

# prestiz

magdalena umiastowski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY nr 8 (2024)



**MOROZ. KULINARNY**  
**AGENT**  
**ARTUR MOROZ SPECJALNY**

PROFESOR MAGDALENA GÓRSKA - PONIKOWSKA - SYSTEM NACZYŃ POŁĄCZONYCH  
ANDRZEJ UMIASTOWSKI - SZTUKA NIE POTRZEBUJE TŁUMACZA  
RENAULT FLORIDE KABRIOLET W KLIMACIE BRIGITTE BARDOT  
HISZPANIA - DUENDE, MAUROWIE I ADRENALINA

# Nieruchomość *luksusowa?*

Znajdziesz ją w **Partners International**.  
Najbardziej uznanej agencji nieruchomości luksusowych w Polsce.

Partners International to świat unikatowych nieruchomości i uzdolnionych agentów, to historia sukcesu, która rozpoczęła się w 1994 roku w Warszawie. Dziś jesteśmy ekspercką, wielokrotnie nagradzaną agencją z największym doświadczeniem na rynku nieruchomości premium.

Naszą ofertę kierujemy do wymagających Klientów, pragnących sprzedać, kupić lub wynająć luksusowe nieruchomości w Polsce i za granicą, do pasjonatów prestiżowych wnętrz, doceniających design, piękno i komfort.

Zostaliśmy nagrodzeni: Best Luxury Real Estate Brokerage 2023, Champion Biznesu 2023, Lider nieruchomości OTODOM 2020, Top Woman in Real Estate, Lider Nieruchomości Premium.



Sprawdź  
standard obsługi  
*private brokerage*



Zapraszamy *do kontaktu*

Partners International  
+48 22 646 52 02

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

Obserwuj nas na [@partnersinternationalofficial](https://www.instagram.com/partnersinternationalofficial)

*na sprzedaż*



SOPOT DOLNY

Unikalny apartament z widokiem  
na ścianę lasu

Pow. 55,90 m<sup>2</sup>  
3 pokoje  
1. piętro

1 990 000 PLN



GDYNIA ORŁOWO

Ekskluzywny apartament w prestiżowej  
lokalizacji

Pow. 113 m<sup>2</sup>  
2 pokoje  
1. piętro

3 999 000 PLN



GDYNIA ŚRÓDMIEŚCIE

Luksusowo wykończony apartament  
z widokiem na marinę

Pow. 131,90 m<sup>2</sup>  
3 pokoje  
3. piętro

8 800 000 PLN

*na wynajem*



SOPOT DOLNY

Komfortowy apartament w eklektycznej  
kamienicy z 1899 roku

Pow. 103 m<sup>2</sup>  
2 pokoje  
Parter

9 000 PLN



**06-08 WRZEŚNIA**

Zawody Ogólnopolskie Dzieci i Młodzieży

**15 WRZEŚNIA**

Mistrzostwa Polski MTB

**20-22 WRZEŚNIA**

Zawody Ogólnopolskie w Ujeżdżeniu, Mistrzostwa Polski Kuców

**05-06 PAŹDZIERNIKA**

Zawody Regionalne i Towarzyskie w Skokach przez Przeszkody

**16-17 LISTOPADA**

Halowe Zawody Towarzyskie w Skokach przez Przeszkody

**07-08 GRUDNIA**

Halowe Zawody Regionalne i Towarzyskie w Ujeżdżeniu

**Więcej informacji i zapisy na stronie [barlomino.com](http://barlomino.com).  
Wstęp wolny dla wszystkich kibiców!**

Jeździecki Klub Sportowy Barłomino to miejsce zarówno dla wytrawnych jeźdźców, szukających profesjonalnego zaplecza rekreacyjno-sportowego, ale również dla wszystkich osób szukających spokoju, komfortu i kontaktu z naturą.

Na terenie naszego ośrodka znajdują się nowoczesne apartamenty. Do dyspozycji gości są strefa wypoczynkowa, sauny, kuchnia przeznaczona do wspólnego gotowania wraz z jadalnią z widokiem na okoliczne lasy.

**Rezerwacje:  
[klub@barlomino.com](mailto:klub@barlomino.com), tel. 698 712 939**

**FELIETON**

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

**TEMAT Z OKŁADKI**

- 18 MOROZ. ARTUR MOROZ - KULINARNY AGENT SPECJALNY

**WIRTUALNE TRÓJMIASTO**

- 28 TRÓJMIEJSKIE INSTASTORY

**PODRÓŻE**

- 30 HISZPANIA - DUENDE, MAUROWIE I ADRENALINA

**KULINARIA**

- 36 KAMIL SĄDKOWSKI - KRAINA LODU
- 38 KULINARNY OSKAR NA POMORZU
- 48 ŚWIATOWY DZIEŃ PROSECCO

**DESIGN**

- 52 JAKA PIĘKNA SAMOWOLKA – JAN SIKORA
- 54 WYPOCZYNKOWY DOM NA SZÓSTKĘ
- 60 NAWROCKI CLINIC - ŚWIATOWY DESIGN I GRAD NAGRÓD
- 64 WENDY - PIERWSZA INWESTYCJA ROBYG W GDYNI
- 66 POJEDYNEK RYSOWNIKÓW - MOJE MIASTO



- 68 MADE IN 3CITY – FUTUREANTIQUES - TAM, GDZIE PRZYSZŁOŚĆ SPOTYKA PRZESZŁOŚĆ

**MODA**

- 74 THE OFFICE EDIT
- 80 NIE WYRZUCAJ. DBAJ I NAPRAWIAJ

**ZDROWIE I URODA**

- 90 PROFESOR MAGDALENA GÓRSKA – PONIKOWSKA - SYSTEM NACZYŃ POŁĄCZONYCH
- 98 PIĘKNA I ZADBANA SKÓRA 50+

**KULTURA, SZTUKA I ROZRYWKA**

- 100 BAŁTYCKI TEATR RÓŻNORODNOŚCI - PIERWSZY TEATR KOMEDIOWY W TRÓJMIEŚCIE
- 104 SZTUKA NIE POTRZEBUJE TŁUMACZA
- 110 GŁĘBIA LANDSORT - RZEŻBA REAGUJĄCA NA TEMPERATURĘ BAŁTYKU
- 112 BIBLIOTECKA PRESTIŻU
- 114 PRESTIŻOWE IMPREZY

**MOTORYZACJA**

- 122 RENAULT FLORIDE - KABRIOLET W KLIMACIE BRIGITTE BARDOT

**KRONIKA PRESTIŻU**

- 126 „SINGULARITY” W GLAZA EXPO DESIGN
- 126 19. NAGRODA LITERACKA GDYNI
- 128 ŚWIATOWY DZIEŃ PROSECCO Z MARKĄ MIONETTO

nr 8/2024 (164) [www.prestiztrojmiasto.pl](http://www.prestiztrojmiasto.pl)FORUM  
GDAŃSK

# PARKUJ & PŁAĆ PUNKTAMI!



PŁAĆ ZA PARKING PUNKTAMI  
W APLIKACJI I CIESZ SIĘ ZAKUPAMI.  
TYLE CZASU, ILE CHCESZ!



Przy założeniu nowego konta  
otrzymasz 100 punktów

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



POBIERZ Z  
Google Play

Pobierz w  
App Store

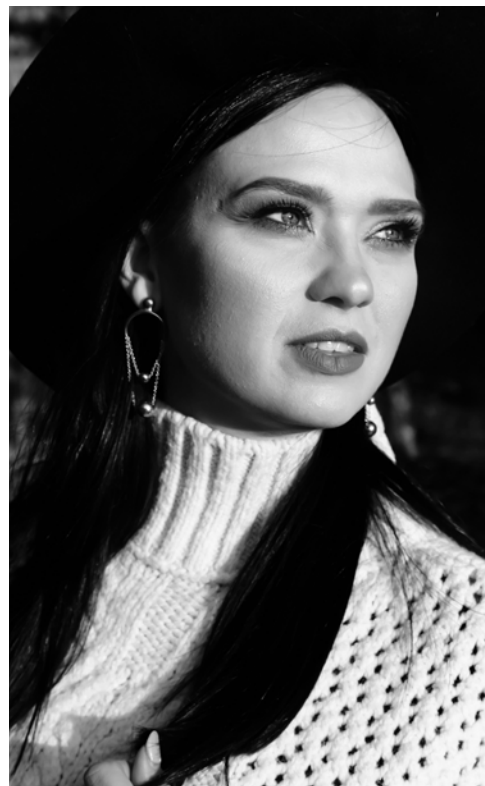
## DZIAŁO SIĘ W SIERPNIU

Ten sierpień wzbudził sporo emocji. Po pierwsze, kobiety uratowały nas przed wstydem, bez nich francuskie igrzyska były totalnie nie do zniesienia. Zdobyliśmy 10 medali, z czego O S I E M panie!

Obecnie trwa polowanie na związki sportowe i Polski Komitet Olimpijski, który prowadzi żywą wojnę z Ministerstwem Sportu. „Chleba i igrzysk!” - w polskim wykonaniu to niestety w dużej mierze polityczne przepychanki. Wzajemne oskarżanie, brak dialogu, i wreszcie archaiczny system. Nie wytrzymują tego sportowcy, nie wytrzymują kibice i po raz pierwszy od długiego czasu nie wytrzymali tego także komentatorzy sportowi. Dobitnie wybrzmiał na antenie Eurosportu Jakub Zborowski, komentator szermierki: „Powiem tylko krótko - tak kończy się koleśstwo i układy w Polskim Związku Szermierczym”. Takich dobitnych komentarzy było więcej. Nie chcę jednak snuć wizji i podkręcać, że Polska zamiast zawodników na igrzyska wysłała działaczy. Przytoczę fakty. Pod koniec lat 70. siedmiolatek potrafił skoczyć z miejsca w dal na odległość 129 cm, dziś ten wynik skrócił się do metra. Kiedyś dzieciaki były w stanie wykonać zwis na drążku przez 24 sekundy, a teraz już tylko 8 sekund. Tak. Trzymajcie się mocno! Aż 88 proc. dzieci z klas I-III nie potrafi wykonać przewrotu w przód, 74 proc. nie potrafi kozłować piłki, a 57 proc. nie umie skakać przez skakankę. Co nas czeka za 20 lat? Nie będę ukrywać - jestem przerażona. W latach 90. wychodziło się po śniadaniu i wracało wieczorem. Chodziliśmy po drzewach, gotowaliśmy zupy z błota, budowaliśmy bazy, graliśmy w nogę, jeździliśmy rowerami, gdzie popadło. Jak to przeżyliśmy? My, a zwłaszcza nasi rodzice? Aj, czekaj - oni celebrowali w tym czasie święty spokój. Teraz na placu zabaw słychać: uważaj, bo spadniesz; za wysoko; za ślisko; zaraz będziesz brudny. Zniknęła swoboda, pojawiła się nieporadność, a tuż za nią nieśmiałość skrada się niesprawność i dumnie kroczy otyłość. Niestety, tak wygląda dziś rzeczywistość młodego, potencjalnego sportowca...

Te igrzyska to kolejne, po których podnosi się alarm. Super, że w końcu dyskusja o polskim sporcie trafiła do głównego nurtu. Trwa istna batalia, pewnie polecą głowy, lecz mam ogromną nadzieję, że wszystkim tak wielce zaangażowanym w naprawę polskiego sportu wystarczy sił, by wreszcie zmienić coś w tym systemie. Świat idzie do przodu, zmieniają się narzędzia, najwyższy czas ocucić się i wyjść z letargu. Żeby odnieść sukces i w sporcie, i w życiu trzeba być cholernie głodnym, w myśl zasady: maszeruj, albo giń! Nasze olimpijki pokazały, że są.

Z kolei na lokalnym podwórku zaskoczył Top of the Top. Festiwale od zawsze były pełne gwiazd i różnych wydarzeń, ale jednak jakość wykonawców, talent, umiejętności były priorytetowe. Obecnie - najważniejsza jest popularność, celebryckość, a muzyka zesłała na dalszy plan. Top of the Top nie jest jednak wyjątkiem, takie mamy czasy, a telewizje od dawna promują bylejaką, są pełne talent show i głupawych programów. Stąd nie czepialiśmy się nigdy tych festiwali, uznając, że każdy ma prawo do takiej rozrywki jaką lubi. Trudno jednak nie odnieść wrażenia, że w tym roku coś pękło, ludzie powiedzieli dość. I bynajmniej nie ci co się bawili na widowni, oni świadomie wybrali tę jakość i z pewnością dobrze się bawili. Wiedzieli na co idą. Ale to garstka, bo festiwale sopockie to przede wszystkim koncerty i widowiska telewizyjne. Internet zalała krytyka. Pani Łobaszewska nie wystąpiła, choć miała, gdy usłyszała jak zmieniono jej utwór... Płynię z tego klarowny wniosek. Jakość zostaje wypierana przez kicz niemal na każdym polu. Ludzie w dużej mierze nie chcą mieć z nią już nic wspólnego. Problem polega na tym, że to ilość zaczyna wygrywać z jakością, tego co robimy. Wystarczy się rozejrzeć. Wszystko zaczyna równać w dół. Na polu walki pozostają jednak nieliczne jednostki, które mają w tym wyższy cel i głęboko wierzą, że ich praca, mimo zupełnie innych trendów, nie pójdzie jak krew w piach. W tym roku będziemy świętować swoje 15-lecie, i bez względu na wszystko, dalej będziemy robić swoje. Tworzyć wartościowy magazyn, w którym to prawdziwe dziennikarstwo nigdy nie zejdzie na drugi plan.



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  
Ewa Rozbicka,  
tel. 508 178 869

prestiz



WŚLUGI



TYNTA

LUSTRO

Biznes



## Yachting dopasowany do Ciebie

Poczuj wolność  
yachtingu i korzystaj  
z floty Super Yachts Club  
bez ograniczeń.



**SY**  
SUPER YACHTS CLUB

SUPER YACHTS CLUB  
ul. Hryniewickiego 10  
81-340 Gdynia  
Marina Yacht Park Gdynia

+48.606.875.482  
info@superyachtsclub.com  
www.superyachtsclub.com

ZAPYTAJ O CZŁONKOWSTWO / ASK FOR MEMBERSHIP



## KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄDUJE

### ARKADIUSZ HRONOWSKI

od 2001 roku zawiaduje sopockim SPATiF-em. Stworzył serwis muzyki niezależnej Soundrive.pl. Twórca festiwalu muzyki alternatywnej Soundrive Festival. Na stoczniowych terenach w Gdańsku zbudował kluby B90, Drizzly Grizzly oraz współtworzy Ulicę Elektryków, Plenum i Plener 33. Od 2019 roku współorganizuje w Gdańsku Mystic Festival. Współwłaściciel niezależnej wytwórni kaset magnetofonowych ISKRA Cassettes. Najmłodsze dziecko to nowe wcielenie Rudego Kota pod nazwą KOT w Gdańsku.

## POLACY, NIC SIĘ NIE STAŁO!

Polski kibic to kibic roszczeniowy. Dla niego sport to tylko czysta rozrywka. Sportowcy są punktami na arenach i mają tylko dostarczać radość. Są dla polskiego kibica niczym gladiatorzy na rzymskich arenach. Jak wygrają są wielcy, jak przegrają zasługują jedynie na potępienie. Polski kibic decyduje przed telewizorem niczym cesarz wznosząc kciuk do góry lub w dół.

Nie wszyscy w naszym kraju pasjonują się sportem, ale trudno o nim nie słyszeć, gdyż jest obecny w naszej przestrzeni jak polityka. Nie jestem kibolem, ale lubię oglądać sport. Mam swoje ulubione dyscypliny i zwykle staram się zgłębiać wiedzę o nich możliwe jak najlepiej. Bardzo mi się podoba jak zmagania sportowców komentują fachowcy. Fachowcy czyli byli sportowcy, którzy posiadają talent dziennikarski. Otrzymujemy wówczas na żywo wiedzę niemal prosto z boksu trenerskiego. W swoim życiu miałem również okazję otrzeć się o wyczynowy sport i poznać wiele ciemnych stron tego życia. Posiadając taką wiedzę i odrobinę empatii można już z dość dużym spokojem oglądać sportową rywalizację. Kiedy dany zawodnik nie osiąga zakładanych wyników widzimy, że coś nie funkcjonuje, ale nie zastanawiamy się, że może mieć słabszy dzień, że może otrzymał jakąś złą wiadomość z domu, może ma delikatną infekcję, która go nie eliminuje ale ogranicza. Wiem, jest profesjonalistą, otrzymuje za to pieniądze i ma być tego dnia sprawny, guzik mnie

to obchodzi. Zawodnik wychodząc na arenę nie informuje świata, że właśnie opuścił go partner czy partnerka albo ma ból głowy czy lekki katar. Typowy polski kibic nie posiadający za grosz wiedzy myśli tylko o tym że ma wygrać. Nawet przez chwilę nie zastanowi się dlaczego dziś jest gorzej. Jeśli przegrywa jest tylko zerem i właśnie się skończył. Kibicowanie to ciężki kawałek chleba. Emocje często wywołują agresję. Kibice często są niezorientowani w temacie danej dyscypliny, bo np kibicują towarzysko. Wtedy posługują się staromodnymi technikami trzymania kciuków i o zgrozo chuchania w dłonie. Są jeszcze techniki zaklinania przeciwnika poprzez wypowiedzianie świętego zaklęcia „skuś baba na dziada”. Typowy polski kibic jednak jest bardzo nerwowy. Słynne wyrzucanie telewizorów przez okno jest powszechnie znane. Komentarze w stylu, sierota, patałach, już się skończył, dziad, miernota to klasyka zachowań naszych domorosłych ekspertów sportowych. Oczywiście sport to emocje i reakcje kibica je pokazują. Bo gdyby wyeliminować ze sportu punkty, wówczas przestałby być popularny. Wielu z nas uprawia sport amatorsko właśnie bez tych cyferek, dlatego robimy to z czystej przyjemności i potrzeby lepszego samopoczucia. Gdybyśmy jednak postanowili wejść w rywalizację, nasze życie natychmiast uległoby diametralnej zmianie. Przypominam wszystkim polskim kibicom, że wyczynowy sportowiec to jednak też człowiek. Taki sam jak my, posiadający mózg, uczucia. To ludzie którzy stają się nadludz-

mi, zmuszając swój organizm to niewyobrażalnych przekroczeń. Temu wszystkiemu towarzyszy układ nerwowy i psychika, która odpowiada za całość. Bez sprawnego zarządzania psychiką nie ma mowy o sukcesie. Mimo że są nadludźmi to wewnątrz jednak jest zwykły człowiek. Powiem więcej to człowiek muszący sobie radzić z samotnością. Sportowiec z topu nie ma życia rodzinnego i towarzyskiego jak my. Często nie uczestniczy w wydarzeniach rodzinnych, bo w tym czasie jest na zawodach lub zgrupowaniach. Nie jest tajemnicą, że zawodnik bez względu czy jest 1 czy 50 w rankingu spędza minimum 220 dni poza domem. Nieliczni sobie z tym radzą, nieliczni zakładają rodziny, które jeszcze są w stanie jakoś funkcjonować. Nie chciałbym za nic prowadzić takiego życia. Zaryzykuje teorię, że jest ono monotonne i nudne. My oglądamy tylko występ, a to co poza nim jest zwyczajnie nieatrakcyjne i pełne bólu oraz psychicznych huśtawek. Jest tylko jedna dyscyplina, która skupia wśród polskich kibiców najwięcej ekspertów i kompletnych ignorantów zarazem. To piłka nożna. Nie jestem kibicem tej dyscypliny, ale potrafię zauważyć jak na marnym poziomie ona jest w naszym kraju. Polski kibic piłki nożnej mimo ciągłych porażek wciąż wierzy, jeździ za polską reprezentacją w najodleglejsze zakątki świata. Choć notorycznie przegrywają wciąż słyszymy z ust kibica: Polacy nic się nie stało. Dobrze byłoby zatem słyszeć równie często takie słowa wobec sportowców innych dyscyplin.



## Nowy elektryczny EQV. Przestrzeń dla elektryzujących ofert.

Odkryj wnętrze pełne energii, wygody i pięknego designu.

Poznaj atrakcyjne oferty finansowania Mercedes-Benz.

Dowiedz się więcej na [bmg.mercedes-benz.pl/vans](http://bmg.mercedes-benz.pl/vans)

**Przestrzeń, której potrzebujesz.**

Od 4199 zł netto/miesiąc



Mercedes-Benz

Mercedes-Benz EQV: średnie zużycie energii: 26,9-28,8 kWh/100 km; średnia emisja CO<sub>2</sub>: 0 g/km.

Podane wartości zostały ustalone według zalecanej procedury pomiarowej. Chodzi o wartości CO<sub>2</sub> WLTP zgodnie z art. 2 pkt 3 rozporządzenia EU 2017/1153. Zużycie paliwa jest obliczane na podstawie tych wartości. Pobór mocy został określony na podstawie rozporządzenia 2017/1151/WE.

## 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”.



## NIEUCHRONNOŚĆ KARY

Obecnie rozmowy Polaków koncentrują się wokół rozliczeń poprzedniej władzy, czyli rządów Zjednoczonej Prawicy. W zasadzie nie ma osoby zadowolonej z postępów w tym zakresie, za wyjątkiem zwolenników PiS, Suwerennej Polski i Republikanów. Jednak według wielu autorytetów prawniczych nie najważniejsza jest szybkość, ani wysokość kary, a przewencyjnie działająca nieuchronność kary. Dlatego też pośpiech nie jest wskazany. Wręcz przeciwnie niech się boją ci, którzy nadużywali władzy, zawłaszczali środki publiczne lub wykorzystywali fundusze poszczególnych ministerstw oraz spółek Skarbu Państwa do finansowania działalności partyjnej. Niech żyją w strachu otwierając każdego dnia telewizor lub gazetę licząc na to, że obecna władza jeszcze „nie dokopała” się do przestępstw w których uczestniczyli. Niech nasłuchują od szóstej rano każdego dnia, czy sprawiedliwość nie nadchodzi i nie puka do ich drzwi. Niedopuszczalne są jednak działania o charakterze odwetowym, przy wątpliwych dowodach. Każda wina musi być skrupulatnie udowodniona i udokumentowana tak, aby niezawisłe i niezależne sądy mogły sprawiedliwie ją osądzić. Rozliczenia będą zatem długie i bolesne i trwać mogą nawet do następnych wyborów parlamentarnych, aby w pamięci społecznej nie zatarły się wszystkie niegodziwości poprzedniej władzy.

Budzą jednak wiele niepokoju wypowiedzi przedstawicieli organów państwa w sprawach oczywistych dla większości społeczeństwa. Przykładowo na naszych oczach w okresie rządów Zjednoczonej Prawicy środki publiczne wykorzystywane były do nielegalnego finansowania wszystkich kampanii wyborczych. Powszechnie było przekonanie, że wybory nie były uczciwe i równe. Jeden z komentatorów politycznych powiedział nawet, że „wybory na sterydach” były policzkiem dla społeczeństwa. Wiele bulwersujących przykładów codziennie, w okresach kampanijnych, przedstawiały Wolne Media.

A dla Państwowej Komisji Wyborczej określenie jednoznacznego stanowiska wydaje się niezwykle trudne i skomplikowane. Z kolei przykładem z gospodarki mogą być pracownicy Grupy Azoty - państwowego giganta przemysłowego stojącego obecnie na krawędzi upadku. Bezskutecznie bowiem żądają rozliczenia osób, które doprowadziły do olbrzymiego 10 miliardowego zadłużenia firmy. Wiceminister Aktywów Państwowych rozkłada ręce, a ponad 15 tysięcy załoga boi się o los firmy i swoje miejsca pracy.

Trochę światła na prowadzone rozliczeniowe prace przygotowawcze rzucił premier D. Tusk omawiając działanie układu zamkniętego w systemie poprzedniej władzy. Niezwykle wrazenie zrobiła kwota 100 miliardów złotych (!) niewłaściwie wydanych środków publicznych przez rząd PiS. Pełną parą pracują więc ministerstwa kończące audyty w swoich resortach, Krajowa Administracja Skarbowa oraz CBA i prokuratura. Dziesiątkom osób przedstawiono już zarzuty i otwarto setki postępowań karnych i administracyjnych. Na powyższą informację szybko zareagował Mateusz Morawiecki mówiąc o obsesji obecnie rządzących na temat PiS. Chyba jednak były premier zapomniał jak przez wiele lat cała Polska śmiała się z promowanej przez jego formację polityczną, przy każdej okazji, tak zwanej „winy Tuska”. Z kolei kompromitacją prezesa PiS było stwierdzenie, że Tusk przesadził ponieważ według niego takich wydatków nie było więcej niż 3 miliardy rocznie.

Politycy koalicji rządzącej muszą zdawać sobie również sprawę z nieuchronności kary jeżeli pójdą w ślady poprzedników. Dlatego też, aby zapobiec w przyszłości takim patologiom obecna władza powinna przede wszystkim zrealizować swoje zapowiedzi przedwyborcze, w tym między innymi rozdzielić funkcję prokuratora generalnego od Ministra Sprawiedliwości zapewniając możliwie pełną niezależność prokuratury,

usprawnić funkcjonowanie całego systemu sądowego, odpolitycznić i przeorganizować CBA, uszczelnić i doprecyzować regulaminy wyborcze i przepisy dotyczące rozliczeń finansowych partii politycznych. Grzech zaniechania przynoszący szkodę społeczną może być również podstawą do wymierzenia kary, chociaż przeważnie tylko politycznej. Boleśnie taką reakcją elektoratu w kolejnych sondażach odczuła Polska 2050, której lider praktycznie pogrzebał swoje szanse w walce o prezydenturę rzucając swego czasu koło ratunkowe zachowawczo – konserwatywnemu PSL-owi, blokującemu teraz realizację obietnic czy zapowiedzi partii Szymona Hołowni.

Koalicja 15 października powoli jednak łapie równowagę po pierwszych miesiącach zadyszki, ale ciągle potyka się o własne nogi. Nie pomaga temu polityka informacyjna obecnej władzy, a w zasadzie jej brak oraz wielomiesięczny wacat na stanowisku rzecznika rządu. Narasta również frustracja wielu środowisk, które czekały wiele lat na możliwość realizacji słuszych i oczywistych dla nich propozycji, postulatów lub projektów. Oby nie wygasł entuzjazm, który pojawił się po wygranych przez opozycję demokratyczną wyborach parlamentarnych w 2023 roku. Był on porównywalny do tego co działo się po 1989 roku, kiedy nawet doskonale zarabiające na zachodzie osoby wracały do kraju, aby wesprzeć ojczyzny kraj swoją wiedzą, doświadczeniem czy pieniędzmi wykorzystywanymi do tworzenia nowych firm i miejsc pracy. Od miesięcy wiele osób i organizacji przygotowuje swoje propozycje dotyczące różnych rozwiązań branżowych czy środowiskowych pisząc pisma, artykuły czy listy otwarte. Politycy koalicji demokratycznej powinny docenić tę wzmoczoną aktywność społeczną i analizować przedstawiane propozycje ponieważ często mogą one być źródłem unikatowej wiedzy i rozwiązań, których nie wymyśli się przy ministerialnych biurkach.

Od ponad 30 lat wspieramy klientów bankowości prywatnej i ich rodziny w drodze do sukcesu.

## Poznaj naszą ofertę i zyskaj z 6-miesięczną lokatą

6.5%  
LOKATA

w skali roku do 2 000 000 zł  
z kontem Citigold Private Client

OFERTA DLA NOWYCH KLIENTÓW CITIGOLD PRIVATE CLIENT  
LOKUJĄCYCH W BANKU MINIMUM 4 200 000 ZŁ.

Zapraszamy do kontaktu:

Dyrektor Regionalny Citigold  
Łukasz Stybner, tel.: 697 080 530  
Oddział Citigold, Biurowiec Neptun  
al. Grunwaldzka 103A, 80-244 Gdańsk

Forbes  
★★★★★

5 gwiazdek dla naszej  
bankowości prywatnej

EUROMONEY  
PRIVATE BANKING 2023  
POLAND  
BEST FOR DIGITAL

Lider usług bankowości  
prywatnej w obszarze digital

Citigold® Private Client


citi handlowy®

Konto Citigold Private Client to rachunek płatniczy. Oferta „Wybieram Citigold Private Client. Konto z Lokatą 6,5% - edycja IV” jest dostępna do 30.09.2024 r. dla 20 pierwszych uczestników, którzy zawrą z Bankiem Umowę Produktów Depozytowych, otworzą na jej podstawie Konto Osobiste typu Citigold Private Client i spełnią warunki opisane w Regulaminie Oferty. W ramach Oferty uczestnik może otworzyć 6-miesięczną Lokatę Powitalną oprocentowaną na 6,5% w skali roku do 2 mln zł oraz 3-miesięczną Lokatę Dodatkową oprocentowaną na 6% w skali roku do 2,2 mln zł. Regulamin Oferty oraz Tabela opłat i prowizji dostępne są na stronie Banku w zakładce dokumenty. Oferta może powtarzać się w przyszłości. Najwyższa ocena w ratingu bankowości prywatnej Forbes 2020 z dnia 27.02.2020 r. (źródło: strona forbes.pl). Pierwsze miejsce w kategorii Best for Digital in Poland w Euromoney Global Private Banking Awards 2023 z dnia 30.03.2023 r. (źródło: strona euromoney.com). Bank Handlowy w Warszawie S.A. z siedzibą w Warszawie, ul. Senatorska 16, 00-923 Warszawa, zarejestrowany w rejestrze przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, pod nr. KRS 000 000 1538; NIP 526-030-02-91 wysokość kapitału zakładowego wynosi 522.638.400 złotych; kapitał został w pełni opłacony. Citi Handlowy, Citibank oraz znak graficzny Citi są zastrzeżonymi znakami towarowymi należącymi do podmiotów z grupy Citigroup Inc.

# ALE NUMER!

**1,56** MLN ZŁ 

kosztowała budowa skateparku w Jarze Wilanowskim na Chełmie, która została zrealizowana w ramach projektu z Budżetu Obywatelskiego w formule zaprojektuj i wybuduj. Prace budowlane rozpoczęły się w lutym tego roku, a dzisiaj skatepark już funkcjonuje. Obiekt, o wymiarach 19,5 na 24 m, obejmuje różnorodne strefy: bowl przypominający pusty basen, płaskie powierzchnie (tzw. flat) oraz część „street” z różnymi przeszkodami.

 **24 188** TEU

to pojemność OOCL Sweden, jednego z największych na świecie kontenerowców budowanych z myślą o ochronie środowiska i dekarbonizacji branży żeglujowej. Statkowi o długości 399 m i nośności wynoszącej 215 tys. ton nie brakuje nowoczesnych rozwiązań. Osiąga prędkość około 18,5 węzła dzięki napędowi stanowiącemu silnik wysokoprężny 12X92-B WinGD Wartsila, który napędza pojedynczą śrubę o stałym skoku. Co istotne, jednostka jest przygotowana do adaptacji napędu zasilanego przyjaznym dla środowiska metanolem.

 **10** LAT

potrwa projekt Multiprevent Wielochorobowość, realizowany przez Gdański Uniwersytet Medyczny. Jego celem jest opracowanie uniwersalnego testu do wczesnego wykrywania czterech najczęstszych chorób cywilizacyjnych: raka, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy oraz przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Test będzie oparty na analizie radiologicznej i prostych badaniach krwi. Projekt ma na celu zwiększenie wykrywalności tych chorób, które często są diagnozowane zbyt późno.

**30.** BIEG 

św. Dominika przyciągnął ponad 1100 uczestników, w tym 90-letniego Stanisława Niwińskiego z Gdańska, który był najstarszym zawodnikiem. W prologu na dystansie 1412 metrów zwyciężył Franciszek Caspari, trenujący pitkę nożną w Czarnych Pruszcach Gdańskich. Na 5 kilometrach triumfowali Beata Niemyjska z Zantyr Sztum, która przygotowuje się do przełajowych mistrzostw Europy, oraz Filip Jańczak, który intensywnie trenuje do biegów na 100 kilometrów.

**386** PASZPORTÓW 


tymczasowych zostało wydanych od 8 lipca w punkcie paszportowym na lotnisku. Punkt działa w Terminalu T2, w hali odlotów, od poniedziałku do piątku w godz. 7:30-15:30. Można się zgłosić do niego najwcześniej dwa dni przed planowanym wylotem. Wyrobinienie paszportu zajmuje około 20 minut, a koszt tymczasowego dokumentu wynosi 30 zł.

**120** METRÓW 

wysokości osiągnie najwyższy budynek w projekcie Skycity Gdynia, który ma ruszyć jeszcze w tym roku. Kompleks, zlokalizowany tuż obok węzła Franciszki Cegielskiej w Gdyni, będzie składał się z trzech obiektów mieszkalnych oraz biurowca. Inwestor, gdyńska firma Allcon, zmienił wcześniejszy projekt, rezygnując z piątego budynku i przenosząc najwyższy element kompleksu do drugiej linii zabudowy. Na terenie o powierzchni blisko 2 ha, przy skrzyżowaniu ulicy Kieleckiej z Drogą Gdyńską, powstanie około 50 tys. m<sup>2</sup> powierzchni użytkowej.

 **4** KAPIBARY

przyszły na świat w gdańskim zoo 20 maja. W miocie są dwie samiczki i dwa samce. Rodzicami maluchów są doświadczona samica, urodzona w zoo siedem lat temu, oraz trzyletni samiec, który przyjechał z zoo Hodenhagen dwa lata temu. Przy pierwszych oględzinach odkryto, że jeden z noworodków, samiczka, został mocno poturbowany przez któregoś z członków rodziny, i wymagał fachowej pomocy oraz troskliwej opieki.

**500** OSÓB 

znajdzie zatrudnienie w nowej fabryce morskich wież wiatrowych Baltic Towers, która powstaje na Wyspie Ostrów w Gdańsku. Na terenie zakładu, będącego wspólnym przedsięwzięciem państwowej Agencji Rozwoju Przemysłu oraz hiszpańskiej spółki GRI Renewable Industries, S.L., już widać potężną konstrukcję szkieletu przyszłej hali. Wartość inwestycji szacowana jest na około 200 mln euro, a produkcja ma rozpocząć się w 2025 roku. W zakładzie planowane jest wytwarzanie 150 wież rocznie.

**THALGO**  
LA BEAUTÉ MARINE

**30** LAT  
THALGO  
POLAND



THALGO.PL



# NOWE MIEJSCA



## SERWIS OSOWA

Zaczynamy od Gdańska, gdzie otworzył się autoryzowany serwis samochodowy marek Opel oraz Peugeot. Zapewnia on kompleksową obsługę pojazdów, obejmującą rutynową konserwację, naprawy mechaniczne oraz wymianę części. Serwis dysponuje nowoczesnym wyposażeniem i doświadczonym zespołem mechaników, co pozwala na szybkie i precyzyjne wykonanie prac. Serwis działa od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30-17:00.

Odyseusza 20, Gdańsk



## SZACH CAFE

Szach Cafe to przytulna kawiarnia w Gdańsku, położona tuż przy Stawie Wróbla. W ofercie znajdziemy szeroki wybór kaw specjality, a także smakowitych wypieków. Miejsce to łączy miłość do tego kawy z pasją do gry w szachy, oferując swoim gościom możliwość rozegrania partii szachów. Jeśli jesteś miłośnikiem gier strategicznych i szukasz spokojnego miejsca, to koniecznie musisz tutaj wpaść.

Gen. Władysława Andersa 30/U1, Gdańsk



## MASŁO MAŚLANE

Tym razem nowe miejsce na gastronomicznej mapie Gdańska, gdzie kulinarne poszukiwania spotykają się z celebrowaniem wspólnych chwil przy stole. Pasjonaci tradycyjnych smaków i nowoczesnych interpretacji przepisów łączą się, by odkrywać na nowo polską kuchnię. W ofercie znajdują się dania, które łączą korzenie z nowoczesnym twistem, przygotowywane z lokalnych produktów od zaprzyjaźnionych dostawców. Atmosfera jest oryginalna i niezobowiązująca, z naciskiem na autentyczność i lokalność.

Garncarska 18/20, Gdańsk

## NIECUKRZONE

NieCukrzone specjalizuje się w najwyższej jakości kawie oraz unikalnych wypiekach. W ofercie znajdują się zarówno klasyczne opcje, jak i wersje bez cukru, glutenu oraz keto, co pozwala zaspokoić różne potrzeby dietetyczne i smakowe preferencje. Kawa pochodzi z renomowanych plantacji i jest starannie selekcyjonowana, aby zapewnić doskonały smak i aromat. Wypieki są ręcznie przygotowywane z pasją, z dbałością o każdy detal, oferując szeroki wybór opcji dla każdego gościa. Przytulna przestrzeń lokalu sprzyja relaksowi i miłemu spędzaniu czasu, a profesjonalna obsługa dba o wysoką jakość każdej wizyty.

Antoniego Abrahama 26, Gdynia



# SERWIS OSOWA



Nowy autoryzowany  
serwis samochodowy  
marek



Serwis Osowa Spółka z o.o.  
80-299 Gdańsk  
ul. Odyseusza 20

Serwis otwarty:  
pn-pt 7:30-17:00  
sobota: 9:00-14:00



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

# MOROZ, KULINARNY ARTUR MOROZ AGENT SPECJALNY

AUTORKA: MARTA DWORAK | FOTO: KAROL KACPERSKI

Gotował na kilku kontynentach, nie tylko w Europie, ale i Ameryce i Azji. Brał udział w małych i zamkniętych spotkaniach, gotując dla Stinga czy księcia Kataru, a także w tych wielkich, podczas których trzeba obsłużyć kilka tysięcy osób i kierować kilkoma szefami kuchni. Pracował dla firm, korporacji i międzynarodowych instytucji jak Expo, czy też Parlament Europejski. Niczym Tom Cruise w Mission Impossible nie unika najbardziej karkołomnych i wręcz szalonych misji kulinarnych. Wieczorem przygotowuje kolację w Hanoi, by już dzień później serwować lunch w oddalonym o 1200 km Ho Chi Min. Podczas światowej premiery nowych perfum przełożył nuty zapachowe na smak tortu. Angażuje się w liczne projekty społeczne i instytucjonalne. Prowadzi Bulaja, własną restaurację w Sopocie, która w tym roku świętuje swoje 20 - lecie. Jak mówi jego sukcesem są nie tylko dwie dekady restauracji, co w dynamicznie zmieniającej się gastronomii jest nie lada osiągnięciem, ale stała i zaufana załoga oraz rodzina. Oto Moroz. Artur Moroz.



**Wielu fanom dobrego jedzenia zdrząły serca, kiedy po 20 latach funkcjonowania sopockiego Bulaja ogłosił pan zamknięcie restauracji. Na szczęście, tylko krótkotrwale, bo zmieniła się jedynie lokalizacja.**

Artur Moroz: Zrobiliśmy sobie prezent na 20 rocznicę powstania restauracji. Poprzednia lokalizacja nie dawała nam już możliwości rozwoju, więc trzeba było szukać alternatywy. W marcu dowiedziałem się, że do zaadaptowania jest budynek po Zatoce Sztuki. W kwietniu podpisaliśmy umowę, a jeszcze w tym samym miesiącu otworzyliśmy restaurację. Tempo było zabójcze, ale wiem, że z takim zespołem jestem w stanie osiągnąć wszystko.

**Jakie odczucia towarzyszyły panu, gdy po raz pierwszy otworzyły się drzwi nowego Bulaja?**

Bulaj to historia nie tylko restauracji, ale przede wszystkim ludzi i ich emocji, które kreujemy wspólnie już od 20 lat. Niewiele jest restauracji tak bardzo związanych ze stałymi gośćmi. Niejednokrotnie towarzyszymy danej rodzinie we wszystkich możliwych uroczystościach, od zaręczyn i wesel, po chrzciny, komunie czy imprezy urodzinowe. To niespotykana więź, która tylko utwierdza mnie w przekonaniu, że Bulaj niezmiennie jest silną marką na trójmiejskim rynku gastronomicznym.

**Tym razem jesteście usytuowani bliżej centrum, tuż obok sopockiego Moła. To chyba znacząco zmieniło perspektywę funkcjonowania restauracji?**

Wcześniej do naszej restauracji przychodzili głównie stali goście, natomiast teraz, ze względu na położenie i spory ruch, doszli też inni. To wszystko spowodowało, że musieliśmy nieco zmienić strategię. Nie ma się co oszukiwać – nie da się stworzyć wszystkiego w trzy miesiące, więc cały czas jesteśmy w trakcie ulepszania i organizacji. Nigdy nie serwowaliśmy śniadań w Bulaju, a tutaj, dzięki nowej lokalizacji, sprzedają się bardzo dobrze. Mamy też znacznie więcej możliwości eventowych. Możemy obsłużyć kilka kilkudziesięcioosobowych rezerwacji w jednym czasie lub zaplanować imprezę na 150 osób – takich miejsc w Trójmieście jest naprawdę niewiele. Możemy zorganizować różnego rodzaju wydarzenia kulturalne, pokazy artystów, muzykę na żywo, koncerty jazzowe... Możliwości jest sporo, a dodatkowo napędza je większa i lepiej wyposażona kuchnia. Mamy tu nieprawdopodobne warunki, zarówno dla kucharzy, jak i dla obsługi.

**20 lat na trójmiejskim rynku gastronomicznym to imponujący wynik. Przez te lata przewiniły się chyba wszystkie możliwe scenariusze, trendy, strategie. Czy po dwóch dekadach jest pan w stanie precyzyjnie wskazać przepis na sukces?**

Sukces restauracji to, moim zdaniem, ekonomia i wspomniana długość prowadzenia biznesu. Wszystko sprowadza się także do przystępnych produktów w naszym menu. Jesteśmy elastyczni – można zjeść u nas żurek i pierogi, ale jeśli ktoś zażyczy sobie kraba śnieżnego i kawior, to także go dostanie. Wiem, że nie sposób dogodzić każdemu, ale próbujemy trafić smakowo w 80% gustów naszych gości i to się sprawdza.

**W tym roku po raz pierwszy Przewodnik Michelin zainteresował się Pomorzem, przyznając 19 wyróżnień. Czy celujecie w ich rekomendację?**

Powiedziałbym nieuczciwie, gdyby nie była dla nas ważna. Jednak wypełniona restauracja jest dla mnie ważniejsza niż rekomendacja. Świetnie, jeżeli się uda, a jeśli nie, to będziemy płynąć dalej swoim wypracowanym nurtem.

**Bardzo dyplomatyczna odpowiedź! (śmiech). Jest pan doświadczonym szefem kuchni, zdecydowanym i zdeterminowanym. Intryguje mnie czego w pana ocenie zabrakło, by otrzymać takie wyróżnienie?**

Wydaje nam się, że nie byliśmy otwarci w czasie, kiedy były przeprowadzane inspekcje. Nowe miejsce otworzyliśmy w maju, a wyniki zostały ogłoszone niedługo potem.

**Wielu restauratorów przygotowuje się do potencjalnych wizyt inspektorów. Będziecie mieli to na uwadze?**

Najważniejsze jest jakościowe podejście, a to można zamknąć w krótkim coachingu kelnerów: przygotuj restaurację tak, jakbyś miał mieć odwiedziny upierdliwej cioci czyli czysty, wyprasowany obrus, zdjęte pajęczyny, wyglądaj schludnie i zrób taki serwis, jakbyś miał obsługiwać narzeczoną. A na kuchni: ugotuj tak, jakbyś miał przyjąć swoją bliską osobę. Jakość kuchni jest bardzo prosta, jeśli sam tego nie zjesz, to dlaczego to podajesz na talerz. To jest uczciwość prowadzenia biznesu.

**Co znajdziemy w aktualnej karcie?**

Aktualna karta to bestsellery Bulaja, czyli zlepek 20 lat doświadczenia. Na przykład kaczką po staropolsku z nowoczesnymi dodatkami – burakiem zmieszonym z jagodą kamczacką i rabarbarem. Kolejne danie to śledź na sałatce ziemniaczanej, żurek na zakwasie, zupa rybna oraz wszelkie tatarsy. W karcie od lat królują też dorsz i mule. Menu będzie się zmieniać 4 do 6 razy w roku, natomiast siłą Bulaja jest tzw. wkładka dzienna – tam pojawia się to, co chcemy pokazać. Aktualnie mamy w niej kurki, a za chwilę zaczynamy festiwal śliwki. Pojawi się zupa śliwkowa na Guinnessie, wytrawne knedle z gulaszem z dziczyzny i tatar ze śliwki.

**Od zawsze stawia pan na sezonowość i lokalność?**

Sezonowość i lokalność są dla mnie ważne, biorąc pod uwagę nie tylko aspekt smakowy, ale również ekonomiczny. W momencie, gdy morele są tanie, robimy bardzo dobre powidła. Jak jest sezon na kurkę, to możemy mieć zupę nie za 50 zł, a za 32 zł – to jest ekonomia. Jeżeli natomiast coś jest smaczne, nie chcę się ograniczać. W kuchni nie można być ortodoksyjnym, trzeba podchodzić zdroworozsądkowo. Nie gotujemy dla siebie, a dla gości, i o tym zawsze staram się pamiętać.

**Tego uczyli na studiach kierunkowych?**

To podejście akurat wynika z mojego własnego doświadczenia, natomiast studia pomogły mi połączyć wiedzę praktyczną z teoretyczną. To była technologia, wyposażenie, dietetyka, mikrobiologia oraz anatomia. Idąc dalej – fizjologia, biochemia, chemia... Na studiach uczyliśmy się też biznesu restauracyjnego. Jednak prowadzenie restauracji to jest zlepek nieprawdopodobnie wielu czynników i zmiennych. Gastronomia to z jednej strony bezkompromisowość, a z drugiej uległość. Musimy być wrażliwi na to, co nas otacza, a jednocześnie





powinniśmy mieć swój charakter. Dzisiaj wykształcenie wyższe pozwala mi uczyć młodych kucharzy. Teorię próbuję im otwierać głowę, bo gdy zrozumimy procesy, prawdopodobieństwo pomyłki znacznie spada.

**Przy każdej możliwej okazji wspomina pan, o tym jak ważny jest zespół. Nie da się ukryć, że kadra Bulaja jest młoda - to wada czy zaleta?**

Lubię inwestować w ludzi. Wiążę się z nimi nie tylko na poziomie szef-pracownik - to są moi kumple z pracy. W momencie, gdy wchodzę do kuchni w kitlu, staję się elementem zespołu, co więcej, rotuję na każdym stanowisku i nie zawsze jestem liderem. Na chłodno oceniam, gdzie jestem najbardziej potrzebny w danej chwili - czasem oznacza to zwyczajne mycie patelni. Ludzie rzadko ode mnie odchodzą, zazwyczaj pracują kilka lat. Zawsze staram się też zrozumieć ich potrzeby poza pracą. Chciałbym, żeby mieli w miarę normalne życie, chociaż wiadomo, że gastronomia rządzi się swoimi prawami. Pracujemy w warunkach wojennych - ła-  
duj, przeladuj, ogień! (śmiech)

**Kto stanowi trzon Bulaja?**

Julia, Piotrek, Natasza, młody Patryk - to dzięki nim udało nam się otworzyć restaurację w miesiąc. Bez nich oraz Daniela, Krzysia, Andrzeja... na pewno by się to nie udało. Zamknęliśmy starego Bulaja pod koniec października. Mimo chwilowego braku perspektyw, kluczowe osoby zostały ze mną. Wierzyłem, że na pewno coś się wydarzy. Nowe miejsce znalazłem w marcu, co oznaczało pół roku przerwy, podczas której spotykaliśmy się i rozmawialiśmy o przyszłości, rozważając różne koncepcje. Ryzyko, które podjąłem, bardzo szybko przyniosło korzyści i pozwoliło w błyskawicznym tempie otworzyć restaurację.

**To chyba nietypowe podejście?**

To wynika z wcześniejszego doświadczenia. W czasie pandemii również nie zwolniłem 14 osób. Podejmowaliśmy nietypowe działania, takie jak akcja pod hasłem: „Nie możesz przyjechać do Sopotu, Sopot przyjedzie do Ciebie”. Moi kucharze gotowali, a następnie, korzystając z chłodni, rozwoziliśmy ryby po Warszawie. Uruchomiliśmy też projekt

dostarczania obiadów do domu. Pracowaliśmy ciężiej niż zwykle, bo wprowadzaliśmy zupełnie nowe działania. Nie lubię się poddawać.

**Czy to dlatego ludzie zostają z panem na dłużej?**

Przed wszystkim bawimy się kuchnią, więc u nas trudno się nudzić. Eksperymentujemy, podkręcamy smaki i cały czas dążymy do tego, aby było lepiej, inaczej. Lubię się rozwijać, a motorem do rozwoju są właśnie ludzie.

**Jednak ten rozwój to nie tylko kraj, ale przede wszystkim zagranica.**

W mojej karierze gastronomicznej miałem okazję realizować nieprawdopodobne projekty związane z eventami i promocją Polski. Pracuję dla Ministerstwa Rolnictwa, Krajowej Rady Drobniarstwa, a także dla firm z branży mięsnej. Działo się to przez ostatnich 15 lat, a towarzyszyli mi w tym moi ludzie. W zeszłym roku trzykrotnie byliśmy w Japonii, a dwa lata temu na Filipinach, w Manili. Teraz czekamy na Paryż, gdzie na targach spożywczych SIAL będziemy prezentować polski produkt, a potem w Rzymie - świętować Dzień Niepodległości.

**Od czego się zaczęło?**

Kilkaście lat temu zorganizowałem akcję „Gęsi na św. Marcina”. Zaczynaliśmy w województwie kujawsko-pomorskim od 12 restauracji, a dziś jest ich ponad 200. To przedsięwzięcie zapoczątkowało inne eventy, jak kula śnieżna. Zrobiłem event dla jednej ambasady i Ministerstwa Spraw Zagranicznych, a potem dla kolejnych. Zorganizowaliśmy imprezę w Pałacu Prezydenckim na 1000 osób z okazji Dnia Niepodległości, co dało

nam dobre notowania w SOP-ie. W rezultacie, w czasie polskiej prezydencji w UE, mój przepis na śledzia był promowany. I tak z jednego wydarzenia wynikały kolejne.

**Przedsięwzięcia na tyle osób, dodatkowo z dyplomacją w tle - to brzmi jak spore wyzwanie, a jednocześnie niezwykła przygoda!**

To wszystko zasługa zespołu, który jest zaangażowany i, mówiąc kolokwialnie, „dowodzi tematy”. Ilu szefów kuchni ma asystentkę? Julia pracuje ze mną już 10 lat, dopilnowując maili, terminów i logistyki, tak aby na miejscu wszystko było gotowe, a ja bym mógł skupić się na swojej pracy. Przy tak dużych eventach ważne jest delegowanie zadań i stworzenie odpowiedniej struktury. Na przykład, przy imprezie na 500 osób, powinniśmy mieć 5 kapitanów, którzy mają pod sobą 5 kelnerów, a każdy kelner obsługuje 10 osób. Moją rolą jest kontakt z kapitanami. W kuchni działamy podobnie - koordynacja odbywa się odgórnie, ale ja kontaktuję się bezpośrednio z czterema szefami kuchni. Realizujemy ciekawe projekty, dlatego nie mam problemu z zebraniem ekipy.

**Jednak ta kadra to nie tylko osoby pracujące na co dzień w Bulaju?**

Wychowałem kilku szefów kuchni. Piotr Prokopiuk jest moją prawą ręką i to on pełni funkcję szefa kuchni. Jeżeli mamy na pokładzie bardzo utalentowanego sous-chefa, to naturalne, że po pewnym czasie on odchodzi, chcąc rozwijać swoją karierę. Jednak zawsze pozostajemy w dobrych relacjach, dzięki czemu jestem w stanie w ciągu tygodnia złożyć zespół, który zorganizuje imprezę nawet na 2000 osób.



**Do tego bez wątpienia trzeba miec r6wnieŐ predyspozycje.**

Predyspozycje i doŐwiadczenie. Nie zrobiłem od razu imprezy na 5000 os6b. Teraz takich naprawdę duŐych imprez w roku jest od 5 do 12, czyli wypadaję maksymalnie raz na mieŐiac.

**Jak udaje się to pogodzić z zarzędzaniem restaurację?**

DuŐe projekty planuje się z wyprzedzeniem. JuŐ teraz rozmawiam o majowej imprezie w Szanghaju, ale w styczniu moŐe pojawić się coŐ blisko tego terminu. Maję dobrych ludzi, nie zawsze muszę być na miejscu – działam wtedy jako koordynator, który fizycznie jest gdzieŐ indziej.

**To brzmi intensywnie...**

Wariackie rzeczy robiliŐmy w Wietnamie podczas promocji dla kraj6w trzecich przy Unii Europejskiej. Jeden event to była gala w Hanoi, a potem lunch w Ho Chi Minh. Gdy podawano deser, ja juŐ siedzialem w samolocie, lecę 1100 km na kolejne wydarzenie.

**Czy to przynosi duŐe pieniędze?**

Nie, to bardziej wyzwanie, nauka i podr6Őe. Gdyby ktoŐ mi kiedyŐ powiedział, że jako kucharz zwiędę cały Őwiat, nie uwierzyłbym. Tymczasem zostały mi tylko Australia i Ameryka Południowa. Gotałem w Afryce, RPA, od Euro-parlamentu po Komisję Europejskę, w ambasadach w Brukseli, na Expo w Mediolanie i Dubaju. Pracuję teŐ dla wojew6dztw – jestem promotorem kujawsko-pomorskiego i podlaskiego.

**Praca na bazie Őwiatowych smak6w - to naprawdę brzmi jak kucharskie Őpełnienie marŐen.**

KiedyŐ organizowaliŐmy premierę zapachu dla Yves Saint Laurent – Libre. Zwr6ciłem się do organizatorów, aby podali nuty zapachowe, poniewaŐ chciałem przeł6żyć je na smak tortu. Wiedząc, że w Őkładzie jest lawenda, zagraliŐmy kolorami i smakami zapachu. Podobnie postępuję w pracy z duŐymi korporacjami – zawsze pytam, czym się zajmuję, czy maję plac6wki za granicę itp. Wszystko moŐna przetłumaczyć na język gastronomiczny.

**Kt6re z tych wszystkich imprez najbardziej zapadły panu w pamięć?**

Było kilka takich wydarŐen, gdzie czułem się niezwykle doceniony. Pamiętam, jak robiłem event dla księcia Kataru, który p6Őniej zaprosił mnie do swojego stołu i rozmawialiŐmy przez kilka godzin. Podobnie było, gdy serwowałem posiłek dla Stinga. To dla mnie waŐne, gdy ktoŐ docenia ten cały wysiłek i pokazuje swoję ludzkę twarz. CzęŐto kończę imprezę z organizatorami lub osobami zaangażowanymi w jej planowanie i rozmawiamy o wraŐeniach.

**Przy tak intensywnym trybie pracy cięŐko chyba o r6wnowagę?**

Za sukcesem kaŐdego męŐczyzny stoi mędra kobieta – to nie pusty frazes. Mam fantastycznę żonę i dzieci, kt6re stanowią przeciwwagę dla Őycia zawodowego. Niestety muszę znosić te wszystkie charakterystyczne dla gastronomii niedogodnoŐci, jak brak Őwię, sob6t i niedziel, ale moŐna to wypracować. JeŐeli jest się dobrym organizatorem w kuchni, trzeba być takŐe dobrym or-

ganizatorem w Őyciu osobistym. Sukces nie wynika z leŐenia na kanapie, lecz z wychodzenia poza strefę komfortu w kaŐdej sferze – zawodowej i rodzinnej, fizycznoŐci i mentalnoŐci.

**Skęd w og6le wzięła się mi66oŐ do kulinari6w?**

Zaraziły mnie tym dwie wŐpaniałe kobiety: mama i babcia, kt6re wychowały mnie w kulturze stołu – celebracji kaŐdego posiłku. Przykładały nieprawdopodobnę wagę do jedzenia, produkt6w, tradycyjnych potraw, takich jak podlaskie zeppelin (pyzy z mięŐem), kartacze, babka ziemniaczana, kiszka ziemniaczana, czy własne przetwory, jagody, maliny z lasu... Nauczyły mnie smakować i dały mi fundament, by zostać kucharzem.

**Czyli, mówiac wprost: połknęł pan bakcyła?**

Nie do końca. Na poczętku chciałem być informatykiem-elektro-nikiem, ale przez wadę wzroku nie dostałem się do Őkoły, więc wybrałem gastronomię, myŐlęc, że to moŐe być sposób na Őycie. Maję 16 lat, wyładowałem w duŐym hotelu na Mazurach, gdzie byłem odpowiedzialny za zmywanie talerzy. Potem ŐczęŐliwie trafiłem do najfajniejszych miejsc w Warszawie, a był to poczętek lat 90. – m.in. do Hotelu Europejskiego, gdzie mialem moŐliwoŐci poznania wielkiej kuchni – izraelskiej, wloŐskiej... W Klubie Őwięto-szek na ul. JeŐuickiej spotkałem Őwietnego kucharza, Stanisława, który otworzył mi gł6wę. Miał niesamowitę wiedzę i robił rzeczy na poziomie dzisiejszych gwiazdkowych restauracji francuskich – zwracał uwagę na wyględ, smak, zapach. Co dziwne, otworzył się przede mnę, w6wczas praktykantem. To nie było wtedy takie łatwe jak dziŐ – nie było internetu, a kucharze nie chcieli dzielić się swoję wiedzę. To było bardzo hermetyczne Őrodowisko. Potem pojawiły się hotele pięciogwiazdkowe w Warszawie – Sheraton, Marriott, Zamek Kr6lewski... Pojechałem teŐ do Londynu, by pracować tam trzy miesięce, a zostałem trzy lata. Chciałem nauczyć się języka, co teraz przydaje mi się, na przykład przy prezentacjach za granicę czy w komunikacji organizacyjnej.

**CięŐka praca i odrobina ŐczęŐcia?**

Chyba tak bym to okreŐlił. DziŐ m66dzi ludzie chcę gotować, ale takŐe mieć tzw. work-life balance. W gastronomii to jednak nie istnieje i raczej nie będzie istnieć. JeŐeli chcemy osięgnąć sukces, to na poczętku musimy spędzić w kuchni tysięce godzin. To jest inwestycja w to, co wydarzy się za chwilę. Przez iloŐci przepracowanych godzin skracamy czas potrzebny do zdobycia doŐwiadczenia.

**WŐród tych wszystkich aktywnoŐci jest coŐ, co lubi pan najbardziej?**

Lubię gotować, ale lubię teŐ ludzi. Interesuje mnie kultura stołu, wino, obrzędki, tradycje. Uwielbiam organizację, a im trudniej, tym większę frajdę mi to sprawia. Doceniam teŐ naturę – chodzenie po lesie czy wypady z wędką na pstręga. MoŐna powiedzieć, że nie mam wielu znajomych, jestem Őrednio obecny w mediach społecznoŐciowych, nie obnoszę się z tym, co robię. Potrzebuję spokoju, rodziny i natury, by się wyciszyć. W tym zawodzie nigdy się nie znudzę – zawsze będzie coŐ do zobaczenia, podejrzenia, posmakowania i nauczania się. I to jest fantastyczne.

## ARTUR MOROZ

– doŐwiadczone szef kuchni i restaurator, który gastronomię zajmuje się od lat nastoletnich. Maję 22 lata, został szefem kuchni w „Domu restauracyjnym Gessler” w Warszawie. 5 lat p6Őniej otworzył własny lokal - Bulaja w Sopocie, który obchodzi właśnie 20-lecie istnienia.



Bulaj dekadę temu otworzył mi okno na świat branży gastronomicznej. Wtedy poznałam Artura Moroza - odważnego, inspirującego, otwartego, podejmującego wyzwania Szefa, z którym współpraca przy każdym projekcie, czy to krajowym, czy międzynarodowym jest dla mnie źródłem ciągłego rozwoju. Praca asystencka jaką wykonuję w tej branży jest niekonwencjonalna, za co ją lubię i szanuję. Tak samo jak cały zespół ludzi, którzy tworzą Restaurację Bulaj - jestem wdzięczna, że mogę być częścią tego grona.

**Julia Doroszevska**

Dla mnie Bulaj jest czymś więcej niż pracą, jest jak rodzina, w której jestem od 8 lat. Tu każdy ma szansę na rozwój, ja akurat swoją „karierę” zaczynałam od zmywaka. To jest dobra szkoła, nie tylko kulinarna, lecz przede wszystkim życiowa. Dziękuję Szefie!

*Natalia Karol*

Bulaj jest dla mnie miejscem rozwoju zawodowego bez monotonii, poszerzaniem horyzontów i wsparciem emocjonalnym niczym rodzinny dom. To ciągły rozwój, jak również nieustanne pokazywanie swoich zdobytych przez lata umiejętności.

**Piotr Prokopiuk**

Przyszedłem tu jako praktykant z małą wiedzą i małym doświadczeniem, a teraz mam możliwość rozwoju w różnych miejscach na świecie, zawdzięczając to Szefowi Arturovi i Szefowi kuchni Piotrkowi.

*Patryk Prokopiuk*

Śmiało mogę powiedzieć, że jest to 8 lat wypełnionych wieloma wyzwaniami. Z drugiej strony zawsze można otrzymać tu wsparcie czy to w sprawach służbowych, czy prywatnych, ale jak jest potrzeba to również porządną reprimendę jak kiedyś od rodziców. Szef Artur Moroz, co chwila wprowadza w „naszym domu” nowe pomysły, którym możemy stawiać czoła, a zarazem otwierać się na kreatywność.

*Andrzej Prokopiuk*



Restauracja Bulaj to dla mnie coś więcej niż tylko miejsce pracy – to przygoda w gastronomii, którą rozpocząłem 9 lat temu jako praktykant. To miejsce, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością, a każdy kolejny dzień staje się częścią historii, którą razem tworzymy. W Bulaju odkryłem, że gotowanie to nie tylko przygotowywanie potraw, ale również sztuka, która łączy ludzi. To właśnie tutaj nauczyłem się jak ważna jest pasja i zaangażowanie w tworzenie czegoś wyjątkowego dla naszych gości.

**Daniel Kotowicz**

Bulaj jest dla mnie jak drugi dom, a pracujące w nim osoby jak rodzina. Najważniejszy w pracy jest dla mnie kontakt z gośćmi i bardzo cieszy mnie fakt, że większość z nich wraca cyklicznie.

*Krzysztof Umiński*

# 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.

@ahdphoto.pl

Obserwuj

Fotografka od lat związana z Trójmiastem. Lubii podróżować, w pracy fotografa najbardziej ceni odkrywanie. Kocha Dolne Miasto, stare kamienice, eklektyzm, nałogowo ogląda seriale. Zawodowo fotografuje alkohole, choć twórczo zdecydowanie woli fotografować ludzi. Zaglądamy na konto Edyty Steć.

Nazywam się Edi.

Jestem fotografką.

Urodziłam się na Warmii, na co dzień mieszkam w Gdańsku, moim ulubionym miejscem na świecie są Włochy.

Robię zdjęcia, ponieważ to moja największa miłość.

W obrazie interesuje mnie przede wszystkim drugi człowiek i ulotność chwili. Moment, w którym druga osoba zdejmuję wszystkie maski i po prostu jest.

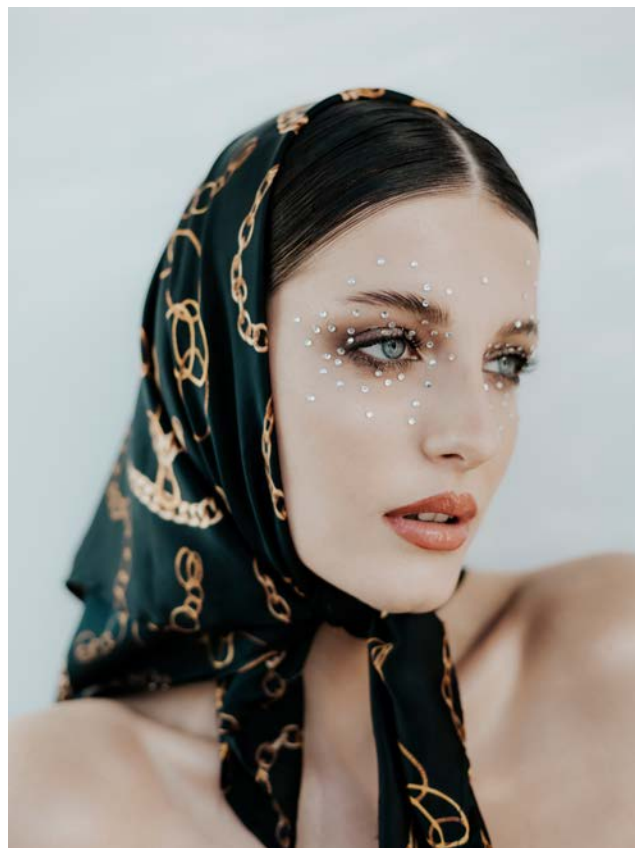
Instagram jest dla mnie miłym miejscem do publikowania swoich zdjęć, ale też odnajdywania inspiracji.

Gdybym mogła zrobić tylko jedno zdjęcie, sfotografowałabym niekończący się dzień na islandzkim wrzosowisku.

Z Trójmiastem łączy mnie prawie piętnastoletnia miłość do Gdańska.

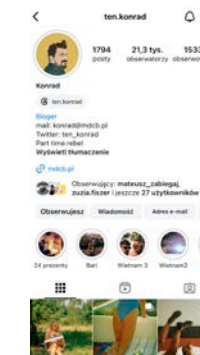
Trzy najbardziej fotogeniczne miejsca w Trójmieście - Góry Zachodnie, stocznia i Dolne Miasto.

Trzy ulubione adresy w Trójmieście: Mała Sztuka Bar, Łąka Bar, Ulica Elektryków



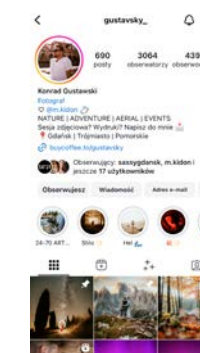
## INSTA NOMINACJE

@AHDPHOTO.PL



@ten.konrad

nikt tak pięknie nie opisuje i fotografuje miłości jak on.



@gustavsky\_

najlepszy droniarz w okolicy



@bajkowsesluby

jeśli wezmę kiedyś ślub, to tylko z nimi



@berri.blue

moja ulubiona Polska artystka



## HISZPANIA

# DUENDE, MAUROWIE I ADRENALINA

AUTORKA: EWA KAROLINA-CIHOCKA

**Poeci, artyści i podróżnicy opisywali Alhambrę porównując ją do raj, nieba, snu czy fantazji. Po stukocie obcasów, szeleście sukien i rytmicznym klaskaniu przy dźwiękach cyprysowej gitary rozpoznawano Flamenco. Niedaleko Grenady, wędrówka śladami króla skalnym wąwozem nad rwącą rzeką jest od stu lat atrakcją dla aktywnych. Tak, po trzykroć pierwszy raz posmakowałam Andaluzji.**

Kiedy odsłoniłam szczelne zastony, mój pokój zalało ostre światło południa. Gdy otworzyłam drzwi na balkon, odurzył mnie zapach skoszonej trawy z oliwnego gaju, w którym znajdował się mój andaluzyjski dom. Za rosochatymi drzewami sterczały wieże, opasane czerwonymi murami Alhambry. Ten obraz był pierwszym ważnym widokiem podczas mojego, krótkiego pobytu w Granadzie. Ten dzień kontynuowałam wieczorem w rytmie flamenco i spacerując nocą po pałacowych komnatach Nasrydów. Zakończyłam niedaleko o poranku, przejściem przez ekstremalną trasę Caminito del Rey. Przez pierwszą dobę w Hiszpanii nasyciłam zmysły największymi atrakcjami Andaluzji.

### FLAMMA, CZYLI OGIEŃ

Zachrypnięty, nieco zawodzący męski głos, ostre dźwięki gitary, szelest falban sukni i głośny stukot mocnych obcasów. Rytm flamenco powiela echo, odbite od ceglanoego sufitu i ścian ciasnej piwniczki. Zimną sangrią próbuję ugasić emocje, tancerze nie przerywają spektaklu, a temperatura wzrasta.

Piwnica Las Cuevas „Los Tarantos” znajduje się na terenie domu w dawnej cygańskiej dzielnicy Sacromonte w Grenadzie i działa od lat 70. ubiegłego wieku. Wybieram to miejsce na spotkanie z flamenco, które jest nie tylko śpiewem i tańcem. Wyraziste dźwięki pomarańczowej gitary, rytm wystukiwany butami podbitymi gwoździami oraz falbaniaste suknie są nieodłącznymi elementami tego zjawiska, wpisanego na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Towarzyszy mu, powiązany stan „duende”, gdzie ważną rolę odgrywają autentyczność, emocje i ekspresja.

Tancerka zamasyżycie odrzuca kwieciste falbany sukni, pokazując stopy w sznurowanych bucikach, a jej dłonie i palce zaczynają precyzyjny i zmysłowy taniec. Wtórkuje jej gitara i męski, zawodzący głos seniora rodu z długimi, siwymi włosami. Nie rozumiem słów, ale pieśń jest z pewnością o smutku, tęsknocie i niespełnionej miłości. Do artystów dołącza tancerz. Krępa postura mężczyzny z czarnym warkoczem nie zwiastuje energii i ognia, którym zaczyna emanować. W czerwonych i fioletowych błyskach reflektorów, jego czarne, masywne buty tłuką w betonową





podłogę z takim impetem, jakby miały ją przebić. Teraz rozumiem, dlaczego nazwa żywiołowego flamenco pochodzi od słowa flamma, czyli ogień. Widzę z bliska jego stopy, które wybijają o posadzkę rytm, coraz mocniej i szybciej, a z czoła tancerza pot spływa strużkami. Na wyraz dobitnie brzmią teraz słowa największego hiszpańskiego poety XX wieku Federico Garcii Lorci, że duende wywołuje dreszcz i nie jest w gardle, ale wspina się przez całe ciało od stóp.

Ponad godzinny program pokazu nie zwalnia ani na chwilę. Trudno stwierdzić, które z nich - zmysłowa kobieta czy ognisty tancerz, zasłużyło na miano bohatera wieczoru, które z nich wywołało większe emocje i dreszcze... Moje oszołomienie nie kończy się nawet po wyjściu z ciasnej piwnicy. Na wąskich uliczkach dzielnicy Albacin spotykam gitarzystę, do którego w tanecznym rytmie przyłączają się przechodnie. Klaszczą dłonie, stukają obcasy i ogniście flamenco trwa nadal.

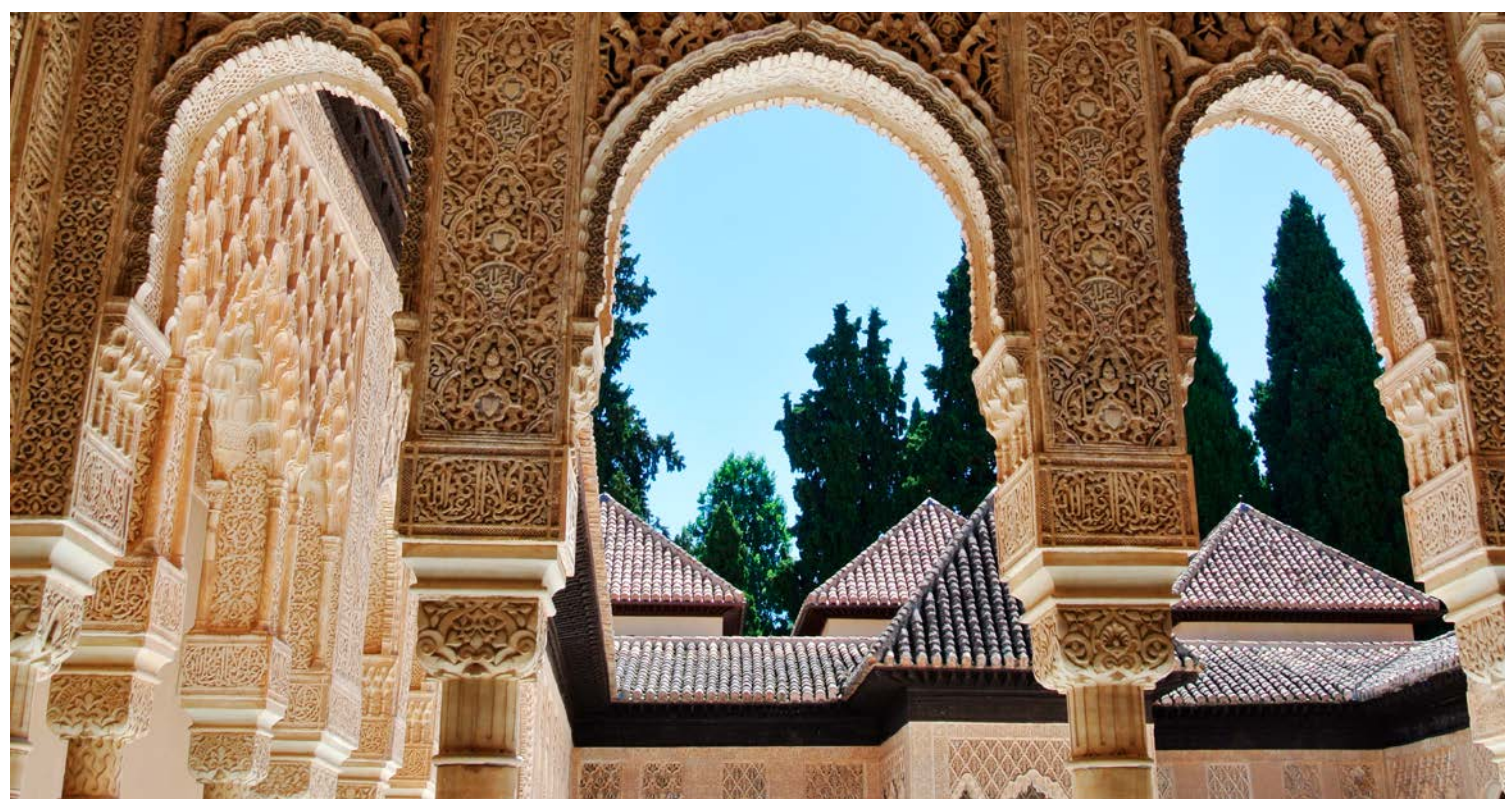
### NOC Z MAURAMI

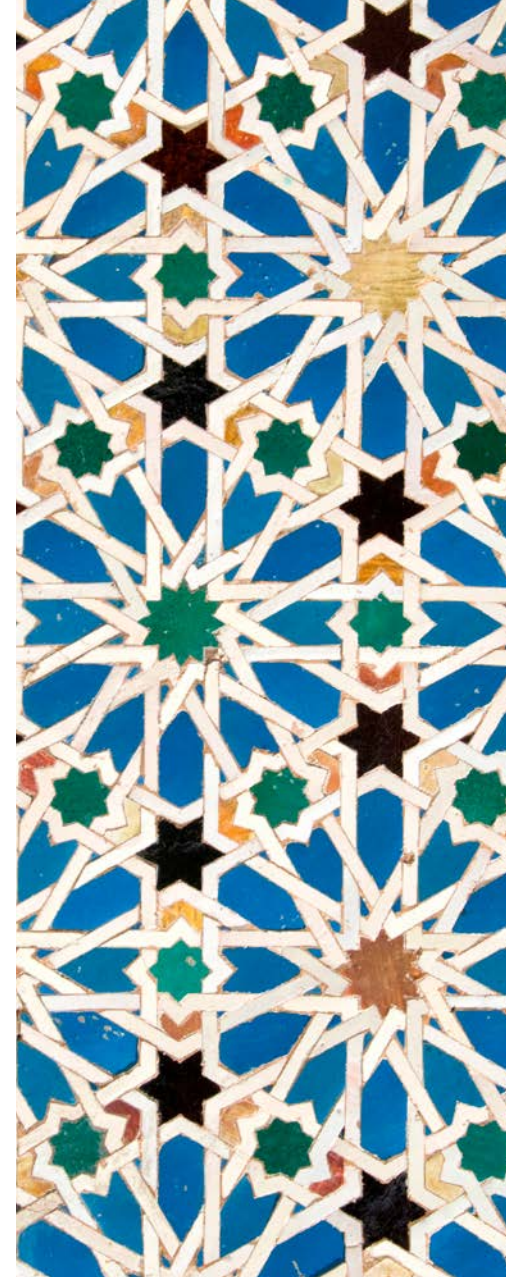
Warowny zespół pałacowy Alhambra zaczął powstawać w XIII wieku, a jego założycielem była dynastia Nasrydów, która rządziła Emiratem Granady. To, co przetrwało do dziś, pochodzi głównie z XIV wieku, czyli okresu szczytu tej architektury w Andaluzji. To legendy o skarbach Maurów przyciągają co roku milionowe rzesze turystów, którzy chcą skonfrontować bajeczne opowieści o świecie emirów południowej Hiszpanii z rzeczywistością.

Spośród wielu części kompleksu Alhambry wybieram do zwiedzania tylko jedną, nocną atrakcję. Pod gwiazdami, w blasku księżyca odwiedzam Pałac Nasrydów (Palacios Nazaries), określany mianem szczytów mauretańskiej sztuki. Pozostałe części zamku spowite są mrokiem i intensywnym zapachem kwitnących lip. Kiedy zwiedzających jest coraz mniej, pojawiają się koty. Zamknięty dla postronnych oczu zamek, za masywnymi, prostymi murami skrywa delikatne, wręcz koronkowe wnętrza. W środku kusi bogactwo islamskiej sztuki w komnatach, krużgankach i w arkadach połączonych dziedzińcami z basenami i fontannami. Zaczynam od części Mexuar, która przeznaczona była dla wymiaru sprawiedliwości i spraw państwowych. Za nią, korytarze prowadzą do Pałacu Witraży (Palacio de Comares), z Salonem Ambasadorów i salą tronową. Na końcu pałacowej wędrowki znajdują się komnaty i dziedzińce Pałacu Lwów (Palacio de los Leones), stanowiącego niegdyś prywatną część z haremem.

Każda z kolejnych, odwiedzanych sal stanowi niespodziankę, zaskakując nowymi rozwiązaniami na ścianach i stropach. Nie ma prawie fragmentu, który nie byłby ozdobiony ceramicznymi płytkami z arabeskami, kufickimi wersetami z wierszy islamskich poetów i z Koranu. Kaligrafia jest stylizowana i ozdobna, a uzupełniają je dekoracyjne islamskie geometryczne girih, tworzące przeplatane wzory. Największe wrażenie robią chyba jednak sztukaterie mukarnas, czyli stalaktytowe ornamenty, przypominające plastry miodu, pokrywające sufity. Ich wielowymiarowy efekt potęguje gra światła i cieni wpadających przez podkowiaste łuki.

Apogeum sztuki Nasrydów z wpływami islamskimi i chrześcijańskim odkrywam na dziedzińcu Pałacu Lwów. Przypomina on nieco krużganki z średniowiecznych klasztorów, ale zaskakuje przepychem wschodnich dekoracji. Marmurowe patio na obu krańcach zamykają pawilony, wsparte - podobnie jak okalające całość arkady, na licznych, smukłych kolumnach z białego marmuru. Łączą je ażurowe panele, przepuszczające światło i rzucające wzorzyste





# Ajurweda, czyli wiedza o życiu

Konsultacje  
Oczyszczanie  
Masaże lecznicze  
Pobyty i pakiety lecznicze  
Kuracje antystresowe  
Programy zdrowego stylu życia

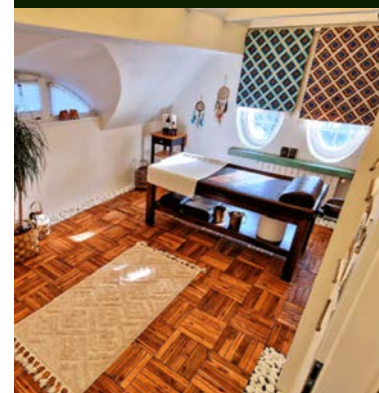


enie. Na środku, w alabastrowej misie fontanny, wspartej na dwunastu kamiennych lwach szmerze woda, która zapewnia chłód, daje nastrój i ma przypominać eden. Na jej krawędzi wyryto słowa z wiersza Ibn Zamraka, znanego dworskiego poety z XIV w., porównującego fontannę do powiek kochanka zalewanych łzami, które starał się ukryć przed ukochaną. Słuchając szmeru wody i przymykając oczy, można sobie wyobrazić jak w tym raj, odciętym od reszty średniowiecznego świata, stąpano po miękkich kobiercach, słuchając muzyki, rozkoszując się aromatami wonnych kadzideł i smakiem arabskich słodkości...

## WĘDRÓWKA ŚLADAMI KRÓLA

Po porannej podróży na Południe od Grenady, zaczynam wędrówkę w kanionie parku narodowego Desfiladero de los Gaitenes. Wśród wapiennych skał przeciska się tam wartka rzeka Guadalhorce. El Caminito del Rey, czyli „ścieżka króla”, to trasa turystyczna która powstała ponad sto lat temu, podczas budowy tamy i zbiorników

wodnych Conde del Guadalhorce. Wykuto wówczas w skałach także tunele, którymi poprowadzono linię kolejową i zainstalowano pierwszą, wiszącą na skałach trasę. Nazwano ją na cześć króla Alfonsa XIII, który dokonał uroczystego otwarcia tamy i ścieżki. Dziś prowadzi ona na platformach przytwierdzonych do skał nad wartkim nurtem rzeki, czasem na wysokości stu metrów. Ściany kanionu sięgają nawet do 700 m wysokości, a zbliżają się do siebie czasem na kilkanaście metrów, co czyni go jednym z najbardziej stromych wąwozów skalnych w Europie. Widoki na całej, ośmiokilometrowej trasie są spektakularne. Patrząc w dół, pod stopami mamy kipieli spienionej wody na progach i kataraktach. Patrząc w górę, widzimy sterczące, poszarpane żółto-brązowe formacje, a nad nimi kotujące czasem ogromne sępy. Gwizd pociągu odwraca naszą uwagę i spoglądamy na pędzący skład wagonów, co rusz znikający za skałami. Mamy szczęście, bo to jedyny pociąg jadący przez kanion w ciągu doby. Przed nami już tylko ostatni wiszący balkon ze szklaną podłogą i wiszący most. Trudno uwierzyć, że przeszliśmy już osiem kilometrów...



**Cisza Ośrodek  
Psychoterapii, Rozwoju  
i Ajurwedy**

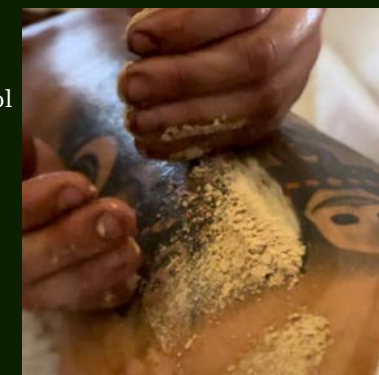
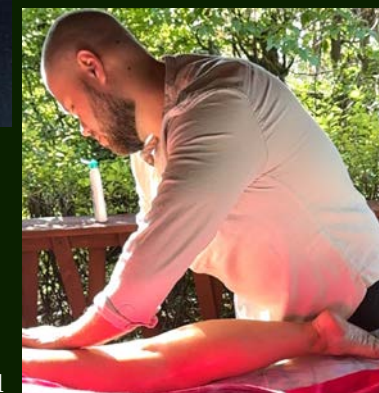
Stanisława Noakowskiego 9  
80 - 313 Gdańsk

OSRODEK CISZA  
Tel: 534 805 634  
E-mail: kontakt@osrodekcisza.pl

AJURWEDASPA  
Tel. 795 929 855  
E-mail: ajurweda@osrodekcisza.pl

WWW.OSRODEKCISZA.PL

**AjurwedaSpa**  
Butikowa Klinika Ajurwedyjska





## KAMIL SADKOWSKI

Kulinaryny obieżyswiat – 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.

# KRAINA LODU

W mroźnym sercu każdej kuchni lodówka daje nadzieję na godne przechowywanie produktów, ale jej towarzysząca zamrażarka mogłaby śmiało konkurować z najgłębszymi tajemnicami wszechświata. W jej mroźnej otchłani czas przestaje istnieć, a jedzenie wchodzi w fazę głębokiej hibernacji. To istne królestwo zapomnianych skarbów. Wkładając jedzenie do zamrażarki, często wyobrażamy sobie, że mamy władzę nad czasem. Myślimy naiwnie, że schowane tam kęski będą tak świeże jak je zapamiętaliśmy, ale nie do końca mamy rację. Każdy z nas kiedyś doświadczył tej kuriozalnej chwili, kiedy wyciągnął z zamrażarki coś, co kiedyś miało być kulinarnym objawieniem, a teraz przypomina bardziej eksponat z zamierzchłych czasów. Bywa, że ten cud współczesnej technologii pozwala nam

zmienić nasze kuchenne arcydzieła w lodowe bryły nieokreślonego pochodzenia. Gotujemy zbyt dużo, bo większość została, tak wychowana, że „lepiej za dużo niż za mało”. Pakujemy zatem mało efektywnie nadmiar tego, co przygotowaliśmy i myślimy, że mrożenie to doskonały sposób na unikanie wyrzutów sumienia.

Te wszystkie ręcznie robione pierogi, które w przypływie twórczej energii przygotowałeś na zapas, teraz leżą w zamrażarce i czekają na lepsze czasy. Czy te chwile kiedykolwiek nadejdą? Nikt tego nie wie, ale świadomość, że te pierogi tam są, daje poczucie bezpieczeństwa. I pewnie dlatego zostaną tam na zawsze, bo przecież nigdy nie wiesz, kiedy naprawdę ich potrzebujesz.



Zachłystujesz się chwilowym entuzjazmem bycia fit, więc kupujesz gigantyczną paczkę szpinaku. Mroziś z nadzieją, że kiedyś będzie składnikiem każdego smoothie, sałatki czy dania głównego. Trzy miesiące później, odkrywasz ten biedny szpinak, który zamienił się w lodową wersję zielonej papki.

Kiedy przychodzi czas na mrożenie mięsa, zamrażarki zamieniają się w lodowe muzea. Każdy kawałek kurczaka, który tam wrzucisz, po kilku miesiącach wygląda jak coś, co mogło być odkryte w wiecznej zmarzlinie na Syberii. Bez względu na to, jaki to będzie kawałek mięsa, jeżeli nie jest opisany gwarantuje same niespodzianki. Schab wieprzowy, pierś z kurczaka, czy cielęcina wyglądają w świecie mrozu tak samo. Czapki z głów dla tych którzy potrafią odróżnić te kęski zawinięte w worki foliowe przed rozmrożeniem.

Najlepsi są jednak miłośnicy fizyki z iskrą foodie. Uwielbiają procesy, w którym ciecz przechodzi w stan stały na skutek obniżenia temperatury poniżej jej punktu zamarzania. Tacy wrzucają każdą resztę do mrożenia, każdy niedokończony obiad, tworzą istną wieżę Babel, która pewnego dnia zmusi ich do refleksji nad życiowymi decyzjami...

Mrożenie żywności to nie tylko praktyczne rozwiązanie, to prawdziwa sztuka. Jeżeli odpowied-

nio spakujecie w worki soczyste owoce, zgrzejecie tak, aby nie oddawały swoich zapachów, a inne ciekawe kęski dodatkowo zapakujecie próżniowo to pierwsze kroki do idealnego świata mrozu za wami. Jak opiszeć co to dokładnie jest z datą, kiedy wpadliście na ten pomysł, to nawet kontrola sąsiadki, która może przypadkiem pracuje w Sanepidzie nie będzie wam straszna. Macie może kumpla w knajpie, gdzie mają szokówkę, czyli urządzenie, które w bardzo krótkim czasie przy użyciu niskich temperatur zamraża produkty, to już zdobędziecie kulinarny Mont Everest porą zimową. Pamiętajcie jedynie, jak najdzie was ochota na te smakołyki, żeby zostawić je w lodówce do momentu aż wrócą do stanu pierwotnego. Wówczas nawet w styczniu poczujecie ten powiew gorącego powietrza, kiedy pieczołowicie zamykaliście soczyste i pachnące maliny.

Namawiam jednak, aby Antarktyda nie kształtowała wiedzy o przechowywaniu żywności. Zanim zamrozicie warto wziąć zimny prysznic, na pewno ostudzi zapał. Zdrowy rozsądek nie zmienia eksperymentów w lodowe katastrofy. Jeśli jednak macie wątpliwości, pamiętajcie: świeże zawsze wygrywa, bo pięknie to zostało wymyślone, że każda pora roku ma swój urok i pyszne składniki.

# KULINARNY OSKAR NA POMORZU

AUTORKA: MARTA DWORAK

Arco by Paco Pérez została pierwszą pomorską restauracją, która dostała gwiazdkę renomowanego przewodnika kulinarnego Michelin. Ponadto francuska firma wyróżniła 18 innych lokali z Trójmiasta. Wszystkie po raz pierwszy znalazły się w polskiej edycji przewodnika Michelin. Stroną umowy z Francuzami była Polska Organizacja Turystyczna, a w projekt – poprzez podmioty zajmujące się turystyką - zaangażowały się także samorządy Trójmiasta i województwa pomorskiego.



Informacje o możliwości uzyskania słynnej gwiazdki Michelin przez restaurację z Trójmiasta oficjalnie pojawiały się już od wiosny 2024, choć do branży gastronomicznej informacje docierały już nieco wcześniej. Wyniki oficjalnie ogłoszono 21 czerwca. Tego dnia Arco oficjalnie stała się jedną z ośmiu restauracji w Polsce, a pierwszą z Pomorza, która uzyskała gwiazdkę.

- Oczywiście mieliśmy nadzieję, że uda nam się zdobyć wyróżnienie będące spełnieniem naszych najszybszych zawodowych marzeń, jednak warto podkreślić, iż wizyty inspektorów są absolutnie anonimowe i do samego momentu ogłoszenia nie byliśmy pewni, czego się spodziewać – komentują Krzysztof Dembek i Rafał Marcyniuk Joint-CEO Olivia Star Top.

Założycielem restauracji jest Paco Pérez, utytułowany, hiszpański kucharz. Arco to restauracja fine diningowa znajdująca się na 33. piętrze wieżowca Olivia Star w gdańskiej Oliwie. Pérez słynie z innowacyjnego podejścia do kuchni śródziemnomorskiej i upodobań do unikalnych, regionalnych składników.

#### NAJWYŻSZY CZAS NA POMORZE

Poza gwiazdką dla Arco Michelin wyróżnił 18 lokali. Zieloną Gwiazdkę dostała gdańska restauracja Elixir. To wyróżnienie

przyznawane za kuchnię prowadzoną zgodnie z proekologicznym, zrównoważonym rozwojem.

Ponadto Michelin przyznał 5 wyróżnień Bib Gourmand (2 w Gdańsku, 2 w Sopocie i 1 w Ciekocinku) oraz 13 rekomendacji (8 dla Gdańska, 3 dla Sopotu i 2 dla Gdyni). Do tego doszły 3 hotele (z Sopotu Hotel Testa i Rezydent Sopot MGallery Hotel Collection, z Gdyni Hotel Quadrille Relais & Châteaux), które dołączyły do dostrzeżonego już wcześniej Puro Gdańsk Stare Miasto.

- Włączenie restauracji z Trójmiasta i regionu pomorskiego do tegorocznej selekcji to uhonorowanie wielu lat rozwoju lokalnej branży gastronomicznej, trudnej pracy ludzi tworzących te szczególne doznania: szefów kuchni, kelnerów, sommelierów. To również docenienie potencjału lokalnych produktów oraz konsekwentnych działań informacyjno-promocyjnych, jakie sukcesywnie podejmują organizacje turystyczne wraz z partnerami – ocenia Łukasz Magrian, Dyrektor Zarządzający Pomorskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej.

- Tak naprawdę to był najwyższy czas, aby restauracje z tak turystycznego regionu jak Pomorze dołączyły do grona wyróżnionych w naszym kraju. Wierzymy, że dzięki temu Pomorze i Gdańsk przyciągną jeszcze większą liczbę turystów. Co ważne,



Fot. Elixir

ta oferta jest stała, co wpływa pozytywnie na ograniczenie zjawiska sezonowości – podkreśla Michał Brandt z Gdańskiej Organizacji Turystycznej. - Warto też zaznaczyć, że to właśnie Pomorze miało najlepsze otwarcie w tym zakresie w Polsce. To oznacza, że obiekty z tego regionu otrzymały najwięcej wyróżnień, wkraczając do elitarnego grona docenionych przez ekspertów Przewodnika Michelin.

Wszyscy laureaci znaleźli się w polskiej edycji przewodnika Michelin. To gwarancja międzynarodowej renomy, co w praktyce przekłada się na biznesową pozycję.

Stroną umowy z Michelin była Polska Organizacja Turystyczna, dla której to już kolejny polski region jaki udało się umieścić w przewodniku. W poprzednich polskich edycjach Michelin znalazła się Warszawa, Kraków i Poznań. W tej po raz pierwszy dołączyło Trójmiasto i Pomorze. W projekcie brały też udział lokalne organizacje turystyczne – Pomorska Regionalna Organizacja Turystyczna, Gdańska Organizacja Turystyczna i Sopotcka Organizacja Turystyczna.

Nie wiadomo dokładnie jaka była wysokość umowy z Michelin, gdyż POT wskazuje na tajemnicę handlową. To instytucja dotowana przez państwo i nadzorowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. To samo dotyczy zaangażowania finansowego trójmiejskich instytucji turystycznych, a tym samym samorządów. Wiadomo, że Sopot w tym roku przeznaczył na SOT 1,2 mln, a Gdańsk na GOT 9 mln. Z tych budżetów mogły pójść środki dla Michelin. Dokładną informację przekazała Gdynia, która przystąpiła do GOT i zapłaciła składkę 234 tys. złotych. Głównym motywem jej przystąpienia do GOT był właśnie udział w projekcie z Michelin.



Fot. True

# KOLEJKA CHĘTNYCH, ALE CENY BEZ ZMIAN

Nagrodzona gwiazdką restauracja Arco by Paco Pérez słynie z finediningu i wyszukanych spotkań degustacyjnych. Choć od przyznania gwiazdki minęły raptem tygodnie to już odczuła zwiększone zainteresowanie klientów.



Fot. Arco by Paco Perez

Za finediningową kuchnię Arco odpowiada zespół szefa o włoskich korzeniach, Antonio Arcieriego, związanego z restauracjami Paco Péreza już od kilkunastu lat.

- Oczywiście mieliśmy nadzieję, że uda nam się zdobyć wyróżnienie będące spełnieniem naszych najskrytszych zawodowych marzeń, jednak warto podkreślić, iż wizyty inspektorów są absolutnie anonimowe i do samego momentu ogłoszenia nie byliśmy pewni, czego się spodziewać. O gwiazdce dowiedzieliśmy się, odświeżając stronę Przewodnika Michelin. Nie ukrywamy, że był to bardzo emocjonujący dzień, podczas którego cały zespół Arco spotkał się na 33. piętrze i w napięciu oczekiwał na tę wiadomość – wspominają Krzysztof Dembek i Rafał Marcyniuk Joint-CEO Olivia Star Top.- Ciężko opisać radość, która towarzyszyła nam w minucie, w której zobaczyliśmy dwa czerwone znaczki przy nazwach restauracji Arco oraz Treinta y Tres (wyróżnienie Bib Gourmand).

Ta 5-letnia restauracja włożyła ogrom pracy w ten sukces, a pierwsze lata jej rozwoju naznaczyła w dużej mierze pandemia.

- Wyróżnienie, które otrzymaliśmy to dla wielu osób tworzących nasz zespół spełnienie absolutnych marzeń - ich wybory nie tylko zawodowe, ale i prywatne podporządkowane były właśnie tej chwili. To marzenie udało nam się osiągnąć razem, pomimo wielu przeszkód, które napotkaliśmy na naszej drodze od momentu otwarcia restauracji Arco. Wspólnie przeżyliśmy ciężkie czasy pandemii, miesiące zamknięcia i ciężkiej pracy, aby odbudować wszystko to, na co tak ciężko pracowaliśmy. Dzisiaj, z pełnym przekonaniem, możemy stwierdzić, że nasza cierpliwość w dążeniu do celu była warta tej chwili, a zespół Arco w pełni zasłużył na to wyjątkowe wyróżnienie – podsumowują Krzysztof Dembek i Rafał Marcyniuk.

Przyznają jednocześnie, że od ogłoszenia wyników okienko rezerwacyjne uległo znacznemu wydłużeniu, a każdego dnia do restauracji sypią dziesiątki zapytań. Jednocześnie gwiazdka nie wpłynęła na zmianę cen, które wynikają przede wszystkim z kosztów jakościowych składników.



Fot. Hewelke

## LICZY SIĘ JAKOŚĆ #BIB GOURMAND

**Poza Arco Michelin wyróżnił także 18 innych restauracji z Pomorza. Co ważne – doceniane są nie tylko te najbardziej wykwintne restauracje, ale te, którym udało się doskonale zbalansować stosunek ceny do jakości. Co jednak najważniejsze wszystkie po raz pierwszy znalazły się w polskiej edycji słynnego przewodnika.**

Gwiazdka dla Arco nie była w środowisku zaskoczeniem, a raczej pewnikiem. Zdecydowanie większe, ale pozytywne zdziwienie wzbudziła pierwsza Zielona Gwiazdka w Polsce. A zdobyła ją restauracja Elixir w Gdańsku. To wyróżnienie Michelin wprowadził w 2020 roku dla restauracji, które mają zasługi na polu zrównoważonego rozwoju. I to nie byle jakie osiągnięcia, skoro z 17281 dostrzeżonych przez przewodnik restauracji Zieloną Gwiazdkę ma jedynie 541, w tym jedna jedyna polska.

- Wyróżnienie to otrzymują restauracje, które łączą doświadczenie kulinarne na najwyższym poziomie bazujące na lokalnych produktach z wyjątkowymi zobowiązaniami do ochrony środowiska. Ma ono na celu promowanie działań na rzecz zrównoważonej gastronomii, ekologii i zobowiązuje do trwałych praktyk w tej materii – wyja-

śnia Mateusz Trzeciak, właściciel Elixiru. - Inspektorzy Michelin zwracają szczególną uwagę na takie aspekty jak: pochodzenie składników, sezonowość produktów, wpływ na środowisko, systemy zarządzania odpadami, recykling oraz komunikację z gośćmi na temat zrównoważonego podejścia restauracji.

Restauracja działa w duchu zrównoważonego rozwoju, nurtu eko i zero waste od 2015 roku, czyli od powstania. Choć początki nie były łatwe – w tamtym czasie miała na przykład problem z kupnem metalowych rurek do koktajli, więc zapadła decyzja o tym, aby je samemu wyprodukować.

- Nasze działania to od tych prozaicznych: jak metalowe rurki czy segregacja odpadów, po te bardziej złożone jak

korzystanie z lokalnych dostawców, odnawialnych źródeł energii czy też liczenie naszego śladu węglowego. Ponad 75 % produktów, jakich używamy na kuchni, pochodzi z Polski i bardzo wiele z nich - z województwa pomorskiego. Na naszych półkach barowych znajduje się już ponad 40 polskich alkoholi i cały czas poszerzamy nasze portfolio w tym zakresie. Bardzo wiele elementów naszych dań przygotowujemy też sami, np. pieczywo, przetwory, ser mascarpone, piwo imbirowe, tonik, energetyk itd. – wylicza Mateusz Trzeciak. - Jako jedyna firma w Trójmieście oraz jedna z dwóch w województwie pomorskim jesteśmy też częścią eksperymentalnego projektu Unii Europejskiej ETSM2030, który ma na celu stworzenie systemu zrównoważonego rozwoju dla turystyki. Wzięło w nim udział 6 państw, które wytypowało po 14 uczestników działających w szeroko pojętej branży turystycznej. Naszym celem jest otrzymanie zielonego listka, który jest dowodem na to, że firma podejmuje wiele działań, aby jak najmniej szkodzić środowisku.

Dla Eliksiru Zielona Gwiazdka to pewne zaskoczenie, ale i ogromna motywacja do dalszej pracy.

- Pomimo naszych działań, do ostatnich minut przed ogłoszeniem wyników nie wiedzieliśmy, czy w ogóle znajdziemy się w Przewodniku Michelin, nie mówiąc już o odznaczeniu, jakim jest Zielona Gwiazdka. Zrobiliśmy bardzo wiele w duchu zrównoważonego rozwoju, ale pojawienia się w przewodniku Michelin tak naprawdę nigdy nie można być pewnym – wspomina Mateusz Trzeciak. - To przede wszystkim ogromne wyróżnienie i spełnienie naszych marzeń. Jest to też ogromna odpowiedzialność na przyszłość - audyty są ciągłe, a, by utrzymać dane wyróżnienie, trzeba niezmiennie oferować wysoką jakość. To dla nas również ogromna motywacja do dalszej pracy.

#### BIB GOURMAND, CZYLI NAJLEPSZY STOSUNEK JAKOŚCI DO CENY

Choć restauracje z Przewodnika Michelin kojarzą się przede wszystkim z ekskluzywnością i wysokimi cenami, znajdziemy w nim nie tylko luksusowe lokale, ale i puby, bistra, a nawet stoiska z jedzeniem ulicznym. Co więcej od 1997 roku Michelin przyznaje Bib Gourmand lokalom wyróżniającym się najlepszym stosunkiem jakości do ceny.

	RESTAURACJA	MIASTO	WYRÓŻNIENIE
1	Arco by Paco Pérez	Gdańsk	1 Gwiazdka
2	Eliksir	Gdańsk	Zielona Gwiazdka / Wybrane Restauracje
3	Hewelke	Gdańsk	Bib Gourmand
4	Treinta y Tres	Gdańsk	Bib Gourmand
5	Vinissimo 1	Sopot	Bib Gourmand
6	1911 Restaurant	Sopot	Bib Gourmand
7	Luneta & Lorneta Bistro Club	Ciekocinko	Bib Gourmand
8	Fino	Gdańsk	Wybrane Restauracje
9	Mercato	Gdańsk	Wybrane Restauracje
10	True	Gdańsk	Wybrane Restauracje
11	Ritz	Gdańsk	Wybrane Restauracje
12	Piwna47	Gdańsk	Wybrane Restauracje
13	Tygle	Gdańsk	Wybrane Restauracje
14	Nieszuka	Gdańsk	Wybrane Restauracje
15	L'Entre Villes	Sopot	Wybrane Restauracje
16	Café Xander	Sopot	Wybrane Restauracje
17	Fisherman	Sopot	Wybrane Restauracje
18	Oberża 86	Gdynia	Wybrane Restauracje
19	Butchery & Wine	Gdynia	Wybrane Restauracje

1 Gwiazdka – Wysoka jakość gotowania – godne uwagi  
 2 Gwiazdki – Doskonała kuchnia - warto odwiedzić  
 3 Gwiazdki – Wyjątkowa kuchnia - zobacz koniecznie  
 Zielona Gwiazdka – zrównoważona gastronomia  
 Bib Gourmand – Dobry stosunek jakości do ceny  
 Wybrane Restauracje – Dobra kuchnia



Fot. Eliksir

Znajdziemy w nich trzydniowe posiłki w rozsądnej cenie. Limit kosztowy różni się w zależności od kraju i kosztów utrzymania, wspólnym mianownikiem jest jakość oraz prostszy styl gotowania – rozpoznawalny i „łatwy do zjedzenia”. Restauracje Bib Gourmand dają swoim gościom radość z bardzo dobrej kuchni za rozsądną cenę. Coraz więcej osób właśnie tego szuka, a inspektorzy poświęcają tej kategorii tyle samo czasu co innym.

Na Pomorzu przyznano 5 takich wyróżnień – jedno z nich restauracji Hewelke z Gdańska.

- Bib Gourmand jest dla nas uhonorowaniem naszej ciężkiej 2-letniej pracy i pokazaniem tego, że od samego początku wiedzieliśmy, że robimy to dobrze. Myślę, że inspektorzy zwrócili uwagę na świetną jakość naszej oferty w stosunku do bardzo dobrych cen – przypuszcza Michał Szupieńko Food & Beverage Manager w Hewelke. - To praca całego zespo-

łu, który jest fundamentem restauracji, a później i jej sukcesów. Mamy bardzo zaangażowanych ludzi, dzięki którym możemy realizować bardzo wiele. Myślę, że sukcesem każdej restauracji są dwie rzeczy: zgrany i doceniany zespół oraz powtarzalność. Niezależnie od tego, kiedy przyjdiesz do Hewelke i w jakich okolicznościach, na talerzach i w kieliszkach zawsze otrzymasz naszą jakość.

#### NIE TYLKO METROPOLIE

Przewodnik Michelin stara się wychodzić poza metropolie i szukać kulinarnych skarbów w mniejszych miastach czy wręcz na peryferiach. W Polsce można mówić o skromnych, acz obiecujących tego początkach takich jak restauracja Giewont w Kościelisku, która w tym roku otrzymała jedną gwiazdkę. Na Pomorzu natomiast dostrzeżono Lornetę i Lunetę zlokalizowaną w Ciekocinku, nagrodzono ją Bib Gourmand.



Fot. Hewelke



- Pracowaliśmy bardzo ciężko przez równe 10 lat, mając nadzieję, że pewnego dnia Przewodnik Michelin wejdzie do Polski szerzej i uzna za warte nas odwiedzić. Tak się właśnie stało. Jesteśmy jedną z dwóch restauracji w Polsce wyróżnionych przez przewodnik, które nie znajdują się w dużym mieście. Tym bardziej czujemy się zaszczytzeni wyróżnieniem – cieszy się Tomasz Bałuk CEO Pałacu Ciekocinko Hotel Resort & Wellness. - Myślę, że cały koncept Pałac Ciekocinko\*\*\*\* wraz z restauracją Luneta & Lorneta jest w skali naszego kraju wyjątkowy. Łączymy przepiękne miejsce w całości odrestaurowane do standardów przełomu XIX/XX wieku z wyjątkowym podejściem do gości. To mało spotykane, aby w małej wiosce można było każdego dnia roku zatrzymać się w 5-gwiazdkowym hotelu i zjeść w zacnej restauracji, która trzyma poziom cały rok. Cieszy mnie też obserwacja inspektora przewodnika, który wskazuje na uśmiech zespołu. Tak, to prawda. Tacy jesteśmy.

#### POMORSKIE ZASKOCZENIE

A o tym, że podejście obsługi do gościa się liczy, przekonał się - uznawany przez lokalne środowisko gastronomiczne za faworyta – Biały Królik, który w tym roku został pominięty w zestawieniu Michelin. Niektórzy wrócili mu nawet jedną gwiazdkę i nie kryją zdziwienia. Inspektorzy

wyróżnili za to sam Hotel Quadrille Relais & Châteaux, w którym restauracja się mieści.

- Zdecydował błąd personalny podczas pierwszej wizyty. Wiemy, co się wydarzyło i wdramy plan naprawczy. Wiedzieliśmy o tym od maja, więc mieliśmy czas na przeorganizowanie systemu funkcjonowania restauracji. Od lipca Biały Królik to będzie tylko tasting 8 lub 12 pozycji, chcemy jeszcze bardziej postawić na to, co zapewnia nam 75 % sprzedaży. Rezygnujemy z węgierskiego tasting menu, a w całym hotelu będzie funkcjonowało jedno menu a la carte, w którym będzie dostępny węgierski set dań właściwych – mówi Marcin Popielarz, szef kuchni i właściciel restauracji. – Myślę, że taki kubeł zimnej wody przyda się temu miejscu, łatwiej podejmuje się wtedy trudne, strukturalne decyzje. Dla hotelu z kolei to wielki sukces, bardzo cieszymy się i w przyszłym roku chcemy aspirować do klucza.

Dumą napawa go sukces Hewelke, w której jest Chefem Patronem.

- Taki wynik w Hewelke to zasługa wspaniałych osób, z którymi mam możliwość pracy - Karol, Michał i Alyona. – To miejsce tworzą ludzie, jedzenie to tylko dodatek – podsumowuje.

# 124 LATA

## PRZEWODNIKA MICHELIN

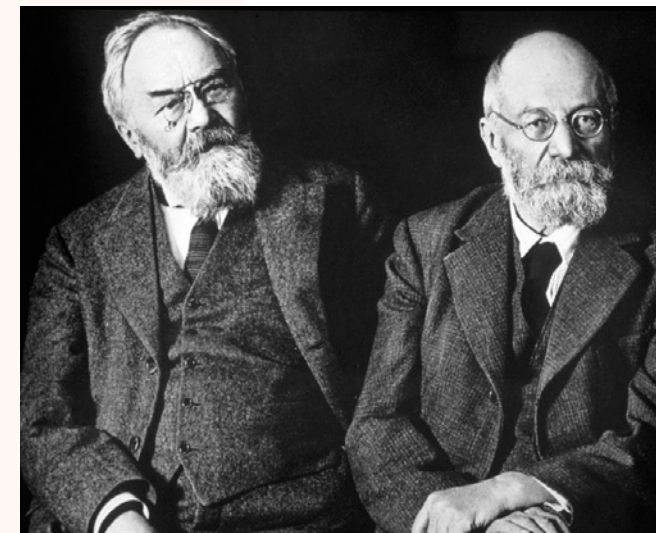
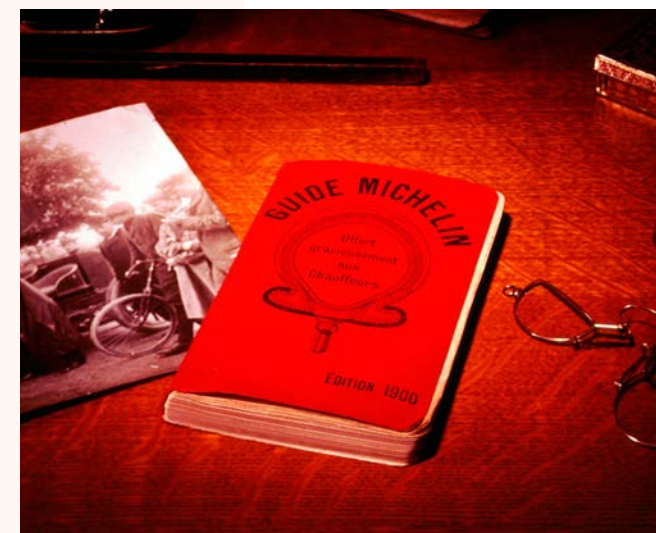
Za powstaniem Przewodnika Michelin stoi tak naprawdę genialny pomysł sprzedażowy i to bynajmniej nie o charakterze kulinarnym. Na początku chodziło o zachęcenie do podróży, a docelowo do zakupu większej ilości samochodów i co za tym idzie, opon.

A wszystko zaczęło się w Clermont-Ferrand w środkowej Francji w 1889 roku. Wtedy to bracia Andre i Edouard Michelin założyli firmę oponiarską, niejako wyprzedzając swoją epokę – w tamtym czasie w kraju było mniej niż 3000 samochodów.

I tu wkracza mały przewodnik z informacjami dla podróżnych: mapami, punktami wymiany opon, stacjami tankowania, a także miejscami noclegowymi i gastronomicznymi. Słowem ze wszystkim tym, co pozwala uczynić podróż łatwiejszą i przyjemniejszą. Pierwsza edycja ukazała się w 1900 roku i funkcjonowała bezpłatnie przez ponad 20 lat.

Zmiana następuje podobno po tym, jak Andre Michelin przypadkiem dostrzeż swoją publikację podpierającą stół warsztatowy. Niebawem przewodniki kosztują już 7 franków, a w 1920 roku wydana zostaje zupełnie nowa wersja – zawierająca listę hoteli w Paryżu oraz restauracji według kategorii. Zrezygnowano także z płatnych reklam. Co więcej, widząc rosnący wpływ sekcji restauracyjnej, bracia Michelin zatrudniają tzw. tajemniczych gości, czyli anonimowych inspektorów do oceny punktów gastronomicznych.

Znane nam gwiazdki zaczęto przyznawać od 1926 roku eleganckim restauracjom – początkowo po jednej bez różnicowania poziomów usług. Pięć lat później hierarchia była już 4-stopniowa, od zera do trzech gwiazdek, a w 1936 roku opublikowano kryteria rankingów gwiazdkowych. W ten sposób przewodniki funkcjonują przez kolejne lata XX wieku, stając się bestsellerami. Aktualnie, według informacji podanych na stronie Michelin, przewodnik ocenia ponad 30 000 placówek na ponad 30 terytoriach trzech kontynentów, a na całym świecie sprzedano już więcej niż 30 milionów egzemplarzy. Tak przewodnik podsumowuje te 135 lat działalności: „Niezwykła dalekowzroczność braci - założycieli Michelin - nadała firmie powołanie, które jest równie aktualne dzisiaj, jak było w 1900 roku – mianowicie, aby umożliwić wszystkim jazdę samochodem, turystykę i poszukiwanie niezapomnianych wrażeń.” I rzeczywiście przewodnik oraz jego platformy internetowe i media społecznościowe obejmują wszystko to, co wiąże się z wyróżniającym się jedzeniem, jakościowymi noclegami oraz wyjątkowymi podróżami.







# ŚWIATOWY DZIEŃ PROSECCO

Lekkie, orzeźwiające, cudownie owocowe. Idealne do śniadania, równie doskonałe do eleganckiej kolacji. Na okazję i bez okazji. Solo i z akompaniamentem jedzenia. Prosecco, bo o nim mowa, w sierpniu obchodziło swoje święto. To wino, które pokochali ludzie na całym świecie. Także w Polsce. Włoskie bąbelki odpowiadają już za ponad 46% wartości i 35% wielkości sprzedaży wszystkich win musujących. Obchody Światowego Dnia Prosecco musiały być więc huczne.

Gospodarzem obchodów Światowego Dnia Prosecco, który przypada 13 sierpnia, po raz kolejny była firma Henkel Freixenet Polska, mająca w swoim portfolio, według najnowszych danych firmy NielsenIQ, ulubione prosecco Polaków – Mionetto Prosecco. W drugi weekend sierpnia, w kilku miejscach Polski, powstały Pomarańczowe Strefy Mionetto. Włoskiemu dolce vita można było dać się porwać także w Trójmieście i okolicach, m.in. na sopockiej plaży, gdańskiej Ołowiance, czy kultowym dla surferów kempingu Solar w Chałupach.

## KRAINA PROSECCO

Winogrona, z których wytwarza się prosecco uprawia się wyłącznie w północno-wschodnich Włoszech, w regionach Veneto i Friuli-Venezia Giulia. Geograficznie to miejsce zlokalizowane między Dolomitami, a Morzem Adriatyckim. Szczególna połączenie klimatu, gleby i tradycji winiarskiej daje początek temu wyjątkowemu winu.

Korzenie winiarstwa w regionie obejmującym obszar dzisiejszego prosecco sięgają co najmniej czasów rzymskich. Literackie zapiski informują bowiem, iż żona cesarza Oktawiana Augusta osiągnęła sędziwy wiek dzięki właściwościom legendarnego wina Pucino, uwielbianego przez Rzymian i pochodzącego właśnie z okolic prosecco.

Odmiana winogron wykorzystywana do produkcji prosecco to przede wszystkim glera. To klasyczny szczep z północno-wschodnich Włoch. Glera może być łączona z innymi rodzajami winogron, z których obecnie najważniejsze jest pinot nero. Połączenie tych dwóch odmian daje niezwykle modne ostatnio różowe prosecco.

## SKĄD BĄBELKI?

Bąbelki w prosecco, podobnie jak we francuskim szampanie czy hiszpańskiej cavié, są produktem naturalnym, wytworzonym w trakcie procesu fermentacji. Różnica polega jednak na tym, że w przypadku włoskiego wina proces zachodzi w stalowej kadzi, a nie w butelce. Ten sposób produkcji wina musującego nazywany jest metodą Charmata, metodą włoską lub metodą prosecco.

Do bazowego wina znajdującego się w szczelnie zamkniętej kadzi dodaje się mieszanek drożdży i cukru, w efekcie czego rozpoczyna się druga fermentacja. Po jej zakończeniu, wino jest filtrowane i butelkowane pod ciśnieniem, tak aby zachować w nim bąbelki. Dzięki zastosowaniu tej metody prosecco uzyskuje swój owocowy – kwiatowy aromat i niemal całkowicie pozbawione jest typowych dla szampanów nut drożdżowych.

## Z CZYM SERWOWAĆ?

Prosecco bardzo często pijane jest bez akompaniamentu jedzenia, jednak istnieje wiele doskonałych połączeń tego wina z przeróżnymi daniami.

- Wytrawna wersja brut jest świetnym towarzyszem dla risotto z warzywami, owoców morza, sushi, a nawet szparagów. Połączenie prosecco extra dry z melonem zawiniętym w dojrzewającą włoską szynkę jest wręcz obłędne! Wersja extra dry doskonale sprawdzi się również w zestawie ze świeżymi truskawkami oraz drożdżową babą – mówi Tomasz Potrzebowski, Międzynarodowy Ekspert ds. Rozwoju Rynku Wina w firmie Henkel Freixenet Polska.





Nieważne jednak jest to, czy serwujemy je z zjedzeniem czy bez, natomiast koniecznie należy pamiętać o odpowiedniej temperaturze serwowania: najlepiej ok. 6–8 stopni C.

Warto wspomnieć, iż gwałtownie rozwijający się trend miksologii barmańskiej wpłynął również na kategorię prosecco. Włoskie bąbelki można zaserwować w formie stylowego koktajlu. Mimoza (prosecco w połączeniu z sokiem pomarańczowym), Bellini (prosecco w połączeniu z mussem brzoskwinowym) czy Hugo (prosecco w połączeniu z syropem z kwiatów czarnego bzu) to pozycje wręcz obowiązkowe w każdej karcie z drinkami.

#### PROSECCO ODPORNE NA DEKLARACJE

Światowy Dzień Prosecco to dobra okazja, by przyjrzeć się temu, jak włoskie bąbelki radzą sobie w inflacyjnej rzeczywistości. Jak mówi Anna Wagner, Client Business Partner w firmie NielsenIQ, wina musujące, jakby odporne na deklaracje konsumentów o chęci ograniczenia zakupu alkoholu w ciągu tego roku, odnotowują wzrosty wielkości sprzedaży.

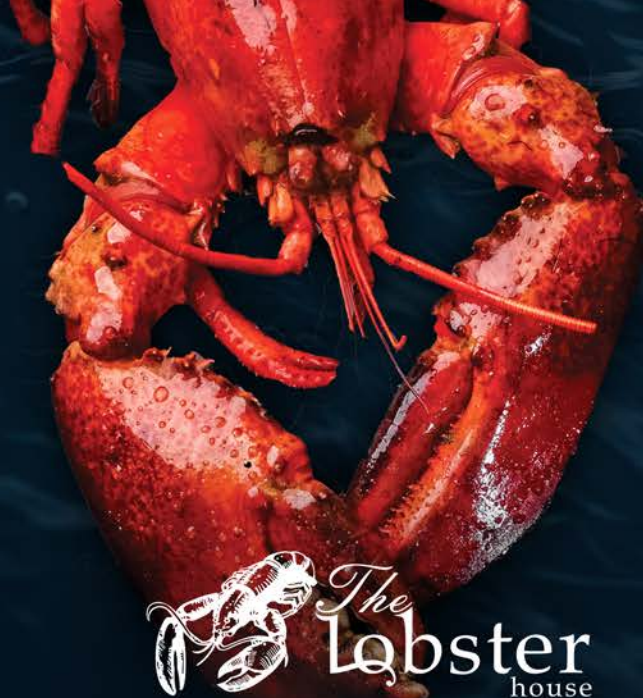
- Sprzedało się ich o 2,6% więcej i już co piątą złotówkę jaką wydajemy na wina przeznaczamy na wina musujące. Prosecco cieszy się przede wszystkim dobrymi wynikami. Wina te rozwijają się dwucyfrowo, zarówno pod względem wartości, jak i wielkości sprzedaży, odpowiednio 15,1% i 10,6%. Włoskie bąbelki odpowiadają już za ponad 46% wartości sprzedaży i 35% wielkości sprzedaży wszystkich win musujących – mówi Anna Wagner. I dodaje: - Ponad połowa sprzedanego prosecco w Polsce jest ze średniej półki cenowej i rozwijają się one szybciej dzięki dyskontom i sklepom małaformatowym.

Tak dobre wyniki win musujących z prosecco na czele nie dziwią Joannę Semczuk, Dyrektora ds. Handlu i Logistyki w firmie Henkell Freixenet Polska: - Polacy poszerzają swoją wiedzę na temat prosecco, cavy czy szampana. Mają też coraz więcej przyjemności z konsumpcji i odkrywania tych znakomitych win. Po ciężkich latach związanych z pandemią i wojną w Ukrainie, zmienia się również nasz sposób patrzenia na życie. Chcemy cieszyć się małymi rzeczami, zaczynamy doceniać bycie „tu i teraz”, towarzystwo drugiej osoby, dostrzegamy małe rzeczy, słowem – praktykujemy uważność. To powoduje, że celebrowanie dnia codziennego staje się dla nas czymś bardzo przyjemnym i temu też sprzyja kategoria win musujących – uważa Joanna Semczuk.

#### FENOMEN PROSECCO

Na czym polega fenomen prosecco i jego niesłabnącej popularności? Jak tłumaczy ekspert winiarski, składa się na to kilka czynników.

- Fenomen prosecco wychodzi daleko poza sam produkt – uważa Tomasz Potrzebowski, Międzynarodowy Ekspert ds. Rozwoju Rynku Wina w firmie Henkell Freixenet Polska. - To wino ma wszystkie atrybuty cenione przez konsumentów – jest lekkie, orzeźwiające, przyjemnie owocowo – kwiatowe. Ale nie możemy uciec od pewnej kulturowej zależności. Pić prosecco to jakby naśladować Włochów, to jakby przenieść się do Włoch i cieszyć się życiem w stylu dolce vita, tak jak robią to Włosi. Te wszystkie elementy, połączone ze sobą, sprawiają, że prosecco jest tak kochane przez miliony osób na całym świecie – podsumowuje ekspert.



## 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 OWOCY MORZA



WWW.LOBSTERHOUSE.PL

# CELEBRATE YOUR LIFE!

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



# SUKCES I PORAŻKA

Nie wiem, co smakuje lepiej - zaskakująco w swojej łatwości bezczelny sukces, czy złośliwa porażka. Jeszcze gorzej, gdy sam jesteś autorem tej złośliwej niedogodności, która wtacza się jak kula śniegowa do twojego poukładanego świata. Gdy szorujesz gębą po dnie i wszystko się wali jak domek z kart, to nic tak nie wkurza jak banały w stylu: „sukces to suma porażek” albo „porażki uczą najwięcej”... Bo w chwili kryzysu nie chcesz się uczyć, nie chcesz też, by ktoś cię pouczył. Jesteś na przemian wściekły, załamany, bezradny, zamknięty, otwarty, słuchasz głośno muzy, miotasz się, siedzisz prosto, rozglądasz się, próbujesz skoncentrować, planujesz wierząc, że wszystko się uda, a za chwilę piszesz czarne scenariusze. Udajesz, że funkcjonujesz normalnie, nie chcesz pamiętać o kryzysie, a chwilę potem chcesz go analizować i oznajmiasz, że nic już nie będzie normalnie. Nawet jak to piszę to usta zaciskają mi się w grymasie wściekłości i zaczynają przypominać mordę pitbulla tuż przed atakiem. Jestem wściekłą nienawiścią Tylera. Tylko spokojnie, tylko spokojnie - jakoś to będzie. Zobaczysz syneczku - jutro na pewno znajdziesz rozwiązanie.

Jakie to odległe chwilom triumfu, uśmiechowi losu. Jeszcze lepiej, gdy sam na to zapracowałeś i dumny z siebie w stylu Snoop Doga chcesz sam sobie podziękować za siebie. I jesteś zachwycony swoim zachwytem, wzru-

szony swoim wzruszeniem, przejęty swoim przejściem i śmiało spoglądasz przed siebie snując coraz bardziej śmiałe plany. A świat to widzi - widzi, że ci się udało, choć niektórzy bardzo mocno próbują ukryć przed tobą, że to dostrzegli. Stajesz się dealerem swojego szczęścia i planujesz, do kogo zadzwonić i komu powiedzieć, jak świetnie ci się udało. Niezawodni przyjaciele z uśmiechem wysłuchają kolejnej opowieści, życiowi powiernicy, stabilizatorzy marzeń mający w sobie barometr zmian. Niech ta chwila trwa, z pewnością ten strzał chemii szczęścia będzie trwał wiecznie. Jesteś nieśmiertelny. Good for you.

Gdyby nie płynący czas to dno rozpaczy byłoby rozleglejsze, ale on płynie i zmienia optykę. Szczęście sukcesu też nie ma bezwarunkowej trwałości. Im bardziej je chwytasz, tym bardziej się rozpuszcza, a kolejne dni zmieniają perspektywę. Chyba jak każdy myślę o tym, jaki będzie kolejny dzień i kolejny miesiąc. Czy zapisane w kalendarzu plany są warte tego, że tam są? Czy wydarzy się jakaś tragedia czy może będzie to czas słodkiego bezczasu. Lato bezpowrotnie mija, turyści wyjeżdżają. Czas na jesień.

- Jakoś mam wrażenie, że pojechałeś za bardzo.

- Coś byś dodał, inaczej ujął?

- Zaczyna się dobrze, a potem płyniesz w stronę abstrakcji.



## JAN SIKORA

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

# Jaka piękna samowolka

# WYPOCZYNKOWY DOM NA SZÓSTKĘ

AUTOR: EWA KARENDYS | ZDJĘCIA: TOM KUREK  
PROJEKT: PRACOWNIA SIKORA WNĘTRZA

**Stonowane barwy, naturalne materiały i światowy design. Leśny dom na Kaszubach to przykład, jak z zaniedbanego budynku z potencjałem można wycisnąć ile się da.**

Budynek stoi wśród drzew, nieopodal kaszubskiego jeziora. Charakterystyczna zielona elewacja, ceramiczna dachówka. We wnętrzu pieczołowicie dobrane detale, stonowane kolory, inteligentne rozwiązania. Na ścianach się jednak nie kończy – wystarczy spojrzeć na mądre przemyślane zagospodarowanie terenu wokół.

Ale nie zawsze tak było. Dopiero w ubiegłym roku nowe życie w leśny, położony na skarpie, dom tchnął architekt wnętrz Jan Sikora. Kiedy jego pracownia przystępowała do pracy, budynek był zaniedbany i czekał na wykończenie.

## NIE TYLKO WNĘTRZE

- Widzieliśmy w nim wielki potencjał. Elewacja była pokryta drewnem, natomiast dom nie miał szlachetnego wydziewięku – wspomina Jan Sikora.

Idealnego koloru elewacji, który jak najlepiej wtopi się w leśny krajobraz, projektant szukał w Szwecji.

- W Polsce – dodaje architekt - ciągle nie mamy wielu wzorców, dotyczących drewnianej architektury współczesnej. Owszem, można pójść w brąz, ale jest to kolor dość smutny. Żółć czerń, czy inwazyjna biel odpadają. I tak dotarliśmy do zieleni, inspirowanej szwedzką architekturą.

Pracownia Jana Sikory ma na swoim koncie ponad 200 projektów. Ale ten uchodzi za najbardziej całościowy, projektanci równolegle pracowali and wnętrzem, elewacją i urządzeniem terenu.

- Budynek stoi na skarpie. Należało zintegrować ciąg komunikacyjny w górnej części i dolnej, połączyć z budynkiem oraz nadać im spójny charakter. Utwardziliśmy nawierzchnię za pomocą tradycyjnej cegły, wzmocniliśmy wejście. Dobranie materiałów tak, aby miały ponadczasowy i szlachetny wymiar, a jednocześnie dobrze





starzały się w trudnym leśnym terenie, to była bardzo czasochłonna praca – wspomina Sikora. W rekreacyjnej części przed budynkiem znalazło się miejsce na sauny i balie, które mają jeszcze bardziej uprzyjemnić przebywanie wśród natury.

#### MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

Choć dom naszpikowany jest inteligentnymi rozwiązaniami, jak automatycznie sterowane ogrzewanie i monitoring oraz wyposażony jest w gniazdka z USB, elementy te są starannie ukryte przed oczami odwiedzających. Sam budynek ma 120 mkw., salon z kuchnią, dwa pokoje i poddasze z minimalistyczną sypialnią i charakterystycznym okrągłym oknem, przywołującym na myśl bułaj. Miejsce sprawia wrażenie, że jest tu wszystko czego potrzeba.

- Niektórym wydaje się, że tylko duża przestrzeń może być atrakcyjna – zaznacza projektant. - Natomiast uważam, że to nie jest kwestia metrażu. Można mieć wielki dom, który jest zaprojektowany bez pomysłu, a można też mieć mały domek nad jeziorem, który daje ciepło i wszystko co jest niezbędne do przebywania wśród natury. Ten murowany dom jest idealny pod tym względem: jest w pełni całoroczny, a daje poczucie bycia w lesie. To dobre połączenie dla kogoś, kto jest z miasta, ale lubi pobyc na łonie natury. Co ważne,





stworzyliśmy taką przestrzeń, którą można zarządzać zdalnie: na przykład włączyć ogrzewanie za pomocą telefonu. Pokazujemy, że sama kultura przebywania wśród natury może być oparta o minimalistyczne działania. Do tego nie trzeba dużo miejsca, na przykład sauna może mieć zaledwie dwa metry kwadratowe. Czasem mniej znaczy więcej.

Punktem wyjścia było stworzenie miejsca dla rodziny z dziećmi. Bardzo ważną okazała się więc przestrzeń wspólna, w której bez trudu odnajdą się i dorośli, i dzieci. Taką rolę pełni rekreacyjny teren przed domem, ale i połączony z kuchnią salon z dużym pięknym stołem i projektorem, który pozwoli na wspólnie oglądanie filmów.

- Postawiliśmy na nastrojowe przygaszone światło, które tworzy oprawę dla wieczorów przy kominku. To idealne miejsce dla rodziny, a wieczorem: także na spotkania ze znajomymi. Nic nie stoi na przeszkodzie, by te rzeczy mogły iść w parze – mówi Jan Sikora.

#### **RZEMIOSŁO PRZEPLATA SIĘ Z TRADYCJĄ I WYGODĄ**

W tym klimatycznym domku rzemiosło (oddane w stylizację stołu, w skórzanym fotelu, drewnianych elewacjach), styka się z tradycją, którą symbolizuje choćby surowa cegła czy okna ze szprosami.

- Trzecim elementem jest komfort. Ten sam tradycyjny fotel jest szalenie wygodnym fotelem. Komfort to też



wygodna sofa na której można położyć się, odpocząć, wyciszyć. Miraż tych wszystkich elementów: tradycji, rzemiosła i komfortu jest kluczem do zrozumienia tej przestrzeni – wyjaśnia Jan Sikora.

Kolorystyka wnętrza jest mocno stonowana, dominuje biel i drewno – czyli te barwy przy których wypoczywa się najlepiej.

- Biel stanowi kontrę dla drewna. Ponadto kolorystyka jest stosunkowo rodzinna, uważam, że każdy dodatkowy kolor, może poza niebieskim fotelem, był zbędny. Zdecydowaliśmy się na ekspresję nie kolorem, bo to wszystko jest wyważone, lecz fakturą. Podłogą, której dotykamy gołymi stopami, strukturą cegły. To właśnie namacalny kontakt z architekturą gra tutaj ogromną rolę.

Trudno się dziwić, że tak dopracowany projekt wywołał niemałe poruszenie wśród sąsiadów. Ci z ciekawością w oczach pukali do drzwi niemal na każdym etapie prac.

- Odbiór był bardzo pozytywny – wspomina architekt wnętrz. – To, co jakościowe, rzadkie i przemyślane zawsze się obroni i zrobi dobre wrażenie. Problem z domami w lesie polega na tym, że łatwo zrobić projekt poprawny, zatrudniając na przykład lokalnego rzemieślnika. Ale „dobrze” i „bardzo dobrze” dzieli podwójny nakład pracy: dobierania kolorów, szukania dostawców i wykonawców. Niewiele jest takich projektów.

NOWOCZESNOŚĆ GDYNI  
Z HISZPAŃSKIM TEMPERAMENTEM



L A E S Q U I N A

UL. 3 MAJA 30 X STEFANA BATOREGO

GDYNIA CENTRUM



# NAWROCKI CLINIC ŚWIATOWY DESIGN I GRAD NAGRÓD

AUTORKA: MARTA DWORAK

**Zlokalizowana w zabytkowym spichlerzu w Gdańsku Wrzeszczu, Nawrocki Clinic podnosi leczenie dentystyczne na niespotykany dotąd poziom. Poza wykwalifikowaną kadrą i najnowocześniejszym sprzętem medycznym, pacjenci mają tu kontakt z nietuzinkowym designem kojarzącym się bardziej z butikowymi hotelami niż placówką medyczną. Najlepszym na to dowodem są wyróżnienia w najbardziej prestiżowych konkursach na świecie!**

To na tyle wyjątkowy projekt, że zyskuje uznanie w światowych konkursach poświęconych designowi – jak chociażby Architizer A+Awards, według którego Nawrocki Clinic to najpiękniejszy obiekt w dwóch kategoriach: Hospitals and Healthcare Centers oraz Architecture +Health. To niemałe wyróżnienie, gdyż zgłoszeń są tysiące, a ocenia je międzynarodowe jury, w którym zasiada m.in. Carlo Ratti - współtwórca znanego biura projektowego Carlo Ratti Associati oraz dyrektor Biennale Architektury w Wenecji w 2025 roku. Nawrocki Clinic w ścisłym finale mierzyła się z prestiżowymi obiektami ze Stanów, Japonii, Kanady, Szwecji, a nawet Brazylii czy Chin. Doceniono przede wszystkim nowe spojrzenie na architekturę w medycynie.

To niejedyne zagraniczne wyróżnienie. Klinika została zakwalifikowana również do THE PLAN Award. To coroczna międzynarodowa nagroda, która docenia doskonałość w architekturze, projektowaniu wnętrz i planowaniu urbanistycznym. Z kolei na lokalnym gruncie projekt ubiega się o tytuł Najpiękniejszej Gdańskiej Realizacji Architektonicznej przyznawany przez Miasto Gdańsk. W kapitule oprócz przedstawicieli miasta zasiadają członkowie Stowarzyszenia Architektów Polskich.

- Budynek pełnił funkcję spichlerzową, magazynową, przez pewien czas był też stajnią dla koni. Idea dla wnętrza pochodzi właśnie z indywidualnej tożsamości obiektu, to inspiracja, czyli elementy spichlerza, garnizonowej budowli – mówi Kamil Domachowski, architekt odpowiedzialny za projekt wnętrza. - Najciekawsze są tu naturalne materiały nawiązujące do pierwotnego charakteru budynku oraz dobrze ze sobą współgrają: surowy beton architektoniczny, orzechowe drzwi



pozbawione opasek, ceglane ściany, skórzane lampy wiszące nad recepcjami, skórzane kotary przy wejściu i w sali konferencyjnej, stalowe mocowania siedzisk połączone ze skórzanymi wstawkami, logo Inwestorów odbite w betonie. Cieszymy się, że obiekt został zauważony na świecie. Uznanie wynika z udanej próby stworzenia ponadczasowego wnętrza i innego podejścia do interpretacji branży stomatologicznej w zakresie architektury – dodaje architekt.

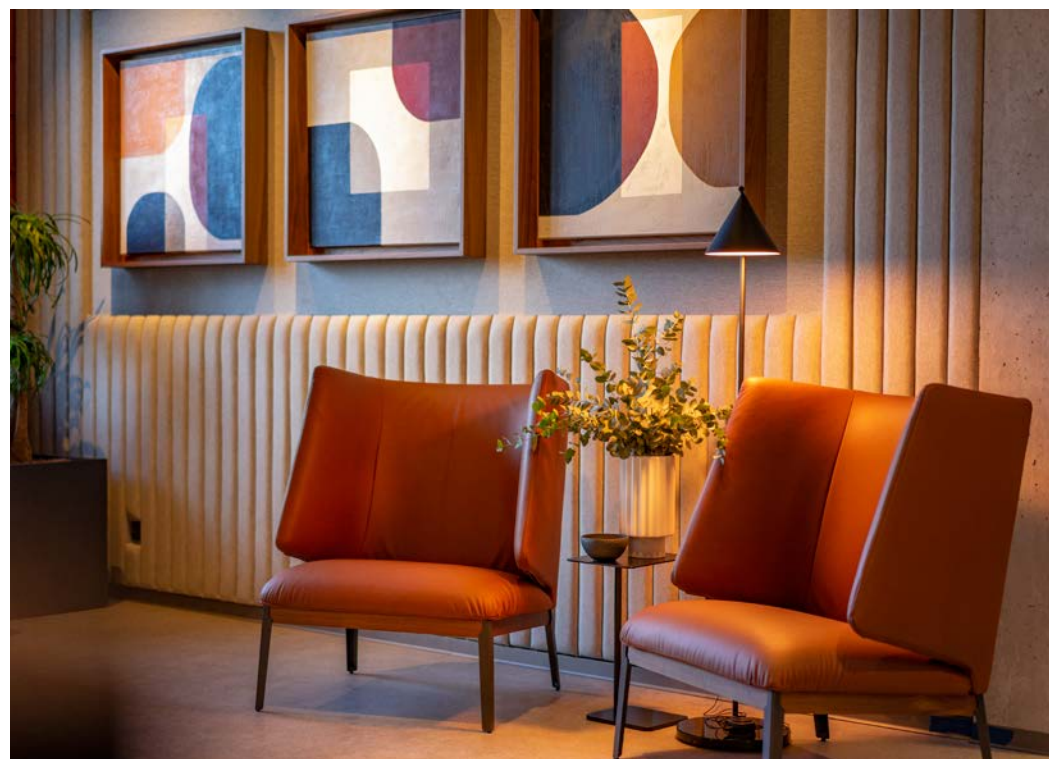
Dla właścicieli takie docenienie było pewnym zaskoczeniem.

- Nie spodziewaliśmy się tylu wyróżnień. Wizję samej kliniki miałam od początku. Wiedziałam, jakie wnętrza chciałabym tu mieć, jakie materiały wykorzystać. Podzieliłam się nią z architektem Kamilem Domachowskim i od początku poczułam chemię oraz ogromną chęć, by ten projekt stworzyć wspólnie – mówi właścicielka kliniki Agnieszka Dojlidko-Nawrocka. - Pragnęłam, by wchodziło się tu jak do stylowego Spa, w którym otaczają nas naturalne, kojarzące się ze spokojem materiały: cegła, drewno orzechowe, skóra, beton. To miała być klinika inna niż wszystkie – podkreśla.

I to się udało. Pacjent wkracza do innego, relaksującego świata, w którym o jego komfort dba pomocna obsługa. Może też skorzystać z bogato wyposażonej biblioteczki, uwzględniającej przeróżne pasje i zainteresowania. Siada w wygodnej kanapie, otacza go ciepłe światło, słyszy kojącą muzykę na żywo płynącą ze... 100-letniego fortepianu. A, gdy już odpłynie myślami, zostaje zaproszony do jednego z 15 gabinetów stomatologicznych, w którym podtrzymana jest ta kojąca atmosfera. Teraz może dodatkowo wybrać, czy czas umili mu dalej muzyka czy też program lub film.

- Pacjenci, którzy odwiedzają nas pierwszy raz, są zaskoczeni wnętrzami. To, co od nich słyszymy, to przede wszystkim uznanie i zachwyt. Doceniają też panujący tu spokój. Chętnych oprowadzamy po klinice i opowiadamy o jej historii i elementach wystroju. Np. zlokalizowane centralnie majestatyczne schody powstały z 13 ton stali, co wiązało się z dodatkowym wzmocnieniem podłoża. Sam fortepian został wyszukany w Europie, przywieziony do Konina i tu odrestaurowany, by ostatecznie zawisnąć między dwoma piętrami na specjalnie wybudowanym podeście. Kwestie akustyczne też nie były łatwe w tak wysokim wnętrzu i wymagały zamontowania specjalnych paneli. Teraz dzięki takim sufitom ma się poczucie, jakby się lewitowało w przestrzeni – opowiada Agnieszka Dojlidko-Nawrocka.

Akustyka to nie jedyne wyzwanie, z jakim trzeba było się zmierzyć przy tym projekcie, zwłaszcza, że obiekt jest pod opieką konserwatora zabytków.



- W tym przypadku trzeba było pogodzić potrzeby funkcji medycznej z wymaganiami konserwatorskimi i pożarowymi. Elewacja i forma zewnętrzna budynku jest pod ochroną konserwatorską, a wymagania pożarowe były trudne do spełnienia ze względu na lokalizację obiektu oraz jego substancję. Praca z zabytkowym budynkiem jest zawsze wyzwaniem, ponieważ ma ograniczenia. Jednak im więcej ograniczeń, tym ciekawszy efekt końcowy – podsumowuje Kamil Domachowski. - Ważna jest spójność myśli inwestorów i architektów i tak było w tym przypadku. Podczas budowy kliniki na każdym etapie mogliśmy liczyć na wsparcie właścicieli.

Dzięki tej współpracy powstał oryginalny i absolutnie wyjątkowy projekt. Nie można jednak zapomnieć o jego głównej funkcji użytkowej.

- Jako właściciel zdaję sobie sprawę, że wnętrza to nie wszystko. Klinikę tworzą ludzie, którzy tu pracują. Mamy w tej chwili zespół prawie 80-osobowy. I tak, jak postawiłam na jakość we wnętrzach, tak też była ona dla mnie ważna przy doborze zespołu, bo to on tworzy całość. Nasz personel to nie tylko wykwalifikowani specjaliści, ale i osoby bardzo komunikatywne, nastawione na pacjenta i jego potrzeby. Pracujemy na najlepszych sprzętach i materiałach, na implantach na światowym poziomie. Nasi lekarze regularnie się szkolą, a sama klinika umożliwia także edukowanie z wykorzystania laserów w chirurgii oraz z protokołów szybkiej implantacji, w czym specjalizuje się mój mąż Michał Nawrocki – tłumaczy Agnieszka Dojlidko-Nawrocka. - Pacjent przychodzi do nas po zdrowiu, a my mu dajemy dodatkowo wyciszenie i wrażenia estetyczne. Nagrody to tylko dodatek – podsumowuje właścicielka kliniki.





# NOWY ŚWIAT

# Ostoja

## II etap



# WENDY

## PIERWSZA INWESTYCJA ROBYG W GDYNI

**W sercu Gdyni, u zbiegu ulic Wendy i Węglowej, powstaje pierwsza gdyńska inwestycja wiodącego w Trójmieście dewelopera. ROBYG realizuje projekt o nazwie WENDY – to otwarte osiedle, ze zróżnicowanymi architektonicznie budynkami, które wtopią się w modernistyczną architekturę Śródmieścia. Na nabywców czeka blisko 140 mieszkań. Ceny mieszkań zaczynają się od około 15 800 zł za m<sup>2</sup>.**

Pierwszy powstający budynek, inspirowany industrialnymi kontenerami morskimi będzie miał 15 piętér. Do dyspozycji zostaną oddane 137 przestronnych i doświetlonych apartamentów w metrażach od 29 do 112 m<sup>2</sup>. Jak wskazuje nazwa osiedla oraz sama lokalizacja, inspiracją dla tego przedsięwzięcia był wybitny inżynier, twórca projektu i założyciel gdyńskiego portu morskiego, który przez 17 lat kierował jego budową oraz rozwojem – Tadeusz Wenda.

W standardzie apartamenty będą wyposażone w system ROBYG Smart House by Keemple w standardzie Gold, zaawansowaną technologię gwarantującą bezpieczeństwo oraz najwyższy komfort mieszkania. Niezmiennie, ROBYG postawił na wysoki standard, wykorzystując szlachetne materiały wykończeniowe wewnątrz i zewnątrz budynków, zadbał również o efektowne przeszklenia oraz elegancką elewację. Całość będzie korespondować zarówno z portowym, jak i miejskim krajobrazem.

- Nasza pierwsza inwestycja w Gdyni, WENDY, oferuje jednocześnie panoramę na morze oraz na miasto – każde z mieszkań będzie mogło poszczycić się imponującym widokiem. Nieopodal znajduje się nabrzeże, plaże, port oraz tereny parkowo-rekreacyjne. Przystłowiową kropkę nad i stawia doskonale rozwinięta sieć drogowo-komunikacyjna, umożliwiającą łatwy dojazd do wszystkich zakątków Gdyni i Trójmiasta – mówi Anna Wojciechowska, Dyrektor Sprzedaży i Marketingu ROBYG w Gdańsku i Poznaniu.

Osiedle wyróżnia charakterystyczna architektura – każdy z 5 budynków będzie miał inną elewację nawiązującą do gdyńskiego portu. Wizytówką inwestycji stanowi reprezentatywne trzypiętrowe lobby z portiernią oraz strefa fitness. Do dyspozycji mieszkańców pozostawiono miejsca w hali garażowej, komórki lokatorskie oraz pomieszczenie do przechowywania rowerów i stacje naprawy rowerów.

Warto dodać, że wzdłuż osiedla WENDY znajdą duże zmiany. Planowana jest realizacja alei rekreacyjnej otoczonej drzewami, która przebiegać będzie od nabrzeża aż do Dworca Głównego w Gdyni, a z drugiej strony inwestycji – rozbudowa ciągu pieszo-jezdnego. ROBYG zadbał także o zieloną infrastrukturę – przestrzenie między budynkami zostaną wypełnione bioróżnorodną roślinnością. Powstaną również place zabaw dla najmłodszych oraz tereny rekreacyjne.

### ROBYG to zaufany deweloper

**Inwestycje ROBYG spełniają oczekiwania Klientów będących na różnym etapie swojego życia. Doskonała lokalizacja, dogodny dostęp do infrastruktury, atrakcyjne przestrzenie wspólne czy liczne tereny pełne zieleni, składające się na realizację idei 15-minutowych osiedli – warto zapoznać się z ofertą dewelopera, który obecny jest na polskim rynku od ponad 23 lat.**



# Jezioro Twoim sąsiadem

📍 Barniewice, przy Gdańsku Osowej

makuratinvest.pl • sprzedaz@makuratinvest.pl • 607 030 845

# MOJE MIASTO

NA POJEDYNEK WYZYWA: MICHALINA DOMOŃ

Lato w tym roku niebywałe. A jak lato w Trójmieście to wiadomo – plaża, bulwar nadmorski, molo, ulica Monte Cassino i wszędzie tłoczą się turyści. Czy w tym tłoku można poczuć letni vibe? Być może tak, choć każdy odnajdzie go w czymś innym. Przepis na letni vibe w tym odcinku Pojedynku rysowników według Kacpra Antoszewskiego i Marii Dovahanyk.



## AGNIESZKA SROKOSZ

absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku na Wydziale Malarstwa i Grafiki, laureatka konkursów ilustratorskich oraz graficznych (plakatów) w kraju i za granicą, malarka prezentowana na wystawach w kraju i za granicą

**Rysuję, bo ...** inaczej oszaleję.

**Mój pierwszy rysunek przedstawiał ...** świętą rodzinę.

**Podróże ...** pobudzają moją kreatywność.

**Artysta dojrzewa, kiedy ...** wie co robi.

**Największe wyzwanie to ...** nauczyć się ładnie rysować konia.

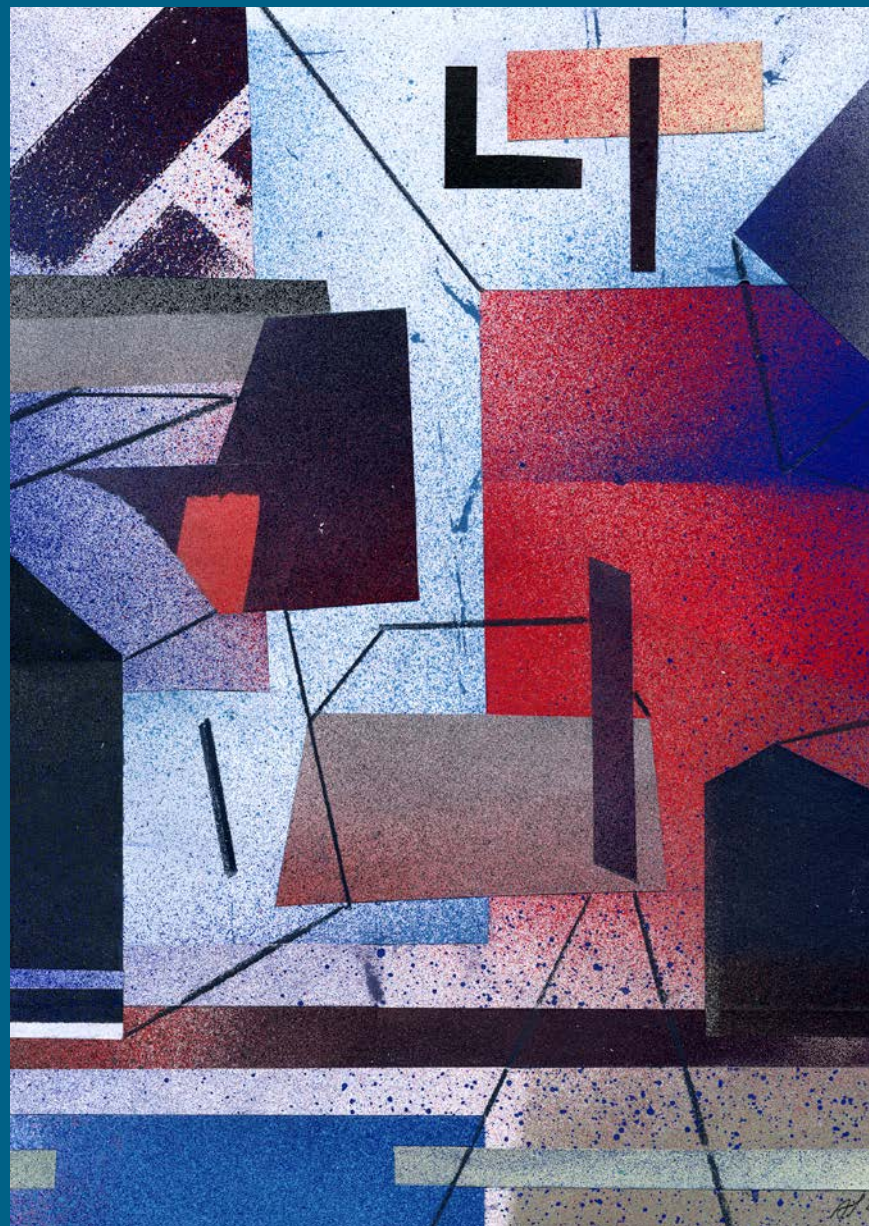
**Miasto to ...** energia, im większe tym lepsze.

**W mieście lubię najbardziej ...** kolory i współczesną architekturę.

**W mieście nie lubię ...** hałasu.

**Sekretny adres w moim mieście to ...** moja pracownia.

**Moje miasto ...** biega.



# Pojedynek Rysowników



## ANDRZEJ MAJCHER

architekt, lubi rysować i zwiedzać włoskie winnice, mieszka i pracuje w Gdyni

**Rysuję, bo ...** wspomnienia stają się pełniejsze.

**Mój pierwszy rysunek przedstawiał ...** koguta z tęczowym ogonem.

**Poznanie cudzych opinii ...** pobudza moją kreatywność.

**Artysta dojrzewa, kiedy ...** nie wiem, trzeba zapytać artysty.

**Największe wyzwanie to ...** bycie konsekwentnym.

**Miasto to ...** scenografia dla codziennego życia.

**W mieście lubię najbardziej ...** wczesnoporanny spokój.

**W mieście nie lubię ...** brudu i grodzonych osiedli.

**Sekretny adres w moim mieście ...** wszędzie tam, gdzie podają dobrą kawę.

**Moje miasto ...** jeszcze takiego nie ma.

FUTUREANTIQUES™ 

TAM, GDZIE  
PRZYSZŁOŚĆ  
SPOTYKA  
PRZESZŁOŚĆ

AUTORKA: MARTA DWORAK

Na obrzeżach Gdańska, w niepozornym budynku, znajduje się magazyn, który skrywa okazałą przestrzeń z niezwyklejmi meblami. Zaglądamy do środka. W otoczeniu bujnie zastawionych ciągów półek pojawia się zabytkowy regał z ciemnego drewna, rozłożony na mniejsze elementy. To serce operacji, a dokładniej sekcja, w której tutejsi rzemieślnicy składają elementy dawnych perełek designu. Znajdziemy tu wiele klasyków. Z jednej strony krzesła Cesca projektu Marcela Breuera, tuż obok Pernilla autorstwa Bruno Mathssona, a dalej biurko Kaia Kristiansena... Kilka kroków dalej spotykamy Leszka – mistrza stolarskiego, jednego z nielicznych specjalistów tej klasy w Polsce, któremu często powierza się skomplikowane projekty. W sąsiedniej lakierni działa Arek, który specjalizuje się w doborze kolorów. Tworzy je, wykorzystując okazałą kolekcję lakierów i olejów. Cel jest jeden: odzyskać to, co możliwe ze starych, wspaniałych mebli.



Krzysztof M. Marenczo, lampy Murano, fot. Sobeśław Szumski

RAJ DLA PASJONATÓW  
VINTAGE

**- Mebli na świecie jest wystarczająco dużo, musimy nauczyć się korzystać z zasobów, które posiadamy – mówi Adam Krzeziński właściciel Futureantiques, który zabytkowym meblom poświęcił całe swoje zawodowe życie. W swojej rotacyjnej galerii gromadzi designerskie perełki dla pasjonatów vintage i mid-century modern.**

**Dlaczego spotykamy się właśnie tu?**

Choć, żeby klienci doświadczyli tego miejsca. Tutaj wszystko ma swój kontekst i historię. Gdy umawiamy się z klientem na wizytę, poprzedza ją rozmowa, aby określić krąg jego zainteresowań i odpowiednio się przygotować. Najlepsze doświadczenie jest właśnie po takim wstępnym wywiadzie, choć zdarza nam się oczywiście oprowadzać bardziej spontanicznie.

**Czy w otoczeniu takiej ilości regałów nie sposób się pogubić?**

W ciągu 10 lat istnienia firmy odrestaurowaliśmy ponad 2000 wyjątkowych mebli. Aktualnie w magazynie znajduje się 300 gotowych obiektów, a kolejne 100 czeka na renowację. Nie chodzi o to, żeby mieć 5000 mebli, ale o to, żeby posiadać ich tyle, aby móc je dobrze przygotować, zaprezentować i na koniec sprzedać. Każdy mebel kupuję osobiście. Muszę go znaleźć, a następnie szczegółowo zaplanować jego renowację, która nie zawsze jest oczywista – trzeba na przykład przemyśleć, jak zmienić tapicerkę, czy zachować stary lakier lub olej czy może uda się wypolerować itp. To cienka linia, gdyż Amerykanie na przykład bardzo lubią stan oryginalny, choćby nawet bardzo zużyty. W przypadku fotela Le Bambole projektu Mario Belliniego zdecydowaliśmy się zostawić oryginalną, przetartą tapicerkę, ale w przypadku sofy Borge Mogensen'a wymieniliśmy ją na owczą skórę. To są zawsze trudne decyzje – czy lepiej pozostawić te ślady historii danego przedmiotu, czy też je usunąć.

### I wszystkie te meble znajduje pan w trakcie podróży?

Podczas pandemii COVIDU wszyscy byliśmy zmuszeni kupować online na podstawie zdjęć, efekty takich zakupów były bardzo różne. Teraz ponownie podróżuję i wszystko oglądam sam, ponieważ każdy detal ma tutaj ogromne znaczenie. Ważne jest, czy szuflada wysuwa się prawidłowo, czy blat nie jest uszkodzony itd. Tego na zdjęciach nie widać, podobnie jak zapachu. Bazuję na własnym poczuciu estetyki, a to są bardzo subiektywne decyzje. Jak coś mi się podoba – to kupuję, a dopiero później zastanawiam się, co z tym dalej zrobić (śmiech). Zazwyczaj moje wybory okazują się trafne, jakby świat podzielał mój punkt widzenia.

### Ile podróży odbywa pan w ciągu roku?

Kilkanaście. Staram się łączyć pracę z przyjemnością, natomiast nadal jest praca, w której muszę być maksymalnie skoncentrowany. Wchodzę do różnych magazynów, w których wyszukuję dane meble. Odwiedzam duże, nieraz wypełnione po brzegi magazyny. Powinienem od razu oszacować koszty i możliwości renowacji, a zazwyczaj czas oględzin jest ograniczony. To jak połączenie archeologii z poszukiwaniem skarbów, a przede wszystkim realizacja marzeń. Na przestrzeni lat udało mi się spełnić sporo z nich, zdobywając upragnione meble. To bardzo ekscytujące, gdy znajduję i kupuję mebel – na

przykład biurko Wegnera – na które kiedyś nie było mnie stać, a za którym rozglądałem się od 5 lat. To często są wakacje, które zarabiają na siebie.

### Czy wasi klienci to także obcokrajowcy?

Do tej pory prawie wszystkie meble z naszej pracowni trafiały za granicę. To zresztą widać tutaj, w sekcji pakowania. Ten stół jedzie do Paryża, tam meble czekają na wysyłkę do USA, a tutaj – do Australii. Można powiedzieć, że to cały świat, a zwłaszcza cztery miejsca: Kalifornia, Nowy Jork, Paryż i Londyn.

### Jak wygląda zainteresowanie meblami vintage w Polsce?

Po zmianie ustroju w latach 90. rynek polski został zalany zróżnicowaną ofertą zachodnich firm meblowych. To były zwykle wielkoseryjne produkcje a trendy wnętrzarskie były dość jednolite. Tak naprawdę niedawno pojawiła się potrzeba wyjątkowości i wyróżnienia swojego wnętrza. Jeszcze 10 lat temu odnotowaliśmy tutaj nieduże zainteresowanie oryginalnymi meblami vintage. Dzisiaj Polacy coraz częściej poszukują unikatowych przedmiotów, których nie da się doprodukować. Osobiście uważam, że jako Polacy jesteśmy już zmęczeni niską jakością i krótką żywotnością masowo produkowanych mebli. Cieszę się, że ten pro-jakościowy trend rośnie.



Sofa proj. Borge Mogensen w owczej skórze Gotland; krzesła Wassily proj. Marcel Breuer; sideboard proj. Aksel Kjaersgaard; lampa Arco proj. Giacomo Castiglioni | aranżacja: Anna Czarnecka



Le Bambole. proj. Mario Bellini fot. Sobiesław Szumski | aranżacja: Anna Czarnecka

### Kim są dzisiejsi klienci?

Nasi klienci to zazwyczaj esteci, osoby świadome, o bardzo konkretnych i sprecyzowanych potrzebach. Niektórzy czasem tropią jedno krzesło przez rok, znajdują je właśnie u nas i chcą je zobaczyć. Bywa, że pytają nas o jakiś przedmiot i my go dla nich znajdujemy. Są gotowi czekać na coś wyjątkowego i trudno dostępnego. Przychodzą do nas ludzie, tacy jak my, kochający piękne przedmioty, np. zaprzyjaźnieni stali klienci z Bydgoszczy znaleźli w naszym magazynie m.in. kinkiety i lampę. Uznali, że potrzebują dla nich nowego mieszkania, aby mogły one nadać kierunek aranżacji wnętrza. Kupili więc tym przedmiotom nowe lokum (śmiech). Jest też Pani Ewa, która natknęła się na nasz, już nie istniejący, sklepik w Sopocie przy ul. Chopina, a okazało się, że pomogliśmy urządzić prawdopodobnie jedno z najpiękniejszych sopockich mieszkań.

### Czy mid-century modern to meble do używania, czy raczej do cieszenia oka?

Wszystkie są jak najbardziej użytkowe, znakomicie zaprojektowane i wyprodukowane z najwyższą starannością przez renomowane pracownie. Wtedy liczyła się trwałość i te meble odzwierciedlają ówczesną filozofię. Jednak na niektórych z nich bardzo bym uważał, gdyż ich cena rośnie.

### Czyli meble to dobra inwestycja?

Oczywiście, nie wszystkie meble mają wartość inwestycyjną, ale są takie perełki, które zyskują z upływem czasu. To trochę jak z klasycznym Porsche – gdy ma się model z 1968 roku, to będzie ich już tylko mniej i będą coraz droższe. To magia ograniczonej ilości, dzięki której rzeczy zyskują na wartości.

### A jak kształtują się ceny sprzedawanych przez was mebli?

Ceny są bardzo zróżnicowane. Wszystko zależy od roku produkcji, a przede wszystkim od nazwiska projektanta. Tych czynników jest naprawdę dużo. Mamy meble od 2000 zł do kilkudziesięciu tysięcy złotych. Obecnie najdroższą będzie włoska sofa Camaleonda z lat 70. Pamiętajmy, że rynek jest globalny więc cena w polskiej walucie może wydać się wysoka, podczas gdy dla Amerykanów lub Azjatów jest ona umiarkowana.

### Od czego się właściwie to wszystko zaczęło? Meble vintage zawsze pana interesowały?

Jako student pracowałem przy renowacji mebli. W tamtych czasach w Polsce panowała moda na antyki. Później, gdy zajmowałem się renowacją mebli w Nowym Jorku, moje horyzonty oraz warsztat się poszerzyły. Techniki, których tam używano, zadziwiły i zainspirowały mnie, a meble, nad którymi pracowaliśmy, to głównie styl pochodzący z połowy XX wieku. Wówczas niewiele mi to mówiło. Wcześniej wie-

działem, że antyki mają wartość, ale zaskoczyło mnie, że te nowoczesne meble mogą osiągać równie wysokie ceny, a nawet je przekraczać. Nasza pracownia znajdowała się w Harlemie, a czasami jeździłem do showroomów na Downtown, gdzie ceny były naprawdę imponujące. Potem te same meble zobaczyłem w Danii i stwierdziłem, że warto w nie inwestować. W tamtych czasach w Polsce był tylko jeden sklep z duńskimi meblami, a większość ludzi przewidywała mój szybki upadek.

#### Tymczasem nic podobnego się nie wydarzyło.

Wszystko przyszło z czasem. Moje pierwsze zakupy zrobiłem za pożyczone kilka tysięcy złotych, co wydawało mi się wtedy ogromną sumą. Później nadeszła chwila, kiedy zgłosiła się do mnie klientka ze Stanów Zjednoczonych. Potrzebowała wielu mebli i wysłała mi pokaźną zaliczkę, a później zamówiła u mnie cały kontener. Tak rozpoczął się rozwój na większą skalę.

#### Pasja do vintage'u w sposób naturalny wpisuje się w obecne trendy proekologiczne.

Myslałem o tym, by stworzyć coś nowego, własną linię mebli, ale doszedłem do wniosku, że mam wokół siebie bazę na tworzenie z tego, co mnie zachwyca jeszcze przez długie lata.

#### To chyba kwestia dużej świadomości...

Myszę, że to wypadkowa kilku czynników. Uważam, że ży-

jemy w czasach, w których musimy nauczyć się korzystać z tego, co już mamy. Podobno wszystkie poprzednie cywilizacje upadły, ponieważ nie radziły sobie z wykorzystaniem zasobów naturalnych, a teraz my jesteśmy w podobnej pułapce. Bardzo dużo konsumujemy i wyrzucamy, a długo tak nie da się funkcjonować. Odnawiane meble to oczywiście tylko wierzchołek góry lodowej, ale gdzieś trzeba zacząć.

#### W tym nurcie eko pozostaje też upcykling?

Dokładnie. W miarę rozbudowywania mojej kolekcji mebli i ich odnawiania, pojawiały się różne, dobrej jakości „odpady” – półki, drewniane deski o pięknym rysunku, wyjątkowe okleiny. Pomyślałem, że warto to wykorzystać, zwłaszcza że te materiały zostały stworzone na lata. Z tych elementów powstają nowe, piękne, a przede wszystkim jakościowe przedmioty. Znalazłem w tym pasję i widzę w tym przyszły kierunek rozwoju firmy. Pomysły na meble są moje, a produkcją zajmuje się profesjonalny zespół Futureantiques.

#### Czy obecnie jest jakiś dominujący nurt, który się wybija i utrzymuje, czy to raczej zmienna?

Zmienia się. Modę często kształtują znane osoby i stylisci, którzy urządzają im domy, a inni chcą ich naśladować. Teraz panuje ciekawy trend na krzesła z litego dębu projektu Henninga Kjaernulfa, neobarokowe, brutalistyczne formy, które są bardzo modne w Stanach Zjednoczonych. Aktualnie odrestaurowujemy też sporo mebli pokrytych



Wnętrze sopockiego mieszkania wypełnionego perłami designu

## Adam Krzemiński

CEO Futureantiques - znawca designu i sztuki użytkowej okresu mid-century modern. Wnikliwe oko i wycucie estetyki rozwijał w pracowniach renowacji mebli w Polsce, Danii i Stanach Zjednoczonych. Futureantiques złożył 10 lat temu. Poza pracownią najczęściej można go spotkać na rowerowych trasach enduro w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym, którego jest wielkim miłośnikiem.



@FUTUREANTIQUES.EU



foto: shortcuts.eu

# THE OFFICE EDIT

AUTORKA: HALINA KONOPKA

**Moda biurowa nie musi być nudna i zachowawcza. Zresztą, już dawno przestała kojarzyć się z głównie garsonkami oraz butami na wysokim obcasie. I nawet w miejscach, gdzie obowiązuje dość określony dress code, można pozwolić sobie na takie elementy garderoby, w których będzie można czuć się dobrze nie tylko od 9 do 17.**

Właśnie w tym duchu powstała nowa kolekcja Reserved – dla niej i dla niego. W kolekcji damskiej projektanci połączyli styl smart casual z elementami trendu ladylike. Mamy więc zróżnicowaną ofertę garniturów i marynarek podkreślających talię, kamizelki, koszule – te bardziej dopasowane, jak i oversize’owe, czy sukienki typu szmizjerka. Z kolei wspomniana wyżej odsłona ladylike to nawiązanie do sylwetek rodem z lat 50. i 60., stąd np. spódnice – rozkloszowane i mini, klasyczna „mała czarna” i buty, takie jak balerinki i modele typu Mary Jane. W kolekcji obuwia dominuje płaska podeszwa, a obcas jest niewielki. Projektantki Reserved przypominają tym samym, że sportowe modele, jak sneakersy z łączonych materiałów, również warto wziąć pod uwagę w kontekście biurowego looku. Wśród propozycji nie mogło oczywiście zabraknąć torebek – od shopper bags po mniejsze modele do ręki.

Męska odsłona kolekcji jest dość klasyczna, jeżeli chodzi o kroje, które jednak wyróżniają się świeżą kolorystyką czy ciekawymi detalami. Dlatego w tym sezonie mężczyzna do biura wkłada garnitur w odcieniu zieleni, a jeśli spodnie, to z luź-

niejszą nogawką i w prążek. Z okryć wierzchnich zaproponowano trencz – luźniejszy w formie i wykonany z lekkiej wodoodpornej tkaniny, czy biker jacket ze skóry naturalnej w czekoladowym tonie. Warto również wspomnieć o dodatkach – podobnie jak w kolekcji damskiej, w butach akcent położony jest na bardziej casualowe, a mniej formalne, typowo „garniturowe” modele. Z kolei alternatywą dla torby, która bez problemu pomieści laptop i inne



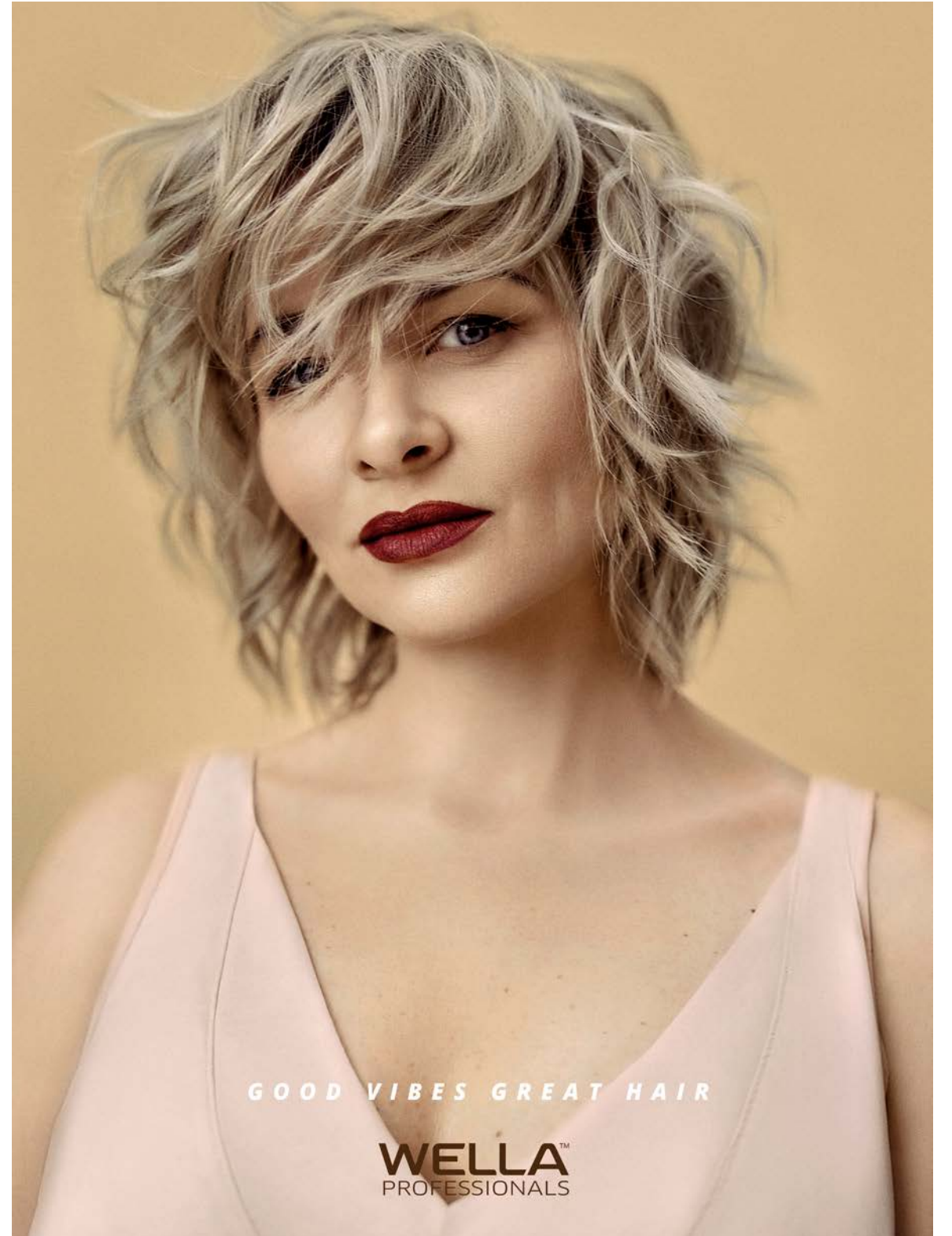




STUDIO FRYZUR

# HAIRMATE®

GOOD VIBES GREAT HAIR



GOOD VIBES GREAT HAIR

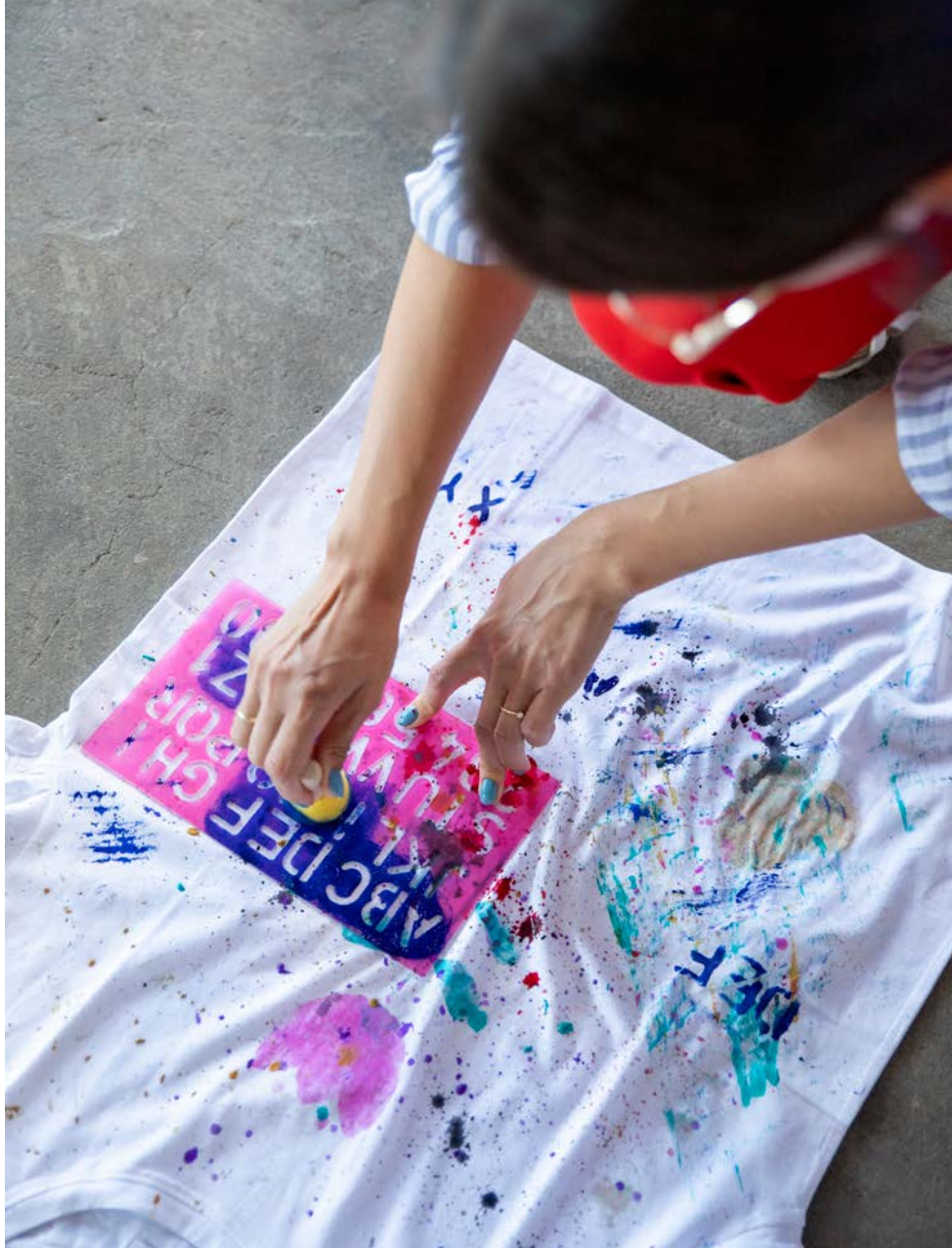
WELLA™  
PROFESSIONALS

ul. Bolesława Leśmiana 11/U7  
80-280 Gdańsk (Garnizon)



© /hairmate.gdansk





# NIE WYRZUCAJ. PRZERABIAJ I NAPRAWIAJ

AUTOR: MICHAŁ STANKIEWICZ

**Wear Your Story** – to hasło kampanii promującej świadome i odpowiedzialne korzystanie z odzieży. Jej głównym celem jest zachęcenie do naprawy zużytych lub zniszczonych ubrań, zamiast ich wyrzucania. Inicjatorem projektu jest największy producent odzieży w Polsce, gdańska Grupa LPP oraz jej dwie marki – Reserved i Sinsay. W kampanię zaangażowały się też uznane ekspertki od mody cyrkularnej. Wszyscy zainteresowani przedłużaniem życia ulubionych elementów swojej garderoby mogą na stronie kampanii skorzystać nie tylko z praktycznych porad, ale także z voucherów na naprawę ubrań w punktach krawieckich.

- Polska jest jednym z tych krajów Europy, w którym wskaźnik cyrkularności znajduje się powyżej średniej globalnej i wynosi 10,2%. To dobra, ale niestety wciąż zbyt niska wartość, która oznacza, że 89,8% naszej gospodarki oparta jest na wykorzystaniu surowców pierwotnych – wyjaśnia Ewa Janczukowicz-Cichosz, ekspertka ds. zrównoważonego rozwoju w LPP. - Chcemy uwrażliwić naszych klientów na tę sytuację i rozwinąć w nich nawyk naprawiania odzieży, który mieli nasi rodzice. Jeśli sami nie czują się na siłach, by dokonać poprawek krawieckich, zawsze mogą skorzystać z usług lokalnych zakładów. Naszą akcją możemy z jednej strony zmotywować konsumentów do korzystania z usług naprawczych świadczonych przez lokalnych krawców, z drugiej wesprzeć drobne rzemiosło – dodaje.

## EKOLOGICZNA ŚWIADOMOŚĆ KONTRA NAWYKI

Dane statystyczne nie pozostawiają złudzeń. Kupujemy coraz więcej odzieży, a jej użytkowanie skróciło się o 36%.

Efekt? Wg badań UE rocznie wyrzucane jest 7 mln ton ubrań, co daje aż 15 kg na osobę.

LPP wspólnie z agencją badawczą ARC Rynek i Opinia zbadali preferencje i świadomość polskich konsumentów. Aż 73% respondentów uważa, że wyrzucanie ubrań ma negatywny wpływ na środowisko. Dokładnie tyle samo wskazuje, że ograniczenie zakupów nowych ubrań może mieć z kolei pozytywny wpływ na środowisko. To świadczy o dość dużej świadomości ekologicznej. Do tego dodajmy, że ponad połowa deklaruje wrzucanie niepotrzebnych ubrań do specjalnych kontenerów na odzież.

- Nasze społeczeństwo oswoiło się już ze zjawiskiem recyklingu, któremu podlegają nie tylko ubrania – to bowiem proces przetwarzania odpadów pozwalający na ponowne wykorzystanie niektórych materiałów do produkcji nowych produktów i jest jednym ze sposobów na ochronę środowiska, dzięki któremu możemy zmniejszyć ilość śmieci – mówi Małgorzata Czudak, projektantka ubioru, prof. ASP



**MARTYNA ZASTAWNA**

założycielka marki woshwosh, ekspertka ds. klimatu w Europejskim Banku Inwestycyjnym i ONZ

„W ostatnich latach przemysł mody stanął przed istotnymi wyzwaniami związanymi z potrzebą wprowadzenia realnych zmian oraz przejęcia odpowiedzialności za wpływ, jaki producenci odzieży wywierają na środowisko. Jednym z kluczowych kierunków zmian jest promowanie długowieczności ubrań i zasady „care & repair” jako odpowiedzi na masową produkcję i szybko zmieniające się trendy, które generują ogromne ilości odpadów tekstylnych.”

w Łodzi, wykładowca projektowania w Instytucie Ubiory Łódzkiej ASP. I dodaje: - W ostatnich latach pojawił się nowy termin: „upcycling”. Jak pokazuje badanie, znany jest na razie niewielkiej grupie konsumentów. Szczególnie osoby dojrzałe, po 50. roku życia, nie spotkały się z tym pojęciem. Czym więc jest upcycling? To forma przetwarzania odpadów, w wyniku której powstają produkty o wyższej wartości. Przykładami mogą być torby czy plecaki szyte z bannerów reklamowych, które drukowane są na wytrzymałych podłożach. Upcyclingować możemy także oczywiście odzież.

A co z naprawą ubrań? 80% Polaków uważa, że może pozytywnie oddziaływać na otoczenie. Społeczeństwo chce się uczyć i potrzebuje dostępu do kompendium wiedzy o naprawianiu ubrań. Większość z nas jest również przekonana o tym, że każdy powinien posiadać taką wiedzę. Nie zawsze jednak dobre chęci wdrażane są w życie. Polacy zazwyczaj zastępują uszkodzone ubrania nowymi, a aż 87% zdecydowało się na kupno nowej pary jeansów, jeśli koszt naprawy będzie zbliżony do ceny spodni w sklepie.

Dr hab. Katarzyna Stasiuk, profesor w Instytucie Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, wyraźnie widzi różnicę pomiędzy świadomością ekologiczną badanych, a ich faktycznym postępowaniem.

- Do połowy ubiegłego wieku naprawianie i przerabianie ubrań było powszechną praktyką. W ciągu ostatnich lat te zwyczaje uległy jednak ogromnym zmianom, coraz

ODBIERZ VOUCHER WWW.DBAJOUBRANIE.PL



W ramach kampanii „Wear Your Story” w ręce konsumentów oddano pulę voucherów do wykorzystania na drobne usługi krawieckie. Wraz z partnerem akcji, firmą woshwosh, LPP chce zwiększyć świadomość Polaków na temat mody cyrkularnej, wskazywać korzyści płynące z przedłużania życia ubrań oraz ułatwiać dostęp do usług naprawczych. Inicjatywa ruszyła 1 lipca i będzie trwać do 31 października 2024 r. W tym czasie konsumenci mogą zdobyć jeden z voucherów (decyduje kolejność zgłoszeń) o wartości 20 zł każdy, wypełniając prostą i krótką ankietę dostępną na stronie [www.dbajoubranie.pl](http://www.dbajoubranie.pl). Unikalny kod dostarczany na wskazany w zgłoszeniu adres e-mail można wykorzystać w punktach krawieckich biorących udział w akcji. Lista napraw dostępnych w ramach programu to m.in. przyszyć guzika, wszycie zamka, zszyć pęknięcia na szwie czy skrócenie spodni. Punkty krawieckie są zlokalizowane w Warszawie, Katowicach, Kielcach, Gdańsku, Wrocławiu, Krakowie, Łodzi, Poznaniu, Pruszczu Gdańskim i Rawie Mazowieckiej.



**DR HAB. KATARZYNA STASIUK**

profesor w Instytucie Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie

„W przypadku naprawiania odzieży główną deklarowaną przeszkodą jest brak wiedzy. Kiedy naprawianie czy przerabianie ubrań przestało być koniecznością (bo łatwo jest kupić nowe), naturalnie zaczęły również zanikać umiejętności oczywiste dla poprzednich pokoleń.”

mniej konsumentów próbuje naprawiać zniszczone ubrania, wolą je wyrzucić i kupić nowe – mówi dr Katarzyna Stasiuk. - Powodów tych zmian może być kilka. Przede wszystkim jeszcze sto lat temu posiadanie ubrań miało dużo większą wartość, bo były mniej dostępne, a wiele osób nie mogło sobie pozwolić na ich częste kupowanie. Dzisiejsze czasy to powszechność mody masowej, która sprawiła, że ubrania stały się bardziej osiągalne zarówno fizycznie, jak i materialnie. Krótszy cykl życia odzieży, a przy tym nieograniczona podaż sprawiają, że dla większości (76%) uczestników badania przeprowadzonego przez LPP, głównym powodem pozbywania się ubrań jest ich zużycie - podkreśla.

Jak wskazuje ekspertka, nie tylko kwestie praktyczne determinują kolejne zakupy.

- Inne powody, do których konsumenci zwykle mniej chętnie się przyznają, są związane z czynnikami psychologicznymi. Sam proces kupowania i noszenia nowych ubrań u wielu osób powoduje pozytywne emocje, a niektórzy traktują je jako sposób na poprawę złego nastroju, stąd używane czasem określenie „zakupowa terapia”. Konsumenci kupują więc ubrania często (71% uczestników badania robi to raz na trzy



### MAŁGORZATA CZUDAK

projektantka ubioru, prof. ASP w Łodzi,  
wykładowca projektowania w Instytucie  
Ubiory Łódzkiej ASP

„Obecnie branża odzieżowa przechodzi transformację. Poszukuje się alternatywy dla tradycyjnych surowców: bawełny, lnu czy wełny, których uprawa ma wpływ na środowisko, a tradycyjna konfekcja znana od momentu uprzemysłowienia schodzi obecnie na dalszy plan.”

miesiące lub częściej), ale zadowolenie z ich posiadania trwa krótko – kwituje Katarzyna Stasiuk.

### ZANIKA UMIEJĘTNOŚĆ REPEROWANIA UBRAŃ

Sposobem na poprawę sytuacji jest edukacja, nie tylko ekologiczna, ale również krawiecka - jak dbać i naprawiać ubranie. Tutaj wyniki badań pokazują, że jest wiele do zrobienia. Bo choć 73% respondentów ocenia, że każdy powinien posiadać umiejętność naprawy ubrań, to już tylko 62% uważa, że możliwe jest przywrócenie naprawiania, jako pierwszego odruchu, gdy ubranie jest uszkodzone. Co więcej ponad połowa ocenia, że umiejętności naprawy odchodzą do lamusa.

- W przypadku naprawiania odzieży główną deklarowaną przeszkodą jest brak wiedzy (deklaruje to 72% badanych). Kiedy naprawianie czy przerabianie ubrań przestało być koniecznością (bo łatwo jest kupić nowe), naturalnie zaczęły również zanikać umiejętności oczywiste dla poprzednich pokoleń. Dzisiaj wprawdzie większość osób potrafi nawlec igłę, czy przyszyć guzik, ale nie ma umiejętności ani urządzeń (np. maszyny do szycia), które pozwoliłyby im dokonać większych napraw, czy przerobić ubrania – komentuje Katarzyna Stasiuk. - Inna barierą, chociaż rzadziej dostrzeganą i wyrażaną przez konsumentów w przedłużaniu życia ubrań mogą być negatyw-

## KUP NAJPOTRZEBNIEJSZE AKCESORIA DO NAPRAWIANIA UBRAŃ

Tworzenie domowego kącika krawieckiego najlepiej zacząć od zgromadzenia odpowiednich narzędzi. Podstawowe akcesoria, które powinien mieć każdy na początku swojej drogi w naprawianiu ubrań, to m.in. nici, różnorodne igły, nożyczki krawieckie, a także zestaw do łatania, komplet różnorodnych guzików oraz miarka krawiecka. Pomogą Ci one w utrzymaniu garderoby w perfekcyjnym stanie i pozwolą reagować na każde drobne przetarcie czy pęknięcie.

## NAUCZ SIĘ NAPRAWIAĆ DELIKATNE MATERIAŁY

Praca z delikatnymi tkaninami, takimi jak szyfon, delikatna wiskoza czy koronka, wymaga szczególnej uwagi i delikatności. Poznanie technik odpowiednich dla tych wymagających materiałów to klucz do ich skutecznej naprawy i konserwacji. Nauka używania cieńszych nici, odpowiednich igieł, a także delikatnych ściągów ręcznych może zapewnić, że twoje naprawy będą zarówno dyskretne, jak i trwałe.

Warto zaznajomić się z metodami plamoodporności i czyszczenia specyficznych dla delikatnych tkanin, aby unikać uszkodzeń podczas pielęgnacji.

Przykładem może być usuwanie najbardziej opornych plam z oleju. Tutaj najlepiej sięgnąć jak najszybciej po płyn do mycia naczyń. Wystarczy obficie wetrzeć detergent w materiał, a następnie spłukać go zimną wodą. Trzeba jednak pamiętać, by do jasnych tkanin nie stosować intensywnie barwionych detergentów. Po usunięciu plamy należy wyprać ubranie według zaleceń na metce.

Zdobyte umiejętności nie tylko pozwolą ci zachować piękno twoich najbardziej wymagających ubrań, ale również dadzą ci pewności, że potrafiś zadbać o każdy szczegół swojej garderoby.

## PODSTAWY SZYCIA I KROJENIA

Opanowanie podstawowych technik szycia i krojenia materiałów otwiera przed tobą świat ogromnych możliwości naprawiania ubrań. Znajomość tego, jak prawidłowo mierzyć, ciąć i łączyć różne tkaniny, pozwoli ci nie tylko na dokonywanie precyzyjnych napraw, ale również na tworzenie ubrań od podstaw lub modyfikowanie istniejących, aby lepiej odpowiadały twoim potrzebom i preferencjom.

Zacznij od nauki podstawowych ściągów ręcznych i maszynowych, a następnie przejdź do bardziej złożonych technik krojenia, zwracając uwagę na właściwości i kierunek nitki w tkaninie. Te umiejętności pozwolą ci przedłużyć życie ulubionych elementów garderoby i wyrażać swój styl w bardziej kreatywny sposób.

## DOWIEDZ SIĘ, JAK ODŚWIEŻYĆ UBRANIA

Zachowanie świeżości i dobrego wyglądu odzieży nie zawsze wymaga prania. Istnieje wiele sposobów na odświeżenie tkanin bez konieczności ich moczenia.

Jednym z nich jest prasowanie z użyciem pary wodnej, które pomaga usunąć zapachy i wygładzić zagniecenia. Innym sposobem jest użycie specjalnych sprayów odświeżających zawierających substancje neutralizujące nieprzyjemną woń. Działają one poprzez zaaplikowanie na odzież cienkiej warstwy zapachowej, która maskuje niechciane aromaty. Możesz także skorzystać z naturalnych rozwiązań, takich jak trzymanie ubrań na świeżym powietrzu, co pozwala na naturalne napowietrzenie garderoby i usunięcie z niej nieprzyjemnych zapachów.

Soda oczyszczona również jest skuteczna w odświeżaniu tkanin – posyp nią ubranie, pozostaw na około pół godziny, a następnie otrzep. Soda absorbuje zapachy i lekko oczyszcza materiał.

Te techniki nie tylko pomogą ci zachować ubrania w doskonałym stanie między praniem, ale także mogą przyczynić się do wydłużenia ich żywotności, zapobiegając nadmiernemu zużyciu materiału. Regularne dbanie o tkaniny sprawi, że twoja garderoba będzie zawsze gotowa na każdą okazję, zachowując przy tym pełnię kolorów i strukturę tkanin.

Porady i filmy dotyczące naprawiania i przerabiania odzieży znajdziesz na [www.dbajoubranie.pl](http://www.dbajoubranie.pl)

- POLACY MAJĄ ŚWIADOMOŚĆ, ŻE WYRZUCANIE UBRAŃ MOŻE MIEĆ NEGATYWNY WPŁYW NA ŚRODOWISKO.
- WIELE OSÓB ZASTĘPUJE USZKODZONE UBRANIA NOWYMI, A AŻ 87% ZDECYDUJE SIĘ NA KUPNO NOWEJ PARY JEANSÓW, JEŚLI KOSZT NAPRAWY BĘDZIE ZBLIŻONY DO CENY SPODNI W SKLEPIE.
- 80% POLAKÓW UWAŻA, ŻE NAPRAWIANIE UBRAŃ MOŻE POZYTYWNIIE ODDZIAŁYWAĆ NA OTOCZENIE.
- POLACY CHCĄ UCZYĆ SIĘ NAPRAWY I PRZERABIANIA ODZIEŻY.
- 71% OSÓB CHCIAŁOBY MIEĆ DOSTĘP DO KOMPENDIUM WIEDZY O NAPRAWIANIU UBRAŃ.
- DLA 73% POLAKÓW UMIEJĘTNOŚCI NAPRAWY UBRAŃ SĄ CZYMŚ, CO KAŻDY POWINIEN POSIADAĆ.
- O POZBYCIU SIĘ UBRANIA NAJCZĘŚCIEJ DECYDUJĄ JEGO ZUŻYCIEM LUB USZKODZENIEM.
- OSOBY, KTÓRE NIE NAPRAWIAJĄ UBRAŃ, NAJCZĘŚCIEJ NIE ROBIĄ TEGO, PONIEWAŻ NIE POSIADAJĄ ODPOWIEDNICH UMIEJĘTNOŚCI.
- TERMIN „UPCYCLING” JEST NIEZNANY 65% POLAKÓW.
- 91% POLAKÓW POSIADA W DOMU PODSTAWOWE NARZĘDZIA DO NAPRAWY UBRAŃ.



ne stereotypy i obawa przed oceną społeczną. Naprawiane ubrania często budzą skojarzenia ze złą sytuacją materialną („naprawiam, bo nie stać mnie na nowe”) lub nieatrakcyjnym wyglądem naprawionego ubrania i jego właściciela. Wielu konsumentów może się więc obawiać, że nosząc odzież z widocznymi śladami naprawy, zostaną negatywnie ocenieni przez innych – dodaje.

#### ODPOWIEDZIALNOŚĆ TAKŻE PO STRONIE PRODUCENTÓW ODZIEŻY

Odpowiedzialność spoczywa także na producentach. To przecież oni – w tym LPP – napędzają rynek, mając największy wpływ na zachowania konsumentów. Stąd konieczność przejścia w produkcji z modelu linearnego na cyrkularny. W dużym skrócie – chodzi o to, by odzież zużyta była ponownie wykorzystywana. Zdaniem ekspertek – branża ma już tego świadomość i stara się dokonywać zmian.

- Przemysł odzieżowy jest jednym z sektorów mających największy impakt środowiskowy. Co więcej, każdego roku na wysypiska na całym świecie trafia około 92 milionów ton odpadów tekstylnych, które wymagają pilnego zagospodarowania. W obliczu tych danych, rośnie znaczenie działań mających na celu zmianę modelu, w oparciu o który działa branża, ale też do którego przyzwyczajeni są konsumenci – mówi Martyna Zastawna, założycielka marki woshwosh, ekspertka ds. klimatu w Europejskim Banku Inwestycyjnym i ONZ. - Mam tu na myśli pilną potrzebę przejścia z modelu linearnego na cyrkularny, któremu od prawie 10 lat jako założyciel-



ka woshwosh poświęcam większość swoich działań. Potrzeba wprowadzania konkretnych zmian w strategiach biznesowych firm, które nie tylko wyznaczają trendy, ale również kształtują konsumenckie nawyki, jest niezaprzeczalna – podkreśla.

Martyna Zastawna wskazuje też na konieczność kształtowania dobrych nawyków wśród konsumentów.

- W ostatnich latach przemysł mody stanął przed istotnymi wyzwaniami związanymi z potrzebą wprowadzenia realnych zmian oraz przejęcia odpowiedzialności za wpływ, jaki producenci odzieży wywierają na środowisko. Jednym z kluczowych kierunków zmian jest promowanie długowieczności ubrań i zasady „care & repair” jako odpowiedzi na masową produkcję i szybko zmieniające się trendy, które generują ogromne ilości odpadów tekstylnych. Wzrost świadomości konsumentów powoduje, że coraz więcej firm dostrzega potrzebę inicjowania działań, które mogą realnie wpłynąć na zachowania ich klientów i kreowania w ich codziennych zachowaniach nowych, bardziej zrównoważonych nawyków. Oprócz wprowadzania praktyk promujących naprawianie i przedłużanie życia produktów, kluczowe są również konkretne regulacje prawne, które mogą realnie wpływać na wybory konsumentów oraz działania przedsiębiorstw. Prawne ramy, takie jak „prawo do naprawy”, mające na celu zobligowanie producentów do tworzenia bardziej trwałych i łatwiejszych do naprawy produktów, są fundamentalne dla przyspieszenia transformacji w kierunku zrównoważonego rozwoju – zaznacza Zastawna.

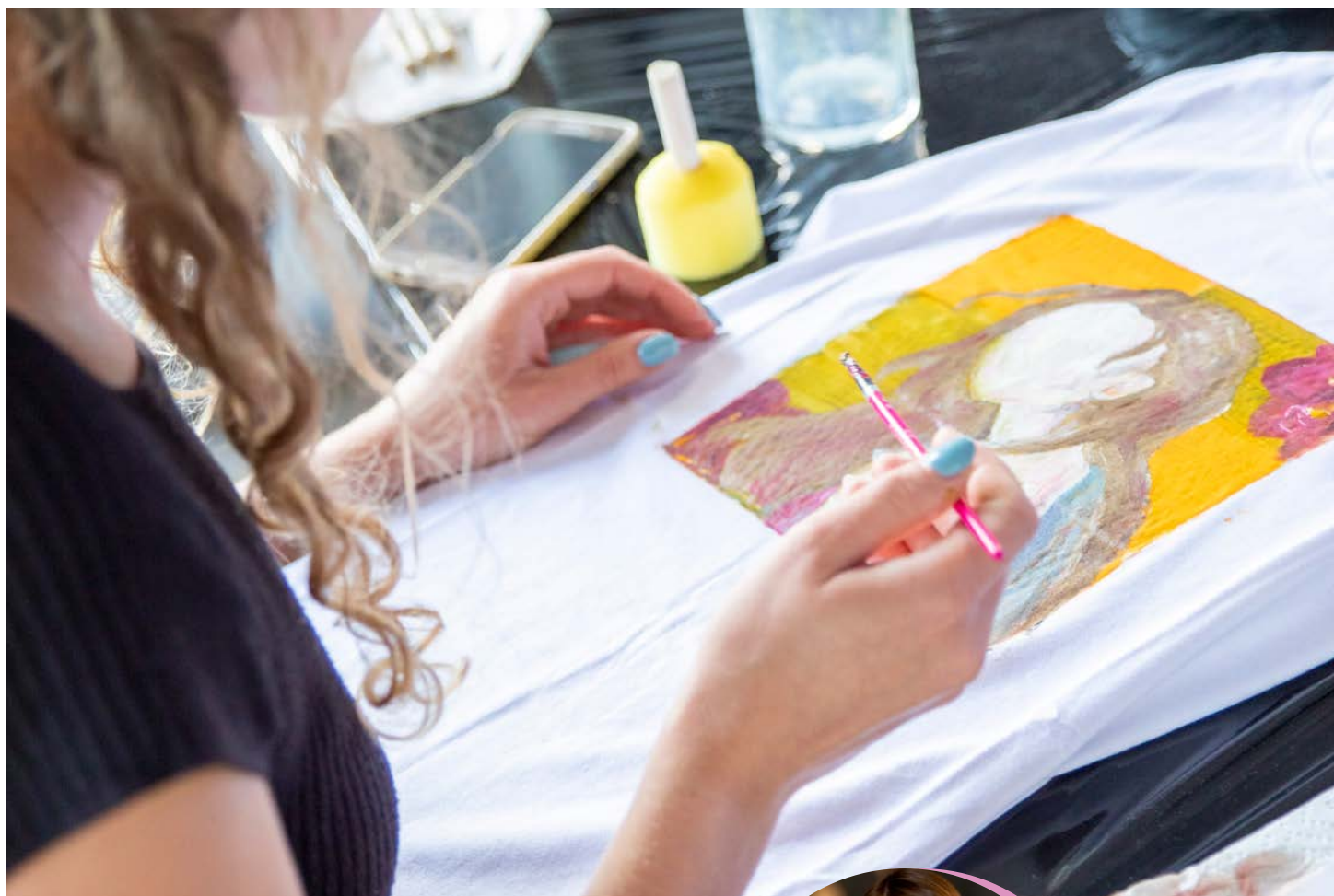
Zmiany, zarówno w podejściu producentów, jak i konsumentów zauważa także Małgorzata Czudak.

- Obecnie branża odzieżowa przechodzi transformację. Poszukuje się alternatywy dla tradycyjnych surowców: bawełny, lnu czy wełny, których uprawa ma wpływ na środowisko, a tradycyjna konfekcja znana od momentu uprzemysłowienia schodzi obecnie na dalszy plan. Konsumentom coraz częściej podejmuje próby nadania indywidualnego, niepowtarzalnego wyglądu własnym rzeczom. I choć już wcześniej podejmowano takie działania, np. malując lub farbując rzeczy, to hasło „zrób to sam” (DIY – Do It Yourself) właśnie teraz stało się niezwykle popularne.

#### NIE TYLKO ZYSK

Gdańskie LPP – jako największy producent odzieży w Polsce i jeden z większych w Europie jest ważnym graczem na rynku. Jak w każdej firmie – podstawowym celem działalności jest osiągnięcie zysku, a co w praktyce oznacza ostrą rywalizację z konkurentami, jeżeli chodzi o sprzedaż. Stąd automatycznie nasuwa się pytanie o sens akcji, której efektem będzie przecież ograniczanie zakupów.

- Cele firmy oczywiście związane są ze sprzedażą, ale era, kiedy liczył się wyłącznie zysk, minęła – wyjaśnia Ewa Janczukowicz-Cichosz. - Jako największa firma



**EWA  
JANCZUKOWICZ-CICHOSZ**

ekspertka ds. zrównoważonego rozwoju w LPP

odzieżowa w Polsce czujemy, że możemy wykorzystać nasz głos również w celu edukacji i zmian zachowania. Sami stawiamy przed sobą coraz bardziej ambitne cele związane ze zrównoważonym rozwojem i wiemy, że każdy z nas zastanawia się, co może robić lepiej, żeby w mniej negatywny sposób wpływać na klimat i środowisko. Cykularność, czyli przede wszystkim posiadanie rzeczy dłużej, dbanie o to, co mamy, naprawianie, a na końcu recykling, tak aby minimalizować odpady - to przyszłość nie tylko mody, ale całej gospodarki. I do tego powinniśmy wszyscy dążyć.

Jak podkreśla Janczukowicz-Cichosz, LPP od dawna realizuje wiele projektów społecznych w tym kierunku, a kampania Wear Your Story to druga edycja akcji Dbaj o Ubranie.

- O ile pierwsza kampania uczyła czytać metki i przekładać tę wiedzę na działania, to druga pokazuje, że kupione ubrania mogą nam służyć lata, właśnie poprzez naprawy. W dodatku pokazujemy, że wszystko w szafie nadaje się do modnego i ciekawego przerobienia. Można powiedzieć, że jest to w naszym interesie, żeby konsumenci w bardziej świadomy sposób korzystali z odzieży. Obserwujemy w społeczeństwie chęć zmiany, więc czujemy, że jako specjaliści branży odzieżowej możemy dostarczyć Polakom sprawdzone rozwiązania dotyczące pielęgnacji, naprawiania i przerabiania - tak aby nie powielać powtarzanych mitów - podsumowuje Janczukowicz-Cichosz.



*"Polska jest jednym z tych krajów Europy, w którym wskaźnik cykularności znajduje się powyżej średniej globalnej i wynosi 10,2%. To dobra, ale niestety wciąż zbyt niska wartość, która oznacza, że 89,8% naszej gospodarki oparta jest na wykorzystaniu surowców pierwotnych. Chcemy uwrażliwić naszych klientów na tę sytuację i rozwinąć w nich nawyk naprawiania odzieży, który mieli nasi rodzice."*



HOTEL  
**ALMOND**  
BUSINESS & SPA  
★★★★

## ZRELAKSUJ SIĘ JESIENIĄ W ALMOND SPA

ZADBAJ O SIEBIE TEJ JESIENI!



ODKRYJ RELAKSUJĄCE MASAŻE I ODŻYWCZE ZABIEGI

WWW.HOTELALMOND.PL

**PROFESOR MAGDALENA GÓRSKA - PONIKOWSKA**

# **SYSTEM NACZYŃ POŁĄCZONYCH**

**AUTORKA: JUSTYNA SIENKIEWICZ-BARANIAK | FOTO: KAROL KACPERSKI**

**Farmacja, gerontologia, kosmetologia, onkologia eksperymentalna, do tego własny biznes. Profesor Magdalena Górską - Ponikowską z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego to żywy dowód na to, że do odważnych (i konsekwentnych) kobiet należy świat, a nieszablonowe myślenie i współdziałanie warte są w nauce więcej niż własne ambicje. Choć tych z pewnością nie brakuje ani jej, ani kierowanemu przez nią zespołowi – dzięki odkryciom gdańskich medyków przelom we wczesnym rozpoznawaniu choroby Parkinsona może nastąpić szybciej, niż się spodziewaliśmy.**



się też szanować ten czas, bo tak szczerze mówiąc, czasami sporo go marnujemy w ciągu dnia na zupełnie nieistotne sprawy. Nie bez znaczenia jest też wsparcie mojej najbliższej rodziny – męża, rodziców i rodzeństwa. Mama bardzo mi pomaga w opiece nad synkiem, podobnie siostra, w szczególności podczas sytuacji awaryjnych. Wiem, że nie każdy ma tyle szczęścia. Dlatego, jak to w życiu, nasz rozwój zależy również od warunków i wsparcia, jakie mamy.

#### **W takim razie – jak to jest ze słynnym „szklanym sufitem” kobiet w medycynie? Mit czy rzeczywistość?**

Cóż, nie do końca jest to mit. Statystycznie jest jednak więcej mężczyzn z najwyższymi tytułami naukowymi, więcej profesorów niż profeserek.

#### **A jednak.**

Na podstawie obserwacji uważam, że kobietom w medycynie i generalnie w nauce jest trudniej zdobyć kolejne stopnie i tytuły naukowe – często z uwagi na przejmowanie obowiązków domowych, związanych z opieką nad dzieckiem. To jest po prostu proza życia. Mam mnóstwo wspaniałych, ambitnych studentek i doktorantek, ale faktem jest, że kobiety statystycznie częściej poprzestają na doktoracie. Ścieżki awansu zawodowego naukowców wymagają zdobywania kolejnych stopni i tytułów. To natomiast wiąże się z intensywnymi pracami naukowymi. Potem, po habilitacji trzeba kierować zespołem. To jest naprawdę ogrom pracy. Dlatego niektóre z nas już po obronie doktoratu rezygnują z kariery naukowej na rzecz rodziny. Czasami bardzo nad tym boleję, to jest smutne, bo wiele kobiet ma ogromny potencjał, uwielbiają tę pracę. Chociaż coraz częściej zdarza się, że także mężczyźni rezygnują z pracy w Uczelni - wydaje mi się, że często z uwagi na wynagrodzenia, ale również, aby dzielić się obowiązkami domowymi.

#### **Tak jest chyba w każdej pracy...**

Prawdopodobnie tak. Ale nie w każdej pracy konieczny i ważny jest rozwój naukowy, który determinuje zdobycie awansu zawodowego. Praca

na uczelni badawczej zazwyczaj nie opiera się tylko na „standardowym” 8-godzinny czasie pracy. Tu potrzebne są ogromne pokłady zaangażowania i dyspozycyjność, w tej pracy ważne są badania, które wymagają różnego podejścia, to są projekty naukowe i pisanie publikacji. Wie pani, że ja właściwie myślę o projektach cały czas (śmiech)? Nawet sytuacje kryzysowe w życiu, np. gdy złamałam kość piętową i miałam bardzo skomplikowaną operację, przebijam na pozytywne. Napisałam ze swojej operacji i leczenia pracę typu case report. Odbieram maile, mam kontakt z doktorantami, bez względu na urlop czy święta. Projekty nie śpią, nie można czekać z pomysłem, trzeba działać od razu. Zdobyłam już tytuł profesora, ale przecież nie dla tytułów wykonuję swoją pracę. Mam jeszcze wiele do zrobienia.

#### **Oprócz tego, jest pani po prostu człowiekiem.**

Oczywiście, mam też swoje prywatne życie, też muszę posprzątać, ugotować coś na obiad, odebrać dziecko z przedszkola.

#### **Jest jakaś uniwersalna recepta na sukces?**

Nie ma. Mogę tylko powiedzieć, że oprócz wspomnianego już wsparcia i warunków życiowych ważne są: praca, cierpliwość i determinacja. Pamiętam, że ja od początku swojej przygody naukowej pracowałam bez wytchnienia, czasami byłam w laboratorium do rana, wychodziłam ostatnia, pisałam projekty i publikacje dostawnie w dzień i w nocy.

#### **Jak długo można tak funkcjonować?**

Kiedyś trzeba nieco zwolnić, to fakt. Teraz, oprócz bycia naukowczynią, jestem też mamą i żoną. A nie chcę być mamą przyklejoną do laptopa czy telefonu. Chcę mieć czas dla swojej rodziny, na zabawę z synkiem. Odbyłam w swoim życiu kilkanaście staży za granicą, mam na koncie wiele badań i publikacji. Miałam 33 lata, kiedy uzyskałam stopień doktora habilitowanego. Profesurę nadano mi w wieku 38 lat, ale to już była zupełnie inna bajka, gdyż z synkiem u boku.



**Kilka lat temu niektóre z moich koleżanek studiujących na tzw. technicznych uczelniach usłyszały od swoich wykładowców dziwne stwierdzenie. Podobno żartobliwie, ale jednak – zapytano je, czy przyszyły na „trudne”, techniczne studia po to, żeby znaleźć sobie męża...**

Na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym (wcześniej Akademia Medyczna w Gdańsku (AMG) – przyp. red.) nigdy nie spotkała mnie taka sytuacja! Myślę, że to pytanie było, delikatnie mówiąc, bardzo nie na miejscu.

**A jednak, zaledwie kilka lat temu, „żartowano” w ten sposób ze studentek. Tymczasem pani jest najmłodszą w Polsce profesorką, ma pani imponujący dorobek naukowy, prowadzi własną firmę. I jest pani kobietą, żoną, matką – czy może pani powiedzieć, że ta sfera życia nie ma absolutnie żadnego wpływu na pani karierę?**

Nauka nie jest kobietą, nie jest też mężczyzną – nieważne, czy pracę wykonują ja czy moi koledzy po fachu. Od dawna wiadomo, że płeć nie ma już na uczelni żadnego znaczenia. Ważna

jest wiedza, doświadczenie, odwaga do podejmowania wyzwań i nieszablonowe myślenie. Poza tym GUMed bardzo dba o równouprawnienie. Mamy parytet na stanowiskach kierowniczych, jest na nich po równo kobiet i mężczyzn z różnymi tytułami naukowymi. Środowisko, w którym pracuję, jest bardzo przyjazne, z klasą, pomaga kobietom, które mają ambicje. Paradoksalnie o moją „kobiecość” w nauce często pytają osoby spoza „naszego” świata, często właśnie dziennikarze. „Jak pani to robi?” – pytają i koniecznie od razu chcą wiedzieć, jak organizuję sobie opiekę nad dzieckiem...

**Cóż, ten wątek może nie jest najważniejszy w pracy naukowej jako takiej, a jednak istnieje...**

Oczywiście, ale to pokazuje, że my, kobiety, jesteśmy w stanie efektywnie pracować mając rodzinę i małe dziecko – jak w moim przypadku. Życie po urodzeniu dziecka zmienia się, zmieniają się priorytety, gdy mamy rodzinę. Jednak zauważyłam, że wraz z ilością obowiązków znacznie lepiej wykorzystuję swój czas i działam bardziej zdecydowanie. Nauczyłam

**Trudne zadanie dla świeżo upieczonej mamy, którą wtedy pani była...**

Autoreferat do profesury pisałam znacznie dłużej niż do habilitacji, nie miałam już tyle wolnego czasu co wcześniej. Był to dla mnie i dla rodziny bardzo stresujący czas. Szczególnie tuż przed wysyłką autoreferatu mój stres bardzo odbijał się na synku – miał problemy ze snem, był drażliwy. Było mi z tym bardzo ciężko psychicznie. To wszystko dosłownie minęło z chwilą wysłania dokumentów do Rady Doskonałości Naukowej. Mam koleżanki, które mają liczne rodziny i doskonale ogarniają życie rodzinne. Ogromnie je podziwiam. Ale jeszcze raz podkreślam, że mężczyźni coraz częściej biorą urlopy tacierzyńskie i angażują się w życie rodzinne, pomagają w obowiązkach. To jest realne wsparcie, współdziałanie, to jest szalenie ważne dla każdego rodzica, bez względu na zawód, jaki wykonuje.

**Ma pani bardzo rozległy dorobek naukowy. Farmacja, gerontologia, kosmetologia, onkologia eksperymentalna, do tego własny biznes. Czy to się w ogóle da ze sobą „ożenić”?**

To, że jestem farmaceutką, bardzo mi pomaga. Ale już na etapie pracy magisterskiej wiedziałam, że będę chciała iść w stronę medycyny. Apteka, chemia, syntezy – to nie było dla mnie, wiedziałam, że chcę być po drugiej stronie, mieć substancję i eksperymentować z jej właściwościami biologicznymi, opracowywać nowe formułacje leków. Zrobiłam więc transfer na Wydział Lekarski, gdzie obroniłam doktorat, uzyskałam habilitację i nadano mi tytuł profesora. Obecnie jestem kierownikiem Katedry i Zakładu Chemii Medycznej na Wydziale Lekarskim. Przy tym, dzięki farmacji, miałam wiedzę od podstaw, jak coś zrobić, jak coś zbadać. Udało mi się więc połączyć te dziedziny. Po obronie pracy magisterskiej zajęłam się onkologią eksperymentalną, dużo dał mi udział w konferencjach i liczne staże na zagranicznych uczelniach.

**To bardzo otwiera głowę.**

Oczywiście, pojawiają się wtedy nowe pomysły, jest intensywna wymiana myśli. Inspiracja do działania przychodzi w najmniej oczekiwanym momencie. Pracę magisterską wykonywałam na Uniwersytecie w Perugii w klinice onkologii, wiedziałam już, że to jest moja droga. W Polsce, dzięki współpracy z profesorem Michałem Woźniakiem z Katedry Chemii Medycznej ówczesnej AMG (obecnie GUMed) mogłam zacząć badania nad nowotworami kości. Przyglądałam się temu, jak na te nowotwory działają znane nam hormony, czyli estrogeny. Zauważyliśmy, że jeden z nich, 2-metoksyestradiol, działa przeciwnowotworowo!

**To znaczy?**

Generalnie estrogeny mogą przyczyniać się do rozwoju niektórych nowotworów. Okazało się jednak, że 2-metoksyestradiol działa inaczej, że wykazuje działanie przeciwnowotworowe. Na tych mechanizmach oparłam swoją pracę doktorską. Pojawiały się nieoczekiwane wyniki moich badań.

**Jakie?**

Okazało się, że ten szczególny typ estrogeny wykazuje wprawdzie działanie przeciwnowotworowe, ale jest też neurotoksyczny. I od razu zapaliła mi się lampka. Zaczęłam się zastanawiać, czy gdybyśmy zaczęli stałe, systemowo podawać tę substancję, to możliwe, że pacjenci będą cierpieć na zaburzenia pamięci?... Wtedy moja ścieżka naukowa doprowadziła do profesora Jarosława Sławka, doskonałego neurologa. I pojawił się nam pewien link.

**Zaczyna się robić ciekawie.**

Czy wie pani, że pacjenci z chorobą Parkinsona rzadziej zapadają na no-

wotwory? Prawdopodobnie odpowiedzialny jest za to „nasz” 2-metoksyestradiol, który wprawdzie hamuje procesy nowotworowe, ale jednocześnie może prowadzić do uszkodzenia systemu nerwowego... Z kolei jak wykazaliśmy w naszych badaniach we współpracy z onkolog prof. Renatą Zauchą, pacjenci onkologiczni mają obniżony poziom tego hormonu we krwi. W ten sposób onkologię udało nam się połączyć z neurologią, zaczęliśmy w tak interdyscyplinarnym zespole wspólnie pracować nad projektem „Parkinson”.

**Niezwykłe, jak udało się Pani połączyć te dwa naukowe fakty!**

Tak, to się bardzo łączy, to ma sens. Odkryliśmy, że pacjenci onkologiczni mają obniżony poziom 2-metoksyestradiolu, powstała z tego świetna publikacja. Cały czas analizujemy materiał od pacjentów, bardzo interesuje nas etap diagnostyki, monitorowania choroby. Opracowaliśmy zero-jedynkowy system wykrywania biomarkerów choroby Parkinsona, jego wyniki są wprost proporcjonalne do poziomu tych konkretnych estrogenów i stresu oksydacyjnego. Myślimy, że nasze patenty związane z tą chorobą mogą w niedalekiej przyszłości pomóc w jej zdiagnozowaniu jeszcze zanim pojawią się wyraźne objawy ruchowe!

**Czy ten test można przeprowadzić w dowolnym czasie u dowolnego pacjenta chorego na Parkinsona?**

Opatentowaliśmy to, w dalszym ciągu udoskonalamy ten test, będziemy sprawdzać go na większej grupie badanych. Jeśli chodzi o samą chorobę i jej leczenie, to dziś możemy działać tylko objawowo. Nam zależy na tym, żeby wykryć chorobę w najwcześniejszym stadium i podać pacjentom taki lek, żeby nie rozwinęły objawów. Mamy już na to patent, ale jeśli uda nam się pogłębić badania, to będzie innowacja na skalę globalną, pomożemy wielu ludziom zatrzymać rozwój choroby!

**Patent – wydaje się, że jego brak to ogromny problem polskiej nauki.**

**Jest pani bardzo zaangażowana w ideę patentu, bardzo ją pani promuje.**

Absolutnie tak! Mamy na polskich uczelniach mnóstwo fenomenalnych naukowców, zespołów ludzi z ogromnym zapleczem intelektualnym i świeżymi, innowacyjnymi pomysłami,

które trzeba u nas „zatrzymać” i udoskonalać. Dosłownie kilka dni temu brałam udział w konferencji, na której byłam moderatorem sesji o tytule „Od pomysłu do patentu”. Oczywiście, starając się o patent, nie można działać samemu, w ogóle jeśli chodzi o naukę, niczego nie zrobimy w pojedynkę, to jest zawsze olbrzymi wysiłek zespołu i system naczyń połączonych. Mój zespół w ciągu 3 lat ma na koncie 5 zgłoszeń patentowych, m.in. w diagnostowaniu Parkinsona, leczeniu mastocytozy i czerniaka. Dzięki naszemu preparatowi do podawania na skórę zaobserwowaliśmy cofanie się wzrostu guza i owróżdzenia nowotworowego o 50% oraz przedłużenie życia myszy z owróżdzeniami nowotworowymi (model czerniaka).

**Spektakularny efekt!**

Dokładnie tak, spektakularny. Te badania prowadzę z zespołem prof. Ewy Łzyckiej-Świeszewskiej i prof. Tomasza Bączka. Mamy już gotową formułę na preparat w formie aerozolu błonotwórczego, przyskamy go na rany u pacjentów z zaawansowanymi nowotworami skóry, tkanek miękkich, u których nie można zastosować resekcji, chemio- czy radioterapii. Takiego produktu nie ma jeszcze na rynku, ale my, mam nadzieję, go wprowadzimy, głęboko w to wierzę. Są przecież pacjenci w fazie terminalnej, w domach opieki, w hospicjach, z owróżdzeniami nowotworowymi. Oni mają ogromnie obniżoną jakość życia, bo ich rany swędzą, boją, nieprzyjemnie pachną. Obecnie rany te leczy się objawowo. Naszym celem







Stylizacje: Katarzyna Kobiela

jest konkretne działanie przeciwnowotworowe i przedłużenie życia, ale poprzez działanie intensywnie regenerujące i przeciwzapalne również poprawa jakości życia. To jest tak, że mamy pomysł, badania i potem chcemy to komercjalizować, bo wyniki badań nie powinny tylko ładnie wyglądać w dokumentacji.

#### Jak wygląda sama procedura zgłoszenia patentowego?

W dużym skrócie – jeśli mamy pomysły na coś, czego nie ma na rynku, nie publikujemy od razu wyniku, najpierw wypuszczamy zgłoszenie patentowe. Mamy w GUMed fenomenalną jednostkę, Centrum Transferu Technologii, ci ludzie są nieocenionym wsparciem w procedurach związanych z patentem, bez nich byłoby to dużo trudniejsze. A podkreślam, że nie każda uczelnia ma taki zespół! W przypadku naszych zgłoszeń to oni za każdym razem przeprowadzili nas przez całą procedurę. Sama nie miałabym na to czasu ani niezbędnej świadomości. Trzeba mieć pomysł, opisać go, przedłożyć odpowiednie badania. Centrum Transferu Technologii GUMed ocenia, czy to ma szansę. Potem działają już głównie sami z naszym merytorycznym wsparciem jako twórców.

#### Jest pani bardzo aktywna w mediach, także społecznościowych. Nietypowe dla ludzi ze świata nauki.

Ja po prostu promuję polską naukę, bo bardzo wierzę w jej potencjał, to jest moje życie i pasja. Lubimy zachwycać się przystawowymi amerykańskimi naukowcami, a ludzie w Polsce nie widzą, co się dzieje na naszym „podwórku”. Zresztą, uwielbiam dydaktykę i staram się edukować również poprzez mój profil, @profesormagdalena.

#### Mam wrażenie, że naukowcy niechętnie dzielą się informacjami z szerszą publicznością poza swoim gronem.

Może to jest jeden z powodów, dla którego ludzie tak niewiele wiedzą o tym, jak dużo udaje nam się w Polsce osiągnąć, w różnych dziedzinach nauki... Cóż, my generalnie słabo przyswajamy dobre informacje. Podam przykład – jakiś czas temu głośno było o publikacji, której autorzy stwierdzili, że lampy UV stosowane w salonach kosmetycznych do hybrydowego manicure powodują nowotwory skóry. Zrobił się z tego ogromny medialny szum.

#### Tak, też słyszałam o tych badaniach.

A czy wie pani, że wykonywano je na lampach solaryjnych i skórze naświetlano w ich czasie 20 minut?

#### Ale do manicure hybrydowego nie stosuje się przecież takich lamp! Nikt też nie trzyma w lampie dłoni przez 20 minut...

No właśnie! Co więcej, my wykazaliśmy, że jeśli przestrzega się ustalonego w procedurze zabiegu czasu 4 minut i naświetla się skórę lampami UV-led, takimi, jakich używa się w salonach, to nie umierają komórki skóry. Z profesorem Wiolettą Barańską-Rybak i naszymi zespołami dowiedliśmy, że taki zabieg wykonany w czasie do 4 minut nie uszkadza komórek skóry. Jednak rekomendujemy nałożenie kremu fotoprotekcyjnego SPF przed mani- bądź pedicure hybrydowym. Badania te nie zostały jeszcze szerzej rozpowszechnione, ale mam nadzieję, że niedługo będą.

#### Odbiję piłeczkę i w takim razie podziękuję pani za to, że chcecie docierać z dobrymi wiadomościami do ludzi, używać „nietradycyjnych” dla waszej branży kanałów komunikacji. Mam nadzieję, że coraz więcej pani kolegów i koleżanek pójdzie w pani ślady.

Wie pani, z czego moim zdaniem właściwie wynika ten brak naukowców w popularnych mediach? My, Polacy, mamy wrodzoną skromność, ona często blokuje nas w mówieniu o własnych sukcesach.

#### To raczej tendencja do umniejszania swoich sukcesów. Może boimy się zazdrości..?

Znam wielu profesorów, znakomych specjalistów światowej sławy, którzy poza uczelnią nie lubią mówić o swoim naukowym dorobku, może myślą, że nikogo to nie interesuje?... Nie chcemy się chwalić, ale o badaniach i ich wynikach trzeba mówić głośno. Tym się trzeba chwalić! GUMed jest naprawdę jednym z najlepszych miejsc do pracy. W swojej karierze odwiedziłam już wiele polskich i zagranicznych ośrodków naukowych. Nasze środowisko prezentuje naprawdę wysoki poziom i jest bardzo wspierające. Od zawsze spotykam się tu życzliwością, każdy pomaga jak może. Może to dlatego, że w tej dziedzinie nauki, jaką się zajmuję, sami nie zrobimy nic?... Pracujemy w zespołach – i w zespole trzeba się wspierać. To jest w interesie wszystkich, żebyśmy my ze sobą kooperowali i szli z naszymi badaniami „wyżej”. Ja też staram się być dobra dla ludzi, wspierać swoich doktorantów i współpracowników w rozwoju i ich motywować.

#### Poza pracą na uczelni ma pani także swoją firmę kosmetyczną. Biznes, produkt, sprzedaż, marketing... Jak w tym wszystkim czuje się naukowczyni?

Firmę MGP Cosmetics założyliśmy z mężem. Produkcja kosmetyków to było moje marzenie. Od dawna wiedziałam, że mam wiedzę, jak produkować kosmetyki, ale też wiem, jak to zrobić, żeby one naprawdę działały na żywe komórki skóry. Naszą pierwszą serię Skin Science wypuściliśmy „na świat” równo z narodzinami synka! Firma od tego czasu bardzo się rozwinęła, spotkaliśmy się z ogromnym entuzjazmem środowiska medycznego i kosmetycznego, ponieważ, jak się okazuje, na rynku mało jest dermokosmetyków naprawdę innowacyjnych, które rzeczywiście odmładzają. Mówię to z pełną odpowiedzialnością, gdyż laboratoryjnie udowodniłam właśnie takie ich działanie. Tak więc możemy redukować kliniczne objawy starzenia – redukować zmarszczki, poprawiać kontur, ale także stymulować wzrost włosów czy ograniczać siwienie.

#### Jak wygląda pani rola w tym biznesie?

Moją rolą jest opracowanie receptury formułacji produktu, surowce i sama produkcja, ale także pomysł na kosmetyk. A pomysłów mam sporo, nie mam tylko funduszy na realizację wszystkich (śmiech)! Zajmujemy się również produkcją na zlecenie dla innych marek czy dla osób, które marzą o swojej marce kosmetycznej czy suplementów diety. Zajmuję się sferą badawczą, mąż jest od spraw finansowo-księgowych oraz maszyn, gdyż jest inżynierem. Naszych czterech współpracowników zajmuje się obsługą Klienta i marketingiem.

#### Państwa kosmetyki są już dostępne w dużych drogeriach. To jest ogromny sukces, nie jest to już tzw. „garażowa produkcja”.

Absolutnie. Zresztą, żaden kosmetyk na rynku nie może być produkowany w garażu. Produkty finalne przed wdrożeniem na rynek muszą przejść szereg badań. A wszystko kontroluje sanepid. Jak do tej pory spotykamy się z ogromnym entuzjazmem osób z branży beauty, der-

matologicznej, medycyny estetycznej oraz opiekunów w drogeriach czy perfumeriach. Czasami sama nie wierzę, że prowadzimy rozmowy z tak dużymi graczami!

#### Trzymamy kciuki za ich efekt. Polski przemysł kosmetyczny potrzebuje drugiej Ireny Eris!

Pani Doktor Irena Eris ma rzeczywiście ogromne doświadczenie na tym polu, ja zaczęłam działalność komercyjną relatywnie niedawno. Moim celem nie jest podążanie za trendami, staram się je wyprzedzać i być po prostu profesorem Magdaleną.

#### Na stronie internetowej firmy podkreślacie państwo, że kosmetyki mają działanie antystarzeniowe – czy jako naukowczynie „z ręką na sercu” może pani potwierdzić, że to hasło w przypadku kremu do twarzy ma jakikolwiek sens?

Z całą odpowiedzialnością powiem, że tak, kosmetyki naprawdę mogą działać przeciwstarzeniowo i odmładzająco. Cała moja droga naukowa i wiedza na pewno przekłada się na jakość moich kosmetyków. Wiem, jak przygotować formułację, żeby substancje aktywne penetrowały barierę warstwy rogowej naskórka, czyli tam, gdzie mogą naprawdę zadziałać. Nieustannie myślę nad tym, żeby substancje miały efekt synergistyczny, odmłodziły, zadziałały przeciwzapalnie, antynowotworowo. Do tej pory na rynku brakowało mi np. produktów przeciwstarzeniowych, które redukują zmarszczki i jednocześnie są odpowiednie dla osób np. z łojotokowym zapaleniem skóry. A ja wiem, jak połączyć te dwa działania, bo zawsze chciałam zrobić kosmetyk pielęgnacyjny, który będzie mógł być używany także przez osoby z dermatozami, alergiami i to mi się udało.

#### Doświadczenie i praca – tak jak pani wspomniała.

Dokładnie tak! Choć muszę przyznać, że z czasem mam więcej doświadczenia, ale też pokory i sceptycyzmu. Rozumiem teraz mojego profesora, kiedy dawniej przybiegałam do niego cała w euforii, a on spokojnie odpowiadał, że to jest zbyt „górnolotne”. Ja się wtedy obrażałam, byłam pewna, że to, co wymyślałam, jest co najmniej na Nobla (śmiech)! Dziś wiem, że mniej potrzebujemy w nauce euforii, a więcej racjonalnego podejścia.

#### Nauka, biznes, życie prywatne. W który żagiel chce pani wpuścić teraz najwięcej powietrza?

To jest ciężkie pytanie.

#### Wiem, wielu ludzi staje przed podobnym dylematem codziennie po przebudzeniu (śmiech).

Mam nadzieję, że nie będę musiała wybierać. Rodzina jest dla mnie najważniejsza, mam męża i synka. Nauka i biznes... Nasza firma bardzo prężnie się rozwija i to ogromnie motywuje do działania. Na uczelni mamy teraz wiele projektów aplikacyjnych, które mogą i powinny łączyć się z biznesem. Uczelnia, nauka, projekty, to jest moje życie, to jest to, co mnie w pracy zawodowej najbardziej ekscytuje. Tu jest tak dużo do zrobienia, mam tyle pomysłów, ciągle szukam inspiracji. To mnie nakręca do życia, do działania.

#### W takim razie życzę pani tego Nobla!

Dziękuję. Jeśli kiedyś go dostaniemy (śmiech), to na pewno nie tylko ja – to byłaby nagroda dla całego zespołu!

# PIĘKNA I ZADBANA SKÓRA 50+

AUTORKA: KATARZYNA LEPIANKA-GŁUSZKIEWICZ

Dojrzała skóra wymaga szczególnej uwagi. Pojawiają się na niej zmiany, które są nieuchronnym elementem dojrzewania. Z wiekiem maleje produkcja kolagenu elastyny, czyli białek odpowiadających za jędrność i elastyczność skóry. Zdrowa, jędrna skóra w każdym wieku to przede wszystkim zasługa zbilansowanej diety, regularnych ćwiczeń i odpowiedniej pielęgnacji. Przygotowując posiłki warto pamiętać o produktach, które działają jak antyoksydanty (opóźniają proces starzenia się), a także te zawierające kwasy Omega-3. Skóra po 50-tce, to skóra dojrzała, której potrzeba nie tylko odpowiedniego nawilżenia, ale też odżywienia, rewitalizacji i liftingu.

- Zabiegi, które redukują oznaki starzenia działają intensywniej niż pielęgnacyjne. Myślę, że teraz na jesień szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na laser wysokiej jakości marki. Laser daje nam natychmiastowe efekty napięcia skóry i redukcji zmarszczek. Zabieg wykonujemy na skórze twarzy, ale również skanuje się jamę ustną od wewnątrz oraz górne i dolne części ust. Zabieg ten pozwala uzyskać od razu napiętą, jędrną skórę, gdyż działa głęboko w warstwach skóry, ale ma także działanie na wierzchnie warstwy skóry, dzięki czemu możemy sobie poradzić z rozszerzonymi porami czy przebarwieniami, a to częsty problem po 50-tce. Innym zabiegiem jest mezoterapia igłowa. Zabieg polega na nakłuwaniu skóry przy jednoczesnym nakładaniu różnego rodzaju serum. Dzięki temu skóra jest promienna, wygładzona, nawilżona. Drobne zmarszczki wypływają się, znikają niedoskonałości skóry – opowiada Karolina Gibalska z Royal Med Clinic z Gdyni.

## NAWILŻANIE TO PODSTAWA

Skóra po 50-tym roku życia potrzebuje przede wszystkim regularnego nawilżania. Odpowiednie nawilżenie jest kluczowe, gdyż w tym wieku traci ona zdolność do zatrzymywania wody, co prowadzi do jej przesuszenia i łatwiejszego powstawania zmarszczek. Tutaj sprawdzą się preparaty, które mają w składzie naturalne olejki, np. arganowy, makadamia, olej ze słodkich migdałów, a także masła do ciała: kokosowe czy masło shea.

Poza tym, kosmetyki do skóry dojrzałej powinny mieć właściwości ujędrniające i uelastyczniające skórę, a także poprawiające jej gęstość. Kupuj kosmetyki z kwasem hialuronowym, gliceryną oraz ceramidami, które sprzyjają utrzymaniu prawidłowego poziomu nawilżenia skóry. Ważne wsparcie w zatrzymaniu procesów starzenia stanowi witamina C i E, koenzym Q10, peptydy oraz retinol.

Ochrona skóry przed promieniami słonecznymi to kolejny, bardzo ważny element pielęgnacji. Skóra staje się cieńsza i bardziej podatna na uszkodzenia spowodowane przez UV, które przyspieszają procesy starzenia. Dlatego należy stosować krem z filtrem przez cały rok, zwłaszcza na twarzy.

**Wraz z wiekiem skóra traci jędrność i blask, jednak mamy naprawdę wiele możliwości, by utrzymać ją w jak najlepszej formie. Z pomocą przychodzi medycyna estetyczna, z której nie sposób nie skorzystać. Jak odpowiednio zadbać o skórę dojrzałą i jakie zabiegi wykonywać regularnie po 50-tce? Zapytaliśmy o to specjalistów.**



## ZABIEGI IDEALNE DLA SKÓRY DOJRZAŁEJ

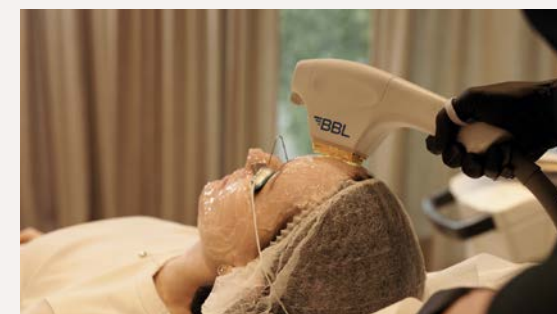
Jednym z powszechnie spotykanych problemów pojawiającym się z wiekiem są bruzdy nosowo-wargowe. To określenie na fałdy skórne biegnące od skrzydełek nosa do kątek ust, na granicy policzków. Są one naturalnym elementem anatomii twarzy, natomiast z wiekiem są coraz wyraźniejsze i wpływają na odbiór naszego wyglądu. Cienie padające w okolicy bruzd nosowo-wargowych powodują poważny wygląd oraz dodają lat. Są wynikiem upływu lat i ciężko zapobiegać ich powstawaniu, natomiast odpowiednio dobrany zabieg medycyny estetycznej pozwoli na ich spłycenie.

- W ostatnim czasie popularne stały się zabiegi z użyciem stymulatorów, ale możliwości jest wiele. Stymulatory tkankowe pozwalają wypełnić bruzdy nosowo-wargowe w sposób bazujący na naturalnej zdolności skóry do regeneracji. Stosuje się zróżnicowane składniki, takie jak hydroksypapatyt wapnia, polinukleotydy czy kwas polimlekowy. Efekty bywają widoczne już po pierwszym zabiegu, ale zaleca się wykonanie serii zabiegów dla długotrwałych efektów. W walce z oznakami starzenia proponujemy również takie zabiegi jak: mezoterapia kolagenowa, radiofrekwencja mikroigłowa, czy laseroterapia. Wśród laseroterapii stosuje się zróżnicowane technologie, na przykład bardzo popularne lasery frakcyjne – to sprawdzony sposób na redukcję bruzd nosowo-wargowych – mówi dr Daniel Nolberczak, z The Clinic.

Pielęgnacja skóry po 50-tce nie tylko pomaga zwalczać objawy starzenia się, ale również przeciwdziała dalszemu pogorszeniu stanu skóry. Regularna i odpowiednio dostosowana pielęgnacja twarzy może znacząco poprawić jej wygląd, zwiększając jędrność i nawilżenie, a nam dodać pewności siebie.

## The.Clinic –

Twoja Klinika Dermatologii i Medycyny Estetycznej



*Zaawansowane zabiegi laserowe i odmładzanie genowe skóry światłem szerokopasmowym.*

ONAS

The.Clinic to miejsce, w którym stawiamy na najnowocześniejsze technologie, najwyższej klasy specjalistów w swoich dziedzinach, innowacyjne zabiegi, dedykowaną linię dermokosmetyków The Dermocosmetics oraz kompleksowe podejście do potrzeb pacjentek i pacjentów.

Zdrowie skóry w The.Clinic jest zawsze na pierwszym planie. Wszak od niego zaczyna się piękno.



THE

THE-CLINIC GDAŃSK  
ul. aleja Grunwaldzka 501  
80-320 Gdańsk – Oliwa

## LOKALIZACJA

Klinika zlokalizowana jest w inwestycji Oliwa 501, za realizację której odpowiada Moderna. Projekt pracowni Moka Architektki harmonizuje z nadmorską lokalizacją, korzystając ze współczesnego designu i uwzględniając aktualne trendy architektoniczne.

## OFERTA

W naszej ofercie znajdują Państwo szeroki zakres zabiegów skierowanych na rozwiązanie różnorodnych problemów zarówno estetycznych, jak i zdrowotnych. Nasza propozycja obejmuje zabiegi z dziedziny medycyny estetycznej, dermatologii oraz zaawansowanej laseroterapii, dostosowane do indywidualnych potrzeb każdego Pacjenta.

## Dlaczego warto wybrać The.Clinic?

- *Najnowocześniejszy sprzęt medyczny*
- *Doświadczony zespół specjalistów*
- *Indywidualne podejście do każdego pacjenta*
- *Komfortowe i nowoczesne wnętrza*

TEL: +48 783 781 781  
gdansk@the-clinic.pl  
www.the-clinic.pl



BAŁTYCKI TEATR  
RÓŻNORODNOŚCI

## PIERWSZY TEATR KOMEDIOWY W TRÓJMIEŚCIE

AUTORKA: BASIA MAŁEK

- Przyjęto myślenie, że komedia to drugi gatunek sztuki scenicznej, gorszy. Nic bardziej mylnego. To jest forma szalenie trudna do zaprezentowania, wymagająca doskonałych umiejętności od wszystkich realizatorów. I jak się okazuje, bardzo potrzebna - mówi Tomasz Podsiadły, założyciel Bałtyckiego Teatru Różnorodności, pierwszego tego rodzaju teatru komediowego w Trójmieście. W rozmowie z Basią Małek opowiada o swojej misji, genialnym wypełnianiu niszy teatralnej, oraz o tym, jak bardzo potrzebujemy ucieczki od szarej rzeczywistości.

### Teatr komediowy, czy dobrze rozumiem, że waszą misją jest rozśmieszanie publiczności?

Ja to nazywam terapią śmiechem. To jest najważniejsze, ale zajmujemy się także popularyzacją kultury, promocją młodych aktorów oraz przyciągamy do teatru tych, którzy jeszcze w teatrze nie byli.

### Terapia śmiechem... Jak to rozumiesz?

W zwariowanym, zagonionym i stresującym świecie każdy potrzebuje chwili wytchnienia. Komedia, zwłaszcza na dobrym teatralnym poziomie daje możliwość ucieczki od rzeczywistości, pozwala spojrzeć na świat z innej perspektywy. Wierzę, że śmiech ma ogromną moc terapeutyczną i może być lekarstwem na wiele dolegliwości.

### Teatry instytucjonalne niechętnie sięgają po farsy.

Taka prawda, chociaż nie mam pojęcia dlaczego. Przyjęto myślenie, że komedia to drugi gatunek sztuki scenicznej, gorszy. Nic bardziej mylnego. To jest forma szalenie trudna do zaprezentowania, wymagająca doskonałych umiejętności od

wszystkich realizatorów. I jak się okazuje, bardzo potrzebna. Pamiętam doświadczenie, kiedy na początku tej przygody zobaczyłem prawie dwieście osób wychodzących z naszego przedstawienia. Każdy promieniał, był uśmiechnięty, podniekowany, robił wrażenie szczęśliwego. Wtedy zrozumiałem, że właśnie daliśmy tym ludziom coś, czego szalenie potrzebowali. Ten moment zmienił moje postrzeganie spektakli farsowych. To, że teatry raczej dystansują się do farsy, to dla nas tylko dobrze. Wypełniamy swoistą niszę na rynku teatralnym.

**Ostatnia wasza premiera, czyli „Dom wariatów” zdobyła uznanie publiczności. Przez zaledwie kilka miesięcy zagraлиście około 50 spektakli. Skąd pomysł na zamówienie tej komedii u autora przekładu m.in. Shreka na język polski, Bartosza Wierzbęty?**

Z Bartkiem współpracowaliśmy już wcześniej. Jest autorem przekładów dwóch innych komedii, które mamy w repertuarze. Chciałem pójść za ciosem. Główna bohaterka wyżej wspomnianych spektakli, w wykonaniu doskonałej Sylwii

Ogryzek zyskała niebywałą sympatię publiczności. Namówiłem zatem Bartka do napisania luźnej kontynuacji jej losów. Powstał świetny tekst (Wierzbęta jak mało kto potrafi bawić się językiem), do tego idealnie obsadzone role, kapitalna scenografia i przede wszystkim radość grania. Ta mieszanka stworzyła teatralny hit.

#### I dobra reżyseria.

Ja tego nie powinienem mówić, jednak dziękuję, że o tym wspominaasz.

#### Często słyszę, że trudno dostać bilety na „Dom Wariatów”.

Nie tylko na ten tytuł. Wszystkie nasze farsy gramy przy prawie pełnych salach. To pokazuje jak wielka jest potrzeba śmiechu. Pamiętam, kiedy wybuchła wojna w Ukrainie pomyślałem, że granie żartobliwych spektakli będzie niestosowne, że ludzie nie przyjdą bawić się do teatru. Stało się jednak coś zupełnie innego. Od tego czasu bilety zaczęły się sprzedawać dwa razy szybciej, a reakcje gości na widowni stały się jakby większe, żywsze, śmielsze. Czasami wręcz przeskakowane. To pokazuje jak bardzo potrzebujemy ucieczki od szarej rzeczywistości. Dowodem na to jest fakt, iż w ubiegłym sezonie teatralnym zagraliśmy łącznie 121 spektakli. To potężna ilość jak na teatr nieinstytucjonalny.

#### Patrząc na waszą stronę [www.btr.pl](http://www.btr.pl), widzimy, że występujecie w różnych lokalizacjach. Czy macie zatem stałą siedzibę? I gdzie, poza nią można was zobaczyć?

Jesteśmy z Gdyni. Tutaj powstał teatr. Narodziny teatru zbiegły się z otwarciem budynku Konsulatu Kultury przy ul. Jana z Kolna 25 w Gdyni. To jest historyczna przestrzeń, poddana gruntownej renowacji. Dawny Dom Marynarza Szwedzkiego. Sala teatralna została zbudowana w miejscu dawnej kaplicy Kościoła Luterńskiego. Ma niezwykle klimat, a jednocześnie jest na wskroś nowoczesna. Jesteśmy rezydentem tego miejsca. Z czasem zauważyliśmy także potrzebę stałego „osiedlenia się w Gdańsku”. Od początku tego roku rezydujemy także w historycznych murach „Domu Harcerza” ul. Za Murami 2/10 w Gdańsku. To dawne Kino Wątra, klimatyczny obiekt położony na Głównym Mieście. Tam mieści się nasza gdańska scena.

Dodatkowo można podziwiać artystów BTR w GAK na Oruni, Auli Koncertowej Gdyńskiej Szkoły Muzycznej, a także Auli Widowiskowej ZSO nr 8 w Gdyni Wiczlinie. W ten sposób realizujemy potrzebę wyprzedzania kultury ze ścisłych centrów miast do dzielnic.

#### Widywałam też w repertuarze spektakle zamknięte. Co to oznacza?

Tak, gramy też i takie. To realizacja potrzeb firm, korporacji czy instytucji samorządowych. Serce rośnie, kiedy zwraca się do nas klient z zapytaniem o spektakl dla np. pracowników zamiast tradycyjnej imprezy integracyjnej. W mojej ocenie pokazuje to, że dojrzewamy jako społeczeństwo.

#### Pomówmy zatem o waszym statucie, gdyż teatr prowadzi fundacja. Co w nim?

Tak jak powiedziałem, promocja kultury i promocja teatru. Kolejna sprawa to pomoc młodym aktorom świeżo po dyplomach szkół teatralnych oraz aktorom bez dyplomów, którzy marzą o aktorskim egzaminie eksternistycznym. Do każdej nowej produkcji staramy się dobrać kilku nowych członków zespołu właśnie po to by dać szansę debiutu scenicznego.



Jest jeszcze jeden aspekt. Dzięki temu, że gramy repertuar bardzo lekki obserwujemy, że na naszych widowniach zasiadają osoby, które nigdy wcześniej nie były w teatrze. Są to zazwyczaj mężczyźni przyprowadzeni przez swoje partnerki. Zabawnie obserwuje się takich dżentelmenów, którzy z początkiem spektaklu siedzą w zamkniętej pozycji i z ponurą miną. Z czasem przebiegu akcji scenicznej ich ciała rozluźniają się, pojawia się na twarzy szczerzy uśmiech, a na zakończenie spektaklu wraz z resztą publiczności, wybuchają gromkim śmiechem. Jestem głęboko przekonany, że te osoby wrócą do teatru jeszcze nie jeden raz.

Staramy się także pozyskiwać środki na pracę z osobami w potrzebie, zamkniętymi, mającymi problem z emocjami, z otwarciem się a co za tym idzie, z kontaktami interpersonalnymi. Terapia dramą, bo o niej mowa, pomaga młodzieży i osobom dorosłym z problemami emocjonalnymi lepiej radzić sobie w środowisku. To będzie kolejny aspekt naszej działalności. Współpracujemy z psychologami, będziemy wdrażać taką ofertę do naszego repertuaru. Jednak, aby

zrobić to niekomercyjnie potrzebujemy zewnętrznej pomocy. Zachęcam czytelników do wparcia finansowego tej części naszej działalności. Na wszelkie pytania odpowiem pod adresem mailowym [kontakt@btr.pl](mailto:kontakt@btr.pl).

#### Zaczyna się nowy sezon teatralny 2024/25. Co zobaczymy na scenach Gdańska i Gdyni w wykonaniu Bałtyckiego Teatru Różnorodności?

Pozostaną w repertuarze wszystkie wcześniejsze pozycje: „Boeing Boeing”, „Mayday 2”, „Dom wariatów” oraz „Pomoc domowa”- ta we współpracy z Gdyńskim Centrum Kultury. A od jesieni przystępujemy do prób nowej komedii. Będą to „Stosunki na szczycie” Edwarda Taylora, brytyjska damsko-męska komedia omyłek. Będzie arcyzabawnie, mocno „po bandzie” (jak to u Brytyjczyków) oraz z wielką dawką parodii na politykę i polityków. Po okresie licznych kampanii wyborczych myślę, że wszystkim nam przyda się pośmiać właśnie z polityków. Premiera gdyńska planowana jest na dzień 10 stycznia 2025, a gdańska tydzień później. Po wszelkie dodatkowe informacje zapraszam na stronę [www.btr.pl](http://www.btr.pl)



Niepoproszona do tańca | 1995

# SZTUKA NIE POTRZEBUJE TŁUMACZA

AUTORKA: HALINA KONOPKA

Od 6 września w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie można obejrzeć „Obrazy” – wyjątkowy zbiór 40-tu malarskich prac Andrzeja Umiastowskiego, jednego z mistrzów tzw. szkoły sopockiej. Artystę odwiedzamy w Koleczkowie niedaleko Gdyni, choć, jak sam przyznaje, jest i zawsze będzie sopocianinem. Rodzinne miasto to zresztą jeden z ulubionych motywów malarza, znanego ze specyficznej energii i lekkości w portretowaniu ludzi i łączących ich relacji.

**Szutrowa droga, falujące trawy, kwiecie pachnie. Piękne to Koleczkowo. A mówią o panu – malarz z Sopotu.**

Bo jestem malarzem z Sopotu i za takiego zawsze będę się uważał. W Sopocie się urodziłem i spędziłem pierwsze trzy dekady życia. Chodziłem tu do szkół i tu namalowałem swój dyplom, którego czterdziestą rocznicę w tym roku obchodzę. Przez kilka lat pracownię miałem w Gdyni, przez dziesięć lat na Starym Mieście w Gdańsku, dużo pracowałem we Francji, aż wreszcie z rodziną osiedliłem się na wsi, w Koleczkowie. Tu żyję, pracuję i bardzo się cieszę. Moje miejsce pracy, gdziekolwiek by nie było, w najmniejszym stopniu nie oddala mnie od miejsca, którego czuję się częścią. Jestem i czuję się sopocianinem.

**Artyści kochają Sopot?**

Jak mogłoby być inaczej. To miasto zawsze nas trochę unosiło. Jak to kiedyś powiedział Jerzy Afanasjew - „tu się wolniej chodzi”.

**Kończył pan studia w 1984. Trudny czas – choć znamo tylko z opowieści i literatury.**

Na pewno czas to nie był łatwy, a w wielu aspektach irracjonalny i dzisiaj czasami wręcz nie do uwierzenia. Ale też bywało pięknie. „Bieda” czy „zniewolenie” to są często decyzje wewnętrzne. Negatyw czy pozytyw można

znaleźć zawsze i wszędzie. Chyba można powiedzieć, że jakoś daliśmy radę.

**Podkreśla pan w rozmowach, że „już nie wojuje”. Czy nie ma z czym już wojować?**

Zawsze będzie można coś znaleźć. Ja jestem malarzem, nie wojownikiem. Jeśli dzisiaj się z czymś zmagam, to z samym sobą, o codzienne otwarcie na kontakt z czymś lepszym niż ja sam. Dzisiaj najważniejsze dla mnie jest dobre malowanie. I tu oddaję prawie całą swoją energię.

**Czy malowanie jest misją?**

Jeśli mówimy o sztuce, to chyba tak. Tak byłoby najlepiej. Na pewno to przygoda, a jeśli tak to czuje i twórca, i odbiorca, to chyba misja się spełnia.

**Maluje pan „sopocko-wakacyjne” motywy? Znalazłam to określenie w jednym z opisów, wydało mi się głęboko powierzchowne.**

Podzielam pani zdanie. Motywów jest dużo, ale jeszcze więcej myśli, które staram się w nie wkładać.

**... okrągłe kobiety, panowie z fryzurą „na pożyczkę”, indyki. No i sami ludzie, czule pan na nich patrzy. Lubi pan ludzi?**

Lubię, jak prawie wszystko, co mnie otacza. Ale to nie ma



Dancing | 2024



większego znaczenia dla mojej pracy. Ważne dla mnie jest to, o czym mówię, a mówię często o relacji i to w szerokim znaczeniu. W przedstawianiu szukam pewnego rodzaju lekkości.

#### **W pana obrazach jest integracja, jest i alienacja...**

Na pewno jest relacja. To bardzo szerokie słowo i bardzo je lubię w pracy. Oczywiście słowo alienacja świetnie się w nim mieści, chociaż bywa nie do końca wesołe. Na wystawie pokazuję m.in. obraz z 1995 roku pt. „Niepoproszona do tańca”. Mówi właśnie o takiej niewesołości.

#### **Ale to nie jest smutny obraz.**

Bo ja nie jestem smutnym człowiekiem!

#### **Ale radosnym optymistą też pan nie jest?**

Trudno powiedzieć, nie bardzo wiem, czy to właściwie teza, czy pytanie... Może w tym cały sęk i niech tak zostanie. Ale skoro to rozmowa, to coś tu dodam. Niezależnie od tego jaki wewnątrz jestem ja, moje obrazy to odrębny byt. Ktoś je kupuje, wieszka na ścianie i codziennie z nim przebywa. W jakimś sensie energia którą w obrazie zawarę, będzie oddziaływała przez nieokreślony czas na kogoś zupełnie innego, i to dzień w dzień. Czuję tu pewną

odpowiedzialność. Ot i cały mój stosunek do radosnego optymizmu.

#### **Ciekawe, jakby wyglądała pana rozmowa na ten temat ze Zdzisławem Beksińskim. Albo z Henrykiem Cześniakiem...**

Chyba rozumiem kontekst tego pytania. Z panem Zdzisławem nigdy nie rozmawiałem, w przeciwieństwie do Henia, z którym znam się od zawsze. To dobry, ciepły, uwielbiający życie człowiek. Do tego znakomity malarz. Może czasem ze świata trochę „pożartuje”, ale przynajmniej jest o czym gadać, i to dobrze. Myślę, że się doskonale rozumiemy i wcale tak dużo nas nie różni.

#### **Znalazłam w katalogu do pana wystawy dedykację dla Józefa Czerniawskiego.**

Józiu to wielki malarz i przyjaciel. Odszedł, ale chcę, żeby z nami tu był. Dedykuję mu tę wystawę.

#### **Wystawę organizuje pan we współpracy z firmą LPP. Zaskakujący mariaż.**

Tak, oni niesamowicie angażują się w organizację tego przedsięwzięcia, jestem bardzo pozytywnie zaskoczony ich profesjonalizmem, rozmachem promocji. Marka Piechockiego znam od lat, na propozycję mecenatu od-

## Andrzej Umiastowski

urodził się w Sopocie w 1956 roku. Studia malarskie w Gdańskiej PWSSP (dzisiejsze ASP Gdańsk) ukończył z wyróżnieniem w 1984 roku. Właśnie mija jubileusz czterdziestu lat jego zawodowego malowania. Przez cały ten czas związany jest z Trójmiastem, jak również z Francją, gdzie od ponad trzydziestu lat współpracuje z Marchand d'art Monsieur Alain Duronsoy. Dzisiaj mieszka i tworzy niedaleko rodzinnego Sopotu, na kaszubskiej wsi w Koleczkowie. Andrzej Umiastowski ma w dorobku ponad sto trzydzieści wystaw indywidualnych w galeriach i muzeach w Europie i USA. Przez czterdzieści lat swojej pracy namalował ponad trzy i pół tysiąca obrazów olejnych, które znajdują się w zbiorach na całym świecie. Od 6.09 do 06.10.2025 w PGS w Sopocie można oglądać wystawę jego prac.



Deszczowy poranek | 2024



powiedział bez wahania i natychmiast uruchomił całą maszynę. To mocny merytoryczny zespół, bardzo dbają o każdy szczegół. To nieocenione wsparcie. Bardzo im za to dziękuję.

#### **Wystawę będzie można oglądać od września na pierwszym piętrze PGS-u.**

Tak, w sumie zaprezentujemy około 40-tu moich obrazów.

#### **40 obrazów na 40-lecie pracy twórczej?**

Tak jakoś wyszło, tyle mniej więcej pomieści sala wystawowa. Proszę się do tego hasła specjalnie nie przyzwyczajać. To przypadek, ale miły. Chcę pokazać moje malarstwo takim, jakie jest dzisiaj, z niewielkim nawiazaniem do lat poprzednich.

#### **Jak się ma sztuka współczesna w Trójmieście?**

Myślę, że dla specjalistów od sztuki współczesnej nie jestem najlepszym adresatem tego pytania, ale jeśli chodzi o sztukę w ogóle, to nie jest źle. Myślę, że podobne jak w wielu krajach, do których się często porównujemy. Na pewno przydałoby się więcej małych galerii. Tu jest coś do zrobienia.

#### **Panie Andrzeju, co to właściwie jest „sztuka”?**

Sztuka to coś, co z pewnością odróżnia nas od innych gatunków. Dane jest to tylko nam. To język dusz. Zaczęliśmy się nim posługiwać na długo przed powstaniem innych. To język, który od początku swojego istnienia



Parasol | 2023

nie zna ani granic, ani żadnych innych barier. Jest, a przynajmniej powinien być zrozumiały wszędzie i przez każdego. Sztuka to fenomen, który moim zdaniem nie podlega rozwojowi, jest constans. Osobiście nie potrafię powiedzieć, czy dla mnie większym przeżyciem był pobyt w grocie Lascaux czy w Tate Gallery. Na język sztuki jedynie możemy się bardziej lub mniej otwierać i lepiej lub gorzej dzieło tworzyć. I tu jest zadanie dla nas. Myślę, że sztuka nie potrzebuje i nie powinna mieć tłumacza, to język doskonały. To co wydarza się między dziełem, a jego odbiorcą jest sprawą zupełnie osobistą. Uważam, że powinniśmy tego bronić i nie dawać się „tłumaczom” zapeszać. Powinniśmy tu

odważnie swoim odczuciom ufać, bo racja jest po naszej stronie. Sztuka to energia, którą możemy od dzieła odbierać ile tylko chcemy i jak długo chcemy. Zależy to tylko od nas. Dzieło i tak nic nie ubędzie. Dzieło zawsze, jeśli zechcemy, będzie gotowe nam się hojnie dawać, codziennie. To ogromny magazyn energii, z którego możemy dowolnie brać, a doładowywać go nie trzeba. To fenomen i moim zdaniem warto z tego korzystać.

**Co przeczytamy o panu przed wejściem na wystawę w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie?**

Będzie mój ulubiony cytat z Leonarda da Vinci: „Malarstwo jest milczącą poezją”. A potem już tylko obrazy.

Partnerem wydarzenia jest Miasto Sopot i producent odzieży, spółka LPP.



ZAPRASZAMY DO SALONÓW  
GALERIA ZASPA | GALERIA METROPOLIA

# GŁĘBIA LANDSORT

## RZEŻBA REAGUJĄCA NA TEMPERATURĘ BAŁTYKU

W Parku Północnym w Sopocie pojawiła się nowa, interaktywna rzeźba autorstwa litewskiego artysty Andriusa Labašauskasa. Głębia Landsort, bo tak się nazywa, powstała jako zwycięski projekt konkursu Baltic Horizons, organizowanego we współpracy z Fundacją APH, Ergo Hestią, miastem Sopot oraz Państwową Galerią Sztuki.

Fot. Karol Kacperski



Głębia Landsort to zwycięski projekt konkursu Baltic Horizons, czyli międzynarodowego konkursu rzeźbiarskiego, który łączy artystów i społeczności basenu Morza Bałtyckiego. Laureat konkursu Andrius Labašauskas, nie bez powodu nawiązał do najgłębszej części Morza Bałtyckiego, która znajduje się w zachodniej części basenu gotlandzkiego, pomiędzy południowo-wschodnim wybrzeżem Szwecji a wyspą Gotlandią. Oceany i morza to ekosystemy najbardziej narażone na wpływy antropogeniczne, a metale ciężkie i inne zanieczyszczenia wpływają na żywotność gatunków morskich. Według danych naukowych Głębia Landsort jest jednym z najbardziej zanieczyszczonych obszarów basenu bałtyckiego.

W odpowiedzi na proces ekstremalnego wymierania gatunków związany z globalnymi zmianami klimatu, litewski artysta postanowił wykonać jak najbardziej minimalistyczny obiekt rzeźbiarski, przy użyciu surowych, od dawna znanych materiałów i prymitywnych technik pracy, mniej

szkodliwych dla środowiska. Rzeźba przedstawia kamienne siedziska, które symbolizują wspomnianą najgłębszą i zarazem najbardziej zanieczyszczoną część Morza Bałtyckiego. To swoista negatywna wersja dna Bałtyku.

Co więcej, instalacja jest wyposażona w inteligentny system oświetlenia reagujący na temperaturę wody w Zatoce Gdańskiej. Dzięki tej technologii rzeźba będzie zmieniać swoje kolory w zależności od aktualnych warunków. Gdy temperatura wody przekroczy roczną normę, podświetlenie przybierze kolor czerwony, natomiast przy niższej temperaturze stanie się niebieskie. Gdy temperatura wody będzie zgodna z normą, instalacja rozświetli białym światłem.

Rzeźba Labašauskasa, poza swoją funkcją estetyczną, ma na celu zwrócenie uwagi na problem zanieczyszczenia Bałtyku, oferując jednocześnie miejsce spotkań i odpoczynku dla mieszkańców i turystów Sopotu.

BERNADOVO  
APARTMENTS

## BUDOWA ZAKOŃCZONA

**Bernadovo to jeden z nielicznych projektów mieszkaniowych w Polsce powstających w oparciu o certyfikację BREEAM.**

Przemyślany i stylowy plan architektoniczny, dopracowane detale, wysokiej jakości materiały, nowoczesne i ekologiczne rozwiązania oraz szacunek dla otaczającej przyrody. W ofercie dostępne apartamenty m.in. z dużymi ogrodami z widokiem na prywatny las.

**To wszystko tworzy funkcjonalną przestrzeń, którą docenisz Ty i Twoi bliscy.**

**UMÓW SIĘ NA SPOTKANIE  
I OBEJRZYJ WYJĄTKOWY  
PROJEKT W GDYNI.**

799 367 777 | [bernadovo.pl](http://bernadovo.pl)



bpi



# Biblioteczka PRESTIŻU

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

Na koniec wakacji przygotowaliśmy dla Was coś specjalnego. Tym razem biblioteczkę zdominowały powieści. Każdy znajdzie coś dla siebie, zwłaszcza że eksplorujemy przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Miłej lektury!



## STYCZNE

**Autor:** Agatha Rae  
**Wydawnictwo:** Marpress

Ten thriller społeczny opowiada o czwórce bohaterów: Ricku, Matyldzie, Annie i Danu, którzy budzą się w tajemniczym, obcym lesie. Każdy z nich pochodzi z innego miejsca i czasu, a jedyne, co pamiętają, to fakt, że zasnęli, by obudzić się w nowej, nieprzyjemnej rzeczywistości. W tym świecie słońce nigdy nie zachodzi, a nocą pojawiają się dwa błękitne księżycy. Bohaterowie muszą przetrwać i odkryć, co ich łączy oraz dlaczego znaleźli się w tym miejscu. Książka ta w intrygujący sposób bada ludzką naturę, podkreślając, że największym źródłem strachu może być ciemna strona człowieka. Z drugiej strony sytuacja bohaterów budzi przerażenie, sugerując, że każdy z nas może pewnego dnia znaleźć się w podobnym lesie...



## MASZ JESZCZE CZAS

**Autor:** Anna Frankowska  
**Wydawnictwo:** Novae Res

Historia powieści osadzona jest w roku 2521, w świecie zmienionym przez Pierwszą Katastrofę Klimatyczną. W tym postapokaliptycznym świecie, tylko osoby o wyjątkowych talentach mają szansę na przyszłość po ukończeniu szkoły średniej. 18-letnia Aleks Has nie zamierza jednak walczyć o miejsce w tym wyścigu. Zamiast tego, chce w pełni wykorzystać swoje ostatnie lata, realizując listę rzeczy do zrobienia przed śmiercią. Jej życie zmienia się, gdy spotyka Dorianą – tajemniczego młodzieńca, z którym nawiązuje głęboką więź. Razem próbują znaleźć sens i nadzieję w mrocznym świecie, zadając sobie pytanie: „Co, jeżeli jeszcze jest czas?” na odmianę swojego losu.



## HOMO NIE CAŁKIEM SAPIENS

**Autor:** Bogdan Wojciszke,  
Marcin Rotkiewicz  
**Wydawnictwo:** Smak Słowa

Książka ta to rozmowa Marcina Rotkiewicza z profesorem Bogdanem Wojciszke, w której poruszane są kluczowe tematy współczesnej psychologii. Autorzy omawiają zagadnienia związane z władzą, polityką, moralnością, różnicami między płciami, naszymi zachowaniami i decyzjami. Książka oferuje odpowiedzi na pytania dotyczące takich kwestii jak natura moralności, percepcja zła, mechanizmy oszustw umysłowych, kryzys demokracji liberalnej, różnice między przywódcami politycznymi a korporacyjnymi, oraz wpływ badań psychologicznych na nasze rozumienie świata. Dzięki temu czytelnicy zyskują głębszy wgląd w złożoność ludzkiego umysłu i zachowań.



## SOPOCKA GORĄCZKA

**Autor:** Michał Wagner  
**Wydawnictwo:** Dolnośląskie

„Sopocka gorączka” to drugi tom cyklu komedii kryminalnych z ekscentrycznym reporterem Teodorem Koltem w roli głównej. Akcja rozgrywa się w Trójmieście, gdzie Kolt zostaje tymczasowym naczelnym kolektywu dziennikarskiego Provocatio. Jego nowe obowiązki zaczynają się dramatycznie, gdy w redakcji zostaje znalezione ciało mężczyzny z otworem wbitym w gardło. Kolt, wraz z partnerką Matyldą, podejmuje się rozwiązania tej kryminalnej zagadki, co prowadzi ich do sopockiego Grand Hotelu, gdzie odbywa się doroczny konwent krzyżówkowiczów. W tej gęstej sieci tajemnic dziennikarze ścigają mordercę, walcząc z czasem, by rozwikłać krwawą łamigłówkę, zanim padnie kolejna ofiara.

# 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

# Prestiżowe IMPREZY

## CZYLI SUBIEKTYWNY PRZEGLĄD WYDARZEŃ

 DO SŁUCHANIA  DO OGLĄDANIA  DO SPOTKANIA



### PATRYCJA ORZECHOWSKA. DRY SEASON [PORA SUCHA]

Życie i umieranie ułokowane jest w relacjach – to przez relacje opowiada się czas. Zmienność panująca na ziemi rodzi niespodziewane współzależności między ludźmi i nie-ludźmi, przekierowując uwagę z podmiotowego ludzkiego życia ku nowym formom (współ)istnienia. Tytuł indywidualnej wystawy Patrycji Orzechowskiej „Dry Season” [Pora sucha] odnosi się do zmiany klimatu, która wpływa na życie wszelkich bytów – ludzkich i nieludzkich, ale przede wszystkim określa czas pewnego niedoboru, nawiązując do cyrkularnego obiegu wyznaczanego przez naturę. W myśl witalistycznego „życie niezmiennie obraca się w życie”, istnienie nigdy się nie kończy, ale jest w ciągłej metamorfozie, wymagając częstej zmiany ról.

Patrycja Orzechowska w swojej pracy zamienia się w archeolożkę. Kopie w ziemi, zagląda do piwnic – zanurza się w ciemnościach, w których znajduje zapomniane przedmioty.

Wierząc w reinkarnację rzeczy, artystka przygląda się możliwości zapisanej w materii swoich mikro wykopalisk. Instalacja modułowa zbudowana z płytek ceramicznych jest rodzajem sceny, której przestrzeń zaprasza do wymiany energii poprzez aktywowanie zmysłów, współbycie z obiektem.

**Data:** 13.09-10.11.2024  
**Miejsce:** CSW Łaźnia II



### FLOW - ZACZNIJ LEKKO ŻYĆ



Flow to wyjątkowe wydarzenie dedykowane osobom pragnącym poprawić jakość swojego życia, zarówno na płaszczyźnie zawodowej, jak i osobistej. Jest to przestrzeń dla tych, którzy poszukują zmian i chcą wprowadzić więcej spokoju oraz równowagi do swojego codziennego życia.

W ramach programu znalazło się 16 prelekcji, 8 warsztatów oraz 8 praktyk. Pojawią się także strefy tematyczne: Inspire Zone - strefa prelekcji pełna inspiracji i motywacji, Care Zone - strefa wystawiennicza z unikatowymi produktami, dostępna bezpłatnie dla wszystkich odwiedzających, Practice Zone - strefa warsztatowa, w której można doświadczyć i nauczyć się nowych umiejętności, a także Flow Zone - strefa ruchu, która pomoże obudzić uważność i energię.

**Data:** 12-13.10.2024  
**Miejsce:** Elektryczny Żuraw



## EUROPEJSKIE FORUM NOWYCH IDEI

Trzynasta edycja Europejskiego Forum Nowych Idei będzie wyjątkowa z wielu względów. Forum odbywa się tuż przed objęciem przez Polskę unijnej prezydencji, a także w roku, w którym organizator wydarzenia, Konfederacja Lewiatan, obchodzi 25-lecie. EFNI 2024 odwiedzą przedstawiciele administracji rządowej najwyższego szczebla. Swoją obecność potwierdzili już między innymi: Barbara Nowacka, Adam Bodnar, Paulina Hennig-Kloska oraz Marzena Okła-Drewnowicz. Dla uczestników przygotowano bogaty program – wystąpienia gości specjalnych, debaty panelowe, rozmowy Nocnych Marków czy spotkania z autorami książek – podzielony na pięć ścieżek tematycznych: „Europa w zrównoważonym świecie”, „Europa w wielobiegowym świecie”, „Europa i cyfrowa transformacja”, „Europa i zielona zmiana” oraz „Zdrowa Europa”.

Polska prezydencja w UE będzie jednym z kluczowych tematów tegorocznej edycji Forum. Obok niej pojawiają się takie zagadnienia, jak konkurencyjność europejskiego rynku, polityka zdrowotna, rozwój technologii i cyfryzacja, wpływ czytania na rozwój krytycznego myślenia, znaczenie sektora kreatywnego dla gospodarki, czy obronność i bezpieczeństwo.



Data: 16-18.10.2024

Miejsce: Hotel Radisson Blu, Sopot



## VI Festiwal Książki Psychologicznej

Sopot  
3-5 X 2024



FAKE NEWS  
TEORIA SPISKOWA  
PRAWDA

## VI FESTIWAL KSIĄŻKI PSYCHOLOGICZNEJ. FAKE NEWS – TEORIA SPISKOWA – PRAWDA

Podczas tegorocznego VI Festiwalu Książki Psychologicznej wiodącym tematem rozmów będą fake newsy i dezinformacja, jako główną książkę tej edycji wybrano zaś „Nie do wiary” Dana Ariely’ego (przekład: Agnieszka Nowak-Młynikowska).

Podczas trzech festiwalowych dni odbędą się również interesujące spotkania dotyczące zarówno szerszych zjawisk społecznych, jak i bardziej specjalistycznych zagadnień. Będą więc rozmowy z Bogdanem Wojciszke o narzekaniu Polaków, a z Dariuszem Dolińskim i Tomaszem Grzybem o posłuszeństwie i nieposłuszeństwie. Specjalistka od dekonstrukcji fake newsów i dezinformacji – Anna Mierzyńska przybliży mechanizmy ich działania. O radzeniu sobie w czasach wszechogarniających kryzysów opowie z kolei Agnieszka Jucewicz. W ramach festiwalu odbędzie się również premiera książki „Pieniądze albo życie” autorstwa Agaty Gąsiorowskiej i Katarzyny Sroczyńskiej.

Nie zabraknie również spotkań związanych ze zdrowiem psychicznym. Poruszony zostanie temat coraz częściej występujących zaburzeń lękowych i ADHD.

Festiwalowi tradycyjnie towarzyszyć będzie kiermasz dobrych książek psychologicznych.

Data: 3-5.10.2024

Miejsce: Księgarnia Smak Słowa w Sopocie



# Zapraszamy na wystawy wrzesień - listopad 2024

## Zofia Błażko Opowieści morza

Pierwsza od 10 lat wystawa w Gdańsku

13 - 26 września 2024

Wernisaż:  
13 września, godz. 19:00

## MICHAŁ OSTROGÓRSKI CZASEM ŻAL

wystawa malarstwa  
27.09 - 10.10.2024

Wernisaż:  
27 września, godz. 19:00

## wystawa malarstwa Małgorzata Stępniać ŚWIATŁOCZUŁOŚĆ

11 - 24 października 2024  
Galeria Triada

Wernisaż:  
11 października, godz. 19:00

## Henryk Cześćnik i jego studenci 25.10 - 8.11.2024

Sandra Arabska | Piotr Bąkowski  
Filip Ignatowicz | Jakub Koncewicz  
Jakub Pieleszek | Marta Rynkiewicz  
Zuzanna Smięgielska | Julia Tzymańska



Wernisaż:  
25 października, godz. 19:00

Galeria Triada  
Gdańsk, ul. Piwna 11/12  
czynne: pn - pt 11-18, sob. 11-15

tel. 58 320 26 55  
galeria@galeriatriada.com  
www.galeriatriada.com



## SOPOT JAZZ FESTIVAL 2024

Jesienią Sopot ponownie stanie się stolicą światowego jazzu dzięki Sopot Jazz Festival. Tegoroczna edycja zaprezentuje cztery wyjątkowe konstelacje muzyczne, które połączą artystów z Polski, Stanów Zjednoczonych i Skandynawii.

12.10. wystąpi Tomasz Dąbrowski Septet. Tomasz Dąbrowski, polski trębacz młodego pokolenia, zyskał uznanie za swój album „Individual Beings”.

Tego samego dnia wybrzmi też zespół Rymden, stworzony przez norweskiego pianistę, kompozytora i producenta muzycznego Bugge Wesseltofta, wraz z basistą Danem Berglundem i perkusistą Magnusem Öströmem. Rymden to trio, które łączy brzmienia elektroakustyczne, tworząc muzykę wymykającą się wszelkim gatunkowym ramom.

Drugiego dnia publiczność porwie Kinga Głyk, młoda polska basistka elektryczna, znana ze swojego entuzjazmu scenicznego. 13.10. zagra również wywodzący się ze Stanów Zjednoczonych Immanuel Wilkins Quartet. Wilkins, altowy saksofonista, mimo młodego wieku, zdobył uznanie na scenie jazzowej za swoje oryginalne kompozycje i doskonałe wykonania, co potwierdza jego album „The 7th Hand”. Muzyka tworzona przez kwartet Wilkinsa to jazz na najwyższym światowym poziomie.



**Data:** 12-13.10.2024  
**Miejsce:** Sofitel Grand Sopot



## INAUGURACJA SEZONU ARTYSTYCZNEGO 2024-2025

Orkiestra PFB pod batutą dyrektora artystycznego George'a Tchitchinadze otworzy sezon artystyczny 2024-2025 kultowymi wręcz pozycjami z repertuaru muzyki klasycznej. W pierwszej części koncertu usłyszymy znakomitą Uwerturę do opery Czarodziejski flet W.A.Mozarta. Zaraz po niej na deskach filharmonii wybrzmi Koncert fortepianowy a-moll op. 16 Edvarda Griega w wykonaniu wybitnej pianistki Kate Liu. Artystka na XVII Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym im. Fryderyka Chopina zdobyła III nagrodę oraz nagrodę specjalną za najlepsze wykonanie mazurków. Kate Liu była bowiem ulubienicą konkursowej publiczności. Szczególnie zachwycała jej wrażliwość, inteligencja i intuicja.

Drugą część wieczoru wypełni muzyka Richarda Straussa, usłyszymy bowiem Poemat symfoniczny Tako rzecze Zaratustra op. 30. Doznania muzyczne gwarantowane!

**Data:** 20.09.2024  
**Miejsce:** Polska Filharmonia Bałtycka



## MISTRZOSTWA POMORZA W SKOKACH

Sopocki Hipodrom zaprasza na Mistrzostwa Pomorza w skokach przez przeszkody na pożegnanie lata. Konkursy o różnej skali trudności i wysokości przeszkód dla wszystkich grup wiekowych będą rozgrywane od wczesnych godzin rannych, przez cały weekend. Finały poszczególnych klas zaplanowano na niedzielę. Spodziewany jest udział ponad 250 zawodników z całego województwa!

Dla widzów - oprócz sportowych emocji - organizatorzy zaplanowali wiele atrakcji na terenie Hipodromu oraz pyszne jedzenie. Wstęp na zawody jest bezpłatny!

**Data:** 13-15.09.2024  
**Miejsce:** Hipodrom Sopot



## KONGRES MOCY 2024

Odporność Psychiczna Kluczem do Sukcesu w Biznesie i Życiu Prywatnym - pod takim hasłem odbędzie się Kongres Mocy organizowany przez Kaminski Academy. Wydarzenie odbędzie się w Pomorskim Parku Naukowo-Technologicznym, a jego celem jest wyposażenie uczestników w narzędzia niezbędne do osiągnięcia celów oraz budowania odporności – zarówno osobistej, jak i organizacyjnej.

W obliczu dynamicznie zmieniającego się otoczenia biznesowego, zdolność do przetrwania i rozwoju pomimo przeciwności staje się niezbędna. Kongres Mocy 2024 odpowiada na te wyzwania, oferując uczestnikom dostęp do wiedzy i doświadczeń prelegentów, które to pomogą wzmocnić zarówno liderów, jak i ich zespoły.

Na uczestników czekają inspirujące prelekcje z uznanymi ekspertami, jak Piotr Voelkel czy dr Ewa Woydytło. Odbędą się także panele dyskusyjne w postaci interaktywnych sesji, które umożliwią głęboką analizę najnowszych trendów i wyzwań związanych z odpornością psychiczną w biznesie. Nie zabraknie również warsztatów oraz sesji networkingowych.



**Data:** 4-5.10.2024  
**Miejsce:** PPNT w Gdyni



## GDAŃSK SIESTA FESTIVAL. CZUJESZ KLIMAT?

Anna Maria Jopek, jedna z największych gwiazd polskiej piosenki, współpracująca z Patem Metheny czy Stingiem, ledwie ogłosiwszy swój udział w Gdańsk Siesta Festival. Czujesz Klimat? 2024, na pniu wypełniła swymi fanami cały Stary Maneż! Tym samym artystka zaprasza na aż dwa koncerty 20.09.

Tak samo będzie dzień później, gdy Lura, królowa muzyki kabowerdyjskiej, ze swą nową płytą i nowym zespołem także wystąpi dwukrotnie. Jej koncerty będą miały miejsce w Filharmonii Bałtyckiej.

Trzykrotnie: 19, 20 i 21 września w Sali Kameralnej na Ołowiance gwiazdą Nocy Fado będzie Brazylijka – Maria Emilia. Hermetyczne środowisko lizbońskiego fado przyjęło ją z otwartymi rękoma, a od wydania rewelacyjnej płyty Casa de Fado uznano ją za jeden z najciekawszych młodych głosów współczesnej sceny.

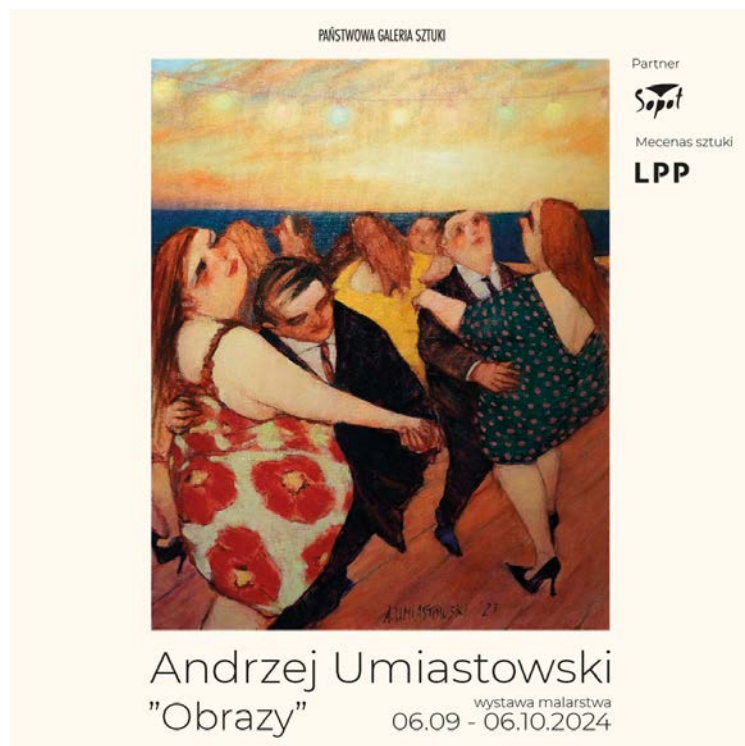
Ostatniego dnia festiwalu Alfredo Rodriguez, kontynuator wielkich kubańskich pianistów, przedstawi swoją nową płytę w Filharmonii Bałtyckiej, a Etienne Mbatia, genialny kameruński basista, kompozytor, wokalista, będzie gospodarzem afrykańskiej fiesty od 20:00 w Parlamencie.

Tegoroczny festiwal otworzy swymi tangami i wraz z orkiestrą Krzysztofa Herdzina Yasmin Levy 19.09 w Filharmonii. Naładujcie akumulatory na jesień!



Data: 19-22.09.2024

Miejsce: PFB, Stary Maneż, Klub Parlament



## ANDRZEJ UMIASTOWSKI „OBRAZY”

Andrzej Umiastowski urodził się w Sopocie w 1956 roku. Studia malarskie w Gdańskiej PWSSP (dzisiejsze ASP Gdańsk) ukończył z wyróżnieniem w 1984 roku. Właśnie mija jubileusz czterdziestu lat jego zawodowego malowania. Przez cały ten czas związany jest z Trójmiastem, jak również z Francją, gdzie od ponad trzydziestu lat współpracuje z Marchand d'art Monsieur Alain Duronsoy. Dzisiaj mieszka i tworzy niedaleko rodzinnego Sopotu, na kaszubskiej wsi w Koleczkowie.

Artysta ma w dorobku ponad sto trzydzieści wystaw indywidualnych w galeriach i muzeach w Europie i USA. Przez czterdzieści lat swojej pracy namalował ponad trzy i pół tysiąca obrazów olejnych, które znajdują się w zbiorach na całym świecie. 5 września w sopockim PGS otworzy się wystawa tego zasłużonego dla kultury miasta i Pomorza artysty. Zaprezentowanych zostanie kilkadziesiąt obrazów olejnych z lat 1995-2024. To unikatowa szansa przyjrzenia się z jaką elegancją i życzliwością obserwuje otaczający go świat.

Data: 5.09-6.10.2024  
Miejsce: PGS w Sopocie

12—13  
PAŹDZIERNIKA 2024  
SOFITEL GRAND SOPOT

www.sopotjazz.pl

# SOPOT JAZZ FESTIVAL

12.10.2024, SOBOTA

Tomasz Dąbrowski Septet  
Rymden

KURATOR FESTIWALU:  
Marcin Wasilewski

13.10.2024, NIEDZIELA

Kinga Głyk  
Immanuel Wilkins Quartet





# RENAULT FLORIDE KABRIOLET W KLIMACIE BRIGITTE BARDOT

AUTOR: BARTOSZ GONDEK | FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

**Jakie auto najczęściej dotrzymywało na zdjęciach towarzystwa Brigitte Bardot? Wydawałoby się, że będzie to Porsche, Ferrari, Maserati... Wcale nie! Jest to otwarte Renault Floride, w którym słynna francuska aktorka zafundowała sobie kilka sesji zdjęciowych.**

Renault, podobnie jak Citroen przez dziesięciolecia słynął z indywidualnego stylu, mocno osadzonego we francuskiej kulturze. Jeszcze przed wojną, na najbardziej ekskluzywnych salonach samochodowych, szyku zadawały piękne coupé i kabriolety na bazie luksusowych modeli Viva Sport, czy Viva Grand Sport. Po wojnie zaś sportowe modele Alpine, ekstrawaganckie Renault 15 i 17 – dziś prawdziwe kolekcjonerskie rarytasy, a w latach 80. Renault Fuego, będący u progu kapitalizmu marzeniem wielu młodych Polaków. Zachwycając się ewolucją linii nadwoziowych i odmian modelowych samochodów z Włoch, czy Wielkiej Brytanii, mało który „znawca” motoryzacji zauważa, że to właśnie Francuzi są najbardziej konsekwentni w podtrzymywaniu niemożliwych, a bardzo często wręcz niszowych rozwiązań czy form nadwoziowych. Ta kilkudziesięcioletnia konsekwencja pozwoliła na przełomie wieków cieszyć się niezwykle wówczas popularnymi, a dziś prawie zapomnianymi Renault Megane coupé/cabrio – najlepiej w złotym kolorze, lub ich poprzednikiem, który

przez wielu miłośników designu samochodowego końca ubiegłego wieku, uznawany jest za prawdziwą, choć także niedocenianą ikonę.

Renault 19 w wersji kabriolet zaprojektowany został przez Giorgetto Giugiaro. Był najmłodszym w całej gamie nadwoziowej (poza nim był jeszcze hatchback i sedan). Produkowano go od 1991 roku. Powstał zaś w śladowej liczbie - mniej niż 30 000 sztuk. Mamy więc do czynienia z dosyć rzadkim pojazdem kolekcjonerskim. W dodatku z ciągle jeszcze szerokim dostępem do tanich części zamiennych i sprawdzoną technologią popularnego kompakta. Ze względu na swoją wyjątkową urodę, R 19 zagrało w bardzo wielu filmach. Było też rekwizytem, z którego w pierwszej połowie lat 90. chętnie korzystali fotografowie mody. Właśnie – moda. Na otwarte Renault 19 skończyła się dosyć szybko, ponieważ kilka lat po premierze modelu, jego konserwatywne linie gwałtownie ustąpiły szalonym łukom i krągłością. Tamte szybko przemieły, a R 19 w kabrioletcie nadal kusi szykiem i elegancją...



Prezentowany egzemplarz, w klasycznym dla najbardziej ekskluzywnych „renówek” tamtego okresu – w tym modelu „Williams” - granatowym kolorze, należy do miłośnika samochodów Renault – Patryka Ślaskiego, którego życie układa się pomiędzy Gdynią a Lęborkiem. Patryk posiada w swojej stajni wszystkie trzy odmiany nadwoziowe R 19. Najczęściej można go jednak zobaczyć właśnie w 135 konnym kabrioletcie z pierwszego roku produkcji.

- W tej wersji, w tej specyfikacji auto powstawało jedynie przez dziewięć miesięcy, łącznie w liczbie około 900 sztuk – mówi Patryk. - Śmiało można więc powiedzieć, że to prawdziwy unikat. Od zwykłej „19” różni ją w zasadzie wszystko, łącznie z pakietem stylistycznym i elementami blacharskimi, zawieszaniem, hamulcami itd. – podkreśla.

Samochód przyjechał dziewięć lat temu z Oleśnicy. Sprzedano go za bardzo niską cenę, stąd początkowo pojawiły się wątpliwości, czy to na pewno dobry pomysł. W zakupie pomogli państwo Tomasz i Aleksandra z Legnicy. Rychło okazało się, że ryzyko się opłaciło, a Pomorze zyskało kolejnego wyjątkowego klasyka.



**MAKURAT**  
SERWIS



Twój partner w świecie **Audi**

W naszym serwisie znajdziesz nie tylko profesjonalną obsługę, ale także przyjazną atmosferę.

Nasi doradcy służą pomocą w wyborze odpowiednich usług i rozwiązań.

- Indywidualne podejście: Każdy klient jest dla nas wyjątkowy.
- Transparentność: Zawsze informujemy Cię o kosztach naprawy.
- Gwarancja jakości: Na wykonane usługi udzielamy gwarancji.

Dołącz do grona zadowolonych klientów naszego serwisu.

Autoryzowany  
**Serwis Audi**  
w Gdańsku

**Makurat Serwis**  
ul. Zawodników 2  
tel. 58 573 58 80



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



zeskanuj

Fot. Izabela Sikorska



Marcin Szymielewicz, artysta malarz, Barbara Glaza, właścicielka galerii, Anna Sikorska, ekonomistka, Sławka Ligęza-Hill, malarka oraz goście wernisażu



Christianah Sandra, ekonomistka, Monika Sikorska, dziennikarka, Wirtualna Polska, Piotr Borkowicz literat, Milena Lemańska-Borkowicz, architekt

## „SINGULARITY” W GLAZA EXPO DESIGN

W ostatni piątek sierpnia w galerii sztuki Glaza Expo Design odbył się wernisaż wystawy Marcina Szymielewicza „Singularity”. Tradycyjnie nie zabrakło oprawy muzycznej - wystąpił duet: Antonia Pomykała – skrzypce oraz Marcin Pomykała – gitara.



Barbara Glaza, właścicielka galerii, Marcin Szymielewicz, artysta



Zaneta Augustin, terapeutka dziecięca, Helena Kopańska, polonistka



Barbara Glaza właścicielka galerii, Anna Sikorska, ekonomistka



George Hill, Sławka Ligęza-Hill, malarka



Alicja Lindstet, księgowa

Fot. Kamil Jasinski



Marta Baron - Milian, laureatka w kategorii: Esej



Wojciech Kopeć, laureat w kategorii: Poezja



Grzegorz Bogdan, laureat w kategorii: Proza



Iwona Zimnicka, laureatka w kategorii: Przekład

## 19. NAGRODA LITERACKA GDYNIA

30 sierpnia, podczas finałowej gali w gdynimskim Teatrze Muzycznym, ogłoszono nazwiska czworga Laureatów i Laureatek 19. edycji Nagrody Literackiej GDYNIA. Literackie Kostki trafiły do rąk eseistki Marty Baron -Milian, poety Wojciecha Kopcia, prozaika Grzegorza Bogdała i tłumaczki Iwony Zimnickiej.



Aleksandra Kosiorek, prezydent miasta Gdyni



Dr hab. Dorota Kozicka, przewodnicząca Kapituły Nagrody



Dr Eliza Kącka, członkini Kapituły Nagrody



Prof. Adam Lipszyc, juror Nagrody Literackiej Gdynia

**Maxi-slabs**  
that look like marble



studiodago

www.studiodago.pl

A BRAND OF IRIS CERAMICA GROUP

discover more at  
www.irisfmg.com





Aneta Szulc, Independent Logistics, Aleksandra Staruszkiewicz, Prestiż Magazyn Trójmiejski



Tomasz Potrzebowski, międzynarodowy ekspert ds. rozwoju rynku wina w firmie Henkell Freixenet Polska



Aneta Szulc, Independent Logistics, Marta Blendowska, Prestiż Magazyn Trójmiejski, Anna Pawłowska-Kruzińska, szefowa działu rozwoju biznesu i komunikacji, Henkell Freixenet Polska



Monika Koździej-Dębecka, Wydział Dziennikarstwa Uniwersytetu Warszawskiego, Anna Fieducik-Szendzielarz, PR Manager, ZP Polska Rada Winiarstwa



Anna Fieducik-Szendzielarz, PR Manager, ZP Polska Rada Winiarstwa



Aneta Szulc, Independent Logistics, Jacek Czynajtis, portal facetpo40.pl

## ŚWIATOWY DZIEŃ PROSECCO Z MARKĄ MIONETTO

13 sierpnia cały świat celebrował Światowy Dzień Prosecco. Włoskie bąbelki doczekały się swojego dnia! Gospodarzem polskich obchodów Prosecco Day, była firma Henkell Freixenet Polska, lider kategorii „prosecco” w Polsce, mająca w swoim portfolio uwielbiane w naszym kraju Mionetto Prosecco.



Justyna Smolińska, Puls Biznesu, Tomasz Potrzebowski, międzynarodowy ekspert ds. rozwoju rynku wina, Henkell Freixenet Polska



Robert Zajkowski, menedżer ds. kluczowych klientów HoReCa, Henkell Freixenet Polska, Aleksandra Staruszkiewicz, Prestiż Magazyn Trójmiejski



Jakub Szymanek, portal spozywczy.pl, Anna Fieducik-Szendzielarz, PR Manager, ZP Polska Rada Winiarstwa



Joanna Semczuk, dyrektorka ds. handlu i logistyki, członkini zarządu, Henkell Freixenet Polska, Anna Pawłowska-Kruzińska, szefowa działu rozwoju biznesu i komunikacji w firmie Henkell Freixenet Polska



Joanna Semczuk, dyrektorka ds. handlu i logistyki, członkini zarządu, Henkell Freixenet Polska, Jacek Czynajtis, portal facetpo40.pl, Anna Pawłowska-Kruzińska, szef działu rozwoju biznesu i komunikacji, Henkell Freixenet Polska



Anna Pawłowska-Kruzińska, szef działu rozwoju biznesu i komunikacji, Henkell Freixenet Polska, Anna Fieducik-Szendzielarz, PR Manager, ZP Polska Rada Winiarstwa

# #LuksusCzasu wydarzenie dla Kobiet

inspirujące wykłady, wykwintny poczęstunek, chillout w strefie basenów i saun, strefa sprzedażowa Mera Spa

dbając o ciało, umysł i ducha



bilet



wydarzenie





# ANTRACYT

APARTAMENTY



EUROPEAN  
PROPERTY  
AWARDS  
ARCHITECTURE

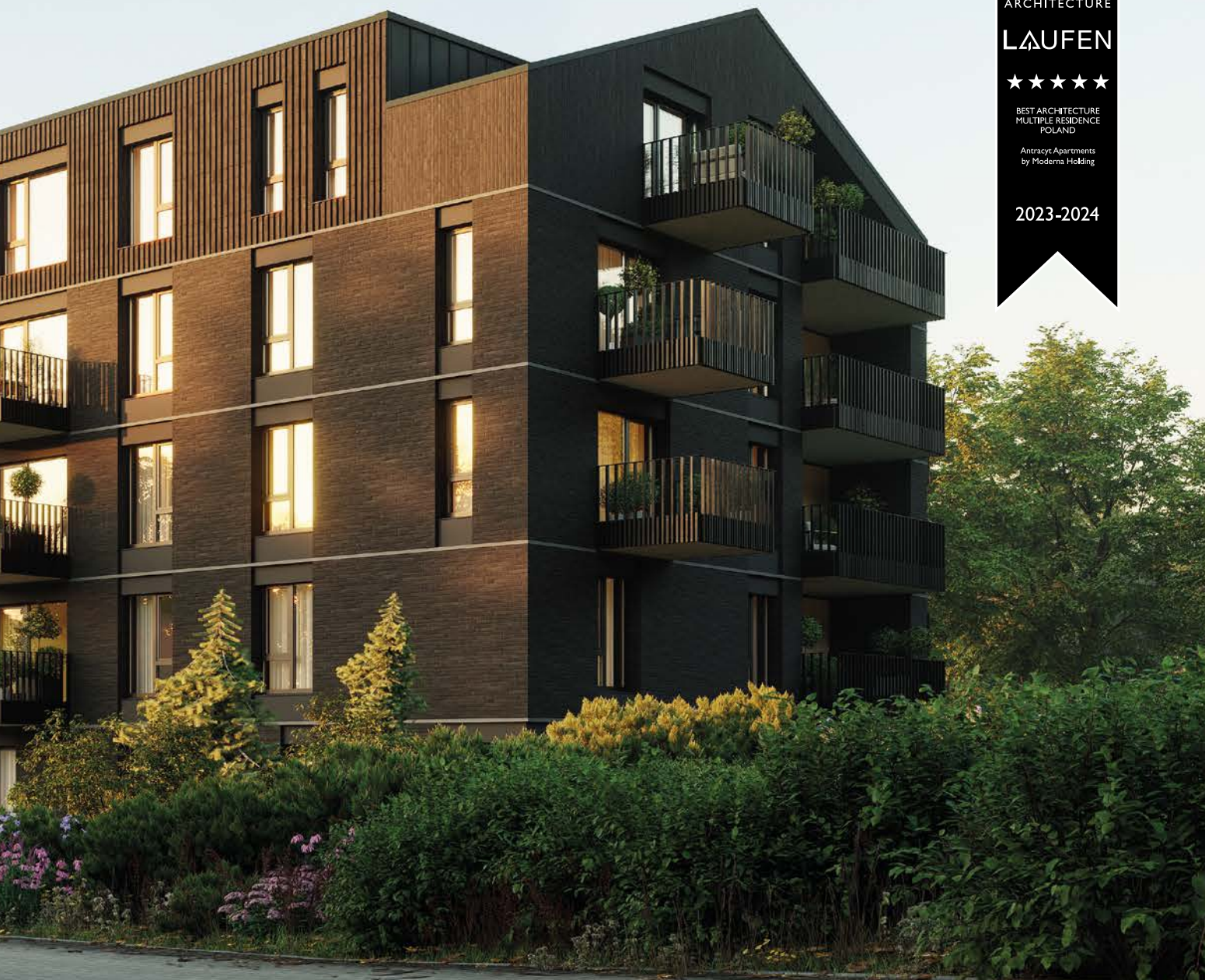
LAUFEN



BEST ARCHITECTURE  
MULTIPLE RESIDENCE  
POLAND

Antracyt Apartments  
by Moderna Holding

2023-2024



## ODKRYJ SPOKÓJ OLIWY

APARTAMENTY Z WIDOKIEM NA LAS

Wyjątkowa lokalizacja przy samym lesie, z łatwym dojazdem  
do najbardziej biznesowej części miasta, morza, Parku Oliwskiego czy Sopotu.  
Apartamenty Antracyt są zaprojektowane tak, by nieszpieźnie odpoczywać i szybko wyruszać.

CZYŻEWSKIEGO 31A, GDAŃSK OLIWA  
T: +48 585 733 733

moderna  
*Superior living*