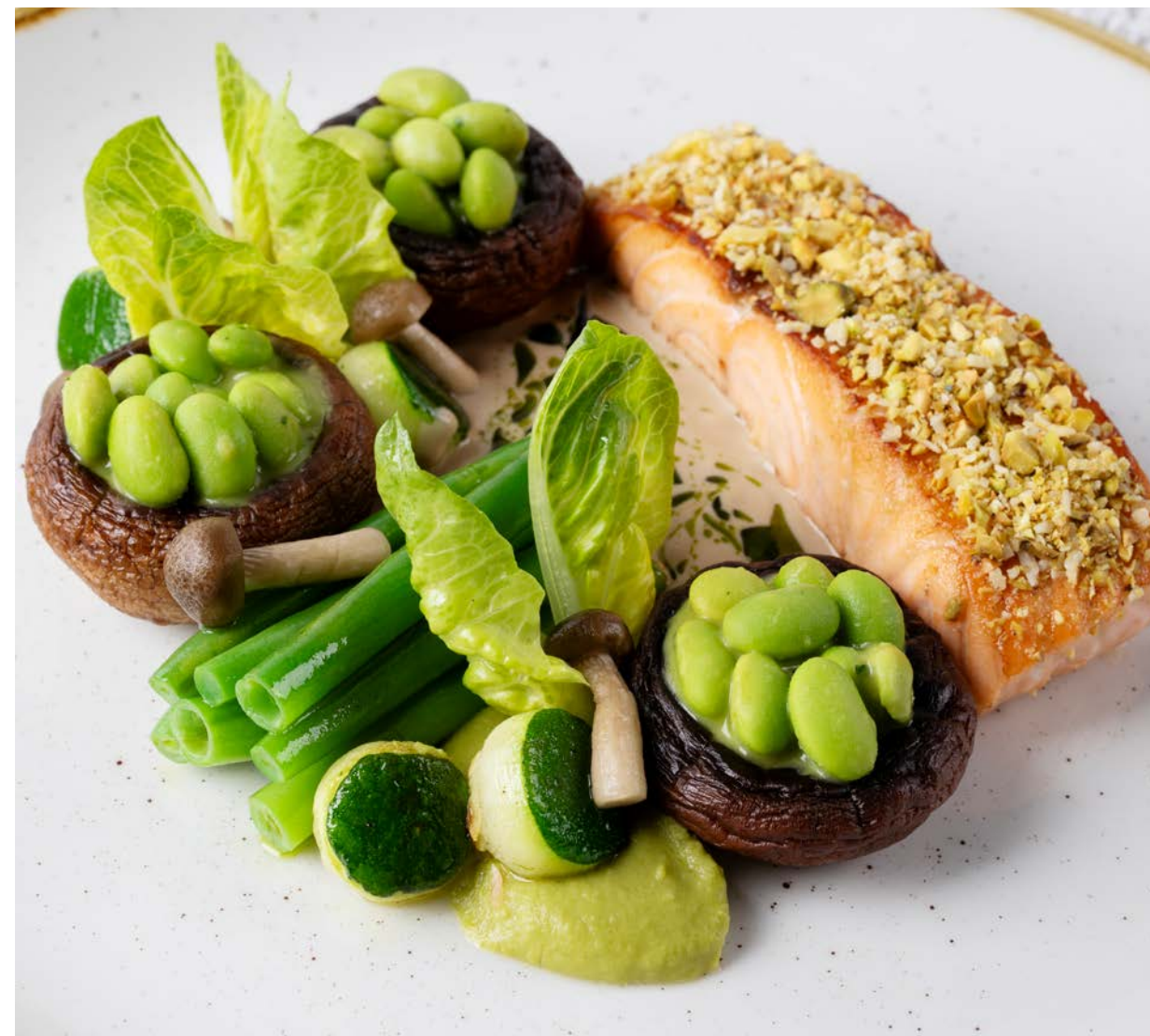
Otwierając drzwi do świata smaków, stworzonego przez Przemysława Woźnego, menu staje się nie tylko kartą dań, ale także opowieścią o pasji, zaangażowaniu i trosce o najdrobniejsze detale.

#### HARMONIA SMAKÓW

Restauracja Bulaj położona na sopockiej plaży przy parku Północnym to idealne miejsce dla tych, którzy chcą uciec od zgiełku turystycznego i cieszyć się spokojem, widokiem na zatokę oraz szumem fal. Za kulinarnymi kreacjami stoi Artur Moroz, który z pasją wykorzystuje najlepsze regionalne składniki. Menu restauracji obejmuje nie tylko ryby z Bałtyku i wód śródlądowych oraz dary okolicznych lasów, jezior i gospodarstw.

- Wiosenne menu, jak co roku, inspirowane jest oczekiwaniem na nowalijki, takie jak szparagi, botwina, szczaw, szpinak, szczypiorek, ogórki, młoda marchew – mówi szef kuchni Artur Moroz. - To, o czym należy dzisiaj pamiętać, to to, że oczekiwanie na wiosenne produkty mocno się zatarło ze względu na dostępność produktów przez cały rok. Natomiast jakość wiosennych produktów jest inna. Nie możemy zapomnieć także o wiosennych rybach czy mięsie: cielecina, jagnięcina, belona, marcowy śledź.

Wiosna to nowe życie w cyklu wegetacji, dlatego restauracja stara się podać wiosenne produkty w prostej formie, by zachować ich



Grand Blue / Sofitel Grand Sopot / fot. Joanna Ogórek





Bulaj / fot. mat. prasowe



naturalny smak i świeżość. Lokal ten to miejsce, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością, a lokalne składniki są przekształcane w wyjątkowe kulinarne doświadczenia, dlatego w menu można znaleźć między innymi: śledzia na sałatce ziemniaczanej (młody ziemniak, botwina, ogórek małosolny, jabłko); botwinę z jajkiem; rybną zupę szczawiową; szparagi w wielu odsłonach; królika z młodą marchewką oraz wegetariańską czarną soczewicę z nowalijkami.

– Odnośnie do nowej karty zawsze staramy się układać ją w całym zespole, zawsze ktoś coś wniesie, zainspiruje – podkreśla Moroz. - Kolejną sprawą jest to, że jak cały zespół jest zaangażowany w proces twórczy, wszyscy w to wierzą i dzięki temu łatwiej jest utrzymać jakość.

#### MENU OD SERCA

Wiosna przynosi do restauracji Magiel menu, które celebrować bogactwo lokalnych produktów. Szef kuchni tego lokalu stawia na dania oparte na świeżych składnikach, które dostępne są jedynie o tej porze roku, dlatego wiosenna karta dań to efekt ścisłej współpracy z lokalnymi dostawcami, którzy regularnie informują o nowościach w swojej ofercie.

- Rozmawiamy z naszymi lokalnymi dostawcami, którzy mówią nam, co mają nowego bądź ciekawego w ofercie, są to takie produkty jak: belona czy dobrej jakości antrykot wołowy, które mamy obecnie w karcie – podkreśla Bartosz Czyżyk, Szef Kuchni Restauracji Magiel. - Bazujemy głównie na kuchni polskiej, ale dodajemy akcenty innych kuchni, np. włoskiej czy francuskiej, tak aby dania były ciekawe i zachęcające do spróbowania – dodaje.

W wiosennym menu znalazły się zarówno nowe potrawy, jak i te, które cieszą się niestabnącą popularnością, choć w odmienionej formie.

- Niektóre z dań, jak tatar czy krewetki, zostają w karcie z racji dużego zainteresowania. Zmieniamy tylko wygląd i dodatki, z którymi podajemy danie – mówi Bartosz Czyżyk.

W nowej karcie - od przystawek po desery - można znaleźć wyjątkowe propozycje. Wśród antypasti wyróżnia się oźór cielęcy podawany w formie szarpanego mięsa z duszonym rabarbarem w regionalnym miodzie i sosem demi-glace. Miłośnicy sałatek mogą skosztować sałatki z zielonych sezonowych sałat, burraty, konfitowanych pomidorków i dressingiem miętowym. Dania główne to m.in. pstrąg łososiowy z lokalnej hodowli niedaleko Gdańska, burger wołowy z sałatką z młodej kapusty i wędzonym regionalnym serem produkowanym pod Kościerzyną oraz sandacz podany z młodymi ziemniakami, puree z zielonego groszku, młodą marchewką i sosem beurre blanc. Na deser - beza w kształcie kuli z musem pistacjowym i sosem malinowym. Co istotne, przedstawiony spis to propozycja, która powstała z pomysłów całego personelu restauracji.

- Uważam, że każdy w zespole może brać udział w tworzeniu menu, więc cały zespół na kuchni je tworzy. Dzielimy się swoją wiedzą, robimy próby dań, omawiamy je, i jeżeli danie jest kompletne, smaczne i dopracowane, wprowadzamy do menu. Czasem jest to danie złożone z pomysłów paru osób, a czasami są to dania indywidualne jednego z kucharzy - dodaje szef kuchni.





# MOWI THE ONE

## JUŻ NA UL. ELEKTRYKÓW

AUTORKA: KATARZYNA LEPIANKA-GLUSZKIEWICZ | FOTO: PIOTR ŻAGIELL

Latem uwielbiamy spożywać posiłki na świeżym powietrzu. Pewnie dlatego jednym z najpopularniejszych miejsc w Trójmieście jest Hala W4 Food Squat znajdujący się na ul. Elektryków w Gdańsku. Ciekawych konceptów gastronomicznych tam nie brakuje. Teraz dołączył do nich kolejny, z łososiem w roli głównej, MOWI The One, który pokazuje jak połączyć rybę ze smakami z Bangkoku.



Łosoś MOWI w liściach nori, organiczna sałata z dressingiem limonkowym, tatar z łososia na ostro z japońskim ryżem i liśćmi shiso w tempurze, smażony ryż z ostrymi salmon balls – brzmi apetycznie? To tylko jedne z propozycji, które znajdziemy w menu nowego konceptu gastronomicznego w W4 Food Squad – MOWI The One.

Elektryków Food Market czyli Hala W4 w Gdańsku, to jeden z najlepszych gastronomicznych adresów w Trójmieście. Teraz, dzięki MOWI będzie tam jeszcze smaczniej. Warto zaznaczyć, że MOWI ASA to jedna z największych na świecie firm zajmujących się rybami i owocami morza i największy światowy hodowca łososia atlantyckiego, w także właściciel największej na świecie fabryki sushi. Można mieć więc pewność, że dania serwowane w nowym punkcie są najlepszej jakości.

-To synergia jakiej jeszcze nie było. MOWI, jedyny markowy łosoś na rynku, pozycjonowany w segmencie premium, w ciągu pięciu lat przebojem zdobył rynek retail i food service w największych krajach Europy. Ulica Elektryków w Gdańsku, miejsce magiczne, pełne ciekawego „street foodu”. I Adrian Klonowski, kucharz, który zaczął z nami współpracę, trochę na odległość bo z Bangkoku, mający na swoim koncie współpracę z gwiazdkowymi restauracjami Michelin. Z tego połączenia urodził się Mowi the One, połączenie haut-cuisine ze street-foodem. Postanowiliśmy wyraźnie zaistnieć na Elektryków, nie tylko by utrwalić wizerunek naszej marki. Chcemy pokazać, że oryginalne dania z gwiazdkami Michelin „w tle” mają szansę nie tylko wpisać się w kulinarny klimat Elektryków, ale nadawać jej ton - mówi Emilia Schomburg, Brand Communication Director MOWI.

Strefa MOWI The One, która w piątek, 17 maja, ruszyła na ul. Elektryków, to propozycja dla wszystkich, którzy chcą spróbować brandowego łososia w niestandardowym, „streetowym” wydaniu. Właściciele zapewniają, że będziemy zaskoczeni tym, co wyczarował współpracujący z marką szef kuchni Adrian Klonowski. Na pierwszy rzut oka proste dania, ale odpowiednio podkrecone dodatkami i sposobem przygotowania. Szef kuchni, o którym mowa, znany jest mieszkańcom Trójmiasta jako założyciel jednej z najbardziej wyjątkowych restauracji typu fine dining - Metamorfozy. Właściciel własnego konceptu kulinarnego LARDER BKK. Obecnie mieszka i pracuje w Bangkoku. Doświadczenie zdobywał m.in. w takich lokalach jak Restaurant GAA (dwie gwiazdki Michelin), UNDER (jedna gwiazdka Michelin) czy ostatnio Villa Frantzen Bangkok (jednak gwiazdka Michelin). Współpracował z cenionymi szefami kuchni i brał udział w topowych wydarzeniach gastronomicznych na całym świecie. Teraz swoją wiedzę i doświadczenie wykorzystał do przygotowania menu dla MOWI The One.

- Dania rybne w Polsce nadal nie są bardzo popularne, nie królują na polskich stołach. Nie ma co ukrywać, że świadomość przeciętnego konsumenta o tym, że ryba np. taka jak łosoś MOWI to produkt nie tylko wysokiej jakości, ale i „bardzo wdzięczny” w przygotowaniu, nadal jest dość niska. Przygotowując dania do konceptu na Elektryków, chcieliśmy przedstawić łososia w naprawdę oryginalnym i ciekawym wydaniu. Proponujemy dania, które naprawdę są lata świetlne od przysłowiowej „rybki plus frytki” - przekonuje szef kuchni, Adrian Klonowski.

Punkt jest otwarty w godzinach funkcjonowania całej Hali W4 Food Squad.

## Digital marketing

w zgodzie z filozofią

**Kaizen i Kendo**

カイゼン 剣道



[www.seogroup.pl](http://www.seogroup.pl)

Gdynia | Warszawa | Londyn



## KILKA SŁÓW O DOBREJ STRONIE PROJEKTOWANIA

Bardzo mnie to cieszy, że poprzedni felieton o mrocznej stronie projektowania odbił się dość szerokim echem. Dodatkowo inwestorzy bardziej się pilnują - znakomicie. Odzywa się ich jednak mniej - tu już nie jestem pewien czy to dobrze. Najwyżej umrę biedny, ale szczerzy. Studzę jednak emocje: do wyprzedaży gadżetów z pracowni jeszcze daleko. Jak coś, dam znać. W tym numerze dla odmiany druga strona medalu: kilka słów o wyjątkowości pracy projektanta. Prawda jest taka, że żadna z tych wersji nie jest prawdziwa. Rzeczywistość nie jest zaprogramowana, by była czarno-biała a zwyczajne dni nie zawsze są tak efektowne jak zgrabna zbitka słów w felietonach.

### POWOŁYWANIE DO ŻYCIA

Wyjątkowość działania twórcy designu, mody, wnętrza, rzeźby czy obrazów polega na tym, że można w pewnym momencie zobaczyć coś, co się najpierw wyobraziło. Czasem następnego dnia, a czasem po latach. Ta swoista władza nad przestrzenią i materiałem jest jednym z kluczowych atraktorów działania twórcy. Jednych uwodzi, a drugich zniewala. Pamiętam to marzenie podczas studiów i pytanie: jak to będzie, gdy będę mógł wejść do przestrzeni, którą sobie wyobraziłem i narysowałem? To duża odpowiedzialność, ale też niezwykła przyjemność. Wyjątkowe jest też to, że można kogoś zaprosić do środka własnego portfolio i powiedzieć: to tak wygląda moja praca. W 3d, bez ściemy i można dotykać eksponaty. To siła, której w wielu zawodach po prostu nie ma: prawnik, lekarz czy pilot nie mogą tego zrobić, no chyba, że samolot zderzy się z ziemią... Dodatkowo architekt wnętrz tworzy miejsca użyteczne społecznie, z których na co dzień korzystają setki osób. Lubię wejść „incognito”, by obserwować jak używają miejsc, któ-

re kiedyś były wymyślone na papierze. Pewnego dnia w Sopocie zobaczyłem młodą dziewczynę w baletkach, która oglądała przy komputerze nagrania baletu, a obok na YouTube koksik leciał zawody MMA. Piękny kadr jak tak obok siebie siedzieli: dwa światy w stworzonym wcześniej w wyobraźni świecie. Ale jednak zaskoczenie. Zawsze tak jest.

### SIŁA RÓŻNORODNOŚCI

Parafrazując klasyka: życie projektanta jest jak pudełko czekoladek - nigdy nie wiesz, na co trafisz. Jednego dnia dzwoni człowiek, który z drewnianej rozpadającej się budki z zapiekankami chce zrobić salon beauty, a drugiego minister z zapytaniem o projekt gabinetu. Różnorodność realizowanych tematów jest niesamowita: jednego dnia pracujesz nad hotelem, drugiego nad restauracją, a trzeciego nad willą nad jeziorem. Samo zwiedzanie tych miejsc jest sportem samym w sobie. Dodatkowo patrzeć jak powstają to wyjątkowa przyjemność. Choć z drugiej strony jest coś brutalnego w rozmowach na budowie i wskazywaniu palcem: „to wywal”, „ta ściana wylatuje”. Bo często nowe wnętrza zaczyna się od niszczenia czegoś, co było w danym miejscu przez lata. Trudno tutaj nie zatrzymać się na plakatach dzieci przyklejonych do ścian czy pięciu warstwach farby na kolumnie w starej kamienicy.

Ostatnio w banku rozmawiałem o różnicach między pracą ze sztuką i pracą z pieniędzmi i przypomniała mi się anegdota jak na wystawnym bankiecie znany artysta rozmawiał z miliarderem i powiedział do niego: to zabawne - wy bogaci zawsze rozmawiacie o sztuce, kiedy my artyści głównie o pieniądzach. Krzywdzące, ale coś w tym jest!



**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 Kultury 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



# LO

## FUNKCJA. FORMA. BRYŁA.

TEKST: HALINA KONOPKA

PROJEKT: MGR ARCH. WNĘTRZ ZUZANNA MOTUS-  
ZAŁOŻYCIELKA PRACOWNI LOQM

ZDJĘCIA: TOM KUREK

- Czyste linie, brak zbędnych elementów, monochromatyczność, harmonia, „mniej znaczy więcej”. To niektóre z terminów i koncepcji, które od razu przychodzą mi na myśl, gdy myślę o tym projekcie - mówi Zuzanna Motus, założycielka pracowni LOQM, wykładowca na Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku. Pewne jest, że to 100m2 mieszkanie czerpie piękno z form i materiałów, a sama pracownia od zawsze cechuje się klarownością i powściągliwością w wyrazie.

Projekt tego mieszkania został stworzony z myślą o parze lekarzy prowadzących niezwykle aktywne życie. Potrzebowali oni spokojnego azylu, który nie byłby zbyt stymulujący dla oka.

- Nie sposób zaprzeczyć spokojowi, jaki emanuje z tego dopracowanego wnętrza. Jednak osiągnięcie tego efektu jest zawsze celowe i szczerze mówiąc, trudniejsze. Wymaga również większego budżetu, który pozwoli na wymagające oraz solidne rozwiązania na lata - tłumaczy Zuzanna Motus z pracowni LOQM.

Baza projektowa jest podstawą do wszelkich decyzji. Tu padła decyzja na dębowy parkiet, koniecznie szczotkowany, pokryty olejowoskiem, który okazał się idealnym tłem dla całości. Połączenie go z aluminiowymi listwami zlicowanymi ze ścianami - było dla projektantki naturalną decyzją, ponieważ ponad wszystko ceni sobie wymagające i solidne rozwiązania.

# QM







działania, czyli już od ponad 6 lat, pracownia współpracuje z tym samym zespołem wykonawców. Dzięki temu, przy działaniu kompleksowym ma 100 procentową pewność, że założenia projektowe będą spełnione. Akurat przy tego typu podejściu do projektowania nie ma jak ukryć niezgodności, czy ewentualnych wad (wkuwane listwy, detale dylatacji, drzwi wykonywane na wymiar do sufitu, zaoblenia, zacinanie elementy pod 45 stopni).

- Czysta wrażliwość naszej pracy projektowej nie wynika z góry określonego stylu architektonicznego, lecz z zamiaru projektowania prostej, inteligentnej i funkcjonalnej przestrzeni, która stanowi tło dla funkcji, jakie się w niej znajdują - mówi architektka. - Czerpiemy dużą satysfakcję z faktu, że coraz więcej Inwestorów zgłasza się do nas z tego konkretnego powodu po projekt. Dzięki temu nasza praca jest spójna z naszym postrzeganiem języka projektowego. W efekcie obie strony są usatysfakcjonowane uzyskanym efektem - podsumowuje Zuzanna Motus.



Poza formą i materiałami ważną rolę w projekcie odgrywa światło. Zarówno to naturalne, jak i to świadomie zastosowane w projekcie. W strefie dziennej zostały zastosowane oprawy, które w zależności od pory świecą według potrzeby użytkowników. Dają możliwości tworzenia odpowiedniej atmosfery, dzięki miękkiemu, rozproszonemu światłu. Zastosowana, organiczna forma lampy Gregg od Foscarini dodatkowo podkreśla rangę strefy stołu oraz rozбивa w subtelny sposób prostolinijność projektu.

Rozpoczynanie projektowania od brył jest dla pracowni logicznym działaniem, które uszlachetnia przestrzeń i tworzy ją ponadczasową. - Od tego zawsze zaczynam. Bardzo lubię ten środek wyrazu - wtrąca architektka.

W strefie dziennej dominantą oraz elementem dzielącym przestrzeń jest forma kubika wyłożona naturalnym fornirem o pięknym usłojeniu. Element stolarski, który wizualnie spełnia oczekiwania oraz posiada w sobie kilka funkcji - często jest elementem spajającym strefy.

- Nasze podejście do projektowania polega na biciu celowym i precyzyjnym. Przy pracy z klientami często staramy się znaleźć sedno tego, co ktoś naprawdę kocha i pozbyć się reszty. Odkrywamy to, co inspiruje naszych inwestorów, co ich porusza. Wcielamy to w życie - mówi Zuzanna Motus.

Również rzemiosło budowlane oraz stolarskie jest tu niesamowicie ważnym elementem. Od początku







## NOWOŚCI W TARAS FACTORY

# IDEALNY TARAS

AUTORKA: KATARZYNA LEPIANKA-GLUSZKIEWICZ

**Idealne miejsce na wypoczynek, spotkania z przyjaciółmi, powolne weekendowe poranki - taką strefę warto stworzyć przygotowując swój wymarzony taras. Nowoczesne rozwiązania, sprawdzona jakość i design, który zachwyca każdego. Takie produkty oferuje marka Taras Factory, która na nadchodzący sezon przygotowała mnóstwo nowości.**

Firma Taras Factory tworzy miejsca relaksu, oferując kompleksowe wyposażenie tarasów i elewacji. Od ponad dziesięciu lat spełnia marzenia klientów o wymarzonych oazach spokoju w przydomowych ogrodach i miejscach odpoczynku w różnych obiektach, w których się znajdujemy. W ich ofercie znajdziemy m.in. nowoczesne i funkcjonalne zadaszenia tarasowe, ruchome dachy, zewnętrzne wanny SPA, komfortowe meble ogrodowe, paleniska i grille, ekskluzywne pergole, markizy czy żaluzje oraz tarasy z drewna egzotycznego i kompozytu. Taras Factory stawia na sprawdzone rozwiązania, uznawane za światowej jakości. Ich wyposażenie nie traci na jakości przez wiele lat, radząc sobie nawet w najtrudniejszych warunkach pogodowych.

### **NOWOCZESNE ROZWIĄZANIA DLA TWOJEGO TARASU**

Na nadchodzący sezon, marka przygotowała sporo nowości. Oprócz nowoczesnych systemów zadaszeń, miłośników grillowania z pewnością zainteresuje oferta całorocznej kuchni na tarasie.

- Wprowadziliśmy kilka modeli zadaszeń wraz z zintegrowanymi dodatkami, które mocno odznaczają się na naszym rynku. Kolejną nowością są całoroczne kuchnie ogrodowe. Jesteśmy w stanie wyposażyć je w bardzo ciekawe dodatki, takie jak: zewnętrzna lodówka czy też zlew. Kuchnie produkujemy na wymiar na podstawie indywidualnego projektu. Naszą ofertę wzbogacił również nowy model wanny ogrodowej spa, której obudowa została wykonana z konglomeratu kwarcowego w kolorze szarym. Obudowa jest wyjątkowo odporna na warunki atmosferyczne, a w dotyku przypomina porcelanę – mówi Paweł Romanowski z Taras Factory.

Wrażenie robi także pergola z rozsuwanym dachem wyposażona w zabudowę szklaną z efektem lustra weneckiego, która pojawiła się na ekspozycji w salonie Taras Factory. Model zarówno w sposób wizualny, jak i odpornością na obciążenia, np. na śnieg, znacząco wyróżnia się na tle konkurencji. Oprócz lustra weneckiego można wybrać również szkło przyciemnione. Sama kolorystyka nowych modeli także robi wrażenie: lakiery z efektem cortenu oraz wiele odcieni brązu czy też szarości, które możemy dopasować do reszty elementów naszego tarasu.





### STREFA RELAKSU NA TARASIE

Oferta jest tak szeroka, że często sami nie wiemy, co wybrać. Dlatego tak ważne jest, żeby trafić na profesjonalistów, którzy doradzą, wykonają taras, z pewnością, że nie będzie z nim problemów, a konstrukcja posłuży nam wiele lat. Na które elementy wyposażenia tarasu powinni się zdecydować klienci, którzy marzą o wypoczynku tuż przy swoim domu?

- Wszystko zależy od indywidualnych preferencji klienta. Przy wyborze np. zadaszenia bardzo istotne stają się dodatki oraz rodzaj samego dachu. Czy ma on się tylko uchylać, całkowicie otwierać czy też ma być np. szklany. Każdą zabudowę wyposażymy w przeszklenia boczne lub rolety chroniące przed słońcem, deszczem lub wiatrem. W ofercie posiadamy również bardzo ciekawe okiennice przesuwne, których lamelki można obracać. Oferujemy modele zadaszeń, które oprócz standardowego obrotu lameli umożliwiają całkowite zsuniecie się ich do boku

otwierając tym samym całą przestrzeń. Jako jedyni umożliwiamy połączenie dachu szklanego wraz z pergolą lamelową w jednej konstrukcji dzięki czemu nie zacinamy pomieszczenia, do którego pergola jest dostawiana. Również jako jedyni jesteśmy w stanie obsłużyć klienta kompleksowo w zakresie projektu/wizualizacji realizacji tarasu od podłogi po sufit. Na chłodniejsze wieczory zaproponować możemy ciekawe ogrzewacze takie jak promienniki ciepła lub paleniska gazowe, które wprowadzają romantyczny nastrój. Kolejnym elementem jest dobór odpowiedniego oświetlenia lub nawet zintegrowany regał na książki. Opcji mamy naprawdę bardzo dużo – zapewnia Paweł Romanowski.

Taras Factory od zawsze stawiał na jakość oferowanych produktów oraz na to, aby wyprzedzać lokalne trendy. Obecnie posiadają najbardziej rozbudowaną ofertę na polskim rynku. Produkty wyróżnia funkcjonalność, jakość, ilość dodatków, proponują również unikalną kolorystykę, trwałość i nowoczesny design.



# NOWOCZESNA STODOŁA TO MIT

- Dach dwuspadowy i prosta bryła budynku to często dobra odpowiedź na rozwiązanie prostego problemu, ale nie jest receptą na każde miejsce - o popularności domów typu stodoła opowiadają architekci Marek Kruk i Adrian Mania.



Marek Kruk



Adrian Mania

Skąd u panów zainteresowanie tzw. nowoczesnymi stodołami? Inspirację przynoszą klienci, czy jest to coś, co krąży w waszym krwioobiegu?

**Marek Kruk założyciel pracowni „Kruk Architekci”:**

Nie do końca lubię określenia „nowoczesna stodoła”, ponieważ w dużej mierze podjęcie takiego tematu determinują plany miejscowe i warunki zabudowy. Z drugiej strony, zajmując coraz większe obszary pozamiejskie, jedyne, do czego możemy się odnieść, to właśnie budownictwo wiejskie. My jako architekci podejmujemy próby nawiązania do konkretnego miejsca. Nie nastawiamy się jednak na takie tematy. Po prostu kilkakrotnie trafiliśmy na działki, gdzie kontekst i miejsce tłumaczyły zastosowane przez nas materiały i proporcje.

**Adrian Mania, założyciel pracowni „studiomania”:** Nie ma w mojej pracowni jakiegoś szczególnego zainteresowania tym, co większość ludzi nazywa „nowoczesną stodołą”. Forma budynku jest zawsze dopasowywana indywidualnie do działki. Realizacja ma odpowiadać wymaganiom klientów, otoczeniu urbanistycznemu, krajobrazowi kulturowemu, a także być odpowiedniej orientacji względem stron świata.

**Mamy więc do czynienia z chwilową modą? A może stodoła to alternatywa dla pseudodworków?**

**AM:** Dach dwuspadowy i prosta bryła budynku to często dobra odpowiedź na rozwiązanie prostego problemu, ale nie jest receptą na każde miejsce. Niestety, obecnie bezmyślnie kopiuje się różne rozwiązania, okrasza nazwą „nowoczesnej stodoły” i już komuś wydaje się, że zaprojektował coś dobrego i odpowiedniego dla danego miejsca.

**MK:** Zwrot „nowoczesna stodoła” jest na pewno nadużywany. W dobie ogromnej ilości inspiracji jest sporo klientów, którzy na pierwszym spotkaniu oznajmniają, że chcą właśnie „nowoczesną stodołę”. W naszej historii ze względu na działkę i kontekst, w którym się znajduje, częściej zdarzało nam się odwozдить klientów od pomysłu nowoczesnej stodoły niż ich do tego namawiać.







#### Dlaczego?

**MK:** Nie ma czegoś takiego jak dom uniwersalny, który może stać w każdym miejscu i wszędzie pasować, są pewne zabiegi i rozwiązania powtarzalne, ale architektura musi być indywidualna i czerpać z konkretnego miejsca. Oczywiście są trafione realizacje, które działają na zasadzie kontrastu, ale takie podejście nie może przeważać w projektowaniu.

**Mam wrażenie, że „nowoczesne stodoły” powstają według gotowego wzorca: okna od sufitu do podłogi, elewacja z opalanego drewna lub surowa cegła i nieodłączne spadziste dachy.**

**AM:** W dużym uproszczeniu można tak określić budynek o prostym układzie przestrzennym z najczęściej podłużnym, dwuspadowym dachem oraz współczesnym detalem architektonicznym. Z kolei duże okna są odpowiedzią na odpowiednie doświetlenie pomieszczeń. Często kadrują ciekawy widok, ale trzeba pamiętać, że bezmyślnie zaprojektowane przeszklenia są problematyczne, bo wcale nie dodają projektowi nowoczesnego charakteru. Szczególnie żenujące są trójkątne okna

w ścianach szczytowych, które niestety są obecnie bardzo popularne.

**A co z ekologią? Jak wychłodzić lub ogrzać taki budynek? Zwłaszcza, kiedy chętniej sięgamy po przeszklenia?**

**MK:** Ekologia to bardzo istotny element projektu. Dom z oknami „od sufitu po dach” nazywałbym raczej szklarnią niż stodołą. Ciężko byłoby tam mieszkać. Dlatego ważne są proporcje.

**AM:** Duże okna projektuje się przede wszystkim od południa, ewentualnie od wschodu i zachodu. Od północy nie powinno być dużo okien ze względu na straty ciepła.

Jeżeli zaprojektuje się budynek według logicznych zasad, nie powinno być problemu z jego ogrzaniem. Istnieją różne równoważone źródła energii, z których możemy skorzystać. I tak, jeżeli chodzi o nagrzewanie, to dobrą praktyką jest stosowanie żaluzji fasadowych, ale nie tylko. Przykładowo, w Szwajcarii, w której przez parę lat praktykowałem, obowiązują przepisy nakazujące, aby każdy budynek był zabezpieczony przed nadmiernym nagrzewaniem. Czasami rozwiązanie tego problemu potrafi nawet zdefiniować całą formę budynku.

**To może zamiast budować od nowa, warto byłoby zaadaptować istniejące stodoły lub stare wiejskie domy?**

**AM:** Adaptacje to bardzo ciekawe tematy, ale trzeba pamiętać, że są o wiele bardziej skomplikowane niż postawienie nowego budynku. Z drugiej strony adaptując stary budynek, można uzyskać unikalne miejsce do życia. Trzeba jednak pamiętać, że są to na pewno o wiele wyższe koszty projektu i wykonania samej inwestycji.

**MK:** Wydaje mi się, że adaptacja starej stodoły, to jedyny możliwy przypadek, gdzie tak naprawdę ma zastosowanie określenie „nowoczesna stodoła”. Dla mnie takie zlecenie jest dużo bardziej atrakcyjne niż postawienie nowego budynku. Zamiana poprzedniej funkcji na mieszkalną to idealne wpisanie się w krajobraz - bez jego naruszania. Tyle że takie przebudowy są bardziej skomplikowane i pracochłonne, zarówno pod względem wykonania, projektu czy finansów. Pojawia się więc pytanie, czy opłaca się przebudować starą stodołę pod mieszkanie, i to mimo poniesienia podwójnych, a czasem potrójnych kosztów? Odpowiem: „Oczywiście, że tak”. Dlaczego? Bo będzie to coś niepowtarzalnego.

**Z jakiej realizacji jesteście szczególnie dumni?**

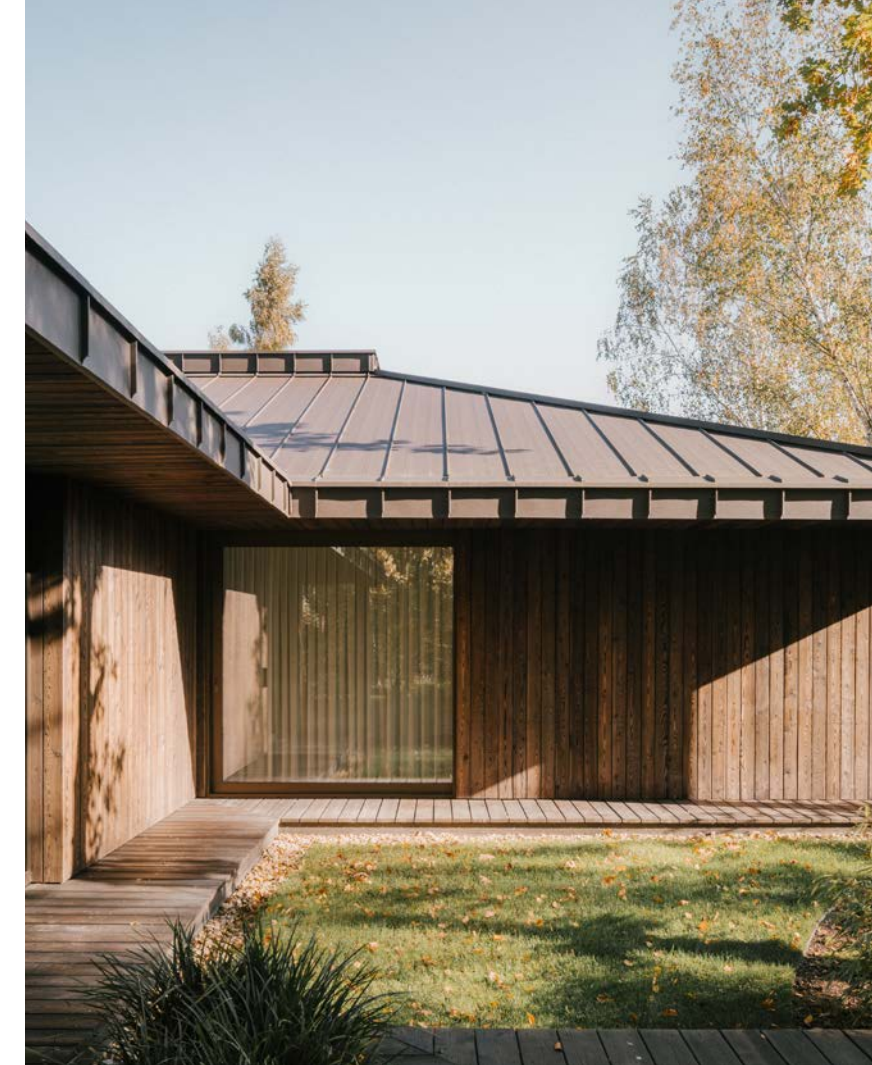
**AM:** Obecnie realizuję sześć domów, z czego tylko jeden można by ewentualnie zakwalifikować jako stodołę. W marcu zostanie wykończony drewnem skandynawskim. A jeżeli chodzi o domy, to jestem zadowolony z pierwszego projektu, który wykonałem po powrocie do Polski - „Dom na Kociewiu”. To również nie jest typowa stodoła. Ze względu na orientację działki względem stron świata rzut ma kształt litery „L” z wejściem zlokalizowanym na środku i czytelnym rozdzieleniem strefy dziennej od strefy sypialnej. Wykończony ręcznie formowaną cegłą pełną, nawiązuje do zabytkowych domów Kociewia. Realizacja udała się w dużej mierze dzięki świadomemu klientowi, który dobrze określił swoje potrzeby i po zatwierdzeniu koncepcji nie zmieniał jej w trakcie budowy.

**MK:** Największą satysfakcją mam, gdy w procesie projektowym udaje nam się wspólnie z inwestorem znaleźć jeden kierunek, mimo tego, że niejednokrotnie przychodzi z zupełnie inną wizją, a na koniec realizacji obie strony są zadowolone.

**Co dalej? Czy moda na stodoły i chałupy przeminie?**

**AM:** Moda i różne trendy przemijają i mam nadzieję, że moda na trójkątne okna też minie, ale trzeba pamiętać, że sama forma domu o podłużnym układzie i z dwuspadowym dachem jest znana i używana od wieków, a to, czy ktoś sobie ją nazywa stodołą, czy nowoczesną stodołą, to już sprawa drugorzędna. Myślę, że samo hasło prędzej czy później się ludziom znudzi, zresztą wydaje mi się, że już możemy obserwować powolne znużenie tym trendem.

**MK:** Moda z definicji jest czymś, co przemija, ale uważam, że nawiązanie, czerpanie z tradycji czy rewitalizacje - niezależnie w jakim stopniu - będą zawsze towarzyszyły projektowaniu.



## DOM TYPU STODOŁA. ILE TO KOSZTUJE?

Koszt samego projektu jest uzależniony od kilku czynników. Po pierwsze, istotne jest to, czy budującego interesuje gotowy projekt czy też dopasowany do jego potrzeb. W przypadku gotowych projektów domów typu stodoła koszty są niższe i mogą wynieść od ok. 1 tys. do ok. 5 tys. zł (w przypadku bardziej skomplikowanych projektów).

Projekt skrojony pod indywidualne potrzeby najczęściej kosztuje znacznie więcej (od ok. 7 tys. zł wzwyż). Oprócz tego istotne są takie czynniki jak m.in. powierzchnia domu czy nietypowe rozwiązania (przeszklenia, wykończenie elewacje, dodatkowe kondygnacje, itp.).

Szacuje się, że postawienie stanu surowego budynku o powierzchni ok. 100 m kw. kosztuje od ok. 150 tys. do 400 tys. zł. Należy jednak mieć na uwadze, że koszty materiałów budowlanych i stawki ekip budowlanych stale rosną.

Za rynekpierwotny.pl



# SEN

NA POJEDYNEK WYZYWA: MICHALINA DOMOŃ

W tym roku mija sto lat od wydania przez André Bretona pierwszego „Manifestu surrealizmu”. Zawarte w nim rozważania na temat roli wyobraźni i snu w procesie twórczym były odbiciem ówczesnych tendencji w sztuce. Wymykające się realnemu doświadczeniu sny stanowiły załączek wielu powieści, filmów czy obrazów. Czy i w jaki sposób sny inspirują ilustratorów? W tym wydaniu śnią/rysują Kaśka Gajka i Rafał Kwiczor.



## KAŚKA GAJKA

malarka, ilustratorka, wizualna interpretatorka zjawisk kwantowego świata. Emisariuszka optymizmu, uśmiechu, koloru i miłości.

**Rysuję, bo** to pokarm piękna w mojej głowie.

**Mój pierwszy rysunek przedstawiał** książniczkę, którą w końcu zostałam.

Cisza i lumpeksy **pobudzają moją kreatywność.**

**Artysta dojrzewa, kiedy** zda sobie sprawę, że już na zawsze pożegnał się z rozumem.

**Największe wyzwanie to** zestarzeć się w ostrogach jak Vivienne Westwood.

**Po co śpimy?** By robić rzeczy, których wstydzimy się na jawie.

**Skowronek czy sowa?** Mewa.

**Czy inspirują Cię sny?** Na jawie śnię bardziej twórczo, w dodatku nie cierpię na amnezję po przebudzeniu.

**Najdziwniejszy sen?** Moje życie.

**Sen, który powraca?** Pękająca rzeczywistość.



# Pojedynek Rysowników



## RAFAŁ KWICZOR

ilustrator freelancer. Buduje skomplikowane narracje, oparte na ruchu, w których trzeba odkryć element uruchamiający całość. Gra z lat 90. „The Even More Incredible Machine” idealnie oddaje styl jego ilustracji.

**Rysuję, bo** mogę narysować wszystko, na co mam ochotę.

**Mój pierwszy rysunek przedstawiał** szklaną kulę.

Słuchanie muzyki **pobudza moją kreatywność.**

**Artysta dojrzewa, kiedy** odmawia nieprzystających do jego poglądów zleceń.

**Największe wyzwanie to** być konsekwentnym.

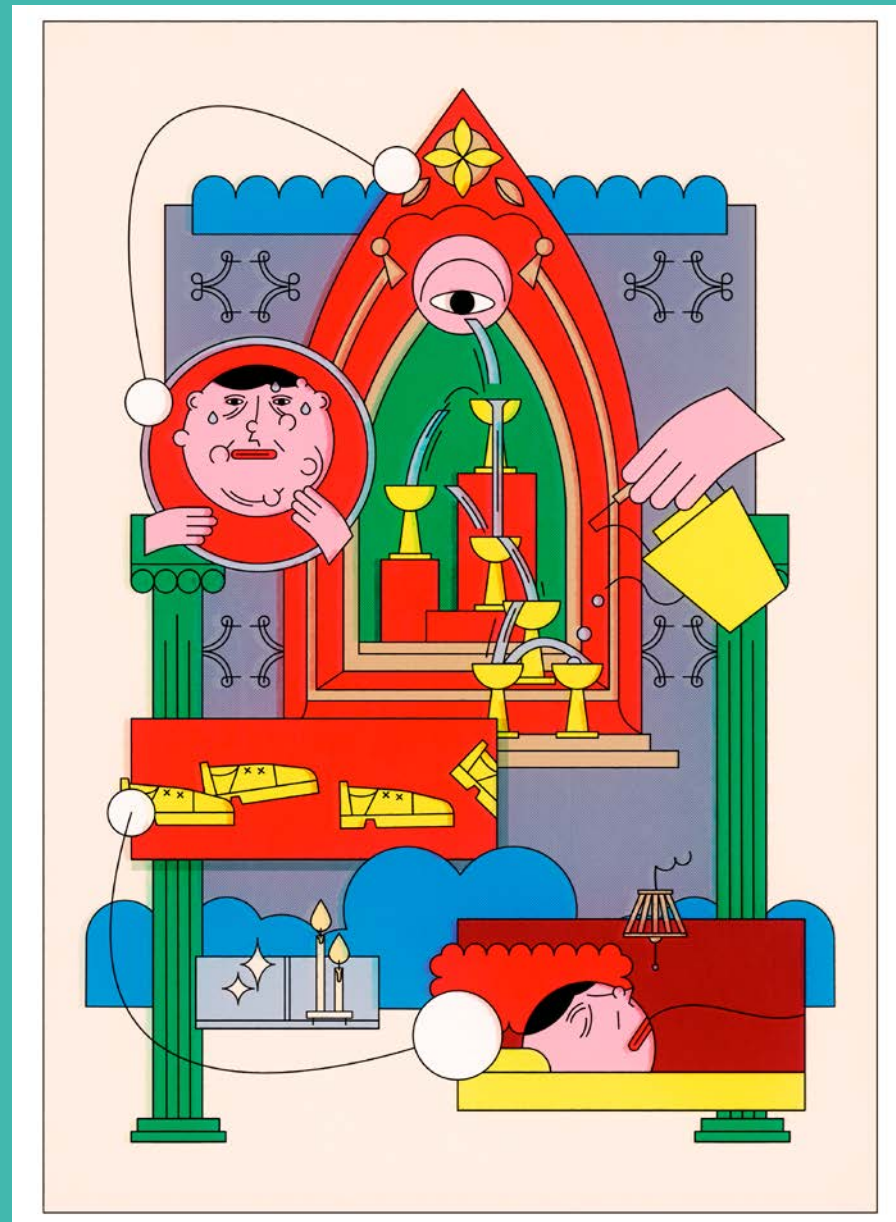
**Po co śpimy?** Ja aktualnie chodzę spać o 22:00, by rosnę mi mięśnie (śmiech).

**Skowronek czy sowa?** Skowronek.

**Czy inspirują Cię sny?** Bardzo rzadko, częściej codzienne sytuacje.

**Najdziwniejszy sen?** Ten, w którym latam samochodem po parku zrywając gadające owoce.

**Sen, który powraca?** To zdecydowanie koszmar, rozgrywający się w kamperze, w którym niczego i nikogo nie znam.





— MADE IN 3CITY —

# DŹWIEDŹMA

## RĘCZNIE SZYTE KSIĄŻKI

AUTORKA: KATARRZYNA LEPIANKA-GLUSZKIEWICZ

**Dzisiaj trudno znaleźć coś trwałego, co może przetrwać setki lat. Taką rzeczą są ręcznie szyte książki. Odpowiedni papier i jakość wykonania gwarantują im długowieczność. Podobno w całym kraju jest tylko kilka młodych introligatorek, które zajmują się stroną stricte artystyczną, a jedna z nich tworzy właśnie w Trójmieście. Poznajcie Michalinę Niebrzydowską, która z pasji do książek uczyniła swój styl życia.**

Są zawody, o których rzadko pamiętamy. Są takie, które kiedyś były bardzo ważne, dziś stają się niszowe. Tak jest z introligatorstwem, czyli dziedziną zajmującą się wytwarzaniem opraw i oprawianiem druków. W dzisiejszym świecie, książki zaczęto wytwarzać tanio, szybko i w wielkich ilościach. W większości są sklejane maszynowo, a nie szyte, jak było to kiedyś. Choć są bardziej dostępne dla każdego, ich jakość pozostawia wiele do życzenia. Nic więc dziwnego, że dla wielbicieli książek w dawnym wymiarze, odpowiednio oprawiony egzemplarz jest bardzo cenny.

- Moja przygoda zaczęła się chwilę przed pandemią, gdy zapisałam się do szkoły CKZiU po zobaczeniu posta na facebooku. Nie wiedziałam, że jest możliwe nauczenie się introligatorstwa i już powoli traciłam nadzieję, ale jednak się udało. Pierwszą książkę zrobiłam na dyplom ukończenia liceum plastycznego - sama bez tutoriali na Youtubie. Nadal mam te egzemplarze. Introligatorstwo stało się moją pracą po zrezygnowaniu z pracy w drukarni wielkoformatowej, gdy musiałam iść na zwolnienie w związku z operacją. Nie pozwolono już mi wrócić do pracy. To był punkt, w którym zaczęłam myśleć, co mam dalej zrobić. Stwierdziłam, że nie ma na co czekać i złożyłam wniosek o dofinansowanie działalności.

Już wcześniej brałam pod uwagę założenie własnej firmy, ale to był moment decydujący - opowiada Michalina Niebrzydowska, introligatorka, którą w social mediach znajdziecie pod pseudonimem Dźwiedźma.

### ZARAŻAĆ PASJĄ

Introligatorstwo wciąż ma się dobrze. Natomiast istotne, żeby kolejne pokolenia zarażały się pasją do tego zawodu. Osób zainteresowanych introligatorstwem jest dużo, ale wiedzę z rzetelnych źródeł jest trudno znaleźć i jest bardzo rozległa. Introligatory mają również swoje specjalizacje i ulubione techniki. Średnia wieku introligatorów to ok. 75 lat. Sama bohaterka artykułu przyznaje, że z młodych osób zajmujących się pełnoetatowo tylko introligatorstwem artystycznym, zna dwie osoby w całej Polsce.

- Czuję misję. Chciałabym, żeby wiedza związana z tworzeniem książek była powszechniejsza. Mamy w historii Polski bardzo dobrych introligatorów, którzy zajmują się tym całe życie. Myślę, że wiedza związana z introligatorstwem, przyczynia się do zmiany w postrzeganiu książek i zwiększa świadomość tego, jak kupować dobrze zrobione książki i jakie mogą być piękne i trwałe - podkreśla Dźwiedźma.







### INTROLIGATORSTWO JEST TRENDY

Osób, które doceniają rzemiosło nie brakuje. W wielu dziedzinach wracamy do ręcznych wyrobów, mniej skomercjalizowanych, na których widać pracę rąk ludzkich. U introligatora możemy oprawić na nowo starą książkę lub oprawić własną książkę, czy np. autorski tomik wierszy, który chcemy zachować dla kolejnych pokoleń lub podarować komuś w prezencie.

- Cały czas przychodzą do mnie ludzie z pięknymi pomysłami na oprawę. Chciałabym poszerzać swoją wiedzę w dziedzinie konserwacji

papieru. Zapisać się na studia z tym związane. Nie jestem pewna czy uda mi się tego dokonać w tym roku. Zdecydowanie chciałabym łączyć tradycyjne techniki z nowymi, ale sprawdzonymi materiałami. Ostatnio zaprojektowałam szkicownik plenerowy z myślą o artystach. Jestem dumna z tego projektu. I z funkcji jakie udało mi się w nim zawrzeć, przez co jest bardzo funkcjonalny – podsumowuje swoje plany Michalina Niebrzydowska.

Prace i kontakt do Michaliny Niebrzydowskiej, znajdziecie w social mediach, gdzie funkcjonuje pod pseudonimem Dzwiedźma.



ANATOL

X

SHIPWORKER

X

WOJCIECH JACHYRA

X

ANATOL



WOJCIECH JACHYRA

X

ANATOL

X

SHIPWORKER

X

WOJCIECH JACHYRA

## SHIPWORKER

AUTORKA: KLAUDIA KRAUSE-BACIA

Moda w dzisiejszy czasach to sztuka, która przenika życie każdego z nas, pomaga nam ukazać innym nasz charakter, poglądy, inspiracje... Każdy bez względu na wykonywany zawód, może inspirować innych w procesie szukania własnego stylu. Właśnie o tym jest ten wyjątkowy projekt. Rewelacyjny Anatol Modzelewski, jeden z najbardziej rozchwytywanych polskich modeli, został zaproszony przez fotografa mody Wojciecha Jachyrę do sesji o tytule „SHIPWORKER”. Tłem edytorialu stała się legendarna Stocznia Gdańska.

- Stocznia Gdańska to wielkie i historyczne miejsce. Chciałem przedstawić historię, młodego zbuntowanego stocznio-wca, który jest odważny i pewny siebie, jednocześnie nie boi się wyzwań i stawia im czoła. A na dodatek, modowo nosi się bezbłędnie i nie boi się tego pokazywać. Do powstania sesji, zainspirował mnie sam Anatol i jego nietuzinkowa osobowość, otwartość na wcielanie się w różne postaci, a także eksperymentowanie z modą i fotografią - opowiada Wojciech Jachyra, fotograf i kreator sesji.

Uzupełnieniem sesji, są stylizacje od polskich marek takich jak MALE-ME oraz Reserved. Przyjrzyjmy się efektom tego niezwykłego spotkania.









**WOJCIECHJACHYRA**  
**ANATOL**

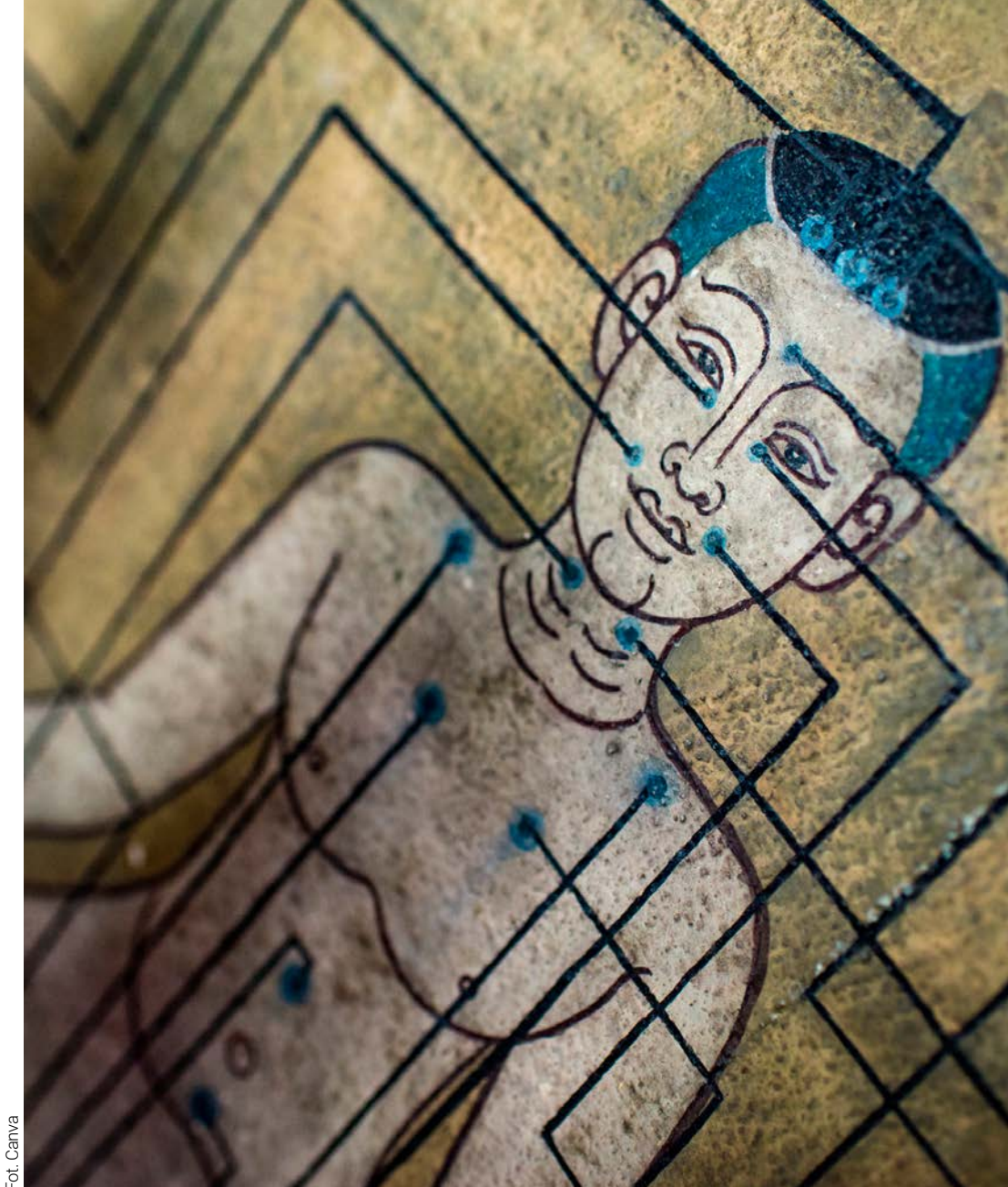


**SHIPWORKER**

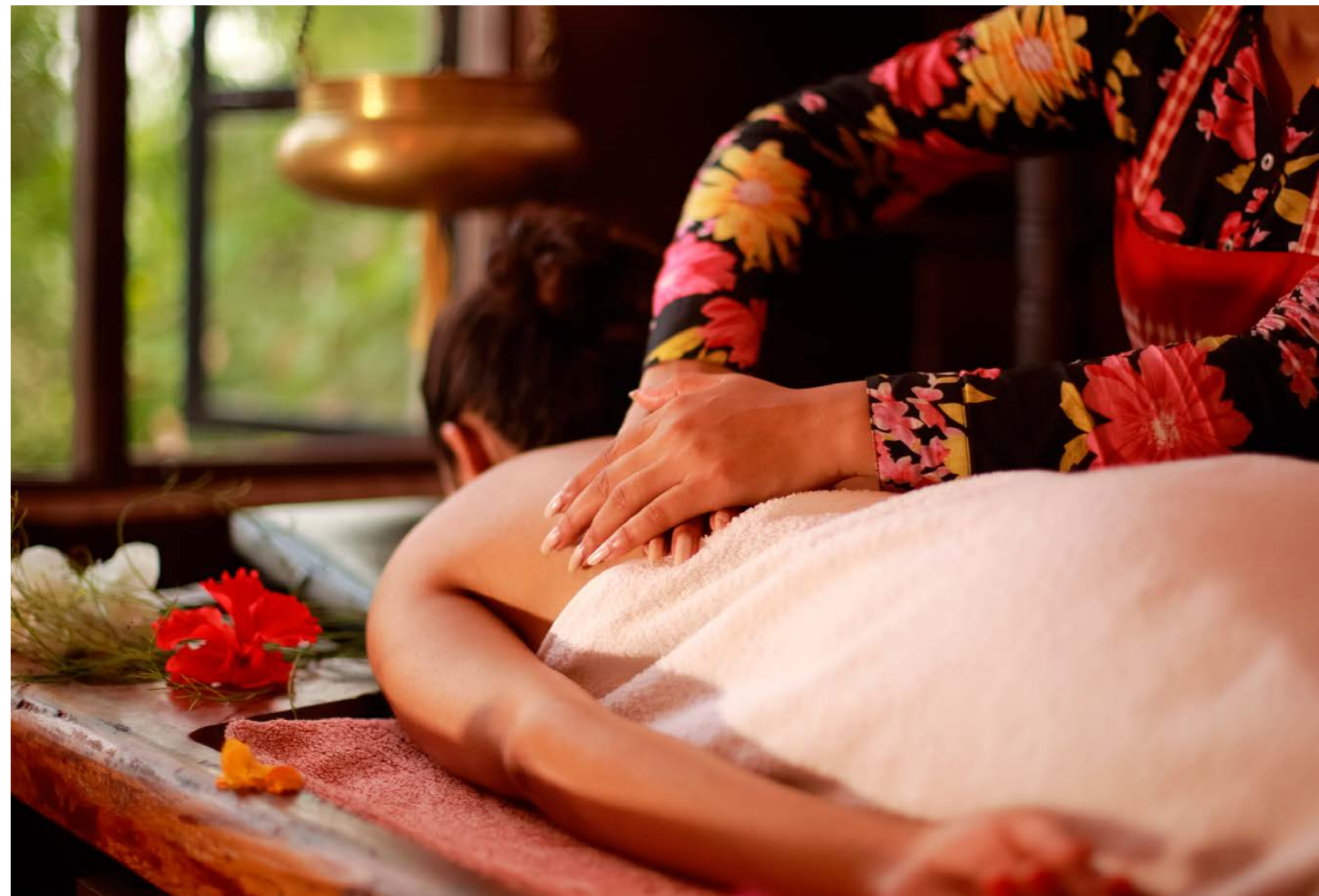


**Fotografie i dyrekcja artystyczna:** Wojciech Jachyra  
**Model:** Anatol Modzelewski / AS Management  
**Asystent fotografa:** Paweł Kuligowski  
**Makijaż i fryzura:** Magdalena Gołębiowska  
**Marki wykorzystane do sesji:** MALE-ME, Re Design by Reserved  
**Retusz:** Nastia Burak  
**Lokalizacja:** Stocznia Gdańska





Fot. Canva



Fot. Canva

# AJURWEDA

## SPOSÓB NA SZCZĘŚLIWE ŻYCIE

AUTORKA: KATARZYNA LEPIANKA-GLUSZKIEWICZ

**Ajurweda, czyli najstarszy system leczniczy na świecie zyskuje na popularności. Holistyczne podejście do człowieka, życie w zgodzie z naturą, słuchanie swojego ciała i reagowanie na sygnały, które nam daje. Takie są główne założenia ajurwedy. Jak jej praktyki wdrożyć życie, co jest w niej tak intrygującego, że coraz więcej osób się nią interesuje? I wreszcie: czy w Trójmieście znajdziemy miejsce, w którym skorzystamy i nauczymy się ajurwedy?**

Mimo wielu rozwiązań nowoczesnej medycyny, sztuka lekarska mająca ludowe korzenie zyskuje na popularności. Ajurwedę uważa się za najstarszy system leczniczy na świecie, który w 1979 roku został uznany za koncepcję zdrowia i terapii przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Nauka ta narodziła się 5 tys. lat temu na południowo-wschodnim wybrzeżu półwyspu Indyjskiego. Nazwa „ajurweda” zawiera w sobie jej ideę: „ajur” oznacza życie, a „veda” wiedzę – w wolnym tłumaczeniu starohinduska sztuka medyczna oznacza „naukę o długowieczności”.

### NAUKA O DŁUGOWIECZNOŚCI

Ajurweda jest holistyczną ścieżką, która łączy ciało, umysł i duszę, dzięki sekretom starohinduskiej medycyny, nazywanej wiedzą o życiu. W pędzącym świecie ludzie potrzebują prostych praktyk w codziennej trosce o siebie, powrotu do natury oraz naturalnych metod zapobiegania chorobom,

by żyć z radością i spokojem. Jej najważniejsze idee to zachowanie balansu, równowagi w organizmie, oczyszczanie i zdrowa dieta. Obecnie nauka ta jest powszechnie stosowana w Indiach i na Sri Lance, ale wzbudza coraz większe zainteresowanie także w innych częściach świata. Ajurweda nie jest jeszcze w Polsce bardzo popularną medycyną. Żyjemy szybko, konsumpcyjnie, bierzemy zbyt wiele na siebie. Z jednej strony chcemy sprostać zadaniom, jakie stawia przed nami życie, a z drugiej nie czujemy się szczęśliwi. Może nas tego nauczyć Ajurweda, ale wymaga to pracy, zatrzymania się, słuchania i rozumienia sygnałów z ciała oraz życzliwego stosunku do siebie.

Zgodnie z filozofią medycyny ajurwedyjskiej istnieje 5 żywiołów – każdy z nich jest obecny zarówno na ziemi, jak i w człowieku. Żywioły te to: vayu – powietrze, akasa – przestrzeń, prithvi – ziemia, ap – woda, agni – ogień. Dodatkowo w każdym człowieku oprócz żywiołów znajduje się prana,





Fot. Canva

czyli ludzka siła witalna. Żywioty te tworzą organizm człowieka i odzwierciedlają jego energię. Ponadto łączą się one w trzy dosze.

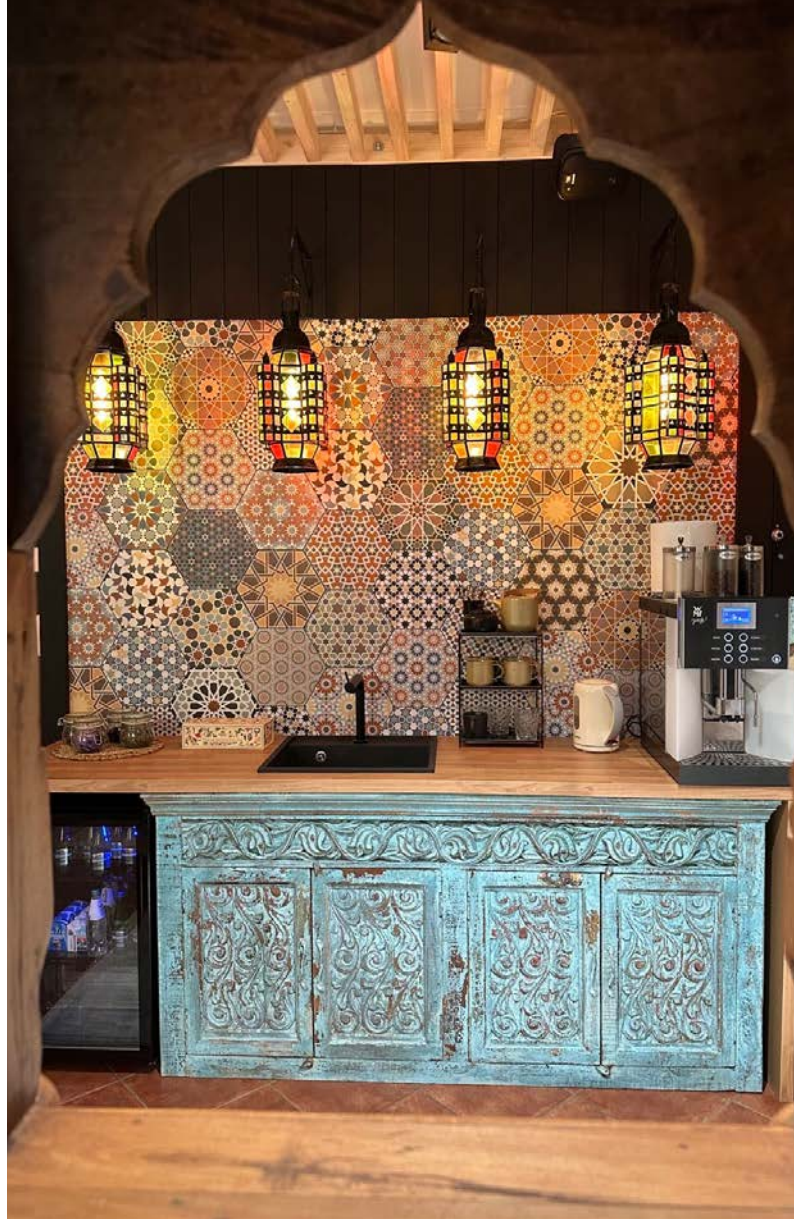
- Ajurveda uczy szacunku, wdzięczności, współczucia, czułości. Naprawdę jest kompletna. Uczy dbania o zmysły i ciało, poprzez stosowanie leczniczych olejów, namaszczenie, masaże i kąpiele. O ile w leczeniu chorób, Ajurveda korzysta z ziół, masaży i innych zabiegów na ciało i głowę, dietoterapii, terapii oczyszczających organy wewnętrzne i skórę, wiedzy na temat uzdrawiającej mocy kolorów i kamieni, codziennych rytuałów, o tyle w uczeniu się ajurwedyjskiego stylu życia, nie chodzi o zamianę leków na zioła. Nie chodzi o to, aby odłożyć leki nasenne, rozkurczowe, przeciwbólowe, uspakajające oraz substancje pobudzające i zastąpić je ziołami o podobnym działaniu, ale nauczyć się zapobiegać zmęczeniu, bezsenności, przeciążeniu, chronicznemu stresowi. A to niestety znak naszych czasów. Każdy z nas jest inny. Dlatego niewiele jest wskazówek uniwersalnych, dobrych dla wszystkich. Ta filozofia uczy nas, jak poznać i zrozumieć siebie samych. Służy temu koncepcja dosz: Vata, Pitta, Kapha, czyli pewien rodzaj trzech energii, występujący w każdym żywym organizmie, a także w otaczającej nas naturze. Są pewne cechy, na przykład woda, suchość, zimno, gorąco, lotność, zmienność. I te cechy obserwujemy zarówno w psychice, jak i w ciele. Genetyka ustaliła

naszą dominującą doszę i ona wpływa na przykład na to, jak trawimy – opowiada Eliza Taworska, psychoterapeutka, certyfikowana konsultantka Ajurvedy, właścicielka Ośrodka Psychoterapii i Ajurvedy Cisza.

Zgodnie z medycyną ajurwedyjską trzy dosze powinny występować w organizmie człowieka w naturalnych proporcjach. Jeśli dojdzie do zachwiania równowagi między żywiołami, praca organizmu zostanie zaburzona, co objawi się wystąpieniem różnych schorzeń. W sztuce ajurwedyjskiej diagnozuje się nie chorobę, a pacjenta. Badanie polega na zebraniu szczegółowego wywiadu. Pacjent jest pytany o samopoczucie, zwyczajne żywieniowe, zawodowe, przyzwyczajenia, podejście do świata, choroby w rodzinie, okres dzieciństwa. Następnie lekarz przygląda się jego skórze, wargom, dłoniom, paznokciom, oczom, a także palcom, których wygląd wskazuje na stan poszczególnych narządów wewnętrznych.

#### PANCHAKARMA DIETA I OCZYSZCZANIE

Podstawą leczenia w medycynie ajurwedyjskiej jest oczyszczanie – Panchakarma. To złożony, holistyczny proces oczyszczania i regeneracji organizmu. Celem jest oczyszczanie płuc, zatok, jelit oraz wątroby. Jest to indywidualnie dobrany pro-



Fot. Canva

gram wraz z żywieniem, który ustala terapeuta podczas konsultacji. Natomiast, aby utrzymać dobre zdrowie, poleca się też stosowanie diety ajurwedyjskiej – wegańskiej i opartej na produktach nieprzetworzonych.

Dieta ajurwedyjska to dieta spersonalizowana. Polega na przyjmowaniu takich posiłków, które służą osobie o danej konstytucji i nie wytrącają jej typu metabolicznego z równowagi. Według ajurvedy, niektóre osoby będą lepiej czuły się, przyjmując przykładowo trzy posiłki w ciągu dnia, a innym służyć będzie pięć posiłków dziennie. Osoby z dominującą doszą typu Pitta będą dobrze się czuły, pijąc dużo wody o temperaturze pokojowej lub zimnej, natomiast Vata będzie potrzebować ciepłych, gotowanych posiłków, najlepiej z dodatkiem przypraw korzennych, np. imbiru i cynamonu.

#### PRAKTYKI, KTÓRE POPRAWIAJĄ JAKOŚĆ ŻYCIA

Praktyki ajurvedy, które może stosować każdy na co dzień, poprawiają jakość życia. Należy pamiętać o życiu zgodnie z porami roku, cyklem dobowym. O tym, że otoczenie, w którym żyjemy wpływa na nasze ciało i trzeba być dla niego wyrozumiałym. Przede wszystkim natomiast, warto nauczyć się słuchać swojego ciała i szanować znaki, które nam daje. Wbrew pozorom jest ich naprawdę dużo. Po zjedzeniu czegoś niezdrowego, może nas boleć brzuch lub może nas mdlić. To jedna z oznak, że zjedliśmy tylko coś smacznego, nie karmiącego nas. Jeśli chodzi o jedzenie, to ajurveda kładzie nacisk na powolne spożywanie posiłków, przeżuwanie każdego kawałka dokładnie, a także jedzenie w ciszy i spokoju. Podobnie jest z odczuwaniem zmęczenia: gdy mamy już dosyć, jesteśmy przemęczeni, ciało nam o tym powie. Będzie chciało poleżeć, przespać się, a jeśli jest to wyczerpanie będziemy usilnie myśleć o urlopie i kilku dniach wypoczynku. W ajurvedzie ważne jest bycie blisko natury i nauczenie się bycia tu i teraz, bez potrzeby ciągłego pędzenia i gonienia za kolejnymi sprawami. Takie zachowanie, które większość z nas praktykuje na co dzień, nie sprzyja naszemu ciału i niepotrzebnie stymuluje system nerwowy.

#### OŚRODEK CISZA TU POZNASZ AJURWEDĘ

W Gdańsku jest miejsce, w którym możecie skorzystać z ajurvedy i nauczyć się jak żyć zgodnie z nią. Ośrodek Cisza, bo o nim mowa, prowadzi Eliza Taworska, która od piętnastu lat zgłębia wiedzę o Ajurvedzie.

- Nie sądziłam, że pośpiech doprowadzi do tego, że spokój, natura i cisza, staną się luksusem. I takie właśnie osoby przyjeżdżają do nas. Aby być w ciszy. Alby zamienić szalone wakacje, po których wracają zmęczeni, na bycie ze sobą - mówi Eliza Taworska, psychoterapeutka, certyfikowana konsultantka Ajurvedy, właścicielka Ośrodka Psychoterapii i Ajurvedy Cisza. - Uczą się robić NIC i oddawać pod opiekę terapeuty. Codzienne masaże, spacer, ajurwedyjskie jedzenie, muzykoterapia, czas z książką, to fundament leczenia. Chroniczny stres jest jednym z głównych wyzwań dla Ajurvedy. Zatem tak, Ajurveda jest dla każdego. Można przyjechać do nas na leczenie, odpoczynek, redukcję stresu, relaks. Oferujemy zarówno pobyty kilkunastodniowe, jak i krótkie, weekendowe. Ale można także przyjść do nas na konsultacje i pojedyncze zabiegi, aby poznać Ajurwedę, a także na warsztaty, eventy zdrowotne lub skorzystać z indywidualnej terapii, której celem jest wypracowanie nawyków zdrowego stylu życia – podsumowuje.

Czy ajurveda wyklucza medycynę konwencjonalną? Nie. Ważne, aby medycynę tradycyjną traktować jako wsparcie leczenia konwencjonalnego, a nie jego zamiennik. Ajurveda może zainspirować nas do próby zrozumienia swoich potrzeb psychofizycznych, sprawdzenia, jakie posiłki nam służą, czego oczekujemy od życia, pomóc nam żyć lepiej, zdrowiej i szczęśliwiej.



Fot. Canva



# "BLASK" KONDEJ-HEDRYCH

## KLINIKA CHIRURGII PLASTYCZNEJ

To już rok, od kiedy w gdańskim Garnizonie funkcjonuje wyjątkowa klinika chirurgii plastycznej „Blask”. Właścicielki - dr n. med. Karolina Kondej i dr n. med. Alina Hedrych-Ozimina, chirurdzy plastycy z długoletnim doświadczeniem, postanowiły stworzyć miejsce, w którym oferowana jest najwyższa jakość usług medycznych z zakresu chirurgii plastycznej, a także medycyny estetycznej. Miejsce, w którym najważniejsza jest dbałość o pacjenta, gdzie zabiegi chirurgiczne przeprowadzane są w bezpiecznym, pięknym i komfortowym gabinecie. Wreszcie miejsce, w którym pracuje wspólnie i zgrany zespół młodych chirurgów - kobiet mających doskonałe poczucie estetyki, ambitnych i nieustannie poszerzających swoją wiedzę i umiejętności.



W klinice „Blask” już od pierwszych dni rozpoczęto przeprowadzanie zabiegów chirurgicznych w znieczuleniu miejscowym i konsultacji. W portfolio wykonywanych procedur znajdziecie Państwo cały zakres operacji – począwszy od chirurgii estetycznej twarzy przez korekcję nosa, liposukcję i przeszczep tkanki tłuszczowej, operacje modelujące sylwetkę, na chirurgii estetycznej piersi kończąc.

Na czele zespołu stoją dr Kondej i dr Hedrych, znane i cieszące się zaufaniem pacjentów na trójmiejskim „rynku estetycznym” od długiego czasu. Do swojego zespołu dobrały młode, utalentowane specjalistki chirurgii plastycznej, które „warsztatu chirurgicznego i zmysłu estetycznego” w trakcie rezydentury nabywały pod czujnym okiem dr Kondej: lek. Izabelę Ratnicką i lek. Agnieszkę Brzezicką.

Menadżer Kliniki Krystyna Dwórzniak, jest idealną wizytówką tego miejsca - fachowa, konkretna, rzetelna, uśmiechnięta i pomocna.

W przeciągu ostatniego roku w Klinice przeprowadzono ponad 250 operacji i ponad 800 konsultacji.

Rok działalności był również czasem intensywnych szkoleń - zespół Kliniki uczestniczył m.in. w licznych spotkaniach i konferencjach zagranicznych dotyczących chirurgii estetycznej w Grecji, Turcji, Rzymie, a także w Polsce. Ponadto prowadziliśmy prelekcje dla chirurgów, laryngologów i studentów gdańskiej WSB.

Za największy sukces uznajemy zadowolenie naszych pacjentów.

Dziękujemy za zaufanie - to Wy, nasi Pacjenci dajecie nam motywację do dalszego rozwoju, doskonalenia się i wprowadzania nowych technik operacyjnych dla uzyskiwania jeszcze lepszych rezultatów, których część prezentujemy na naszym profilu instagramowym @blask\_chirurgiaplastyczna.

Zdajemy sobie sprawę, że to właśnie nasze efekty estetyczne zabiegów przekładają się bezpośrednio na zainteresowanie i nieślabnące zaufanie pacjentów.

*Poczuj klimat tradycyjnej, włoskiej kawiarni 7 dni w tygodniu! Dla nas każdy dzień to Święto, dlatego codziennie czekają na Was świeże wypieki i głęboki smak włoskiej kawy.*



Foto Malwina Sulima

**La Crema d'Italia, niezaprzeczalnie najbardziej włoska kawiarnia na sopockim „monciaku”!**

Nasza codzienność to aromatyczna włoska kawa, musujące prosecco, oryginalne włoskie Cannoli, tiramisu czy babka Panettone, obłędne w smaku i nie do podrobienia włoskie Gelato czyli słynne włoskie lody.

Ten kto zna owe smaki ze swoich podróży po Włoszech, śmiało może liczyć na ich wierne odwzorowanie w La Crema. Wystarczy jeden kęs lub łyżeczkę naszych specjalów, a uczucie tęsknoty za niepowtarzalną atmosferą włoskich kawiarenek zniknie w sekundę!

Dla tych jednak, którzy kochają polskie wypieki, te przypominające dziecięce chwile i babcine przepisy, zapraszamy na tradycyjne ciasta, które przeniosą Was w czasie do „tamtych lat”.

Czekają na Was prawdziwy sernik, owocowe i czekoladowe tarty, puszysta beza, kremowe torty, kruche szarlotki i całe to słodkie szaleństwo, którym pragniemy Was uszczęśliwić za każdym razem, kiedy nas odwiedzicie!

Na koniec słówko o naszym wnętrzu, inspirowanym najpiękniejszymi włoskimi kawiarniami.

Zaskakuje kolorem przytulnego, pastelowego różu, który jako akcent nowoczesności świetnie współgra ze szlachetnymi sztukateriami, klasycznymi lustrami w złotych ramach i sztuką na ścianach.

Wiosną, latem i jesienią do ostatnich ciepłych dni możecie rozgościć się w naszym klimatycznym ogródku na tyłach kawiarni, który zachwyca ażurowymi ławeczkami, włoskimi figurkami oraz kwiatowymi dekoracjami, które w sumie witają Was, już od samego wejścia do La Crema.

Niewątpliwie jednak, największą gwiazdą naszej kawiarni jest oryginalny, można powiedzieć historyczny ekspres do kawy, włoskiej marki La Marzocco, o który dbamy jak o ukochanego dziadka, traktujemy go czule oraz z miłością i naszym zdaniem, dlatego właśnie, parzy najlepszą i najsmaczniejszą kawę w Sopocie.

**Jesteśmy dla Was - La Crema d'Italia, kawiarnia z włoskim sercem, bijącym w samym centrum Sopotu.**



Kawiarnia La Crema  
Bohaterów Monte Cassino 14  
81-704 Sopot

czynne 7 dni w tygodniu od godziny 11:00 do 19:00

lacremaitalia.pl

@ /lacrema\_ditalia/



*La Crema d'Italia to nie tylko włoskie smaki i kulinaria. To także spotkania ludzi, rozmowy, emocje, wymiana energii.*



Foto Malwina Sulima





## Z SOPOTU DO BYDGOSZCZY

AUTOR: BARTOSZ GONDEK

Spotkali się w Sopocie i wspólnie pracowali przy odbudowie Gdańska. Stanisław Horno-Popławski oraz Hanna i Jacek Żuławscy - prace tych doświadczonych mistrzów, mimo jasnych, trójmiejskich konotacji, wyemigrowały w większości z wybrzeża. Ale – nie wszystko stracone. Być może na jakiś czas powrócą, i to już niedługo.

### NIEOCZYWISTE WĘDRÓWKI POPŁAWSKIEGO ORAZ PAŃSTWA ŻUŁAWSKICH



Wnuk powstańca z 1863 roku, student warszawskiej ASP, wychowanek Tadeusza Pruszkowskiego i Tadeusza Breyera. Żołnierz Września 1939 roku. Lata okupacji spędził w Oflagu II C-Woldenberg, gdzie wykonał m.in. rzeźby sakralne do kaplicy obozowej. Cztery lata po wojnie, w 1949 roku, Stanisław Horno-Popławski zatrudnił się jako wykładowca w Państwowej Wyższej Szkole Sztuk Plastycznych w Sopocie (później – Gdańsku). Tam, w okresie 1949-1950 i 1956-1960, pełnił funkcję dziekana Wydziału Rzeźby. Jego monumentalne prace możemy oglądać m.in. w trójmiejskim kurorcie, Białymstoku, Słupsku, Bydgoszczy, czy Warszawie, gdzie zaprojektował pomnik Adama Mickiewicza przy wejściu głównym do Pałacu Kultury i Nauki. Najbardziej znaną rzeźbą autorstwa Horno zdaje się być znajdująca się przy latarni w Rozewiu, kameralne popiersie Stefana Żeromskiego, które jest żelaznym punktem programu zwiedzających to miejsce wycieczek. Jednym z najbardziej nieoczywistych miejsc, w których możemy zobaczyć prace artysty, jest cmentarz w Świętym Wojciechu i sopocki cmentarz komunalny.

Po wielu dyskusjach, prowadzonych na najwyższym, rządowym szczeblu, w 1947 roku postanowiono odbudować zniszczone w 80 – 95 procentach, historyczne centrum Gdańska. Obok wybitnych architektów i urbanistów, na ogromnym placu budowy stawili się też artyści Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych, działającej od 1945 do



1954 w Sopocie, a potem w Gdańsku. Stanisław Horno-Popławski był w latach 1951 – 1955 głównym projektantem rzeźb przy odbudowie Głównego Miasta w Gdańsku. Rzeźby jego autorstwa znajdują się przy Długim Targu, na Bramie Zielonej i Bramie Złotej. Kamienny portret Horno widnieje na zworniku kamienicy narożnej przy ul. Pończoszników, wśród wizerunków zasłużonych dla renowacji traktu.

Za dekoracje malarskie większości kamienic ulicy Długiej i Długiego Targu, odpowiedzialni byli jego koledzy z uczelni i zarazem współzałożyciele Szkoły Sopockiej, Hanna i Jacek Żuławscy, którzy poznali się przed wojną w warszawskiej Szkole Sztuk Pięknych. W 1935 roku para wyjechała do Paryża, aby pobierać nauki w pracowni malarskiej Józefa Pankiewicza, czego ukoronowaniem była otwarta w 1938 roku wystawa w prestiżowej paryskiej galerii Bernheim Jeune, znanej z wystaw Bonnard, Cezzana, van Gogha, Chagalla czy właśnie Pankiewicza. Prezentowano na niej dorobek Żuławskich i kilku innych malarzy, m. in. Krystyny Łady i Juliusza Studnickiego. Po ślubie, w 1938 roku Żuławscy wrócili do Polski. Zamieszkali w Gdyni, gdzie Hanna podjęła pracę nauczycielki rysunku w gimnazjum krawieckim, nawiązując jednocześnie kontakty ze środowiskiem artystycznym tego miasta. W 1938 małżonkowie przystąpili do gdyńskiego oddziału Związku Zawodowego Polskich Artystów Plastyków, uczestnicząc w jego wystawach aż do wybuchu II wojny światowej. Podczas wojny, podobnie jak bardzo wielu przed-





Studia – Stanisław Horno-Popławski [X111364]; fot. Zygmunt Szymoniak



stawicielei wysiedlonej z Gdyni polskiej inteligencji, Żuławscy trafili do Warszawy, a pod koniec wojny, pod Lublin, do domu pracy twórczej, w której spotkali się m. in. Józefą Wnukową. Stamtąd, jesienią 1945 roku, wraz z Juliusz i Krystyną Studnickimi, Januszem Strzałeckim oraz Józefą i Marianem Wnukami powołali w Sopocie Państwowy Instytut Sztuk Plastycznych. Hanna prowadziła w Sopocie pracownię ceramiki, natomiast Jacek uczył rysunku, a następnie malarstwa architektonicznego oraz kierował pracownią dyplomową malarstwa. Oboje wielokrotnie prezentowali swoje prace w kraju i za granicą. Para w 1974 roku, po przejściu na emeryturę Jacka przeniosła się do Warszawy.

Mijały lata. Zmiana ustrojowa lat 90. sprawiła że poza nielicznymi wyjątkami, zbiorowo odsunęliśmy jako dobrą sztukę i design okresu PRL. Przyszedł czas, aby także i w tej dziedzinie, nacieszyć się zachodem. Po trzech dekadach od sławnego 4 czerwca 1989 roku okazało się, że przez pierwsze dwadzieścia lat wolnej Polski zaczęła znikać cenna spuścizna po wielu uznanych artystach.

Jednym ze środowisk, które zdały sobie sprawę, że jest to ostatni moment na jej odzyskanie, byli pomorscy miłośnicy sztuki, skupieni wokół fundacji Take Care, którzy w 2017 roku kupili kolekcję ponad 50 rzeźb z lat 30. - 90. XX wieku w kamieniu (granit, sjenit, nefryt), gipsie, glinie, odlewy z brązu, dokumentację fotograficzną i archiwaliów, autorstwa Stanisława Horno-Popławskiego. Wśród nich niezwykle cennej historycznie rzeźb powstałych w czasie pobytu artysty w niemieckim obozie jenieckim w Woldenbergu.

Zbiory należały do córki artysty, pani Jolanty Ronczewskiej, która wcześniej próbowała zainteresować nimi trójmiejskie instytucje kultury.

Pierwsza prezentacja spuścizny po Horno odbyła się w 2017 roku, podczas otwarcia poświęconemu mu Bydgoskiego Centrum Sztuki. Od tego czasu zbiory prezentowane były też w Warszawie i Słupsku. Trzy lata później miłośnicy sztuki skupieni pod szyldem BCS pozyskali zespół prac Hanny i Jacka Żuławskich. Kolekcja pozyskana od krewnej artystów, Pani Ewy Żuławskiej-Bogackiej, to niemal 400 obiektów. Składają się na nią obrazy olejne, akwarele/gwasze/tempery, rysunki, grafiki i rzeźba ceramiczna. Pierwszy pokaz prac malarskich i ceramiki Hanny Żuławskiej, będących jeszcze wówczas własnością rodziny artystki, miał miejsce w Bydgoskim Centrum Sztuki w 2020 roku. Po tej wystawie otworzyła się możliwość obejrzenia całości kolekcji. Wówczas podjęto decyzję o odkupieniu zbioru, na który składają się prace obu artystów. Jego pierwszy pokaz miał miejsce w Galerii Miejskiej BWA w Bydgoszczy w 2024 roku.

Z trójmiejskiego punktu widzenia, to wielka szkoda, że tak cenna choćby przez pryzmat odbudowy Gdańska spuścizna artystyczna wyemigrowała do Bydgoszczy. Mamy jednak dobrą wiadomość. W 2025 roku w Domu Wiedemanna w Pruszczu Gdańskim pojawi się Stanisław Horno-Popławski. Jeżeli mowa już o samym trójmieście to o wystawie ze zbiorów Hanny i Jacka Żuławskich rozmawia obecnie z BCS Muzeum Miasta Gdyni - w końcu lepiej późno, niż wcale!





# MILLENNIUM DOCS AGAINST GRAVITY

AUTORKA: MARTA DWORAK | FOTO: ANNA REZULAK

**90 filmów dokumentalnych z całego świata, kilkanaście sekcji filmowych, 7 miast Polski i liczne wydarzenia towarzyszące – za nami 21. edycja Millennium Docs Against Gravity.**

Millennium Docs Against Gravity to największy polski festiwal filmów dokumentalnych. W dniach 10-19 maja w 7 miastach Polski, Warszawie, Łodzi, Gdyni, Bydgoszczy, Katowicach, Wrocławiu i Poznaniu, można było obejrzeć najnowsze dokumenty z całego świata oraz spotkać się z ich twórcami. Gdyni- skie Centrum Filmowe już po raz dziewiąty gościło MDAG, a projekcje cieszyły się dużym zainteresowaniem.

## „W RELACJI ZE ŚWIATEM”

Tegoroczne hasło festiwalu, „W relacji ze światem”, podkreśla wartość kina dokumentalnego i jego rolę w naszym odbiorze rzeczywistości oraz w życiu – osobistym, ale i społecznym oraz politycznym. Dokumenty kształtują wiedzę o świecie i pokazują różne jego oblicza, poszerzając ludzkie horyzonty.

- W relacji ze światem oznacza, że każdy z nas jest wpisany w szerszy kontekst społeczny, w którym buduje swoje postrzeganie rzeczywistości. Łączymy wątki z przeszłości i przyszłości, szukając połączeń pomiędzy różnymi dziedzinami sztuki, epokami i kulturami - twierdzą zgodnie organizatorzy festiwalu.

## SEKCJE FESTIWALOWE

Tegoroczne sekcje Millennium Docs Against Gravity koncentrują się wokół różnych aktualnie nas dotykających tematów. Pierwsza z nich, „Bohaterowie\_ki są wśród nas”, przekonuje, że to nie tylko postaci z komiksów, ale i realne osoby, które możemy spotkać w naszym otoczeniu. Jedną z nich to Mats Steen (firm „lbelin”), norweski gracz, który zmarł w wieku 25 lat na dystrofię mięśniową, a przed śmiercią zostawił ro-

dzicom hasło do komputera, by zobaczyli, jak bogate życie prowadzi w internecie. Cykl „Historie intymne” przygląda się z bliska zwykłym-niezwykłym postaciom w ich życiu prywatnym, takim jak Paulina i Augusto (film „Pamięć jest wieczna”), którzy po ponad 20 latach związku zaczynają borykać się z widmem Alzheimera. Blok „Niezwyczajne historie kobiet” opowiada o pionierkach wytaczających ścieżki dla kolejnych pokoleń – przykładem Shere Hite (film „Zniknięcie Shere Hite”), która w 1976 roku wydała raport o satysfakcji kobiet z życia seksualnego. Sekcja „W drodze do szczęścia” szuka życiowego balansu i spełnienia, jak 75-letnia Maggie i 84-letni Joel, bohaterowie filmu „Dwójka nieznajomych próbujących się nie pozabijać”. „Muza i wena” prezentuje dokumenty o twórcach świata popkultury takich jak na przykład „James Hamilton. Fotograf Nowego Jorku”. Z kolei „Fetysze i kultura” to zbiór filmów o różnych zjawiskach życia społecznego. Przykładem „Ja cyborg” – dokument o młodym muzyku, który decyduje się na implant sztucznego narządu, aby mógł odbierać dźwięki z kosmosu. Blok „Klimat i zmiany” dotyka tematu gospodarowania zasobami naturalnymi naszej planety. Tu znalazł się film „Przynoszę ci dzikość” o muzyku, który postanowił przepłynąć 1300 km Odry na tradycyjnej drewnianej łodzi, by wsłuchać się w rzekę i snuć refleksję o jej degradacji. Blok „Pierwsze narody” mówi o wyzwaniach, z jakimi muszą się mierzyć rdzenni mieszkańcy różnych zakątków świata – jak ci z rezerwatu Sugarcane w Kanadzie, których dotknęło kolonialne ludobójstwo (film „Sugarcane”). Sekcja „Człowiek w kinie” koncentruje się na prawach człowieka. Tu znalazł się dokument „Nie chcemy innej ziemi” poruszający kwestie palestyńsko-izraelskie. W przeglądzie swoje odrębne miejsce znalazła także Japonia oraz inne bliższe i dalsze destynacje często pokazane z zaskakującej perspektywy.

## POLSKIE AKCENTY

W programie nie zabrakło filmów odnoszących się do polskiej historii - przeszłej, ale i tej aktualnej. I tak 10 maja, podczas Gali Otwarcia w Gdyniśkim Centrum Filmowym pokazano „Ostatnią wyprawę” w reżyserii Elizy Kubarskiej. To opowieść o polskiej himalaistce Wandzie Rutkiewicz oparta m.in. na kręconych przez nią filmikach oraz nagrywanych przez nią przemysleniach. Odkrywamy historię niezwykle, niezależnej kobiety, doświadczonej przez życie i nie do końca rozumianej przez otoczenie do tego stopnia, że niektórzy zastanawiają się czy rozczarowana światem ostatecznie nie zaszyła się w jakimś klasztorze. W końcu jej ciała nigdy nie znaleziono.

Współczesne akcenty to zdecydowanie „Nie jesteś sama” w reżyserii Karoliny Domagalskiej o działaniach Aborcyjnego Dream Teamu, który w czasach trwającego w Polsce sporu o aborcję i nakładanych przez Państwo ograniczeń przejął na siebie rolę pomocy kobietom często własnym kosztem osobistym. To odważne spojrzenie na ludzkie historie, niejednoznaczne, trudne, konieczne, a niejednokrotnie bardzo obciążające psychicznie.

## ZWYCIĘSKIE REALIZACJE

Jury 21. festiwalu filmowego Millennium Docs Against Gravity Gdynia w składzie: Irena Banat, Patryk Hardziej i Dorota Karaś przyznało Nagrodę Prezydenta Miasta Gdyni w wysokości 15 000 zł filmowi „Hollywoodgate” w reżyserii Ibrahima Nash'ata,

który odebrał ją z rąk pani prezydent Aleksandry Kosiorek. W swoim dokumencie z odwagą pokazał zamknięty świat Talibów, obnażając jednocześnie mechanizmy systemów autorytarnych. Z kolei „Ostatnia wyprawa” w reżyserii Elizy Kubarskiej otrzymała wyróżnienie „za opowieść o niezwyklej, nieoczywistej postaci i jej wyborach”.

Po raz drugi w Gdyni swoją Nagrodę All About Freedom Festival przyznało Europejskie Centrum Solidarności. Filmem, którym zdaniem jego przedstawicieli najtrafniej odnosi się do aktualnych wyzwań, jest „Las” w reżyserii Lidii Dudy pokazujący rodzinę żyjącą tuż przy wschodniej granicy Polski, w Puszczy Białowieskiej, w której niespodziewanie zaczęli pojawiać się uchodźcy.

21 maja Millennium Docs Against Gravity przeniosło się do sieci, gdzie do 3 czerwca wszyscy ci, którzy nie zdążyli obejrzeć wybranych filmów w kinie, mogli je zobaczyć online.





**M** Zielona  
Brama

**N**



M N  
Muzeum  
Narodowe  
w Gdańsku G

**G**



Jan Gumowski, Gdańsk, widok ogólny, 1928 r.

# PROF. JACEK FRIEDRICH O WYSTAWIE MISTRZA JANA GUMOWSKIEGO

AUTORKA: MICHALINA DOMOŃ

Jan Gumowski. Mistrz rysunku architektonicznego. Większość swojego życia był związany z Krakowem, ale w jego biografii pojawił się gdański epizod. W 1928 roku na zlecenie Ministerstwa Spraw Zagranicznych przygotował serię widoków Gdańsk. Do 14 lipca można je oglądać na wystawie w Muzeum Narodowym w Gdańsku (oddział Zielona Brama). Co jest szczególnego w tych pozornie zwyczajnych widokach miasta? Rozmawiamy z prof. Jackiem Friedrichem, dyrektorem Muzeum Narodowego w Gdańsku i kuratorem wystawy „Polski Gdańsk 1928. Teką graficzną Jana Gumowskiego”.

## W jaki sposób rysunki Jana Gumowskiego trafiły do zbiorów Muzeum?

W 2020 skontaktował się ze mną wnuk Jana Gumowskiego, pan Marcin Borelowski i zaoferował przekazanie prac swojego dziadka do zbiorów Muzeum Narodowego w Gdańsku. Kilka prac zakupiliśmy, a większość rodzina hojnie nam ofiarowała. Stwierdziliśmy, że jest to tak ciekawy cykl, że warto z tego zrobić wystawę. Szczególnie, że sam już wcześniej zajmowałem się w swych badaniach tym, w jaki sposób sztuki piękne były włączane do działań propagandowych związanych z Wolnym Miastem Gdańskiem.

## Co jest niezwykłego w tych z pozoru zwyczajnych widokach Gdańsk?

W wypadku tej wystawy mówimy o dwóch zestawach dzieł: litografiach oraz rysunkach, które stanowiły pierwowzór dla tych litografii. O ile litografia to technika graficzna, można więc z jej pomocą wypuścić wiele identycznych odbitek, o tyle odręczny rysunek jest jedyny i niepowtarzalny. Z kolekcjonerskiego punktu widzenia rysunek jest więc o wiele cenniejszy. Sama teka graficzna nie jest sensacją, była już wcześniej pre-

zentowana publiczności. To, co jest szczególnie interesujące, to możliwość zestawienia litografii z oryginalnymi rysunkami ołówkowymi. To rzadka okazja, by niejako podpatrzeć proces powstawania dzieła sztuki, różne etapy artystycznej pracy. Porównanie rysunku z litografią ujawnia pewne drobne zmiany. Dzięki temu dostrzegamy, jak artysta próbował udoskonalić poszczególne widoki.

Z historycznego punktu widzenia bardzo ciekawe jest to, że całe to przedsięwzięcie zostało sfinansowane przez polskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Prace wydrukowano w drukarni wojskowej, a potem rozesłano je po zagranicznych bibliotekach. Co więcej napisy są w trzech językach: polskim, francuskim i angielskim, a do tego te obcojęzyczne opisy są niekiedy mocno rozbudowane, po to, żeby zagranicznemu odbiorcy wyjaśnić, jak dany zabytek łączy się z polską historią Gdańsk. Wynikało to z tego, że w toku sporu o Gdańsk zarówno strona polska, jak i niemiecka próbowała przekonać postronnych obserwatorów, że to ona ma więcej praw do miasta. W tym kontekście teka Gumowskiego miała więc poważny wymiar propagandowy.





Jan Gumowski, Gdańsk, Fontanna Neptuna, 1928 r.

### W jaki sposób artysta zaznaczył ten wymiar polityczno-ideowo-propagandowy w swoich pracach?

Cały cykl na pierwszy rzut oka wydaje się przedstawiać po prostu przyjemne widoki miasta. W XIX wieku i w pierwszych dekadach wieku XX powstawały bardzo liczne tego rodzaju malarskie i graficzne odwzorowania Gdańska. Oczywiście głównie po stronie niemieckiej, ale nie tylko. Jednym z najwspanialszych dokonań tego rodzaju jest gdańska teka graficzna autorstwa Leona Wyczółkowskiego, przygotowana jeszcze przed I wojną

światową. Ta teka pokazuje rzeczywistość przede wszystkim, a może wręcz wyłącznie, urodę miasta. Z teką Gumowskiego jest zupełnie inaczej. Ona tylko pozornie jest prostym zapisem gdańskiej architektury. Jeśli bowiem dokładnie przyjrzymy się tym widokom, to niemal wszędzie odnajdziemy znaki polskości miasta: polskie orły, wizerunki polskich królów, albo budynki przez nich fundowane czy dla nich wznoszone. Co ciekawe, Gumowski tworząc swój gdański cykl mógł korzystać ze swoistego kanonu zabytków polskich, który przedstawił jeszcze



Jan Gumowski, Gdańsk, Zielona Brama, 1928 r.

w 1912 roku Antoni Chołonecki – autor publikacji propagujących polskość Gdańska i Pomorza.

### Czy Gumowski przedstawia motywy, których z jakichś powodów nie można było powiązać z polskością?

Takim przykładem jest na pewno Żuraw, kojarzony z niemieckością Gdańska. Powstał w czasach krzyżackich, przed wcieleniem Gdańska do Polski. Był przez Niemców traktowany jako symbol niemieckiego kupiectwa w mieście. Gumowski bardzo zręcznie rozwiązuje ten problem: Żurawia widzimy w głębi, a na pierwszym planie pojawia się żaglowiec, który na dziobie ma polskiego orła. Podobnie jest wypadku Długiego Pobrzeża. Tym razem na pierwszym planie widzimy banderę Rady Portu, na której obok herbu Gdańska widnieje również polski orzeł. W całej tece jest tylko jeden widok, w którym nie odnajduję żadnego związku z Polską. To malowniczy widok ulicy Mariackiej, zwanej wówczas ulicą Panieńską.

### Jaka jest wartość prac Jana Gumowskiego poza historyczną?

Niewątpliwie mają one znaczną wartość artystyczną. Bo o ile Jan Gumowski nie był artystą przelotowym czy awangardowym, który wytyczałby nowe drogi w sztuce światowej czy chociażby

polskiej, to jednak był to znakomity twórca tradycyjny. Prace są bardzo ekspresyjne, co jest niewątpliwie siłą tego cyklu. Gumowski był mistrzem w przedstawianiu architektury – z artystyczną wirtuozerią ukazywał zabytki Krakowa, Lublina, Jasnej Góry, historyczne warownie i drewniane kapliczki. Nic dziwnego, że i gdański cykl jest bardzo ciekawy. Poszczególne zabytki prezentowane są widzowi w różnych ujęciach: z oddali, z bliska, czasem w całości, to znów jedynie we fragmencie, w dramatycznym skrócie czy zbliżeniu. Ta dynamika ujęć sprawia, że obszerny cykl żadną miarą nie jest monotony. To naprawdę kawał znakomitej artystycznej roboty.

### Co przy okazji tej wystawy wydarzy się w Muzeum Narodowym w Gdańsku?

Na samej wystawie pojawiają się opisy i zachęcam do ich czytania, bo za ich pomocą staramy się prowadzić odbiorcę przez tę wystawę, objaśniać, w jaki sposób artysta dążył do osiągnięcia zamierzonego celu, a więc ukazania historii Gdańska z polskiej perspektywy. Poza tym proponujemy naszym widzom wykłady, warsztaty, oprowadzanie po wystawie, a także wycieczkę po Gdańsku szlakiem zabytków pojawiających się w tece Jana Gumowskiego.



# Biblioteczka PRESTIŻU

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

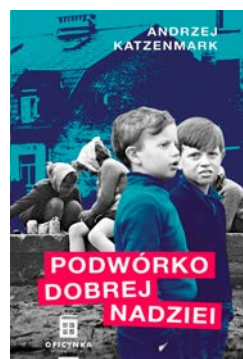
Maj w trójmiejskiej literaturze jest przekorny, bo pełen krwistych emocji. W zestawieniu znalazły się dwa kryminały z trójmiejskim wątkiem – idealne na wiosenne wyjście na plażę. A dla tych, którzy wolą coś spokojniejszego przygotowaliśmy historię Solidarności, opowiedzianą na nowo oraz bardzo przyjemną obyczajówkę o dorastaniu.



## 1989. WSPANIAŁY MIT

**Autor:** Mirosław Wlekły, Marcin Napiórkowski, Katarzyna Szyngiera  
**Wydawnictwo:** Znak

Autorzy, którzy znani są z docenionego nagrodami musicalu 1989, wracają z nową twórczością. Tak jak wcześniej dotykają oni spraw przełomu lat 80. i 90., a także przyglądają się Solidarności. A co tym razem próbują opowiedzieć? Książka miała na celu zbadanie pozytywnego mitu nowego ruchu poprzez odejście od podręcznikowej i suchej narracji o Polsce czasu przemian. Za każdym ważnym wydarzeniem stało codzienne i często trudne życie codzienne. Dlatego tym razem czytelnicy spojrzą na tamte czasy przez pryzmat zwykłych obywateli i obywaterek, ponieważ kobieca perspektywa niestety wciąż często jest pomijana.



## PODWÓRKO DOBREJ NADZIEI

**Autor:** Andrzej Katzenmark  
**Wydawnictwo:** Oficynka

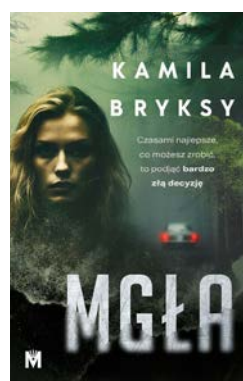
Autor rozpoczyna swoją opowieść od bardzo statecznego i spokojnego widoku na Słupsk, który rozłożył się pomiędzy lasami, jeziorami i puszciami. Jednak życie bohaterów książki nie jest takie spokojnie, jak mogłoby się wydawać. Żyją oni na przełomie lat 60. i 70., a ich całym światem jest małe podwórko, na którym dochodzi do pierwszych oczarowań, zakochań, smutków i żali, zaskoczeń czy... rozstań. W czasie zmieniają się nie tylko wykreowane postacie, lecz także samo miasto, które daje się przemieniać człowiekowi.



## ŻÓŁĆ. KOLORY ZŁA

**Autor:** Małgorzata Oliwia Sobczak  
**Wydawnictwo:** W.A.B.

„Żółć”, czwarta część cyklu „Kolory zła” autorstwa Małgorzaty Oliwii Sobczak właśnie zadebiutowała na rynku wydawniczym. Tym razem akcja rozgrywa się w Sopocie. W mieszkaniu odnaleziono ciało mężczyzny z podciętymi żyłami. Według pierwszych ustaleń – nie było to samobójstwo, lecz okrucieństwo, gdyż ofiara zachowała świadomość podczas tego procederu. Błążej Konarski prowadził szkołę uwodzenia, więc potencjalnych sprawców mogło być wiele. W toku śledztwa wychodzą na jaw liczne sekrety o denacie oraz dręczonych przez niego kobietach – rzeźbiarce z darem synestezji oraz pewnej popularnej instatrenere. Tropy śledcze się mnożą, prowadząc do gangu samochodowego, nielegalnych substancji, klubów nocnych i przemocowych związków.



## MGŁA

**Autor:** Kamila Bryksy  
**Wydawnictwo:** Mięta

Główna bohaterka – Ewelina Dobrzycka – straciła pamięć. Wie tylko, że znajduje się w centrum handlowym. Nie wie, dlaczego i jak się tu znalazła. Na dodatek pojawia się jej mąż, ale czy może mu wierzyć, że nim jest? Poza tym jedynym źródłem wszystkich informacji o Ewelinie jest jej rodzina, ale czy przypadkiem nie wybierają tylko niektórych opowieści, a resztę zatają? Kobieta cały czas się zastanawia, dlaczego doszło do utraty pamięci, jak to się stało oraz co musiała zapomnieć? Czasami najlepsze, co możesz zrobić, to podjąć bardzo złą decyzję...



# monarchia

architecture - interior - design

## Kreując przestrzeń tworzymy tożsamość Twojego miejsca

Prywatną, publiczną i biznesową. Jesteśmy pracownią projektową, od 10 lat tworzymy doświadczenia przestrzenne, poszukujemy wyjątkowych rozwiązań dla naszych Inwestorów.



### W naszej ofercie:

- kompleksowe projekty architektury obiektowej oraz wnętrz
- uprawnienia budowlane bez ograniczeń
- aranżacje miejsc reprezentacyjnych, holi wejściowych, recepcji, sal konferencyjnych
- projekty przestrzeni biurowych
- lokale gastronomiczne, elementy meblarskie, aranżacje tymczasowe wewnętrzne i zewnętrzne
- przestrzenie sklepowe, wystawiennicze, witryny
- mała architektura, aranżacje oświetlenia
- sesje zdjęciowe - na potrzeby marketingowe

www.monarchia.design  
+48 602 232 586

Trójmiasto | Warszawa | Poznań



# Prestiżowe IMPREZY

CZYLI SUBIEKTYWNY PRZEGLĄD WYDARZEŃ



DO SŁUCHANIA



DO OGLĄDANIA



DO SPOTKANIA



## BRASSWOOD FESTIWAL 2024

Jeden z najpiękniejszych trójmiejskich festiwali powraca w bezprecedensowym stylu! Przed nami Brasswood Fest, który po raz piąty połączy Trójmiasto eklektyczną muzyką i brasswoodowym konceptem.

Od kilku lat Brasswood w środku lata rozpala Trójmiasto do czerwoności. Najlepsi artyści przenikają się tutaj z futurystycznym uniwersum sztuk performatywnych oraz z miejskimi paradami przy dźwiękach orkiestry. Przed nami wydarzenie, które łączy miasta, łączy style i łączy ludzi. Festiwal dowodzony przez Łukasza L.U.C.a Rostowskiego zalicza się do najciekawszych wydarzeń na festiwalowej mapie Polski.

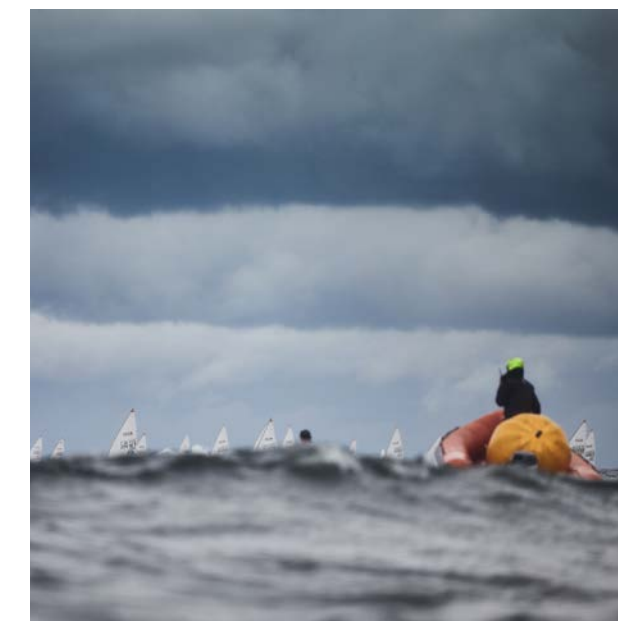
Z początkiem sierpnia wśród trójmiejskich lasów usłyszycie tradycyjny folk i muzykę korzeni, współczesne brzmienia popu, muzykę klasyczną oraz futurystyczną elektronikę. To będą trzy sierpniowe wieczory pełne magii, muzyki i performance'u. Na scenach festiwalu wybrzmi m.in. ścieżka dźwiękowa do filmu „Chłopi”, pojawią się też tacy wykonawcy, jak Kwiat Jabłoni, Julia Pietrucha, Leszek Możdżer, RYSY, czy Radikal Guru.

**Data:** 2-4.08.2024

**Miejsce:** Trójmiasto



## ENERGA NORD CUP



Podczas regat Energa Nord Cup, odbywających się już po raz 19, pojawiają się dawno nie widziane klasy: Omega oraz Nautica 450. Trasy wyścigów ustawione są zawsze w pobliżu gdańskich plaż Stogi, Górk Zachodnie oraz Brzeźno, więc można – najlepiej z lornetką – obserwować zmagania zarówno z lądu jak i z wody. Bazą regat tradycyjnie będzie malowniczo położona marina Galion w Górkach Zachodnich i tam żeglarzom będzie się można również przyjrzeć z bliska podczas przygotowań do startów.

Nie zabraknie stałych wydarzeń integrujących środowisko żeglarskie. Jak zwykle na początku rozgrywek odbędzie się Orvaldi B8 Race dla jachtów morskich, którego trasa wybiega poza „magiczną granicę Helu”. W ostatni weekend czerwca duże jachty zobaczymy na zatoce podczas Morskich Żeglarskich Mistrzostw Polski ORC oraz wyścigu Pantenius NORD CUP Classic. Jak zwykle licznie odwiedzają Gdańsk najmłodsi żeglarze na Optimistach, aby zmierzyć się z prawdziwie morskimi warunkami podczas Vector Sails Cup.

Klasa ILCA, zawsze licznie odwiedzająca gdańskie regaty, w tym roku rozegra na Zatoce Gdańskiej zawody w ramach Pucharu Europy, a rozwijający się młodzi żeglarze z szybkiej klasy 49er będą mogli pościgać się w zawodach FX Open Series.

**Data:** 21.06-07.07.2024

**Miejsce:** Górk Zachodnie, Gdańsk





## 37. FESTIWAL DŹWIĘKI PÓŁNOCY

Tegoroczny Festiwal „Dźwięki Północy” odbędzie się w odświeżonej formule. Bez obaw! Tradycyjnie odbędą się koncerty, warsztaty i tańce – czyli wszystko to, co znacie dobrze z poprzednich edycji. Głównym celem organizatorów wciąż pozostaje też prezentacja ciekawych muzycznych projektów z Polski, Skandynawii i z nad Bałtyku, które są dowodem na to, że tradycja to rzecz żywa, inspirująca i energetyczna.

Na kilka lipcowych dni przygotowano intensywny program we wnętrzach i wokół zabytkowych siedzib NCK. Oprócz koncertów w zjawiskowym Centrum św. Jana pojawią się przestrzenie relaksu i kreatywnej pracy, ułożone wokół gotyckiego kościoła oraz w Ratuszu Staromiejskim. Tam odbędą się warsztaty, czy wspólne snucie opowieści przy rękodziele oraz odsłoniętych zostanie kilka tajemnic pracy tłumaczy literatury skandynawskiej.



Archikatedra Oliwska, Wt+Pt / Tue+Fri, 20:00

### 66. Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej w Oliwie 2023

**27/06 Inauguracja**  
Roman Perucki (organy),  
Orkiestra Symfoniczna  
Polskiej Filharmonii Bałtyckiej,  
Łukasz Borowicz (dyrygent)

**30/06 Krzysztof Lukas**  
**4/07 Stanislav Šurin**  
**7/07 Jean-Paul Imbert**  
**11/07 František Vaniček**  
**14/07 Christian-Markus Reiser**  
**18/07 David Swinson**  
**21/07 Jean-Christophe Geiser**  
**25/07 Tobias Horn**  
**28/07 Diego Cannizzaro**  
**1/08 Axel Flierl**  
**4/08 Harald Gokus**  
**8/08 Andrzej Chorościński**  
**11/08 Stefan Kagl**  
**18/08 Pavel Svoboda**  
**22/08 Giampaolo Di Rosa**

**Patronat honorowy:**  
Miasto Oliwa  
Urząd Miejski w Oliwie  
Pomorskie Stowarzyszenie „Musica Sacra”  
Polska Filharmonia Bałtycka im. Fryderyka Chopina w Gdańsku

**Patronat medialny:**  
Radio Oliwa  
Radio Gdańsk  
Pomorski Kurier

**Organizacja:**  
Prof. Roman Perucki  
Organizacja: Pomorskie Stowarzyszenie „Musica Sacra”  
Zdzisław Marcin

**organygdansk.pl** **f.organygdansk**

**Bilety / Tickets:**  
20 zł ulgowy  
30 zł normalny  
70 zł rodzinny

**App online /  
Buy online:**  
organygdansk.pl  
bilety24.pl

**Info / Informacje:**  
tel. 58 320 82 82  
58 323 83 62  
(13:00-17:00)

**Przed koncertem /  
At the concert:**  
1 h przed koncertem /  
1 h before concert

**Dołącz się! / Join us!**  
Scan QR code for details



**Partnerzy:**  
Pomorskie Stowarzyszenie „Musica Sacra”  
Polska Filharmonia Bałtycka im. Fryderyka Chopina w Gdańsku  
Radio Oliwa  
Radio Gdańsk  
Pomorski Kurier  
Pomorski Uniwersytet Techniczny w Gdańsku  
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Gdańsku  
Pomorski Uniwersytet Artystyczny w Gdańsku  
Pomorski Uniwersytet Pedagogiczny w Gdańsku  
Pomorski Uniwersytet Wychowania Fizycznego w Gdańsku  
Pomorski Uniwersytet Żeglarski w Gdańsku  
Pomorski Uniwersytet Techniczny w Gdańsku  
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Gdańsku  
Pomorski Uniwersytet Artystyczny w Gdańsku  
Pomorski Uniwersytet Pedagogiczny w Gdańsku  
Pomorski Uniwersytet Wychowania Fizycznego w Gdańsku  
Pomorski Uniwersytet Żeglarski w Gdańsku

## 66. MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL MUZYKI ORGANOWEJ W OLIEWIE

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej w Oliwie to jeden z najstarszych festiwali muzycznych w Europie, a zarazem najważniejszy festiwal muzyki organowej w Polsce. Wydarzenie posiada ponad 60-letnią tradycję i rokrocznie gości wybitnych europejskich organistów, prezentujących najwyższy możliwy poziom wykonawstwa artystycznego. Wydarzenie aktywizuje lokalną społeczność oraz polskich i zagranicznych turystów do uczestnictwa w koncertach, czyniąc pomorską ofertę kulturalną jeszcze bardziej atrakcyjną. W wydarzenie bierze udział ponad 2500 słuchaczy, w tym wierni pomorscy fani, biorący udział we wtorkowych i piątkowych koncertach.

Każdego roku Pomorskie Stowarzyszenie „Musica Sacra” współpracuje z Polską Filharmonią Bałtycką im. Fryderyka Chopina w Gdańsku. Filharmonia jest odpowiedzialna za koordynację koncertu inauguracyjnego z udziałem Orkiestry Symfonicznej PFB, cenionych organistów oraz dyrygentów.



# Bistro Oliwa

MODERNA & KAISER



## Kulinarna przygoda w centrum gdańskiej Oliwy

śniadania — dania główne — słodkie wypieki

 bistro.oliwa

Aleja Grunwaldzka 501

bistro-oliwa.pl

Data: 11-14.07.2024

Miejsce: NCK - Centrum św. Jana,  
Ratusz Staromiejski w Gdańsku



Data: 27.06-22.08.2024

Miejsce: Archikatedra Oliwska





## KONSAL CUP 2024

Malownicze pole golfowe Tokary Golf Club zaprasza miłośników golfa oraz przyjaciół klubu na turniej Konsal Cup 2024.

To doskonała okazja, by spędzić czas na świeżym powietrzu, nawiązać nowe kontakty biznesowe oraz cieszyć się grą w golfa w gronie przyjaciół i współpracowników.

Na uczestników czeka rywalizacja w wyjątkowej, przyjaznej atmosferze, na zwycięzców zaś - atrakcyjne nagrody. Nie zabraknie wymienionego jedzenia, a także przestrzeni do integracji i budowania relacji biznesowych.



**Data:** 28.06.2024  
**Miejsce:** Tokary Golf Club



## 20. EDYCJA LADIES' JAZZ FESTIVAL

Dwadzieścia lat temu, w starym, jeszcze pachnącym poprzednią epoką Teatrze Muzycznym w Gdyni koncertem trójmiejskiego zespołu Łyczacza rozpoczął swoje istnienie Ladies' Jazz Festival, wyjątkowy hołd dla wielkich artystek i twórczyń.

Od tego czasu gdyński festiwal dam jazzu i dobrej muzyki z trzech dni wydłużył się do dwóch weekendów. Obrósł w dodatkowe trasy koncertowe. Zyskał rzesze wiernych słuchaczek i słuchaczy. Wielu pomógł odczarować słowo „jazz” pokazując, że w tej muzyce jest miejsce na śpiew, taniec, uśmiech, swobodę i cały wachlarz emocji. Wielu dostarczył niezapomnianych wzruszeń choćby w czasach pandemii, gdy kultura niemal w całości została zamknięta w domach, a Ladies' Jazz Festival, jako jeden z nielicznych, dał polskiej publiczności nadzieję normalności.

Podczas XX edycji Ladies' Jazz Festival w dniach od 15 do 25 lipca doświadczymy brazylijskiej bossy i portugalskiego fado najwyższej próby, będziemy mogli uczestniczyć

w spotkaniu niezwykłych, uznanych na wszystkich scenach świata, obsypanych nagrodami i rekordami sprzedaży swych płyt i koncertów artystów zagranicznych, a także gwiazd rodzimych, bez których nie byłoby naszego rynku muzycznego.

**Data:** 15-25.07.2024

**Miejsce:** Teatr Muzyczny, Konsulat Kultury, Polsat Plus Arena Gdynia, Filharmonia Kaszubska w Wejherowie



**Domy**  
U ŹRÓDŁA MARII

+48 58 301 84 27  
[www.zrodlomarii.pl](http://www.zrodlomarii.pl)



## Styl to wygoda, która nie ma granic

**Domy u Źródła Marii** to zamknięte osiedle nowoczesnych willi i domów szeregowych w gdyńskim Wielkim Kacku - zlokalizowane przy ulicy Źródło Marii, nad historycznym potokiem w zabytkowej części dzielnicy. To wyjątkowe miejsce łączące bliskość natury z szybkim dostępem do pełnej infrastruktury miasta.



Gruntowe pompy ciepła



Ogrzewanie podłogowe



Rekuperacja w całym domu

DEWELOPER

**POMORSKIE DOMY**





## LATO ROZBRZMIEWAJĄCE OD SZTUKI!

Gdy słońce skąpie plażę w złotej mgiełce, Sopot kusi nie tylko błękitem morza i ciepłym piaskiem. W Teatrze Atelier im. Agnieszki Osieckiej, który w tym roku obchodzić będzie swoje 35-lecie, lato rozbrzmiewa najpiękniejszą z melodii – sztuką! Od 30 czerwca do 1 września trwać będzie Lato Teatralne Sopot 2024, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie: od poruszających dramatów po koncerty pełne gwiazd.

Lato w Teatrze Atelier to także XIX Międzynarodowe Spotkania z Kulturą Żydowską, a w ich ramach znów szereg niezwykłych artystów. Będziemy mieli okazję na własne oczy i uszy przekonać się, jak kulturę żydowską rozumieją i czują muzycy z Polski, Niemiec, Austrii, Hiszpanii, Grecji, a nawet gorącego Chile.

Jak co roku odbędzie się też II etap 27. edycji Konkursu „Pamiętajmy o Osieckiej”, organizowanego przez Teatr Nowy w Poznaniu. To w tym konkursie artyści z całej Polski poszukują nowych znaczeń i barw tekstów Poetki, i udowadniają, że wielka poezja nie ma daty przydatności.

Program tegorocznego lata w Teatrze Atelier to nie tylko spektakle i koncerty – to przede wszystkim emocje, wzruszenia i refleksje, to wyjątkowi ludzie, długie rozmowy i piękno. To sztuka, w której warto się zanurzyć.

Data: 30.06-1.09.2024

Miejsce: Teatr Atelier im. Agnieszki Osieckiej



## EWA KURYLUK. SPOTKANIE NA BRZEGU MORZA

Moje własne utopie artystyczne wywodzą się z pragnienia, by zrobić w sztuce kopię niepowtarzalnego losu jednostki, utrwalić jej kontur i gest, bicie serca i słowa, cień - mówi Ewa Kuryluk, jedna z najwybitniejszych współczesnych polskich artystek.

Wystawa „Spotkanie na brzegu morza”, którą można od maja podziwiać w sopockiej PGS, ukazuje bogactwo i różnorodność twórczości artystki, której dorobek obejmuje wielość języków, materii i technik.

Ewa Kuryluk jest twórczynią surrealnych i groteskowych litografii, akwatint, akwafort i kolaży. Jest również czołową przedstawicielką hiperrealizmu w malarstwie, twórczynią przełomowych instalacji z tkaniny oraz fotografką. Jej prace odzwierciedlają głęboką humanistyczną wrażliwość.

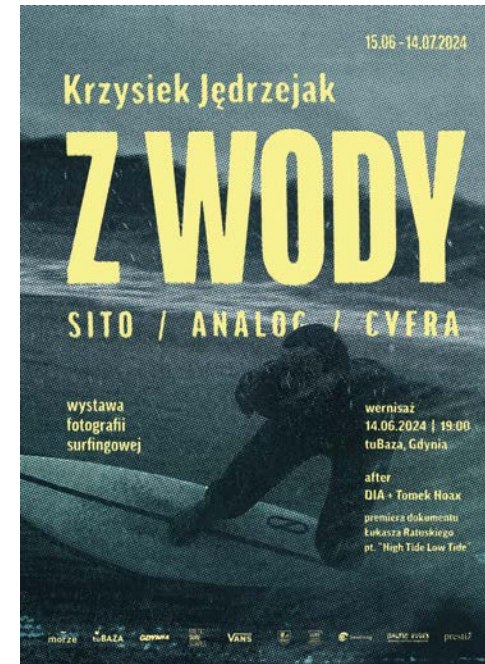
W ramach „Spotkania na brzegu morza” prezentowane są wczesne prace artystki z lat 60-tych i 70-tych XX wieku, które do tej pory w większości nie były pokazywane w Polsce.

Wystawa, której kuratorką jest Ania Muszyńska, powstała przy współpracy z Fundacją Rodziny Starków a znakomita część prezentowanych obiektów pochodzi z kolekcji fundacji.



Data: 18.05.-18.08.2024

Miejsce: Państwowa Galeria Sztuki w Sopocie



## Z WODY – NAJNOWSZA, SURFINGOWA WYSTAWA W TUBAZIE

14 czerwca w gdyńskiej tuBazie otwarcie wystawy, jakiej dotąd w tym miejscu nie było. Cała poświęcona jest fotografii – i to tej szczególnie bliskiej organizatorom, bo związanej z Bałtykiem. „Z wody” to ekspozycja wybranych zdjęć surfingowych Krzysztofa Jędrzejaka, znanego jako Baltic Surf Scapes, przeniesionych na papier w trzech technikach: sitodruku, analogowo i cyfrowo.

Nasze ciała w 70% składają się z wody – podobnie jak nasza planeta. Z wody się rodzimy i całe późniejsze życie jesteśmy od niej zależni. Pozwala nam przetrwać, ale bywa, że wyznacza też kres istnienia. Woda to potężny żywioł. To energia, siła i życie.

– Ja właśnie tak odbieram wodę. Pływając w niej z aparatem, czuję, jakbym był połączony z tą energią, jakbym w 100% składał się z wody; jakbyśmy byli tym samym żywiołem

– mówi Krzysztof Jędrzejak, fotograf surfingowy i bohater zapowiadanej wystawy.

– Ekspozycja, która kryje się pod nazwą „Z wody”, to blisko trzydzieści zdjęć, w dużej mierze wcześniej niepublikowanych. Przedstawiają Bałtyk i relacjonują zmagania surferów w jego falach. Wszystkie zostały wykonane bezpośrednio z wody – stąd nazwa wystawy. Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że większość z nich powstała w okresie zimowym, co wymagało nie lada przygotowania i wysiłku ze strony fotografa – wyjaśnia Halszka Groniek-Żywicka, kuratorka wystawy.

Data: 14.06-14.07.2024 | Miejsce: tuBaza







## SSANGYONG MUSSO GRAND

# POWRÓT KOREAŃSKIEGO NOSOROŻCA

AUTOR: MICHAŁ STANKIEWICZ  
FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

Czas, gdy azjatyckie marki pełniły rolę ubogich krewnych wobec europejskich i amerykańskich producentów samochodów wydają się już przeszłością. Przykładem jest koreańska marka SsangYong i jej najnowsza wersja modelu Musso w wersji Grand. Ten sporej wielkości pick-up posiada wszystko czego oczekują miłośnicy tej kategorii pojazdów – duże i wygodne wnętrze, wielką pakę, mocny silnik, a do tego atrakcyjny design. I wszystko w niższej cenie niż rynkowa czołówka.

Choć SsangYong istnieje już od lat 50. to dopiero w latach 90. pojawił się w Europie. Najpierw kojarzony z Mercedesem, po tym jak w 1991 roku Daimler Benz wykupił 5% udziałów, dzięki czemu firma mogła wykorzystywać podzespoły niemieckiej marki. Wciąż to jednak była egzotyka. W kolejnych dekadach koreańska marka przechodziła liczne zmiany i zawierania, zmieniając co rusz właściciela – najpierw koreańskie Daewoo, potem znalazła się w chińskich rękach, następnie indyjskich, by finalnie, w 2022 znów znaleźć się w rękach koreańskich. W międzyczasie zniknęła i pojawiła się na europejskim rynku. Nowy właściciel KG Group rozpoczął restrukturyzację i rebranding, a od 2023 roku na rynku zaczęły debiutować odnowione modele, w tym Musso. Tutaj warto dodać, że pierwsza wersja tego modelu powstawała już w latach 1993 – 2005, a kolejna ukazała się w 2018 roku. Od tego czasu przeszła już dwie modernizacje. Ostatnią w 2023, a jej efektem jest najnowszy model Musso w wersji Grand - dostępny także na polskim rynku.

### Z DUŻĄ PAKĄ W TEREN

Na pierwszy rzut oka Musso Grand wygląda dość klasycznie. Zresztą takie było niegdyś założenie koreańskich projektantów, by ich auta nawiązywały do stylu retro. Potężna maska, duży grill, stosunkowo kanciasta sylwetka robią wrażenie. Można się w nich wręcz doszukać także echa przeszłości, czyli współpracy z Mercedesem. Po bliższych oględzinach widać jednak także elementy nowoczesności i aktualnych tendencji w designie samochodowym – wąskie lampy otoczone diodami w połączeniu z dużym grillem – to rozwiązania znane chociażby z najnowszych modeli BMW, czy Volvo.

Musso Grand jest naprawdę wielki – 5405 mm długości, 1950 mm szerokości, rozstaw osi 3210 mm, a prześwit 220 mm, a gdy do tego dodamy napęd na 4 koła z reduktorem uzyskujemy duże i zdolne do pokonywania wszelkich nierówności auto. Samochód zbudowano na solidnej ramie, tylne zawieszenie posiada sztywny most, a z przodu podwójne wahacze.







**Wersja:** Adventure Plus  
**Dodatkowo:** terenowe opony i felgi oraz lift zawieszenia „Iron man”  
**Silnik:** 2,2 l  
**Moc:** 202 KM  
**Moment obrotowy:** 441 Nm  
**Skrzynia biegów:** 6 biegowa, automatyczna  
**Napęd:** 4 koła z reduktorem  
**Cena prezentowanej wersji:** 240 000 zł brutto

Atutem jest niewątpliwie „paka” jedna z większych jakie możemy znaleźć w pick – upach (1,61 m długości, 1,57 m szerokości, 0,57 m wysokości). Tutaj warto dodać, że masa własna pojazdu to 2175 kg, a całkowita aż 3260 kg, dzięki czemu maksymalna ładowność wynosi 1085 kg (w tym samej paki 870 kg). Dodatkowo Musso Grand może ciągnąć przyczepę o masie 3000 kg.

W testowanym modelu dodatkowo znalazły się terenowe felgi i opony, dystanse oraz lift zawieszenia „Iron man” (30 mm przód i 45 mm tył). Parametry samochodu kwalifikują go do miana naprawdę solidnego „woła roboczego” lub też nosorożca. W końcu nazwa zobowiązuje – Musso znaczy właśnie nosorożec.

#### SOLIDNY DIESEL I KOMFORTOWE WNĘTRZE

Pod maską znajdziemy silnik diesla o pojemności 2,2 l, mocy 202 KM i momencie obrotowym 441 Nm. Producent nie chwali się osiąganymi, niemniej wśród licznych testów można znaleźć informacje, że auto potrafi osiągnąć prędkość 180 km na godzinę, a przyspieszenie do setki oscyluje wokół 10 sekund. To naprawdę dobre wyniki zważywszy na charakter samochodu i jego rozmiary. Co ważne – wspomnianego diesla cechuje spora kultura pracy.

Spora kabina pomieści 5 osób, które mogą podróżować w komfortowych warunkach. Kierowca i pasażerowie mogą liczyć na szereg udogodnień – podgrzewane fotele z przodu i tyłu, aktywny tempomat, nowoczesny system multimedialny z dużym wyświetlaczem, dwustrefowa klimatyzacja, nawiew na II rząd w kabinie. Auto posiada zaawansowane systemy – m.in. funkcje Android, Apple CarPlay. Mimo dużych gabarytów manewrowanie nie powinno sprawić trudności za sprawą czujników ruchu.



Na jazdę próbną zapraszamy do autoryzowanego dealera SsangYong w Gdańsku przy ul. Zawodników 2 | [www.grupamakurat.pl](http://www.grupamakurat.pl)





# DEBIUT VOLVO EX90 W TRÓJMIEŚCIE

AUTORKA: HALINA KONOPKA | FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

**To była jedna z najbardziej oczekiwanych premier motoryzacyjnych tego roku. Nowe, elektryczne Volvo EX90 zadebiutowało w Trójmieście. 6 maja premierowy pokaz zorganizował dealer Volvo Drywa. Rewolucyjny model szwedzkiego producenta to w pełni elektryczny, 7-osobowy SUV z zasięgiem do blisko 600 km na jednym ładowaniu.**

Nowy flagowiec we flocie Volvo to wciąż charakterystyczna szwedzka bryła, jednak tym razem z nowoczesnym, modernistycznym, skandynawskim twistem. Widać to w każdym kawałku, od pięknej i eleganckiej formy, przez to co pod maską, po urzekające wnętrze. Kokpit zachwyca jakością wykonania, ergonomią, funkcjonalnością i pięknym, minimalistycznym wzornictwem.

Kiedy myślisz „Volvo” natychmiastowo przychodzi do głowy słowo: „bezpieczeństwo”. Ta marka od lat jest synonimem bezpieczeństwa w motoryzacji, nic zatem dziwnego, że nowe EX90 musi nie tylko spełniać wyśrubowane standardy ustanowione przez Volvo, ale też wyznaczać nowe kierunki. I tak właśnie jest dzięki zupełnie innowacyjnemu systemie ochrony samochodu. Lidar to układ czujników wykorzystujący promienie laserowe do precyzyjnego mierzenia od-

ległości i wykrywania wszelkich obiektów. Wykrywa on pieszych znajdujących się nawet 250 metrów przed pojazdem.

Bezpieczeństwo i odpowiedzialność objawia się też w podejściu proekologicznym. Volvo EX90 zawiera około 15% stali pochodzącej z recyklingu, 25% aluminium pochodzącego z recyklingu, a także 48 kilogramów tworzyw sztucznych i materiałów biopochodnych pochodzących z recyklingu, co odpowiada około 15% wszystkich tworzyw sztucznych użytych w samochodzie – jest to najwyższy poziom wśród wszystkich dotychczasowych samochodów Volvo.

Volvo EX90 jest też pierwszym samochodem tej marki wyposażonym we wszystkie niezbędne urządzenia umożliwiające ładowanie dwukierunkowe. Jest to technologia, dzięki której można wykorzystać akumulator samochodowy jako dodatkowe źródło energii, na przykład do zasilania domu, innych urządzeń elektrycznych lub innego elektrycznego modelu Volvo.

Nowe EX90 jest smart, m.in. dlatego, że zamiast standardowego kluczyka samochodowego użyto tutaj smartfona, który automatycznie odblokowuje samochód oraz uruchamia osobistą sekwencję powitalną, gdy tylko podchodzisz do samochodu.

Ten szwedzki elektryk oferowany jest w trzech wersjach napędowych – z napędem tylnym lub na wszystkie koła. Dostępne moce to 279, 408 oraz 517 KM. Zasięg deklarowany przez producenta we wszystkich wariantach to około 580 kilometrów. Cennik otwiera kwota 399 900 zł.







## WITAJCIE W MOTORYZACYJNYM RAJU! II POMORSKIE TARGI AUTOKOSMETYKI

AUTORKA: HALINA KONOPKA | FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

**II Pomorskie Targi Autokosmetyki przyciągnęły zarówno profesjonalistów, jak i amatorów, pragnących zgłębić tajniki pielęgnacji samochodów. Organizatorzy zadbałi o różnorodność atrakcji i prezentacji, nie zabrakło także pięknych modeli supersamochodów. W halach Amber Expo swoje stoiska rozbiło około 60 wystawców z branży, a to niemal dwa razy więcej niż podczas pierwszej edycji.**

Frekwencja pokazała, że II Pomorskie Targi Autokosmetyki doskonale wpisały się w kalendarz trójmiejskich imprez. Już po raz kolejny strefa wystawców w Amber Expo wypełniła się stoiskami renomowanych marek, które zaprezentowały swoje najnowsze produkty i technologie. Odwiedzający mieli okazję zapoznać się z szeroką

gamą środków do pielęgnacji karoserii, wnętrza pojazdów, a także innowacyjnymi urządzeniami ułatwiającymi proces detailingu. Wśród wystawców znalazły się takie firmy jak: ADBL, Blend Brothers, Autograph Detailing oraz Gyeon, które przyciągały tłumy swoim profesjonalnym podejściem i atrakcyjnymi ofertami.

Jednym z głównych punktów programu były pokazy na żywo, gdzie specjaliści demonstrowali techniki mycia, polerowania oraz woskowania samochodów. Była to doskonała okazja, aby zobaczyć mistrzów w akcji i nauczyć się od nich praktycznych umiejętności. Wielu uczestników z entuzjazmem brało udział w warsztatach, gdzie pod okiem ekspertów mogli samodzielnie wypróbować różne techniki detailingu. Wśród zaproszonych gości byli znani youtuberzy czy influencerzy, jak chociażby Dymitr z kanału „Sprawdzam jak”.

Targi oferowały również liczne wykłady i prelekcje, podczas których omawiano takie tematy jak nowoczesne metody ochrony lakieru, ekologiczne środki czystości oraz przyszłość branży autokosmetyki. Te sesje cieszyły się dużym zainteresowaniem, zwłaszcza wśród osób planujących rozpocząć własną działalność w tej dziedzinie.

Jednak Targi Autokosmetyki nie miałyby racji bytu bez pięknych egzemplarzy aut, które zdobyły wiele stoisk wystawców. Wśród wyjątkowych modeli znalazły się m.in. włoskie superauto Ferrari 488 GTB, klasyczne Porsche 911 Turbo S, ikona amerykańskiej motoryzacji - Ford Mustang Shelby GT500, McLaren 720S, Audi RS Q8, BMW M8 Competition, Merce-

des-AMG GT R czy prawdziwa bestia na czterech kołach - Lamborghini Huracan EVO.

W ramach wydarzenia odbyła się także Akademia Świadomego Kierowcy, gdzie uczestnicy warsztatów z zakresu bezpiecznej jazdy mieli okazję zdobyć cenną wiedzę i praktyczne umiejętności. Dowiedzieli się, jak wybucha poduszka powietrzna oraz jak ważna jest prawidłowa pozycja za kierownicą dla skutecznego działania systemów bezpieczeństwa. Omówiono również kluczowe zasady, takie jak prawidłowe zapinanie pasów, zabezpieczanie bagaży i fotelików dziecięcych. Uczestnicy poznali fizyczne konsekwencje czołowego zderzenia przy prędkości 50 km/h, zrozumieli siły działające podczas dachowania i zderzenia czołowego, a także znaczenie całkowitej drogi zatrzymania pojazdu i czasu reakcji kierowcy.

II Pomorskie Targi Autokosmetyki w Amber Expo w Gdańsku były nie tylko doskonałą okazją do zapoznania się z nowinkami w branży, ale także miejscem spotkań pasjonatów motoryzacji, którzy mogli wymieniać się doświadczeniami i nawiązywać cenne kontakty. Wydarzenie to z pewnością zyskało uznanie uczestników i już teraz zapowiada się, że kolejne edycje będą cieszyć się równie dużym zainteresowaniem.







**MAŁY, ALE DZIELNY**

## TRÓJMIEJSKI GOLIATH W WYŚCIGU MILLE MIGLIA

AUTOR: BARTOSZ GONDEK | FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

**W europejskiej historii ścigania dominują dwie legendy – rajd Monte Carlo i wyścig Mille Miglia. Oba mają swoje historyczne edycje, choć Mille Miglia uznawany jest za odrobinę bardziej prestiżowy. Załoga z Trójmiasta szykuje się do startu w tegorocznej edycji włoskiej legendy bardzo ciekawy samochód. Czy Goliath podoła tak szaleńczemu wyzwaniu?**

Mille Miglia, czyli po włosku „Tysiąc Mil”, to historyczny wyścig wytrzymałościowy, przebiegający drogami publicznymi, pełnymi publiczności po północnych Włoszech. W formie prawdziwych zawodów sportowych organizowany był w latach 1927-1957. Cieszył się sławą szybkiego, trudnego i niebezpiecznego. Koniec wyczynowej Mille Miglia związany był z dwoma spektakularnymi wypadkami. W pierwszym z nich, auto kierowane przez hiszpańskiego arystokratę i zarazem członka zespołu rajdowego Ferrari - Alfonso de Portago, wraz z pilotem Edmundem Nelsonem, wypadło z trasy przy ogromnej prędkości na skutek przebicia opony w miejscowości Guidizzolo, zabijając – oprócz załogi – także dziewięciu widzów. Ten tragiczny epizod został niedawno odtworzony ze szczegółami w dosyć głośnym filmie „Ferrari” Michaela Manna. Drugi wypadek, który przesądził o losach imprezy, miał miejsce w miejscowości Brescia. Tutaj w wypadku zginął Joseph Göttgens, prowadzący Triumph TR 3.

Po tych zdarzeniach rozgrywanie imprezy zawieszono na kolejnych 20 lat. Od 1977 roku Mille Miglia powróciła w wersji „Storica”, jako nadal wymagający wyścig-parada historycznych modeli, wyprodukowanych przed 1957 rokiem i najlepiej startujących niegdyś w prawdziwym rajdzie. Wyścig odbywa się na trasie Brescia - Rzym-Brescia.

W naszej opowieści ważny jest jeden szczegół: w przeciwieństwie do nowoczesnych wyścigów, w Mille Miglia samochody o mniejszej pojemności skokowej i wolniejsze startowały jako pierwsze. Dzięki temu organizatorzy zminimalizowali okres, kiedy to drogi musiały zostać zamknięte, a ratownicy i obsługa wyścigu pełniła swoje funkcje. To dawało też większe szanse mniejszym maszynom, bardzo popularnym wówczas we Włoszech, ale także – w Niemczech. Jedną z nich był Goliath 700, którego historia jest równie ciekawa, jak Millie Miglia.





Tuż przed światowym wielkim kryzysem w 1928 roku, jeden z wielkich niemieckiego przemysłu samochodowego, inżynier i designer Carl Friedrich Wilhelm Borgward, założył w Bremie markę Goliath, której głównym produktem były niewielkie, bardzo proste w konstrukcji trójkołowe dostawczaki. Tanie i mało wymagające pojazdy okazały się rynkowym szlagierem, pozwalając Borgwardowi utworzyć pod własnym nazwiskiem markę, która miała produkować normalne samochody. Szybko stało się to możliwe, dzięki przejęciu w 1930 roku zakładów Hansa - Lloyd Automobilwerke. Dzięki temu wkrótce na rynek trafiły szykowne Hansy 1100, 1700, na które – w formie wraku do remontu od czasu do czasu głodnie spoglądał piszący te słowa, a także luksusowa Hansa 2300, która uwieczniona na wojennym foto w Gdyni, wzbudza regularnie sensację wśród internautów, regularnie wracając na trómiejskie grupy i fora internetowe.

Po II Wojnie Światowej, dokładniej pod koniec lat 40., Borgwardowi udało się ponownie uruchomić produkcję trójkołowca i rozpocząć pracę nad nowymi modelami, już z pontonowym nadwoziem. Tak narodził się nasz bohater, czyli Borgward – Goliath 700, produkowany od 1950 do 1957 roku. Rok później zadebiutował na rynku

prawdziwy designerski cymes, czyli coupe GP700 Sport, a zwykły Goliath zyskał w standardzie... ogrzewanie. Auto napędzane było dwucylindrowym, dwusuwowym motorem o pojemności 688 cm<sup>3</sup>. Wersja z gaźnikiem, z którą samochód został wprowadzony na rynek, miała szaleńczą moc 25 KM. Deklarowana maksymalna prędkość w momencie premiery samochodu wynosiła 102 km/h. W toku produkcji stopniowo zwiększono moc do 50 KM. W końcu pod jego maskę trafił czterosuw, a samo auto przemianowano na model 900.

Wkrótce po naszym maluchu zakłady Borgwarda zaprezentowały całą nową linię modelową. Wśród nich urodą i osiągnięci wyróżniał się piękny model klasy średniej o wdzięcznym imieniu Isabella, którą do 1962 roku wyprodukowano w liczbie ponad 200 tysięcy sztuk! Mniej popularne rodzeństwo nosiło imiona: Arabella i Alexander. Niestety, Borgwardy nie miały najlepszej opinii. Pomimo stosowania innowacyjnych jak na ówczesne lata rozwiązań technicznych, szwankowało dopracowanie i jakość. Wkrótce nadeszły kłopoty finansowe. W 1962 roku Borgward postawiony został w stan upadłości, a linie produkcyjne modeli Isabella i luksusowego P100 zostały sprzedane do Meksyku.

Ok... Mamy Meksyk. Ale – co w tej historii robi Trójmiasto i rajd Mille Miglia? Już wyjaśniamy. Otóż od czasu do czasu, na naszych ulicach można zobaczyć czarnego Borgwarda Goliatha. Jest to samochód, który właśnie szykuje się do startu w zawodach Mille Miglia! Na pomysł eskapady wpadł Michał Turoń, stomatolog, który zanim zaczął naprawiać zęby, naprawiał klasyki.

- Wszystko zaczęło się od dziadka, który uwielbiał dwusuwowego Barkasa. To on zaczął w nas miłość do klasycznej motoryzacji. Pierwszy całkowicie odbudowany przeze mnie klasyk, to Fiat 127 Sport. Miałem wtedy 17 lat – opowiada Michał. - Wkrótce potem zdałem maturę i wyjechałem na studia do Sieny. Pewnego dnia Piazza del Campo, czyli sławny rynek, zapelniał się wspaniałymi samochodami. To było objawienie – do miasta przyjechało Mille Miglia Storica – dodaje.

Kiedy przyszedł na to czas, nasz bohater rozpoczął przygotowania do startu w wyścigu. Do tego konieczny był rzadki pojazd, który wziął już udział w imprezie. Początkowo miał to być Panhard Dyna, ale transakcja nie doszła do skutku. Pojawił się za to Borgward, który właśnie z powodzeniem ukończył Mille Miglia i ten przyjechał spod Jeziora Bodeńskiego nad Zatokę Gdańską.

- Przez pierwszy sezon jeździłem nim praktycznie codziennie. W tym czasie pracowałem nad zgłoszeniem i niezbędnymi dokumentami. Sportowe procedury pomógł mi przejść pan Rafał Piasecki, za co jestem mu bardzo wdzięczny. Wszystko jest już zatem gotowe i czas wyruszyć w świat... – opowiada Michał.

Start tegorocznego Mille Miglia Storica odbędzie się 11 czerwca. Załogi pojawią się zaś na mecie 15 czerwca. Czy Goliath podoła tak szaleńczemu wyzwaniu? Jest wielka szansa, że tak.

- Przygotowujemy się do tego przedsięwzięcia od dawna. Na szczęście dwusuwowy Niemiec bazował na częściach, dostępnych ogólnie na niemieckim rynku i jest to odmiana z gaźnikiem, więc dużo rzeczy można kupić po dziś dzień – mówi Jakub Zadrozny, odpowiadający w ekipie za zabezpieczenie techniczne. - Wcześniej udało się kupić drugi taki samochód na części. Biorąc pod uwagę częstotliwość występowania tego modelu – zostało pięć sztuk, staliśmy się więc potentatem w segmencie Borgwardów Goliathów GP 700 – podsumowuje.

Pozostaje więc trzymać kciuki!







# 60 ZAWODNIKÓW

## WALCZYŁO O PUCCHAR PREZESA GRUPY ERGO HESTIA

AUTORKA: HALINA KONOPKA | FOTO: PIOTR ŻAGIELL

**Przez trzy dni, przy sopockiej plaży, młodzi sportowcy z sześciu krajów walczyli o Puchar Prezesa Grupy ERGO Hestia. Regaty były częścią prestiżowych zawodów Open Skiff Eurochallenge organizowanych dla najlepszych zawodników wieku 10-16 lat.**

Regaty o Puchar Prezesa Grupy ERGO Hestia to stały punkt w kalendarzu zmaganiń żeglarskich. Tym razem była to jednocześnie druga odsłona rywalizacji młodych żeglarzy w tegorocznym cyklu Open Skiff Eurochallenge.

- Przede wszystkim gratuluję zwycięzcom, ale także każdemu z uczestników. Wszyscy pokazali ogromny charakter rywalizując nie tylko między sobą, ale też walcząc ze zmiennymi warunkami na Zatoce Gdańskiej – mówi Artur Borowiński, prezes Grupy ERGO Hestia. - W tym roku, w ciągu zaledwie trzech dni mieliśmy do czynienia z różnymi odsłonami naszego wspaniałego, trójmiejskiego akwenu. Od bezwietrznej pogody, po deszczowe i zimne oblicze, aż po niemal komfortowe warunki. Tym większe wyrazy uznania należą się wszystkim uczestnikom, którzy pokazali swoją wszechstronność, a przede wszystkim siłę i determinację, które są charakterystyczne dla najwybitniejszych sportowców. Nie mam wątpliwości, że podczas regat oglądaliśmy przyszłych mistrzów świata i medalistów igrzysk olimpijskich – dodaje.

W regatach zwyciężyli Aleksander Grygolowicz z Polski wśród dzieci do 12 lat, Sviatoslav Yasnoblov z Ukrainy w kategorii U15 oraz Federico Poli z Włoch w kategorii U17. Specjalną nagrodę otrzymał Eashaan Mehta, który żeby przyjechać do Sopotu pokonał kilka tysięcy kilometrów z Indii.

- Jestem niezmiernie zadowolony z zaciętej rywalizacji, jaka miała miejsce podczas tych zawodów. To fantastyczne widzieć, że na podium w trzech różnych kategoriach wiekowych stali młodzi żeglarze reprezentujący cztery różne państwa. To dowód na zarówno zaciętą rywalizację, jak i na to, że żeglarstwo ma potencjał jednoczenia ludzi z różnych części świata poprzez wspólną pasję – podsumowuje Piotr Oleksiak, dyrektor SKŻ ERGO Hestia.

Pierwsza edycja prestiżowego cyklu Open Skiff Eurochallenge odbyła się nad włoskim jeziorem Garda w kwietniu, druga w Sopocie, a kolejne zaplanowano na Węgrzech oraz na południu Francji. Gospodarzem regat był Sopocki Klub Żeglarski ERGO Hestia.





# ŻEGLARSKI PUCHAR TRÓJMIASTA TRADYCJA, REKORDY I DWÓCH ZWYCIĘZCÓW

AUTORKA: HALINA KONOPKA | FOTO: ADAM BURDYŁO

**Trzy dni emocjonującej, międzynarodowej rywalizacji, niemal 300 zawodników i tradycyjnie trzy trójmiejskie miasta - rekordowy pod względem frekwencji, tak zawodników, jak i zgłoszonych jachtów Żeglarski Puchar Trójmiasta 2024 dobiegł końca. Jedenasta edycja regat inaugurujących sezon żeglarski była pełna niespodziewanych rozstrzygnięć - do tego stopnia, że po raz pierwszy w historii zwycięski tytuł został przyznany ex aequo!**

Żeglarski Puchar Trójmiasta od jedenastu lat wyznacza trójmiejskim żeglarzom oficjalną inaugurację sezonu regatowego. Tym razem na brak emocji nikt nie mógł narzekać. Przez trzy dni, od piątku, 10 maja, aż do niedzieli, 12 maja, niemal trzystu żeglarzy spędziło czas na wspólnej rywalizacji oraz integracji zawodowców, amatorów i utalentowanej, wchodzącej do żeglarskiego świata młodzieży. Oprócz dwóch dni zmagani na wodzie, zawody tradycyjnie stały się platformą do wymiany doświadczeń w trakcie wydarzeń towarzy-

szących – piątkowej „Beczki rumu na otwarcie Regat” oraz sobotniego „Sailors Beach Party”, które odbyły się w Restaurant & Bar Do Brzegu, siedzibie Yacht Clubu Sopot. Podobnie jak podczas poprzednich edycji, warunki do rywalizacji żeglarzom dyktowała pogoda – po sobotnim lekkim wietrze, który tylko podgrzał rywalizację i przysporzył wielu nieoczekiwanych rozstrzygnięć, przyszła niedzielna flauta, która pozwoliła na rozegranie wyłącznie jednego wyścigu up/down przy sopockim molo.

Zmienne warunki pogodowe jednak tylko spotęgowały emocje. Zaczęło się od ogromnych niespodzianek i niespotykanego w jedenastoletniej historii regat werdyktu, który ogłosił Sędzia Główny Tomasz Sawukinas: „Tradycją Żeglarskiego Pucharu Trójmiasta jest przyznawanie tytułu zwycięzcy regat załodze, która wygra największą liczbę wyścigów. Tegoroczne wyniki sprawiły, że mamy do czynienia z nierozstrzygalnym remisem załóg w dwóch klasach – KWR oraz Open powyżej 11 m, które zdobyły cztery pierwsze miejsca przy takiej samej ilości jachtów startujących w ich klasie”.

W efekcie tytuł zwycięzców Żeglarskiego Pucharu Trójmiasta został przyznany ex aequo załodze Fast Forward – rywalizującej w klasie OPEN powyżej 11 m oraz Załodze PURGA z grupy KWR. Puchar Komandora Yacht Clubu Sopot, przyznawany tradycyjnie dla załogi, która zwyciężyła w czasie bezwzględnym w najdłuższym wyścigu regat, Komandor Paweł Górski wręczył ekipie Fast Forward. Załoga Fast Forward zdominowała zresztą tegoroczną rywalizację, bo wygrała także z kompletem zwycięstw w grupie OPEN powyżej 11 m. Na drugim miejscu uplasował się Scamp 3 Macieja Gnatowskiego, a trzeci był Globe Zbigniewa Gutowskiego.

W klasie OPEN poniżej 11 m pierwszą lokatę wywalczyła Załoga Preste18 skippera Dominika Kasprzaka. Rywalizację w grupie ORC A wygrał jacht Selkie Johnka kapitana Konrada Smoleń, a dowodzony przez kapitana Piotra Adomowicza Neoprofil, z kompletem zwycięstw, zameldował się na pierwszym miejscu w klasie ORC B. W rywalizacji jachtów klasy KWR zwycięzcą okazała się PURGA skippera Kajetana Kalinowskiego.

Tradycyjnie już, organizatorzy dostarczyli zawodnikom niespodzianek za sprawą kategorii specjalnych. Nagrodę ufundo-

waną przez STBU – 2000 zł na zakup żeglarskich akcesoriów w sklepie SEA Light, przyznano załodze, która jako pierwsza zgłosiła się do tegorocznych regat. Natomiast beczkę rumu dla najwolniejszej załogi najdłuższego wyścigu regat, przyznano żeglarzom z jachtu Enzo Molinari skippera Andrzeja Mroza.

Tuż przy molo w Sopocie, na oczach wielu kibiców i spacerowiczów, rywalizowały natomiast jachty typu RS21. W ramach Żeglarskiego Pucharu Trójmiasta rozegrana została bowiem druga odsłona RS21 Cup. Dwanaście międzynarodowych Załóg z Polski, Czech i Litwy rozgrzało do czerwoności obserwatorów zgromadzonych na końcu molo, bo na brak ciasnej, zaciętej rywalizacji i dynamicznych manewrów nikt nie mógł narzekać. W klasie RS21 zwyciężyła załoga Nowy Sztynort – Osada Wolności sternika Krzysztofa Małeckiego, drugą lokatę zajął Rebel Sailing Team Łukasza Wosińskiego, a na trzecim miejscu uplasował się Orbitos z Tadasem Žiżysem na czele.

Gościnną rywalizację w ramach Żeglarskiego Pucharu Trójmiasta rozegrali także zawodnicy klubu UKS Navigo na niezwykle widowiskowych i piekielnie szybkich katamaranach - Hobie Cat 16 i Nacra 15.

11 edycja była rekordowa pod względem frekwencji, zarówno zawodników, jak i zgłoszonych jachtów. Zapoczątkowane z inicjatywy Mistrza Olimpijskiego Mateusza Kusznierewicza regaty już po raz jedenasty zintegrowały trzy najważniejsze ośrodki żeglarskie Trójmiasta: Sopot, Gdynię i Gdańsk. Wszyscy zainteresowani udziałem w przyszłorocznej edycji regat żeglarze już teraz mogą odnotować w kalendarzu datę kolejnej odsłony wydarzenia, które odbędzie się nieco później, bo 30 maja – 1 czerwca 2025 roku.







# JAK ZNALEŹĆ IDEALNEGO KONIA?

AUTORKA: MARTA DWORAK

**Zakup konia jest poważną decyzją. To nie tylko znaczny wydatek, ale i długoterminowe zobowiązanie, którego nieliczni są świadomi. W tak ważnej kwestii warto zaufać doświadczeniu profesjonalistów. Jeździecki Klub Sportowy Barłomino służy radą i pomocą w doborze konia z predyspozycjami pasującymi do oczekiwań i umiejętności jeźdźca.**

JKS Barłomino to profesjonalny ośrodek treningowy i rekreacyjny. Rośnie w siłę pod względem rozpoznawalności oraz atrakcyjności infrastruktury. Jest też coraz częściej wymieniany jako miejsce sprzedaży wierzchowców i ich hodowli. W tym obszarze zaś najważniejsze pozostaje takie sparowanie jeźdźcy i konia, które przynosi najlepsze efekty i obopólne zadowolenie.

## PRZEZNACZENIE NAJWAŻNIEJSZE

Punktem wyjścia jest zawsze przeznaczenie konia. Pod jakim jeźdźcem będzie chodził? Czy będzie to jazda rekreacyjna, czy sportowa? Skoki czy ujeżdżenie? Doświadczeni koniarze mają to wszystko w głowie, jednak rodzice szukający wierzchowca dla swojego dziecka nie muszą się na tym znać. A istotnych aspektów jest wiele: optymalny wiek, wzrost, doświadczenie w zawodach, stan zdrowia, temperament. Dlatego ważne jest wsparcie profesjonalistów.

- Sprzedają koni zajmują się nasi trenerzy, Daniela Kuczkowska i Adam Nicpoń. Po wstępnej rozmowie potrafią ocenić, jaki koń byłby optymalny dla wybranego jeźdźcy. Natomiast w trakcie spotkania w naszej stajni oferujemy możliwość obejrzenia kilku koni, zobaczenia, jak chodzą pod profesjonalistą. Następnie proponujemy sprawdzenie, czy dany koń nam odpowiada, bo liczą się przede wszystkim indywidualne preferencje – mówi Karolina Krempeć, właścicielka stajni.

Planowana dyscyplina również ma znaczenie – ujeżdżenie, skoki, łączące to wszystko WKKW (Wszechstronny Konkurs Konia Wierzchowca) lub rekreacja.

- Ujeżdżenie to ciężki sport i nie każdy koń dochodzi do wysokiego poziomu. Wiele zależy od jego budowy, predyspozycji oraz głowy – konie ujeżdżeniowe muszą być bardzo skoncentrowane, spokojne

ne i pracowite. Zbyt energiczne konie nie są w stanie wytrzymać psychicznie tych żmudnych, powtarzalnych ćwiczeń – tłumaczy Daniela Kuczkowska, trenerka ujeżdżenia.

## WARTO KORZYSTAĆ Z DOŚWIADCZENIA

Równie istotne jest to, od kogo kupujemy konia, co wiemy o jego historii i predyspozycjach. Profesjonalne stajnie prowadzą dokładną dokumentację swoich podopiecznych i dbają o ich rozwój podczas treningów.

- Na terenie naszego ośrodka znajdują się nie tylko konie prywatne, będące pod opieką naszego pensjonatu, ale i takie, które są naszą własnością. Mamy ich już 38, a niebawem 40. Czekamy, aż nasze dwie klacze się wyżrebią – nie kryje radości Karolina Krempeć. – Nasze konie różnią się umiejętnościami i wiekiem. Część z nich lepiej nadaje się do ujeżdżenia, a część do skoków. Każdy z nich może być przeznaczony na sprzedaż. Wspieramy się tu naszymi ekspertami - trenerami i ich wiedzą pozwalającą dopasować konia do indywidualnych potrzeb. To kluczowe, ponieważ zarówno rozpiętość cenowa, jak i zakres umiejętności, są bardzo szerokie. Oceniamy predyspozycje naszych koni do sportu - chcemy mieć takich wychowanków, którym możemy kibicować w dużych konkursach. To dla nas wielka satysfakcja. Ważną kwestią jest aspekt zdrowotny, czyli badania koni i właściwy trening.

## ZDROWIE I DOBRA KONDYCJA

A skoro o zdrowiu mowa, to warto wiedzieć, jak oglądać konia oraz jakiej dokumentacji medycznej można oczekiwać. Badanie TUV pozwala ocenić stan zdrowia konia w momencie zakupu. W jego skład wchodzi weryfikacja tożsamości, badania oczu, oddechu, pulsu, zębów, układu moczowego i nerwowego, oraz sprawdzenie całościowej sprawności w ruchu w trzech podstawowych chodach i RTG oceniające stan kości. Podstawowa cena takiego przeglądu to około 1500 złotych, ale może się zwiększyć w przypadku konieczności uwzględnienia dodatkowej diagnostyki. To koszt, który warto ponieść przy zakupie konia.

- Nasze konie będące w wieku treningowym są regularnie badane i mają aktualne wyniki TUV, które udostępniamy przy oględzinach przed sprzedażą. Każdy z naszych podopiecznych jest pod stałą opieką weterynarzy. Bardzo troszczymy się o zdrowie koni, żeby mogły szczęśliwie trenować i służyć przyszłym właścicielom – opowiada Karolina Krempeć. - Nasz standard to badanie koni przed zawodami, jak i po nich. Przy dużych obciążeniach nietrudno o kontuzję, a znaczenie ma szybkość reakcji. Nie każdy wie, że koń to sportowiec, o którego trzeba się troszczyć. Opieka weterynarza jest kluczowa.

## WŁAŚCIWY TRENING

I tak jak prawdziwy sportowiec, koń musi być odpowiednio prowadzony. W JKS Barłomino w przerwach między startami i w ramach ustalonego grafiku trener uczy konia, aby zawodnikowi było łatwiej opanować wybrane ćwiczenia i egzekwować je od konia.

- W stajni Barłomino dostępna jest doskonała infrastruktura i kompleksowe podejście do treningu koni. Nasza oferta obejmuje różnorodne elementy treningowe, udoskonalające umiejętności i poprawiające kondycję i równowagę koni oraz ich jeźdźców – mówi trener Adam Nicpoń. – Do dyspozycji mamy zewnętrzne place, kryte hale oraz specjalnie przystosowany tor. Prowadzimy zajęcia skupiające się na

utrzymaniu równowagi konia i jeźdźcy, co jest kluczowe dla osiągnięcia doskonałych wyników podczas zawodów. Koncentrujemy się na rezultatach sportowych oraz kompleksowym rozwoju koni i jeźdźców. Infrastruktura i różnorodne treningi tworzą jednocześnie harmonijne środowisko dla naszych koni.

## LOKALNA HODOWLA

W JKS Barłomino rosną przyszłe czempiony.

- W naszej stawce mamy dwa ogiery, które uzyskały dożywotnią licencję AES Stallion Grading najwyższej rangi. Świadczy to o ich walorach i napawa nas, właścicieli, dumą. Chcielibyśmy zatrzymać je na dłużej, a w przyszłości wykorzystać ich materiał w naszej hodowli. Mają one zarówno walory estetyczne, jak i świetne predyspozycje do sportu. A do tego dobrą głowę! – opowiada Karolina Krempeć.

## ŚWIADOMY ZAKUP

Odpowiedzialne prowadzenie jeźdźcy i konia to także szczerą komunikacją i budowanie świadomości na temat tego, z czym wiąże się posiadanie wierzchowca i jakie zmiany wnoszą w życie jego opiekuna.

- Każdy trener prowadzący swojego ucznia powinien przedstawić, z czym wiąże się zakup konia. Jest to duży wydatek i jeszcze większa odpowiedzialność. Trzeba być świadomym, że przy kupnie konia z ambicją sportową cena stanowi tylko część kosztu. Dochodzi do tego utrzymanie, weterynarz, wyżywienie, kowal... Koń musi mieć zapewniony regularny ruch, a troska o jego dobrostan to długotrwałe zobowiązanie. Trzeba przejść od jazdy w wybrane dni tygodnia do stałej opieki nad koniem, w tym także podczas własnych wyjazdów, aby zachowana została systematyczność treningów.

Świadomy zakup wsparty profesjonalnym doradztwem i szczegółowym wywiadem pozwala cieszyć się jeździecką przygodą na długo.







# W ŚWIECIE ZARZĄDZANIA NIERUCHOMOŚCIAMI

AUTORKA: MARTA DWORAK | FOTO: KAROL KACPERSKI

**W wymagającym i pełnym zmienności świecie nieruchomości współpraca z doświadczonymi profesjonalistami przynosi oszczędność finansów, a przede wszystkim upragniony spokój i poczucie bezpieczeństwa. Prestiż Zarządzanie Nieruchomościami za cel stawia sobie kompleksowe dbanie o obiekty zarówno prywatne jak i komercyjne.**

Każdy, kto posiadał lub wynajmował mieszkanie bądź inne nieruchomości, miał styczność z zarządzaniem nimi w jakimś zakresie. Wydaje się, że wiemy, o co chodzi, a tymczasem to na tyle szerokie pojęcie, że znacznie wykracza poza te pierwsze skojarzenia - to zajęcie z pogranicza różnych dziedzin, wymagające szerokiej wiedzy eksperckiej.

## ZARZĄDCA CZY ADMINISTRATOR?

Przed wszystkim zarządzanie nieruchomościami dość często bywa mylone z ich administrowaniem. Tymczasem to ostatnie zawiera w sobie przede wszystkim bieżącą obsługę obiektu, sprzątanie, pobieranie opłat czynszowych oraz monitorowanie i usuwanie awarii. To oczywiście ważne i niezbędne

aspekty, jednak nie jedyne. Zarządzanie nieruchomościami to coś więcej – to przede wszystkim dbanie o dobry stan techniczny obiektu oraz planowanie remontów i prac, a bez tego nie można myśleć o jego długoterminowej żywotności. Ale to nie wszystko, gdyż dochodzi do tego regulowanie w terminie rachunków i opłat, zapewnienie dostaw mediów i wywozu śmieci oraz dbanie o bezpieczeństwo budynku. Gdy natomiast mówimy o nieruchomości komercyjnej, tych zadań jest jeszcze więcej: wynajem pomieszczeń użytkowych, sporządzanie umów najmu, przygotowanie regulaminów, prowadzenie księgowości, dokonywanie rozliczeń finansowych i wykorzystanie ściany budynków jako miejsce reklamowe etc. Tak odpowiedzialne zadania trzeba więc powierzyć profesjonalistom.

## PRESTIŻ ZARZĄDZANIE NIERUCHOMOŚCIAMI

Na rynku istnieją różne firmy, jednak niewiele z nich może poszczycić się tak jak Prestiż Zarządzanie Nieruchomościami: 20 latami działalności, obsługiwaniem 142 wspólnot i ponad 6500 klientów. Jego wyróżnik to także kompleksowość oferty, w skład której wchodzi zarządzanie oraz administrowanie nieruchomościami wspólnot mieszkaniowych oraz obiektami komercyjnymi. Szeroki zakres usług wymaga sprawdzonego zespołu profesjonalistów z różnych dziedzin: rachunkowości, prawa, ekonomii, budownictwa, zarządzania i marketingu, a także uprawnień państwowych do zarządzania nieruchomościami. Firma aktualnie ma pod swoją opieką nieruchomości o łącznej powierzchni przekraczającej 320 tys. m<sup>2</sup>.

- Długoletnie doświadczenie pozwala nam na profesjonalną obsługę nieruchomości. Podczas wykonywania działalności zawodowej stosujemy przepisy prawa i normy zawodowe, a także zasady etyki. Nasza kadra zarządzająca nieruchomościami posiada licencję zawodową, co zobowiązuje ją do kierowania się zasadą ochrony interesu osób i instytucji, na rzecz których wykonują dane czynności. Zarządzanie nieruchomościami to nasza specjalność oraz gwarancja profesjonalnych usług, dająca naszym klientom pełną satysfakcję ze swych nieruchomości – mówi Robert Grzegorzewski właściciel Prestiż Zarządzanie Nieruchomościami. – W trosce o wygodę naszych klientów posiadamy dwa dobrze zlokalizowane biura obsługi klienta – w centrum Wrzeszcza przy ul. Grunwaldzkiej 30/32A oraz w centrum Pruszcza Gdańskiego przy ul. Kossaka 15.

## SZEROKI ZAKRES USŁUG

Z biegiem lat firma Prestiż Zarządzanie Nieruchomościami rozszerzała swoją ofertę o usługi dodatkowe. Przede wszystkim to wspomniane administrowanie, które w jej przypadku obejmuje szeroki zakres czynności, z których niewiele osób zdaje sobie sprawę. To oczywiście pogotowie techniczne, usuwanie awarii i ich skutków, kontrola nad zapewnieniem dostaw energii, wody, gazu, odprowadzania ścieków i wywozu nieczystości czy przygotowanie planów remontowych. Dochodzi do tego prowadzenie książki obiektu budowlanego oraz dokumentacji technicznej zgodnie z przepisami prawa budowlanego, weryfikowanie stanu prawnego i faktycznego nieruchomości, prowadzenie wykazu lokali, właścicieli i najemców, piecza nad umowami ubezpieczenia od ognia, innych zdarzeń losowych oraz odpowiedzialności cywilne. Co ważne w przypadku Prestiż Zarządzanie Nieruchomościami administrowanie obejmuje również reprezentację właścicieli przed sądami oraz organami egzekucyjnymi.

## OBŚLUGA PRAWNA NIERUCHOMOŚCI

Zadania wykonywane w obrębie wspólnoty mieszkaniowej generują dużą ilość tekstów prawnych i wymagają znajomości aktualnych przepisów oraz ich poprawnej interpretacji. Dlatego właśnie obsługa prawna nieruchomości jest niezwykle ważnym elementem jej działania. Profesjonalne wsparcie prawników Prestiż Zarządzanie Nieruchomościami oraz poprawna interpretacja przepisów zapewniają bezpieczeństwo i eliminują ryzyko popełnienia przestępstwa.

- Świadczona przez naszą firmę obsługa prawna zapewnia efektywnie zarządzanie wspólnotą i jej środkami, a, co za tym idzie, dużo większe możliwości jej rozwoju oraz wyższy komfort jej mieszkańców – tłumaczy Robert Grzegorzewski. – Zapewniamy pomoc prawną notariusza i radcy prawnego, a w razie potrzeby wyszukujemy dla naszych klientów oferty innych podmiotów i rekomendujemy najkorzystniejszy wariant.

## KWESTIE KSIĘGOWE I DEDYKOWANY OPIEKUN

Zaraz po kwestiach technicznych i prawnych ważny aspekt zarządzania nieruchomościami to księgowość, a więc dokumentacja i rozliczanie przychodów i zobowiązań wspólnoty mieszkaniowej. Tu poza kompetencjami eksperckimi liczy się planowanie gospodarcze i finansowe, opracowywanie rocznych i wieloletnich planów zarządzania oraz windykacja i analizowanie należności. Pomagają w tym specjalistyczne programy komputerowe oraz długoletnie doświadczenie. Czuwanie nad poprawnością i dokumentacją wszystkich operacji finansowych zapewnia komfort właścicielom nieruchomości i ich użytkownikom. Konieczna jest bardzo dobra znajomość ich potrzeb i indywidualnych uwarunkowań. W Prestiż Zarządzanie Nieruchomościami zapewnia to odgórny limit administrowanych i zarządzanych obiektów przez jednego zarządcę. Dzięki temu ma on możliwość lepszego poznania swoich klientów i specyfiki ich nieruchomości.

- W tak poważnej kwestii jak zarządzanie nieruchomościami nie wystarczy nowoczesne programy komputerowe. Niezbędny jest tzw. human touch, a to w naszym przypadku wznosi nieoceniona Główna Księgowka. To ona dba o poprawność dokumentacji, spersonalizowane podejście do klientów, co przekłada się na ich zadowolenie ze współpracy – podsumowuje Robert Grzegorzewski.

## PEŁNY POTENCJAŁ ZAROBKOWY OBIEKTU

Kompleksowa oferta Prestiż Zarządzanie Nieruchomościami i umiejętność całościowego spojrzenia na obiekt stwarza dodatkowe możliwości zarobkowe.

- Pośrednictwo w obrocie nieruchomościami to usługa, którą firma Prestiż uruchomiła w odpowiedzi na zapytania klientów. Obejmuje ono zarówno kupno-sprzedaż jak i wynajem. W związku z wykonywaniem usług administrowania mamy kontakt do bardzo dużej liczby właścicieli lokali, którzy szukają najemców oraz tych, którzy chcą kupić, zamienić lub sprzedać swoją nieruchomość – opowiada Robert Grzegorzewski. – Nasi specjaliści poszukują stron transakcji, odbywają spotkania z nimi, oceniają ich wiarygodność i wskazują najlepszą opcję. W skład naszej oferty wchodzi także doradztwo w zakresie przygotowania lokalu do najmu i sprzedaży oraz oczywiście stworzenie bezpiecznej umowy najmu.

Potencjał zarobkowy obiektu przy jednoczesnej optymalizacji kosztów eksploatacyjnych rozwija także oferowane przez firmę Prestiż zarządzanie nieruchomościami komercyjnymi. W takim wypadku zajmuje się ona wynajmem wszystkich powierzchni, umowami z najemcami także w kontekście ich przedłużania i negocjacji, obsługą budynku i jego stanem technicznym. W ramach współpracy przeprowadzany jest również audyt kosztów eksploatacyjno-technicznych. Jednak w tej usłudze chodzi też o budowanie pozytywnego wizerunku użytkujących obiekt firm oraz przewagi konkurencyjnej nieruchomości.

Prestiż Zarządzanie Nieruchomościami stawia na kompleksową i profesjonalną obsługę wszystkich typów nieruchomości, elastycznie dostosowując zakres usług pod swoich klientów. Szeroka sieć sprawdzonych podwykonawców – firm remontowych, konserwatorskich, utrzymania czystości, wywozu śmieci i usuwania awarii – gwarantuje jakość i terminowość realizowanych prac. Oferta firmy jest sukcesywnie poszerzana zgodnie z realiami rynkowymi.



# OLEJOMATY PIĄTY WYMIAR RECYKLINGU

AUTORKA: MARTA DWORAK

**W czasach, gdy segregowanie podstawowych odpadów - częściowo wymuszone przez system - wchodzi nam już w nawyk, przeoczyliśmy tzw. piąty element. A zużyty olej kuchenny, bo o nim mowa, obecny jest w każdym gospodarstwie domowym, gdzie w przeważającej ilości trafia do naszych rur. Tymczasem firma Emka Oil wpadła na pomysł, jak go skutecznie zbierać i odzyskiwać do ponownego użytku.**

Zużyty olej kuchenny (UCO) to wyzwanie dla gastronomii, ale i dla gospodarstw domowych. Podczas gdy ta pierwsza jakoś sobie z nim radzi, korzystając z profesjonalnych usług wywozowych, to nasze prywatne kuchnie generują drugie tyle odpadu, który w żaden sposób nie jest zagospodarowany. A przecież w erze zmierzającej do gospodarki obiegu zamkniętego powinniśmy zużyty olej także przekształcać w surowiec.

- Odpowiedzialny przedsiębiorca jest po to, żeby rozwiązywać problemy lokalnej społeczności. W ramach poszukiwania nowych innowacyjnych rozwiązań dla swojego biznesu zdiagnozowaliśmy problem ze zużyтым olejem kuchennym pochodzącym z wszelkiego rodzaju puszek, ale i z codzien-

nego smażenia i pieczenia. Jako innowacyjna firma, która nie boi się wyzwiań, pochyliłiśmy się nad tym problemem i stworzyliśmy ogólnokrajowy projekt zbiórki zużytego oleju z gospodarstw domowych oparty na olejomatach. To tak naprawdę piąty wymiar recyklingu – mówi Krzysztof Rdest, prezes firmy Emka Oil.

## ZIELONA MOTYWACJA

Jednak sama idea nie wystarczy, trzeba ją wesprzeć, budując świadomość, zapewniając odpowiednie narzędzia, a nawet i... gratyfikację. I może tak, jak kiedyś nie potrafiliśmy sobie wyobrazić segregowania śmieci, tak już niebawem także i zagospodarowywanie zużytego oleju stanie się nawykiem.



- Nasz projekt zakłada udostępnianie do gmin narzędzia w postaci olejomatów, które wydają puste butelki dedykowane do zbiórki zużytego oleju z gospodarstw domowych. Każdy, kto zarejestruje się w aplikacji, zostanie objęty programem lojalnościowym. Sama butelka spełnia wszystkie wymogi bezpieczeństwa – jest odporna na wysoką temperaturę i szczelnie zamykana, by zniwelować zapach oraz zapobiec ewentualnemu wylaniu podczas transportu. Po zdaniu napełnionej 1,5 l butelki w olejomacie otrzymujemy kolejną. W tym czasie aplikacja nalicza nam punkty, a po zebraniu konkretnej ilości, otrzymamy sadzonkę drzewka. To nasz program motywacyjny pod hasłem „Olej zdasz, drzewko masz” – opowiada Krzysztof Rdest. – Wystarczy więc niewielka gratyfikacja, by ludzie chcieli spełnić swój proekologiczny obowiązek.

## DRUGIE ŻYCIE ZUŻYTEGO OLEJU

Czym zatem może stać się taki zużyty olej? Przede wszystkim jest wykorzystywany do produkcji paliwa jako biokomponent, którego udział w paliwie musi wynosić 10%. To propagowany kierunek, ale i po prostu nieuchronny. Natomiast niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że to, co ląduje w naszym zlewie, po odpowiedniej obróbce i oczyszczeniu, ma szansę stać się bazą do produkcji kosmetyków.

- Nasza butelka na UCO jest na tyle ergonomiczna i bezpieczna, że nie trzeba niczego z nią robić, wystarczy wlać zużyty olej, a po naszej stronie jako podmiotu zbierającego, będzie leżał obowiązek oczyszczenia go do takich parametrów, aby mógł być używany dalej. Z projektantami pomyśleliśmy także o tym, żeby butelka była też na tyle estetyczna i praktyczna, aby mogła być przechowywana na każdym blacie kuchennym. Jej zielono-żółta kolorystyka odwołuje się do ekologii i oleju jako takiego. Sukces tej akcji rozpoczyna się w kuchniach, w naszych domach – kwituje Krzysztof Rdest.

## EDUKACJA PONAD WSZYSTKO

W dłuższej perspektywie należałoby wpisać recykling oleju do form dbania o naszą planetę, a to nie uda się bez edukacji najmłodszych.

- Gminom, które decydują się na współpracę z nami, dajemy pakiet korzyści edukacyjnych. Zobowiązujemy się do przeprowadzenia pogadanek w przedszkolach i szkołach podstawowych, podczas których nasza maskotka - Eko Olek – tłumaczy dzieciom i młodzieży, jak ważna jest świadomość konieczności sortowania odpadów. Trósząc się o planetę, musimy dbać o to, żeby każdy powstający wokół nas odpad, w tym olej – stawał się surowcem i mógł być kilkakrotnie wykorzystany – tłumaczy Krzysztof Rdest.

Eksperyment przeprowadzony przez Emka Oil pozwala snuć śmiało wizje.

- Gdy zrodziła się w nas idea zbiórki oleju z gospodarstw domowych, przeprowadziliśmy pilotażowy program w 16 przedszkolach w Opolu, by zbadać empirycznie, czy ten olej faktycznie jest. I tak rozdaliśmy dzieciom ponad 3000 butelek, a przez dwa miesiące udało się zebrać prawie 2000 litrów oleju. W skali kraju, to są potężne ilości odpadu komunalnego, który był problemem, a może stać się rozwiązaniem – dla ekologii, społeczności, biznesu oraz samorządu.

## KORZYŚCI DLA SAMORZĄDÓW

Wprawdzie ekologia nie jest tania, jednak na pewno warta zachodu tym bardziej, że zużyty olej zatyka systemy kanalizacyjne, a z tym także i Trójmiasto ma problem. W ramach współpracy to samorzady ponoszą koszty związane z utrzymaniem olejomatów, a ich wysokość zależy od ilości wynajmowanych urządzeń. Jednak korzyści przerastają wydatki.

- Ilość odebranego oleju jest raportowana do służb miejskich, które na podstawie tych danych mogą zwiększyć wykazywane poziomy odzysku odpadów. A Urząd Marszałkowski zobowiązuje każdą gminę do utrzymywania konkretnego poziomu odzysku. W Polsce aktualnie to 35%, a docelowo 75% jak w Unii Europejskiej. Tak więc każdy wysegregowany strumień odpadu komunalnego, daje gminom możliwość podniesienia poziomu recyklingu. To o tyle ważne, że już niebawem wejdzie w życie ustawa kaucyjna, która odbierze plastiki i opakowania z tego strumienia – podsumowuje Krzysztof Rdest.

## WSZYSTKO W RĘKACH GMIN I... MIESZKAŃCÓW

Od strony praktycznej sam projekt trwa już 10 miesięcy, a od marca Emka Oil prowadzi szeroką akcję informacyjną podczas forów samorządowych. To w końcu do lokalnych władz należy decyzja o wprowadzeniu olejomatów na podległym im obszarze. A statystki mówią, że jeden olejomat powinien być na 5-10 tysięcy mieszkańców. Na tę chwilę kilkanaście umów zostało już podpisanych, a pierwsze realizacje rozpoczną się na przełomie trzeciego i czwartego kwartału tego roku. Warto podkreślić, że i pomorskie władze są zainteresowane olejomatami, a w najbliższym czasie odbędą się spotkania z lokalnymi wydziałami gospodarki komunalnej.

## ROZBUDOWANA SIEĆ LOGISTYCZNA

Tak szybkie wdrażanie całego programu nie byłoby możliwe bez funkcjonującej już logistyki. Emka S.A. dziennie ponad 200 pojazdami realizuje 2000 odbiorów odpadów na terenie całej Polski.

- Ten program wypełnia w całości naszą misję, którą od 30 lat realizujemy jako firma odpowiedzialna społecznie i ekologicznie. Od tego czasu zajmujemy się gospodarką odpadami i tak naprawdę ten program jest uzupełnieniem tego, co robimy na co dzień. Szukaliśmy takiego rozwiązania, które pozwoliłoby nam na efekt synergii. Chcemy połączyć naszą logistykę z odbiorem UCO, co oczywiście będzie wymagało pewnego dostosowania naszych środków transportu, ale jest jak najbardziej możliwe i już się dzieje – wyjaśnia Krzysztof Rdest.

Olejomaty zostały także zaprezentowane podczas majowych targów IFAT w Monachium – największego tego typu wydarzenia dotyczącego gospodarki komunalnej w Europie i na świecie. Pomysł spotkał się z zainteresowaniem krajów Bliskiego Wschodu, a także Francji i Hiszpanii.



# TRÓJMIASTO

## PEŁNE BUDOWLANYCH DŹWIGÓW

Niedaleko morza lub w centrum, w dynamicznie rozwijających się częściach Gdańska albo na obrzeżach. Jak grzyby po deszczu w Trójmieście powstaje nowa zabudowa mieszkaniowa.



1

### ANTRACYT

**Dzielnica:** Oliwa, Gdańsk  
**Termin ukończenia:** III kwartał 2024  
**Developer:** Moderna

Złożony z 45 lokali apartamentowiec powstaje przy ul. Czyżewskiego w gdańskiej Oliwie. Inwestycja cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem ze względu na lokalizację w otulinie Lasów Oliwskich i jednocześnie dobre skomunikowanie z Sopotem i biznesową częścią Oliwy. Uwagę przyciąga interesująca elewacja, wykończona ciemną, antracytową cegłą. Inwestycja otrzymała nagrodę w kategorii Architecture Multiple Residence prestiżowego konkursu European Property Awards. Jury doceniło nowoczesność projektu, funkcjonalność i pozytywny wpływ na otoczenie.



2

### JAGIELLOŃSKA 13

**Dzielnica:** Przymorze, Gdańsk  
**Termin ukończenia:** II kwartał 2024  
**Developer:** NDI Development

Codzienny kontakt z nadmorską przyrodą, przestrzenie przyjazne relacjom międzysąsiedzkim i architektura w stylu biophilic design – wszystko to ma Jagiellońska 13. Jej mieszkańcy mogą się cieszyć wyjątkowym widokiem z przestronnych loggi, bogatą infrastrukturą usługową, a także najwyższym standardem wykończenia.

Jagiellońska 13 to stylowa inwestycja, która powstała w sąsiedztwie jednego z najpiękniejszych parków oraz niespełna kilometr od urokliwej plaży i morza. To raj dla miłośników spacerów, joggingu czy jazdy na rowerze. Aby jeszcze bardziej podkreślić i cieszyć się z tak wyjątkowej lokalizacji, zadbano o to, by przyroda z pobliskiego Parku Reagana i wydm przenikała do wnętrza budynku. Z myślą o najważniejszych potrzebach mieszkańców, zaaranżowano również atrakcyjne przestrzenie wspólne, takie jak coffee corner, strefa rekreacji z salą klubową, bawialnia dla dzieci czy salę spotkań. Dzięki nim każdy będzie się czuł częścią tej wspólnoty.

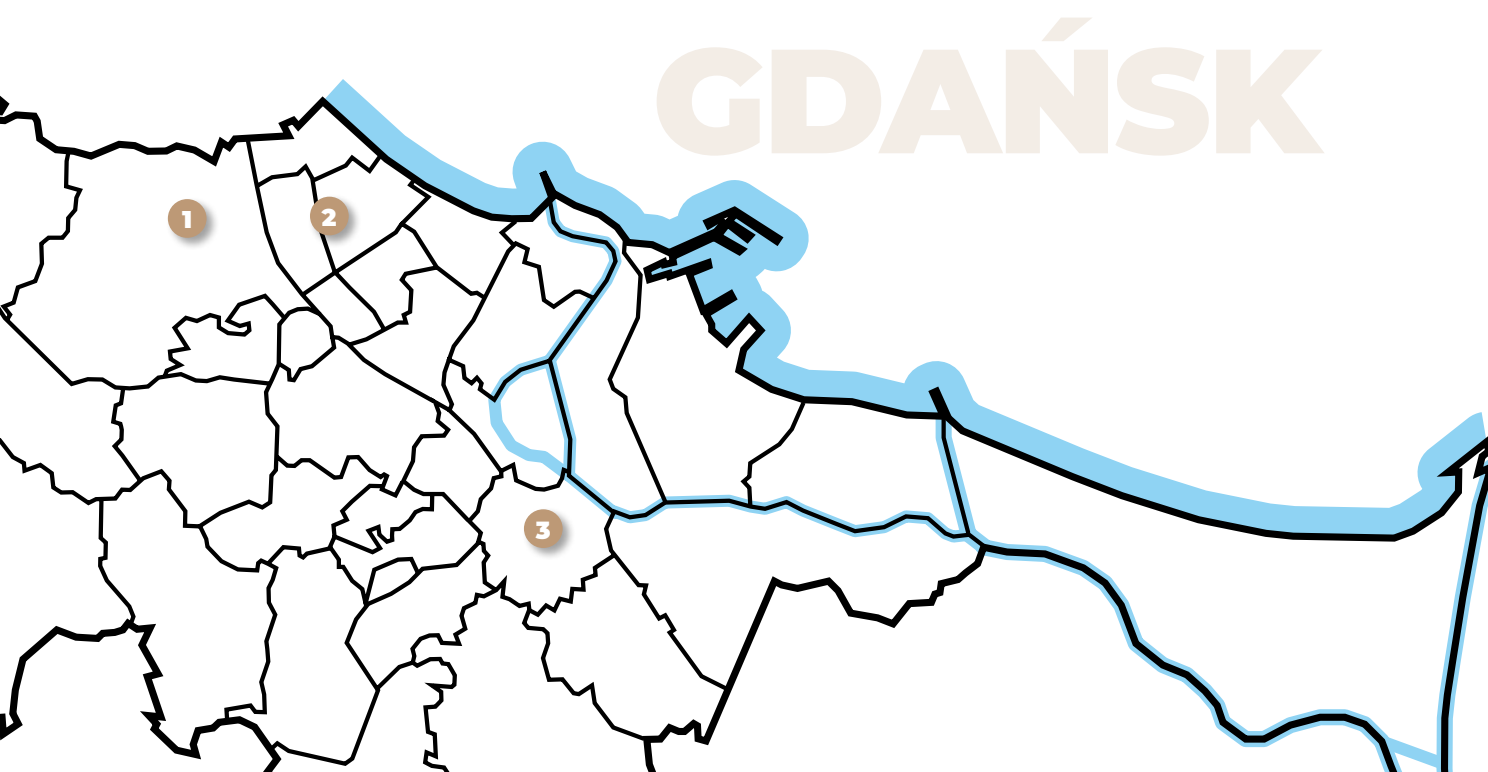
3

### KAMIENNA 28

**Dzielnica:** Dolne Miasto, Gdańsk  
**Termin ukończenia:** IV kwartał 2025  
**Developer:** Acciona

Gdańska inwestycja Acciona powstaje nad samym nabrzeżem Nowej Motławy vis-à-vis Wyspy Spichrzów przy ul. Kamienna Grobla 28 w dzielnicy Dolne Miasto. Jest to jedyne w swoim rodzaju miejsce na mapie Gdańska, zlokalizowane w pobliżu wszystkich najważniejszych obiektów kulturalno-turystycznych miasta, a jednocześnie nieco na uboczu, zapewniając tym samym wytchnienie od tętniącej życiem metropolii.

Kamienna 28 obejmuje rewitalizację dwóch historycznych budynków młyna olejowego z 1846 roku (później znanego jako Fabryka Batycki), w których powstaną apartamenty loftowe o powierzchni od 39,5 do 139 m<sup>2</sup>. Od strony ulicy Jałmużniczej, zabytkowy kompleks uzupełni nowoczesny budynek, w którym znajdują się 32 apartamenty inwestycyjne typu studio o powierzchni od 24 do 53 m<sup>2</sup>.





# GDYNIA

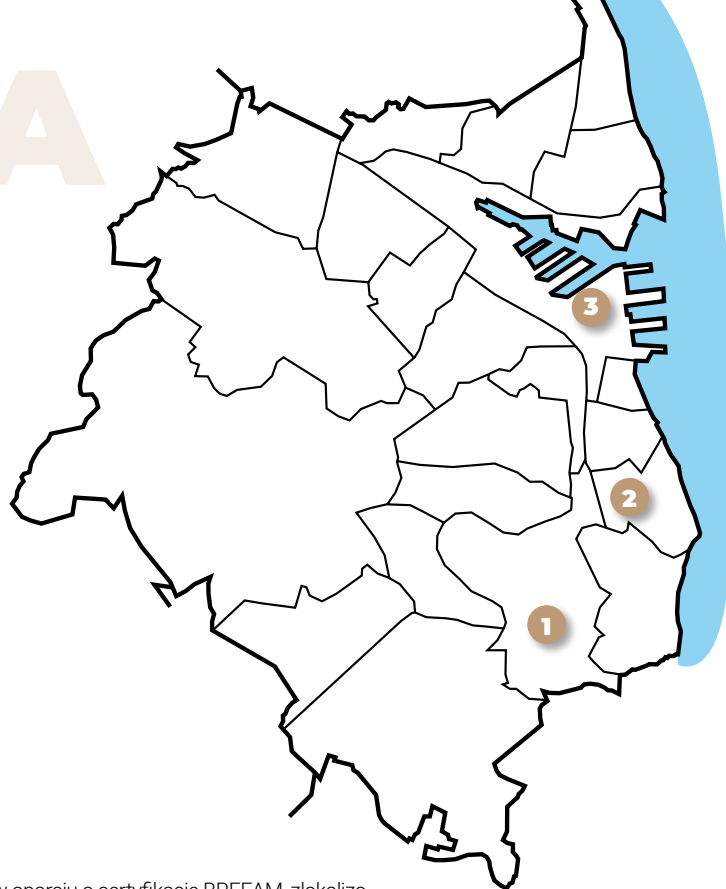


1

## APARTAMENTY BERNADOVO

**Dzielnica:** Mały Kack, Gdynia  
**Termin ukończenia:** II kwartał 2024  
**Deweloper:** BPI Real Estate

Inwestycja Bernadovo to prestiżowy, kameralny projekt mieszkaniowy powstały w oparciu o certyfikację BREEAM, zlokalizowany w dzielnicy Mały Kack w Gdyni. Niewielka liczba mieszkań w każdym z budynków oraz położenie osiedla na wzgórzu pośród drzew zapewnia poczucie komfortu i prywatności. W ramach projektu powstało 108 przestronnych apartamentów z dużymi ogródkami, balkonami lub tarasami. Ponad 70% terenu inwestycji stanowią tereny zielone oraz prywatny las do wyłącznego użytku mieszkańców, zagospodarowany alejkami, strefami wypoczynku i rekreacji.



2

## MIŁOSZA

**Dzielnica:** Redłowo, Gdynia  
**Termin ukończenia:** I kwartał 2027  
**Deweloper:** AB Inwestor

MiłoSza to kolejna niezwykła inwestycja w portfolio AB Inwestor, która zlokalizowana będzie przy ul. Czesława MiłoSza w gdyńskim Redłowie. To tutaj, na styku lasu, morza i miasta, wykreowaliśmy przestrzeń, która pozwala na pełne zanurzenie się w naturze bez rezygnacji z wygody miejskiego życia. Nasz projekt tworzą starannie zaprojektowane 53 apartamenty rozlokowane w dwóch niezależnych budynkach, połączonych wspólną halą garażową. Jednak to nie tylko luksus i wygoda definiują MiłoSza, to również ekologiczne podejście do projektowanej przestrzeni, w której skupiliśmy się na wykorzystaniu materiałów neutralnych dla środowiska. Wszystko to w sąsiedztwie rozwiniętej infrastruktury, w otoczeniu malowniczego rezerwatu Kępy Redłowskiej.

## 3 LA ESQUINA

**Dzielnica:** Śródmieście, Gdynia  
**Termin ukończenia:** II kwartał 2025 r.  
**Deweloper:** AB Inwestor

La Esquina powstaje w Śródmieściu Gdyni i będzie składać się z 20 apartamentów, w tym loftów. Apartamentowiec znajdzie się u zbiegu ulic 3 Maja i Stefana Batorego. Od plaży, morza i Bulwaru Nadmorskiego przyszłych mieszkańców dzielić będzie krótki spacer. Sama nazwa inwestycji oraz jej charakterystyczne elementy nawiązują zarówno do lokalizacji (La Esquina, z jęz. hiszp. róg), jak i hiszpańskiego klimatu, który inwestor postara się oddać w apartamentowcu. Przestrzeń wspólna przywodzić ma myśl wnętrza z filmów w reżyserii Pedro Almodóvara. Uzupełnią ją również cytaty oraz reprodukcje dzieł Pabla Picassa oraz obrazy inspirowane jego twórczością.



HISZPAŃSKA ARCHITEKTURA  
W CENTRUM GDYNI



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



# SZTUKA LOGISTYKI

AUTOR: MICHAŁ STANKIEWICZ

W ostatnim roku LPP odnotowało ponad 17 mld zł przychodów ze sprzedaży. Aby osiągnąć taki wynik musieliśmy przywieźć towar z kilkudziesięciu krajów, głównie azjatyckich, rozsortować go w 4 centrach dystrybucyjnych, a z nich rozwieść do sklepów stacjonarnych na blisko 40 kolejnych rynkach. Równolegle dostarczyliśmy towar do 4 magazynów e-commerce, z których zrealizowaliśmy około 40 mln zamówień online w ciągu roku – mówi Sebastian Sołtys, prezes LPP Logistics, spółki logistycznej należącej do Grupy LPP, gdańskiego producenta odzieży. W rozmowie z Michałem Stankiewiczem opowiada też z jakich środków transportu i tras korzysta LPP, ile trwa podróż jednej sukienki z fabryki do sklepu w Europie i wyzwaniach jakie dla łańcuchów dostaw niesie ze sobą geopolityka.





**LPP Logistics zajmuje się pełną obsługą logistyczną Grupy LPP, w tym transportem odzieży z ponad 20 krajów produkcji i jej dystrybucją w Europie**

**Z większości krajów odzież LPP płynie statkami. Droga morska jest najtańsza, ale i najdłuższa. Może trwać nawet 50 dni, odkąd statki muszą opływać Afrykę z powodu niebezpiecznej sytuacji wokół Kanału Sueskiego**

**Kolejowe połączenie jest wykorzystywane w transporcie z Chin**

**LPP Logistics posiada 4 wielkie centra dystrybucyjne. Największe znajduje się w Pruszczu Gdańskim. Proces sortowania towarów jest w nim całkowicie zautomatyzowany. Odbyna się za pomocą taśmociągów, których łączna długość wynosi 15 km**

**W skład sieci dystrybucji spółki wchodzi też 4 centra fulfillment center (do wysyłki towarów sprzedanych online)**

**Na rzecz LPP Logistics pracuje blisko 6 tys. osób**

**Skuteczna logistyka pomiędzy Azją a Europą wymaga stałego monitorowania sytuacji geopolitycznej i szybkiego reagowania na zmiany. LPP w ciągu jednego roku przekierowało swoją ekspansję z Europy Wschodniej na Południową, czego efektem było m.in. wybudowanie w ekspresowym tempie (1 rok) Centrum Dystrybucyjnego w Rumunii**

**Michał Stankiewicz: LPP to firma odzieżowa. Projektuje, produkuje i sprzedaje ubrania pod kilkoma markami. Tak ją powszechnie kojarzymy. Tymczasem pod nazwą LPP kryje się także gigantyczne przedsięwzięcie logistyczne, które ma już chyba taki sam wpływ na sukces firmy co jej produkty?**

**Sebastian Sołtys:** LPP to niezmiennie firma odzieżowa, ale faktycznie pod tą nazwą kryje się też wielka logistyka. Obok samej oferty towarowej – na znaczeniu zyskuje sprawna dystrybucja.

**Kiedy następuje ten moment w rozwoju firmy, gdy logistyka staje się równorzędnym elementem koniecznym do sukcesu? Czy można go uchwycić?**

Ciężko mówić o konkretnym momencie. To proces. W naszym przypadku na pewno ważnym momentem był 2008 rok, kiedy powstało pierwsze Centrum Dystrybucyjne w Pruszczu Gdańskim. Od tego czasu konsekwentnie budowaliśmy logistykę. Mocne przyspieszenie nastąpiło w 2019 roku, gdy doszliśmy do wniosku, że jako dział logistyczny musimy wręcz wyprzedzać rozwój obszaru modowego i sprzedażowego. Niemniej momentem, który naprawdę pokazał znaczenie logistyki była pandemia. Czas, który obnażył słabości wielu przedsiębiorstw i wyraźnie unaoczniał, że branża handlowa jest w stanie sprzedawać tyle, na ile pozwala jej moc logistyczna, a nie tylko sama produkcja. Sklepy stacjonarne zostały zamknięte i trzeba było błyskawicznie przeorientować się na sprzedaż e-commerce.

**I wam się to udało?**

Zdecydowanie tak. Wiele przedsiębiorstw nie było w stanie udźwignąć nagle takiej skali e-commerce. My byliśmy gotowi. Kolejnym sprawdzianem dla logistyki był rok 2021, historyczny dla LPP, jeżeli chodzi o wzrost przychodów. Mieliśmy wtedy do czynienia z odroczonym popytem po pandemii, co oznaczało dla nas ogromny wzrost masy towarowej do obsługi. To był drugi sprawdzian. Także udany. Dlatego też na kanwie między innymi tych działań w 2022 roku dział logistyki LPP stał się oddzielną spółką LPP Logistics, która dzisiaj sama posiada już dwa zależne podmioty - na Słowacji i w Rumunii.

**Próbujecie sobie wyobrazić skalę działania.**

W ostatnim roku LPP odnotowało ponad 17 mld zł przychodów ze sprzedaży. Aby osiągnąć taki wynik musieliśmy przywieźć towary z kilkudziesięciu krajów, głównie azjatyckich, rozsortować je w 4 centrach dystrybucyjnych, a z nich rozwieźć do sklepów stacjonarnych na blisko 40 kolejnych rynkach. Równolegle zaopatrywaliśmy 4 magazyny e-commerce, z których zrealizowaliśmy około 40 mln zamówień online. Nie byłoby to możliwe bez odpowiedniej powierzchni magazynowej, która liczy dzisiaj prawie 500 tys. mkw., a już wkrótce wzrośnie do 700 tys. mkw. Dla porównania pełnowymiarowe boisko piłkarskie ma 7 tys. mkw, więc niebawem LPP Logistics będzie zarządzać ekwiwalentem 100 takich boisk. Z drugiej strony nie byłoby to możliwe bez doskonałego zespołu. Obecnie tworzymy ponad 700-osobowy zespół wyspecjalizowanych ekspertów, a łącznie z pracownikami magazynowymi pracuje dla nas 6 tys. ludzi.

**Wiemy już jaka to skala. Spróbujmy teraz opisać, jak wygląda droga pojedynczego towaru, np. sukienki z kolekcji Reserved. W którym momencie jej życia zaczyna się wasza praca?**

Zaskoczę pana, bo początek drogi zaczyna się w naszych systemach informatycznych. Zważywszy na skalę oraz rozproszenie produkcji i różnicę czasu pomiędzy Azją, a Polską, wspólnie z działem IT zbudowaliśmy platformę cyfrową do komunikacji z naszymi dostawcami, kupcami i innymi interesariuszami tego procesu. Dzięki niej jesteśmy w stanie wymieniać się w czasie rzeczywistym potężną ilością danych i informacji dotyczących zarówno produktu, jak i naszego łańcucha dostaw.



**Wyjaśnijmy jeszcze tylko kim jest kupiec w waszej nomenklaturze?**

To pracownik LPP, który prowadzi rozmowy handlowe z dostawcami, fabrykami i finalnie zamawia produkt, zlecając jego produkcję. Pracuje dla nas kilkuset kupców, wyspecjalizowanych w konkretnych grupach towarowych, konkretnym rodzaju asortymentu.

**I np. w Bangladeszu zamawia wspomnianą sukienkę.**

Załóżmy, że w Bangladeszu. W pierwszej kolejności wskazuje wytyczne względem modelu sukienki, ustala cenę za produkcję określonej partii, np. za 10 tysięcy sztuk, a także konkretną datę jej produkcji. W rezultacie wszystkie parametry transakcji zostają wprowadzone do platformy cyfrowej. Produkcja odbywa się w zadanym terminie, a po jej zakończeniu fabryka zgłasza gotowość poprzez tę samą platformę. Równocześnie w oparciu o funkcjonalności narzędzia tworzy szybko i intuicyjnie cały zestaw dokumentów handlowych. W tym momencie rozpoczynają się także operacje logistyczne. Zespół LPP Logistics otrzymuje sygnał o gotowości towaru w konkretnej liczbie i objętości. Ma przy tym pełen wgląd do terminów sprzedażowych i dat, w których musi on trafić do sklepów.

**I wtedy wybiera ścieżkę transportu?**

W przypadku standardowej produkcji sukienki może skierować ją do transportu morskiego. Jednak obecnie czas podróży morskiej jest wydłużony, ponieważ statki nie korzystają z Kanału Sueskiego i zmuszone są opływać Afrykę. Jeśli więc sukienka jest bardzo modowa i jest hitem sprzedażowym, to algorytmy podpowiadają konieczność wyboru krótszej opcji dostawy. Wówczas podejmujemy decyzję, aby wysłać ją do Polski szybszą metodą transportu, np. transportem lotniczym czy koleją. To jest ten moment decyzyjny, w którym stosownie do popytu na towar dopasowujemy rodzaj transportu.

**Załóżmy, że płyniemy statkiem.**

Organizujemy zatem odpowiedniej wielkości kontener, by móc dokonać w nim załadunku wspomnianych 10 tys. sztuk sukienek. Taki kontener

dostarczany jest następnie do nominowanego azjatyckiego portu. LPP Logistics ma zawarte kontrakty z globalnymi armatorami na fracht morski, konkretne miejsca na statkach oraz liczby kontenerów, które w ciągu roku przewieziemy. Zatem armator ładuje nasz kontener z sukienką na statek, po czym zgłasza gotowość, również w formie cyfrowej, że towar jest już na pokładzie. I płyniemy.

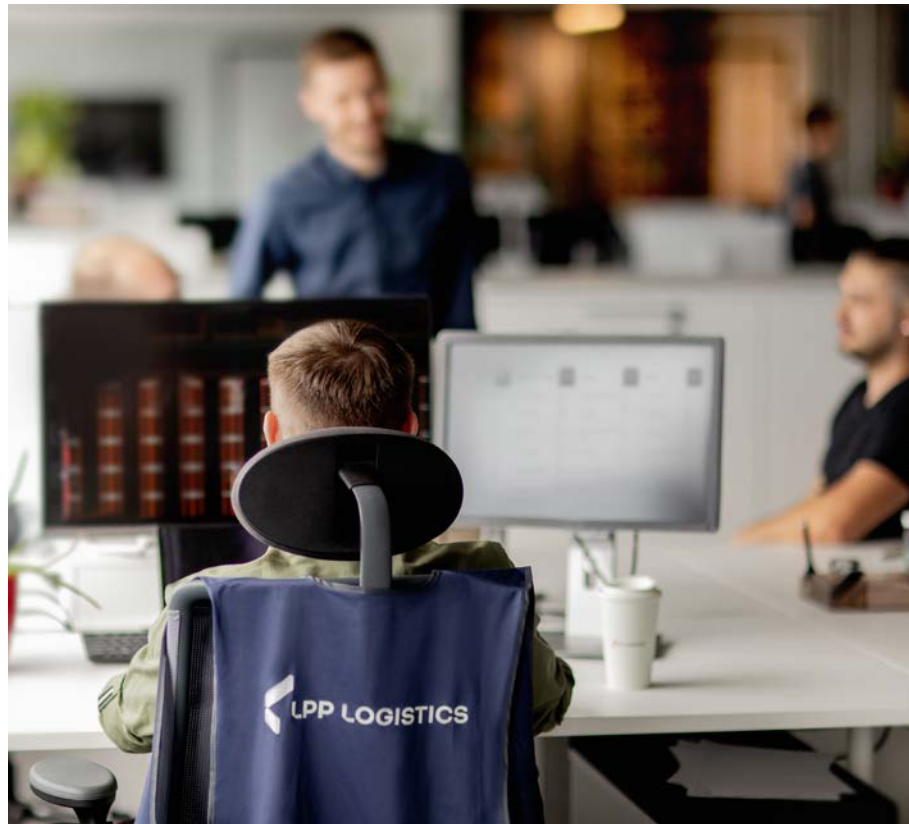
**Do Polski?**

Możemy płynąć w dwa miejsca. Jeżeli sukienka ma trafić do sprzedaży w Polsce bądź krajach ościennych, to kierujemy ją do Gdańska lub Gdyni. Jeśli jednak dedykowana jest rynkom Europy Południowej, wówczas rejs kończy w Konstancji w Rumunii. Załóżmy jednak, że wpływa do Gdańska, skąd po rozładunku kontenera ze statku jest transportowana dalej, do Centrum Dystrybucyjnego w Pruszczu Gdańskim. Ów magazyn charakteryzuje się wysoce zaawansowaną i zautomatyzowaną technologią pozwalającą bezobsługowo składować aż 1,2 mln kartonów. Wśród nich znajdzie się karton z sukienką, która już na etapie produkcji otrzymała elektroniczną metkę RFID. Na pierwszy rzut oka jest to plastikowy chip, jednak nic bardziej mylnego. Zawiera on bowiem cenne informacje o artykule umożliwiające zarządzanie całą ścieżką, jaką pokona, zanim trafi do klientki. Z chwilą, gdy karton dotrze do magazynu, specjalne tunele RFID przekażą do naszych systemów komunikaty o dostępności towaru w magazynie i konieczności jego dalszego rozdysponowania. Następnie sklepy czy też fulfillment centers, dzięki zakodowanej w elektronicznej metce informacji o produkcji, otrzymują awizację o zaplanowanym terminie dostawy. Najprościej rzecz ujmując, technologia RFID pozwala nam zasygnalizować, że sukienka jest gotowa do dalszej podróży – albo do sklepu stacjonarnego, albo do klienta internetowego.

**No to teraz wyślijmy ją do sklepu.**

Gdy już znajdzie się w magazynie, nasze algorytmy zadecydują w jakich ilościach, gdzie i na kiedy rozdystrybuować tę sukienkę. Obecnie sprzedajemy stacjonarnie na 28 rynkach, na które składa się sieć blisko 2400 sklepów.





Każdy z nich zamawia inną liczbę artykułów, w różnych rozmiarach czy kolorach. Stąd też salony sprzedaży traktujemy jako poszczególne jednostki, towarując je zgodnie ze zgłoszonym zapotrzebowaniem.

#### Zawieźmy ją do Bratisławy.

Niech będzie Bratisława. Wysoki na 18 metrów dźwиг automatycznego magazynu wyciąga z regałów karton z sukienką, by przetransportować go taśmociągami do automatycznego sortera. Następnie sorter, bazując na informacji zakodowanej w metce RFID, przydziela przemieszczającą się na nim sukienkę do wskazanego przez algorytm kartonu, który „zbiera” zamówienie dla poszczególnego sklepu. Po zaplenieniu karton otrzymuje automatycznie nadaną etykietę adresową do Bratisławy i taśmociągami przemieszcza się do przypisanej mu rampy, pod którą czeka już samochód, by wyruszyć w kierunku miejsca docelowego. Swoją drogą, w Centrum Dystrybucyjnym Pruszcz Gdański znajduje się około 15 km linii taśmociągów, czyli tyle, ile wynosi odległość pomiędzy Pruszczem, a Gdańskiem.

#### I te urzędnicy cały czas jeżdżą?

Tak, przez cały czas.

#### Przyznam, że brzmi to nieco dystopijnie. Wielki magazyn bez ludzi.

Część składowania rzeczywiście nie wymaga obsługi, lecz ludzie są bezwzględnie potrzebni na innych etapach tego procesu. Ich zaangażowanie jest kluczowe m.in. przy stałym monitorowaniu inżynierijnym czy technicznym wszystkich wspomnianych urządzeń. Taśmociągi odciążają naszych pracowników od najcięższych prac składowania bądź noszenia ciężarów. Mówiąc żargonem logistycznym i nowoczesnych technologii, stosujemy podejście „goods to men”. To oznacza, że pracownik nie chodzi po towar, bo ten do niego przyjeżdża. I mimo zaawansowanej technologii, w magazynie nadal pracuje około 900 osób. Dodam, że tygodniowo przyjmujemy tam dostawę ponad 300 kontenerów, podczas gdy równolegle wysyłamy z tego obiektu 200 tys. sztuk kartonów do sklepów.

#### I stamtąd sukienka rozpoczyna ostatni etap podróży TIR – em do sklepu. Domyślam się, że nie jedzie tylko do tego jednego sklepu w Bratisławie, co oznacza, że jego trasa też wymaga zaplanowania?

Trasę planujemy i dopasowujemy do konkretnego rynku. TIR byłby w stanie zaopatrzyć wszystkie nasze sklepy na Słowacji, jednak musimy mieć na uwadze ograniczenia wynikające z jego gabarytów i możliwości poruszania się w przestrzeniach miejskich. Ponadto jeden TIR nie zdoła zaopatrzyć salonów sprzedaży rozproszonych po całym kraju w tym samym czasie. Stąd też transport kierujemy z centrum dystrybucyjnego do pierwszego magazynu przeładunkowego na Słowacji. Tam towar jest przeładowywany na ok. 10-12 mniejszych ciężarówek, które rozjeżdżają się po kraju, docierając pod wskazane adresy w określonym dla wszystkich salonów oknie czasowym.

#### Czyli centra dystrybucyjne działają podobnie jak huby kontenerowe w portach. Wielkie statki przywożą ogromną liczbę kontenerów do jednego portu, skąd mniejsze statki rozwożą je po mniejszych portach. Ale chyba jeszcze musicie odebrać towary niesprzedane?

Tym procesem jest reverse logistics, czyli logistyka zwrotów. Najpierw tuż po zakończeniu sezonów, w okolicach stycznia i lutego oraz czerwca i lipca, organizujemy wyprzedaże. Dopiero po nich wszelkie nadwyżki towarowe są pakowane przez pracowników sklepu i gromadzone w jednym hubie, z którego następnie towar transportowany jest z powrotem do centrum dystrybucyjnego.

#### I potem idzie do utylizacji?

W pierwszej kolejności przechowujemy nadwyżki towarowe w naszych magazynach, aby wprowadzić je do sprzedaży w kolejnym sezonie. Z drugiej strony współpracujemy z firmami, które odbierają od nas towar hurtowo i dystrybuują go w krajach, w których nie jesteśmy dzisiaj obecni. Część niesprzedanych towarów przekazujemy też na cele charytatywne za pośrednictwem naszej fundacji.

#### Teraz wróćmy jeszcze do etapu, gdy sukienka dociera do Pruszcza Gdańskiego, ale zamiast do sklepu stacjonarnego ma trafić do klienta internetowego. Jak wygląda ta ścieżka?

Ta część towarów jest transportowana do jednego z naszych fulfillment centers, które realizują wysyłki zamówień online. O ile nasze centra dystrybucyjne są dużo bardziej zaawansowane technologicznie, bo pracują na dużych masach tego samego asortymentu, o tyle specyfiką magazynów e-commerce są operacje na pojedynczych i zróżnicowanych sztukach zamawianych przez klientów internetowych każdego dnia. Gdy zamówienie na sukienkę wpadnie już do naszego systemu, przystępujemy do jego kompletacji. Cały proces wspiera system oparty na algorytmach AI, który wytycza optymalną ścieżkę, jaką musi pokonać dany produkt w magazynie, zanim trafi na stanowisko pakowania. Stamtąd nasza zapakowana sukienka zostanie już wysłana bezpośrednio do klientki.

#### Wracając do komunikacji pomiędzy Azją, a Europą, które środki transportu najczęściej używacie – statki, kolej czy samoloty?

To wynika z relacji pomiędzy dwoma czynnikami – kosztem i czasem. Ze względu na najniższy koszt preferujemy transport morski, choć przyznam, że od 2019 roku sytuacja nieco się skomplikowała. Najpierw covid, potem wojna w Ukrainie i zablokowanie Kanału Sueskiego. Zaborzeń na przestrzeni ostatnich lat jest niezwykle dużo, a te przekładają się nie tylko na wzrost cen frachtu morskiego, ale też wydłużony czas transportu. Wobec tego w coraz większej mierze dywersyfikujemy nasze modele dostaw, wybierając te najkrótsze. Z Chin jest to transport kolejowy. W przypadku krajów takich jak Bangladesz, Indie, Kambodża czy Pakistan, gdzie nie mamy alternatywy w postaci kolei, korzystamy z rozwiązania lotniczego albo kombinowanego, czyli tzw. sea-air. Wówczas część trasy pokonywania jest drogą morską,

a pozostała powietrzną. Przykładowo, towar wypływa z Indii do Dubaju, a następnie jest przeładowywany do samolotu, którym finalnie dociera do Polski.

#### Jak wygląda wasz udział w takim transporcie? Macie cały samolot lub statek dla siebie, czy też w jakiejś części?

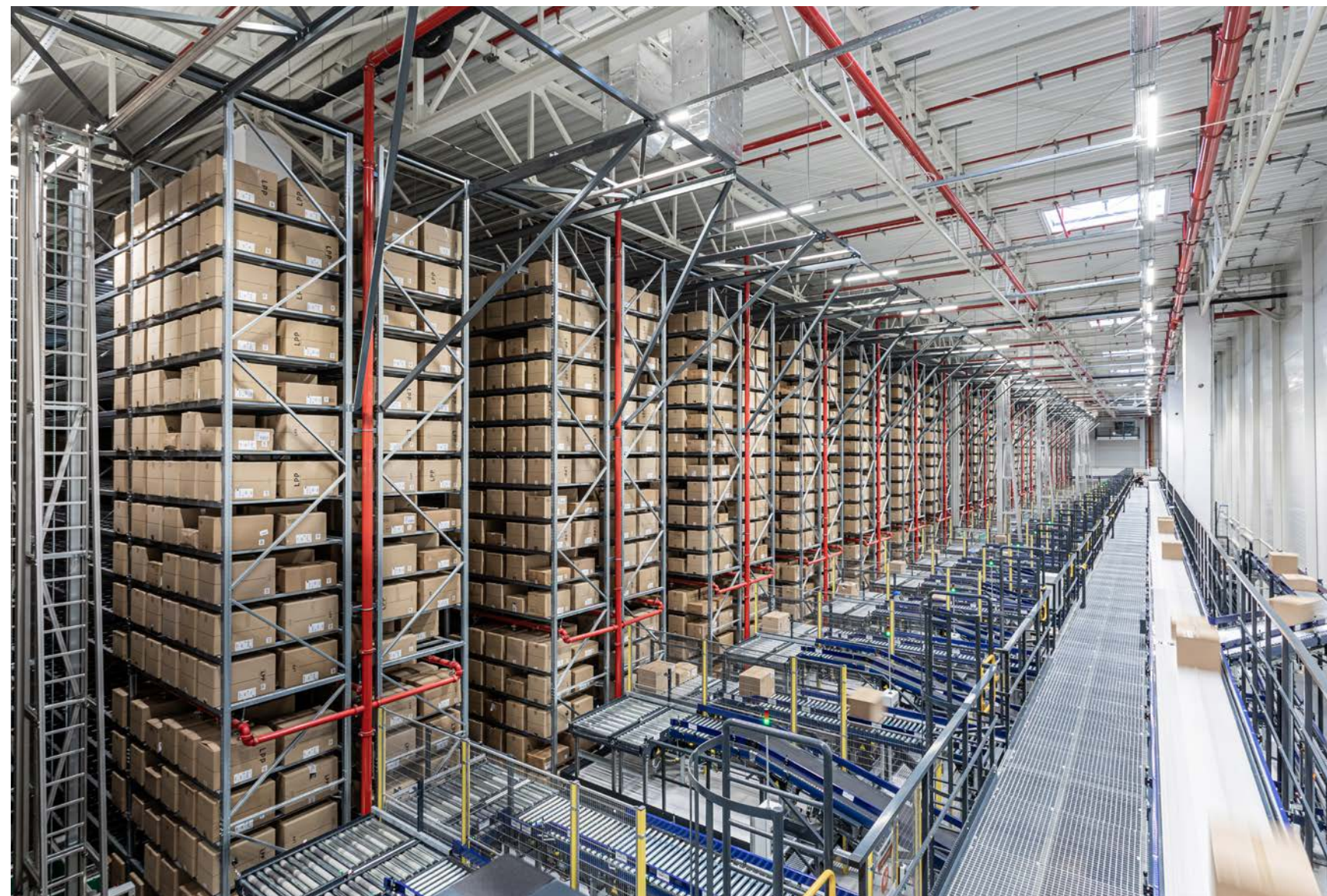
W ciągu tygodnia potrafimy przetransportować statkami kilkaset kontenerów, jednak zważywszy na ryzyko, dywersyfikujemy ładunek pomiędzy wieloma armatorami. Tym samym nie lokujemy całej naszej tygodniowej masy towarowej - wszystkich kontenerów - na jednym statku. Transport lotniczy nadal jest rzadkością i stanowi jednocyfrowy udział w naszych przewozach w imporcie. W przypadku dużych gabarytów oraz skumulowanych zamówień organizujemy czarter, czyli samolot o objętości pomiędzy 100, a 500 m<sup>3</sup>.

#### Niemniej większość towarów płynie statkami. Macie swoich stałych armatorów?

Oczywiście. Pracujemy w oparciu o długotrwałe kontrakty, które mamy wypracowane z wiodącymi armatorami.

#### Jeżeli chodzi o Polskę to korzystacie częściej z Gdyni, czy Gdańska?

Zależy to od rozkładów zawijania statków poszczególnych armatorów do portów. W ub.r. mieliśmy sytuację, że dwa aliansy armatorskie wchodziły do tego samego portu, tj. do Baltic Hubu w Gdańsku. Stąd też wykorzystanie Baltic Hubu było dużo większe niż portu w Gdyni. Myślę, że ten trend będzie kontynuowany, chociażby dlatego, że Baltic Hub rozbudowuje się o kolejny, trzeci już terminal.







### Podsumowując – ile musi upłynąć czasu od zamówienia sukienki w fabryce w Azji do dostawy w Bratysławie?

To co przedstawiłem powyżej nakreśla jedynie proces dostawy zamówienia, który w rzeczywistości jest złożony i trwa średnio kilka miesięcy. Obecnie dużo czasu zajmuje transport morski. Jeszcze kilka lat temu statki płynęły do Polski 30 dni, a dzisiaj szacujemy bliżej 50. Gdy towar dotrze już do kraju, to jego dystrybucja jest sprawna i szybka. W ciągu tygodnia dokonujemy alokacji, złożenia zamówienia, przeprosowania przez centra dystrybucyjne, rozsortowania na poszczególne lokalizacje i doręczenia do sklepów. I tutaj ważna jest jeszcze jedna rzecz – odległość dzieląca nas od poszczególnych sklepów i umiejętność synchronizacji dostaw. Z jednej strony mamy salony oddalone od naszych centrów logistycznych zaledwie o kilkanaście kilometrów, jak na przykład sklepy w Gdańsku. Ale mamy też salony w Finlandii usytuowane o blisko 3 tys. km stąd. Podobnie jest w Grecji, od której dzieli nas 2,5 tys. km, a dodatkowo musimy jeszcze pokonać 300 km drogą morską, aby finalnie dotrzeć np. do Heraklionu, gdzie znajduje się nasz sklep. Ale bywa jeszcze trudniej, jak choćby w przypadku Kazachstanu, gdzie podróż ciężarówką trwa blisko 3 tygodnie.

### To są jednak jednostkowe przypadki, a nie dotyczące pewnej średniej.

Cała dystrybucja na terenie Polski, od momentu przewiezienia towaru z portu do magazynu, aż po dostawę do sklepu, realizowana jest w ciągu kilku dni. Co istotne, towar dociera ciężarówką do salonu stacjonarnego w nocy lub nad ranem tak, aby od rana nowe produkty były już dostępne dla naszych klientów.

### Mówimy o łańcuchach dostaw pomiędzy Azją i Europą. Sytuacja na świecie jest dynamiczna, wybuchają wojny, zmieniają się systemy prawne. Geopolityka ma duży wpływ na logistykę, stąd zastanawiam się czy macie komórkę, która śledzi zmiany na świecie, by można było działać z pewnym wyprzedzeniem?

Na pewno geopolityka ma wpływ na LPP, jak i na wiele innych przedsiębiorstw. Nie sposób jednak przewidzieć wszystkich wydarzeń. Stąd myślę, że najistotniejsze jest to, że zarówno LPP Logistics, jak i całe LPP potrafi zwinnie działać. Sztuka polega na tym, by w zmieniającym się otoczeniu móc szybko się odnaleźć, przeorientować strategię, sposób działania i zaadaptować się do nowych okoliczności. Tak właśnie działamy. Gdy wydłużyła się droga transportu morskiego, postanowiliśmy zwiększyć udział transportu kolejowego, a w przypadku przelotów zdecydowaliśmy się na czartery. Odpowiedzią na zmiany geopolityczne było też szybkie przeorientowanie się LPP na dynamiczny rozwój w Europie Południowej, a tym samym decyzja o błyskawicznym uruchomieniu Centrum Dystrybucyjnego w Rumunii. Od podpisania kontraktu do uruchomienia obiektu o powierzchni 65 tys. mkw. minął zaledwie rok. Tyle

czasu często zajmuje budowa domu jednorodzinnego. Innym przykładem jest Ukraina, gdzie w dalszym ciągu prowadzimy biznes i regularnie dostarczamy zamówienia. Pojawiły się strajki przewoźników, potem strajki rolników, które zablokowały granicę polsko-ukraińską. W tym przypadku też musieliśmy szybko reagować. Przede wszystkim wysłać jak największą ilość towarów, by zdążyć przed zamknięciem granicy, ale i szukać alternatywnych dróg. Nasze ciężarówki kierowały się więc na przejścia słowackie, a także węgierskie.

### Wróć do początku naszej rozmowy, kiedy logistyka staje się kluczowym procesem dla rozwoju firmy, równorzędnym lub może ważniejszym elementem od samej produkcji? Jesteście czymś w rodzaju krwiobiegu?

Nie ośmieliłbym się powiedzieć, że jesteśmy najważniejsi, ale myślę, że krwiobieg to dobre porównanie. Jesteśmy krwiobiegiem, a dział odpowiedzialny za przygotowanie kolekcji jest sercem. Jeżeli oni nie zaprojektują i nie zamówią dobrej odzieży, wówczas nie będziemy mieć czego wozić. Od nich wszystko się zaczyna. Natomiast rzeczywiście stanowimy krwiobieg, bo jeżeli w tętnicy nastąpi zator to...

### ... to wtedy jest zawał.

Tak, wtedy mamy zawał. W tej chwili LPP Logistics jest mocnym filarem wspierającym rozwój całej Grupy LPP i dzięki temu jesteśmy w stanie się rozwijać. Posiadamy blisko 500 tys. mkw. powierzchni magazynowej, a niedługo będzie to już 700 tys. mkw. Dzięki temu sprawnie obsługujemy blisko 2400 sklepów stacjonarnych, których w samym 2024 roku przybędzie o kolejnych 700.

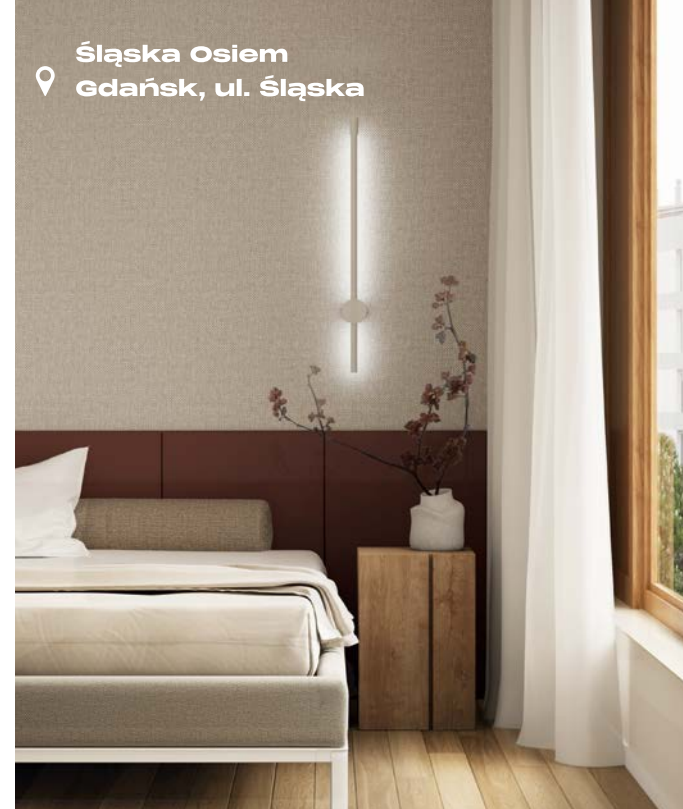
### To może jest już czas, by usługi logistyczne świadczyć także dla innych podmiotów?

To jest kolejny etap, który wpisuje się również w powód wydzielenia LPP Logistics. Z jednej strony chcemy dać sygnał na rynku, że LPP to nie tylko design czy sprzedaż odzieży, ale także silna logistyka, z bardzo dużym zespołem ekspertów. To nasz cel employer brandingowy. Z drugiej strony, żeby lepiej zarządzać kosztami, a na samym końcu również po to, by w oparciu o zbudowane know-how, wiedzę, doświadczenie i efekt skali móc świadczyć usługi na zewnątrz. To długofalowy cel, bo ze względu na tempo rozwoju LPP, planowane otwarcie 700 sklepów, aktualnie naszym priorytetem jest zabezpieczenie możliwości wzrostu Grupy. Ale jeżeli tylko nasze moce, nasza zdolność operacyjna pozwoli, to będziemy świadczyć usługi na zewnątrz.

### Czyli rozumiem, że jak za kilka lat jak będę w Bratysławie albo Bukareszcie i zapytam się czy ktoś kojarzy LPP to usłyszę: „tak, oczywiście, że kojarzę. To taka firma logistyczna z Polski”.

(śmiech) Będzie mi bardzo miło, jeżeli pan coś takiego usłyszy.

Śląska Osiem  
Gdańsk, ul. Śląska



ŚLĄSKA  
OSIEM APARTAMENTY  
INWESTYCYJNE

## zarabiaj do 8,8% rocznie

Śląska Osiem to unikatowa oferta apartamentów inwestycyjnych na trójmiejskim rynku nieruchomości. Przemysłany projekt pozwala efektywnie czerpać z najmu krótko- i średnioterminowego. Każdy element konceptu – architektura budynku, apartamenty, części wspólne na zielonym dachu, balkony i ogródki – zapewnia komfortowe warunki do krótkich i dłuższych pobytów.

Najemcy docenią sąsiedztwo największych centrów biznesowych Trójmiasta, stacji kolejowej i dostępność komunikacji publicznej. Te atuty to również gwarancja atrakcyjnej lokaty kapitału dla właścicieli.

slaskaosiem.pl

APARTAMENTY  
cis park

## naturalnie blisko Ciebie

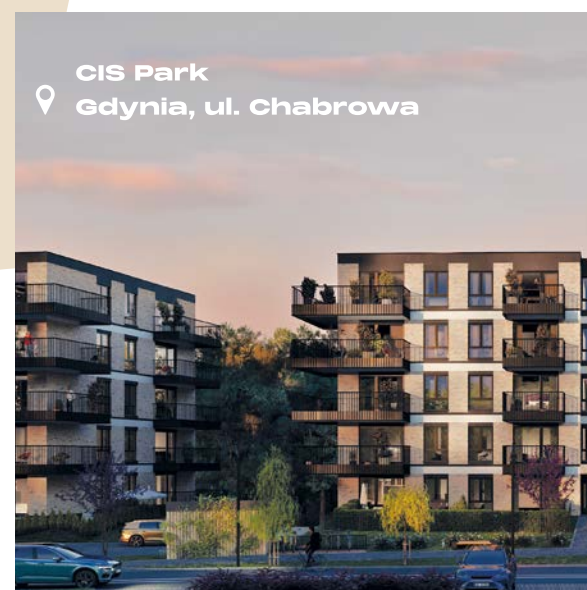
Cis Park to nowoczesne, przestronne apartamenty rodzinne, powstające przy ul. Chabrowej na Pustkach Cisowskich. Ta doskonała lokalizacja zapewni łatwy dojazd do centrum miasta oraz kontakt z naturą na co dzień. Ogromną zaletą tego unikatowego miejsca jest wspaniały las — Trójmiejski Park Krajobrazowy, który sąsiaduje z inwestycją.

Projekt obejmuje trzy czteropiętrowe apartamentowce z 90 funkcjonalnymi, nasłonecznionymi mieszkaniami z balkonami, spośród których wiele zaoferuje piękny widok na otaczającą zielen. Podwyższony standard zapewni wyjątkowy komfort oraz równowagę między energią miejskiego życia a spokojem potrzebnym do regeneracji i osobistego rozwoju.

cispark.pl

zamieszkać  
wyjątkowo

NDI DEVELOPMENT  
ndid.pl



CIS Park  
Gdynia, ul. Chabrowa

### Salony Sprzedaży:

Gdynia, ul. Żeromskiego 23/U8, tel. 881 71 10 10  
Gdańsk, ul. Jagiellońska 13, tel. 884 046 688  
Warszawa, ul. Żelazna 24/U8, tel. 608 480 000





# PRZEDSIĘBIORCZE POLKI WE WŁOSZECH

AUTORKA: JUSTYNA SIENKIEWICZ-BARANIAK

**Ponad połowa firm prowadzonych we Włoszech przez polskich imigrantów należy do kobiet – wynika z raportu „Femigracja 2.0” przygotowanego przez Muzeum Emigracji w Gdyni. To fenomen w skali europejskiej, zwłaszcza, że statystyki dotyczą kraju, w którym stereotypy dotyczące roli kobiety w społeczeństwie trzymają się wyjątkowo mocno.**

- Do Włoch wyjechałam, żeby studiować modę. Wcześniej pracowałam dla jednej z trójmiejskich firm z branży odzieżowej, chciałam mieć w tej dziedzinie włoski dyplom i potem wrócić do Polski – mówi Patrycja Lewicka, sopocianka, która blisko dwie dekady temu wyjechała z Polski, obecnie właścicielka salonów z bielizną w Rzymie, Neapolu i Mediolanie. – Ale na stałe we Włoszech zostałam właściwie dla... miłości! Ach, ci Włosi...! – dodaje z uśmiechem.

Patrycja Lewicka decyzję o założeniu firmy podjęła po narodzinach pierwszego dziecka – jak podkreśla, nie chciała, aby jej życie koncentrowało się wokół kuchni i szeroko rozumianych domowych spraw. - Z dyplomami polskiej skandynawistyki i włoskiej szkoły mody mogłam tylko marzyć, żeby zbierać przysłowiowe szpilki z podłogi w pracowni jakiegoś włoskiego projektanta. Nie miałam szans na pracę w tym sektorze bez odpowiednich znajomości. Decyzja o własnym biznesie zapadła ostatecznie po mojej podróży do Londynu – tam odkryłam brafitting i od razu wydało mi się to strzałem w dziesiątkę. Włochy to kraj Intimissimi, z pięcioma rozmiarami bielizny „na krzyż”, a Włoszki mają specyficzną budowę ciała, z przeważnie wąską talią i okazałym biustem... Od razu pomyślałam, że spróbuję ten anglosaski pomysł, z wieloma różnymi modelami ostrożnie dobieranymi do typu kobiecej sylwetki, wprowadzić w Italii – dodaje Patrycja.

Pochodząca ze Słupska Anna Maria Zamelska mieszka we Włoszech od 14 lat – od 8 jest właścicielką dobrze prosperującego przedsiębiorstwa. Jej Lashmania to 20 stałych współpracowników i blisko 100-osobowy team, którym w pośredni sposób kieruje. Lashmania to e-commerce, o ugruntowanej już na włoskim rynku pozycji, skupiający się na produktach do stylizacji brwi i rzęs oraz makijażu. Ale właścicielka firmy karierę w biznesie rozpoczęła nad Tybrem od branży odzieżowej.

- Do Włoch przyjechałam do pracy sezonowej, ale świat tu-tejszej mody szybko mnie zafascynował – mówi Anna Maria Zamelska. - To było 20 lat temu, w Polsce mało kto mógł sobie wtedy pozwolić na ubranie czy buty od projektanta, te produkty były generalnie słabo dostępne. We Włoszech można było kupić bardzo dobre gatunkowo ubrania za relatywnie niewielkie pieniądze, zaczęłam tu poznawać różne gatunki kaszmiru, jedwabiu, odwiedzałam małe pracownie kaletnicze. W końcu krążenie między Polską a Włochami mnie zmęczyło, no i poznałam swojego partnera, Włocha. Zdecydowałam się tu zostać – dodaje.

Kryzys z świecie mody zweryfikował w końcu plany Anny Marii i trzeba było szukać dla siebie nowej przestrzeni. Najlepiej niżej. – W końcu zdecydowałam się na branżę beauty, ponieważ świat zabiegów upiększających takich jak przedłużanie rzęs był wtedy we Włoszech w powijakach. Tak otworzyłam swoją pierwszą, całkowicie włoską firmę.

## FEMIGRACJA 2.0

Według raportu „Femigracja 2.0 – przedsiębiorcze Polki we Włoszech” przygotowanego przez Muzeum Emigracji w Gdyni, ponad 70% wszystkich migrantów z nad Wisły stanowią we Włoszech kobiety. Co nie dziwi, zważywszy na fakt, że jeszcze

## Z ZIEMI POLSKIEJ DO WŁOSKIEJ

Zgodnie z oficjalnymi danymi przytoczonymi w raporcie, w 2021m roku na Półwyspie Apenińskim działało 4012 firm prowadzonych przez Polaków – właścicielkami 2125 z nich były kobiety. Również dziś kobiety stanowią blisko 75 % społeczności Polaków we Włoszech i, jak uwidacznia raport, ta feminizacja jest szczególnie widoczna na tle innych poakcesyjnych struktur migracyjnych (według danych Eurostatu, w 2018 roku odsetek ten w Wielkiej Brytanii wynosił 51,4%, w Niemczech 47,3%, w Holandii – 50,4%). Jednocześnie, według danych przytoczonych w raporcie, systematycznie zmniejsza się udział zatrudnienia Polek w sferze tak zwanej opieki domowej – z blisko 35 % w 2014 roku do około 29% zaledwie 3 lata później. Najwięcej firm, których założycielkami (i najczęściej prezeskami) są polskie przedsiębiorczynie, zlokalizowanych jest w centrum (978 firm) oraz na terenie uprzemysłowionej, silnie rozwiniętej gospodarczo północy (1437 firm).

Według badań opublikowanych w 2018 roku przez Obserwatorium Naukowe nad Przedsiębiorczością Kobiet rzymskiego Uniwersytetu Tor Vergata, kobiety stoją za sterami niespełna 24 % firm prowadzonych we Włoszech przez cudzoziemców. Polki, ze swoim ponad dwa razy wyższym odsetkiem, stanowią na tym tle niezwykle wyjątek.





trzy dekady temu to głównie kobiety wyjeżdżały na południe Europy do pracy sezonowej czy opieki nad starszymi osobami. Ale stereotyp Polki – opiekunki powoli ustępuje miejsca innemu obrazowi. Bo dziś młode Polki biorą sprawy w swoje ręce, a ponad połowa firm prowadzonych nad Tybrem przez polskich migrantów należy właśnie do kobiet.

- Muzeum Emigracji w Gdyni od dłuższego czasu interesuje się tematem migracji kobiet – mówi dr Rafał Raczyński, z działu Historyczno-Badawczego MEG, koordynator projektu i współtwórca raportu o polskich przedsiębiorczyniach w Italii. - W ubiegłym roku zrealizowaliśmy projekt "Femigracja. Wysoko wykwalifikowane Polki za granicą". Ta inicjatywa spotkała się z zainteresowaniem Ambasady RP w Rzymie, która od lat wspiera Polki we Włoszech w zakładaniu i prowadzeniu działalności gospodarczych. Te wspólne zainteresowania zaowocowały realizacją wspólnego projektu – dodaje.

#### WŁOSKI (NIE)ŁAD

Jak podkreśla Patrycja Lewicka (Patty Bloom), we Włoszech ogromnym problemem jest gigantyczna biurokracja, która na co dzień utrudnia życie wszystkim przedsiębiorcom i skalą abstrakcji często znacznie przewyższa to, z czym mamy do czynienia w polskich urzędach:

- Włoskie przepisy są bardzo skomplikowane, podatki zaś - wysokie, zawile i ciągle się zmieniają. Życie przedsiębiorcy to nieustająca walka z systemem podatkowym i emerytalnym. Nawet mój włoski księgowy mówi, że gubi się w tym systemie, a co dopiero zwykła, nieznająca się na podatkach osoba....

Oprócz kwestii związanych z przerośniętą biurokracją dochodzą też czynniki społeczne i kulturowe. Wbrew powszechnie panującej opinii, podsycanej dodatkowo przez popkulturę, Włochy to nie tylko raj płynący Aperolem. Szczególnie dla kobiet, które stają za sterami własnych firm.

- We Włoszech niewiele jest kobiet w biznesie, właściciele firm i managerowie to głównie mężczyźni. Poza tym, dużo przedsiębiorstw ma charakter rodzinny i na czele całej struktury najczęściej stoi właśnie ojciec – mówi Anna Maria Zamelska. - Włosi to bardzo tradycyjne społeczeństwo i przyznam szczerze, że w pierwszych latach mojego pobytu tutaj byłam tym bardzo zaskoczona - podkreśla.

Jeśli o założeniu firmy we Włoszech myśli się poważnie, trzeba te kulturowe różnice zaakceptować i jak najszybciej odnaleźć się w nowych realiach – Kobieta „imprenditrice” (w języku włoskim to żeński odpowiednik słowa „przedsiębiorca”- przyp. red.) bywa tu, delikatnie mówiąc, niedoceniana - przyznaje Anna Maria Zamelska. –



Spotkanie biznesowe z kobietą zaczyna się często od komplementu, który w Polsce dziś na pewno uznalibyśmy już za niestosowny. Ja natomiast odpowiadam uśmiechem i szybko przechodzę do konkretów, bo komplementy to nie sposób na robienie ze mną biznesu. Jestem konkretną, rzeczową osobą i kontrahenci szybko muszą się do tego dostosować. Oczywiście, zdarzają mi się też zabawne sytuacje - może kiedyś napiszę o nich książkę...?

#### POLSKA MAMMA - BUSINESSWOMAN

Duża część respondentek, które zdecydowały się na udział w projekcie „Przedsiębiorcze Polki we Włoszech” przyznaje także, że kobieta – żona – matka i przedsiębiorczyni w jednym to ciekawe – i w dalszym ciągu kontrowersyjne zjawisko na włoskim rynku pracy oraz ...we włoskim domu.

- We Włoszech bycie businesswoman to dość rewolucyjna rola. W mojej polsko – włoskiej rodzinie tradycyjne role się odwróciły, to był prawdziwy szok również dla naszych przyjaciół i znajomych – przyznaje Patrycja Lewicka. – W naszej rodzinie

## PATRYCJA LEWICKA

„We Włoszech bycie businesswoman to dość rewolucyjna rola. W mojej polsko – włoskiej rodzinie tradycyjne role się odwróciły, to był prawdziwy szok również dla naszych przyjaciół i znajomych.”





# ANNA MARIA ZAMELSKA

**„Spotkanie biznesowe z kobietą zaczyna się często od komplementu, który w Polsce dziś na pewno uznalibyśmy już za niestosowny.**

**Ja natomiast odpowiadam uśmiechem i szybko przechodzę do konkretów, bo komplementy to nie sposób na robienie ze mną biznesu. Jestem konkretną, rzeczową osobą i kontrahenci szybko muszą się do tego dostosować.”**



to mój mąż zajmuje się domem i dziećmi, a ja reprezentuję naszą firmę. Poza tym, w Italii bycie mamą-przedsiębiorczynią nie daje ci żadnych przywilejów, jakie należą się kobietom pracującym na etacie. Tak naprawdę nie możesz sobie pozwolić na urlop macierzyński, nie masz żadnej pomocy finansowej ze strony państwa... Zostałaś mamą i nie pracujesz? Twoja sprawa, twój problem – dodaje.

Mimo „zdziwienia” i umiarkowanego entuzjazmu, który towarzyszy przyzwyczajonym do tradycyjnego podziału ról Włochom w początkowych fazach działalności należących do ich żon przedsiębiorstw, stosunek najbliższego otoczenia – rodziny i przyjaciół - do kariery zawodowej uwzględnionych w raporcie kobiet jest w znacznej części pozytywny (blisko 80% badanych). Według wyszczególnionych w dokumencie danych, tylko niespełna 6 % respondentek spotkało się na tym tle z ostrą krytyką i zdecydowanie negatywnym nastawieniem ich najbliższego otoczenia. Dla kobiet i ich biznesowych projektów to ważne, bo wsparcie, którego udzielają im na miejscu ich partnerzy oraz członkowie rodzin jest nie do przecenienia. I nie chodzi tylko o emocjonalną warstwę takiego wsparcia – wiedza dotycząca lokalnych realiów oraz praktyczne wskazówki ułatwiają kobietom podejmowanie wyzwania, jakim w meandrach włoskich przepisów niewątpliwie jest prowadzenie własnej firmy.

## **SILNA, ZDETERMINOWANA, ZAANGAŻOWANA**

Kim zatem jest polska przedsiębiorczyni w Italii?

Z treści raportu opublikowanego przez Muzeum Emigracji w Gdyni wyłania się obraz kobiety silnej, zdeterminowanej i bardzo zaangażowanej w swoją pracę. Średnio 1/3 stwierdza, że pracuje ponad 50 godzin tygodniowo (jeśli wierzyć zapewnieniom, czasami jest to nawet 100 h tygodniowo!). Bardzo wysoki odsetek badanych deklaruje doskonałą lub bardzo dobrą znajomość języka (blisko 90%), co znacząco wpływa na ich poziom społecznej integracji i samodzielność, choćby we wspomnianych już włoskich urzędach. 40 % badanych posiada już podwójne obywatelstwo, zdecydowana większość, bo aż 69%, jest też w związkach (formalnych i nieformalnych), głównie z Włochami oraz wychowuje jedno lub więcej dzieci. Oznacza to, że Polki nad Tybrem umiejętnie potrafią łączyć rolę matki i żony ze swoją biznesową funkcją w firmie.

- Duży poziom integracji zarówno Polek w społeczeństwie włoskim, jak i ich biznesów na włoskim rynku pozytywnie nas zaskoczył – mówi Rafał Raczyński z MEG. – Ich firmy z reguły nie



działają w tzw. niszach etnicznych, nie kierują swojej oferty głównie do klientów-Polaków, nie oferują produktów czy usług typowo "polskich", lecz skutecznie konkurują z innymi podmiotami na tzw. głównym rynku.

## **KOBIETO, UWIERZ W SIEBIE!**

Na pytanie o kilka rad, jakich chciałyby udzielić kobietom planującym we Włoszech otwarcie własnej firmy, nasze rozmówczynie wskazują głównie na szlifowanie kompetencji językowych i otwartość na nowe modele biznesowe. Oraz...wiarę we własne możliwości!

Anna Maria Zamelska: - Wierzmy w siebie i nie bójmy się walczyć o realizację własnych celów w życiu pry-

watnym i biznesowym! Poza tym, szukajmy dla siebie niszy – na włoskim rynku jest jeszcze bardzo dużo brakujących produktów i usług!

Patrycja Lewicka: - Polacy są we Włoszech bardzo cenieni i lubiani, ciągle wspomina się tu naszego papieża, można powiedzieć, że z Włochami mamy taki specjalny... feeling! Jesteśmy znani ze swojej pracowitości i twardego charakteru. Ale jest też stereotyp Polaków, którzy przyjeżdżają do Italii za przysłowiowym chlebem i jedyne, co mogą robić to babysitting lub sprzątanie. Więc kiedy w towarzystwie przyznaję, że prowadzę własną firmę, nagle czuję się, jakbym była „podwójnie doceniona”. My, Polskie businesswomen jesteście we Włoszech prawdziwymi superheroines!





Zygmunt Frankiewicz, Senator RP, Prezes Zarządu Związku Miast Polskich



Jacek Brygman, Wójt Gminy Cekcyn, Zastępca Przewodniczącego Związku Gmin Wiejskich RP



Artur Kozaczyński, Dyrektor Sprzedaży Regionalnej Comarch Polska S.A., Katarzyna Brzostowska, Key Account Manager, Comarch S.A., Paweł Słupczyński, Starszy Konsultant ds. rozwiązań biznesowych, CA Consulting S.A.



Janusz Lewandowski, Poseł do Parlamentu Europejskiego



Marta Majewska, Burmistrz Miasta Hrubieszów, Magdalena Czarzyńska-Jachim, Prezydentka Miasta Sopotu, Aleksandra Gosk, Radna Miasta Sopotu, Przewodnicząca Komisji Turystyki i Uzdrawiska



Michał Ziółkowski, Członek Zarządu ds. techniki, PLAY



Jacek Sutryk, Prezydent Miasta Wrocławia

## LOCAL TRENDS W SOPOCIE

Ponad 150 panelistów zgromadził tegoroczny Samorządowy Kongres Finansowy Local Trends, który odbył się w dniach 13-14 maja w Sheraton Sopot Hotel. W wydarzeniu wzięli udział przedstawiciele rządu, samorządów, biznesu i nauki, którzy uczestniczyli w kilkudziesięciu debatach poświęconych najistotniejszym tematom dla rozwoju samorządów i kraju.



Michał Jamroz, Zastępca Redaktora Naczelnego, Gazeta Wyborcza Trójmiasto



Grzegorz MocarSKI, Prezes Zarządu, Pomorska Kolej Metropolitalna



Miroslaw Proppé, Prezes Zarządu, Fundacja WWF Polska



Maciej Mazur, Dyrektor Zarządzający Polskiego Stowarzyszenia Nowej Mobilności



Jacek Bogustawski, Członek Zarządu Województwa Wielkopolskiego, Artur Kłysz, Burmistrz Miasta i Gminy Wysoka



Mieczysław Struk, Marszałek Województwa Pomorskiego



Bartosz Szkudlarek, CEO Eversis Sp. z o.o.



# RODZINA ADDAMSÓW MUSICAL

TEATR ATELIER  
AL. MAMUSZKI 2 SOPOT  
12 I 13 CZERWCA GODZINA 18:00

SCENA „ZA MURAMI” DOM HARGERZA  
UL. ZA MURAMI 2 GDAŃSK  
22 CZERWCA GODZINA 18:00

REŻYSERIA: JAGODA KOŚCIK. LIBRETTO: MARSHALL BRICKMAN I RICK ELICE. MUZYKA I TEKSTY PIOSENEK: ANDREW LIPPA. TŁUMACZENIE: JACEK MIKOŁAJCZYK. OPRAWOWANIE MUZYCZNE: JAN JARECKI. SCENOGRAFIA: SANDRA SZEWICZ, JULIA DAWIDOWSKA. PRZYGOTOWANIE WOKALNE: JAGODA KOŚCIK. CHARAKTERYZACJA: ALICJA ZIELIŃSKA, MARTA PERKOWSKA. KOSTYUMY: SZWALNIA PROJEKTOWA GONIA. DŹWIĘK: DICO RYSZARD SIWY. KIEROWNICTWO MUZYCZNE: JAN JARECKI. REŻYSERIA ŚWIATŁA: MATEUSZ GIERC. OPRAWOWANIE MUZYCZNE: JAN JARECKI I JOACHIM ŁUCZAK.

WYSTĘPUJĄ:

ADA TARGAŃSKA, ABATA PRZEDŁASKA, ALICJA LEWAŃCZYK, ALICJA DYŁ, ANIA FREDRICH, ANIELA SZULFER, ANNA ADAMIAK, ARINA TROJIMÓVA, AURELIA BĄK, GAJA KUPCZYK, HANIA TARGAŃSKA, HELENA ROGACEWICZ, IGNACJ MROŹ-DORKOWSKI, JAGODA NOSZCZYŃSKA, JANINKA LIZARABURU-SZELOCH, JULIA ZIÓŁEK, KADKO KACZMAREK, KAROLINA ZIELIŃSKA, KLARA DZIAWGO, KOSTEK BĄGIŃSKI, LILA ROGACEWICZ, LOTKA GRYNKO, LUSIA WÓJCICKIEWICZ, MAJA KUROPATNICKA, MALINA JASIŃSKA, MARIANNA SKWIERAWSKA, MARTYŃKA JĄDZYK, MARYSIA GRUBMANN, MATEUSZ DZIÓBEK, MATYŁDA WILKICKA, MAURZYCY SKIBA, MIA WICZYŃSKA-SIWI, MICHALINA JEZUŃ, NEL DUDAR, NINA DYMECKA, NINA IGNA CZAK, POLA LIMON, RILEY VEIGAS, SARA ZIELIŃSKA, STEFA SULLIMA, SZYMON DANIELEWICZ, TOSIA KUZYŃSKA, URSZULA TARGAŃSKA, ZOE WICZYŃSKA-SIWI, ZOFIA ZIÓŁEK, ZOSIA NARLOCH, ZOSIA DOWGIAŁŁO, ZOSIA GRUBMANN, ZOSIA DEC, ZOSIA RYBIAŁEK, ZOSIA WARDENCKA, ZOSIA KLINGEWICZ, ZOSIA HABASIŃSKA, ZUZIA CICHOWSKA, ZUZIA MROCZYŃSKA, WIKTORIA OSSOWSKA

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW MIASTA SOPOTU

PARTNERZY I SPONSORZY

PATRONAT MEDIALNY







Natalia Awerjanow-Lange, Dyrektor Operacyjny i Dyrektor Marketingu, Kultura Smaku TheLIKatesy, Michał Parczewski, General Manager Kultura Smaku, TheLIKatesy

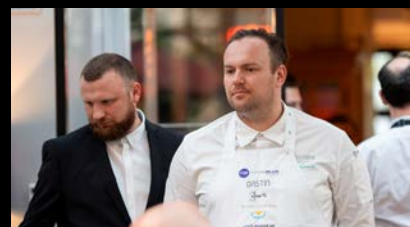


Monika Janeczek, Marketing & Sales Assistant Antonius, Marcin Suchocki, CEO Kultura Smaku TheLIKatesy, Grzegorz Konopa, Premium Manager William Grant & Sons



Marcin Suchocki, CEO Kultura Smaku TheLIKatesy

Fot. Krzysztof Nowosielski



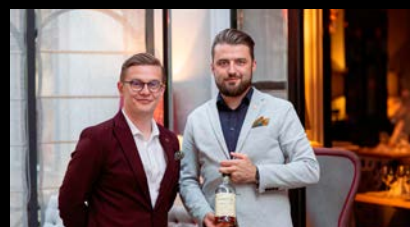
Michał Parczewski, General Manager Kultura Smaku TheLIKatesy, Rafał Koziorzowski, Fisherman

## KOLACJA DEGUSTACYJNA W L'ENTRE VILLES

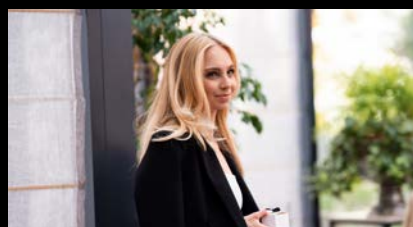
W zeszłym tygodniu w restauracji L'Entre Villes miała miejsce wyjątkowa kolacja degustacyjna przygotowana we współpracy z Kulturą Smaku TheLIKatesy i marką The Balvenie. Tego wieczoru ucztę przygotowali szefowie Sławomir Hahn Chef i Rafał Koziorzowski z Fisherman - finest food & wine by Rafał Koziorzowski.



Radomir Szwed, Bestfoods, Arkadiusz Ertel, Corleonis



Jonatan Mróz, Brand Ambassador The Balvenie, Grzegorz Konopa, Premium Manager William Grant & Sons



Natalia Awerjanow-Lange, Dyrektor Operacyjny i Dyrektor Marketingu Kultura Smaku TheLIKatesy



Wojciech Jaroszewicz, Cigar Koneser, Marcin Suchocki, CEO Kultura Smaku TheLIKatesy



Ułana Witkowska, Managing Director Mowi Poland Sales S.A., Hanna Gorczycka, Customer Service and Logistic Manager Mowi Poland Sales S.A., Adam Browarczyk, Key Account Manager Mowi Poland Sales S.A.



Adam Kwiatkowski, Key Account Manager Mowi Poland Sales S.A., Beata Bolda, Key Account Manager Mowi Poland Sales S.A.



Adam Browarczyk, Key Account Manager Mowi Poland Sales S.A., Lukasz Bozek, Plant Manager Mowi Poland S.A., z żoną Lidią

Fot. Piotr Zagiełł



Ekipa z Mowi The

## MOWI THE ONE JUŻ NA ULICY ELEKTRYKÓW!

17 maja na Ulicy Elektryków uroczyste zagościł MOWI koncept The One" japoński tempura bar z łososiem MOWI. To jeden z punktów na zewnątrz Hali W4, czynny przez cały sezon działania Food Market, czyli od czwartku do niedzieli.



Ewa Chojnacka, Internal Communications Manager CE Mowi Poland S.A., Izabela Juchnevic, Head of Business Support Center Mowi Poland S.A.



Tomasz Czerwonka, Senior Business Controller Mowi Poland S.A., Anna Kacprzak, Key Account Manager Mowi Poland Sales S.A., Paweł Łakomski, Head of Brand Sales CE Mowi Poland Sales S.A.



Paweł Łakomski, Head of Brand Sales CE Mowi Poland Sales S.A., Jakub Gan, Marketing Specialist Mowi Poland S.A.

## NAJWIĘKSZY WYBÓR ŻYWYCH OWOCÓW MORZA W POLSCE

## WYSELEKCJONOWANE WINA, SZAMPANY I KOKTAJLE

### W TRZECH AKWARIACH ŻYWE:

HOMARY

KRABY KRÓLEWSKIE

12 RODZAJÓW OSTRYG

ORAZ

KAWIOR Z JESIOTRA

I INNE OWOCE MORZA



WWW.LOBSTERHOUSE.PL

# CELEBRATE YOUR LIFE!

LOBSTER HOUSE | DŁUGIE POBRZEŻE 24 GDAŃSK | TEL.: 733 000 514



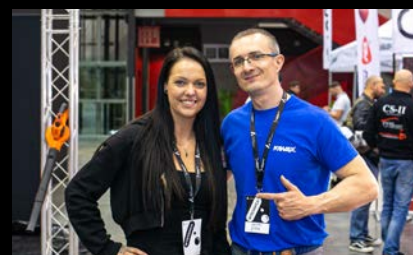




Od lewej: Łukasz Padrak, prezes zarządu spółki Nomos, Damian Goczał, założyciel marek Blend Brothers i Heaven Scent, Patryk Kazanecki, opiekun klienta hurtowego, Karol Wieczorek, właściciel marki "Auto Na Blask"



Jakub Broniszewski – Marketing Manager, Auto Graph, Monika Stefaniak, Key Account Manager, Auto Graph



Esmé Gelissen, ambasadorka marki Kovax, influencerka branży detailingowej, Jurek Jarczak, doradca techniczny marki Kovax



Przemek Rydzewski, koordynator festiwalu



Artur Kozłowski, prorektor ds. nauki i współpracy z zagranicą, Uniwersytet WSB Merito Gdynia



Urszula Kokoszka, Anna Ratajczak-Krajka, Krystyna Weiher-Sitkiewicz, Waldemar Elwart, jury nagrody Etnomograf



Anna Łukasiewicz, kierownik marketingu ADBL, Jakub Pomorski, prezes zarządu ADBL, Rafał Komoń, kierownik eksportu, ADBL



Zarząd spółki Nomos oraz zespół Detailing House



Od lewej: Piotr Zawisza, CarSPA Gdynia, Yves Heylen, ambasador Gyeon, Marcin Zawisza, Gyeon Polska



Magda Fryze-Seroka, Zuzanna Marciniczyk, Sylwia Bruna, jury nagrody All About Freedom Festival

## 21. MILLENIUM DOCS AGAINST GRAVITY

Film „Hollywoodgate” w reżyserii Ibrahima Nash'ata zdobył Nagrodę Prezydenta Miasta Gdyni podczas tegorocznej, 21 edycji festiwalu Millennium Docs Against Gravity. Przyznało ją jury w składzie: Irena Wanda Banat – montażystka filmowa, Patryk Hardziej – ilustrator, projektant grafik, twórca plakatów filmowych i teatralnych oraz Dorota Karaś – dziennikarka „Gazety Wyborczej” z Gdańska.



Jerzy Rados, dyrektor Gdynińskiego Centrum Filmowego



Iga Ciszak, Marketing Specialist, FedEx Express, Dawid Szczepaniak, Senior Inside Sales Representative, FedEx Express

## POMORSKIE TARGI AUTOKOSMETYKI

Pomorskie Targi Autokosmetyki po raz drugi zgromadziły profesjonalistów i entuzjastów detailingu. W kwietniu miłośnicy motoryzacji i wszyscy, którzy cenią sobie doskonały wygląd swojego pojazdu, spotkali się w AmberExpo, by zgłębić tajniki perfekcyjnej pielęgnacji samochodów.



Od lewej: Jacek Serdak, sprzedawca B2B, Grizz Protector, Marta Chmiel, Marketing Manager, Grizz Protector, Natalia Brzozok, HR Manager, Grizz Protector



Aleksandra Kosiorek, prezydentka miasta Gdyni



Patryk Hardziej, Irena Banat, Dorota Karaś, jury 21. festiwalu filmowego Millennium Docs Against Gravity Gdynia oraz prezydentka miasta Gdynia Aleksandra Kosiorek



Ibrahim Nash'at, laureat Nagrody Prezydenta Miasta Gdyni wraz z tłumaczką Martą Skibińską



Od lewej: Radosław Janużel, specjalista techniczny, Vaxoyl Polska, Daniel Kaldonek, dyrektor sprzedaży i marketingu Vaxoyl Polska, Grzegorz Ganczarek, doradca techniczny, Vaxoyl Polska



Robert i Urszula Grzegorzewscy, właściciele Provaco, Maksymilian Kabuński, Key Account Manager, Vikan



Paweł Rytel, Marketing Specialist, Ulracout



Mateusz Piotrowski, Sales Manager, Ceramic Pro, Dariusz Pińko, General Manager, Ceramic Pro



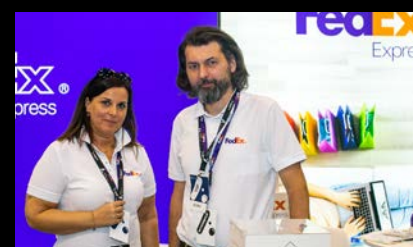
Dorota Dębska, Brand Manager, Detailing House, Mieszko Skowronek, młody adept detailingu



Fadył Aszbal, koordynator projektów wdrożeniowych, Uly Nano Europe, Jakub Tora, Product Manager, Uly Nano Europe, wraz z hostessami



Piotr i Anna Przepiórzyńscy, właściciele marki Love My Car, zespoły Good Stuff oraz Work Stuff; Katarzyna Grochala, specjalista ds. marketingu, Nikodem Kokoszanecki, specjalista ds. socjal. mediów, Piotr Nowogórski, opiekun marki i klienta



Joanna Ponczek, Account Executive, FedEx Express, Przemysław Mierzejewski, District Sales Manager, FedEx Express

ZNALEŻLIŚCIE 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**, Gdynia, ul. Hemara 1; **Umam Marina**, Gdynia, ul. Szafarnia 11; **Marmolada Chleb i Kawa**, Gdynia, ul. Słomskiego 5 (osiedle Garnizon); **Mount Blanc**, Gdynia, Galeria Bałtycka; **Costa Coffee**, Gdynia, Galeria Bałtycka; **Sztuka Wyboru**, Gdynia, ul. Słowackiego 19; **Rosse Rosse**, Gdynia, ul. Świętojańska 45 (Bałtyk Plaza); **Costa Coffee**, Gdynia, Centrum Riviera; **Mamma Mia Cafe**, Sopot, Plac Żdrojowy 2; **Cyganeria**, Gdynia, ul. 3 Maja 27; **Gracia Bakery**, Gdynia, al. Piastowskiego 30; **Alt Cafe**, Gdynia, ul. Legionów 112/11 (Altus); **Cafe Resto**, Sopot, Hotel Rezydent; **Mount Blanc**, Centrum Hafnera **Cafe Ferber**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 48; **Pajalnia czekolady E. Wedel**, Gdynia, ul. Chmielna 10; **Pajalnia czekolady E. Wedel**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36; **Bistro Walter**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 61; **Capucino Cafe**, Sopot, Zamkowa Góra 25; **Pociąg do kawy**, Sopot, ul. Centrum **La Crema**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 14; **La Bagatela**, Sopot, Dworcowa 5; **Columbus Bistro & Cafe Kawiarnia**, Gdynia, ul. Nowicka 9; **Columbus Caffee**, Gdynia, Forum Gdansk; **Etno Cafe**, Gdynia, Forum Gdansk; **Bacio di Caffè**, Sopot, ul. Grunwaldzka 4/6; **Park Cafe**, Gdynia, ul. Al. Zwycięstwa 96/98; **Lavenda Cafe & Galeria**, Gdynia, ul. Starowiejska 11; **Tiok**, Gdynia, ul. Wybiekiego 3; **Ale Browar**, Gdynia, ul. Starowiejska 40B; **Pawilon**, Sopot, ul. Hafnera 7/9; **Kotka Cafe**, Gdynia, ul. Polanki 124 D; **Fit Cafe**, Sopot, ul. Podjazd 11; **Boško**, Gdynia, al. Jana Pawła II 3A;

**RESTAURACJE/PUBY/KLUBY**  
**Po Naleśniku**, Gdynia, City Meble, al. Grunwaldzka 211; **Jagstap**, Gdynia, św. Duchy 14B; **Ale Browar**, Gdynia, ul. Wajdeloty 21; **Avocado Vegan**, Gdynia, ul. Wajdeloty 25; **Surfburger Chelm**, Gdynia, ul. Cieszyńskiego 10; **Surfburger Wrzeszcz**, Gdynia, ul. Trubadurów 2; **Surfburger Śródmieście**, Gdynia, ul. Garnarska 30; **Surfburger Gdynia**, Sopot, ul. Kosciuszki 10; **Surfburger Gdynia**, Gdynia, ul. Abrahama 11; **Rozdźwięki Wie Bar**, Gdynia, ul. Chmielna 10/11/12; **Niepodległość**, Gdynia, ul. Chmielna 26; **Riverside by Piłsner**, Gdynia, ul. Chmielna 10; **Tytle**, Gdynia, ul. Chmielna 10; **Woosabi**, Gdynia, ul. Chmielna 10; **True**, Gdynia, ul. Chmielna 10; **Jak się masz Bistro**, Gdynia, ul. Opata Jacka Rybińskiego 24; **Stary Manek**, Gdynia, ul. Słowackiego 3; **Mami Sushi**, Gdynia, ul. Mariana Hemara 5; **Wozownia**, Gdynia, ul. Gradowa 6; **Pivnica Rajców**, Gdynia, ul. Długi Targ 44; **Zafshowani**, Gdynia, ul. Tokarska 6; **Chang**, Gdynia, ul. Dmowskiego 15; **Officina**, Gdynia, al. Grunwaldzka 415 (Argon); **Grass**, Gdynia, ul. Szeroka 12/11/12; **Winiwniewski**, Gdynia, ul. Pwna 22; **Motlana**, Gdynia, ul. Stara Stoczna 2/1; **Trattoria Bresno**, Gdynia, ul. Krasiekiego 98/1; **Tekstylija**, Gdynia, ul. Szeroka 11; **AIOU inspired by Gdansk**, ul. Partyzantów 6; **Bonuz**, Gdynia, ul. Piwna 36; **Majolik**, Gdynia, ul. Jana Uphagena 23; **Machina**, Gdynia, ul. Chlebnička 13/16; **Fishmarket**, Gdynia, Targ Rybny 6; **Fellini**, Gdynia, Targ Rybny 6; **Corneze**, Gdynia, ul. Stara Stoczna 2/17; **Hard Rock Cafe**, Gdynia, ul. Długi Targ 35/38; **Goldwesser**, Gdynia, ul. Długi Targ 35/38; **Lao Thai**, Gdynia, Targ Rybny 11 wjeście od Mollawy; **Sempre**, Gdynia, Targ Rybny 11 wjeście od Mollawy; **Mito Sushi**, Gdynia, ul. Szeroka 50; **La Cucina**, Gdynia, ul. Szeroka 86; **Patio Espanol**, Gdynia, ul. Tandeta 1; **Restauracja Filharmonia**, Gdynia, ul. Otłownika 1; **Restauracja Szafarnia 10**, Gdynia, ul. Szafarnia 10; **Izakaia Sushy**, Gdynia, ul. Szafarnia 11; **KOKU Sushi**, Gdynia, (Olivia Business Centre), ul. Grunwaldzka 472; **Lula**, Gdynia, ul. Cypriana Kamila Norwida 4 (Garnizon); **Pine Pang**, Gdynia, ul. Słowackiego 21 (Garnizon); **Elkair**, Gdynia, ul. Hemera 1 (Garnizon); **Lobster**, Gdynia, Olivia Business Centre; **Tawerna**, Gdynia, ul. Powornicza 19/20; **Mon Balzac**, Gdynia, ul. Piwna 36/39; **Browarna**, Gdynia, ul. Szafarnia 9; **Gdansk Bowke**, Gdynia, ul. Długie Pobrzeże 11; **Mono Kitchen**, Gdynia, ul. Piwna 28/30; **Restauracja Magiel**, Gdynia, ul. Toruńska 12; **Tu Można Marzyć**, Gdynia, ul. Opata Jacka Rybińskiego 25; **Meso Ramen**, Gdynia, ul. Obronców Wybrzeża 17/4; **Falowiec**, Gdynia, ul. Obronców Wybrzeża 2; **Pobite Gary**, Gdynia, ul. Juliusza Słowackiego 21; **Tako**, Gdynia, ul. Słowackiego 13A/11; **Przepis** na Gdynia, ul. Jaskowa Dolina 132/5; **Meat Shack BBQ**, Gdynia, ul. Ludwika Waryńskiego 26/27; **Papierowka**, Gdynia, ul. Łąkowa 60; **Canis Restaurant**, Gdynia, ul. Ogocina 27/28; **Guga Saus & Spicy**, Gdynia, ul. Stara Stoczna 2/9; **La Pampa Steakhouse**, Gdynia, ul. Szeroka 32/35; **Gvara**, Gdynia, ul. Chlebnička 48/51; **Fino**, Gdynia, ul. Grzaska 1; **F-bone Steak House**, Gdynia, ul. Długi Targ 22; **Lone Street**, Gdynia, ul. Długa 52/53; **Restauracja Sapere**, Gdynia, ul. Tkacka 27/28; **Kozłowa Złota Brama**, Gdynia, ul. Długa 81/83; **Nieszuka Restaurant&Bar**, Gdynia, ul. Mariacka 2/3; **Neighbour's Kitchen**, Gdynia, ul. Szafarnia 11/12; **Chleb i Wino**, Gdynia, ul. Stągiewna 17; **Słony Spichlerz**, Gdynia, ul. Chmielna 10; **Wolowina Bistro**, Gdynia, ul. Zabi Kruk 16; **Stacja Food Hall**, Gdynia, Galeria Metropolia; **Menya Musashi**, Gdynia, Forum Gdansk; **4 Piętro Bistro & Restaurant**, Gdynia, ul. Al. Grunwaldzka 82 (Galeria Manhattan); **Trafik Jedzenie i Przyjaciele**, Gdynia, ul. Skwer Kosciuszki 10; **Tokyo Sushi**, Gdynia, ul. Mścowa 9; **Oberża 86**, Gdynia, ul. Starowiejska 30; **Neon**, Gdynia, ul. Antoniego Abrahama 39; **FmInga**, Gdynia, Bulwar Nadmorski im. Feliksa Nowowiejskiego; **Duchabę**, Gdynia, ul. Świętego Ducha 66; **POP** in Gdynia, ul. Antoniego Abrahama 64; **Bistro Serwus**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241; **Milo Mi**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245; **Punkt**, Gdynia, ul. Władysława IV 59; **Moje Miasto**, Gdynia, ul. Świętojańska 52; **Como Ristorante**, Gdynia, CH Klif; **Del Mar**, Gdynia, Plaża Miejska Śródmieście; **Hashi Sushi**, Gdynia, ul. Przebendowskich 38; **Chwila Mody (restauracja i kawiarnia)**, Gdynia, InfoBox; **Barraucada**, Gdynia, Bulwar Nadmorski 10; **Browar Port Gdynia**, Bulwar Nadmorski; **Vinegro di Rocca**, 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; **Makia i Kawa**, Gdynia, ul. Świętojańska 65; **Biały Królik**, Gdynia, ul. Folwarczna 2; **Mondo di Vinegro**, Gdynia, ul. Polska 1; **Pescado**, Gdynia, ul. Zwycięstwa 243; **Pieterwas Krew i Woda**, Gdynia, ul. Antoniego Abrahama 41; **Śródmieście**, Gdynia, ul. Mścowa 9; **Cozzi**, Gdynia, ul. Władysława IV 49; **Tawerna Orlowa**, Gdynia, ul. Orłowska 1; **Przystanek Orłowa**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 237/3; **La Vita Gdynia**, ul. Antoniego Abrahama 80/86; **Jakubak w Sopocie**, ul. Wybiekiego 48; **Pelican**, Sopot, Bohaterów Monte Cassino 63; **Thai Thai**, Gdynia, 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; **Marska**, Sopot, ul. Marska 9; **Pizzeria Sempre**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 49; **White Marlin**, Sopot, Al. Węgla 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. Marska 4; **Pieprz**, Sopot, ul. Hafnera 7; **Smak Morza**, Sopot, al. Franciszka Mamuszki 2; **Atelier Sopot**, al. Franciszka Mamuszki 2; **Restauracja Amel**, Sopot, ul. Jana Kazimierza; **Restauracja Petit Patis**, Sopot, ul. Grunwaldzka 12-16; **Restauracja Pinokio**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 45; **Bulaj**, Sopot, al. Franciszka Mamuszki 2; **737 L'Entre Villes**, Sopot, Al. Niepodległości 737; **Fidel**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6; **Hashi Sushi**, Sopot, Centrum; **Whiskey on The Rock**, Dworzec Sopot; **Bagazownia**, Dworzec Sopot; **Seaford Station Restaurant, Bar & Grill**, Dworzec Sopot; **Union**, Hipodrom Sopot; **Polskie Smaki**, Sheraton Sopot; **Wawa**, Sheraton Sopot; **Pelikan**, Sopot, Bohaterów Monte Cassino 63; **Team Spirit Sopot**, ul. Bohaterów Monte Cassino 63; **Bistro Walker**, 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 Siestry**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6; **BOTO**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 54/8; **La Mare**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 38/2U; **No 5 beer bar & coffehouse**, 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. Smólna 21; **Symfonia Smaków**, Sopot, ul. Stanisława Moniuszki 10; **Zacny Liść**, Gdynia, Stary Rynek Oliwki 19; **Zakwasowia**, Gdynia, ul. Nowicka 2; **Kulinarny motyl**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 14/1; **Bombay Sopot**, Plac Żdrojowy 1; **Endi Wine House**, Sopot, ul. Grunwaldzka 89; **Hotel Hafner**, Sopot, ul. Hafnera 59; **Villa Aqua**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35; **Hampton by Hilton**, Gdynia, ul. Juliusza Słowackiego 220; **Hilton Gdynia**, ul. Targ Rybny 1; **Mercurie Gdansk**, Stare Miasto, Gdynia, ul. Heweliusza 22; **IBB Hotel**, Gdynia, ul. Długi Targ 14/16; **Holiday Inn**, Gdynia, ul. Chmielna 10; **Raddison**, Gdynia, ul. Chmielna 10-25; **Sopot Marriott Resort & Spa**, Sopot, ul. Błtów pod Płowcami 59; **My Sopot Apartments**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 50A; **Hotel Baylona**, 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

**SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE**  
**Love Hair and Barber Shop**, Gdynia, ul. Rakoczego 9/U6; **Atelier Brzozowski**, Gdynia, Podwale Staromiejskie 109/112B; **Quiris**, Gdynia, ul. Galczyńskiego 12; **Club Fryzjerski Alternative**, Gdynia, ul. Aleja Grunwaldzka 471; **Jacques Andre**, Gdynia, ul. Elzbietarska 9/10; **Salon Fryzjersko-kosmetyczny Excellent**, Gdynia, ul. Rajska 1/5A; **Prive Club Fryzjerski**, Gdynia, ul. Rajska 1/5; **Instytut Piękna Dolce Vita**, Gdynia, Skwer Kosciuszki 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, ul. Niepodległości 775; **Salon kosmetyczno-fryzjerski Sopot**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 46; **Salon urody Draun**, Sopot, ul. Niepodległości 739/1; **Dolce Vita Beauty Box**, Sopot, ul. Sobieskiego 2; **HairBar**, Sopot, Sheraton; **Dom Zdrowjowy**, Falia Gdansk Gdansk, ul. Hynka 65; **Instytut Urody POR FAVOR**, Gdynia, ul. Mariana Hemara 15/U2; **Easy Barbers**, Gdynia, ul. Miłosza Białoszewskiego 10; **Secret Avenue**, Gdynia, ul. Partyzantów 3; **Baltica Beauty**, Gdynia, ul. Partyzantów 8; **Lorenza Odleżał**, Gdynia, ul. Trzy Lipy 4/2; **Underground BarberShop**, Gdynia, ul. Garnarska 7/8/9; **QUIRIS House of Hair&Beauty**, Gdynia, ul. Jana Heweliusza 15; **Expert K&L**, Gdynia, Forum Gdansk; **LoveHair & BarberShop**, Gdynia, ul. Franciszka Rakoczego 9/U6; **Yasumi**, Gdynia, ul. Łużycka 1B; **Abacosun Instytut Urody**, Gdynia, ul. Wielkopolska 168 / ul. Olgierda 45; **Petite Perle**, Gdynia, ul. Beniowskiego 51; **Cutting Club**, Gdynia, ul. Zwycięstwa 237/1; **Cichy Design**, Gdynia, al. Jana Pawła II 11a; **Olivia Business Centre** (Olivia Point&Tower); **Street Piękna i gustu**, Gdynia, Polnicey 3/2; **MT Salon Beauty by Magdalena Trzczińska**, Gdynia, ul. Obronców Wybrzeża 3

**SPA&WELLNESS**  
**Five Senses**, Gdynia, ul. Nowicka 4; **Thao Thai**, Gdynia, ul. Szeroka 86/87; **Beauty Derm Instytut-Medical Day SPA**, Gdynia, ul. Kapliczna 30; **Instytut SPA w Hotelu Dwór Oliwki**, Gdynia, ul. Bytowska 4; **Bali SPA**, Gdynia, ul. Szeroka 42/43; **Quadrille Spa**, Gdynia, ul. Folwarczna 2; **Instytut Genesis**, Gdynia, ul. Ejsmondka 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**, Gdynia, Al. Grunwaldzka 413; **Diamond Clinic**, Gdynia, ul. Jana Heweliusza 22; **Spa Hotel Harza**, Gdynia, ul. Tokarska 6; **Prana Spa**, Gdynia, ul. Szeroka 86; **Grand Hotel Spa**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 12/14; **Hotel Hafner SPA**, Sopot, ul. Jana Jerzego Hafnera 59; **The Oriental Spa**, Sopot, ul. Stanisława Moniuszki 10; **SPA w Hotelu Kuracjym**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 255; **Venity Day Spa**, Gdynia,

ul. I Armii Wojska Polskiego 26/1; **Gdyniski Instytut Podologiczny**, Gdynia, ul. gen. Józefa Bema 16/2; **Permanent Make-up Place Anna Krzyżowska**, Gdynia, ul. Świętojańska 43/15;

**MEDYCYNIA ESTETYCZNA I KOSMETOLOGIA**  
**Medycyna Estetyczna dr Marcin Nowak**, ul. Kilińskiego 1/70; **Skinlab**, Gdynia, ul. Hemara 2; **Dr Kondej**, Gdynia, ul. Obronców Wybrzeża 2; **Perfect Medica**, Gdynia, ul. Kolobrzaska 63; **Clinica Dermatologica**, Gdynia, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 3; **Klinika Dobosz i Partnerzy**, Gdynia, ul. Partyzantów 14 lok.102; **Instytut Kosmetykologii Babiana**, Gdynia, ul. Hynka 6/9; **Centrum Zdrowia i Piękna H&BMed**, Gdynia, ul. Jaskowa Dolina 8; **Gdanska Klinika Urody**, Gdynia, ul. Stara Stoczna 2/2; **Klinika Gorszewska**, Gdynia, Al. Legionów 112/2; **Lasell Medical Clinic**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 90/9; **Neofli Clinic**, Gdynia, ul. Świętojańska 43; **Hevena Beauty**, Gdynia, ul. I Armii WP 8/5; **Prodem**, 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 Mediamed**, Gdynia, ul. Abrahama 36-44; **Instytut Urody Agata Partyka**, Gdynia, ul. Strzelców 1/4; **Sopotka Fabryka Urody**, Sopot, ul. Smólna 10; **Derm-Al**, Sopot, ul. Armii Krajowej 116/5; **MedSPA by dr Kobylińska**, Gdynia, ul. Czarny Dwór 14/7; **Mam**, Gdynia, Alibostros Towers, Al. Rzeczypospolitej 4; **Sztom Tattoo Studio**, Gdynia, ul. Cypriana Kamila Norwida 13U/1; **Medycyna estetyczna Anna Butowska**, Gdynia, ul. Chmielna 71/3; **YUKO Beauty Lab**, Gdynia, Wincentego Pola 27/1; **Kosmetyczny Instytut Dr Irena Ery**, Gdynia, al. Zwycięstwa 241/3; **Klinika urody Belleza**, Gdynia, ul. Legionów 153; **ID3 Aesthetics**, Sopot, ul. Obronców Westerplatte 2-4

**HOTELE**  
**Number One**, Gdynia, ul. Jagłana 4; **Raddison Blu**, Gdynia, ul. Długi Targ 19; **Dwór Oliwki**, Gdynia, ul. Bytowska 4; **Hotel Gdansk**, Gdynia, ul. Szafarnia 9; **Golden Tulip**, Gdynia, ul. Piastowska 160; **Hanza Hotel**, Gdynia, ul. Tokarska 6; **Królewski**, Gdynia, ul. Oliwianka 1; **Amber Tower**, Gdynia, ul. Szafarnia 10; **Holland House**, Gdynia, ul. Długi Targ 33/34; **Grand Cru**, Gdynia, ul. Ryckańska 11-12; **Hotel Sadowa**, Gdynia, ul. Łąkowa 60; **Hotel Almond**, Gdynia, ul. Toruńska 2; **Hotel Kuracjym**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 255; **Hotel Nadmorski**, Gdynia, ul. Ejsmondka 2; **Courtyard by Marriott**, Gdynia, ul. Jerzego Waszyngtona 19A; **Raddison Blu**, Sopot, ul. Błtów pod Płowcami 54; **Sopotrium**, Sopot, ul. Błtów 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 Antonia**, Sopot, ul. Obr. Westerplatte 36 A; **Mala Anglia**, Sopot, ul. Grunwaldzka 94; **Dworek Admiral**, ul. Powstańców Warszawy 80; **Villa Sentoza**, Sopot, ul. Grunwaldzka 89; **Hotel Hafner**, Sopot, ul. Hafnera 59; **Villa Aqua**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35; **Hampton by Hilton**, Gdynia, ul. Juliusza Słowackiego 220; **Hilton Gdynia**, ul. Targ Rybny 1; **Mercurie Gdansk**, Stare Miasto, Gdynia, ul. Heweliusza 22; **IBB Hotel**, Gdynia, ul. Długi Targ 14/16; **Holiday Inn**, Gdynia, ul. Chmielna 10; **Raddison**, Gdynia, ul. Chmielna 10-25; **Sopot Marriott Resort & Spa**, Sopot, ul. Błtów pod Płowcami 59; **My Sopot Apartments**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 50A; **Hotel Baylona**, 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**, Gdynia, ul. Aleja Grunwaldzka 411; **Zdrofit**, Gdynia, ul. Zwycięstwa 255 (Kilif); **Zdrofit**, Gdynia, ul. Kazimierza Górnego 2; **Sheraton Fitness**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **Ozarski Triumfista**, Sopot, 3 Maja 69c; **Zdrofit**, Sopot, Dworcowa 7; **Agustacja**, Gdynia, Al. Grunwaldzka 411; **Zdrofit**, Gdynia, ul. Al. Grunwaldzka 82; **Calyso**, Sopot, ul. Niepodległości 697-701

**SALONY SAMOCHODOWE**  
**Autoryzowany serwis Seat** Auto Miras, Gdynia, ul. Zawodników 2; **BMW Zdunek**, Gdynia, ul. Miarki Szlak 43/45; **Audi Centrum Gdansk**, ul. Lubowidzka 44; **Renault Zdunek**, Gdynia, ul. Miarki Szlak 43/45; **Underground DS Automobiles**, Gdynia, ul. Miarki Szlak 43/45; **Gdansk**, ul. Miarki Szlak 4/8; **Subaru Zdunowicz**, Gdynia, Al. Grunwaldzka 266; **British Automotive Jaguar Land Rover**, Gdynia, al. Grunwaldzka 241; **Volvo Drywa**, Gdynia, ul. Kartuska 4; **BMG Goworowski**, Gdynia, ul. Elbląska 81; **Carer TOYOTA**, Gdynia, Al. Grunwaldzka 260; **City Motors**, Gdynia, ul. Uczniowska 36; **BMW Zdunek**, Gdynia, ul. Duszkienna 1; **Lexus Trójmiasto**, Gdynia, ul. 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. Owsińska 13; **Audi Centrum Gdynia**, ul. Łużycka 3A; **Volkswagen Plichta**, Gdynia, 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**, Gdynia, ul. Grunwaldzka 295; **Hyundai Margi**, Gdynia, ul. Grunwaldzka 250; **Hyundai Margi**, Gdynia, ul. Morska 51/1; **Skoda Plichta**, Gdynia, ul. Lubowidzka 46; **Toyota Walder**, Chwaszczyński, ul. Oliwska 58; **Zdunek K.M.J.**, Gdynia, ul. Wielkopolska 250

**KLINIKI I GABINETY LEKARSKIE**  
**Dual Dental Clinic**, Gdynia, ul. Lema 2; **Nord Clinic**, Gdynia, ul. Nowicka 30U2; **Polmed**, Gdynia, ul. Aleja Grunwaldzka 82 (Galeria Manhattan); **Perfect Smile Clinic**, Gdynia, ul. Szymanowskiego 2; **Inivita**, Gdynia, ul. Tokarska 6; **Prana Spa**, Gdynia, ul. Szeroka 86; **Al. Zwycięstwa 48; Impladent**, Gdynia, ul. Kartuska 312; **Victoria Clinic**, Gdynia, ul. Jaskowa Dolina 57; **Kryspin Dent**, Gdynia, ul. Partyzantów 9; **Nawrocki Clinic**, Gdynia, ul. Czarny Dwór 10/34; **Prodent**, Gdynia, ul. Rajska 10; **Medycyna 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; **Sano Dentis**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/12; **Mawident**, Gdynia, ul. Strzelców 11/4; **Artbeat Beauty&Care Dentistry**, Sopot, ul. Jagielly 4/2; **Den Arte**, Sopot, ul. Armii Krajowej 122; **Dentical**, Sopot, ul. 1 Maja 5; **Fan-dent**, Gdynia, ul. Juliusza Słowackiego 71/2; **DayClinic.pl Szpital Jednego Dnia**, Gdynia, ul. Zabi Kruk 10; **BlikPol Clinic**, Sopot, ul. Jana Jerzego Hafnera 6; **Cadent**, Gdynia, ul. Parkowa 6/1E; **DentaClinic**, Gdynia, ul. Beniowskiego 1A/2; **Remedios Spockie Centrum Leczenia Bólu i Rehabilitacji**, Sopot, Aleja Niepodległości 754; **Sono Vama Wesołowscy**, Gdynia, Al. Legionów 112/2; **Lasell Medical Tower**, Sopot, ul. Jagielly 4/2; **Neofli Clinic**, Gdynia, ul. Morska 51/1; **Skoda Plichta**, Gdynia, ul. Lubowidzka 46; **Toyota Walder**, Chwaszczyński, ul. Oliwska 58; **Zdunek K.M.J.**, Gdynia, ul. Wielkopolska 250

**DESIGN**  
**City Meble**, Gdynia, al. Grunwaldzka 211; **Rolltex**, Gdynia, City Meble; **Sinal**, Gdynia, City Meble; **Devro**, Gdynia, City Meble; **Pro-Invest Meble**, Gdynia, City Meble; **Hever Salon Snu**, Gdynia, City Meble; **Pasion meble**, Gdynia, City Meble; **Sofa Room**, Gdynia, City Meble; **Halepuzek**, Gdynia, City Meble; **Klar**, Gdynia, City Meble; **Indigo Decor**, Gdynia, City Meble; **Flugger**, Gdynia, City Meble; **Grant**, Gdynia, City Meble; **IKA-Kolor**, Gdynia, City Meble; **Bel-Pol**, Gdynia, City Meble; **Eko-Dar**, Gdynia, City Meble; **P3 Studio**, Gdynia, City Meble; **Eurodom**, Gdynia, City Meble; **Praxis**, Gdynia, City Meble; **Apero Polska**, Gdynia, City Meble; **Gdanska Fabryka Mebli**, Gdynia, City Meble; **SypialniaPlus.pl**, Gdynia, City Meble; **Projekt Meble**, Gdynia, City Meble; **BoConcept**, Gdynia, City Meble; **Solano Materace**, Gdynia, City Meble; **Flader**, Gdynia, City Meble; **Praxis**, Gdynia, City Meble; **Orzel Design**, Gdynia, City Meble; **Strefa Inspiracji**, Gdynia, City Meble; **Meble Kolonialne**, Gdynia, City Meble; **JOOP**, Gdynia, City Meble; **JMB Design**, Gdynia, City Meble; **Kalmar**, Gdynia, City Meble; **Galla Collezione**, Gdynia, City Meble; **Senpo**, Gdynia, City Meble; **IWC Home**, Gdynia, City Meble; **Novelle**, Gdynia, City Meble; **This is Wood**, Gdynia, City Meble; **Miloo Home**, Gdynia, City Meble; **Orzech Meble**, Gdynia, City Meble; **Kaan Meble**, Gdynia, City Meble; **Corso Italia**, Gdynia, City Meble; **Komandor**, Gdynia, City Meble; **Moma Studio**, Gdynia, City Meble; **Italmebel**, Gdynia, City Meble; **Mandalin**, Gdynia, City Meble; **Primavera Furniture**, Gdynia, City Meble; **Rad-Pol**, Gdynia, City Meble; **Meble Matkowski**, Gdynia, City Meble; **Garden Space**, Gdynia, City Meble; **Livingroom**, Gdynia, City Meble; **Miloo Home**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Taranko**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Witek Home**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **ABC Łazienki**, Gdynia, ul. Józefa Czerwskiego 12; **Pomorski Park Nadkoloro-Technologiczny**, Gdynia, ul. Al. Zwycięstwa 96/98; **Muzeum Emigracji**, Gdynia, ul. Polska 1;

**INSTYTUCJE KULTURALNE**  
**Muzeum Narodowe w Gdańsku**, Gdynia, ul. Toruńska 1; **Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia**, Gdynia, ul. Jaskłowa 1; **Instytut Kultury Miejskiej**, Gdynia, ul. Długa Targ 39/40; **Oliwski Ratusz Kultury**, Gdynia, ul. Opata Jacka Rybińskiego 25; **Muzeum II Wojny Światowej**, Gdynia, ul. Bartoszewskiego 1; **Gdanski Teatr Szekspirowski**, Gdynia, ul. Bogusławskiego 1; **Galeria Glaza Expo**, Gdynia, ul. Długi Targ 20/21; **Polska Filharmonia Bałtycka**, Gdynia, ul. Oliwianka 1; **Hipodrom**, Sopot, ul. Łokietka 1; **Sopoteka**, Sopot, Dworzec Sopot; **Państwowa Galeria Sztuki**, Sopot, Dom Żdrojowy 2; **Europejskie Centrum Solidarności**, Gdynia, Plac Solidarności 1; **Klub Tenisowy Arka**, Gdynia, ul. Ejsmondka 3; **Gdanska Galeria Miejska**, Gdynia, ul. Piwna 27; **Pracodawcy Pomorza**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 24; **Opera Bałtycka**, Gdynia, ul. Zwycięstwa 15; **Galeria Triada**, Gdynia, ul. Piwna 11; **Sopotki Dom Akucyjny**, Bohaterów Monte Cassino 43; **Dworek Szarskiego**, Sopot, ul. Józefa Czerwskiego 12; **Pomorski Park Nadkoloro-Technologiczny**, G



# NA SZLAKU WIELKICH JEZIOR

## GIŻYCKO - SERCE MAZUR

APARTAMENTY Z WIDOKIEM NA JEZIORO NIEGOCIN  
I WŁASNĄ MARINĄ

