

prestiz

magazyn trójmiejski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY nr 3 (2025)

ANDA ROTTENBERG

FALOWANIE, SPADANIE

PIOTR BIANKOWSKI - MISTRZ ZIMNYCH WÓD

PONAD 500 PRZESZCZEPÓW - POMORZE LIDERM W TRANSPLANTOLOGII

AMBERIF VIBES | BURSZTYN I MODA | POPIEL, SWOROWSKA, KUPISZ

www.pomorskietargiautokosmetyki.pl

III POMORSKIE TARGI AUTOKOSMETYKI



16-17 MAJA 2025

AMBEREXPO ul. Żagłowa 11, Gdańsk



RENOMOWANI PRODUCENCI I DYSTRYBUTORZY KOSMETYKÓW
I AKCESORIÓW DETAILINGOWYCH Z POLSKI I Z ZAGRANICY
POKAZY • KONKURSY • SZKOLENIA • WYKŁADY

Sponsorzy:

ADBL

BLEND
BROTHERS

BRIGHT
PAINT PROTECTION FILM

FRESSO

INNOVACAR

Organizatorzy:

amberexpo

DETAILING
HOUSE

Rzecznik
Majętności

Pomorska Izba
Rzemieślnicza

Dziennik
Bałtycki

prestiz
magazyn trójmiejski

TVP3
GDAŃSK

Patronat honorowy:

Patronat medialny:



III Pomorskie Targi Autokosmetyki w Gdańsku – 16-17 maja 2025

Miłośnicy motoryzacji i perfekcyjnej pielęgnacji pojazdów, przygotujcie się na wyjątkowe wydarzenie! Trzecia edycja Pomorskich Targów Autokosmetyki odbędzie się w dniach 16-17 maja 2025 w Gdańsku i zapowiada się jeszcze bardziej ekscytująco niż kiedykolwiek wcześniej.

CZEGO MOŻECIE SIĘ SPODZIEWAĆ?

To najlepsza okazja, by zgłębić tajniki detailingu i odkryć najnowsze techniki pielęgnacji samochodów. W tegorocznej edycji Targów będziecie mieli okazję spotkać zarówno krajowych, jak i zagranicznych wiodących producentów i dystrybutorów akcesoriów, kosmetyków i sprzętu do detailingu. Zobaczycie innowacyjne produkty i maszyny, które pozwolą zadbać o każdy detal Waszego pojazdu, od lakieru po wnętrze.

NOWE ATRAKCJE I GOŚCIE SPECJALNI

W tegorocznej edycji przygotowaliśmy szereg atrakcji, które urozmaicą Wam czas i pozwolą na jeszcze głębsze zanurzenie się w świat detailingu. Wśród gości specjalnych pojawią się m.in. popularni influencerzy motoryzacyjni oraz eksperci branżowi, którzy podzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem w zakresie pielęgnacji aut. Czekają na Was także specjalne pokazy na żywo, warsztaty oraz strefy interaktywne, w tym symulatory jazdy i strefa VR, gdzie będziecie mogli poczuć się jak prawdziwi mistrzowie detailingu. Tu każdy znajdzie swoją przestrzeń, nawet rodziny z dziećmi, gdyż na najmłodszych będą czekać dmuchane tory przeszkód, mega klocki i inne atrakcje.

INSPIRUJĄCE WYKŁADY I KONFERENCJE

W czasie Targów odbędą się wykłady oraz konferencje, które przybliżą Wam najnowsze trendy

w świecie autokosmetyki. Dowiedziecie się, jak skutecznie dbać o swój pojazd, jakie techniki i narzędzia warto stosować oraz jakie innowacje czekają na rynku. Wśród prelegentów znajdują się przedstawiciele międzynarodowych organizacji, takich jak International Detailing Association, oraz znani eksperci z branży.

WSPARCIE DLA SZCZYTNYCH CELÓW

Jak co roku, część przychodu z biletów zostanie przekazana na pomoc w realizacji ważnych celów społecznych. W tym roku ponownie wspieramy Dom Hospicyjny Caritas im. św. Józefa, który swą opieką obejmuje osoby nieuleczalnie chore, w końcowym etapie życia i zmagające się z chorobą nowotworową.

KIEDY I GDZIE?

III Pomorskie Targi Autokosmetyki odbędą się w dniach 16-17 maja 2025, w godzinach 10:00-18:00, na terenie AmberExpo w Gdańsku, przy ulicy Żagłowej. Nie przegap tej wyjątkowej okazji! Zarezerwujcie swoje bilety już teraz na biletyna.pl/wystawa/Pomorskie-Targi-Autokosmetyki i dołączcie do najważniejszego wydarzenia detailingowego roku!

CENY ONLINE:

Dzień 1 (16 maja) – 16,00 zł
Dzień 2 (17 maja) – 16,00 zł
Karnet dwudniowy – 26,35 zł

W czasie Targów ceny biletów sprzedawane przez Internet i na miejscu w kasie będą wyższe.

pomorskietargiautokosmetyki.pl





FELIETON

- 6 OD NACZELNEGO
- 8 NIECH PRZEMÓWIĄ LICZBY
- 12 KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄDUJE – ARKADIUSZ HRONOWSKI
- 14 ZBIGNIEW CANOWIECKI - POMORSKA KOALICJA PRZYSZŁOŚCI
- 16 ALE NUMER!
- 18 NOWE MIEJSCA

TEMAT Z OKŁADKI

- 20 ANDA ROTTENBERG - FALOWANIE, SPADANIE

WIRTUALNE TRÓJMIASTO

- 28 TRÓJMIEJSKIE INSTASTORY
@ALEKSANDER.PHOTOGRAPHY.IG

PODRÓŻE

- 30 EGIPT - SZCZĘŚCIE NA NILU

LUDZIE

- 34 PIOTR BIAKOWSKI
MISTRZ ZIMNYCH I OTWARTYCH WÓD

KULINARIA

- 42 KAMIL SADKOWSKI – PARADOKS GLUTENU
- 44 WIELKANOC BEZ GARÓW
- 48 DIETA KU DŁUGOWIECZOŚCI

DESIGN

- 50 JAKA PIĘKNA SAMOWOLKA – JAN SIKORA
- 52 DOM UMK NA PODSTAWIE JEDNEJ FOTOGRAFII
- 56 IKONY DESIGNU W MESMETRIC
- 58 POJEDYNEK RYSOWNIKÓW – KONTROWERSJE

MODA

- 60 DASEA PEOPLE
- 66 BURSZTYN, MODA, MUZYKA - AMBERIF VIBES

ZDROWIE I URODA

- 70 POMORZE LIDEREM W TRANSPLANTOLOGII
- 76 NOWOCZESNA ORTODONCJA BEZ TAJEMNIC



- 78 SIŁA NA TALERZU - JAK ODŻYWIENIE Kształtuje ZDROWIE, ENERGIĘ I DŁUGOWIECZOŚĆ

KULTURA, SZTUKA I ROZRYWKA

- 82 15-LECIE „LALKI” W TEATRZE MUZYCZNYM W GDYNI
- 84 KLIMATY - TRÓJMIEJSKIE TARGI TWÓRCÓW, KTÓRE PRZYCIĄGAJĄ TŁUMY
- 86 BIBLIOTECKA PRESTIŻU
- 88 PRESTIŻOWE IMPREZY

MOTORYZACJA

- 94 MG4 - LEGENDA W ELEKTRYCZNEJ ODSŁONIE
- 98 HYUNDAI TUCSON HYBRID PLUG-IN - TECHNOLOGIA I KOMFORT W JEDNYM
- 102 BMG GOWOROWSKI OFICJALNYM DEALEREM MG
- 103 MERCEDES MANUFaktur - SZTUKA PERSONALIZACJI
- 104 JEEP WRANGLER - OSTATNIA SZANSA, BY SPEŁNIĆ MARZENIE O PRZYGDZIE
- 106 ZENOBIA I EKIPA „DZIKIEGO JUNAKA”

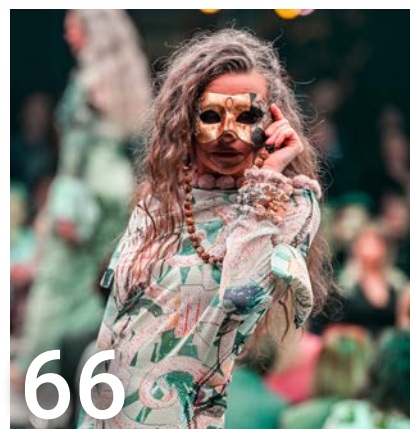
BIZNES

- 110 SOCIAL MEDIA - BIZNES NA POLU MINOWYM
- 118 NAWET DO 100% ZYSKU WIĘCEJ
- 120 5 POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO ZLECIĆ SPRZĄTANIE PROFESJONALISTOM

KRONIKA PRESTIŻU

- 122 PRETTY WOMAN. KOBIECA NOC W WYJĄTKOWYM STYLU.
- 123 ULI | ANCHORING THE FUTURE
- 123 MANUFaktur EVENING W SALONIE BMG GOWOROWSKI
- 124 „ISTNIENIE” - WERNISAŻ WYSTAWY NATALII I KIEJSTUTA BEREŻNICKICH
- 126 ŚNIADANIE PRASOWE I SPOTKANIE Z DEWELOPERAMI SALES MEETUP DEER DESIGN
- 127 GDAŃSKI KONGRES ZDROWIA KOBIET
- 127 HISZPAŃSKI BUFET W SHERATON SÓPOT
- 128 NAGRODY OLIVIA PRIZE PRZYZNANE PO RAZ PIĄTY
- 128 SPOTKANIE W BERG'S THE CONCEPT STORE
- 129 POWERCONNECT ENERGY SUMMIT
- 129 SMILEMEETING Z MARINA DENTAL CLINIC

nr 3/2025 (171) www.prestiztrojmiasto.pl



THE STYLE
of spring
SS25 NEW COLLECTIONS

FORUM
GDAŃSK

Gdańsk, Targ Sienny 7

www.forumgdansk.pl

A MY?

Bałtyk. Słowo jak zaklęcie. Wypowiedz je, a w głowie od razu usłyszysz szum fal, poczujesz ten charakterystyczny słono-słodki zapach, chłodny wiatr i piasek, który uparcie wciska się w każdy zakamarek. To nasze morze, które szczególnie wiosną jest jak poeta przed debiutem – surowy, szczery, prawdziwy. Nie próbuje być Instagramowym modelem, nie stroi się w letnie atrakcje. Nie chce spełniać niczych oczekiwań. Jest po prostu sobą – czasem gniewnym, czasem melancholijnym, ale zawsze majestatycznym. Jest wolny. Do pierwszego dnia wakacji*.

Nieprzypadkowo wspominam o tym właśnie teraz. W marcu, kiedy cała przyroda na nowo budzi się do życia, obchodzimy Dzień Ochrony Morza Bałtyckiego. To najlepszy czas, by przypomnieć sobie, że morze to nie tylko wakacyjny krajobraz. To żywy organizm. Dom dla tysięcy stworzeń – od delikatnych małży po foki, które – jeśli mają szczęście – znajdują tu bezpieczne miejsce do odpoczynku. Mimo swej potęgi, to też organizm kruchy, podatny na każdą zmianę, na każdą ingerencję. Choć piękny, nie jest niezniszczalny. Jest jednym z najbardziej zamkniętych mórz świata, a to oznacza, że wszystko, co do niego wrzucimy – plastik, ścieki, obietnice poprawy – zostaje z nami na dłużej, często na zawsze. A my? My traktujemy go jak dobrego znajomego, którego odwiedza się latem, ale zimą zapomina wysłać choćby

SMS-a. Jakby istniał tylko wtedy, gdy pasuje do naszych planów.

A przecież są jeszcze miejsca, które zachwycają bez względu na porę roku i wciąż wymykają się cywilizacji. Jakby trwały w swoim własnym czasie, nieprzekonane, że muszą poddać się turystycznej logice. Jednym z takich miejsc są Wydmy Lubiawskie – dzika pustynia na północy Polski. Wędrujesz przez sosnowy las, nagle drzewa się kończą i zostajesz sam na sam ze światem piasku i wiatru. Gra światła, która nigdy się nie powtarza, cisza, która jest pełnią, a nie pustką. Takich miejsc jest coraz mniej. A my? My lubimy je nazywać „niewykorzystanym potencjałem”. Jakby wszystko, co piękne, musiało zostać oswojone, wybetonowane i nazwane „inwestycją”. Kilka kilometrów od tego skarbu natury, trwa właśnie wycinka setek hektarów podobnie dziewiczych lasów... Inwestycja zdecydowanie niezbędna, jednak jej lokalizacja to już osobna historia. Lokalizacja, z którą po prostu nie mogą się pogodzić. Jeśli ktoś kiedykolwiek spacerował po plażach w okolicach Słazszewa czy Stilo, to zrozumie, dlaczego akurat tutaj boli to bardziej.

A skoro o inwestycjach mowa – na środku Zatoki Puckiej można zakupić bardzo nietypową nieruchomość - wieżę obserwacyjno-pomiarową. Idealna dla introwertyków albo kogoś, kto marzy o prywatnej Atlantydzie. Stoi sa-



motnie pośrodku wody, jak latarnia bez lądu, dom na środku świata. Ciekawe, czy znajdzie nowego właściciela, czy też któregoś dnia ktoś postawi tam – na przykład – Żabkę. I to będzie koniec tej baśni, w iście polskim stylu.

Zarówno Bałtyk, jak i cały nieoceniony dobrobyt natury nie wymaga wielkich deklaracji. Wystarczy czasem spojrzeć na to tak, jak patrzy się na coś, co ma wartość. Bez potrzeby posiadania, zmieniania, ulepszania. Po prostu docenić to, że jest. I że jeszcze jest taki, jaki powinien być. Tylko czy my jeszcze umiemy patrzeć, zamiast brać?

Klaudia Krause-Bacia

MAGAZYN PRESTIŻ

miesięcznik bezpłatny

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

Redaktor Naczelny:
Michał Stankiewicz

Zastępca Redaktora Naczelnego:
Klaudia Krause-Bacia

Sekretarz redakcji:
Joanna Bieńkowska

Redakcja:
Ewa Cichocka, Michalina Domoń,
Marta Dworak, Bartosz Gondel,
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

MS
GROUP

Wydawca:
MS Group Sp. z o.o.

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

Prezes:
Michał Stankiewicz,
stankiewicz@emsgroup.pl

Dyrektor sprzedaży:
Marta Blendowska,
tel. 791 971 399

Reklama i promocja:
Krzysztof Nowosielski,
tel. 533 200 779
Aleksandra Staruszkiewicz,
tel. 606 603 416

prestiz



WŚLUGI



TYNTA

LUSTRO

Biznes

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

YC

SUPER YACHTS CLUB

JACHTING NA ABONAMENT

TRÓJMIASTO, PÓŁWYSEP, BAŁTYK.

Użytkuj najnowsze jachty, łodzie i katamarany bez konieczności ich posiadania. Ze skipperem lub bez. Programy dla osób indywidualnych, rodzin i firm. Szkolenia, bespoke events, concierge.

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

Marina Yacht Park Gdynia
ul. Hryniewickiego 10
81-340 Gdynia

SUPER YACHTS CLUB
007

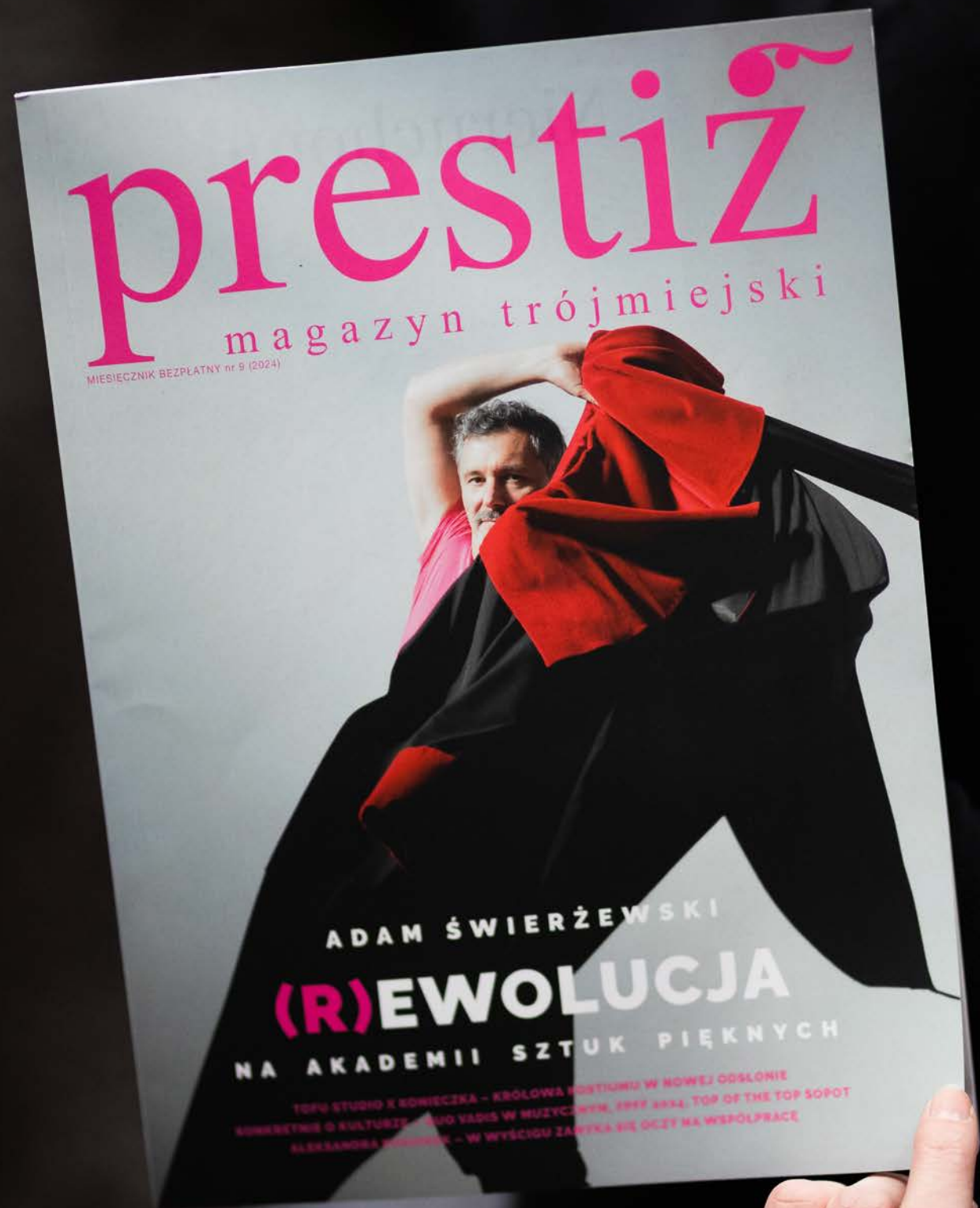
LIFE IS GOOD
SUPER YACHTS CLUB
Marina Yacht Park Gdynia

G.H. MUMFORD
CHAMPAGNE

RANGE ROVER

GAGGENAU

SUPER YACHTS



NIECH PRZEMÓWIĄ LICZBY

AUTORKA: MARTA DWORAK | FOTO: KAROL KACPERSKI

Miniony rok był dla redakcji „Prestizu” okresem intensywnej pracy i wielu wyzwań, a, że 2025 rozpoczął się podobnie, dopiero teraz nadszedł czas na podsumowania.

DZIAŁALNOŚĆ REDAKCYJNA

Rok 2024 to 12 numerów „Prestizu” w łącznym nakładzie 36 000 egzemplarzy, które co miesiąc trafiały do 750 wybranych lokalizacji oraz na wyjątkowe trójmiejskie eventy. W związku z rosnącą liczbą zapytań uruchomiona została usługa wysyłkowa, która w tym roku będzie dalej rozwijana.

Wiele trójmiejskich firm powierzyło „Prestizowi” tajniki swoich biznesów, licząc na ciekawe ich przedstawienie szerokiemu gronu odbiorców i tak też się stało, a łączna liczba artykułów sponsorowanych to 136. Niektórzy zdecydowali się na reklamy graficzne w naszym wykonaniu, takie akcenty ukazały się w minionym roku aż 222 razy.

Nie można pominąć także bagatela 234 artykułów redakcyjnych opisujących wszystko to, co Pomorzanom bliskie - w tym aż 39 wywiadów z przedstawicielami trójmiejskiego środowiska biznesowego, kulturalnego i społecznego. A do tego 59 felietonów pisanych przez 6 felietonistów, wnoszących bieżące komentarze na temat, tego co boli, cieszy i zaskakuje mieszkańców Trójmiasta i okolic.

Nie zabrakło także tak cenionych rubryk jak Pojedynek Rysowników, a dokładnie 12 batalii z udziałem 24 artystów, czy Made in Tricity, w której opisanych zostało 10 lokalnych twórców z pieczołowitością i kunsztem kreujących biżuterię, ozdoby, dekoracje i różnego rodzaju czaso- i przestrzeniomilacze.

SOCIAL MEDIA

2024 rok wzmocnił rozwój mediów społecznościowych „Prestizu”, którego profile obserwuje coraz więcej osób, bo już prawie 24 000. Największym zainteresowaniem cieszą się relacje z wszelkiego rodzaju wydarzeń – kulturalnych, lifestyle'owych i motoryzacyjnych takich jak: Festiwal Pol-

Bogaty w wydarzenia, publikacje i projekty – tak w skrócie wyglądał ostatni rok w redakcji „Prestizu”. Prowadziliśmy działania na wielu frontach, stając się aktywnym uczestnikiem licznych inicjatyw. Towarzyszyliśmy swoim partnerom biznesowym w kluczowych dla nich momentach. Konsekwentnie realizowaliśmy swoją misję, dostarczając twórcze, ale i obiektywne materiały, które wykraczają daleko poza granice Trójmiasta, tworząc w ten sposób medium o niezależnym głosie w świecie dziennikarstwa.

skich Filmów Fabularnych w Gdyni, Sopot Wave, Wieczory DeLuxe czy premierowe pokazy aut. Na drugim miejscu uplasowały się tematy związane ze sztuką (malarstwo Ewy Juszkiewicz, wystawa „Mogę wam opowiedzieć o sobie o nas” w PGS, rzeźby Igora Mitoraja i Grand Press Photo z udziałem redakcyjnego fotografa Karola Kacperskiego). Tuż obok była muzyka i Open'er Festiwal oraz Salt Wave by Porsche. Nieustanny entuzjazm towarzyszy publikacjom prestiżowych wywiadów – i tych obszernych okładowych, jak ten z aktorem Mirosławem Baka, nieruchomościowym koncertem Adamem Dubiellą czy Adamem Świerżewskim rektorem ASP, i tych krótszych - jak z autorem kryminałów Cyrylem Stone czy Sebastianem Sołtysem, prezesem LPP Logistics. Czytelników najbardziej nurtują tematy związane z rozwojem Trójmiasta i kwestie deweloperskie takie jak ostatnie działania na terenie Młodego Miasta w Gdańsku. Jednak w minionym roku media społecznościowe „Prestizu” najbardziej wrzały pojawieniem się na Pomorzu Przewodnika Michelin i gwiazdkami oraz wyróżnieniami przez niego przyznanymi, a było ich sporo.

PATRONATY „PRESTIZU”

Od 16 lat „Prestiz” jest partnerem najważniejszych wydarzeń rozgrywanych na Pomorzu, wspierając lokalne inicjatywy i projekty zgodne z wartościami i misją magazynu. Patronat „Prestizu” to nie tylko okazja do szerokiego dotarcia, ale i podkreślenie rangi eventu.

Czytelnicy cenią sobie bieżącą informację o najciekawszych wydarzeniach kulturalnych, społecznych i biznesowych, których magazyn wsparł aż 205 w minionym roku. Prestiżowe Kroniki przedstawiające lokalne eventy cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem, a w 2024 roku pojawiło się ich aż 100. W magazynach ukazało się łącznie 98 zapowiedzi wydarzeń. Redakcja odwiedziła 108 wernisaży, 58 festiwali o najróżniejszej tematyce, 32 imprezy, 15 edycji targów, 14 pomorskich konferencji oraz 7 gali. Żywo współpracowała także z 21 instytucjami kultury.

Pod kątem tematyki dominowały wydarzenia muzyczne, filmowe i żeglarskie, ale zaraz po nich był teatr, literatura

PATRONATY "PRESTIŻU" 2024

12 NUMERÓW

850 PUNKTÓW DYSTRYBUCJI

234 ARTYKUŁÓW REDAKCYJNYCH

222 REKLAM GRAFICZNYCH

136 ARTYKUŁÓW SPONSOROWANYCH

59 FELIETONÓW

39 WYWIADÓW

24 UCZESTNIKÓW POJEDYŃKÓW RYSOWNIKÓW

12 TWÓRCÓW MADE IN TRICITY

98
ZAPOWIEDZI

58
FESTIWALI

32
IMPREZY

205
PATRONATÓW

100
KRONIK

15
EDYCJI
TARGÓW

14
KONFERENCJI

7
GALI

21
WSPÓŁPRACUJĄCYCH
INSTYTUCJI
KULTURY

TOP10

WYDARZEŃ POD PATRONATEM PRESTIŻU W 2024 R.

CSIO Sopot **Trójmiejski Puchar Żeglarski**

EFNI **Festiwal Szekspirowski**

Inside Seaside **Local Trends** **Gdynia Design Days**

Festiwal Miasto Słowa **Gdańskie Targi Książki** **Gryf Gospodarczy**

oraz design. Kolejne miejsce ex aequo zajęły kultura i sztuka, a następnie w kolejce była gastronomia i jazda konna. W targach i konferencjach najczęściej przewijała się moda, sztuka, design i rękodzieło. Nie zabrakło także psychologii, motoryzacji, edukacji, transportu, nieruchomości i oczywiście biznesu.

SUBIEKTYWNY TOP 10 WYDARZEŃ

„Prestiż” pokusił się o subiektywny ranking najbardziej prestiżowych imprez. Co ciekawe selekcja pokazuje pełen przekrój tematyczny począwszy od sportu i jazdy konnej (Międzynarodowe Oficjalne Zawody w Skokach – CSIO) oraz żeglarstwa (Trójmiejski Puchar Żeglarski), przez Europejskie Forum Nowych Idei, teatralny Festiwal Szekspirowski, muzyczny Inside Seaside, aż po Samorządowy Kongres Finansowy Local Trends. Sztukę projektowania reprezentuje tu Gdynia Design Days, a literaturę – Gdańskie Targi Książki oraz literacko-społeczno-polityczny Festiwal Miasto Słowa z Nagrodą Literacką GDYNIA. Całość zwieńcza Nagroda Pomorska Gryf Gospodarczy promująca przedsiębiorczość. Redakcja cieszy się, mogąc kolejny raz patronować tym wyjątkowym wydarzeniom.

AUTORSKIE EVENTY

„Prestiż” to także organizator autorskich eventów. Do najbardziej rozpoznawalnych należą Wieczory DeLuxe oraz Sopot Wave – w 2024 roku łącznie odbyły się 3 imprezy. Wszystkie charakteryzowały się wyrafinowaną atmosferą, starannie dobranym programem artystycznym i obecnością znanych osobistości ze świata kultury i biznesu.

Wieczory DeLuxe to cykl ekskluzywnych spotkań biznesowych, połączonych z angażującymi debatami. W minionym roku dwie edycje wydarzenia przypadły na pierwsze półrocze, a dokładnie na marzec oraz czerwiec -odpowiednio w Sopot Marriott Resort & Spa oraz w Restauracji Bulaj - i zgromadziły 150 oraz 260 gości.

Sopot Wave łączący biznes, modę, żeglarstwo, sztukę i muzykę z szeroko rozumianym stylem to event, który na stałe wpisał się w kalendarz trójmiejskich wydarzeń, zanim zastopowała go pandemia. W tym roku wrócił po 5 latach, a pozytywny odbiór pozwala mieć nadzieję na kontynuację. Wydarzenie niczym orzeźwiająca fala wnosi to, co aktualnie jest na topie, prezentuje trendy, inspiruje, a wszystko to w nowoczesnej, dynamicznej i energicznej oprawie. Październikowy Sopot Wave w sopockiej restauracji Mudo zebrał 400 gości – przedstawicieli biznesu, kultury, sztuki, sportu i medycyny.

Wspólne wysiłki zespołu „Prestiżu” zostały także docenione w kraju. Dziennikarka redakcyjna Justyna Sienkiewicz-Baraniak otrzymała wyróżnienie za nominację do nagrody głównej SGL Local Press przyznawanej przez Stowarzyszenie Gazet Lokalnych. W finale konkursu w kategorii "Wywiad" znalazła się rozmowa z Anną Bańkowską „Zabiłam Anię, zburzyłam Zielone Wzgórze”, opublikowana w jednym z wydań Prestiżu.

W 2025 roku „Prestiż” będzie kontynuować swoją misję informowania o najważniejszych wydarzeniach i trendach w Trójmieście, przedstawiania lokalnego środowiska biznesowego oraz promowania kultury oraz inicjatyw społecznych.





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.

THE CARS

Od jakiegoś czasu w mediach społeczno-ściowych modne stało się porównywanie zdjęć tych samych miejsc na przestrzeni dekad. Fotografia obecna i np 100 lat temu. Oczywiście, dotyczy to budynków, które nie zostały zniszczone w czasie II wojny światowej ani drastycznie przebudowane w późniejszych latach. Czasem zmieniły się tylko nieznacznie. Takie zestawienia dobrze się ogląda, ale coś jednak jest nie tak.

Rok 1930, ciąg budynków mieszkalnych w Sępólnie. Rok 2024 te same budynki bez istotnych zmian. Żaden szal, typowe długie jak cała ulica czynszowe obiekty budowane w tamtym okresie. Na pierwszy rzut oka zdjęcie z 1930 roku wydaje się być szlachetniejszym. Może to kwestia samego fotografa i techniki analogowej? Ale nawet po upływie niemal stu lat tamta fotografia ma w sobie coś wyjątkowego. Przyglądając się detalom, dostrzegam spójność sztyldów nad sklepami – jednolite rozmiary, podobna czcionka, subtelne wpisanie w elewację. Nic nie krzyczy, nic się nie narzuca. Nawet ówczesny jarmarczny sposób eksponowania towarów na zewnątrz nie burzył harmonii ulicy. Tymczasem na zdjęciu z 2024 roku sztyldy to istna samowolka. Pstrokaty, nachalne, rozbijające rytm architektury. Zmora naszych czasów. Ale to jeszcze nic. To, co naprawdę niszczy urok tego miejsca, to coś innego. Coś, czego na starszym zdjęciu nie było ani śladu. Samochody. Dziś wzdłuż ulicy stoi ich kilkanaście, jeden przy dru-

gim, kolorowe, nachalne, przytłaczające. No i jesteśmy w domu. Samochód – kiedyś automobil, symbol luksusu, marzenie, cel, a dziś przede wszystkim konieczność i status społeczny. Miasta cierpią, środowisko cierpi, ludzie cierpią, ale nikt już nie wyobraża sobie życia bez samochodu. I nie twierdzą, że należy je eliminować – w końcu to jedno z największych osiągnięć techniki. A może czas poważnie zastanowić się, co zrobić z nimi wtedy, gdy nie są w ruchu? Podziemne parkingi zmieniłyby nasze ulice nie do poznania.

W Sopocie, gdzie mieszkam, otaczają mnie budynki z ponad stuletnią historią. To miasto pełne zieleni. Na mojej ulicy rosną wielkie, stare drzewa. Niestety, niemal każda wolna przestrzeń jest zastawiona samochodami – zarówno mieszkańców, jak i turystów. Sam parkuję kilkaset metrów dalej, w podziemnym garażu. Owszem, trzeba za to zapłacić, ale auto stoi w ciepłym pomieszczeniu, jest bezpieczne, a ja nie mam problemu aby się chwilę do domu przespacerować. W nowych budynkach podziemne parkingi są standardem, ale stare kamienice ich nie mają. Co ciekawe, w Sopocie są garaże, które po sezonie letnim świecą pustkami. Pewnego poranka nagrałem film z okna na najwyższym piętrze, gdzie mieszkam. Ulica w porannym świetle wyglądała i brzmiała idyllicznie – drzewa, śpiew ptaków, stara architektura, ciepłe barwy budynków. Ale wystarczyło spojrzeć niżej,

a tam znów pstrokaty rzędy aut zaburzające cały krajobraz. I skoro znów o samochodach mowa... Dzisiejsze auta są nijakie. Gdzie podziła się stylowa różnorodność dawnych lat? Dominuje wtórność, chińska jednolitość, wszystko wygląda tak samo i przede wszystkim jest ich zdecydowanie za dużo. Samochody służą wyłącznie do przewożenia ludzi z punktu A do punktu B – żadnego charakteru, żadnej duszy. Co poszło nie tak? I czy musimy je wymieniać co trzy lata? Wystarczy obejrzeć włoskie filmy z lat 50-tych, żeby zrozumieć o czym mówię. Samochód i kobieta – to było połączenie idealne, harmonia, piękno w najczystszej postaci, ikona stylu, klasyka. A dziś? Doszło do tego, że wychodząc z domu na ulicę nie wiem, które auto należy do moich sąsiadów. Złapałem się nawet na tym, że kilka razy przeszedłem obok własnego auta i dopiero w podziemnym garażu zorientowałem się, że pozostawiłem je pod domem. Wszystkie są takie same, różnią się co najwyżej kolorem. I co gorsza, nawet ludzie zatracili swój styl – większość ubiera się beznadziejnie. Piękno w brzydocie, powrót do tandety? Nie pojmuję tego. Kiedyś w oczach świata Mercedes był ikoną luksusu – dziś to wielkie, anonimowe maszyny, które robią wrażenie jedynie komfortem wnętrza. Coś w końcu jest na rzeczy. Na szczęście pozostaje

nam coś, co nie straciło stylu. Świetna muzyka THE CARS, którą gorąco Państwu polecam.



SOLMARINA
RESTAURANT

KULINARNE ARCYDZIEŁA

SOLMARINA RESTAURANT - GRANO HOTEL SOLMARINA
WWW.SOLMARINARESTAURANT.PL





ZBIGNIEW CANOWIECKI

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

MĄDRY POLITYK PO SZKODZIE

Od wielu lat zawsze w niedzielny poranek oglądałem w Polsce Śniadanie Rymanowskiego i następnie w TVN 24 Kawę na ławę oraz Łożę Prasową. Od jakiegoś czasu zainteresowanie moje przyciąga jedynie ta ostatnia audycja. Merytoryczna, spokojna, analityczna i często bogata w refleksje i wnioski dyskusja dziennikarzy, wyprzedzająca często myślenie wielu polityków. Z kolei podczas większości publicystycznych programów telewizyjnych i radiowych prowadzone są jałowe dyskusje polityków ograniczone do prezentacji i obrony interesów własnego ugrupowania. Odnoszę wrażenie, że większość z nich nie wsłuchuje się w racje przedstawiane przez ekspertów i komentatorów patrzących na wiele spraw z dystansu i bez emocji. To oni alarmowali, że po wyborze Donalda Trumpa na prezydenta USA może radykalnie ulec zmianie polityka wobec Europy, która przyzwyczała się do rozwiązywania przez Stany Zjednoczone Ameryki Północnej konfliktów zbrojnych, nawet pomiędzy europejskimi krajami. Obserwatorzy naszego życia politycznego i społecznego wskazują również na wiele istotnych problemów krajowych. Praktycznie od początku rządzenia obecnej koalicji mają oni krytyczny stosunek chociażby do polityki informacyjnej i zasad komunikowania się ze społeczeństwem, co obecnie jest już powszechnie krytykowane. Niestety wielu przedstawicieli władzy niechętnie przyjmujących krytykę często stosuje szereg wybiegów, aby nie podjąć dyskusji z osobami wątpliwymi w ich argumentację przy rozstrzygnięciu danej sprawy. Chyba nie chcą słuchać informacji zakłócających ich tok myślenia lub po prostu uważają taką rozmowę za stratę czasu. Brak zainteresowania władzy stanowiskiem lub oceną sytuacji przez osoby wskazujące na możliwość innego sposobu rozwiązania

problemu powoduje przyjęcie rozstrzygnięć nie w pełni optymalnych. Niestety w takiej sytuacji osoby szczególnie zainteresowane w wyborze najlepszego wariantu decydują się, w pewnym momencie, poprzez jakiegokolwiek rozwiązanie, aby w ogóle zrealizować dane zadanie, inwestycję czy umożliwić działalność instytucji lub podmiotu gospodarczego. Szczególnie fatalne skutki w dłuższej perspektywie przynosi lekceważenie informacji organizacji branżowych i pozarządowych oraz ustaleń ekspertów i nie uwzględnianie ich rekomendacji w procesie uchwalania ustaw. W wielu przypadkach społeczeństwo męczy się później przez lata z bublami prawnymi i setkami złych lub zbędnych regulacji w formie ustaw czy też rozlicznych rozporządzeń ministerialnych. Co kilka lat jest więc hasło do deregulacji, która oczywiście w formule akcyjnej przeważnie nie daje pożądanego efektu. Niektórzy politycy dla chwilowego sukcesu, poklasku i zadowolenia swoich zwolenników lub regionalnych wyborców idzie na skróty forsując rozwiązania nie zawsze przemyślane i nie poparte konsensusem wszystkich środowisk zainteresowanych danym problemem. Postawa polityków, często upierających się przy swoim stanowisku, wynika również z błędnego pojmowania zasady odnoszącej się do stałości poglądów, a dotyczącej tylko kwestii fundamentalnych czy ideowych. Niestety wiele osób uważa, że zmiana zdania przez polityka, nawet pod wpływem argumentów lub zmieniających się uwarunkowań, jest cechą obniżającą jego wiarygodność. Stawianie takiego zarzutu jest jednak całkowicie nieuprawnione i wręcz szkodliwe.

Powyższa ocena byłaby jednak niepełna lub nawet niesprawiedliwa jeżeli nie dodamy, że większość samorządowców i ludzi władzy jest

otwartych i chętnych do współpracy. Dobrą pomorską tradycją są debaty w tak zwanym złotym trójkącie, czyli pomiędzy przedstawicielami władzy, nauki i gospodarki. Dzięki temu formatowi wypracowano między innymi Kluczowe Wyzwania Rozwojowe Województwa Pomorskiego. Podobna współpraca jest w ramach Konwentu Gospodarczego przy Związku Uczelni w Gdańsku imienia Daniela Fahrenheita. Z kolei Pracodawcy Pomorza organizują debaty na najważniejsze problemy społeczne, gospodarcze lub polityczne w ramach cyklu „Rozmowy na szczycie” z udziałem przedstawicieli wszystkich środowisk i władz państwowych. W ostatniej niezwykle ciekawej dyskusji na temat naszego bezpieczeństwa wziął udział między innymi były Prezydent RP Pan Bronisław Komorowski i Wojewoda Pomorska Pani Beata Rutkiewicz. Dobrym przykładem jest również współdziałanie zainteresowanych stron przy wypracowaniu modelu działania Local Content, czyli udziału pomorskich przedsiębiorstw w budowie elektrowni jądrowej w gminie Choczewo. Najwięcej bezpośrednich kontaktów różnych środowisk i organizacji jest na poziomie podstawowej jednostki w podziale administracyjnym kraju, czyli gminie. Podobnie można wskazać w naszym województwie wiele przykładów efektywnej współpracy organizacji pozarządowych z władzami państwowymi i samorządowymi.

Klasa polityczna naszego kraju winna korzystać z każdej możliwości kontaktów i dyskusji z osobami reprezentującymi środowiska zainteresowane daną problematyką. Fatalnym rozwiązaniem jest bowiem poleganie jedynie na własnym przekonaniu o słuszności wybranego rozwiązania popartego przez wskazanego przez siebie eksperta.

 Audi Serwis

MAKURAT
SERWIS


Wiosna z Audi Zadbaj o kondycję po zimie.



Autoryzowany

Serwis Audi

w Gdańsku

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

Wiosna to czas, kiedy wszystko budzi się do życia, a Twoje Audi zasługuje na najlepszą opiekę. Makurat Serwis oferuje kompleksowe usługi serwisowe na najwyższym poziomie, realizowane przez wykwalifikowanych specjalistów z wykorzystaniem oryginalnych części i nowoczesnych technologii.

Zadbaj o swój samochód, aby w pełni cieszyć się wiosennymi podróżami.

Umów się

www.grupamakurat.pl

ALE NUMER!

12 TYS TON



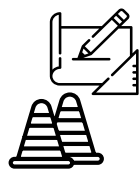
odpadów, których nie można wyrzucić do zwykłych śmietników, trafiło w 2024 roku do dwóch gdańskich PSZOK-ów. To rekordowy wynik, świadczący o rosnącej świadomości ekologicznej mieszkańców. Najwięcej oddano gruzu, mebli i opon, a liczba wizyt w sortownikach przekroczyła 50 tysięcy. Dzięki temu odpady nie trafiły do lasów ani na dzikie wysypiska.

10 SEZONÓW



lęgowych mają już za sobą gdyńskie sokoły wędrowne Bosman i Koksinka. Para powróciła do gniazda na kominie elektrociepłowni PGE Energia Ciepła, gdzie właśnie pojawiło się pierwsze jajo. W ubiegłym roku doczekały się czterech piskląt, a tegoroczny sezon zapowiada się równie obiecująco.

127 MLN ZŁ



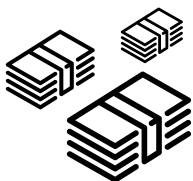
pochłonie modernizacja nabrzeża Węglowego w Porcie Gdańsk. Inwestycja obejmie przebudowę 546 metrów nabrzeża, zwiększając jego głębokość techniczną z 8 do 11,2 metra. Projekt poprawi przepustowość portu i umożliwi obsługę większych jednostek, w tym statków o nośności do 35 tys. DWT.

3 MEDALE



dla Polski zdobyły reprezentantki i reprezentanci Stoczniozca Gdańsk podczas mistrzostw świata w Pekinie. Nikola Mazur, Kamila Stormowska, Natalia Maliszewska i Gabriela Topolska były częścią żeńskiej sztafety 3000 m, która zdobyła srebrny medal – pierwszy taki sukces kobiecej drużyny w historii tej imprezy. W składzie sztafety mieszanej znalazły się Kamila Stormowska i Diane Sellier, a razem z nimi Natalia Maliszewska i Michał Niewiński, co zakończyło się brązowym medalem. Dodatkowo, Natalia Maliszewska zdobyła brązowy medal na 500 m, bijąc jednocześnie rekord Polski w ćwierćfinale (42,07 s).

256 TYS. ZŁ



dofinansowania na badania dotyczące mikroplastiku otrzymała Politechnika Gdańska z Narodowego Centrum Nauki. Naukowcy opracowują model pozwalający obliczyć, kiedy butelka wrzucona do rzeki trafi do morza, co pomoże w monitorowaniu i ograniczaniu zanieczyszczeń wód morskich. Plastik i mikroplastik stanowią poważne zagrożenie dla ekosystemów morskich oraz zdrowia ludzi.

20 KANDYDATEK



wybrano do Gdyńskiej Rady Kobiet spośród 120 chętnych. Nowo powołany organ doradczy rozpocznie działalność 6 marca 2025 roku, a jego kadencja potrwa rok. Rada będzie wspierać prezydentkę Gdyni w działaniach dotyczących równości, zdrowia, edukacji oraz rynku pracy. Jej celem jest inicjowanie i opiniowanie rozwiązań, które poprawią jakość życia mieszkańców, a także angażowanie społeczności.

100 TYS. EURO



wynosi nagroda, jaką otrzymał Uniwersytet Gdański jako jedyna polska, ale także wschodnioeuropejska uczelnia uhonorowana „EU Award for Gender Equality Champions”. Komisja Europejska wyróżniła jednostkę w kategorii Newcomer Gender Equality Champions za skuteczne wdrożenie planu równości płci (GEP) i znaczący postęp w tej dziedzinie. Uniwersytet Gdański dołączył tym samym do grona europejskich liderów w budowaniu bardziej inkluzywnego środowiska akademickiego.

723



dokładnie tyle książek zgłoszono do Nagrody Literackiej Gdynia, jednej z najważniejszych nagród literackich w Polsce. To imponująca liczba, świadcząca o bogactwie i różnorodności współczesnej literatury. Nagroda wyróżnia wybitne dzieła w kategoriach prozy, poezji, eseju i przekładu, a jej laureaci często kształtują literacki krajobraz kraju.

6 LAT
GWARANCJA
MAZDY

MAZDA CX-80

W LIMITOWANEJ AKCJI SPECJALNEJ

Przestrzeń stworzona z klasą dla Twojego biznesu. Zachwyci Cię szlachetny minimalizm i najwyższa jakość wykonania z troską o każdy detal. Mazda CX-80, to przestronny SUV, który pomieści nawet do 7 osób, stając się nie tylko pełną klasy wizytówką Twojej firmy, ale też miejscem radości, dzielonej z najbliższymi.



OD 2052 ZŁ NETTO/ MIESIĘCZNIE*

BMG GOWOROWSKI

GDAŃSK | Elbląska 81A, tel. +48 58 322 22 80 | www.mazda-gdansk-goworowski.pl

GDYNIA | Łużycka 9, tel. +48 58 660 49 00 | www.mazda-gdynia-goworowski.pl

BOLESŁAWICE K/SŁUPSKA | Słupska 6, tel. +48 59 848 70 80 | www.mazda-slupsk-goworowski.pl

*Drivalia Lease Polska Sp. z o.o. Oferta leasingu dotyczy wybranych wersji samochodów osobowych marki Mazda i jest skierowana wyłącznie do przedsiębiorców. Rata 1099 zł netto: okres obowiązywania umowy 24 miesiące; czynsz inicjalny 15% ceny pojazdu, 23 miesięczne raty. Roczny limit km: 15000. Wyliczenie ma charakter przykładowy i zostało przygotowane w oparciu o cenę katalogową, a ostateczna wysokość raty i powyższych danych liczbowych uzależniona jest od faktycznej oferty cenowej konkretnego dealera oraz terminu złożenia zamówienia. Szczegółowe warunki leasingu określone są w umowie. Zawarcie umowy jest uzależnione od oceny zdolności finansowej klienta. Akcja ograniczona w czasie. Akcja nie łączy się z wszelkimi innymi trwającymi akcjami handlowymi dla modelu Mazda CX-60 z rocznika 2023, organizowanymi przez Mazda Motor Poland sp. z o.o. Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego i ma charakter wyłącznie informacyjny. O szczegóły zapytaj Dealera.

W zależności od wersji samochodu średnie zużycie paliwa, energii oraz emisja CO2 (na podstawie WLTP) wynoszą odpowiednio: 1,6-5,7 l/100 km, 23,9 kWh/100 km oraz 36-149 g km. Samochody Mazda są wyposażone w układ klimatyzacji zawierający fluorowany gaz cieplarniany o współczynniku ocieplenia globalnego powyżej 150. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji znajdują się na mazda.pl

mazda.pl

CRAFTED IN JAPAN



NOWE MIEJSCA



PRYZSTANEK MONCIAK

Na kulinarnej mapie Trójmiasta pojawiło się nowe, wyjątkowe miejsce – Przystanek Monciak. To lokal, który od rana serwuje wysmienite śniadania, a popołudniami zamienia się w street foodową burgerownię. Jednak to nie zwykłe burgery – w menu znajdziemy oryginalne propozycje ze śledziem i dorszem, które doskonale oddają nadmorski charakter Sopotu. Dodatkowo kuchnia czerpie inspirację z Azji, dodając daniom wyjątkowego twistu. To miejsce spełni zachcianki każdego, kto lubi nietypowe smaki!

Bohaterów Monte Cassino 38, Sopot



BIMBAM SOBIE

W centrum Gdyni powstało miejsce, które zachwyci miłośników kreatywnych dodatków. To marka, która od 2010 roku tworzy oryginalną, ręcznie robioną biżuterię z modeliny artystycznej Fimo i stali chirurgicznej. Inspiracje czerpie dosłownie zewsząd – od cukierki po filmy, a każda kolekcja to małe dzieła sztuki. W ofercie znajdują się zabawne kolczyki, bransoletki, zawieszki, broszki oraz organizery na biżuterię i unikalne zakładki do książek. Jeśli szukacie wyjątkowej biżuterii, która przyciąga wzrok i wywołuje uśmiech, koniecznie zajrzyjcie do tego magicznego zakątka!

Abrahama 19, Gdynia



OCHNIK

Miłośnicy eleganckiej mody i stylowych dodatków mają powód do radości – w Galerii Klif w Gdyni pojawił się nowy salon OCHNIK. To wyjątkowe miejsce, które oferuje szeroki wybór wysokiej jakości odzieży, obuwia i akcesoriów. Sklep został zaprojektowany według innowacyjnej koncepcji „shop in shop”, dzięki której przestrzeń podzielono na dwie wyraźne strefy: odzieżową oraz walizkowo-akcesoryjną. Klienci mogą więc swobodnie przemieszczać się między sekcjami i w komfortowy sposób odkrywać pełną ofertę marki.

Aleja Zwycięzców 256, Gdynia

KOSMOPARK

Jeśli już odwiedzasz Galerię Klif, warto zajrzeć także na niezwykłą wystawę Kosmopark! To pierwsza tak interaktywna ekspozycja, która pozwala dosłownie dotknąć gwiazd. Przeniesiesz się w kosmos, poznasz tajemnice czarnych dziur, dowiesz się, jak wygląda życie na pokładzie Międzynarodowej Stacji Kosmicznej, a dzięki technologii VR odbędziesz fascynującą podróż po planetach i galaktykach. To niepowtarzalna okazja, by poczuć się jak prawdziwy astronauta i zanurzyć się w tajemnicach Wszechświata. Nie przegap tego wyjątkowego wydarzenia!

Aleja Zwycięzców 256, Gdynia



SHERATON
Sopot Hotel

Zorganizuj wyjątkowe letnie wydarzenie z Sheraton Sopot Hotel



Integracje firmowe



Elegancki lunch
na tarasach Domu Zdrojowego
z widokiem na molo



Zajęcia Wellness
dla pracowników na plaży
bądź molo



Wieczorny koktajl
na tarasach Domu Zdrojowego
z widokiem na molo



Dedykowany opiekun
wydarzenia



Voucher na orzeźwiającego
drinka dla uczestników
wydarzenia



Pomoc w organizacji
rejsu po Zatoce lub jogi
z widokiem na morze



Potrójne punkty
Marriott Bonvoy



konferencje.sopot@sheraton.com



58 767 16 70



www.marriott.com/gdinsi



ANDA ROTTENBERG

FALOWANIE, SPADANIE

AUTORKA: JUSTYNA SIENKIEWICZ-BARANIAK | FOTO: BARTOSZ MACIEJEWSKI

„Wszystko tak samo od czterdziestu pięciu lat.

Albo dłużej. Życie towarzyskie na zewnątrz, samotność w domu przerywana gośćmi. Tylko już nie mam dziecka i zwierząt. Czyli większa”.

– pisze w swojej najnowszej, wydanej niedawno książce „Schyłek. Dziennik 2019-2022” Anda

Rottenberg, wybitna kuratorka i historyczka sztuki, wieloletnia dyrektorka Galerii Sztuki

Zachęta, obecnie szefowa działu kultury w polskiej edycji „Vogue”. W naszej rozmowie wracamy jednak do początków, przyglądając się temu, co było i co jest – splątany, choć „oswojony” z czasem korzeniom, utraconym

przyjaźniom oraz ludzkości uwikłanej w wielowymiarową sinusoidę. Choć sztuka „nie zbawia świata”, niezmiennie jest świadkiem

jego trudnej historii. I wystawia jej szczerze

świadcstwo.



Staralam się przygotować do naszej rozmowy, ale szybko stwierdziłam, że chyba nie jestem w stanie. Bo od czego właściwie zacząć?

Widzi pani, ja już bardzo długo żyję...

Fakt. Ale żeby naprawdę mieć o czym opowiadać, nie wystarczy „tylko” długo żyć.

Byłam pracowita, jakoś tak wyszło. Nie wiem, dlaczego. Chociaż na studiach prawie się nie uczyłam. Kluby, miłości, imprezy...

Były..?

Oj, były! Ale potem już dużo pracowałam. Interesowało mnie wiele rzeczy. Może to jest klucz do „skomplikowanej” biografii?

Żydowskie korzenie pani ojca, rosyjskie - pani matki. To jest dla pani bagaż, czy źródło?

Długo to był bagaż, ale w końcu stwierdziłam, że ponieważ nie mogę tego zmienić, muszę to jakoś oswoić, polubić. W dzieciństwie i wczesnej młodości „nie przystawałam” do grup narodowościowych czy religijnych. Nie byłam taka sama jak inne dzieci. Instynktownie mi to przeszkadzało, bardzo ubolewałam, że nie mam na imię Krysia albo Marysia... W dodatku, kiedy w szkole pytano mnie o mój język ojczysty, nie bardzo wiedziałam, co odpowiedzieć, bo od początku byłam dwujęzyczna. Potem, już w dorosłym życiu, oczekiwano, że bym się określiła. No i jednak się nie określiłam.

Udało się to pani?

Do dziś się nie określłam. Przede wszystkim jestem Polką, ale te moje splątane korzenie dają o sobie znać, nie mogę i nie chcę ich odciąć.

Wzbogaca to panią?

Na koniec – tak, myślę, że mam dzięki temu szerszy horyzont.

Przecież koniec jeszcze nie nadszedł! Może wrócimy do początku? Przyszła pani na świat w Rosji, potem mieszkała pani w Nowym Sączu, w Legnicy. Pani babka od strony ojca to fascynująca postać - ortodoksyjna Żydówka. To ta część polskiej kultury, która po wojnie odeszła bezpowrotnie...

Ja jej nigdy nie poznałam, ojciec niewiele o niej opowiadał. W jego życiu nie było już religii, nie był ani wierzący, ani praktykujący. Tata to było raczej góralskie dziecko spod Nowego Sącza, jego ojciec zginął w I wojnie, wychowywała go matka.

Ona była zanurzona w zupełnie innym świecie...

Była ortodoksyjną, kosztowną Żydówką, miała jedno dorosłe i dwoje małych dzieci, po śmierci męża bardzo zbiedniała. Ani babka, ani moja ciotka, nie przeżyły wojny, nie wiemy, kiedy umarły, może w getcie, może w Bełżcu? Pytałam kuzynki, które opuściły getto przed jego likwidacją, ale po mojej babcie i ciotce nie pozostał ślad.

Może zdołały jakoś uciec z getta?

Babka na pewno nie przeżyłaby po aryjskiej stronie, ciotka tak, miała już inną, mniej charakterystyczną urodę, ale myślę, że nie chciała zostawić matki.

Pani mama, Rosjanka, była bardziej rozmowna?

O tak, ona dużo i pięknie opowiadała. Mówiła o tym, jak było w łagrach, jak było w czasie blokady Leningradu. Ale ojciec zawsze milczał.

Może to była jego tarcza, za którą chronił się przed załamaniem?

Myślę, że on po prostu niewiele wiedział. Po wojnie pojechali z moją mamą do Oświęcimia na otwarcie muzeum. Pamiętam to doskonale, mama po powrocie dostała spazmów, a tata... Cóż, zaciął się. Nic nie mówił.

Czy ta wojenna trauma położyła się jakimś cieniem na historię pani rodziny?

Ten cień... Może nie tyle była nim zagłada, co sama wojna i dwa totalitarne systemy. Hitlerizm i stalinizm.

Jak pani myśli, co pani mama powiedziałaby dziś o wojnie w Ukrainie?

Na pewno bardzo by cierpiała. Pamiętam, jak przeżywała, kiedy ujawniono, w jaki sposób zginęła rodzina cara. Była rozdwojona, bo z jednej strony kochała Rosję, z drugiej wiedziała, jakie ten system popełnia zbrodnie na ludziach, a teraz mamy przecież powrót do tego systemu!

Bardzo chcemy znaleźć w sobie ten kompas, kiedy dziś myślimy o Rosji i Rosjanach. Ma tam pani jeszcze jakichś przyjaciół?

Do niedawna utrzymywałam kontakt z jednym kolegą z Moskwy, wykładał historię sztuki nowoczesnej. Niedawno odszedł. Zadzwoił do mnie po zajęciu Krymu, chciał, żebym wiedziała, że jest po prawidłowej stronie.

Odważnie.

Stracił posadę dyrektora moskiewskiego Centrum Sztuki Współczesnej. Spotkaliśmy się jakiś czas temu w Wenecji.

Widziałam go pierwszy raz po wielu latach. Zapytałam, co słychać, powiedział wtedy: uczyć. Żył skromnie, dawał radę, ale się nie wypowiadał.

Trudno się nie wypowiadać, jak się wykłada sztukę współczesną...

Może tak: wypowiadał się, ale już nie walczył, był z pokolenia rosyjskich dysydentów. Z pozostałymi znajomymi w Rosji straciłam łączność. Mam kontakt z Rosjanami mieszkającymi za granicą, we Włoszech, w Belgii, w RFN. Reszta odeszła z mojego życia.

I jak się pani z tym czuje? Pani jest jednak zanurzona w tym Wschodzie.

A jak mam się czuć? Ta wojna jest haniebną. Po ukraińskiej stronie to jest 350 lat walki o samostanowienie, najpierw z nami, Polakami, a potem ciągle wybijanie się na niepodległość. Ta potrzeba posiadania własnego państwa jest już w Ukraińcach genetyczna, nie dziwię się im i bardzo im kibicuję. Ubolewam nad tym, że ta wojna w ogóle wybuchła. Ale jeżeli się walczy o samodzielność przez tyle wieków co Ukraińcy, to ten wolnościowy zryw nigdy się nie skończy, będzie trwał aż do skutku.

Jest w historii sztuki naprzemienne falowanie, przekraczanie kolejnych progów, nieustanna przemiana, która jest wszędzie i dotyczy wszystkiego. Przyglądam się tym zjawiskom z niegasnącym zainteresowaniem.

ANDA ROTTENBERG

(ur. 23 kwietnia 1944 w Nowosybirsku) – polska historyczka sztuki, krytyczka, kuratorka sztuki i publicystka, w latach 1993–2001 dyrektorka Państwowej Galerii Sztuki Zachęta w Warszawie. Od 2018 roku kieruje działem kultury w polskiej edycji miesięcznika „Vogue”. Autorka licznych tekstów m.in. w „Kulturze” i „Polityce”, a także popularnych serii, artykułów naukowych, esejów zamieszczanych w krajowych i zagranicznych wydawnictwach poświęconych sztuce. Jej autobiografia zatytułowana „Proszę bardzo” była nominowana do Nagrody Literackiej Nike 2010 oraz do Nagrody Literackiej Gdynia 2010. W grudniu 2024 roku opublikowała „Schyłek. Dzienniki 2019 – 2022”, w którym podejmuje m.in. temat starzenia się i zbliżania do końca życia.

A może Palestyńczycy też czuli – i czują podobnie?

Z tą różnicą, że Palestyna w latach 30-tych, zanim zaczęli napływać tam Żydzi z Europy, była okupowana przez Anglików, tam nie było państwa jako takiego. Współczuję Palestyńczykom, powinni byli to państwo założyć, liczba ludności palestyńskiej wzrosła na tym obszarze o milion mieszkańców, gdyby zaistniało państwo, trzeba by było wytyczyć prawdziwe granice, a nie umowne „strefy osiedlenia”.

Powinni byli – ale „nie chcieli”, czy raczej nie mogli..?

Jasir Arafat nie chciał małego państewka z wytyczonymi granicami, ponieważ Palestyńczycy są rozproszeni w wielu miejscach, mają autonomię na Zachodnim Brzegu, w Strefie Gazy i wschodniej Jerozolimie. Ale wielu mieszkających w Hajfie do dziś uważa, że tam nadal jest Palestyna. Nie ma co ukrywać, od początku strategia Izraela polegała na wprowadzaniu swoich osiedli na tereny zasiedlone przez Palestyńczyków. Odcinanie ich od źródeł wody, uprawnej ziemi, to jest bardzo „kompleksowe” działanie... Odbylał jakiś czas temu podróż do Ramallah z Hajfy, z Palestynką, ona pokazywała mi, jak wygląda to wcinanie nowych osiedli między arabskie wioski, przecinanie dróg Beduinom pasami autostrad. Z jednej strony rozumiem, że chodzi o umocnienie i konsolidację państwa - ono by przecież nie powstało, gdyby nie Zagłada, Żydzi za wszelką cenę próbują umocnić się na tym kawałku ziemi. Z drugiej strony, oni bardzo „doskwierają” Palestyńczykom. Wszystkie inteligentne elity, mniej więcej połowa mieszkańców Izraela, chcą się z Arabami ułożyć, dlatego przez pół roku protestowali przeciwko Binjaminowi

Netanjahu. Konflikt, który się tam wywiązał, jest inspirowany przez Rosjan, jestem o tym przekonana, ale Netanjahu zdecydowanie „pojechał” za daleko, są ofiary.

Bardzo, bardzo dużo ofiar.

Nie widzę światełka w tym tunelu. Co chwila ktoś dolewa do tego ognia oliwy. Ale przecież „trzeba” odwrócić oczy od Ukrainy... I tu, i tam, giną ludzie, cierpią przerażająco. Wie pani, tak sobie myślę, że może jako gatunek jesteśmy niereformowalni? Homo sapiens podbił kiedyś pokojowego neandertalczyka i od tego czasu potrzebuje miecz z kimś lub czymś konflikt, nieustannie. My, ludzie, żyjemy w niekończącym się czasie wojny, tylko że ona teraz jest za naszą, polską ścianą.

A może, jak pisał Dostojewski, „piękno zbawia świat”?

Sztuka nie zbawia świata, ale artysta jest świadkiem historii. To świadectwo pozostaje. Podskórne niepokoje, obawy, lęki, to się wszystko zapisuje w sztuce i językiem sztuki. Traumatyczne są dziedziczone w kolejnych pokoleniach, także w sztuce.

Mamy kryzys podstawowych ludzkich wartości, bardzo głęboki – czy w dzisiejszym świecie, zwłaszcza wobec katastrofalnych wojen, jest jeszcze miejsce na sztukę, z jej abstrakcyjnym sposobem postrzegania rzeczywistości? Czy my w ogóle mamy na to „pojemność”..?

Przecież artyści tworzyli nawet w barakach Auschwitz! Widocznie to jest tak silna potrzeba, że przetrwają wszystko – śmierć, strach... Jedni dawali świadectwo na polu walki, inni robili por-



tretę współwzięniów, planowali przyszłość, tak jak robili to w oflagu Marian Bogusz czy Zbigniew Dłubak. To nie jest tak, że w najtrudniejszych momentach myśli się tylko o podstawowych potrzebach, nie zgadzam się z tą teorią. Może sztuka jest po prostu ratunkiem dla człowieka?

Czy pani zdaniem warto jeszcze zajmować się sztuką dawną? I odkrywać koło od nowa?

Oczywiście! Ja po studiach zajęłam się wprawdzie sztuką współczesną, bo wtedy uznawałam, że w przeszłości nie ma już nic do odkrycia. Ale dużo później zaczęłam u dawnych mistrzów dostrzegać to, czego nie widzą specjaliści od poszczególnych epok. Bardzo mnie to „rajcuje”, bo w dziełach liczących sobie 300 i 500 lat cały czas można zobaczyć coś nowego, aktualnego. Współcześni artyści nie patrzą wstecz, popełniają nawet plagiaty, bo nie wiedzą, że ktoś już wcześniej zrobił to, co im wydawało się czymś odkrywczym. My, historycy sztuki, widzimy to inaczej.

To znaczy?

Jest w historii sztuki naprzemienne falowanie, przekraczanie kolejnych progów, nieustanna przemiana, która jest wszędzie i dotyczy wszystkiego. Przeglądam się tym zjawiskom z niegasnącym zainteresowaniem, teraz już nie

zajmuję się tym zawodowo, ale nadal sprawia mi to dużą przyjemność. Odkrywam różne konteksty i sytuacje z przeszłości, a trzeba cały czas pamiętać, że sztuka była wtedy bardzo elitarna.

No dobrze, ale czy sztuka, w momencie, gdy staje się egalitarna dalej jest...sztuką?

W pewnym sensie tak, ale kiedy ktoś przekracza próg i zyskuje naśladowców, tworzy się moda, nowy nurt, który wchodzi w szerszy obieg i to zwykle po jakimś czasie przestaje być ciekawe. Człowiek zawsze rozgląda się za czymś świeżym.

A teraz? Widzi pani wokół siebie taką „świeżość”?

Teraz? Nie bardzo. Różne rzeczy mogą wpłynąć na kolejną zmianę paradygmatu sztuki. Np. w starożytnym Egipcie jeden z faraonów miał wydłużoną czaszkę i to zmieniło kanon egipskiej sztuki, pojawił się manieryzm w Amarny. W naszym kręgu kulturowym zachowało się mnóstwo забыtków, pisma, była potrzeba rozpoznania tego dziedzictwa w różnych czasach. Arystotelesa, który został zapomniany, zaczęto znowu czytać w X wieku, potem do niego wracano, podobnie do Homera, do greckiego i rzymskiego antyku. Te powtarzalności, falowanie, spadanie i wznoszenie, nadal istnieją. Wracamy do przeszłości, w której są jakieś wzorce. Tu jest z czego czerpać.

Pani Ando, warszawskie Muzeum Sztuki Nowoczesnej. Czy jest pani z niego...dumna?

Jestem szczęśliwa, że tego dożyłam, odwlekało się to o 10 lat, o 15...

Dlaczego to tyle trwało?

Pani wie, jak działają w Polsce urzędnicy... To jest zawsze hamulec. Zawsze zgodzą się na centrum handlowe, a nie na muzeum. Ono nie jest im potrzebne.

Ale jest potrzebne ludziom.

No pewnie. W 2005 roku byłam dyrektorką programową w tym rozbijającym się muzeum, wyszłam z niego w 2007 roku, potem przyszła nowa ekipa, zmieniali się ministrowie i prezydenci stolicy. Jak nastał Gliński, wyrzucił z Rady Programowej mnie i jeszcze parę innych osób i wstawił swoich „fachowców”. To był prawdziwy zakręt. Muzeum przeszło pod zarząd miasta, teraz wraca pod skrzydła ministerstwa. Zobaczymy, jak będzie dalej. Na pewno to będzie wizytówka Warszawy i bardzo się z tego cieszę.

Jak się mają marzenia Andy Rottenberg w kontekście otwarcia tej instytucji?

One się zestarzały, tak jak ja. Zaczęłam zabiegać o to muzeum 35 lat temu, nie było wtedy nawet wskazania terenu, a chciałam, żeby to było nad Wisłą... Budynek zaprojektowany przez Thomasa Phifera pod Pałacem Kultury jest z konieczności neutralny, dopiero zaczyna swoje właściwe życie w tkance miasta.

Ta neutralność wzbudzała przed otwarciem spore emocje.

Tak, ale ludzie nie chcą widzieć kontekstu, tylko sam budynek, jakby on był na chmurze, a nie w miejskiej tkance. Trzeba jednak odnieść się do wszystkiego, co go otacza.

Była pani na otwarciu?

Przyjechała nie tylko cała Polska, ale i kawał świata. To było bardzo przyjemne. Byłam na wielu otwarciach nowych muzeów w Europie i na świecie, a teraz, poniekąd, czułam się gospodynią. Wprawdzie formalnie nie mam już z tym muzeum nic wspólnego, ale to jest zdecydowanie „moje” miejsce.

No właśnie, jakim miejscem będzie MSN?

Mam nadzieję, że żywym i żywo reagującym. Z pamięcią o tradycji nowoczesności, którą musi przecież uwzględniać. A tradycja nowoczesności to tradycja nowego.

A polityka? Nie zapaści do MSN swoich macek? Politycy lubią „zabawy” potencjałem opiniotwórczym takich miejsc...

Tego nie wiemy. Jak się wybierze autorytarne rządy, to oczywiście one będą tam wkładać swoje palce. Ale na przykład w USA niemal wszystkie muzea są prywatne, państwo tam nie ingeruje w temat i kształt wystaw.

Ale Ameryka ma chyba nieco inną tradycję w tym kontekście?

Naturalnie, państwo z zasady nie budowało tam muzeów. A Europa ma taką tradycję, że to właśnie państwo buduje. Najpierw muzea tworzyli królowie, a potem tę misję przejęły rządy. W Stanach nie ma i nie było króla, inaczej rozprowadza się tam dochód narodowy.

Pieniądze federalne są rozdysponowane według innych zasad, nigdy nie było tam mecenatu państwa wobec kultury. Uniwersytety, teatry, filmy i sztuka są tam tworzone za prywatne pieniądze. Ale każdy kraj ma swoją tradycję, swoją organizację i to wpływa na jakość i dofinansowanie poszczególnych instytucji.

Co z jakością tych instytucji w Trójmieście?

Jest Nomus w Gdańsku, Państwowa Galeria Sztuki w Sopocie. Ale nad morzem też macie różne „zakręty”. W Gdyni i Sopocie zmieniła się niedawno władza, zobaczymy, czy będzie się „przejmować” sztuką... Gdański Nomus jest oddziałem Muzeum Narodowego, jest zaniedbany, po śmierci Anety Szyłak wszystkie wielkie plany się rozplynęły. To muzeum nie uzyskało potrzebnej mu niezależności, Aneta do tego parła, ale na przeszkodzie stanęły względy administracyjne. Jest nadzieja, że nowy dyrektor MN inaczej spojrzy na ten potencjał. Tymczasem jest też Pałac Opatów w Oliwie, gdzie z takiego „zapyziałego” miejsca zrobiono ostatnio coś wspaniałego! Tam jest piękna kolekcja, ale była źle pokazana, naprawdę nie było można już na to patrzeć. Zajął się tym ktoś, kto ma świeże spojrzenie i wycucie i ta Oliwa odżyła. Bardzo temu kibicuję.

Trójmiasto na pewno potrzebuje nowej energii. Choć przed ostatnimi wyborami samorządowymi sztuki i kultury raczej nie „haftowano” sobie na politycznych sztandarach...

Nomus nie jest za duży, ale miał potencjał do skanalizowania tej energii. Jest szkoła sopocka, działania Klamana, Akademia, która ma świetnych wykładowców...

... i młodego rektora.

Wiem, poznałam. To jest jakaś nadzieja. Generalnie warto wyjeżdżać poza Warszawę, zaczerpnąć trochę powietrza.

Trochę à propos „świeżego powietrza” - jak się pani czuje w redakcji „Vogue”?

Doskonale! To jest najbardziej luksusowa praca, jaką miałam. Nigdy o nią nie zabiegałam, bo nie miałam do czynienia z modą. No i usłyszałam, że właśnie dla-

tego mnie tam chcą. Wydawca chciał mieć mocną kulturę, ta rubryka nie ma wprawdzie za wiele stron, ale mam świetnych autorów, podejmują żywe tematy, jest sztuka, design, kino, literatura, muzyka. Mam swobodę, nikt mi się do niczego nie wtrąca.

Spróbowałyby!

Mam wspaniałe relacje z zespołem, oni są w wieku bliższym do mojej wnuczki, dużo się od nich uczę, bardzo się lubimy. To, że pod koniec życia trafiła mi się taka posada, to jest prawdziwy luksus. Podobnie jak audycja w TOK FM, którą prowadzę co tydzień od kilkunastu lat. Jestem już bardzo zmęczona, ale spotykam się z cudoownym feedbackiem, ludzie zaczepiają mnie w sklepie, poznają mnie po głosie, wiem, że coś wynoszą z moich opowieści. Niedawno jedna pani w filharmonii bardzo mnie wzruszyła. Po koncercie podeszła do mnie i powiedziała, że też jest „osobą radiową”, zaczęła mi dziękować za moją aktywność. I wie pani co? Zdjęła z palca pierścionek i powiedziała, że bardzo chciała mi coś dać, poprosiła mnie, żebym go przyjęła. Po czym odwróciła się i odeszła, a ja zostałam z tym pierścionkiem. Zatem warto wkładać wysiłek w to, co się robi. Ludzie najwyraźniej coś z tego biorą. To największy prezent od losu, jaki mogłam dostać.



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.

@aleksander.photography.ig

Obserwuj

Wnikliwy obserwator otaczającego świata z zamiłowaniem do detalu. Fotografuje głównie architekturę, choć zdarza mu się popęnić pejzaże. Zdradza też skłonność do minimalizmu. Zaglądamy na profil @aleksander.photography.ig.

Nazywam się Aleksander Wójtowicz.

Jestem studentem na jednym z gdańskich uniwersytetów.

Urodziłem się w Warszawie, **na co dzień mieszkam** w Gdańsku.

Fotografuję, ponieważ, dzięki temu mogę lepiej dostrzec piękno otaczającego mnie świata.

W fotografii interesuje mnie ukazywanie znanych miejsc z nietypowej perspektywy.

Instagram służy mi do dzielenia się moją perspektywą na świat z innymi.

Gdybym mógł zrobić tylko jedno zdjęcie, sfotografowałbym Ziemię z kosmosu.

Z Trójmiastem łączą mnie rodzina, bliscy, przyjaciele, studia oraz miejsca, które mogę tu fotografować.

Trzy najbardziej fotogeniczne miejsca w Trójmieście to według mnie Olivia Centre, Główne Miasto w Gdańsku i Wrzeszcz z jego pięknymi willami.

Moje trzy ulubione adresy w Trójmieście to: Montownia Food Hall, Osiedle Garnizon oraz Park Oliwski im. Adama Mickiewicza.



Aleksander Wójtowicz / Gdańsk

258 1 233 1 153
posty obserwatorzy obserwowanie

Fotograf

Photographer

Poland

Gdańsk

Dm for photoshoot (... więcej)

Wyświetl tłumaczenie

www.fiverr.com/s2/76551de137

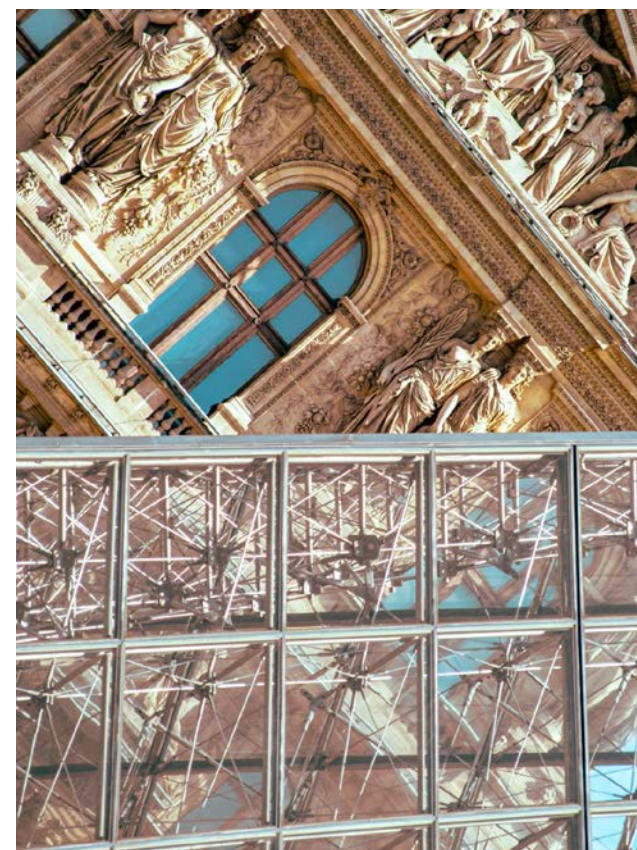
Obserwuj Wiadomość Kontakt



Warszawa

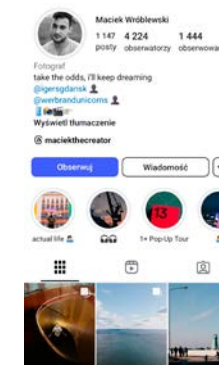
Paryż

Norwegia



INSTA NOMINACJE

@ALEKSANDER.PHOTOGRAPHY.IG



@maciekthecreator

każde zdjęcie Maćka jest dopracowane w najdrobniejszych szczegółach.



@wes.and.unicorns

jego kadry są nieszablone, a zarazem przemyślane i piękne.



@tomek_c

zdjęcia z drona Tomka zawsze zachwycają.



@violettaswiercz

na jej profilu można znaleźć piękne zdjęcia z życia codziennego.

EGIPT

SZCZĘŚCIE NA NILU

AUTORKA: MARTA LEGIEĆ

Urzeka kolorami, oplata zapachami, działa na wszystkie zmysły. W magicznej atmosferze wsiadam na statek, choć precyzyjnej mówiąc to luksusowy hotel przystosowany do powolnego sunięcia po wodzie. Z okna pokoju raz widzę białe domy, innym razem złotą pustynię, soczyście zielone oazy, wyblakłe pastele zabytków. To Egipt, wobec którego nie można pozostać obojętnym.

Pomysłów na Kraj Faraonów jest całe mnóstwo. Ja wybrałam podróż statkiem po Nilu. Chciałam posmakować nieco innego Egiptu, okraszonego atmosferą powolnej, romantycznej podróży. Rejs wielką, szeroko rozlaną, majestatyczną rzeką zaczynam w Luksorze, za cel obrałam Asuan, najdalej na południe wysunięte miasto kraju. Jak się okazało, czekało na mnie przeżycie, podczas którego wielu moich towarzyszy nabyło alergii na współczesne zdobycze cywilizacji.

URZEKAJĄCA NATURA

Czas na statku płynie leniwie. Najważniejsze jest jednak to, że widok na horyzoncie zmienia się jak w kalejdoskopie. Z pokładu widać coraz węższą rzekę, która miejscami bezpośrednio graniczy z pustynią. Możliwość obserwowania toczącego się na brzegu codziennego życia, zastępuje najlepszy serial. W oddali widać pola trzciny cukrowej, kukurydzy, sady, palmy, osły i miejscowych, którzy od wieków zawdzięczają swoją egzystencję tej rzece. Tereny nad Nilem kipią zielenią. Nie ma tu znanych z kurortów sztucznie nasadzanych palm i nie ma nudnych plaż. Jest urzekająca natura.

Bliskość wody sprawia, że znużenie upałem udaje się łatwo pokonać. Sam Nil jest jak autostrada. Oprócz turystycznych statków, żeglują po nim masywne feluki i dahabije – transportowe łodzie z trójką białymi żaglami. Są też niewielkie łodzie z trzciny papirusa i luksusowe jachty wynajmowane za 2000 dolarów dziennie. Egipcjanie są przekonani, że ich feluki przeżyją te jachty jeszcze ze dwa razy.

BAL PRZEBIERAŃCÓW

Najważniejsze tutejsze budowle wznoszono blisko życiodajnej rzeki, dzięki czemu ze statku są one na wyciągnięcie ręki. Czasami mam jednak wrażenie, że zwiedzanie tych atrakcji to tylko dodatek do rejsu. Dwupokładowy statek wycieczkowy to w rzeczywistości luksusowy hotel na wodzie – jest tu wszystko, czego trzeba do bezstreskiego wypoczynku. Na powitanie, jeszcze w lobby, kelner podaje niewielką szklankę gorącej miętowej herbaty pozwalającej przetrwać upał i ciepły, wilgotny ręcznik do odświeżenia twarzy.

Pokoje niczym nie różnią się od tych, jakie mają w ofercie kilkugwiazdkowe kurorty. Na rytm życia na statku składają się stałe elementy. Jest czas na posiłki w tutejszej restauracji, zwiedzanie zabytków po zejściu na ląd i oczywiście sam rejs, czyli opalanie się na pokładzie i podziwianie przesuwających się widoków. Leniwą ciszę przerywają płynący handlarze, którzy od czasu do czasu "atakują" statek. N swoich małych łupkach podpływają do wycieczkowca i otwierają bazar na Nilu, wrzucając na pokład towary, a kupujący albo odrzucają im gotówkę, albo towar. Wszyscy są zadowoleni.

Na górnym pokładzie można też odpoczywać po zmroku, pod czarnym niczym aksamit niebem obsypanym gwiazdami. O tej porze gwarniej jest w lokalach na dolnym pokładzie. Po kolacji zaczyna się bowiem galabija party okraszona superatrakcją - tańcem brzucha. W sumie to bal przebierańców dla dorosłych, podczas którego wszyscy turyści przemieniają się w szejków i hurysy. Dominuje styl egzotyczny.





bowiem okazało się, że wody spiętrzone przez tamę asuańską mogą doprowadzić do jej całkowitego zatopienia, postanowiono przenieść zabytek na pobliską wysepkę Aglika, a krajobraz uformować na podobieństwo zatopionej File. Powstało więc tonące w zieleni sanktuarium z pylonami i lasem kolumn, które wygląda baśniowo, niczym fatamorgana wśród błękitu Nilu. Powietrze pachnie kwiatami i ziołami, słychać śpiew ptaków.

Zupełnie inna atmosfera panuje w kamieniołomie w centrum Asuanu, gdzie spoczywa nieukończony granitowy obelisk. Stawiano je parami przed wejściem do świątyni, aby ściągały energię kosmiczną, która zasilala boskie posągi. Natomiast oddalenie się 65 kilometrów na północ od Asuanu pozwala dotrzeć do Gebel el-Silsila, znanego z kaplic i świątyni wykutych w nadbrzeżnych skałach. To tam usytuowane są starożytne kamieniołomy, w których wydobywano piaskowiec jako budulec. Niedawno archeolodzy odkryli w tym miejscu starożytne cmentarzysko sprzed 3400 lat.

Jest jeszcze Abu Simbel, świadectwo potęgi Ramzesa II, obok piramid w Gizie najczęściej odwiedzany zabytek Egiptu i jeden z najistotniejszych zabytków kraju. Monumentalna świątynia słońca, wykuta w skałach w XIII w. p.n.e., położona jest w pobliżu granicy z Sudanem. I temu zabytkowi groziło zalanie przez spiętrzone wody Nilu, dlatego cały pocięto na gigantyczne bloki i przetransportowano na nowe miejsce. Zachowano układ i orientację świątyni, dlatego dwa razy w roku można tu oglądać spektakl ze słońcem w roli głównej. Jak za czasów faraonów.

UJARZMIONY NIL

Egipt ma słońce, dużo słońca, wita wręcz ukropem i lazurowym niebem prawie przez okrągły rok. Ma też zaczarowane miejsca - zabytki pod gołym niebem. Ot, choćby piramidy w Gizie, leżące na zachód od centrum Kairu i starożytne relikty w Luksorze. Są też Teby, w których chowano faraonów w czasach, gdy ośrodek władzy przeniósł się z północy na południe. Ale przecież to nie pełny obraz tego kraju. Zupełnie inaczej wygląda on w ogromnych kanionach o niezwykłych, kolorowych ścianach, na wielkich połaciach pustynnych, po których można podróżować na wielbłądzie, albo pełnych zieleni oazach czy nubijskich i beduińskich wioskach. I na Nilu.

Mając przed oczami niecodzienny obrazek, w końcu docieram do Asuanu. To tutaj wzniesiono Wielką Tamę, która miała się stać błogosławieństwem tego kraju. Uważana jest za jeden z technicznych cudów XX wieku. Dzięki 40-metrowej konstrukcji ujarzmiającej Nil, nigdy już nie miały się powtórzyć powodzie zatapiające wioski i nigdy już nie miało też zabraknąć energii elektrycznej.

HI MISTER! DAM CI GOOD PRICE

Czuć tropik, czuć Afrykę. Na szczęście nie brakuje tu luksusowych hoteli, które dają schronienie. Jest przede wszystkim "Old Cataract", z którego tarasu widokowego można

spojrzeć na panoramę Asuanu. W centrum miasta, ale też w jego zakamarkach czuć zapachy – różnorodne, dziwne, inne. Mężczyźni spacerują po ulicach odziani w białe galabije, czarne quftany i turbany, kobiety zasłaniają twarz czarnymi niqabami. Na każdym rogu widać stragany pełne kolorowych melonów, mango, bananów i wielkich orzeszków ziemnych, z których słynie Asuan.

Rozstawione przy każdym straganie przyprawy przypominają, że za progiem czeka prawdziwa pustynia. Typowy egipski suk pełen rozkrzyczanych sprzedawców, choć zdecydowanie mniej tu nawoływać handlarzy, jakie słychać na północy kraju. Mimo wszystko sporadycznie da się usłyszeć: 'Hi Mister! Where are you from? Polska? Jak się masz kochanie? Weź perfumy. Dam ci good price'. Tutaj trzeba się targować. Handlowanie to w Egipcie nie tylko sposób zarabiania na życie, ale sposób rozrywki.

Wieczorem, kiedy upał nieco odpuszcza, tłum przenosi się na Corniche Asuanu – wysadzaną palmami, piękną, czterokilometrową promenadę obsianą znakomitymi knajpami i sklepami. Asuan pokazuje zupełnie inną, nieco szaloną twarz.

SŁONECZNY SPEKTAKL

Łodzią prującą spokojne wody Nilu docieram do File. Ta wyspa jest bodaj najciekawszą mistyfikacją w Egipcie. Kiedy



PIOTR BIANKOWSKI

MISTRZ ZIMNYCH I OTWARTYCH WÓD

AUTORKA: MARTA DWORAK
FOTO: KAROL KACPERSKI

Piotr Biankowski zawsze miał słabość do wody, jego sportowa droga zaczęła się jeszcze w zerówce od pływania właśnie, a potem była kontynuowana... w klubie rugby Arka Gdynia. Niestety, kontuzja wiązadła krzyżowego zakończyła tę przygodę, ale nie zatrzymała go na długo. Kilkuletnia przerwa od treningów okazała się impulsem do powrotu do aktywności, początkowo na rowerze, a potem, już z pełnym zapałem, w triathlonie. Choć świetnie radził sobie na trasach, a nawet wziął udział w prestiżowym Half Ironman „Ironman 70.3”, to jednak prawdziwą pasję odkrył w pływaniu. I to w wodach, które wielu innych triathlonistów paraliżują na samą myśl – zimnych jak lód. Gdy jego rywale w piaskach trzęśli się z zimna przy temperaturze 14 stopni, Piotr z uśmiechem nurkował, prawie nie odczuwając chłodu. Zauważyli to jego znajomi, którzy zaczęli go namawiać, by ścigał się dalej. I tak, krok po kroku, zaczęła się jego nowa, pływacka historia.

W LODOWYM KRĘGU

Wprawdzie morsowanie nigdy nie było jego główną pasją, ale w 2015 roku, namówiony przez kolegę, Piotr Biankowski wziął udział w Międzynarodowych Mistrzostwach Morsów w Gdyni. Na dystansie 450 metrów wywalczył pierwsze miejsce. To pływanie, w samych kąpielówkach, czepku i okularkach, miało swoje szczególne wymagania. Rok później, już na Mistrzostwach Świata na Syberii, przeskok był ogromny – temperatura powietrza spadała do minus 20 stopni Celsjusza, a woda miała tzw. zero na minusie. Zawodnicy poruszali się pośród kostek lodu i tzw. lodowej kaszy, a silniki motorowodne rozpędywały lód, torując im

Piotr Biankowski – człowiek, który pływa tam, gdzie inni nie odważyliby się zanurzyć. Z zimnych wód La Manche, przez mroźne jeziora Loch Ness i lodowe akweny Syberii, aż po niebezpieczne i nieprzewidziane prądy rzek Manhattanu – dla niego żadna woda nie jest zbyt chłodna, a żadne wyzwanie zbyt wielkie. Właściciel pasji, która wykracza poza granice ludzkich możliwości, zdobywca Potrójnej Korony Jezior Potwornych i maratończyk, który stanął na starcie w najbardziej ekstremalnych warunkach. Piotr łączy pływanie z życiem zawodowym, nie rezygnując z codziennego trudnego balansowania między własną działalnością a nieustannymi wyzwaniami, które stawia sobie w wodzie. Jak to możliwe? To człowiek, który nigdy nie uznaje słowa „granica” – w sporcie i w życiu.

drogę. Z 1200 uczestników do 450 metrów podchodziło zaledwie stu, a Piotr zakończył ten ekstremalny dystans na piątym miejscu w swojej kategorii wiekowej i w pierwszej 20-tce w kategorii open.

- Pływanie lodowe, zimowe, to nie tylko sam fizyczny akt. To przygotowanie mentalne przed wejściem do lodu, opamiętanie często nieprzewidywalnych reakcji organizmu. To długa i wymagająca podróż. To ekstremalna dyscyplina, w której podstawą jest kontrola umysłu nad organizmem, jego reakcjami, które, aby przetrwać, musimy rozumieć. Z pokorą, ale bez lęku, pamiętając, że najważniejsze jest wyczucie granicy, której nie można przekroczyć – mówił Piotr Biankowski w wywiadzie udzielonym „Prestiżowi” w 2016 roku.

Dziś Piotr nie tylko sam angażuje się w tę nietypową dyscyplinę, ale także ją popularyzuje. Od 2020 roku organizuje Gdynia Winter Swimming Cup – zawody, które z każdą edycją rosną, zdobywając międzynarodową popularność. W 2025 roku szósta edycja przyciągnęła już 443 zawodników.

- Co roku mamy coraz więcej uczestników, w tym również tych, którzy próbują swoich sił po raz pierwszy. W tym roku mieliśmy sporo gości z zagranicy, co dobrze wróży przed przyszłoroczną edycją z okazji 100-lecia Gdyni. Rok temu planowaliśmy gościć Mistrzostwa Świata, ale jeszcze nie byliśmy gotowi, więc zawody odbyły się w Estonii. Teraz mamy propozycję, by zorganizować je u nas w 2028 roku, a to oznacza, że przyjedzie około 1500-2000 zawodników





z całego świata. Bardzo zależy mi, żeby przy tej okazji zrobić coś ważnego dla Gdyni. To również świetna motywacja do dalszej aktywności sportowej – mówi Piotr.

„HEJ, DZIECIAKI, WINTERSWIMMER - KTO TO TAKI?”

Dla Piotra Biankowskiego pozytywnym bodźcem, który napędza go do działania, jest również, a może przede wszystkim, działalność charytatywna. Wszystko zaczęło się od spotkania pod hasłem „Hej, dzieciaki, winterswimmer – kto to taki?” na dziecięcym oddziale onkologicznym w Warszawie. To tam Piotr szybko zrozumiał, że to właśnie dzieci i ich rodziny zmagają się z prawdziwymi trudnościami i pokonują niewyobrażalne przeszkody. W drodze powrotnej zapragnął zaangażować się bardziej, a pomóc postanowił w sposób, który łączyłby jego pasję z dobrym uczynkiem. Tak narodziła się charytatywna Lodowa Miła w Gdyni – wydarzenie, podczas którego Piotr pływał w zamrzniętej wodzie, a darczyńcy za każdy przepłynięty metr wpłacali 50 zł. W ten sposób udało mu się zebrać 30 000 zł na szczytny cel.

W 2018 roku Piotr został Ambasadorem Fundacji Ronald McDonalda, a dzięki swojej działalności pływackiej, zaczął zbierać środki na potrzeby fundacji i promować profilaktykę zdrowotną dzieci. Dla niego samego działalność charytatywna stała się dodatkowym motywatorem. Zbiórka na drzwi czy łóżka do Domów Ronald McDonalda, gdzie rodzice mogą mieszkać za darmo, będąc ze swoimi dziećmi w szpitalu – sama się nie przeprowadzi. Podczas Gdynia Winter Swimming Cup zorganizował także

mobilny ambulans, dzięki któremu wykonano USG blisko 140 dzieci w ramach akcji „NIE nowotworom dzieci”. Pomaganie najmłodszym to dla Piotra największa pasja i motywacja, coś, co daje mu prawdziwe szczęście. Charytatywne zrzutki towarzyszą już każdej jego sportowej przeprawie.

- Moją pasją jest pływanie. Kocham to robić. Ale moją największą motywacją jest pomaganie dzieciom. Cieszę się, że udało mi się połączyć pasję z dawaniem dobra i promowaniem programów fundacji, której misja brzmi: „Aby rodzina mogła być zawsze razem”. Dzieci i rodzice kibicują mi i oglądają moje przeprawy, bo to także walka z przeciwnościami losu. Wzajemnie się wspieramy – podkreśla Piotr Biankowski.

60 KM WPLAW PRZEZ KANAŁ LA MANCHE

W 2021 roku Piotr Biankowski stawiał czoła swojej największej wodnej przeprawie – pokonaniu Kanału La Manche, znanego jako pływacki Everest. Przed wyzwaniem czekały go intensywne przygotowania, w tym treningi na Bałtyku, gdzie przepłynął trasy Gdynia-Hel i Gdańsk-Hel. Pięć lat wcześniej poznał Bogusława Ogródnika – wspinacza, pletwonurka, podróżnika i pasjonata pływania na wodach otwartych, który zaraził Piotra miłością do takich wyzwań. Dzięki niemu Piotr zaczął wierzyć, że także może zmierzyć się z Kanałem La Manche, zwłaszcza że nie spodziewanie dostał szansę na wcześniejszy slot. W rezultacie na przygotowania miał zaledwie 3 miesiące, z czego, trenując w czasie pandemii, udało mu się zrealizować tylko 50% założeń.

Mimo to, Piotr nie poddał się i wyruszył do Dover, by czekać na swoje okienko pogodowe – a to nadeszło prawie na sam koniec przydzielonego mu slotu.

W nocy, przy temperaturze wody 14 stopni Celsjusza i silnym wietrze, Piotr rozpoczął swoją przeprawę. Choć dystans w linii prostej wynosi 33,3 km, prądy morskie i inne przeszkody sprawiają, że trasę pokonuje się w kształcie litery S, co wydłuża ją do niemal 60 km. Piotr płynął przez 15 godzin i 19 minut, zostając jedenastym Polakiem w historii, który pokonał to legendarne wyzwanie. Na towarzyszącej mu łodzi znajdowała się jego przyszła żona Beata, obserwator z Channel Swimming Association oraz suport techniczny: Bogusław i Marcin Łaskiewicz, a dodatkowo na łodzi Klaudia Zwolińska i Łukasz Chłodnicki. Piotr nie mógł dotknąć ręką łodzi, a jedzenie podawano mu na wysięgniku. Warunkiem zaliczenia przeprawy było samodzielne wyjście na brzeg.

- Bardzo lubię poznawać swoje granice, na ile jeszcze mogę w tym wieku przekroczyć dotychczasową poprzeczkę. Kanał La Manche był moim nauczycielem. Popelnilem mnóstwo błędów, tracąc energię na denerwowanie się i emocje – to wszystko odbiera siły. Potem musiałem pouklądać sobie wszystko na nowo w głowie, a brzeg był jeszcze daleko – wspomina Piotr. – A na koniec, moja przyszła żona stanęła na wysokości zadania. Bardzo mocno motywując, powiedziała mi 3-4 zdania o tym, po co tu jestem, i że za rok już tu nie przyjedzie. Wtedy wiedziałem, że mimo wszystko będę chciał spróbować znowu. Warto dodać, że po przepłynięciu La Manche oświadczyłem się Beacie, aby nie stracić tak dobrego suportu w życiu! (śmiech).

BEZ ŻONY ANI RUSZ

Beata, żona Piotra, doskonale rozumie jego pasję. Razem zaczęli przygodę z triathlonem, w którym to ona musiała nauczyć się pływać. Dziś towarzyszy mężowi nie tylko podczas treningów, ale również w ekstremalnych wyprawach, pełniąc rolę członka suportu. To niełatwe zadanie – ekipa marznie, czuwając na zmianę, nie spuszczać Piotra z oczu, a jednocześnie nie może okazywać emocji. Czasem nie tylko czekają na moment, kiedy mąż wreszcie wpłynie na metę, ale również starają się wyciągnąć coś dla siebie z tych wszystkich wypraw – zwiedzić, poczuć smak przygody.

- Razem uprawiamy różne sporty i uwielbiamy aktywnie spędzać czas, zawsze stawiamy to ponad siedzenie w domu. Kiedy Piotr zaczyna planować kolejną ekstremalną przeprawę, jestem z nim od samego początku do końca. Oczywiście, stresuję się i martwię, ale nie mogę tego okazać, zwłaszcza w trakcie przeprawy, bo wiem, że Piotr do wszystkiego, co robi, podchodzi rozmyślnie i odpowiedzialnie. Mam nadzieję, że moja obecność dodaje mu siły i otuchy – mówi Beata Zwolińska, żona Piotra.

Piotr nie spodziewał się, że jego wyczyn na Kanale La Manche spotka się z tak ogromnym zainteresowaniem. Jego ekipa jako pierwsza pokazała, jak wygląda cały proces – przygotowania,

wyjazd, oczekiwanie na okienko pogodowe, a potem sama przeprawa. Dzięki relacjom w mediach społecznościowych, znajomi i kibice mogli śledzić każdy moment. Po zakończeniu wyprawy, nie obyło się bez wielkiej fety.

- „Nothing great is easy” – te słowa, wypowiedziane przez kapitana Matthew Webba, który 150 lat temu jako pierwszy samodzielnie przepłynął Kanał La Manche, dziś mogą być również Piotra motto – dodaje żona.

POTWORNE JEZIORA

Po przeprawie przez Kanał La Manche Piotr zyskał apetyt na kolejne wyzwania. Chciał zmierzyć się ze sztafetą przez Bajkał, ale wybuch wojny pokrzyżował te plany. Przypomniała się mu wtedy rozmowa z Bogusławem Ogrodnikiem o Jeziorze Loch Ness w Szkocji, jednym z trzech tzw. potwornych jezior świata.

- Gdy tam przyjechałem, Nessie była wszędzie – w każdej kawiarni, w każdej rozmowie. Woda w jeziorze była czarna, torfowa, zimna. To bardzo głębokie jezioro, a ja spotkałem potwora na pewno pod koniec, przy temperaturze wody 13 stopni – wspomina Piotr. Ostatecznie dystans 37 km pokonał w 12 godzin i 2 minuty. Do jego suportu dołączyła w tamtym czasie Aleksandra Kabelis, która także wciągnęła się w pływanie zimowe i na wodach otwartych i towarzyszyła Piotrowi również podczas późniejszych wypraw.

Dwa lata później Piotr wyruszył do Stanów, by zmierzyć się z dwoma pozostałymi jeziorami Potrójnej Korony – Tahoe i Memphremagog. Każde z nich ma swoją upiorną historię.

- Tahoe to głębokie jezioro w Sierra Nevada, otoczone górskim mikroklimatem. W dzień ciepła woda, ale w nocy zimny wiatr z gór tworzy at-

mosferę lodowatej membrany. Płynąłem tam 12 godzin, i w tym czasie ten potwór kilka razy mnie przemielił. Dodatkowo są dwie legendy związane z tym miejscem – jedna mówi właśnie o potworze, a druga o wielkim cmentarzysku na dnie jeziora, efekcie m.in. mafijnych egzekucji. Podobno zwłoki na dnie, dzięki panującemu tu mikroklimatowi, wciąż pozostają nienaruszone. Nigdy nie wariował mi tak błędnik jak po Tahoe – długo nie mogłem iść prosto – wspomina Piotr.

Siedem dni później czekało go Memphremagog, 40-kilometrowe jezioro na granicy USA i Kanady. Choć pogoda się pogorszyła, Piotr nie zrezygnował.

- To był błąd, żeby próbować dwóch jezior po sobie, ale nie mogłem się wycofać. Sił dodali mi też organizatorzy, którzy przygotowali naszą łódź, udekorowali ją polską flagą, przybili plaketkę z moim imieniem i nazwiskiem, a lokalne pływaczki zrobiły mi laurkę z tamtejszym potworem Memphré. Nie mogłem więc się wycofać, ale to było szaleństwo – stwierdza Piotr Biankowski.

Przeprawa 40 kilometrów zajęła mu 16 godzin, podczas których bardzo mocno odczuwał ból rąk. Starał się skoncentrować i do-





trwać najpierw do rana, a potem do końca. I tak oto udało się mu zdobyć Potrójną Koronę Jezior Potwornych jako jednemu z sześciu ludzi na świecie.

POTRÓJNA KORONA PŁYWANIA NA OTWARTYCH WODACH

Jednak to nie jedyna jego Potrójna Korona. W 2022 roku, ponownie zachęcony przez Bogusława Ogrodnika, podjął kolejne wyzwanie – opłynął wyspę Manhattan w Nowym Jorku, biorąc udział w Maratonie 20-mostów organizowanym przez New York Open Water. Przeprawa odbyła się w trzech głównych rzekach – East River, Harlem i Hudson, a łączny dystans wynosił 49,5 km. Największą trudnością były tu zmienne prądy i zimna woda – 16 stopni Celsjusza w dniu startu. Piotr pokonał całość w 8 godzin i 2 minuty.

- Bodzio mi mówił: „Słuchaj, takie pływanie dookoła Manhattanu... wiesz, jak mało osób z zewnątrz może zobaczyć to, co ty widzisz z poziomu pływaków? To cudowne, prąd cię niesie, płyniesz niemal na plecach...” – opowiada Piotr. - Nie było tak, bo woda miała tylko 16 stopni, co w październiku zdarza się rzadko. Ale to była fajna przeprawa. Smak wody zależał od dzielnicy, którą akurat przepływałem. Płynięcie pod 20 mostami, mieszanie się rzek z wodami oceanu, tam jest naprawdę wszystko i już wiem, czemu od kilkudziesięciu lat nie powstało tam żadne kąpielisko. Niesamowite wspomnienie – dodaje.

Do zdobycia tej korony pozostał mu „jedynie” 34-kilometrowy Kanał Catalina w Los Angeles, do którego podszedł w 2023 roku i który zdobył w 12 godzin i 8 minut. Przeprawa ta zaliczana jest nie tylko do trzech najważniejszych do pokonania dla pływaka długodystansowego odcinków na świecie, ale i do Ocean’s Seven, czyli Korony Oceanów. To maraton pływacki składający się z siedmiu przepłynięć kanałów na otwartej wodzie, który został wymyślony w 2008

roku jako pływacki odpowiednik wyzwania górskiego Seven Summits. Obejmuje on Kanał Północny, Cieśninę Cooka, Kanał Molo-kalbi, Kanał La Manche, Kanał Catalina, Cieśninę Tsugaru i Cieśninę Gibraltarską.

Nic więc dziwnego, że Piotr ma już konkretny plan na Cieśninę Cooka w Nowej Zelandii w 2026 roku, a w lipcu tego roku zmierzy się z Cieśniną Bełt Fehmarn - między Niemcami a Danią – zaliczaną do 13 najtrudniejszych przepraw na świecie.

- 50 lat, które świętowałem w tym roku, nie sprawiają, że zwalniam. Wręcz przeciwnie – mobilizują mnie do dalszych zmagani i przekraczania kolejnych granic – dodaje Piotr.

CZŁOWIEK NIE DO ZDARCIA

Trudno uwierzyć, że pływanie nie jest dla Piotra zajęciem pełnoetatowym. Poza swoimi wyczynami sportowymi prowadzi własną działalność – zajmuje się handlem olejami, smarami i płynami eksploatacyjnymi do samochodów, a dodatkowo pełni funkcję inspektora w Bureau Veritas.

- Rano wstaję, zaczynam od basenu, potem praca, a następnie, jak się uda, trenaż lub fitness, żeby podtrzymać dobrą kondycję. Jednocześnie trzeba zarabiać, bo wyprawy są kosztowne. Szczęśliwie mam duże wsparcie od przyjaciół i od sponsorów, bez tego moje przeprawy nie doszłyby do skutku – przyznaje Piotr Białkowski.

Dodatkowo Piotr angażuje się w organizowanie Gdynia Winter Swimming Cup i współtworzy przeprawy na trasie Gdynia-Hel. Cieszy go każdy nowy wyczyn innych pasjonatów pływania i stara się wspierać ich w dążeniu do celu. A w międzyczasie już planuje kolejne wyprawy...



KAMIL SADKOWSKI

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



PARADOKS GLUTENU

Wyobraź sobie, że jesteś glutenem. Tak, tym wyjątkowym białkiem. Przez tysiące lat byłeś fundamentem cywilizacji, karmisz ludzkość od czasów, kiedy ludzie jeszcze wierzyli, że pioruny rzuca Zeus. Tworzyłeś chleb, który podtrzymywał życie, podplomyki dla legionów rzymskich, pajdy dla chłopów i bagietki dla artystów. I nagle czar przysł. W wielu umysłach gluten stał się przekleństwem. Kromka na zakwasie to wręcz akt agresji kulinarnej wobec współczesnego społeczeństwa, które wierzy, że zdrowie mieszka w plastikowym pudełku z napisem „fit” i listą składników dłuższą niż Konstytucja. Mamy świat, w którym więcej ludzi nie toleruje glutenu, niż kiedykolwiek go w ogóle świadomie zjadło.

Nie wiem, kto pierwszy zaczął mówić, że gluten to zło wcielone? Specjaliści od marketingu bezglutenowych gotowych mieszanek do wypieku chleba, jakiś samozwańczy trener personalny z Tik-Toka, co wczoraj jeszcze jadł kebaba na kacu. A może to był po prostu ktoś, kto ugryzł białą bułkę z supermarketu i zrozumiał, że

ta „watopodobna” imitacja chleba powinna mieć własny numer E oraz ostrzeżenie, że spożywamy ją na własną odpowiedzialność. Niezależnie od tego, skąd się wziął ten lęk, jedno jest pewne, XXI wiek ogłosił gluten wrogiem numer jeden. I to takim, który czai się dosłownie wszędzie, w chlebie, cieście, pizzy, naleśnikach... O dziwo również w produktach, które nigdy nie miały glutenu w składzie, bo etykieta „bez glutenu” gwarantuje zysk. A przecież jeszcze 100 lat temu chleb był podstawą życia. Przez tysiąclecia był symbolem dobrobytu, rytuału, wspólnoty. Dziś jest powodem do wstydu. Jakby kromka chleba była czymś w rodzaju taniego szluga przyklejonego do wargi. To nie gluten jest problemem, a zachwyty społeczeństwa nad produktami, które imitują jedzenie, a którymi zasypuje nas przemysł spożywczy.

Dieta bezglutenowa stała się stylem życia, ikonyczną formą oświecenia. To sygnał dzisiejszych czasów z informacją wypisaną na czole: „patrzcie na mnie, jestem lepszy, bo nie jem glutenu”. Futruje

za to ryż ekspandowany z powietrzem, bułkę bez mąki, ciasto z ciecierzycy, które smakuje jak rozczarowanie w proszku i rozkoszują się pizzą na spodzie z kalafiora...

Świat niewątpliwie oszalał. Ludzie, jeżeli nie macie totalnego bana na gluten spowodowanego celiakią, to jesteście wolni i możecie żyć swobodnie w świecie tego cudownego białka. Problem nie tkwi w chlebie, ale w tym, że wypychacie napompowaną paszę i udajecie, że to superfood.

Chleb zrodzony z fermentacji, czasu i uczciwej mąki nie burzy równowagi organizmu, tylko ją wspiera. Fermentacja to najstarsza, najbardziej naturalna forma przetwarzania żywności, dzisiaj to słowo brzmi podejrzanie, ale to proces, który pozwala enzymom, bakteriom i czasowi zrobić całą robotę. W takim chlebie gluten się zmienia, dojrzewa, staje się bardziej strawny. Ale to wymaga czasu. A czas jak wiadomo nie istnieje w przemyśle spożywczym. Tam wszystko musi być szybciej, taniej i w formie, która da się kroić laserem. Więc zamiast pozwolić ciastu rosnąć, dorzucane są drożdże turbo, wzmacniacze, emulgatory, polepszacze, konserwanty i inne pseudo składniki. Powstają chleby przypominające gąbkę po myciu auta, ale za to light, bez glutenu i z dodatkiem ekologicznego chia, albo chlebek proteinowy bezglutenowy z siemieniem lnianym, który ma być zdrowy. Potem nadchodzi wielkie zdziwienie, że coś nam nie służy, a organizm dostaje łomot. Kto, by się spodziewał? Ciało w pewnym momencie ma dosyć tej całej ściemy, którą sami sobie wciskacie i reaguje z przystępem. Niech każdy, kto popadł w tą paranoję samozniszczenia wyskoczy na urlop do lepszego świata, gdzie

smak idzie w parze z naturą. Wróćcie na dobrą drogę, to będzie powrót do człowieczeństwa. Prawdziwe jedzenie wymaga wysiłku, smak powstaje w piecu u kogoś kto wstaje rano o godzinie 3:00 w nocy, żebyście mogli się rozkoszować pachnącymi prawdziwym pieczywem o 8:00 rano.

Chleb z marketu to nie pieczywo, to broń obuchowa. Można tym rzucać na protestach. Nie gnije, nie wysycha, nie pleśnieje. Trwa dłużej niż postanowienia noworoczne. Ma konsystencję materaca i smak, który można określić jako zawiedzione marzenia.

Nie winimy jednak przemysłu spożywczego, sami przestaliśmy gotować i rozumieć jedzenie. Zamiast fermentacji mamy fabryki, zamiast procesu dostajemy gotowy proszek do wymieszania, zamiast chleba napompowaną wydmuszkę. Przestańmy obwiniać gluten. Winny jest produkt, który udaje chleb, a tak naprawdę jest mutanem ze skrobią i konserwantem E466. Jeśli boicie się glutenu, ale nie gumy guar i substancji zagęszczających z białka fit, nie jesteście na diecie. Jesteście ofiarą propagandy. Nie dajcie sobie wmówić, że gluten to diabeł. Diabeł nosi biały fartuch, pracuje w dziale R&D korporacji spożywczej i testuje bułki, które da się upiec w kilka minut z proszku. Dzisiaj wszystko chcemy szybko i nie mamy cierpliwości, żeby zrozumieć proces, który stoi za dobrym chlebem. Za ciastem, które rośnie godzinami. Za zakwasem, który żyje, oddycha i potrzebuje czułości bardziej niż niektóre związki. Zróbcie sobie przystługę, kupcie bochenek na zakwasie. Przekrójcie powoli nożem z zębami, powąchajcie jak pięknie pachnie, posmarujcie masłem i rozkoszujcie się każdym kęsem. Powoli. Jak człowiek...



WIELKANOC BEZ GARÓW

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

Wielkanoc to czas rodzinnych spotkań przy stole zastawionym tradycyjnymi potrawami, ale coraz częściej zamiast godzin spędzonych w kuchni wybieramy wygodę – zamawiamy catering lub świętujemy w restauracjach. Nowoczesność ściera się z tradycją, a świąteczne rytuały ewoluują, dostosowując się do tempa współczesnego życia. Czy gotowe menu może zastąpić domowy smak, a wspólny posiłek poza domem oddać ducha świąt?

Ostrożnie niesie wiklinowy koszyczek, co chwilę zaglądając do środka, by upewnić się, że nic się nie przemieściło. Wśród pachnącej gałązki bukszpanu leżą kolorowe pisanki, kawałek chleba, kielbasa i cukrowy baranek. Wracając do domu, czuje w powietrzu aromat drożdżowych bab, piezoznego mięsiva i chrzanu, który lekko drażni nos. W kuchni panuje gwar – ktoś dekoruje mazurki, ktoś inny doprawia żurek. To znajome obrazy, które przez lata nie tracą intensywności, choć dziś są już tylko wspomnieniem z dzieciństwa...

Wielkanoc od wieków zajmuje szczególne miejsce w polskiej tradycji – to czas zarówno głębokiej refleksji religijnej, jak i rodzinnych spotkań przy świątecznym stole. Obchodzona z pokolenia na pokolenie, przez długi czas pozostawała niemal niezmienna: wielkie zjazdy rodzinne, wspólne przygotowania i pielęgnowanie tradycji, takich jak święcenie pokarmów, malowanie pisanek czy pieczenie mazurków. Jednak współczesność przynosi zmiany, które wpływają na sposób, w jaki przeżywamy to święto.

„JAK TO DRZEWIEJ BYWAŁO...”

Dawniej Wielkanoc była przede wszystkim wydarzeniem wielopokoleniowym – świętowano w dużym gronie, które często zbierało się z różnych zakątków kraju. Choć ten obraz wciąż jest obecny w wielu domach, to dziś coraz czę-

ściej spotkania stają się kameralne, organizowane w węższym gronie, a niekiedy święta są pretekstem do wyjazdu. Intensywny tryb życia sprawia, że wiele osób nie ma czasu na długie przygotowania. Nie znaczy to jednak, że tradycja zanika – ona po prostu dostosowuje się do nowych czasów.

- Z mojego punktu widzenia nowoczesność to nie porzucenie tradycji, ale jej rozwój i dostosowanie do współczesnych realiów – mówi Andrzej Weiss z restauracji Tłusta Kaczka. - Jest ona dla nas fundamentem – to smaki, które pamiętamy z dzieciństwa, święta przy stole, zapach żurku czy pieczonej białej kielbasy. Natomiast nadchodzące zmiany pozwalają nam spojrzeć na te dania inaczej, może delikatniej, zdrowiej, czasem bardziej estetycznie, ale zawsze z szacunkiem do korzeni – podkreśla.

Wielkanoc nieustannie ewoluuje. Dawniej przygotowania do świąt trwały tygodniami – zaczynały się już w Wielkim Poście, kiedy przestrzegano surowych zasad, rezygnując z mięsa, nabiału i słodkości. Zmieniło się także samo świętowanie. Jeszcze sto lat temu Wielkanoc była świętem wyjątkowo wspólnotowym – domy wypełniały się rodziną, sąsiadami i znajomymi, a zwyczajem, takim jak „śmigus-dyngus”, przybierały formę hucznej zabawy. Oblewanie wodą w Lany Poniedziałek miało niegdyś bardziej intensywny charakter – kawalerowie polewali wodą panny, co miało symbolizować



Fot. Sheraton / Karol Kasperski

oczyszczenie i pomyślność. Z biegiem lat tradycja ta złagodniała, a dziś częściej ogranicza się do delikatnych psiknięć wodą lub zabaw dla dzieci.

Również menu przeszło metamorfozę. Choć żurek, biała kielbasa, mazurki i baby pozostają kulinarnymi symbolami świąt, to dawniej stoły w różnych regionach Polski wyglądały inaczej. Na Podlasiu jadało się kisiel owsiany, a na Śląsku świętowano święconym „śmiecelnikiem” – rodzajem zapiekanki z jajek i mięsa. Dziś kuchnia czerpie inspirację nie tylko z lokalnych tradycji, ale także z nowoczesnych trendów – coraz częściej na świątecznych stołach goszczą wegańskie pasztety, lekkie sałatki czy desery bez cukru.

- Zauważamy, że goście coraz częściej szukają lżejszych wersji klasycznych potraw. Na przykład tradycyjna sałatka jarzynowa może pojawić się z domowym majonezem z oleju lnianego albo w wersji wegańskiej. Zamiast smażonych dań – pieczone, gotowane na parze, z wykorzystaniem lokalnych, sezonowych składników. Coraz popularniejsze stają się fermentacje, kiszonki i naturalne zakwasy – to ukłon w stronę tradycji, ale z nowoczesnym podejściem do zdrowia i smaku – wylicza Weiss.

BEZ STANIA W KUCHNI!?

Coraz więcej osób rezygnuje z wielogodzinnych przygotowań i decyduje się na święta w restauracji lub zamówienie gotowego cateringu. Jeszcze do niedawna trudno było wyobrazić sobie ten czas bez własnoręcznie upieczonej baby czy domowego żurku, ale współczesny tryb życia sprawia, że coraz częściej szukamy wygodniejszych rozwiązań.

Świętowanie poza domem ma wiele zalet – przede wszystkim eliminuje stres związany z zakupami, gotowaniem i sprzątaniami. Zamiast spędzać godziny w kuchni, można po prostu usiąść do elegancko nakrytego stołu i cieszyć się świąteczną atmosferą bez konieczności dbania o każdy szczegół. Restauracje oferują zarówno klasyczne, jak i nowoczesne warianty wielkanocnych potraw, co daje możliwość spróbowania smaków, których sami moglibyśmy nie przygotować. Z kolei catering pozwala na komfortowe świętowanie w domu, ale bez wysiłku związanego z gotowaniem.

- Zdecydowanie widzimy rosnące zainteresowanie tą możliwością! Przygotowanie świąt bywa stresujące i czasochłonne, a restauracja lub catering pozwala cieszyć się świętami bez nerwów. Koszty zależą oczywiście od menu i liczby osób, ale często okazuje się, że wcale nie jest dużo drożej niż podczas samodzielnego gotowania – zwłaszcza gdy doliczymy czas, energię, zużycie prądu czy gazu. Dla wielu to komfortowa i praktyczna opcja, szczególnie dla rodzin wielopokoleniowych, gdzie trudno pogodzić różne potrzeby – mówi Andrzej Weiss.

MA BYĆ JAK U BABCI!

W większości lokali nadal królują dania znane od pokoleń – żurek na zakwasie z białą kielbasą i jajkiem, pieczona szynka, pasztety, sałatka jarzynowa oraz słodkie wypieki, takie jak mazurki i baby drożdżowe. Klienci oczekują smaków, które kojarzą im się z domem i rodzinną atmosferą, dlatego restauracje starają się oddać autentyczny charakter wielkanocnego stołu.



Przeglądając wielkanocne oferty trójmiejskich restauracji, można zauważyć, że coraz więcej lokali stawia na świąteczne menu na wynos, umożliwiając swoim gościom celebrowanie w domowym zaciszu. Wśród nich znajdują się zarówno kameralne lokale, jak i znane miejsca będące kulinarną wizytówką Trójmiasta.

Jednym z przykładów może być restauracja Polskie Smaki w sopockim Sheratonie, która przygotowała bogaty wybór dań w eleganckim wydaniu na wynos. Wśród przystawek znajdziemy m.in. pasztet z kaczką i figowym chutneyem, schab pieczony z musem jajecznym, a także wędzonego łososia z dressingiem z miodu kaszubskiego. Na danie główne można wybrać pieczoną kaczkę z karmelizowanymi jabłkami i sosem pomarańczowym, zrazy z jelenia z duszonymi grzybami lub sandacza z kremowym sosem z pora i migdałami. Nie zabrakło także deserów – wśród propozycji znajdziemy mazurek pralinkowy, sernik ze skórką pomarańczową oraz ręcznie robione czekoladowe jajka z ganache pistacjowym.

Coś na miejscu? White Marlin chce przywitać gości świątecznym śniadaniem – a w nim szeroki wybór. Zaserwowane zostaną pieczone mięsa z domowymi piklami i ćwikłą z chrzanem, pasztet z kaczki z orzechami i sosem Cumberland, a także jajka faszerowane w różnych wersjach. Na stole nie zabraknie również tradycyjnej sałatki jarzynowej, klasycznego żurku z białą kielbasą i wędzonym boczkiem. Na deser – mazurek wielkanocny lub babka cytrynowa w czekoladzie!

Coś nowoczesnego? Wielu klientów poszukuje wersji wegetariańskich, bezglutenowych czy mniej kalorycznych. W tym przy-

padku warto zajrzeć chociażby do restauracji M15, która oferuje roślinne dania, mogące urozmaicić wielkanocny stół. Wśród nich znajdują się m.in. pasztet z soczewicy z chrzanem, pasztet z fasoli z jabłkiem i orzechami, pasta z ciecierzycy „a la jajeczna”, pieczeń z soczewicy z sosem śliwkowym, kotlety z fasoli z sosem chrzanowym, pierożki z buraka w liściach kapusty czy żurek wege na zakwasie z pieczonymi jabłkami i chrzanem.

Ale to tylko kilka z wielu propozycji – inne trójmiejskie restauracje również zasługują na uwagę, oferując autorskie świąteczne specjały, które zachwycą nawet najbardziej wymagających smakoszy.

NIE TYLKO JEDZENIE

Aby oddać atmosferę domowej Wielkanocy, restauracje, które organizują ją w swoich progach, dbają nie tylko o smak, ale i o oprawę – stoły zdobią tradycyjne dekoracje, świeże kwiaty, a w tle często słychać spokojną, wiosenną muzykę. Tak jest w przypadku Tłustej Kaczki.

- Stawiamy na ciepłą, rodzinną atmosferę – świąteczne dekoracje, biała ceramika, świeże kwiaty i tradycyjne ozdoby. W menu proponujemy klasykę, ale zawsze jest też coś z twistem. Łączymy stare z nowym tak, by każdy znalazł coś dla siebie – i tradycjonaliści, i kulinarni odkrywcy.

Niezależnie od wyboru, kluczowe pozostaje jedno – cieszenie się świętami w gronie bliskich, przy stole pełnym wyjątkowych smaków.

DIETA

KU DŁUGOWIECZNOŚCI



W NAMI Medical Resort & Clinic osiągnięcia nauki i technologii płynnie łączą się z naturalnymi metodami, co pozwala nie tylko skutecznie diagnozować i leczyć, ale i zapobiegać problemom zdrowotnym oraz budować trwałą równowagę fizyczną, psychiczną i emocjonalną. A wszystko to nie byłoby możliwe bez odpowiedniej dobrej diety.

W DUCHU FUSION

Nie od dziś wiadomo, że dieta ma istotny wpływ na nasze zdrowie i dobrostan. Ta optymalna powinna bazować przede wszystkim na warzywach i owocach – jak fleksitarianizm polegający głównie na spożywaniu produktów roślinnych, a okazjonalnie i w niewielkich ilościach – mięsa, ryb i nabiału. Co ciekawe sama nazwa tego nurtu powstała z połączenia dwóch angielskich słów „flexible” (elastyczny) i „vegetarian” (wegetarianizm). Paweł Kotelba, szef kuchni restauracji NAMI zaprasza gości do próbowania właśnie takich połączeń. Jego inspiracje to nie tylko kuchnia fleksytariańska, ale i śródziemnomorska, planetarna i molekularna - w duchu fusion czyli sztuki łączenia kultur i regionów. Tu zarówno smak, jak i jakość mają ogromne znaczenie. Dlatego właśnie szef kuchni współpracuje z dietetykami, odpowiednio bilansując posiłki, korzysta z sezonowych produktów dostępnych tu i teraz oraz odpowiednio dobiera proporcje dań, by służyły gościom jak najlepiej. W restauracji NAMI celebrytuje się posiłki zgodnie z nurtem slow life i slow food – niespiesznego delektowania się życiem i jego urokami, do których kulinaria z pewnością należy.

BLUE ZONE DŁUGOWIECZNOŚCI

Inne inspiracje to tzw. Blue Zone czyli miejsca na świecie, w których żyje się najdłużej i - co ważne - w pełni sił fizycznych i umysłowych. Naukowo zbadano i odkryto, że kuchnia tamtejszych mieszkańców ma niebagatelny wpływ na ich zdrowie i jakość życia. Stosują oni dietę roślinną, ograniczają spożycie mięsa i produktów przetworzonych oraz ilość kalorii, unikają też alkoholu z wyjątkiem bogatego w przeciwutleniacze

AUTORKA: MARTA DWORAK

Holistyczne podejście do zdrowia praktykowane w NAMI Medical Resort & Clinic to połączenie medycyny klasycznej oraz naturalnej, by skutecznie wspierać organizm na każdym etapie jego regeneracji. Nieodłączny element tej filozofii to odpowiednia dieta, która dopełnia drogę ku pełni dobrostanu i długowieczności.



czerwonego wina. Sopot to właśnie taka polska Blue Zone, a sama lokalizacja NAMI nie jest bynajmniej przypadkowa – w cichym, zielonym otoczeniu Dolnego Sopotu, niedaleko morza, by można było prawdziwie wypocząć. Posiłki zostały tu starannie przemyślane, by były zdrowe, ale i smaczne, jak w najlepszych restauracjach. To obowiązkowy punkt dla każdego, kto lubi jeść na mieście, ale nie chce jednocześnie odchodzić od dobrych nawyków żywieniowych.

ZDROWE NIE ZNACZY NUDNE

Restauracja NAMI jest częścią uzdrowiska NAMI Medical Resort & Clinic i zgodnie z filozofią tego miejsca udowadnia, że świadome odżywianie to jeden z filarów zdrowia i długowieczności, a zdrowe jedzenie może być również smaczne i różnorodne, jak dania w restauracjach wyróżnianych gwiazdkami Michelin. Tu liczy się sztuka zachowania równowagi i odpowiednie proporcje. Inspiracje śródziemnomorskie przejawiają się w różnorodności jakościowych składników w tym np. świeżych ryb. Kuchnia planetarna to z kolei odpowiednie proporcje produktów zbożowych, mięsa i warzyw. Te ostatnie to zgodnie z fleksitarianizmem podstawa, do której dodawane są w odpowiednich proporcjach mięso, ryby, jaja, pełnoziarniste pieczywo. Produkty używane w gotowaniu są lokalne i sezonowe, by zachować ich świeżość i nie musieć ich transportować z daleka. Restauracja swoim gościom stara się pomóc zrozumieć i oswoić ideę zdrowego odżywiania tak, by towarzyszyła im na co dzień.

KULINARNA UCIECZKA DLA DOROSŁYCH

Restauracja uzdrowiska NAMI otwarta jest także dla gości z zewnątrz od wtorku do niedzieli od 7:00 do 21:00 i jak cały obiekt zaprasza osoby powyżej 16. roku życia, które w pełni docenią jej walory. Minimalistyczne, jasne, naturalnie wykończone wnętrza stanowią dopełnienie wyjątkowych doznań kulinarnych i pozwalają je godnie celebrować, niezależnie czy to niespieszne śniadanie, relaksujący lunch czy nastrojowa kolacja.

Dine Under the Sky

Rock Under the Stars

**SPEED DATING, LIMITOWANE
WIOSENNE MENU & KOKTAJLE,
LIVE MUSIC W KAŻDY CZWARTEK**

**Zadzwoń lub
napisz do nas!**

gdansk@hardrockcafe.pl
+48 535 77 04



Sprawdź nasze
wydarzenia



Hard Rock
CAFE
GDAŃSK

TO JEST PO PROSTU BRZYDKIE

Brzydota, obrzydzenie, postąpiłeś brzydko, obrzydliwe..., ale to brzydkie. Oczywiście to rzecz względna, bo każdy z nas ma różną wrażliwość. Ale czy, aby na pewno poczucie piękna to kwestia „wrażliwości”? Taki pogląd zakłada, że istnieje obiektywna skala, a zatem zarówno piękno i brzydota są mierzalne. Co za tym idzie, można się w tym wykształcić. Istnieją więc tacy, co wiedzą lepiej, czyli tzw. autorytety estetyczne. Mogłyby wtedy bezpardonowo mówić: „to jest niezaprzeczalnie piękne!” i kropka. Nie ma dyskusji.

Odnosząc się jednak do obiektywizmu można powołać się na kanon piękna, „bańkę” kulturową, w której żyjemy lub na proporcje, złoty podział, rytm, matematykę, porządek, ukryte w naturze fraktale i harmonię oraz inne mierzalne bardziej lub mniej punkty odniesienia. Dodatkowo, od wieków prześladowuje nas nadrzędne pytanie: „czy dobro, prawda i piękno idą w parze?”.

„Historia Piękna” Umberto Eco to pewna wypowiedź, według której żyjemy w czasach politeizmu piękna, gdzie Denis Rodman zestawiony jest z Kate Moss, a wróżby Umeseo dotyczące cywilizacji informacyjnej stały się rzeczywistością. Może być też inaczej: piękno jest względne, każdy ma swój gust, jednym słowem - anarchia. Niezależnie od wyników tego odwiecznego sporu ja widzę to tak:

Brzydka bywa tandeta poza momentami, gdy w niezwykle uroczy sposób potrafi być piękna.

Brzydki jest chaos form, gdy ktoś tak bardzo chciał by było pięknie, że aż nie mógł się zdecydować.

Brzydko jest kłamać i oszukiwać - także w designie, gdy mówisz „to oryginalny fotel”, a tak naprawdę kupiłeś go na bazarku z podróbkami. Bardzo brzydko.

Brzydko robi się wtedy, gdy ktoś wierzy, że od chcenia ma się talent, ale go nie ma. A co gorsze zachowuje się jakby go miał. I na przykład śpiewa. Przy okazji brzydki bywa też brak dystansu do samego siebie.

Brzydko można się upić, zestarzeć, zachować i zachorować. Jeszcze gorzej, gdy te rzeczy występują razem: „Ależ ona się brzydko zestarzała od tego picia, zobacz jak jest schorowana, a do tego zrobiła się na starość wredna”.

Brzydkie są dla mnie samochody, które powstały by leczyć kompleksy. I to kilka na raz.

Brzydkie jest robienie sztuki z poniżania cudzych wartości.

Brzydko jest, gdy nie pada „dzień dobry” w Uberze. Czyli ogólnie brak kultury, który często idzie w parze z brzydkim zachowaniem.

Brzydki jest taki gust lub ton wypowiedzi, którego inni zebrani nie akceptują.

Brzydkie jest kaczątka i wbrew pozorom to nie tylko bajka, ale mocna lekcja o świecie.

Moja żona mówi, że brzydko jest mówić: „zaraz to zrobię”. Chyba, że piszę felieton i cytuję jej słowa, by kupić sobie trochę czasu...



JAN SIKORA

Rocznik 1984 - projektant prowadzący autorską pracownię Sikora Wnętrza (www.sikorawnetrza.com) i profesor gdańskiej ASP. Obserwator trendów i świata projektowego. Na swoim koncie ma realizacje takie jak Dzień Dobry TVN, wnętrza dla Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej, Stację Kulturę czy restaurację Diuna w Sopocie. Juror i przewodniczący jury konkursów takich jak: Inspire Awards, Konkurs Koło, Samsung, Dobry Wzór. W 2025 roku otrzymał za całokształt pracy tytuł Best Polish Interior Designer. Laureat ponad 15 międzynarodowych nagród, natomiast w kraju laureat m.in. Nagrody Architektonicznej Polityki i Bryły Roku. Członek SARP, w Akademii pełni rolę pełnomocnika Rektora.

Jaka piękna samowolka

DOM UMK

NA PODSTAWIE JEDNEJ FOTOGRAFII

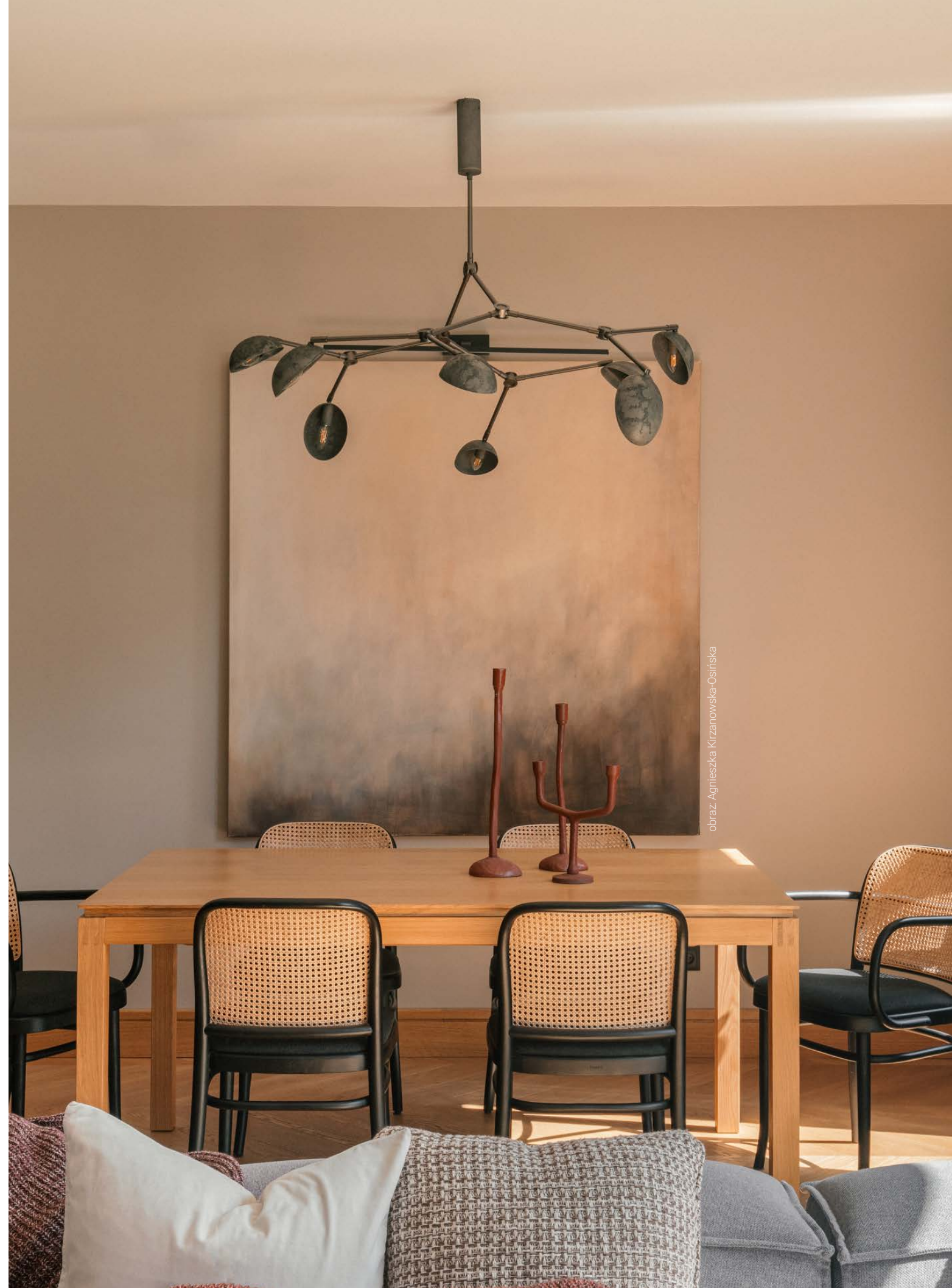
TEKST: KLAUDIA KRAUSE-BACIA
PROJEKT: MONIKA POTORSKA | STUDIOPOTORSKA.COM
FOTO: HANIA POŁCZYŃSKA | KRONIKI.PL

Dom UMK w Gdańsku to projekt, który powstał z rozmów o wspaniałym życiu i jednej inspirującej fotografii kuchni. Stał się zarówno miejscem rodzinnym, jak i przestrzenią osobistą, oddającą w pełni ducha właścicielki – Uli. To przestrzeń, która doskonale łączy elementy komfortu z estetyką, kreując niepowtarzalny, subtelny i jednocześnie pełen radości design, który projektantka określa **Monika Potorska jako "gorgeous"**.

Dom UMK w Gdańsku to nie tylko przestrzeń, lecz prawdziwa opowieść o marzeniach, pasjach i inspiracjach. Projekt ten powstał z rozmów o codziennym życiu i wspaniałych chwilach spędzanych z bliskimi. Punktem wyjścia dla całej koncepcji stała się jedna, szczególna fotografia – ujęcie kuchni, które wytyczyło drogę do stworzenia tego wyjątkowego miejsca.

Ula to osoba przesiąknięta energią, pasją do ludzi i życia – to właśnie zdefiniowało koncepcję tego domu. Pragnęła miejsca, które będzie nie tylko wygodne dla córki Tuli i psa Toto, ale także odzwierciedli jej charakter. W dodatku, Ula wraz ze swoim partnerem Marcinem, wiele lat spędzili w Stanach Zjednoczonych, więc z łatwością można odnaleźć tu amerykańskie akcenty – zarówno w aranżacji, jak i w detalach, które tworzą niesamowitą atmosferę komfortu.

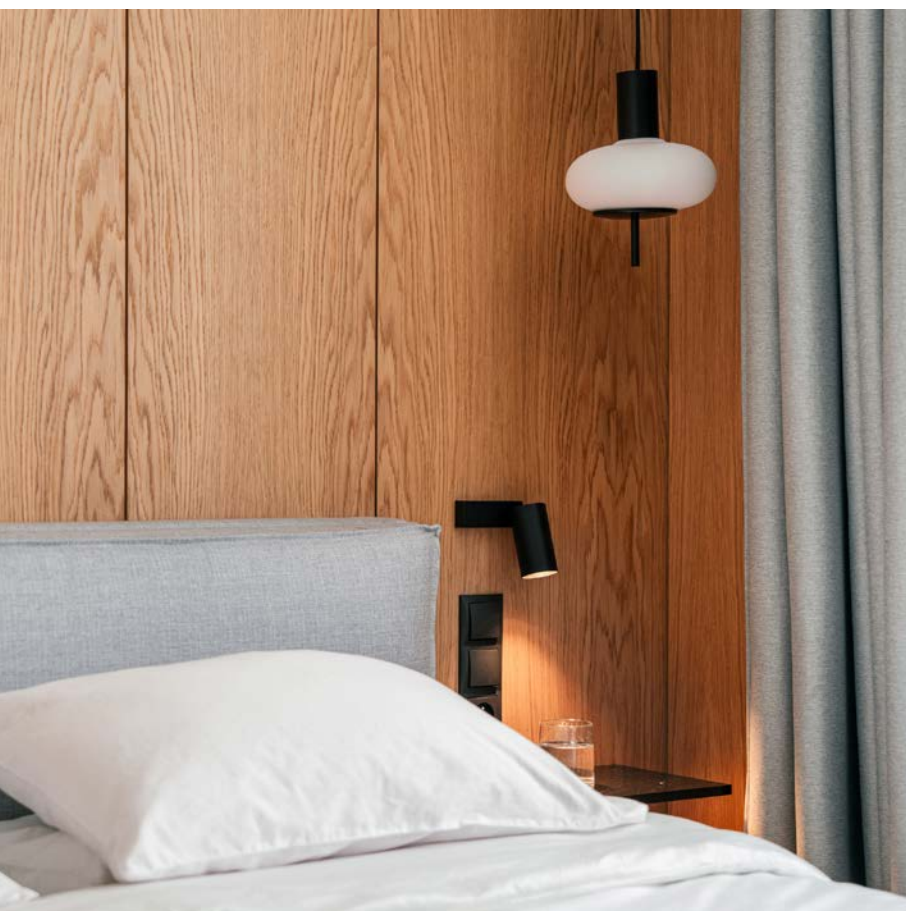
- Ula marzyła o przestrzeni, w której wszystko będzie ze sobą współgrało. O miejscu, które nie tylko zapewni wygodę, ale i dostarczy codziennej radości z przebywania w nim – mówi projektantka Monika Potorska. - W tej wizji znalazły się zarówno elementy wygodny codziennego życia, jak i akcenty bardziej wysublimowane, jak fotościanka do domowych sesji, kino domowe, a także ekspozycja rodzinnych fotografii. To styl który określamy z Ulą jako „gorgeous”. Odnajduję go w przeskalowanych proporcjach, akcentach podkreślających komfort, miękkości materiałów, detalu, cytowaniu stylu klasycystycznego, zabawie tkaninami, kontrastowi – podkreśla.



obraz: Agnieszka Kirzanowska-Osińska

Nie ma wątpliwości, że sercem domu jest kuchnia. To przestrzeń, która stała się punktem wyjścia dla całego projektu, w dodatku inspirowana jedną fotografią. Kuchnia w domu Uli to miejsce, które scala wszystkie pozostałe strefy. Otwarta strefa dzienna płynnie łączy kuchnię z salonem i jadalnią, tworząc spójną, przyjazną przestrzeń, w której każdy element znalazł swoje miejsce. To miejsce, które integruje rodzinę, przyjaciół i gości, a także zachęca do wspólnego spędzania czasu, rozmów i budowania relacji. Jej funkcjonalność została zaplanowana w taki sposób, aby nie tylko umożliwić wygodne gotowanie, ale i sprawić, że przebywanie w niej będzie czystą przyjemnością.

Przemysłane zabiegi architektoniczne sprawiają, że cały projekt jest nie tylko funkcjonalny, ale także pełen charakteru. Jednym z kluczowych elementów, który wyróżnia ten dom, jest obraz autorstwa Agnieszki Kirzanowskiej-Osińskiej. Dzieło to stało się swoistym „okiem” patrzącym na domową energię, która tętni w tym wnętrzu. Obraz swoim kolorem i subtelnymi odcieniami doskonale współgra z resztą przestrzeni, tonując intensywność barw i dodając wnętrzu głębi. Jego obecność



Od lewej: Monika Potorska,
Ula Rułkowska-Kempska

integruje wszystkie odcienie pojawiające się w projekcie, tworząc idealną harmonię.

Dom UMK znajduje się na osiedlu Balans, zaprojektowanym przez architekta Mariana Synakiewicza. To przykład nowoczesnej, ale i funkcjonalnej architektury mieszkaniowej, doskonale funkcjonującej dzięki połączeniu parkingu podziemnego z osobnymi wejściami do domów. To hiszpańskie rozwiązanie sprawia, że klatka schodowa jest otwarta aż do poziomu hali garażowej. Dzięki temu zabiegowi powstała interesująca przestrzeń jadalni, która w przypadku domu Uli została ozdobiona galeryjną balustradą.

- Ta realizacja w Gdańsku to przykład, jak jedna inspiracja – w tym przypadku fotografia – może ewoluować w przemyślany, harmonijny projekt. To przestrzeń, która łączy rodzinne ciepło, estetykę i codzienną funkcjonalność, tworząc miejsce, w którym można w pełni cieszyć się życiem – podsumowuje Monika Potorska.



letniego doświadczenia. Miękką skórą, oddychające tkaniny i ergonomiczne kształty to standard, który w B&B Italia został doprowadzony do perfekcji. Te meble nie tylko wyglądają nieskazitelnie, ale również oferują komfort, który definiuje luksus na nowo. Sofy tej marki to balans pomiędzy funkcjonalnością a sztuką, pomiędzy technologią, a rzemiosłem.

POLIFORM MARKA DOSKONAŁOŚCI

W świecie designu wnętrz, gdzie minimalizm spotyka się z wyrafinowaniem, Poliform jawi się jako marka doskonałości. Ich sofy – Brera i Saint Germain – to nie tylko meble, ale manifesty stylu.

Sofa Brera na wzór mediolańskiej dzielnicy, od której zapożyła swoją nazwę, emanuje subtelnością i kosmopolitycznym szykiem. Zaprojektowana z myślą o tych, którzy cenią prostotę z nutą ekstrawagancji, Brera jest ucieleśnieniem harmonii formy i funkcji. Jej linie są precyzyjne, niemal architektoniczne, a jednocześnie zachowują miękkość, która zaprasza do odpoczynku. Co więcej, modułowy system pozwala na nieskończone możliwości aranżacyjne – od minimalistycznych konfiguracji po pełne przepychu kompozycje.

Sofa Saint Germain to manifest odwagi w designie inspirowany artystycznym duchem paryskiej dzielnicy. Jej miękkie, zaokrąglone linie otulają ciało, tworząc przestrzeń zarówno intymną, jak i wyrafinowaną. Wyróżnia się umiejętnością łączenia przeciwieństw. Jej masywna forma zdaje się unosić nad podłogą dzięki delikatnym, niemal niewidocznym nóżkom. Ta gra ciężaru i lekkości sprawia, że sofa przyciąga uwagę, stając się centralnym punktem każdego salonu.

W zestawieniu tych dwóch projektów wyłania się ciekawa narracja. Brera to kwintesencja włoskiego umiarkowania i precyzji, podczas gdy Saint Germain oddaje ducha francuskiego arcyzmu i swobody. Razem tworzą duet doskonały, który opowiada historię ponadczasowego designu.

MAXALTO HARMONIA DESIGNU WEDŁUG ANTONIO CITTERIO

W świecie, gdzie granica między sztuką a rzemiosłem staje się coraz bardziej płynna, Maxalto wyznacza nową definicję luksusu. Pod kierunkiem Antonio Citterio, Maxalto udowadnia, że to nie tylko meble – to harmonia formy, materiału i funkcji, która sprawia, że każda sofa staje się przestrzenią kontemplacji, sztuką wplecioną w codzienność. To opowieść o balansie i proporcji.

Każda sofa – od eleganckiej Lucrezia po bardziej awangardowe interpretacje, takie jak Amoenus – jest zaprojektowana tak, by być nie tylko miejscem relaksu, ale również wizualnym manifestem klasy i dobrego smaku. Wyrafinowane linie, wyselekcjonowane materiały i perfekcyjnie zbalansowane proporcje sprawiają, że sofy Maxalto to kwintesencja „cichego luksusu” – estetyka, która nie wymaga krzykliwej reklamy, by robić wrażenie. Maxalto to historia, filozofia i pasja, a jednocześnie wybór, który szanuje przeszłość, cieszy teraźniejszość i inspirowanie przyszłość. Harmonia, jaką niesie ze sobą każda sofa tej marki, jest niczym ukłon w stronę sztuki i natury, jednocześnie pozostając praktyczna i ponadczasowa.

CAMELOT OD FLEXFORM CICHY LUKSUS, KTÓRY SZEPCZE O PERFEKCJI

Kiedy myślimy o luksusie, wyobrażamy sobie delikatny dotyk kaszmiru na skórze, smak starannie wyselekcjonowanego wina, światło rozpraszające się na kryształowym kieliszku. Ale co, gdyby luksus miał formę mebla? Sofy Camelot od Flexform to odpowiedź na to pytanie. W epoce, w której dominują ostentacyjne deklaracje, Camelot stoi na antypodach tego trendu. To luksus, który szepcze, zamiast krzyczeć. Jest jak ulubiony kaszmirowy sweterek – zawsze odpowiedni, zawsze komfortowy, zawsze niezawodny. Jej linie są minimalistyczne, ale przemyślane do granic możliwości. Subtelne proporcje, doskonałość detali i wyrafinowane materiały sprawiają, że sofa staje się centrum przestrzeni, jednocześnie nigdy jej nie dominując.

Camelot wyraża to, co najlepsze w DNA Flexform. Każdy element tej sofy został stworzony z myślą o komforcie, ale nie tym powierzchownym. Wypełnienie z najwyższej jakości pianki i pierza dostosowuje się do ciała, a tkaniny – zawsze starannie dobrane – łączą funkcjonalność z luksusowym wyglądem. Sofa ta jest ucieleśnieniem filozofii Flexform: wszystko, co najlepsze, powinno być niewidzialne dla oka, ale odczuwalne na każdym poziomie.



IKONY DESIGNU W MESMETRIC

Szukasz sofy, która stanie się sercem twojego salonu? W Mesmetric znajdziesz nie tylko mebel – znajdziesz historię, emocję, wizję. Wśród najgorętszych nazw na rynku, takich jak: B&B Italia, Maxalto, Poliform, Flexform, kreowane są tu przestrzenie, gdzie sztuka i funkcjonalność spotykają się w idealnej harmonii.

Wyobraź sobie sofę, która nie tylko zdobi wnętrze, ale definiuje Twój styl życia. W Mesmetric znajdziesz dzieła największych mistrzów projektowania. B&B Italia i Maxalto, synonim włoskiej elegancji. Poliform – kwintesencja nowoczesności. Flexform, gdzie minimalizm spotyka się z rzemieślniczą perfekcją. Każda z tych marek to obietnica, że sofa stanie się czymś więcej niż tylko meblem.

- Nasze sofy to nie produkty z taśmy – to rzeźby tworzone z miłością do detali. W naszym showroomie znajdziesz nie tylko sofę, ale też inspirację, jak uczynić swoje wnętrze oazą stylu i komfortu. Współpracujemy z klientami, którzy cenią wyrafinowanie i indywidualność. Nasze usługi to nie tylko sprzedaż – to projektowanie marzeń – mówi Helena Raczyńska-Pachut z Mesmetric.

B&B ITALIA NAJWYŻSZA JAKOŚĆ NA PLANECIE

Kiedy mowa o designie na miarę XXI wieku, nazwa B&B Italia staje się synonimem perfekcji. W tej marce jest wszystko: sztuka, innowacja i pasja do tworzenia nie tylko mebli, ale prawdziwych dzieł sztuki. W sercu B&B Italia kryje się obsesyjna dbałość o szczegóły. Każda sofa powstaje przy użyciu zaawansowanych technologii, jak formy wtryskowe, stosowane wyłącznie przez firmy, które inwestują w swój park maszynowy z prawdziwą hojnością. To właśnie ta technika zapewnia nie tylko idealne proporcje i precyzję, ale także trwałość, która jest niezrównana w branży.

Każdy element mebla, od wyselekcjonowanych tkanin po perfekcyjnie zaprojektowaną formę, to efekt pasji i wielo-

KONTROWERSJE

NA POJEDYNEK WYZYWA: MICHALINA DOMOŃ

Media kochają kontrowersje, kocha je też sztuka. Granica bywa płynna – co jednych oburza, innych bawi. Chcesz, żeby o Tobie mówili, wystarczy przekroczyć ustalone granice, czasem zupełnie nieświadomie, czasem dla prowokacji, dla fabuły ...



ILIANA BOGACKA

charakteryzatorka, ilustratorka, litografka, absolwentka ASP Gdańsk na Wydziale Grafika, z pasją do natury w szczególności gór, wędrowek i wspinaczki.

Rysuję, bo ... tworzenie jest i zawsze było dla mnie naturalną formą komunikacji z otoczeniem, poprzez sztukę wyrażam siebie najprawdziej.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał ... członków mojej rodziny przypominających ludziki-ziemniaki z wielkimi oczami, wystające z okien w wielkim bloku.

Artysta dojrzeźwa, kiedy ... przestaje się bać wyrażać dosłownie każdej swojej myśli poprzez sztukę, pozbywa się strachu przed pustą kartką.

Największe wyzwanie to ... nie zwariować.

Co wzbudza kontrowersje?

W obecnych czasach nawet wybór rodzaju jabłek może wzbudzić kontrowersje.

Jak wzbudzić kontrowersje?

Wystarczy lekko nagiąć obecnie panujące granice społeczne.

Jak nie wzbudzać kontrowersji?

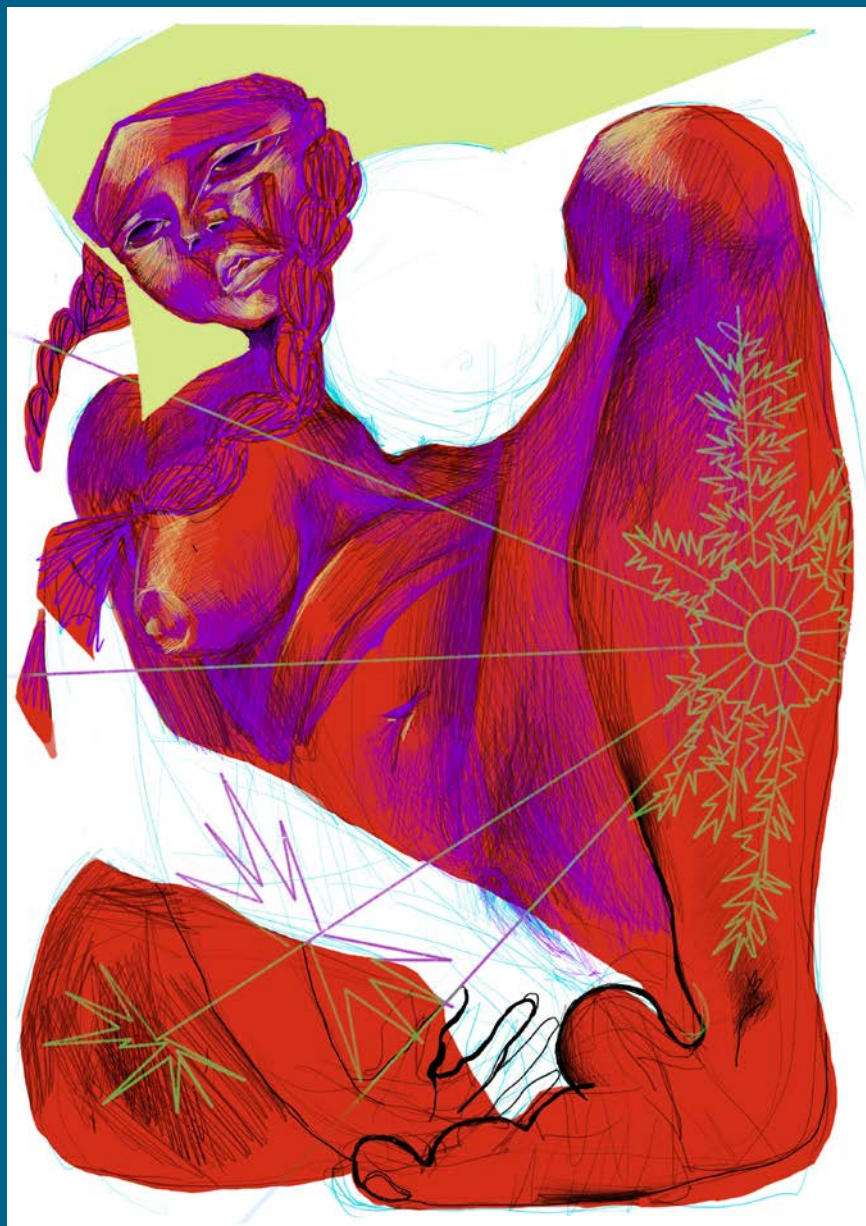
Robić to, co wszyscy, nie wychylać się, podążać za ogólnymi standardami i tendencjami.

Po co wzbudzać kontrowersje?

Aby zwrócić uwagę na jakiś temat, pobudzić do dyskusji.

Kontrowersja miesiąca?

Nie wiem, nie czytam „Pudelka”.



Pojedynynek Rysowników



MARIA REDKO

malarka i ilustratorka, poznaje siebie i otaczający świat poprzez kontrast, ma zimne ręce i płonące serce

Rysuję, bo ... jest to najlepszy sposób na wyrażenie całego wulkanu moich uczuć i tajemnic.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał ... Jezusa kotyszącego się w hamaku. Zakochanie ... **pobudza moją kreatywność.** Artysta dojrzeźwa, kiedy ... przestaje się rozglądać.

Największe wyzwanie to ... pomalować całą katedrę w swoim stylu.

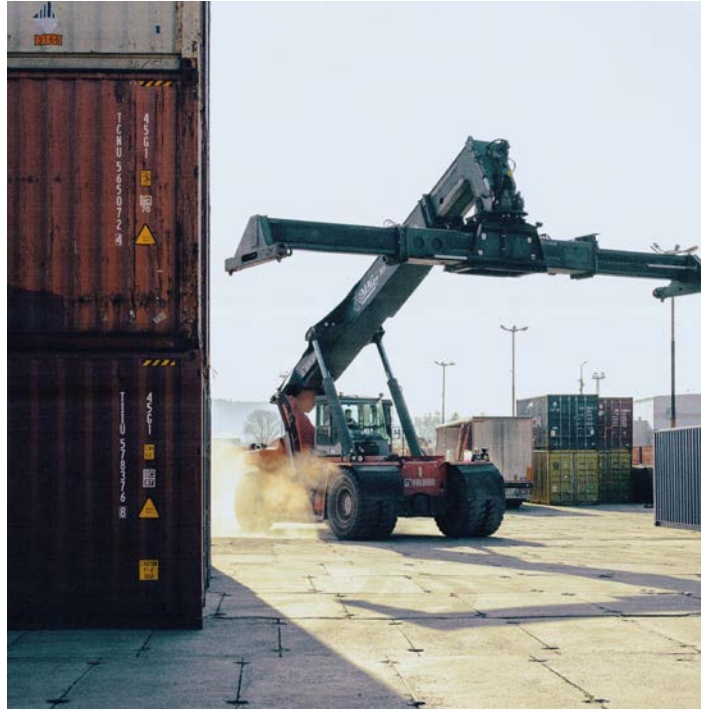
Co wzbudza kontrowersje? Kiedy naturalne potyka się o, przez kogoś zainstalowane, ramy.

Jak wzbudzić kontrowersje? Powiedzieć, co naprawdę myślisz.

Jak nie wzbudzać kontrowersji? Wszystkim się podobać.

Po co wzbudzać kontrowersje? Żeby dowiedzieć się, co tak naprawdę kieruje tobą i innymi.

Kontrowersja miesiąca września 2024 roku: stworzenie murala w starej zajezdni tramwajowej na Dolnym Mieście, gdzie namalowałam mojego syna fluorescencyjnym, różowym kolorem, z wystającym językiem, co oburzyło niektórych miejscowych i i nalegali, żebym go usunęła. Co musiałam zrobić.



DASEA PEOPLE

CARHARTT | UNDA | SS25

AUTORKA: HALINA KONOPKA | FOTO: MIKOŁAJ MILEWICZ

Wiosna i lato w Dasea People to czas świeżości, stylu i lokalnego vibe'u. Właśnie pojawiły się dwie premierowe kolekcje, które totalnie wkręcą Was w letni klimat – Carhartt WIP SS25, łącząca streetwear z workwear, oraz marka własna UNDA, G-SOL, inspirowana surfingiem i naturą. Obie kolekcje dostępne są w sercu Gdyni, a premierową sesję zdjęciową, autorstwa Mikołaja Milewicza, premierowo prezentujemy na naszych łamach.

Gdyński sklep Dasea People wyróżnia się nie tylko designem, ale przede wszystkim znakomitą gamą produktów lifestyle'owych. Oprócz takich marek jak: Patagonia, Arcade Belts, Sicred posiada w swojej ofercie własną markę – UNDA. Ten sezon otwierają premiery dwóch wyjątkowych kolekcji: Carhartt WIP SS25 oraz nowa odsłona autorskiej marki UNDA pod nazwą G-SOL.

Kolekcja Carhartt WIP SS25 to doskonałe połączenie ulicznego charakteru z ponadczasowym stylem workwear. Marka pozostaje wierna swojej filozofii – jakość, wygoda i autentyczność spotykają się w krojach, które będą towarzyszyć mieszkańcom Trójmiasta nie tylko podczas słonecznych dni i ciepłych wieczorów.





UNDA G-SOL to natomiast lokalna opowieść o słońcu, ruchu i wolności. Ta autorska marka inspirowana jest surfingiem, naturą i aktywnym stylem życia, co doskonale widać w najnowszej kolekcji. G-SOL przynosi

nowoczesne wzornictwo, ekologiczne materiały, a także pełną możliwość customizacji wybranego projektu, umożliwiając wyrażenie swojego indywidualnego stylu w zgodzie z naturą.



Za obiektywem premierowej sesji stanął Mikołaj Milewicz, ceniony lokalny fotograf, współpracujący z uznanymi markami modowymi. Uchwycił on niepowtarzalną atmosferę Gdyni – jej miejską energię, bliskość morza oraz wyjątkowy charakter portu kontenerowego. Efekt tej współpracy to zdjęcia pełne słońca,

autentyczności i energii, które już teraz możecie podziwiać w Dasea People.

Obie kolekcje są dostępne w stacjonarnej lokalizacji w samym sercu Gdyni przy ul. Abrahama 29, gdzie niedawno powstała dedykowana strefa marki UNDA, oddająca jej ducha i wyjątkowy klimat.



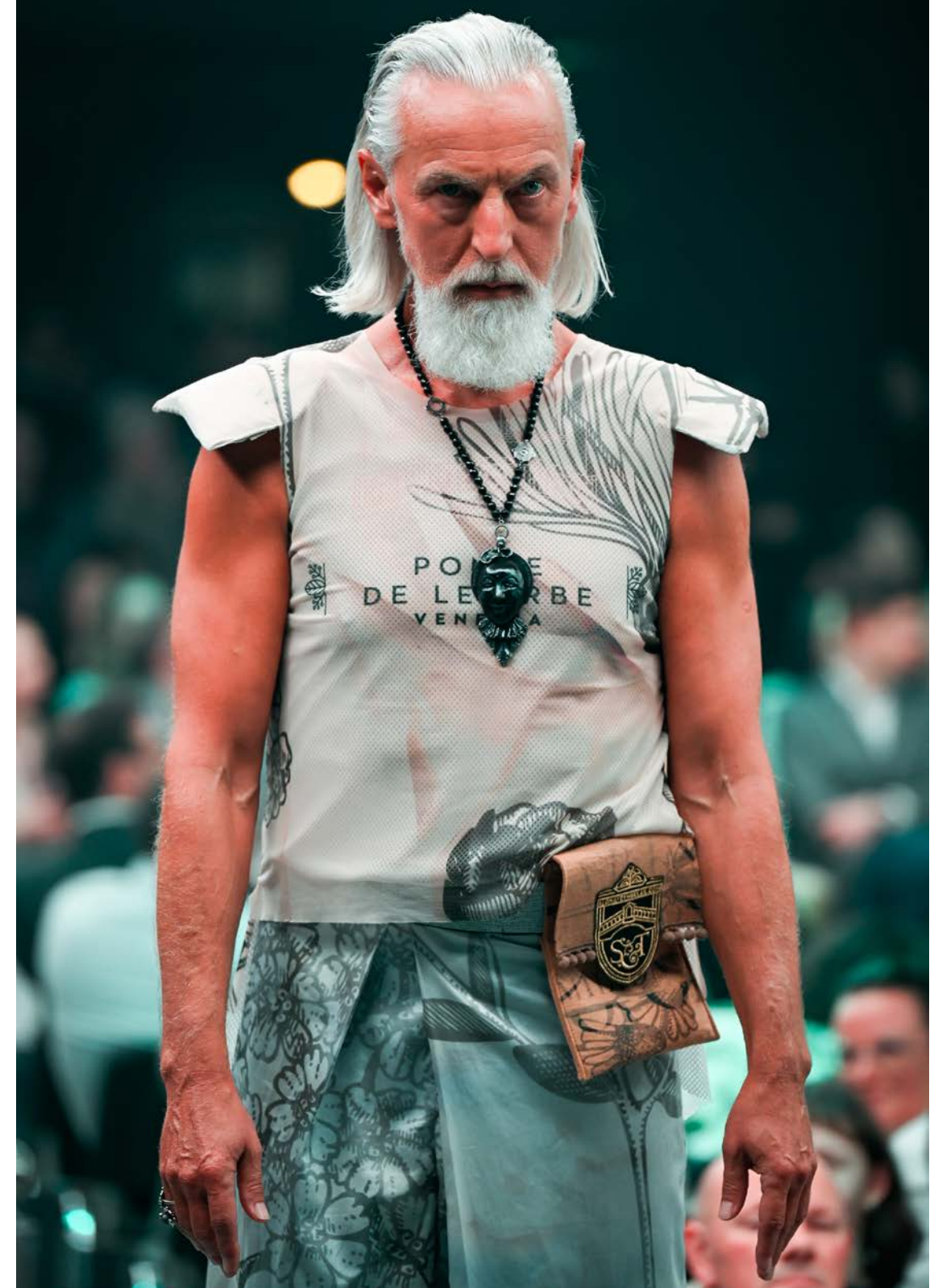


BURSZTYN, MODA, MUZYKA

AMBERIF VIBES

AUTORKA: KATARZYNA LEPIANKA-GLUSZKIEWICZ | **FOTO:** ARCHIWUM AMBERIF

W industrialnej przestrzeni klubu B90 w gdańskiej Stoczni, 12 marca 2025 roku, odbył się Amberif Vibes – niezwykle wydarzenie łączące bursztyń, modę i muzykę na najwyższym poziomie. W pokazach udział wzięły gwiazdy modelingu: Lidia Popiel oraz Bogna Sworowska, a także Robert Kupisz i Szymon Bieniuk.



Amberif Vibes w reżyserii Macieja Majznera przeobraziło industrialną przestrzeń klubu B90 w unikatowy wybieg, na którym biżuteria z bursztyń spotkała się z najnowszymi trendami w modzie. Wydarzenie było zwieńczeniem pierwszego dnia Międzynarodowych Targów Bursztyń i Biżuterii Amberif Spring, które odbywały się w terminie 12-14 marca w AmberExpo. To jedna z niewielu okazji, by doświadczyć pokazów mody na najwyższym poziomie w Trójmieście.

Wieczór poprowadziła dziennikarka Aleksandra Szutenberg. O oprawę muzyczną zadbała DJ NARO, rezydentka topowych klubów w Trójmieście i Warszawie.

POKAZY MODY: KIEDY BURSZTYN SPOTYKA SIĘ Z TRENDAMI 2025

Na Amberif Vibes pojawiło się mnóstwo miłośników bursztyń i mody, którzy chcieli wziąć udział w arty-



styczno-muzycznym widowisku. Wybieg ustawiono w formie kwadratu, dzięki czemu prezentowane kreacje widoczne były z wielu perspektyw. Nieprzypadkowo tegoroczna edycja odbyła się w klubie B90 – przestrzeni o wyjątkowym, industrialnym charakterze, który doskonale komponuje się z surowym stylem grunge.

Wieczór otworzył pokaz kolekcji Darii Burkowskiej oraz Moniki Szymikowskiej. „Bałtycka czern i biel” Darii Burkowskiej, to dziesięć kompletów biżuterii, których wartość sięga 140 tys. Bursztyn idealnie wpisuje się w styl boho, vintage i skierowanie w stronę naturalnych materiałów, czego wyraz dała kolekcja „Uniformy” Moniki Szymikowskiej.



Następnie odbył się pokaz zbiorowy, na którym pokazano prace aż jedenastu projektantów i projektantek. Tłem dla biżuterii były czarne body, w które ubrane były modelki. Zaskoczeniem dla publiczności był rower, z którym pojawił się na wybiegu Szymon Bieniuk. Do celowo ma powstać kolekcja dwudziestu takich rowerów z wbudowanym elementem bursztynu.

Za kolejny pokaz odpowiadała Dorota Cenecka z Gdańska z kolekcją Wings of Nature, oraz projektantka mody haute couture Natasha Pavluchenko, która stworzyła kolekcję długich sukni w stylu grunge.

Northern Glow, to kolekcja duetu: projektanta Michała Starosta oraz projektantki Joanny Kotowicz-Buczyń-

skiej. Unikalne i eleganckie kreacje podkreślone nowoczesną biżuterią z bursztynem w roli głównej prezentowały się spektakularnie.

Część pokazową zamknęła kolekcja duetu małżeńskiego: Joli Słomy i Mirka Trymbulaka. Zaprezentowali kolorowe elementy garderoby, urozmaicone printami. Całość nawiązywała do Włoch, a dokładnie do Wenecji, co znalazło również potwierdzenie w biżuterii, w której wykorzystano szkło weneckie.

GALA WRĘCZENIA NAGRÓD

W trakcie wieczoru wręczono również nagrody dla najlepszych projektantów w ramach prestiżowych konkursów: Amberif Design Award oraz Amberif Selection.

Amberif Design Award to konkurs promujący bursztyn jako wyjątkowe medium artystycznej ekspresji. W tym roku, organizatorzy otrzymali rekordową liczbę 365 zgłoszeń od 250 artystów z 34 krajów. Pierwsze wyróżnienie w ramach Amberif Design Award trafiło do Dochny Łosiak, kolejne do Emilii Kohut (otrzymały po 250 g srebra). Nagrodę Bursztynową

przyznano Gabrieli Kozłowskiej, która otrzymała 1 kg bursztynu. Nagroda Srebrna i 1 kg bursztynu trafiły do Karola Zagórowskiego. Grand Prix Prezydenta Miasta Gdańska i czek o wartości 30 tys. zł, otrzymała Fumiko Gotu ze Szwajcarii.

Drugi konkurs, Amberif Selection, organizowany jest od 1995 roku, wyróżnia najlepiej zaprojektowaną i mistrzowsko wykonaną biżuterię spośród prac wystawców. Nagrody przyznawane są za innowacyjność, wysoką jakość wykonania oraz unikalne rozwiązania stylistyczne i technologiczne. Pierwsze wyróżnienie wręczono Ireneuszowi Glaza, drugie - Ryszardowi Węsierskiemu, a trzecie Weronice Majewskiej. Nagroda Międzynarodowych Targów trafiła do Andrzeja Bossa. Nagrodę Grand Prix Ministra Technologii otrzymał również Ryszard Węsierski.

Amberif Vibes to prawdziwe święto bursztynu, designu, sztuki i muzyki. To wyjątkowe wydarzenie w kalendarzu Trójmiasta, które z każdą edycją przyciąga coraz więcej osób.

Jesienna edycja Targów Amberif zaplanowana jest na 4-6 września 2025 roku w AmberExpo.



POMORZE LIDEREM W TRANSPLANTOLOGII

AUTORKA: MARTA DWORAK

Pomorze znajduje się w czołówce regionów pod względem liczby przeszczepień na milion mieszkańców. To efekt wielu lat pracy nad ludzką świadomością podejmowanej m.in. przez Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku. O inicjatywach szpitala, a także osiągnięciach w dziedzinie transplantologii rozmawiamy z dr hab. n. med. Tomaszem Stefaniakiem, Dyrektorem ds. Lecznictwa i Lekarzem Naczelnym UCK.

Pomorze osiągnęło wysoki wskaźnik liczby dawców na milion mieszkańców: 25, podczas gdy średnia w Polsce wynosi 18,7. Jak to nas plasuje na tle kraju i co leży u podstaw tego sukcesu?

Aktualnie jesteśmy na miejscu czwartym, a wyprzedziły nas województwa świętokrzyskie, zachodniopomorskie i podlaskie. To przede wszystkim zasługa ciężkiej pracy zespołu zajmującego się koordynacją transplantacji, a zwłaszcza koordynatora wojewódzkiego, czyli pani Anny Mileckiej, która pracuje w naszym szpitalu. Powierzono jej zadanie koordynowania działalnością transplantacyjną, a przede wszystkim donacyjną, związaną z pobieraniem narządów i identyfikacją dawców. Poltransplant (Centrum Organizacyjno-Koordynacyjne do Spraw Transplantacji) powołuje takich koordynatorów wojewódzkich, żeby dbali o to, aby wszystkie szpitale wiedziały, co trzeba zrobić w przypadku stwierdzenia śmierci mózgowej u pacjenta.

Nie wszystkie szpitale identyfikują potencjalnych dawców, stąd niższe wskaźniki. Czy to wynika z braku wiedzy czy zaangażowania?

To jest trudne zadanie wymagające aktualizowania na bieżąco wiedzy, śledzenia trendów, a to dodatkowa praca dla tych osób zaangażowanych w opiekę nad pacjentem, które osobiście są poruszone faktem, że ta osoba umiera. Idąc dalej, wymaga to umiejętności psychologicznych, interpersonalnych, relacyjnych w rozmowach z rodzinami i czasem jest to bardzo ciężkie i nie wszyscy są na to gotowi. Nie zawsze i nie każdy potrafi taką rozmowę prowadzić. Z punktu widzenia medycznego dochodzą dodatkowe aspekty opieki nad dawcą, by umożliwić zespołom transplantacyjnym przybycie na czas i przeprowadzenie procedury pobrania narządów.

Czy prowadzicie działania edukacyjne w tym zakresie?

Jak najbardziej, to jest właśnie rola koordynatora wojewódzkiego, którego my, jako szpital, staramy się wspierać. Organizujemy spotkania dla wszystkich chętnych i zainteresowanych transplantacją. Takim największym wydarzeniem jest coroczna Gala Transplantacji UCK, na której omawiamy wyniki leczenia pacjentów za pomocą przeszczepień w różnych dziedzinach. Dodatkowo bierzemy czynny udział w happeningach związanych z popularyzacją transplantacji jak chociażby „Bieg po Nowe Życie” czy spotkania z młodzieżą na Ergo Arenie.

A w szpitalach?

Nasza delegacja, w tym zespoły transplantacyjne, regularnie jeździ też po szpitalach, po to, żeby nadawać sens temu dawstwu, żeby nie tylko akcentować, że trzeba identyfikować dawców i ich przekazywać, ale i po to, żeby zespoły w mniejszych szpitalach rozumiały, że mogą być zaangażowane także w proces związany z kwalifikacją biorców. To zwiększa, po pierwsze dostępność transplantologii dla pacjentów z różnych części województwa pomorskiego, a po drugie – świadomość, że ta praca, którą włożą w identyfikację dawcy, przełoży się może na wyleczenie biorcy, który został przez nich zidentyfikowany. A to już namacalny sukces.

I jak z tą naszą świadomością jest?

Warto podkreślić, że na Pomorzu mamy bardzo wysoki poziom świadomości na temat donacji i przeszczepień narządów. Do tego stopnia, że nasi mieszkańcy uczestniczą w procedurach transplantacyjnych w całym kraju. To efekt wieloletniej pracy i podkreślania tego, jakie to ważne, a przede wszystkim, że w ten sposób pomagamy sobie sami.





DR HAB. N. MED. TOMASZ STEFANIAK
Dyrektor ds. Lecznictwa i Lekarz Naczelny UCK



które muszą przechodzić, trzeba powołać specjalne poradnie, które się tymi pacjentami zajmują zarówno przed przeszczepem, jak i po nim. Dodatkowo bardzo ważna jest jakość samej opieki związanej z przeszczepieniem, bo nawet szczegóły mają wpływ na jego powodzenie. Istotna kwestia to także umiejętność uczenia się całego systemu opieki nad pacjentem transplantowanym. System ten musi cały czas podlegać doskonaleniu, zmieniać się, analizować to, co się wydarzyło, krytycznie to oceniać i starać się zrealizować jak najwięcej dobrych zmian, a także wyciągać wnioski z własnych niedoskonałości. Wszystko podlega rzetelnej ocenie zespołu audytującego powołanego przez Poltransplant z ramienia Ministerstwa Zdrowia w okresach 5-letnich i ostatecznie ośrodek otrzymuje certyfikat pozwalający na transplantację.

Ile których przeszczepów udaje się Państwu przeprowadzić?

Na pewno liderem w tym zestawieniu jest przeszczep szpiku, który przeprowadziliśmy w 2024 roku 159 razy. Drugie miejsce zajmuje transplantacja nerek z liczbą 129, a potem mamy przeszczepienia wątroby (78) i rogówki (71). Idąc dalej, płuca (50) i serca (17). Wszystkie te zabiegi wymagają zaangażowania wielu podmiotów - w zależności od rodzaju przeszczepu, to Klinika Hematologii i Transplantologii, Klinika Nefrologii i Transplantologii, Klinika Chirurgii Onkologicznej, Transplantacyjnej i Ogólnej, Klinika Okulistyki, Bank Tkanek i Komórek, Klinika Gastroenterologii, Klinika Kardiologii, Klinika Kardiologii, Klinika Pneumonologii czy też Klinika Chorób Zakaźnych w naszym bliźniaczym szpitalu w Uniwersyteckim Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej w Gdyni.

Transplantacja to praca zespołowa.

Tak, na tym zdjęciu widać, ile osób jest w nią zaangażowanych. Czasami liczba ta sięga setki.

I każdorazowo biorcę wskazuje Poltransplant?

Tak, są zdefiniowane kryteria i to bardzo ważne, żeby były one transparentne, spisane i jasne. Bezwzględnie w interesie polskiej transplantologii jest to, żeby zasady kwalifikacji były jak najbardziej jednoznaczne. Prace nad tym trwają i wymagają stałej aktualizacji, ponieważ zmienia się wiedza na świecie i kryteria kwalifikacyjne. I tak na przykład w przypadku przeszczepu wątroby, pojawiają się doniesienia uzasadniające go w przypadku nowotworów przerzutowych z jelita grubego. A kiedyś chorzy onkologiczni od razu się wykluczało z transplantologii.

W swoim dorobku macie Państwo także skomplikowane podwójne przeszczepy.

To wielka zaleta programów realizowanych w szpitalach, w których jest wiele aktywności transplantacyjnych, bo to pozwala na połączenie tych działań. Z jednej strony to przeszczepienia płuca i serca, z drugiej - wątroby i nerki, czy też płuca i nerki, a także nerki i serca. Naszą przewagą jest fakt, że przez to, że mamy tak wiele specjalności w transplantologii, możemy już na etapie akademickim ściągać tu ludzi, którzy mają ambicje związane z tą dziedziną medycyny, wybitnych studentów, którzy chcą się w tym kierunku rozwijać. Właściwie poza wybitnymi szpitalami akademickimi nie ma możliwości nauczania się tej sztuki, a to jest sztuka.

A, skoro o przewagach mowa, jakie są najnowsze osiągnięcia transplantologii w UCK?

Warto wspomnieć o wykorzystywaniu specjalnego sprzętu do podtrzymywania życia nerek celem ich przeszczepienia w nieco późniejszym czasie. Stosujemy specjalny jakby inkubator pozwalający na to, że nerka pobrana od dawcy może dłużej czekać na przeszczepienie, co więcej, wielką zaletą tego

Fot. Paweł Sudara

Spółeczność pomorska i kaszubska jest bardzo zintegrowana i scalona mentalnie i fakt, że nawzajem sobie pomagamy, ma tutaj kolosalne znaczenie.

Formalnie osoby niezgadające się na pobranie narządów po śmierci powinny zgłosić taką informację do Centralnego Rejestru Sprzeciwów. W innym wypadku przyjmuje się domniemanie zgody. Jak to wygląda w praktyce? Czy to wystarcza?

Tak, w polskim prawie, w odróżnieniu od np. brytyjskiego, istnieje Centralny Rejestr Sprzeciwów, gdzie można zgłosić swój brak zgody dotyczący przekazania narządów. Jest to więc trudniejsze zadanie, bo wymaga pewnej czynności i w związku z tym nie opieramy się tylko na tym rejestrze, ale za każdym razem prowadzimy rozmowy z rodzinami. Teoretycznie założenie rejestru było takie, że, jeżeli pacjent nie wyraził swojej woli niepoddania się procedurom transplantacyjnym, to zespół transplantacyjny mógłby go wskazać jako dawcę. Niemniej jednak w związku z tym, że to sprawa bardzo delikatna i niezwykle ważna etycznie, która na każdym etapie musi być transparentna, to za każdym razem najważniejsza jest decyzja rodziny. W każdej takiej rozmowie, przynajmniej na terenie UCK, zawsze uczestniczy psycholog jako "element" wspierający. Dodatkowo zarówno zespół koordynacyjny, jak i zespoły związane z identyfikacją dawcy - czyli najczęściej z Kliniki Anestezjologii i Intensywnej Terapii - są regularnie szkolone w zakresie umiejętności komunikacji.

Jakie są procedury stwierdzające śmierć mózgową, czyli podstawę do przeprowadzenia pobrania narządu do przeszczepu?

Sama procedura jest bardzo dokładnie opisana i związana z udziałem ekspertów z różnych dziedzin, którzy oceniają, na ile istnieją przesłanki do stwierdzenia śmierci mózgu. Co więcej, osoby te muszą być wyłączone z jakiegokolwiek działalności transplantacyjnej w odniesieniu przynajmniej do tego dawcy. Dodatkowo w niektórych przypadkach niezbędne jest wsparcie tej decyzji za pomocą badań przepływu mózgowego. Procedura zależy od danej sytuacji, ale jest bardzo szczegółowo opisana. Poltransplantowi zależało na tym, aby to postępowanie było ultratransparentne. Zresztą Poltransplant i Ministerstwo Zdrowia przygotowały specjalne standardy oceniające ośrodki donacyjne, aby zadbać o to, żeby wszystkie procedury były wystandaryzowane, przejrzyste i mogłyby w każdej chwili zostać poddane ocenie.

Jakie rodzaje przeszczepów przeprowadzane są w UCK?

Dzielimy je na trzy pary. Pierwsza z nich to przeszczepy w obrębie klatki piersiowej, czyli serca i płuc, druga para to przeszczepienia w obrębie jamy brzusznej, czyli wątroby i nerek, a trzecia - to tzw. przeszczepy tkankowe, czyli rogówki i szpiku.

Czy każda z tych par wymaga osobnego pozwolenia?

Cały proces związany z uzyskaniem tzw. akredytacji transplantacyjnej, czyli zgody Ministerstwa Zdrowia, której operatorem to Poltransplant, jest bardzo złożony i długotrwały. Obejmuje on kwestie związane z identyfikacją i kwalifikacją biorców, zakresem badań,



| | | | | | |
|-------|-------|---------|-------|-------|---------|
| SERCA | SZPIK | ROGÓWKA | NERKA | PŁUCA | WĄTROBA |
| 17 | 159 | 71 | 129 | 50 | 78 |

TRANSPLANTACJE W UNIWERSYTECKIM CENTRUM KLINICZNYM W 2024 ROKU



urządzenia jest polepszanie jakości narządu. To trochę takie SPA dla nerki, która dzięki temu urządzeniu przygotowuje się do życia w nowym organizmie. Podobne rozwiązanie już wkrótce będzie stosowane w odniesieniu do wątroby, a także w niektórych przypadkach i do płuca. Dzięki temu nasi biorcy otrzymają narządy lepiej przygotowane niż w momencie pobrania.

Mówimy o przeszczepieniach, pobranych narządach, a za każdym z nich stoi uratowane lub przedłużone życie. To musi napawać dumą.

Za każdym razem do przeszczepu kwalifikowane są osoby bardzo chore, które nie mają już alternatywy leczenia i w innym wypadku mogłyby umrzeć. Tego typu kryterium oceny aktywności transplantacyjnej jest także brane pod uwagę jako śmiertelność na liście oczekujących, która powinna być jak najniższa.

Istnieje także kryterium wiekowe w przypadku biorcy, czyli 65 lat, które się wydłuża w zależności od wieku biologicznego?

To jest ogólne kryterium, a do tego istnieje cały szereg programów dodatkowych np. Old to Old, gdzie osoby będące starszymi dawcami, także mogą być dawcami dla osób starszych. W ten sposób także wiek dawców się wydłuża i tworzy się większa przestrzeń na działania w transplantologii.

Czy sztuczna inteligencja ma wpływ na transplantologię?

Na pewno, począwszy od polepszenia doboru dawców na podstawie danych rozproszonych. Aktualnie takiego szerokiego wykorzystania w tym zakresie nie ma, gdyż nie posiadamy jeszcze bardzo dobrych baz danych – to wielka przyszłość. Pracujemy już nad rozwojem naszego CMC – Centrum Medycyny Cyfrowej, gdzie będziemy budowali banki danych, które pozwolą nam lepiej wykorzystywać AI i wówczas technologia cyfrowa będzie naszym sprzymierzeńcem.

Jakie są wyzwania współczesnej transplantologii?

Moim zdaniem najważniejsza jest dbałość o zwiększenie liczby dawców w znaczeniu identyfikacji dawców spośród osób, które mogłyby nimi być – a więc zwiększenie aktywności szpitali donacyjnych. Tak naprawdę każdy szpital, każdy oddział, zwłaszcza intensywnej terapii, mógłby taką aktywność podejmować.

Bardzo intrygujące są też kwestie związane z coraz większym technologicznym wsparciem dla transplantologii. Przykład to kondycjonowanie nerek, ale także tworzenie narządów syntetycznych, jak działania zmierzające do wytworzenia bionicznego serca. To kwestie wymagające kolosalnych nakładów finansowych i udziału wizjonerów.

Czy prowadzicie Państwo współpracę z zagranicą?

Tak, i to wielowątkową – po pierwsze, jeśli chodzi o dawstwo, gdy narząd nie znajduje biorcy na terenie Polski, to jest oferowany w ramach Eurotransplantu naszym sąsiadom np. Czechom i zdarza się, że przyjeżdżają do nas koledzy z zagranicy, aby ten narząd pobrać. Ta sama sytuacja dzieje się też w drugą stronę – pobieramy narządy na Litwie, Łotwie i w innych krajach Unii Europejskiej.

Czy macie Państwo plany rozwojowe programu transplantacji?

Szczerze mówiąc, na tę chwilę program jest na tyle rozwinięty, że wydawałoby się, że zmierzamy do jego stabilizacji i wykorzystania nowych technologii do zwiększenia jego potencjału. Chcemy być aktywni w kwestii pobierania narządów poza granicami kraju. Rozważaliśmy program związany z przeszczepianiem wysp trzustkowych w leczeniu cukrzycy, na ten moment jest on zawieszony, ale możliwe, że trzeba będzie do niego powrócić. Na pewno byśmy chcieli zwiększyć potencjał związany z przeszczepieniami rogówki, bo tutaj mamy najdłuższą listę osób oczekujących, ale także powinniśmy zwiększyć świadomość w województwie pomorskim, co do możliwości przeszczepiania wątroby.

MEDISSIMA

PIĘKNO, SPRAWNOŚĆ, ZDROWIE

ODDAJ SIĘ W RĘCE PROFESJONALISTÓW

CHIRURGIA PLASTYCZNA
I MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

CHIRURGIA RĘKI
I ORTOPEDIA

PSYCHIATRA › PSYCHOLOG › CHIRURG

DIETETYKA › BARIATRIA



MEDISSIMA | 80-211 GDAŃSK, UL. DĘBINKI 7A/1 | TEL +48 733 310 080

WWW.MEDISSIMA.PL

NOWOCZESNA ORTODONCJA BEZ TAJEMNIC

AUTORKA: HALINA KONOPKA | FOTO: AGNIESZKA POTOCKA

Zacznijmy od tego, jakie technologie obecnie rewolucjonizują ortodoncję?

W ostatnich latach ortodoncja przeszła ogromną metamorfozę, głównie dzięki technologii cyfrowej. Obecnie standardem stają się skanery 3D, które pozwalają na precyzyjne odwzorowanie jamy ustnej pacjenta, a także systemy wykorzystujące sztuczną inteligencję do planowania leczenia. Dzięki temu możemy przewidywać efekty terapii z niezwykłą dokładnością. Coraz większą popularność zdobywają też nowoczesne metody korekty zgryzu, takie jak aparaty lingwalne (przyklejane od wewnętrznej strony zębów) czy przezroczyste nakładki ortodontyczne.

Wspomniał Pan o różnych typach aparatów. Jakie są główne opcje w leczeniu wad zgryzu, jeśli chodzi o aparaty stałe?

W przypadku aparatów stałych mamy kilka opcji. Najpopularniejsze to tradycyjne aparaty metalowe, które są bardzo skuteczne w leczeniu różnych wad zgryzu. Oferujemy także aparaty ceramiczne, które są mniej widoczne i bardziej estetyczne, a także aparaty lingwalne, które są umieszczane z tyłu zębów. Alternatywą są przezroczyste nakładki, które cieszą się ogromnym zainteresowaniem, zwłaszcza wśród dorosłych pacjentów. Wybór metody zależy od indywidualnych potrzeb – każdy przypadek wymaga innego podejścia.

Jakie są korzyści i wady aparatów niewidocznych w porównaniu do aparatów tradycyjnych?

Aparaty niewidoczne, takie jak przezroczyste nakładki, mają wiele zalet. Są estetyczne, łatwiejsze do czyszczenia i można je zdjąć podczas jedzenia. Kluczowe jest to, by pacjent stosował się do zaleceń – w przypadku nakładek ich skuteczność zależy od konsekwencji w noszeniu. Z kolei tradycyjne aparaty są bardziej wszechstronne i mogą efektywniej korygować poważniejsze problemy ortodontyczne, są za to mniej komfortowe i bardziej widoczne.

Jak długo zwykle trwa leczenie ortodontyczne?

To bardzo indywidualna kwestia, ale średnio od kilku miesięcy do trzech lat. Wszystko zależy od stopnia skomplikowania wady oraz metody leczenia. Kluczowe są regularne wizyty kontrolne, które pozwalają monitorować postępy i w razie potrzeby wprowadzać korekty.

A co z retencją? Czy po zakończeniu leczenia ortodontycznego wymagana jest retencja i jak długo trzeba nosić aparat retencyjny?

Retencja to kluczowy etap leczenia ortodontycznego. Po zakończeniu aktywnej fazy leczenia, pacjenci zazwyczaj muszą nosić aparat retencyjny przez co najmniej 6 miesięcy do roku, a w niektórych przypadkach zaleca się noszenie go w nocy przez dłuższy czas. To pomaga utrzymać efekty leczenia i zapobiega nawrotom.

Czy ortodonta często współpracuje z innymi specjalistami?

Zdecydowanie. Współpraca z innymi specjalistami jest często niezbędna. Czasami pacjenci potrzebują dodatkowego leczenia, takiego jak ekstrakcje zębów, leczenie endodontyczne czy ortopedyczne. W takich przypadkach ścisła współpraca między ortodontą a innymi lekarzami stomatologami zapewnia kompleksową opiekę i najlepsze wyniki leczenia.

Nowoczesne technologie zmieniają oblicze ortodoncji, oferując pacjentom skuteczniejsze i bardziej komfortowe metody leczenia. O tym, jakie innowacje zdominowały gabinety ortodontyczne i jak dziś koryguje się wady zgryzu, rozmawiamy z lekarzem Markiem Woźniakiem z Marina Dental Clinic, doświadczonym ortodontą i stomatologiem.



LEK. MAREK WOŹNIAK

to doświadczony ortodonta i stomatolog, który od ponad 28 lat z pasją i zaangażowaniem prowadzi swoją praktykę w Marina Dental Clinic. Specjalizuje się w leczeniu ortodontycznym wad zgryzu u dzieci (od 11 roku życia) oraz dorosłych, oferując nowoczesne i skuteczne rozwiązania dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjentów. Jego priorytetem jest zapewnienie pacjentom komfortu i bezpieczeństwa podczas leczenia, a także edukacja w zakresie zdrowia jamy ustnej. W Marina Dental Clinic pacjenci mogą liczyć na kompleksową opiekę stomatologiczną w przyjaznej atmosferze, gdzie każdy jest traktowany z najwyższą uwagą i szacunkiem.



H&S Metamorfozy

Medycyna estetyczna jest sztuką

Profesjonalny gabinet medycyny estetycznej usytuowany w zabytkowych wnętrzach sopockiego dworu

WYJĄTKOWY GABINET H&S METAMORFOZY OFERUJE:

- pełen zakres zabiegów medycyny estetycznej,
- kompleksowe podejście do potrzeb zdrowotnych pacjentów,
- opiekę pozabiegową,
- nowe technologie,
- bezpieczeństwo, spokój i kameralność,
- bezpośredni kontakt z lekarzami medycyny estetycznej z wieloletnim doświadczeniem.



Nowość

PIERWSZY W POLSCE PÓŁNOCNEJ LASER TULOWY I ERBOWY SZKLANY, KTÓREGO ZALETY TO:

- podwójna subablacja - technologia łącząca działanie dwóch laserów w trakcie jednego zabiegu,
- efekt redukcji przebarwień przy jednoczesnej regeneracji i odmłodzeniu skóry,
- bardzo krótki czas rekonwalescencji,
- zabiegi całoroczne.

H&S METAMORFOZY

Dr med. Jolanta Hreczecha, lekarz medycyny estetycznej
tel. 696 40 40 80

Dr med. Magdalena Skwarek, lekarz medycyny estetycznej, mgr biotechnologii
tel. 784 023 600

Mgr inż., mgr psychologii Aleksandra Leja
tel. 503 836 534

Sopot, ul. Grunwaldzka 17
gabinet@medycyna-estetyczna.net
www.medycyna-estetyczna.net



SIŁA NA TALERZU

JAK ODŻYWIENIE KSZTAŁTUJE ZDROWIE, ENERGIĘ I DŁUGOWIECZNOŚĆ

AUTORKA: ALEKSANDRA STARUSZKIEWICZ

Każdy kęs ma znaczenie – to, co spożywamy na co dzień, wpływa na nasze zdrowie, samopoczucie i jakość życia. Odpowiednia dieta dostarcza niezbędnych składników odżywczych, wspiera odporność, poprawia koncentrację i może zapobiegać wielu chorobom cywilizacyjnym. Zdrowe odżywianie to nie tylko moda, ale realna inwestycja w przyszłość. Dr Agnieszka Kudanowska, doświadczona dietetyczka, w rozmowie z Prestiżem opowiada o roli świadomych wyborów żywieniowych, sygnałach, jakie wysyła organizm, oraz o tym, dlaczego regularne konsultacje dietetyczne mogą pomóc w osiągnięciu lepszego zdrowia i samopoczucia.

Internet dosłownie pęka w szwach od ilości tekstów na temat zdrowego żywienia. Dlaczego warto mimo to udać się do dietetyka i jak wybrać najlepszego specjalistę?

Tylko dietetyk potrafi przeprowadzić szczegółową analizę naszego stanu zdrowia, stylu życia i preferencji żywieniowych, co pozwoli na dokładne dopasowanie diety do indywidualnych potrzeb. Pomoże ustalić cele do osiągnięcia, opracuje plan żywieniowy, który uwzględni cele zdrowotne i nasze preferencje kulinarne, a to pomoże osiągnąć zamierzone rezultaty. Dostarczy też wiedzy na temat zdrowego odżywiania, pomoże uniknąć dietetycznych mitów i nauczy, jak świadomie wybierać produkty spożywcze. Dodatkowo będzie wspierał i motywował w procesie zmiany nawyków żywieniowych, co zwiększy szanse na trwałe efekty. Przy wyborze dietetyka warto upewnić się, że posiada odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie, czyli skończone studia na kierunku dietetyka oraz czy ma certyfikaty potwierdzające wykształcenie. Warto sprawdzić, czy gabinet ma dobre zaplecze medyczne w postaci innych usług, czy to miejsce świadczące profesjonalnie usługi medyczne takie jak badania diagnostyczne, terapie, gabinety lekarskie. Opinie innych pacjentów również są pewną rekomendacją. Element dobrej komunikacji też ma znaczenie, komfort, otwartość, możliwość uzyskania odpowiedzi na pytania, swoboda rozmowy o swojej relacji z odżywianiem i problemach.

Czego możemy spodziewać się podczas wizyty? Jakie badania najczęściej pani zleca swoim pacjentom?

Podczas pierwszej wizyty, która może trwać nawet ponad godzinę, przeprowadzam wywiad dotyczący stanu zdrowia, nawyków żywieniowych, stylu życia oraz preferencji kulinarnych. Pytam o powód wizyty w gabinecie, dotychczasowe próby zmiany diety i cele pacjenta.

Podczas wizyty analizujemy skład ciała metodą bioimpedancji, na profesjonalnym urządzeniu Tanita, która pozwala ocenić ilość tkanki tłuszczowej, tłuszczu trzewnego, masy mięśniowej oraz wody w organizmie, mierzymy też obwód talii i bioder, czasem łydki i przedramienia. Warto wziąć ze sobą ostatnie wyniki badań krwi i moczu oraz listę aktualnie przyjmowanych leków i suplementów. Pakiet badań czasem warto poszerzyć o badania związane z problemem, z którym pacjent przychodzi. Do bardzo pomocnych badań należą: morfologia krwi, profil tarczycowy, lipidogram, hemoglobina glikowana, poziom wit. D, kreatyna, eGFR lub ASPAT i ALAT. Można uznać je za standardowe i bardzo miarodajne informacje o stanie zdrowia naszego pacjenta.

Czy istnieje wspólny mianownik, by określić z jakimi dolegliwościami najczęściej zgłaszają się osoby do dietetyka?

Wielu osobom praca dietetyka kojarzy się wyłącznie z odchudzaniem. W praktyce wygląda to jednak inaczej. Pacjenci w gabinecie dietetycznym skarżą się na szereg dolegliwości związanych z pracą układu trawiennego, np. zespół jelita drażliwego, alergie i nietolerancje pokarmowe. Czasem potrzebują porady na temat odżywiania podczas choroby nowotworowej. Otyłość i nadwaga oczywiście pojawiają

się często wśród schorzeń, ale trzeba szukać ich przyczyny i zająć się jej źródłem, np. cukrzycą, przewlekłym stresem, czy stłuszczeniem wątroby. Nie ma oczywistych odpowiedzi - każdy pacjent jest inny i przychodzi ze swoim problemem, dlatego zawsze trzeba spojrzeć na niego indywidualnie i biorąc pod uwagę wszystkie informacje zebrane podczas wywiadu, spojrzeć na niego holistycznie, a następnie zdecydować, jak mu pomóc.

Często zdarza się, że mimo prawidłowych wyników badań często odczuwamy, że coś jest nie tak. Jakie sygnały ostrzegawcze wysyłane przez organizm powinny nas zaniepokoić?

Jednym z takich objawów są wahania masy ciała, przyrosty lub spadki bez wyraźnej przyczyny. Mogą one być sygnałem problemów hormonalnych, np. chorób tarczycy. Innym przykładem mogą być problemy ze zdrowiem naszej skóry, zmiany trądzikowe, egzemy, atopie - te schorzenia też wiążą się z zaburzoną gospodarką hormonalną, ale też ze zdrowiem jelit i alergiami lub nietolerancjami pokarmowymi. Bóle głowy i migreny są często objawem nieodpowiedniego nawodnienia organizmu i braku składników mineralnych. Czasem okazuje się, że doświadczony dietetyk jest świetnym detektywem, jeśli chodzi o dolegliwości pacjentów, gdyż ich źródło jest w nadmiarze lub braku pewnych składników w naszej diecie.

Rozumiem, że dobrze zbilansowana dieta może pomóc łagodzić choroby autoimmunologiczne?

Bardzo ciekawe pytanie w kontekście poprzedniego. Przede wszystkim dieta może łagodzić stany zapalne w organizmie. Dieta przeciwzapalna, bogata w kwasy tłuszczowe omega-3, obecne w orzechach, nasionach i tłustych rybach oraz antyoksydanty, obecne w owocach i warzywach, dieta bogata w błonnik, mogą bardzo pomóc. Przykładem takiej diety jest dieta śródziemnomorska. Eliminacja składników wywołujących reakcje ze strony organizmu również może znacząco poprawić samopoczucie a odpowiednie wsparcie pracy jelit, poprzez wzbogacenie naszego menu o probiotyki i prebiotyki, a więc kiszonki, jogurty, kefiry i błonnik, wspierają pracę mikrobioty jelitowej i pomagają w regulacji odpowiedzi immunologicznej.

Są osoby, które lubią lub muszą pracować w nocy. Czy dieta może okazać się tu nieocenionym kołem ratunkowym?

Przy pracy zmianowej najważniejszym elementem jest regularność posiłków i odpowiednie nawodnienie organizmu. Należy pamiętać o trzech głównych posiłkach i dwóch przekąskach oraz odpoczynku i wyspaniu się. Niezależnie od godziny rozpoczęcia pracy, należy zjeść pożywny pierwszy posiłek, który dostarczy energii oraz składników budulcowych. Może to być jajecznica lub omlet z warzywami, owsianka z orzechami i owocami jagodowymi albo kanapka z chleba pełnoziarnistego, obficie obłożona warzywami, odrobiną sera lub mięsa. Posiłki powinny być dostosowane do rytmu dobowego, więc jeśli pierwszy posiłek jest o godz. 14, to kolejny powinien być po ok. 3 godzinach w formie przekąski. Następny większy po kolejnych trzech godzinach i trzymamy



AGNIESZKA KUDANOWSKA,

dr n. med i n. o zdr., dietetyk, gerontolog

absolwentka Collegium Medicum w Bydgoszczy UMK w Toruniu. Ukończyła Oxford College of Further Education na specjalizacji: "Nutritional Therapies" (Terapie Żywieniowe). Obecnie wykładowca akademicki, promotor oraz manager kierunku Dietetyka na Uniwersytecie WSB Merito w Gdańsku. Należy do European Lifestyle Medicine Organization i jest w trakcie międzynarodowej specjalizacji z medycyny stylu życia. Pracuje indywidualnie z pacjentami ambulatoryjnymi i pobytowymi w Resorcie Medycznym i Klinice NAMI w Sopocie.

się tego wzorca. Ostatni posiłek przed snem nie powinien być ciężki. Do najczęstszych błędów należy zbyt duże spożycie kofeiny i napojów energetyzujących - mogą one utrudniać zaśnięcie i uregulowanie odpoczynku. Błędem jest podjadanie niezdrowych przekąsek, pomijanie posiłków lub jedzenie w przypadkowych godzinach - zachowania takie nie służą naszemu metabolizmowi i zdrowiu. Jeśli do tego zamiast posiłków podjadamy słodczyce, chipsy i pijemy napoje gazowane - może to prowadzić do spadków i skoków energii. Praca nocna i zmianowa może znacząco wpłynąć na zegar biologiczny, co z kolei oddziałuje na metabolizm, poziom energii i ogólne zdrowie. Utrzymanie stałych godzin jedzenia pomaga regulować samopoczucie i pracę naszego organizmu, utrzymać odpowiedni poziom energii, wtedy, kiedy to potrzebne.

Jednak, nie ma się co oszukiwać, ogólnodostępna żywność nie zawiera wszystkich niezbędnych

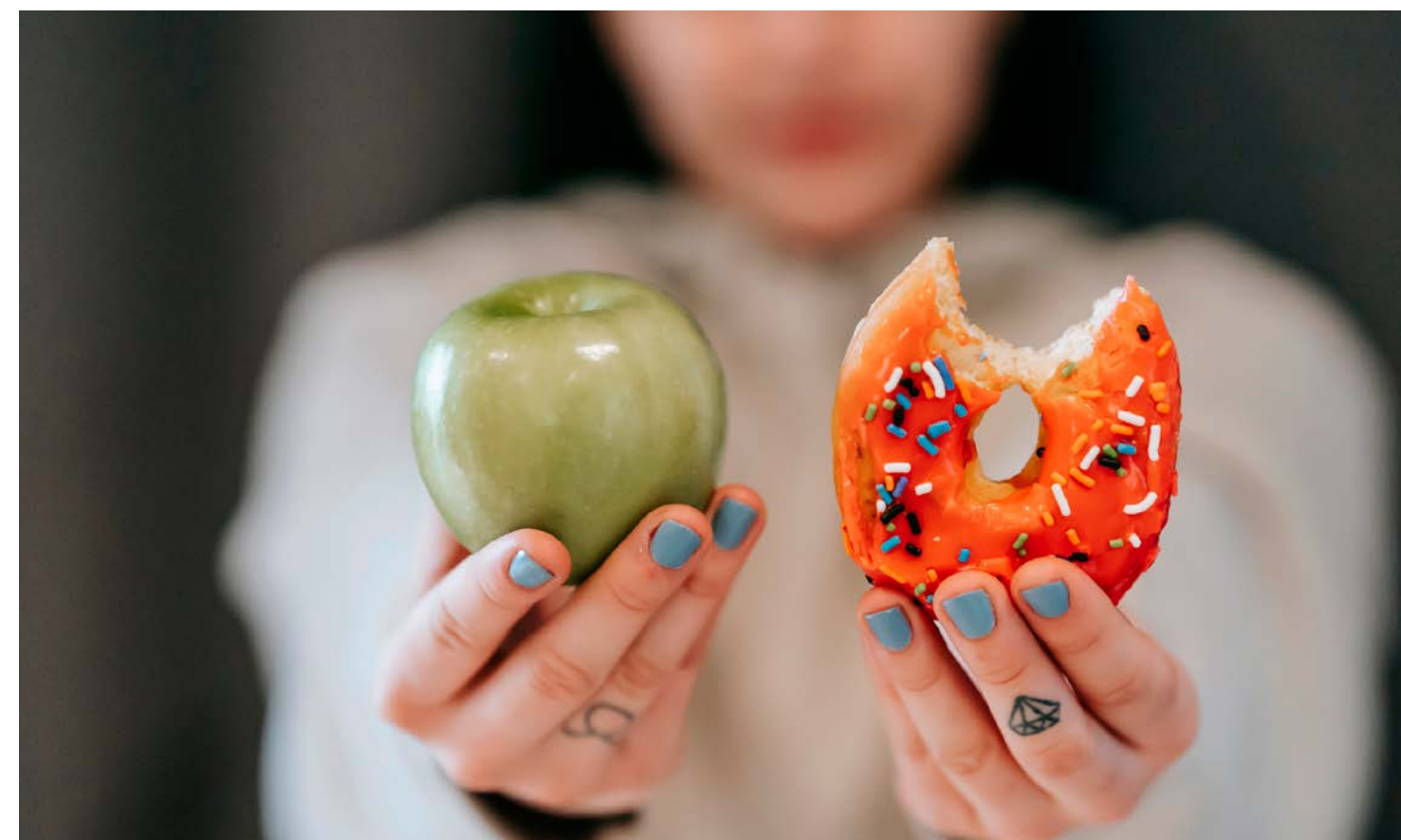
witamin i minerałów potrzebnych do funkcjonowania organizmu. Musimy się suplementować?

Wszystko zależy od stylu życia, diety, genetyki oraz potrzeb zdrowotnych jednostki. W idealnym scenariuszu zbilansowana dieta powinna dostarczać organizmowi większość niezbędnych witamin i minerałów. Owoce, warzywa, pełne ziarna, białko i zdrowe tłuszcze to kluczowe składniki odżywcze. Niestety, ze względu na sposób uprawy żywności, jej przetwarzanie, przechowywanie oraz nasz tryb życia, czasem trudno jest dostarczyć wszystkie potrzebne składniki odżywcze z samej diety. Dlatego suplementacja może być korzystna w określonych przypadkach, np. przy niedoborach witamin D, B12, żelaza czy omega-3. To nie oznacza jednak, że każdy powinien stosować suplementy, zwłaszcza bez konsultacji z lekarzem. Nadmiar niektórych witamin czy minerałów może być szkodliwy dla zdrowia, wchodzić w interakcje z żywnością, lekami i innymi suplementami. Kluczowe jest indywidualne podejście oraz regularne badania zdrowotne, które pozwalają ocenić potrzeby naszego organizmu, pod opieką lekarza lub dietetyka. Skuteczność suplementów w porównaniu do naturalnych źródeł witamin zależy od kilku czynników, takich jak biodostępność, skład chemiczny oraz sposób przyswajania przez organizm. Witaminy i minerały pochodzące z żywności są często lepiej przyswajalne, ponieważ występują w towarzystwie innych składników odżywczych, które wspomagają ich wchłanianie, np. witamina C z aceroli, która zawiera bioflawonoidy zwiększające jej absorpcję. Syntetyczne suplementy oferują precyzyjne dawkowanie, co jest korzystne w przypadku niedoborów lub specyficznych potrzeb zdrowotnych, jednak niektóre syntetyczne

formy, jak beta-karoten, mogą być gorzej metabolizowane niż ich naturalne odpowiedniki. Jeśli chodzi o różnice w biodostępności, to np. naturalna witamina E (d-alfa-tokoferol) jest dwukrotnie lepiej wchłaniana niż jej syntetyczna wersja, a żelazo hemowe z mięsa jest bardziej przyswajalne niż syntetyczne żelazo niehemowe. Podsumowując, naturalne źródła witamin są często bardziej efektywne, ale suplementy mogą być niezbędne w przypadku niedoborów lub specyficznych potrzeb. Ważne jest też, aby wybierać suplementy wysokiej jakości i konsultować ich stosowanie ze specjalistą.

Które suplementy uważa pani za niezbędne must have w naszej codziennej diecie?

Najlepszym podejściem przed rozpoczęciem suplementacji jest zbadanie swoich indywidualnych potrzeb, konsultacja z lekarzem oraz wykonanie odpowiednich badań. Z niedoborów witamin, wśród moich pacjentów wit. D3 rzeczywiście bardzo często jest poniżej normy, wynika to z braku odpowiedniego nasłonecznienia zimą, gdyż nasz organizm sam produkuje tę witaminę z cholesterolu. Dlatego wit. D3 często jest polecana jako suplement na podniesienie odporności, zdrowe kości, obniżenie stanu zapalnego i z wielu innych powodów. Często leki brane na stałe są przyczyną wprowadzenia do suplementacji dodatkowych witamin, np. wit. B12. Suplementacja powinna być zawsze dostosowana do stylu życia, wieku oraz stanu zdrowia. Nie ma uniwersalnej odpowiedzi na pytanie o to, co jest najważniejsze i najlepsze, ale profilaktyka i świadomość w wyborze produktów żywnościowych są kluczowe i od tego mamy specjalistów, lekarzy i dietetyków, którzy doradzą.





15 -LECIE „LALKI”

W TEATRZE MUZYCZNYM W GDYNI

AUTORKA: MARTA DWORAK | FOTO: LAURA BORKOWSKA

„Lalka” w reżyserii Wojciecha Kościelniaka z muzyką Piotra Dziubka uwodzi już od 15 lat widzów Teatru Muzycznego w Gdyni. Ten jubileusz był okazją do spotkania z jej artystami, a także do premiery winylowej płyty z uwielbianymi utworami ze spektaklu w nowych aranżacjach.

27 lutego 2010 w Teatrze Muzycznym w Gdyni odbyła się premiera spektaklu „Lalka”. Była to pierwsza w Polsce musicalowa wersja ponadczasowej powieści Bolesława Prusa. Ówczesny dyrektor Teatru Muzycznego w Gdyni, Maciej Korwin, zaufał duetowi wyjątkowych twórców – reżyserowi Wojciechowi Kościelniakowi i kompozytorowi Piotrowi Dziubka. 15 lat później „Lalka” nadal króluje w repertuarze teatru i doczekała się wiernego grona fanów. Efekt? Wyprzedawane w zawrotnym tempie bilety na każdy z jej spektakli.

JUBILEUSZOWA PŁYTA

Z okazji jubileuszu 15-lecia „Lalki”, Teatr Muzyczny zaprosił dziennikarzy i stałych widzów na moderowaną rozmowę z Piotrem Dziubkiem i czołowymi artystami tytułu – Renią Gosławską, Rafałem Ostrowskim, Karoliną Merdą, Katarzyną Kurdej oraz Saszą Reznikowem. Spotkanie było pretekstem do wspominania początków spektaklu, a także tego, jak obsada rozwijała się razem z nim i jego bohaterami. Z tej okazji wydano także limitowaną edycję płyty winylowej, na której znalazły się uwielbiane przez widzów utwory.

- Zadałem sobie pytanie, czy jest jakaś szansa na uwspółcześnienie tej muzyki i zobaczenie jej trochę poza światem obrazu, teatru, choreografii, scenografii, aktora, tylko światem wokalisty. Wyselekcjonowałem kilka utworów i ta zabawa była nad wyraz przyjemna. Moim marzeniem było to, żeby mieć swoją pierwszą winylową płytę – wspomina Piotr Dziubek.

Nagrania odbywały się w pokoju gościnnym Teatru Muzycznego, do którego przywiózł cały sprzęt, komputer, mikrofon. I tak nie tylko spektakl stał się kultowy, ale i jego muzyka, która została zresztą wykupiona także przez inny teatr i grana podobnie jak najlepsze broadwayowskie tytuły.

43-LETNIA IZABELA

Renia Gosławska już od 15 lat kreuje postać Izabeli. Co ciekawe przyszła na casting z zupełnie innym wyobrażeniem o swoim udziale w „Lalce”. Przygotowała monolog fryzjera Fitulskiego, wybierając męski numer. Reżyser poprosił ją jednak o zaśpiewanie czegoś z repertuaru Izabeli i ku jej zdziwieniu właśnie tę rolę ostatecznie dostała.

- Jestem za to bardzo wdzięczna i wręcz czuję się zaszczycona, bo gdzie w teatrze muzycznym w Polsce albo na świecie można zrobić własną, ojczyźnianą literaturę i w niej dostać wielką, wybitną, książkową rolę – mówi Renia Gosławska. - Myślę, że Izabela ma spokojnie te lata, co ja czyli 43 w tym roku. 15 lat dźwigam ją sobie na ramionach, ale to bardziej ona nosi mnie. Jako aktorzy próbujemy się utożsamić z postacią, natomiast tak naprawdę wypożyczamy swoją aparycję, ciało, serce. Różne rzeczy dzieją się w naszym życiu, a nasza praca jest głównie pracą na emocjach. Cały spektakl na żywo gramy w tym duchu, w jakim jesteśmy teraz. Są choroby, są smutki, są wielkie radości i szczęścia i tak naprawdę to jest brzemie, które dźwiga z nami postać.

NIGDY NIE MA DWÓCH TAKICH SAMYCH „LALEK”

Także Wokulski Rafała Ostrowskiego zmienił się razem z artystą, którego jednocześnie to jak dotąd najważniejsza rola - tym istotniejsza, że oparta na literaturze polskiej.

- Wokulski zmienił się ze względu na to, że każdy z nas się zmienia, dojrzewamy, nabieramy wieku albo masy, albo wszystkiego razem, dobrze jeśli doświadczenia. Ten Wokulski mój jest zawsze we mnie, ze mną, a ja jestem nim. Aby postać mogła ożyć na scenie takim życiem, w którym widzowie są w stanie się odnaleźć, to my musimy ją w sobie zbudować i konsekwentnie realizować - opowiada Rafał Ostrowski.

Inna zaleta „Lalki” Teatru Muzycznego to twórcza atmosfera, która wciąż jej towarzyszy, mimo zagranych już ponad 100 spektakli. Bywa, że to wręcz konieczność zmierzenia się z niezaplanowanymi nieobecnościami muzyków, kiedy to inne instrumenty muszą przejąć na siebie ich partie. Ten spektakl cały czas żyje - artyści za kulisami rozmawiają o tym, co udało im się zagrać, gratulują sobie niezwykłych solówek, dziękują sobie za niezwykle wykonania.

- Nigdy nie ma dwóch takich samych spektakli muzycznych. Ta muzyka za każdym razem działa inaczej i to też podkreślają muzycy, którzy zresztą uwielbiają grać „Lalkę”, choć do dla nich bardzo wymagający spektakl. Kochają go ze względu na muzykę, twórcę i kierownika muzycznego, który daje im wspaniałą swobodę i taki rodzaj wolności, za którą muzyk tęskni – tłumaczy Rafał Ostrowski.



KLIMATY

TRÓJMIEJSKIE TARGI TWÓRCÓW, KTÓRE PRZYCIĄGAJĄ TŁUMY

AUTORKA: KATARZYNA LEPIANKA-GLUSZKIEWICZ | FOTO: OLENA CHUMAKOVA



Jedni są stałymi bywalcami, inni dopiero o nich usłyszą. Klimaty – targi twórców, rękodzielników i wielbicieli mody vintage. Biżuteria, ceramika, autorskie projekty ubrań, biżuteria, torebki, naturalne kosmetyki - to tylko jedne z wielu rzeczy, które kupimy na targach. Skąd zrodził się pomysł na ich organizację, jakie trudności pojawiają się przy organizacji wydarzenia na taką skalę, i wreszcie dlaczego warto je odwiedzać - o tym wszystkim rozmawiamy z organizatorkami Klimatów: Anią Kruszyńską i Mirką Bułak.

Klimaty stały się jednymi z najchętniej odwiedzanych targów w Trójmieście. Jak myślicie, dlaczego?

Mirka: Klimaty startowały w momencie, kiedy na trójmiejskim rynku brakowało tego typu wydarzenia. W krótkim czasie zdobyły popularność, naszym zdaniem dzięki temu, że poziom twórców jest wysoki, a wystawcy przyjeżdżają z całej Polski.

Ania: Kolejny powód, to lokalizacja - Stary Maneż, piękny, historyczny budynek w sercu miasta, który jest idealnym tłem dla naszego wydarzenia. Lubiany przez wystawców i gości. Znajdujemy się na terenie tętniącego życiem osiedla Garnizon ze wspaniałą ofertą gastronomiczną, która przyciąga mieszkańców. Targi zawsze odbywają się w niehandlowe niedziele. To świetny pomysł na spędzenie wspólnie czasu z bliskimi i znajomymi.

Jeśli ktoś nigdy nie był na waszych targach, gdzieś słyszał o Klimatach, ale nie wie do końca o co chodzi, to jak byście opisały to wydarzenie? Dlaczego warto na nie przyjść?

A: Klimaty to wydarzenie, które inspiruje, kipi nowymi pomysłami i zachęca do odkrywania wspaniałych marek! To szansa na poznanie fantastycznych ludzi i okazja, żeby wrócić do domu z unikalnymi rzeczami, których nie znajdziesz w zwykłym sklepie. Chcemy promować to, co wartościowe i jakościowe oraz namawiamy do świadomych wyborów.

Obydwie jesteście z Trójmiasta. Czy na targach spotkamy tylko lokalnych twórców czy nie chcecie się tak ograniczać?

M: Od wielu już edycji na targi Klimaty przyjeżdżają wystawcy m.in. z takich miejscowości jak: Bielsko-Biała, Kraków, Łódź, Warszawa czy Poznań. Trójmiejskie Targi Twórców to określenie miejsca, w którym działamy, i w którym powstał pomysł na targi, natomiast od początku zapraszamy wystawców z całego kraju.

Skąd wziął się pomysł na organizację takich targów?

A: Poznałyśmy się z Mirką przy okazji innych projektów, które każda z nas wcześniej prowadziła, połączonych ściśle z rękodzielnictwem. Z czasem obie poczułyśmy potrzebę pokazania szerokiej publiczności twórców, których wspólnie znałyśmy. Były to w większości niewielkie marki, rodzinne manufaktury, które nie miały swoich sklepów czy showroomów, dlatego chwytały różne okazje do pokazania się i z chęcią przyjęły zaproszenie do udziału w naszych targach. W tamtym czasie oferta targowa w Trójmieście nie prezentowała się specjalnie imponująco – mówimy o grudniu 2021. To wtedy odbyła się pierwsza edycja, która została przyjęta z wielką życzliwością i zakończyła się dużym sukcesem. Zdołałyśmy wówczas zgromadzić prawdziwe gwiazdy imprez targowych w Polsce, a Stary Maneż odwiedziły tłumy! Okazało się, że Trójmiasto bardzo czekało na takie targi. Potem wystarczyło jedynie zakasać rękawy i organizować kolejne edycje.

Targi organizujecie we dwie. Myślicie, że we dwie jest łatwiej, czy po prostu był to wspólny pomysł przyjaciółek i dlatego zostałyście w tym razem?

A: Klimaty to nasz wspólny projekt. Obie jesteśmy aktywne zawodowo, a organizacja targów to w zasadzie dodatkowe zajęcie, więc dla każdej z nas to równocześnie spore wyzwanie.

To jakich wystawców spotkamy na targach zależy od waszej selekcji. Jakim kierujecie się kluczem?

M: Po otrzymaniu listy zgłoszeń musimy każdorazowo dokonać bardzo trudnego wyboru. Nie dość, że ogranicza nas liczba stoisk, które mieszczą się w Starym Maneżu, to staramy się również dawać szansę młodym markom, debiutantom, a to oznacza, że nie zawsze możemy zaprosić wszystkich chętnych.

A: Zależy nam bardzo na tym, żeby oferta była bardzo różnorodna – i zawsze staramy się zaproponować idealny mix. Podstawowym kryterium jest jakość i oryginalność. Lubimy marki, które ciekawie i oryginalnie opowiadają swoją historię, również – co niezwykle ważne - przy pomocy zdjęć, które prezentujemy jako zapowiedź przed targami.

Wśród osób sprzedających znajdziemy rękodzielników, niszowych twórców, projektantów, a także modę z drugiej ręki. Myślicie, że vintage to przyszłość?

A: Obserwujemy rosnące zainteresowanie „przedmiotami z przeszłością” - wśród naszych stałych wystawców są butiki vintage, nietuzinkowe pracownie krawieckie proponujące upcyclingowe projekty oraz wielbiciele i wielbicielki mody, którzy promują modę z drugiej ręki. Obie bardzo kibicujemy tym super wartościowym projektom. Wspaniale jest obserwować duży ruch na ich stoiskach. Wiemy, że wiele osób przychodzi na targi wyłącznie dla nich.

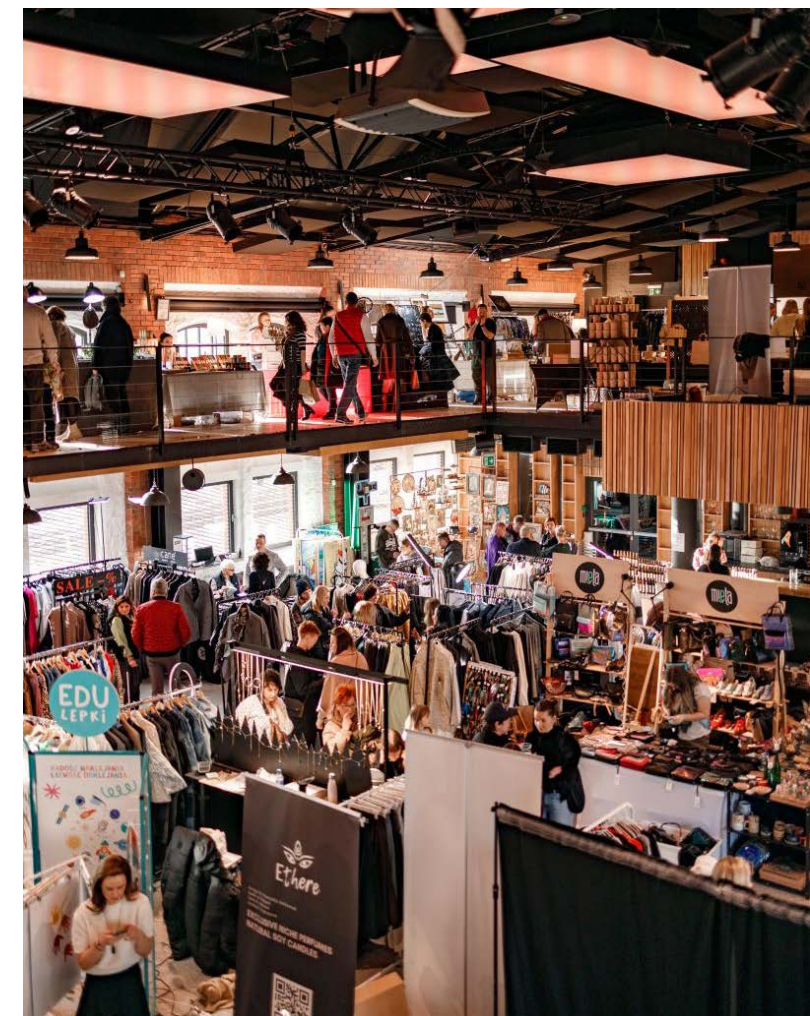
Organizujecie kilka edycji targów w ciągu roku. Od zeszłego pojawiły się edycje specjalne poświęcone tylko modzie: ubraniom, akcesoriom i dodatkom. W dobie fast fashion szukamy alternatywy?

A: Zdecydowanie tak! Liczymy, że ta odsłona Klimatów, którą nazywamy „Modnymi Klimatami” stanie się prawdziwym świętem mody. Idea jest taka, aby organizować je na otwarcie nowego sezonu w modzie, stąd data wiosenna (w tym roku 6 kwietnia) i jesienna (15 października 2025). Znakomita większość projektów, które pokazujemy na Modnych Klimatach jest spoza Trójmiasta.

M: Widzimy w tym duży potencjał rozwojowy. Natomiast jako kobiety, poszukujące często ubrań dla siebie, widzimy jak trudno jest obecnie kupić coś w dobrej jakości. Można zbiegać całe miasto i nie kupić nic sensownego. Do tego dochodzi świadomość, gdzie produkują giganci branży fast fashion, i gdzie na końcu lądują te wszystkie kupione na chwilę ubrania. Dlatego skupienie i wyselekcjonowanie wysokiej jakości marek w jednym miejscu i jednego dnia daje duży komfort zakupów, oszczędza czas, a także daje możliwość poznania marek znanych tylko online.

Mam wrażenie, że kiedyś były jedne ciekawe targi w roku, a teraz jest ich mnóstwo. Im więcej, tym lepiej?

A: Imprez istotnie jest dużo i z pewnością będzie jeszcze więcej, bo wielu organizatorów postanowiło „wyruszyć” ze swoją ofertą w Polskę. Na szczęście każda impreza ma swój indywidualny charakter i profil, i dzięki temu ma szansę przyciągać różne grupy odbiorców. To zarówno wystawcy, jak i odwiedzający weryfikują, które targi są dla nich najlepsze. My jesteśmy naprawdę szczęśliwi i dumni, kiedy trafiają do nas kolejni fantastyczni wystawcy, bo słyszeli o Klimatach same świetne opinie! Robimy swoje! Działamy lokalnie, od początku w Trójmieście i dla Trójmiasta.



Na każdej edycji targów znajdujecie również miejsce na stoiska fundacji i stowarzyszeń. To dla was naturalne, że skoro możecie, to pomagacie?

M: Tak, zdecydowanie, mamy to w sobie. Ta lista fundacji, którym oferujemy bezpłatny udział rośnie nam ostatnio...znając nas musimy się trochę powstrzymać (śmiech). Mówiąc zaś poważnie, to jesteśmy z tego dumne. To nas też wyróżnia wśród rynkowych graczy. To nasz mały wkład w czynienie dobra na tym świecie. Na uwagę jednak bardziej zasługują tu przede wszystkim ludzie, którzy tworzą czy działają w takich fundacjach. Poświęcają swoje życie, swój prywatny czas, a także swoje pieniądze na pomoc ludziom czy zwierzętom.

Jakie macie plany na 2025 rok zarówno te związane z targami, jak i prywatne cele?

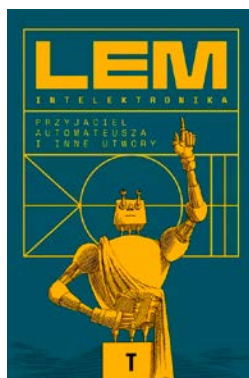
M: Plany targowe na ten rok mamy już wyznaczone: przed nami jeszcze pięć edycji w tym roku. Staramy się z każdą edycją podnosić poprzeczkę, być bardziej kreatywne, dostarczać nowej jakości. Jeśli chodzi o plany prywatne to fajnie byłoby znaleźć czas na urlop, co przy sześciu edycjach w roku jest dość trudne, bo praca nad nimi praktycznie się nie kończy. Jedna edycja się kończy, następna jest już w fazie intensywnych przygotowań.

A: Targowo rok 2025 jest dla nas rzeczywiście bardzo pracowity! Cele pozostają niezmiennie: utrzymanie poziomu targów, odkrywanie nowych talentów, pokazywanie najciekawszych lokalnych marek i zachęcanie mieszkańców Trójmiasta do wspierania ich twórczości. Prywatnie – być w dobrej formie dla siebie i dla bliskich.

Biblioteczka PRESTIŻU

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

Szukasz wciągającej lektury? Mamy propozycje, które porwą Cię w zupełnie różne światy! Zanurz się w fascynujące rozważania Stanisława Lema o przyszłości i sztucznej inteligencji, daj się wciągnąć w mroczną kryminalną intrygę Magdaleny Soboty, odkryj nieznaną oblicze Gdańska z niezwykłymi fotografiami Maćka Kosycarza, albo poznaj barwną historię człowieka, który kształtował polską scenę muzyczną.



INTELEKTRONIKA. PRZYJACIEL AUTOMATEUSZA I INNE UTWORY

Autor: Stanisław Lem
Wydawnictwo: słowo/obraz terytoria

To wyjątkowy zbiór tekstów poświęconych sztucznej inteligencji, maszynowej świadomości i relacji między człowiekiem a technologią. Autor w charakterystycznym dla siebie stylu – łączącym filozofię, humor i błyskotliwe spekulacje naukowe – kreśli wizję przyszłości, w których maszyny zyskują osobowość, a granica między ludzkim a sztucznym intelektem zaciera się. Książka zawiera różnorodne opowiesci i eseje, w tym klasyczne science fiction o podróżach kosmicznych, groteskowe bajki filozoficzne oraz pełne ironii recenzje książek, które nigdy nie powstały. Każdy z tych elementów jest pretekstem do głębszej refleksji nad naturą myślenia, świadomości i ewolucji technologii.



RÓŻE CMENTARNE

Autor: Magdalena Sobota
Wydawnictwo: Oficynka

Podczas eksploracji opuszczonych miejsc dwójka przyjaciół natrafia na starym cmentarzu na brutalnie okaleczone zwłoki. W tym samym czasie Hermina Wasyliak przypadkiem słyszy wstrząsające wyznanie znajomego prokuratora, który w pijackim uniesieniu przyznaje się do zamordowania własnego ojca. Czy te dwie sprawy mają ze sobą coś wspólnego? Hermina nie jest pewna, ale intuicja podpowiada jej, że warto to sprawdzić. Decyduje się więc rozpocząć własne dochodzenie, które prowadzi ją na trop mrocznych tajemnic. „Róże cmentarne” to trzeci tom serii kryminalnej Śledztwa Herminy Wasyliak, w której Magdalena Sobota po raz kolejny zabiera czytelników w świat zagadek, napięcia i intrygujących śledstw.



MACIEK KOSYCARZ – ZWYKŁY NIEZWYKŁY FOTOREPORTER

Autor: Katarzyna Gawęcka
Wydawnictwo: Części Proste

Aby przybliżyć postać Macieja Kosycarza – fotoreportera, założyciela agencji KFP i twórcy serii albumów „Fot. Kosycarz” – Katarzyna Gawęcka przeprowadziła niemal sto rozmów z jego bliskimi, przyjaciółmi oraz współpracownikami. Efektem tych wywiadów jest książka, która nie tylko ukazuje go jako człowieka, lecz także przedstawia Gdańsk widziany oczami fotografa dokumentującego jego codzienność i zmiany. To publikacja wykraczająca poza klasyczną biografię – sięga do historii jego ojca, Zbigniewa Kosycarza, i odtwarza przelomowe wydarzenia w Polsce, od czasów Solidarności po upadek komunizmu.



WOJCIECH „KORZEŃ” KORZENIEWSKI

Autor: Magdalena Świerczyńska-Dolot
Wydawnictwo: Region

Biografia w formie wywiadu-rzeki Wojciecha Korzeniowskiego to fascynująca opowieść o człowieku z pasją i sukcesami, który wywarł ogromny wpływ na polską scenę muzyczną i jest lekturą obowiązkową dla fanów muzyki, historii kultury i inspirujących życiorysów. Zawiera wiele ciekawych wspomnień i anegdot z życia Korzeniowskiego. Czytelnik może dowiedzieć się, jak wyglądało życie w Polsce w latach 70. i 80., jak wyglądała praca w branży muzycznej i jak wyglądało życie prywatne Korzeniowskiego, kluczowej postaci polskiej kultury muzycznej. Menedżer legendarnego zespołu Kombi, współautor festiwalu w Jarocinie i Sopocie, a także promotor wielu utalentowanych muzyków.

IGLOTEX

PROFESSIONAL

Największy i jedyny ogólnopolski dystrybutor żywności mrożonej, chłodzonej i suchej w Polsce w kanale detalicznym oraz HoReCa:

22 centra dystrybucyjne · 300 przedstawicieli · 1 mln dostaw rocznie



W Iglotex Professional łączymy pasję do gotowania z doświadczeniem, aby dostarczać szefom kuchni i restauratorom kompleksowe rozwiązania gastronomiczne. Do oferty w roku 2024 dołączyły 3 istotne kategorie: Śniadania, Kuchnia Włoska oraz Mięso.

Śniadania: Wierzymy, że śniadanie to nie tylko pierwszy posiłek dnia, ale również kluczowy moment, który wpływa na nastrój i energię gości restauracji i hoteli. Nasz katalog poświęcony śniadaniom to skarbnica inspiracji, która ułatwi przygotowanie niezapomnianych doświadczeń kulinarnych.

Kuchnia Włoska: Nasze podróże do serca Włoch pozwoliły nam zgłębić tajniki tej wyjątkowej kuchni, pełnej tradycji i regionalnych specjałów. Oferujemy starannie wyselekcjonowane składniki, które pozwalają na tworzenie autentycznych włoskich potraw. Od makaronów po pizzę, każdy z naszych produktów to gwarancja jakości i smaku.

Mięso: w Iglotex Professional stawiamy na jakość mięsa, które jest kluczowym elementem wielu potraw. Nasz katalog mięsa obejmuje bogaty wybór wołowiny, wieprzowiny i drobiu, które spełniają najwyższe standardy jakości. Oferujemy szczegółowe informacje na temat przechowywania, obróbki i sezonowania mięsa, co pozwala na optymalne wykorzystanie każdego kawałka.



Wybierając Iglotex Professional, otrzymujesz nie tylko wszechstronną ofertę, ale także partnera, który rozumie potrzeby branży gastronomicznej. Nasze katalogi są źródłem wiedzy i inspiracji, które pomogą w tworzeniu dań, które na długo pozostaną w pamięci gości.

Dołącz do grona zadowolonych restauratorów i odkryj, co Iglotex Professional może zaoferować Twojej kuchni!

+48 625 600 500 · tele@iglotex.com.pl



facebook.com/IglotexHoReCa



instagram.com/IglotexHoReCa



iglotex.ehurtownia.pl

Prestiżowe IMPREZY

CZYLI SUBIEKTYWNY PRZEGLĄD WYDARZEŃ



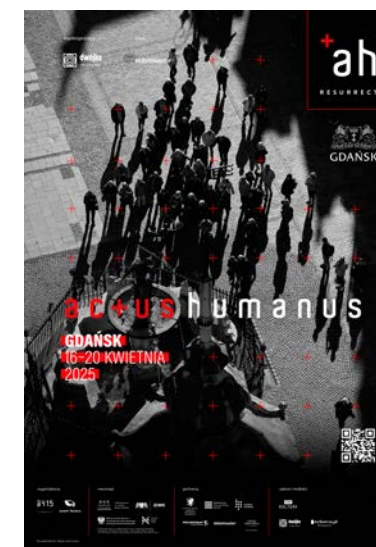
DO SŁUCHANIA



DO OGLĄDANIA



DO SPOTKANIA



ACTUS HUMANUS // RESURRECTIO

Pięć dni Wielkiego Tygodnia, dziesięć koncertów, największe światowe gwiazdy wykonawstwa historycznego i przodujący w tej dziedzinie artyści polscy. Wiosenna edycja festiwalu Actus Humanus zapowiada się jako wyjątkowa kontynuacja poprzednich.

Serię wieczornych koncertów zainauguruje powracające po roku na Actus Humanus Collegium 1704 i debiutujące Collegium Vocale 1704 pod kierownictwem Václava Luksa. W Wielki Czwartek Peter Phillips i brytyjska formacja The Tallis Scholars zaprezentują dwa słynne cykle „Lamentacji Jeremiasza” Thomasa Tallisa, a także muzykę pasyjną Williama Byrda. Kolejnego dnia William Christie i jego Les Arts Florissants przedstawią „Leçons de Ténèbres” Marca-Antoine’a Charpentiera, jednego z największych i najbardziej wszechstronnych twórców muzyki sakralnej. W Wielką Sobotę zabrzmiały motety pokutne i lamentacje Alfonsa Ferraboscó w ujęciu uwielbianej przez gdańską publiczność formacji La Compagnia del Madrigale. Zupełnie odmienny, radosny charakter będzie miał finałowy koncert zaplanowany na Niedzielę Wielkanocną. Na festiwal powróci zespół Les Musiciens de Saint-Julien, który przedstawi brawurowy program „The High Road to Kilkenny”, poświęcony w całości dawnej muzyce Irlandii.

Data: 16-20.04.2025

Miejsce: Gdańsk



SPHERES. FANGOR HEVELIUS.



Kiedy Hevelius w 1690 roku tworzył swoją uranografię „Całe Niebo Gwiazdziste” nie sądził, bo jakby mógł domniemać, że kiedykolwiek zostanie ona wystawiona w otoczeniu 30 prac, które Wojciech Fangor nazwie jego imieniem. Cytując artystę: „Odkrycie, że to, co widzimy, niekoniecznie jest tym, czym jest, że są tajemne obrazy, których prawdziwą naturę możemy oglądać za pomocą specjalnej aparatury, zrobiło na mnie głębokie wrażenie” - organizatorzy mają nadzieję, że zarówno wystawa, jak i wydarzenia jej towarzyszące wywołają dużo pozytywnych emocji.

Podczas trwającej niespełna dwa miesiące wystawy będzie można podziwiać: 30 prac „Hevelius”, rzeźbę zatytułowaną „Księżyc”, 7 rysunków, 7 obrazów (w tym Kopernik) oraz obraz Kopernik z muzeum we Fromborku - wszystkie wymienione prace wykonane zostały przez Wojciecha Fangora. Nie zabraknie także oryginalnej książki „Całe Niebo Gwiazdziste”, autorstwa Heveliusa.

Data: 30.04-1.06.2025

Miejsce: Zbrojownia Sztuki, Gdańsk



13. EDYCJA BALTIC MINI TEXTILE GDYNIA

Baltic Mini Textile Gdynia to konkurs miniatury tkackiej, zainicjowany przez gdyńską artystkę tkaniny, Aleksandrę Bibrowicz-Sikorską i organizowany w Gdyni od 1993 roku. W ciągu ponad 30 lat swoje prace prezentowali tu artyści z: Europy, Azji, Ameryki Północnej i Południowej oraz Australii. W tym roku, po raz pierwszy, dołącza do nich Afryka. Spełnia się więc wielkie marzenie, by Gdynię odwiedzał świat, by stała się artystycznym portem. Wyjątkowo mocno wybrzmiewa w tym kontekście tegoroczny temat 13. edycji Baltic Mini Textile Gdynia: WSPÓLNOTA. Nawiązuje on z jednej strony do polskiej prezydencji w Unii Europejskiej, a z drugiej – zapowiada ważną dla Gdyni rocznicę: 100-lecie otrzymania praw miejskich, która obchodzona będzie 10 lutego 2026. Od skali makro: kontynentów, państw, regionów po mikroskalę społeczności, grup, rodzin, organizatorzy chcą wraz z artystami uchwycić fenomen międzyludzkich więzi.

Artyści, proponując prace na tegoroczny konkurs, najczęściej wskazywali na trzy czynniki, które budują wspólnotę: przekonania, biologię oraz interakcje międzyludzkie. Pozwoliło to podzielić wystawę na trzy sekcje tematyczne: Więzy wiary, Symbioza tkanek oraz Żar, których tytuły zaczerpnięto od wybranej pracy z danej sekcji.



Data: 30.03-18.05.2025
Miejsce: Muzeum Miasta Gdyni



KONCERT SYMFONICZNY – PIERŚCIEN NIBELUNGA

Tym razem orkiestra Polskiej Filharmonii Bałtyckiej poprowadzona zostanie przez Daniela Smitha, by wspólnie przedstawić fragmenty instrumentalne z tetralogii Pierścień Nibelungów Richarda Wagnera, wybrane przez Lorina Maazela.

Daniel Smith ma nieposkromioną pasję do muzyki. Szybko zdobył światowe uznanie jako jedyny dyrygent, który został laureatem czterech najbardziej prestiżowych międzynarodowych konkursów dyrygenckich, w tym Międzynarodowego Konkursu Dyrygentów im. Grzegorza Fitelberga, na którym otrzymał również Złotą Batutę i nagrodę orkiestry, oraz Międzynarodowego Konkursu Dyrygenckiego im. Sir Geорга Solti.

Zauważony przez Maestro Valerego Gergieva, został zaproszony jako pierwszy Australijczyk do dyrygowania Orkiestrą Maryjską. Wyróżniony w magazynie Time, został osobiście ponownie zaproszony jako częsty dyrygent gościnny do Teatru Maryjskiego. Wykłada w wielu różnych, głównie europejskich instytucjach artystycznych.

Zza pulpitu Smith z łatwością zaraża swoją symfoniczną muzykalnością, energią i duchem - zarówno muzyków, jak i publiczność.

Data: 9.05.2025

Miejsce: Polska Filharmonia Bałtycka



ANNA ORBACZEWSKA. GŁOŚNA CISZA

Wystawa Anny Orbaczewskiej Głośna cisza to prezentacja prac malarskich, rysunków oraz instalacji ułożonej z własnoręcznie malowanych farbą naskalną ceramicznymi talerzami. Artystka w swojej twórczości często porusza tematy trudnych emocji wynikających z opresyjnych relacji rodzinnych. Sztuka staje się dla niej przestrzenią rozliczenia się z traumami i doświadczeniami emocjonalnych nadużyć. Choć tytuł wystawy sugeruje wymowną ciszę, intuicyjnie wyczuwamy, że w spojrzeniach sportretowanych kobiet kryją się historie pełne emocji, które wciąż czekają na właściwy moment, aby mogły zostać opowiedziane. W najnowszych obrazach dominuje głęboka czerwień – kolor miłości, bólu, krwi i ofiary, nadający całości wystawy wyraziste napięcie emocjonalne.

Na ekspozycji znajduje się cykl prac inspirowanych zapamiętanymi z dzieciństwa reprodukcjami obrazów Jeana-Honoré'a Fragonarda. Artystka poddaje refleksji sposób przedstawiania kobiet w malarstwie XVIII wieku, które najczęściej ukazywane są na tle krajobrazu, w otoczeniu adoratorów. Malarka dokonuje współczesnej reinterpretacji dzieł mistrza rokoka, dostrzegając obłudę świata pełnego blichtru i przepychu. Jej przewrotna inwersja, negatywne przedstawienie romantycznych scen rodzajowych, odwraca utarty porządek tamtej epoki, ujawniając powierzchowność i fałsz relacji międzyludzkich oraz podporządkowanie kobiet kanonowi idealnego piękna, będącego obiektem męskiego pożądania.

Data: 04.04-25.05.2025

Miejsce: Państwowa Galeria Sztuki



PIMEW OFFSHORE WIND ENERGY CUP 2025

Morska energetyka wiatrowa (MEW) stanowi gigantyczną szansę dla polskiej gospodarki. Sektor ten nie tylko umacnia krajową niezależność energetyczną, ale także wpisuje Polskę w globalny łańcuch dostaw dla morskich farm wiatrowych, przyciągając inwestorów i wzmacniając pozycję na międzynarodowym rynku energii odnawialnej.

PIMEW Offshore Wind Energy Cup to regaty dedykowane przedstawicielom tego dynamicznie rozwijającego się sektora. Wydarzenie organizowane od 2021 r. przez Polską Izbę Morskiej Energetyki Wiatrowej, we współpracy z Vulcan Training & Consultancy oraz Polską Ligą Żeglarską, szybko zdobyło ogromne uznanie wśród uczestników i na stałe wpisało się w kalendarz imprez sportów wodnych.

Regaty to okazja do wymiany doświadczeń i budowania relacji biznesowych w niepowtarzalnej, żeglarskiej atmosferze. Stałym punktem wydarzenia jest aukcja charytatywna. W tym roku dochód z niej zostanie przekazany na rzecz Fundacji Bezpieczeństwo i wsparcie dzieci z Ośrodka Wychowawczego w Dębnie.

Po raz pierwszy w historii regaty odbędą się w rozszerzonej, dwudniowej formule, zapewniając uczestnikom podwójną dawkę żeglarskich emocji.

5 EDYCJA
PIMEW Offshore
Wind Energy Cup
19-20 maja 2025 | Sopot



Data: 19-20.05.2025

Miejsce: Sopot



POMORSKIE TARGI AUTOKOSMETYKI

Pomorskie Targi Autokosmetyki to największe i najważniejsze wydarzenie branży detailingowej w Polsce, a także jedno z największych w Europie. Przyciąga nie tylko profesjonalistów, ale także hobbystów zainteresowanych pielęgnacją samochodów. Na wydarzeniu obecne będą zarówno wiodące marki polskich producentów, jak i najbardziej rozpoznawalne marki zagraniczne. Dodatkowo udział w targach biorą także przedstawiciele branż pokrewnych, takich jak lakiernictwo czy blacharstwo. Tegoroczna, trzecia edycja odbędzie się w dniach 16-17 maja (piątek-sobota) w godzinach 10:00-18:00 na terenie AmberExpo w Gdańsku.

www.pomorskietargiautokosmetyki.pl

16-17 MAJA 2025
AMBEREXPO ul. Zagłowa 11, Gdańsk

RENOMOWANI PRODUCENCI I DYSTRYBUTORZY KOSMETYKÓW
I AKCESORIÓW DETAILINGOWYCH Z POLSKI I Z ZAGRANICY
POKAZY • KONKURSY • SZKOLENIA • WYKŁADY

Data: 16-17.05.2024
Miejsce: AmberExpo



WELUR FESTIWAL 2025: ELEKTRONICZNA ODYSEJA NA PÓŁWYPIE HELSKIM

Jeśli kochasz muzykę elektroniczną i pragniesz przeżyć niezapomnianą przygodę w otoczeniu natury, Welur Festiwal jest wydarzeniem, którego nie możesz przegapić! Organizowany na malowniczym Półwyspie Helskim festiwal łączy pasję do muzyki z miłością do przyrody, tworząc unikalne doświadczenie dla wszystkich uczestników.

Przez trzy dni na dwóch głównych scenach wybrzmi około 50 godzin setów prezentowanych przez czołowych artystów sceny elektronicznej. Niezawodna ekipa Slap zadba o doskonałe nagłośnienie, gwarantując niezapomniane wrażenia dźwiękowe.

Nie zabraknie także innych atrakcji w postaci zajęć jogi, warsztatów artystycznych, otwartych paneli dyskusyjnych, możliwości spróbowania swoich sił w kitesurfingu czy na SUP-ach, strefy chilloutu z hamakami oraz różnorodnej gastronomii w dwóch barach i stoiskach food trucków.

Data: 6-8.06.2025
Miejsce: Półwysep Helski



FESTIWAL ORGANy PLUS+ WIOSNA 2025

Gdański festiwal ORGANy PLUS+ powraca! Wiosenna edycja odbędzie się pod egidą Bacha, Haydna i Steigledera, a na scenach Gdańska wystąpią artyści z Polski, Niemiec, Szwajcarii i Belgii.

W tym roku festiwal ORGANy PLUS+ zaprasza melomanów w dniach 28 maja – 1 czerwca do franciszkańskiego kościoła Św. Trójcy oraz Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego. W centrum wydarzeń znajdzie się twórczość Jana Sebastiana Bacha, którego 340. rocznica urodzin stała się doskonałą okazją do głębokiego zanurzenia w jego dorobku. Podczas koncertów zabrzmią zarówno wczesne, jak i późne dzieła mistrza. Kontrapunktem dla tej niezwyklej postaci będą utwory dwóch innych wybitnych kompozytorów: niemal nieznanego w Polsce Johana Ulricha Steigledera, niemieckiego twórcy epoki renesansu, oraz słynnego Franza Josepha Haydna, którego przedstawiać nie trzeba. Dodatkowo, publiczność będzie miała okazję usłyszeć włoską muzykę wykonywaną na cynku – instrumencie o intrygującym brzmieniu. Kapsuły czasu czekają na melomanów – tu trzeba być!

PROGRAM FESTIWALU

Środa, 28 maja | 19:00 | Kościół Św. Trójcy

Festiwal otworzy koncert +MAGNIFICAT, w którym wystąpi międzynarodowy kwartet gwiazd: organista Krzysztof Urbaniak, sopranistka Marta Wróblewska, barokowa skrzypaczka z Bremy Veronika Skuplik oraz puzonista z Antwerpii Simen Van Mechelen.

Czwartek, 29 maja | 19:00 | Kościół Św. Trójcy

Koncert +BACH IN GDANSK w wykonaniu gdańskiego wirtuoza Andrzeja Szadejki, który przybliży publiczności barokowy świat organów.

Piątek, 30 maja | 18:30 | Gdański Teatr Szekspirowski

Tęgo wieczoru przeniesiemy się muzycznie do Austrii.

W programie 6 Symfonii Paryskich Haydna

Sobota, 31 maja | 19:00 | Kościół Św. Trójcy

Premierowy koncert niemiecko-szwajcarskiego duetu Tobias Lindner (organ) & Frithjof Smith (cynk), którzy zaprezentują włoską muzykę na oba instrumenty.

Niedziela, 1 czerwca | 15:30 | Kościół Św. Trójcy

Na finał – niezwyklej prezent na Dzień Dziecka. Niemiecki organista Jörg Halubek wykona autorską organową wersję jednego z najsłynniejszych dzieł muzyki klasycznej: Wariacji Goldbergowskich BWV 988 Jana Sebastiana Bacha.

Festiwal
ORGANy PLUS+[®]

28.05-1.06.2025 wiosna

>>Gdańsk > kościół Świętej Trójcy >
> Gdański Teatr Szekspirowski

www.organyplus.com



MG4

LEGENDA W ELEKTRYCZNEJ ODSŁONIE

AUTOR: MACIEJ PURZYCKI | FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

MG 4 to wyjątkowy samochód elektryczny łączący legendarną historię marki MG z futurystycznym podejściem do współczesnej motoryzacji. Z agresywnym designem i osiągam, które wprawiają w ruch serce każdego kierowcy, staje się ciekawym punktem odniesienia wśród elektrycznych hatchbacków. Ten model to jeden z najważniejszych przedstawicieli nowej ery MG – łączący styl, funkcjonalność i przystępną cenę.

Od ponad 100 lat marka MG kojarzy się z wyjątkową pasją do motoryzacji, innowacjami i rywalizacją na torach wyścigowych. Jej historia rozpoczęła się od skromnych początków, gdy inżynier Cecil Kimber postanowił przerobić samochody Morrisa, nadając im sportowy charakter i lepsze osiągi. Tak w 1924 roku powstało Morris Garages (MG), a rok później zbudowany od podstaw przez Kimbera pierwszy model – MG „The Old Number One” – zapoczątkował nową erę w brytyjskiej motoryzacji. Z czasem MG zyskało miano marki, która produkuje jedno z najbardziej pożądanych sportowych roadsterów, takich jak MG A czy MG B, które na stałe wpisały się w historię motoryzacji. W ciągu swojej długiej kariery, MG zdobyło uznanie zarówno wśród miłośników samochodów, jak i profesjonalnych kierowców, odnosząc liczne sukcesy w wyścigach i ustanawiając rekordy prędkości.

Po wielu latach zmian i transformacji, MG niedawno powróciło w wielkim stylu, tym razem pod skrzydłami chińskiego koncernu SAIC Motor. Zmiany technologiczne oraz rosnące zainteresowanie motoryzacją elektrycz-

ną doprowadziły do stworzenia nowego oblicza marki. Model MG 4, który mieliśmy przyjemność przetestować, to jeden z najważniejszych przedstawicieli tej nowej ery – elektryczny hatchback łączący styl, funkcjonalność i przystępną cenę.

STYLOWY I FUNKCJONALNY

Na pierwszy rzut oka wyłania się nowoczesny i dynamiczny design MG 4. Wyraziste przetłoczenia nadwozia, agresywnie stylizowany przód i charakterystyczne tylne światła LED nadają mu futurystyczny i zarazem agresywno-sportowy wygląd. Samochód prezentuje się wyjątkowo atrakcyjnie w szczególności w kolorze pomarańczowym (Fizzy Orange), poruszając się po trójmiejskich drogach niewątpliwie przyciągałoby spojrzenia przechodniów.

Wymiary MG 4 sprawiają, że jest on doskonałym wyborem do miejskiego życia. Z długością nieco ponad 4,2 metra i szerokością 1,83 metra, manewrowanie w wąskich uliczkach czy parkowanie na zatłoczonych





parkingach, nie sprawiało żadnych problemów. Tym bardziej testowany model dodatkowo wyposażony był w kamerę wsteczną oraz system 360 stopni, co znacząco ułatwia codzienne użytkowanie.

MINIMALISTYCZNIE, ALE Z KLASĄ

Wnętrze MG 4 to połączenie minimalistycznego designu z funkcjonalnością i przestronnością. Deska rozdzielcza została zaprojektowana i wykonana z solidnej jakości materiałów. W środkowej części znajduje się charakterystyczna, wygodna konsola, na której umiejscowiony jest sterownik od wyboru trybów automatycznej skrzyni biegów. Nowoczesne samochody przyzwyczyły nas już do dużych ekranów dotykowych i nie inaczej jest w MG, gdzie centralnie umieszczony został 10,25-calowy ekran dotykowy z systemem iSmart, umożliwiający intuicyjne zarządzanie wszystkimi funkcjami pojazdu – od klimatyzacji po wybór trybów jazdy (Normal, Eco, Snow, Sport).

Natomiast tuż przed kierowcą został umieszczony mniejszy 7-calowy ekran, na którym wyświetlane są najważniejsze informacje dla kierowcy takie jak: prędkość, asystent pasa ruchu, poziom naładowania baterii, komputer pokładowy z dziennym przebiegiem i średnim zużyciem kWh oraz tryb, w jakim aktualnie znajduje się samochód. Fotele są wygodne i ergonomiczne, jednak brakuje im nieco dobrego trzymania bocznych na zakrętach, na których MG czuje się świetnie i zachęca do szybszego ich pokonywania.

Bagażnik o pojemności 363 litrów to wystarczająca przestrzeń na codzienne zakupy, w dodatku po złożeniu tylnej kanapy przestrzeń rośnie do imponujących 1177 litrów, co sprawia, że auto jest wystarczająco uniwersalne na różnorodne potrzeby.

MOC W ZASIĘGU RĘKI

MG 4 dostępny jest w kilku wariantach mocy – od 170 KM do 204 KM, a topowa wersja XPower dysponuje mocą nawet 435 KM i napędem na 4 koła. Wersja XPower przyspiesza do 100 km/h w zaledwie 3,8 sekundy, podczas gdy słabsze wersje wymagają 7,9 sekundy. Takie osiągi zapewniają dynamiczną jazdę zarówno w miejskich warunkach, jak i na drogach ekspresowych. Prędkość maksymalna to 160 km/h w standardowych wersjach oraz 200 km/h w topowej wersji XPower.

Ważnym aspektem w samochodach elektrycznych jest zasięg. MG 4 oferuje trzy różne pojemności baterii (49, 64, 77 kWh), co pozwala na przejechanie odpowiednio 350, 465 i 530 km na jednym ładowaniu według normy WLTP. Dzięki takiemu zasięgowi, MG 4 jest idealnym rozwiązaniem zarówno na codzienne dojazdy do pracy, jak i na długie podróże.

Na uwagę zasługuje także świetne, dość sztywne zawieszenie, dobrze wybierające nierówności oraz precyzyjny układ kierowniczy i napęd na tylną oś, co w połączeniu



z cieniem ze znakomitym rozmieszczeniem masy pojazdu (50/50) oraz nisko położonym środkiem ciężkości, przekłada się na doskonałą precyzję prowadzenia samochodu i zachęca do dynamicznej jazdy.

IDEALNY ODBIORCA?

MG 4 to nowoczesny, przestronny i stylowy elektryczny hatchback, który doskonale sprawdza się w miejskich warunkach, ale również dobrze radzi sobie na trasach pozamiejskich. Dzięki swojej zwrotności, świetnemu prowadzeniu, solidnemu zasięgowi i atrakcyjnej cenie, stanowi ciekawą alternatywę dla popularnych elektrycznych modeli w tym segmencie, takich jak VW ID.3 czy Renault Megane E-Tech.

Ceny MG 4 zaczynają się od 130 900 zł za wersję Standard, a topowa wersja XPower to wydatek 175 600 zł. W tej cenie otrzymujemy bogate wyposażenie, 7-letnią gwarancję na układ napędowy oraz baterię – co stanowi doskonałą wartość za te pieniądze.

Testowy egzemplarz MG 4 dostarczył nam BMG Goworowski, autoryzowany dealer MG w Gdyni.



HYUNDAI TUCSON HYBRID PLUG-IN

TECHNOLOGIA I KOMFORT W JEDNYM

AUTOR: MACIEJ PURZYCKI
FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

Czy można połączyć mocny napęd hybrydowy, niskie zużycie paliwa, nowoczesne technologie oraz styl i elegancję w jednym samochodzie? Hyundai Tucson Hybrid Plug-In udowadnia, że tak! To propozycja dla świadomych kierowców, którzy cenią sobie komfort jazdy, ekologię i dynamiczne osiągi. Sprawdziliśmy, jak ten SUV spisuje się na co dzień na trójmiejskich arteriach.

Hyundai Tucson czwartej generacji wyróżnia się odważnym i futurystycznym designem. Charakterystyczny front z ukrytymi światłami LED w przednim grillu, ostre linie nadwozia, masywne boczne przetłoczenia i duże, 19-calowe koła sprawiają, że sylwetka jest dynamiczna, a testowany przez nas SUV prezentuje się nowocześnie i elegancko.

Wnętrze Tucsona to kolejny mocny punkt – przestronne, nowoczesne i wykonane z wysokiej jakości materiałów. Kokpit z elegancko wkomponowanym, wyprofilowanym 12,3-calowym ekranem dotykowym oraz zintegrowanymi cyfrowymi zegarami jest intuicyjny i funkcjonalny. Deska rozdzielcza została starannie spasowana i wykonana z materiałów wysokiej klasy.

W testowanej wersji Platinum liczne wykończenia w stylu Piano Black oraz skórzana tapicerka nadają wnętrzu charakteru premium. Fotele, zarówno przednie, jak i tylna kanapa, są bardzo wygodne i zapewniają wysoki komfort zarówno

w codziennym użytkowaniu, jak i podczas dłuższych podróży. Dodatkowym atutem jest duże, otwierane okno dachowe, które w słoneczne dni potęguje przyjemność z jazdy.

MOC, WYDAJNOŚĆ I WSZECHSTRONNOŚĆ

Pod maską Tucsona Plug-In Hybrid pracuje 1,6-litrowy silnik T-GDI, wspomagany przez jednostkę elektryczną. Układ napędowy generuje 253 KM mocy i 304 Nm momentu obrotowego. Dzięki napędowi na cztery koła oraz 6-stopniowej automatycznej skrzyni biegów SUV przyspiesza od 0 do 100 km/h w 8,1 sekundy, zapewniając dynamiczną jazdę w różnych warunkach drogowych.

W prezentowanym modelu dostępne są dwa tryby pracy układu napędowego: ECONOMIC i SPORT.

W trybie ECONOMIC samochód korzysta głównie z silnika elektrycznego, a akumulator o pojemno-

NAPĘD TYPU PLUG-IN A KLASYCZNA HYBRYDA

ści 13,8 kWh pozwala przejechać około 50 km w warunkach miejskich bez emisji spalin. Tryb SPORT natomiast uruchamia pełną moc układu hybrydowego – spalinowego i elektrycznego – co przekłada się na świetne osiągi oraz płynną i dynamiczną jazdę także na dłuższych trasach.

Producent deklaruje średnie zużycie paliwa na poziomie 1,4 l/100 km (wg WLTP), jednak rzeczywiste wyniki zależą od częstotliwości ładowania akumulatora oraz charakterystyki pokonywanych tras.

W trybie hybrydowym spalanie wynosi około 5–6 l/100 km, co nadal jest bardzo dobrym wynikiem.

Pełne naładowanie baterii przy użyciu ładowarki o mocy 7,2 kW zajmuje około 2 godziny, co czyni Tucsona praktycznym wyborem do codziennej jazdy miejskiej. Dodatkowo tryb SPORT umożliwia ładowanie baterii podczas jazdy, co sprawdza się na dłuższych trasach, eliminując konieczność częstych postojów na stacjach ładowania.

Standardowa hybryda (HEV) charakteryzuje się automatycznym przełączaniem pomiędzy silnikiem spalinowym, a elektrycznym, gdzie energia elektryczna pochodzi głównie z rekuperacji (gdy samochód zwalnia lub hamuje silnik elektryczny pracuje jako generator i zamienia energię kinetyczną na energię elektryczną). Natomiast hybryda typu Plug-In (PHEV), jak w przypadku testowanego przez nas Tucsona, posiada większy akumulator (13,8 kWh), który nie dość że ładuje się podczas pracy silnika spalinowego, to również można go naładować z zewnętrznego źródła prądu po podłączeniu do ładowarki domowej lub na stacjach ładowania. Dzięki temu samochód może poruszać się w pełni elektrycznie na dłuższych dystansach – nawet do 50 km. To świetna opcja dla osób, które pokonują codziennie krótkie trasy po mieście i chcą wykorzystywać do tego jedynie napęd elektryczny.



KOMFORT I PROWADZENIE

Hyundai Tucson PHEV to wyjątkowo komfortowy samochód. Zawieszenie skutecznie tłumi nierówności, a jednocześnie zapewnia precyzyjne prowadzenie w zakrętach. Układ napędowy pracuje cicho, a dobrze wygłuszone nadwozie sprawia, że podróżowanie jest przyjemne i sprzyja relaksowi lub słuchaniu ulubionej muzyki na doskonałym systemie audio premium marki Krell.

Podczas testów na trójmiejskich drogach Tucson sprawdził się zarówno w ruchu miejskim, jak i na Obwodnicy Trójmiasta, oferując stabilność i wysoki komfort jazdy. Samochód jest wyposażony w liczne systemy wspomagania kierowcy, takie jak asystent pasa ruchu, adaptacyjny tempomat z funkcją sygnalizacji ruszania pojazdu przed nami (szczególnie przydatną w korkach), monitorowanie martwego pola oraz asystent jazdy autostradowej, które znacząco podnoszą bezpieczeństwo i wygodę podróżowania.

PRAKTYCZNA PRZESTRONNOŚĆ

Dzięki przemyślanemu umiejscowieniu akumulatora w podwoziu, nowy Tucson oferuje mnóstwo przestrzeni wewnątrz pojazdu dla pasażerów, jak i dla kierowcy. Miejsca jest wystarczająco dużo nawet na tylnej kanapie, której oparcie jest regulowane, co zwiększa komfort podróżowania pasażerów na dłuższych trasach. Liczne i wygodnie rozmieszczone schowki, sporo wejść USB i ładowanie indukcyjne w środkowej części konsoli, a także udogodnienia takie jak: ogrzewane i wentylowane fotele, podgrzewana kierownica, czy też 3-strefowa kli-

matyzacja, podkreślają funkcjonalność i ergonomię Tucsona. Przestrzeń bagażowa także jest imponująca, bo aż 558 litrów, co plasuje go w czołówce wielkości przestrzeni bagażowej popularnych SUV-ów i umożliwia wygodne spakowanie się 4-osobowej rodziny nawet w daleką podróż.

Hyundai Tucson Hybrid Plug-In to jeden z najbardziej kompletnych SUV-ów na rynku. Zresztą nie bez powodu stał się jednym z najpopularniejszych samochodów w tym segmencie. Łączy nowoczesną technologię z przestronnym i dobrze wyposażonym wnętrzem, wysokim komfortem jazdy i ekonomicznym układem napędowym. Choć jego cena jest nieco wyższa niż wersji spalinowych (cena prezentowanego modelu zaczyna się od 169 900 zł w wersji Smart do 220 900 zł w testowanej przez nas wersji Platinum), korzyści wynikające z napędu hybrydowego, niskiego spalania i możliwości jazdy w trybie elektrycznym, czynią go świetnym wyborem dla świadomych kierowców.

Na uwagę zasługują także atrakcyjne formy finansowania - dla klientów indywidualnych Kredyt Easy Move On, Kredyt 60/40 lub 3x33, a także kredyt z odroczoną spłatą, a przedsiębiorcy mogą skorzystać z preferencyjnego Leasingu Easy Move On, standardowego leasingu operacyjnego oraz wynajmu długoterminowego.

Prezentowany model został udostępniony do testów przez autoryzowanego dealera marki Hyundai – Margo Gdańsk, mieszczącego się przy Alei Grunwaldzkiej 250. Margo to lokalny dealer, u którego można nie tylko odbyć jazdę testową, ale także zapoznać się z szeroką gamą modeli Hyundai, dostępnych od ręki lub na zamówienie.

BMG GOWOROWSKI OFICJALNYM DEALEREM MG

Chińska marka MG oficjalnie zadebiutowała w strukturach firmy BMG Goworowski. Uroczyste otwarcie salonu, zrealizowanego w zaledwie dwa i pół miesiąca, miało miejsce 5 marca 2025 roku. To już druga, po BAIC, marka z Państwa Środka w ofercie, co sygnalizuje istotne zmiany i nowości w działalności trójmiejskiego dealera.



BMG Goworowski to rodzinna firma z ponad 20-letnim doświadczeniem na lokalnym rynku, kojarzona przede wszystkim z marką Mercedes-Benz. W ostatnim czasie rozszerzyła swoją ofertę o chińskie marki, najpierw wprowadzając BAIC, a teraz MG. Choć MG obecnie należy do chińskiego koncernu SAIC Motor, ma brytyjskie korzenie sięgające 1924 roku. Nazwa pochodzi od „Morris Garages”, legendarnego brytyjskiego producenta samochodów sportowych. Po bankructwie w 2005 roku, MG zostało przejęte przez chiński koncern SAIC Motor, który tchnął w markę nowe życie, wprowadzając na rynek nowoczesne modele odpowiadające współczesnym potrzebom kierowców.

Nowy salon MG zlokalizowany jest w Gdyni przy ulicy Łużyckiej 9, obok istniejących salonów Mercedes-Benz i Mazda należących do BMG Goworowski. Mimo że obecny budynek pełni funkcję tymczasowego salonu, został zaprojektowany z myślą o przyszłym wykorzystaniu przez dealera. Wnętrze mieści pięć samochodów, strefę relaksu dla klientów oraz recepcję. Planowane jest również

rozszerzenie działalności MG i BAIC w Słupsku, gdzie BMG Goworowski jest już obecny z markami Mercedes i Mazda.

Oferta MG w Polsce jest zróżnicowana i dostosowana do potrzeb europejskich kierowców. Obejmuje mniejsze modele, takie jak MG3 (dostępny z napędem benzynowym oraz hybrydowym) i MG4 (elektryczny), a także trzy SUV-y: ZS Classic, ZS Hybrid+ oraz flagowy HS. Na szczycie gamy znajduje się awangardowy roadster Cyberster, nawiązujący do sportowych korzeni marki.

W minionym roku MG odnotowało w Polsce znaczący sukces, rejestrując 6763 pojazdy i zajmując 20. miejsce w zestawieniu rejestracji aut osobowych. Kluczowym modelem przyczyniającym się do tego wyniku był SUV MG HS, który z 2557 sprzedanymi egzemplarzami uplasował się na 17. pozycji wśród rejestracji nowych modeli osobowych dla klientów indywidualnych. Warto również podkreślić, że MG oferuje 7-letnią gwarancję na swoje pojazdy, co stanowi istotny atut dla potencjalnych klientów poszukujących niezawodnych i nowoczesnych samochodów.

MERCEDES MANUFAKTUR SZTUKA PERSONALIZACJI

Personalizacja na najwyższym poziomie – to kwintesencja programu MANUFAKTUR od Mercedes-Benz. W gdyńskim salonie BMG Goworowski odbył się ekskluzywny wieczór, podczas którego zaproszeni goście mieli okazję odkryć wyjątkowe możliwości indywidualizacji najbardziej prestiżowych modeli marki.

MANUFAKTUR to propozycja dla koneserów motoryzacji, którzy oczekują nie tylko technologicznej doskonałości, ale i unikalnego charakteru swojego pojazdu. To esencja luksusu, wyrażona poprzez rzemieślniczą precyzję, najwyższej klasy materiały i dbałość o detale. Historia personalizacji w Mercedes-Benz sięga początków marki – już pierwszy samochód z gwiazdą na masce był tworzony na indywidualne zamówienie.

Podczas wydarzenia w BMG Goworowski zaprezentowano najbardziej ekskluzywne modele Mercedes-Benz, dostępne w ramach programu MANUFAKTUR. Goście mogli podziwiać m.in. najnowszego Mercedesa-AMG GT, elektryczną Klasę G oraz ekstremalne 4x4. Nie zabrakło również symboli luksusu – Mercedes-Maybach Klasy S i GLS w edycji Night Series.

Indywidualizacja w ramach MANUFAKTUR to nie tylko niepowtarzalne lakiery i ekskluzywne tapicerki. To również ręcznie szyte kierownice, podsufitki formowane z najwyższą precyzją, welurowe dywaniki i subtelne detale, które czynią każdy egzemplarz jedynym w swoim rodzaju.

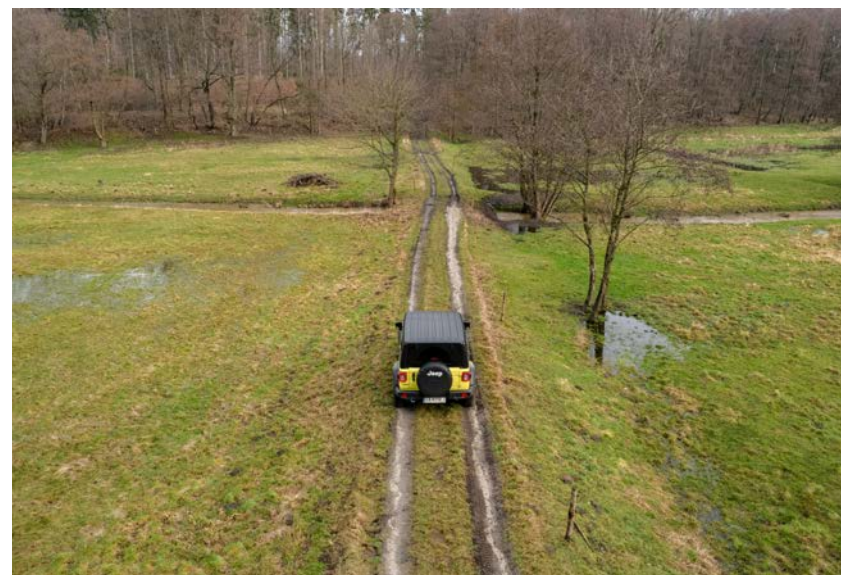
Wieczór w gdyńskim salonie Mercedes-Benz wzbogaciły ekskluzywne marki: Maybach Boutique z kolekcją akcesoriów, Tailors Club z odzieżą szytą na miarę oraz Wrzeczono Czasu, prezentujące prestiżowe zegarki. Dopelnieniem luksusowej atmosfery były wykwintne słodkości od Kaiser Patisserie, sushi od Agato oraz selekcja alkoholi z Domu Whisky. Kulminacyjnym punktem wydarzenia był występ Moniki Hetmańskiej, który wprowadził gości w klimat prawdziwej elegancji i stylu.



JEEP WRANGLER

OSTATNIA SZANSA, BY SPEŁNIĆ MARZENIE O PRZYGODZIE

Czy można połączyć dziedzictwo legendy motoryzacji, wyjątkową stylistykę i technologię gotową na wyzwania przyszłości? Jeep Wrangler to model, który od dekad wyznacza standardy w świecie terenowych samochodów osobowych. Jeśli kiedykolwiek marzyliście o prawdziwej przygodzie za kierownicą, to właśnie teraz jest najlepszy moment na zakup tego wyjątkowego auta.



Jeep Euro-Car przygotował specjalną ofertę, dzięki której legendarny Wrangler jest dostępny na jeszcze bardziej atrakcyjnych warunkach. W ofercie znajdują się zarówno dynamiczne i niezawodne wersje benzynowe 2.0 Turbo o mocy 272 KM oraz zaawansowane technologicznie hybrydy typu plug-in – Wrangler 4xe. Wersja ta generuje łączną moc 380 KM z imponującym momentem obrotowym wynoszącym 637 Nm, dzięki czemu osiąga znakomite przyspieszenie, a zarazem potrafi zużywać 3,3 litra na 100 km w cyklu mieszanym. Jazda w trybie bezemisyjnym pozwala przejechać nawet 55 kilometrów na jednym ładowaniu.

Wrangler, dzięki swojej kultowej konstrukcji ramowej oraz legendarnemu napędowi na cztery koła z zaawansowanym systemem Selec-Trac lub Rock-Trac, zapewnia legendarne możliwości terenowe. Jego wyjątkowy system zawieszenia pozwala na pokonywanie ekstremalnych przeszkód terenowych, podczas gdy solidne osie i blokady dyferencjałów gwarantują pewność i bezpieczeństwo jazdy w każdych warunkach. Wewnątrz z kolei znajdują się nowoczesne rozwiązania technologiczne, takie jak zaawansowany system multimedialny Uconnect z ekranem dotykowym o przekątnej do 12,3 cali, kompatybilny z Apple CarPlay oraz Android Auto, a także liczne systemy

wspomagania kierowcy, takie jak monitorowanie martwego pola, kamera cofania oraz adaptacyjny tempomat.

Jeep Wrangler to nie tylko samochód – to styl życia, którego można doświadczyć w pełni dzięki jego niezwykłym zdolnościom terenowym i komfortowi codziennego użytkowania. Niezależnie od tego, czy znajdują się tu miłośnicy weekendowych wypadów poza miasto, czy poszukiwacze auta, które sprosta wymagającym warunkom pogodowym na Pomorzu i podczas podróży – Wrangler nigdy nie zawodzi.

Dlaczego właśnie teraz warto zdecydować się na zakup? Jest to jedna z ostatnich okazji, by dołączyć do ekskluzywnego grona właścicieli tego ikonicznego modelu. Dostępność modeli jest ograniczona, dlatego warto się spieszyć, by zapewnić sobie spełnienie marzenia o samochodzie, który nie ma sobie równych na drodze i poza nią.

Euro-Car to jedyny autoryzowany salon sprzedaży i serwis marki Jeep w Gdyni. Jako firma wielomarkowa oferuje sprzedaż i profesjonalny serwis marek koncernu Stellantis – Alfa Romeo, Jeep, Peugeot, Citroen, Fiat oraz Opel zapewniając kompleksową obsługę, zaufanie oraz komfort użytkowania samochodów.

81-002 GDYNIA UL. MORSKA 491
KONTAKT@FCA-EUROC.AR.PL
58 760 52 00

EURO-CAR
W Twoim kierunku



JEEP WRANGLER

JUŻ OD **290 900** PLN



SPRAWDŹ
NASZĄ
OFERTĘ

Jeep



Nic nie poradzę. Ze wszystkich celebrytów, którzy dosiadali Junaka, ten wyjątkowy jednośląd będzie mi się kojarzył właśnie z fikcyjną Zenobią. Mimo to znanych postaci, którzy jeździli na Junaku było całkiem sporo. Byli to przede wszystkim sportowcy – Jerzy Dąbrowski, Franciszek Stachiewicz, Edward Kurowski, Konrad Stabiński, Janusz Orzepowski czy Witold Płużański, którzy bili na nim rekordy prędkości, wygrywali w motocrossie i zajmowali czołowe miejsca w słynnych „Sześciodniówkach Motocyklowych”.

Motocykl, opracowany w Biurze Konstrucyjnym Przemysłu Motoryzacyjnego przez zespół pod kierunkiem J. Ignatowicza i produkowany w dawnej fabryce Stoewera w Szczecinie, w swojej klasie regularnie pozostawiał z tyłu najbardziej znamienite zachodnie marki, takie jak na przykład brytyjskie AJS czy BSA. Junak produkowany był dziewięć lat, od 1956 do 1965 roku. Z taśmy montażowej

zeszło 91 400 motocykli, w tym około 10 000 sztuk pierwszego modelu o kodowym oznaczeniu M07, do którego zaliczały się właśnie rajdowe typu M07-R i crossowe typu M07-C. Pozostałe to model o oznaczeniu M10. Intelktualnie szcześciński jednośląd pod wieloma względami nawiązywał do przedwojennych doświadczeń twórców legendarnych „Sokołów”, choć rama była wzorowana na konstrukcji zastosowanej w brytyjskim motocyklu AJS, a przednie zawieszenie to z kolei rozwiązanie znane z także brytyjskiego BSA. Angielskie były też gaźniki Amal, stosowane głównie w modelu M07. Z czasem zastąpiono je polskim gaźnikiem Pegaz wzorowanym na ... Amalu. Motocykl napędzał skonstruowany przez polskich inżynierów, górnozaworowy czteresurowy silnik o pojemności 350 ccm i mocy do 19 KM o bardzo charakterystycznym dźwięku pracy. Junaki eksportowano między innymi na Węgry, do Bułgarii, Turcji, Wenezueli, Mongolii i na Kubę. Próbowano



ZENOBIA I EKIPA „DZIKIEGO JUNAKA”

AUTOR: BARTOSZ GONDEK | FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

*„Zachciało się raz Zenobii.
Rzucić swoje stare hobby.
Bo to chyba pachnie nudą.
Ciągłe się zajmować judo.
Na tym kończy się limeryk.
Jej hobby stał się Fryderyk”.*

Tak rymował, na intencję jednej z głównych bohaterek trzeciej części Pana Samochodzika, autor tego niezwykle poczytnego cyklu, Zbigniew Nienacki. Rudowłosa Zenobia, będąca działającą pod przykrywką rudowłosą agentką kontrwywiadu, oprócz tego, że miała świetnie opanowane judo, znana była z tego, że poruszała się polskim motocyklem Junak!



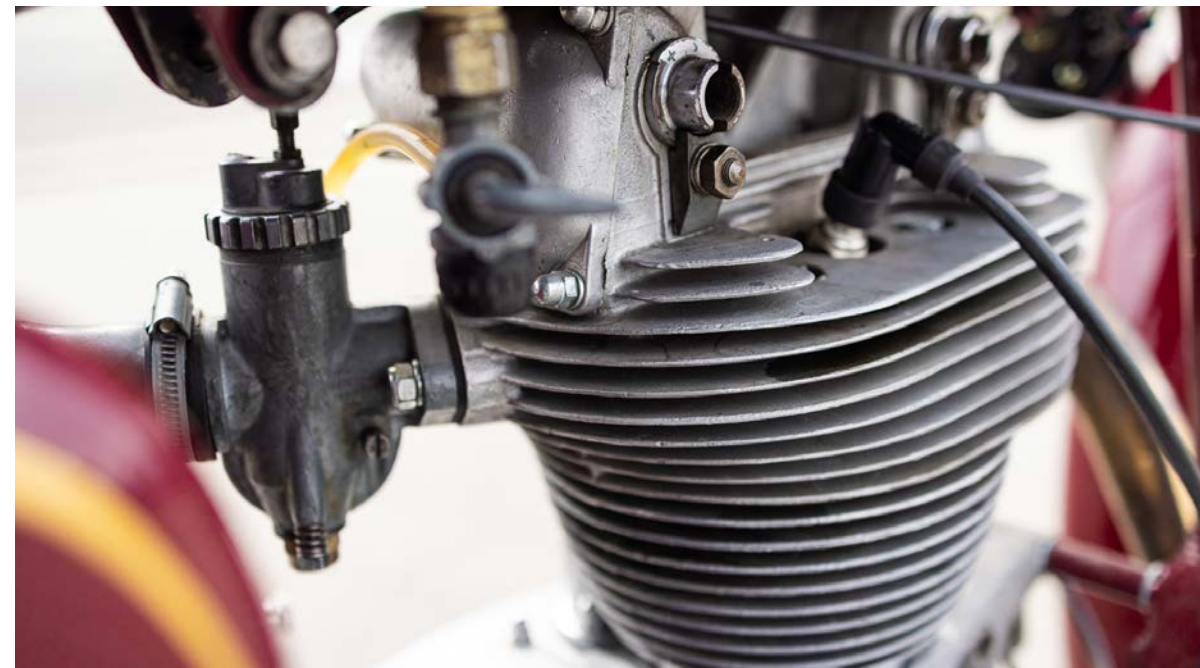
też wykorzystać podobierstwo motocykli do jednośladów angielskich i wysłać je do USA. Tam trafił szosowo-terenowy Scrambler oraz 21 sztuk wykonanych na specjalne zamówienie, z wyposażeniem wzbogaconym o sakwy, gmołe i dodatkowe oświetlenie, czyli „Junak M10 de Lux”.

Dziś szczecińskie jednoślady otoczone są takim samym kultem, co przedwojenne Sokoly, a ich właściciele spotykają się na wspólnych rajdach i zlotach. Jedną z najbardziej aktywnych grup właścicieli tych motocykli jest „Dziki Junak”, którego członkowie mieszkają także w okolicach Trójmiasta. „Dziki Junak” to nieformalna grupa, zrzeszająca największą liczbę miłośników tych motocykli. Z całej Polski, ale

także z Europy. „Dziki Junaki” spotykają się co roku na wielu imprezach, zlotach i rajdach. Regularnie zaglądają też nad Zatokę Gdańską. W ubiegłym roku można je było zobaczyć w Kuźni Wodnej w Oliwie.

- Grupa to obecnie około 400 osób. Najwięcej aktywnych miłośników Junaka mieszka w Warszawie – mówi Andrzej „Niuniek” Rożek, właściciel pięknego modelu M10 i wspomnianego wcześniej Scramblera.

Dlaczego akurat Junak? Bo Pana Andrzeja zawsze kręciła polska klasyka. Wcześniej posiadał kilka popularnych „Wuesek”. Pierwszy wyjazd na Junaku nie był daleki – zaledwie kilkadziesiąt kilometrów na nieodległe dzi-



kowsko w kaszubskiej miejscowości Krąg. Potem były już Czechy, spontaniczny wyjazd pod Bramę Brandenburską, a w tym roku prawdziwa przygoda – wycieczka motocyklowa do Chorwacji, zahaczając jeziorem Garda. To wszystko na kilkadziesiątletnich klasykach!

- Prędkość przelotowa Junaka to 75 km/h. Motocykl nie ma też problemu ze sporymi górkami, nie boimy się więc tej eskapady – mówi Andrzej Rożek. - Poza tym jest jeszcze coś. To rozsiana w całej Europie sieć juna-czej samopomocy, czyli miejsc, gdzie znajdzie się kawałek warsztatu, a nawet nocleg. Tak jak przed wojną w Polskim Klubie Motorowym. Bo Junak to przygoda, która jedno-czy. Czego więcej chcieć... – dodaje.

SOCIAL MEDIA

BIZNES NA POLU MINOWYM

AUTORKA: ALEKSANDRA TATARCZUK

Nieoczekiwana blokada konta w mediach społecznościowych to największy koszmar, jaki spędza sen z powiek internetowych twórców. Lata pracy i nakładów finansowych nad budowaniem wielkich społeczności, mogą zniknąć. W jednej chwili i bez żadnego powodu. Takie sytuację dotknęły profil mistrzowie.org, czy też blogerke modowej Harel, którzy na pewien czas stracili dostęp do swych kont. Właściciele profilu kartypodarunkowe.online mieli mniej szczęścia, bo Meta aż dwukrotnie całkowicie usuwała ich profil, przez co musieli od początku go zakładać. Co jednak gorsze nikt z nich nie poznał tajemnicy, co kryło się zablokowaniem konta, a potem jego odblokowaniem lub usunięciem. Wnioski wszyscy mają takie same – nie wolno opierać swojego biznesu tylko na social mediach.

Pod koniec września admin fanpage'a Mistrzowie.org, Mariusz Składanowski, zaczął otrzymywać informację od znajomych, że prowadzona przez niego strona nie działa. Po zalogowaniu się na profil zobaczył, że konto zostało zablokowane za "naruszenie standardów Facebooka". Po zagłębieniu się w zgłoszenie, jako konkretny powód znalazł informację, że blokada została spowodowana "podszywaniem się pod inne osoby lub markę". Nie za bardzo dowierzał, że strona zbierająca memy będące fragmentami komentarzy i cytatami z innych stron, może ukraść tożsamość innej marce czy osobie, więc szybko zgłosił blokadę do weryfikacji. Chwilę później otrzymał automatyczną odpowiedź, że zgłoszenie zostanie rozpatrzone w ciągu kilku dni przez "technologię lub weryfikatora". Nie musiał jednak zbyt długo czekać, gdyż w ciągu kilku chwil podanie zostało rozpatrzone przez system... negatywnie, a strona zablokowana. "Brak mi słów. Żyjemy w świecie, w którym algorytmy decydują o być albo nie być całych kawałków internetu, bez żadnego rozsądnego uzasadnienia, bez możliwości odwołania, za to zgodnie z zasadami bezpieczeństwa" - napisał na swoim profilu Mariusz Składanowski, gdy w wyniku decyzji algorytmu

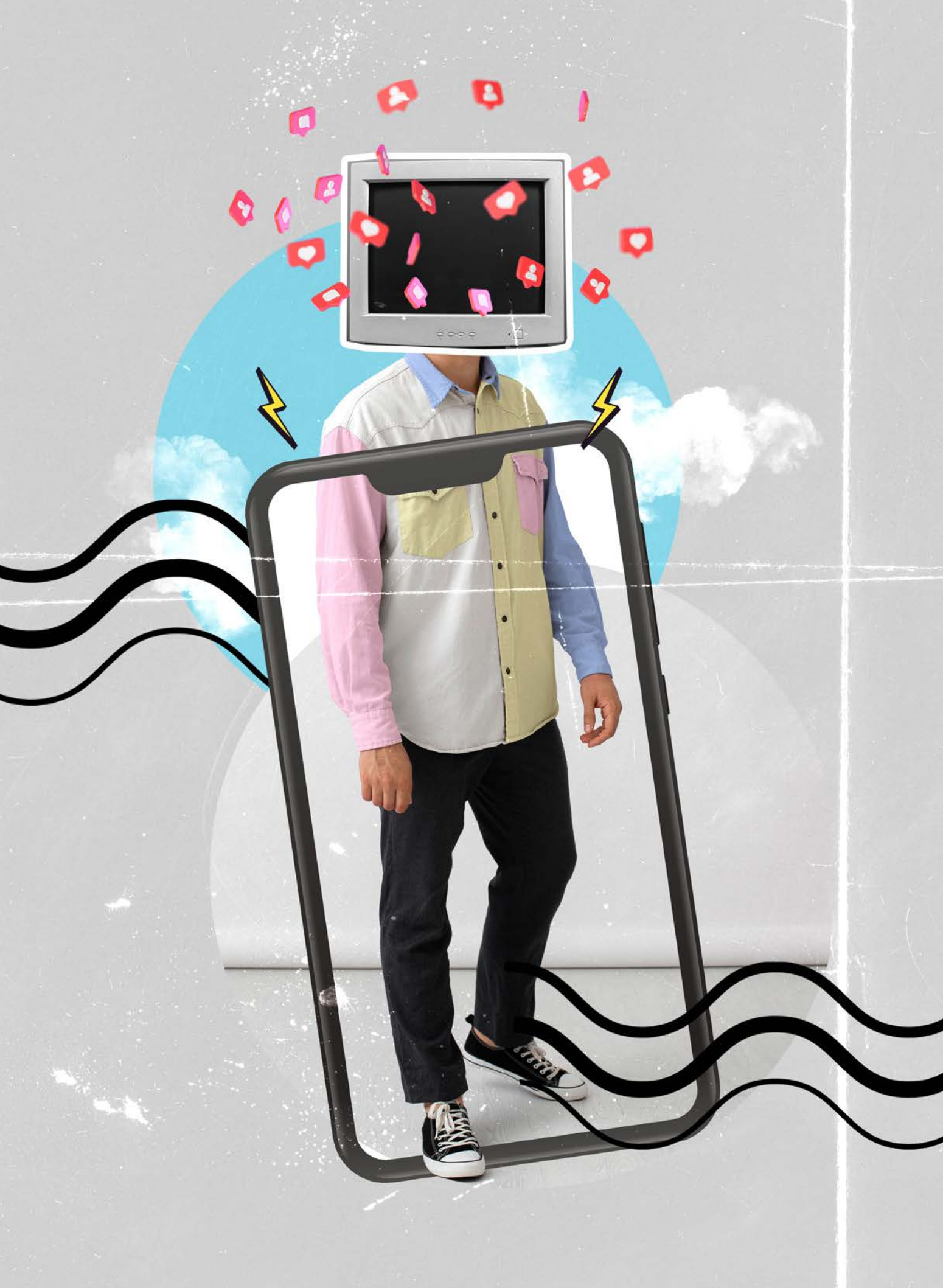
stracił społeczność o wielkości niemal 370 tysięcy osób, budowaną od 2010 roku.

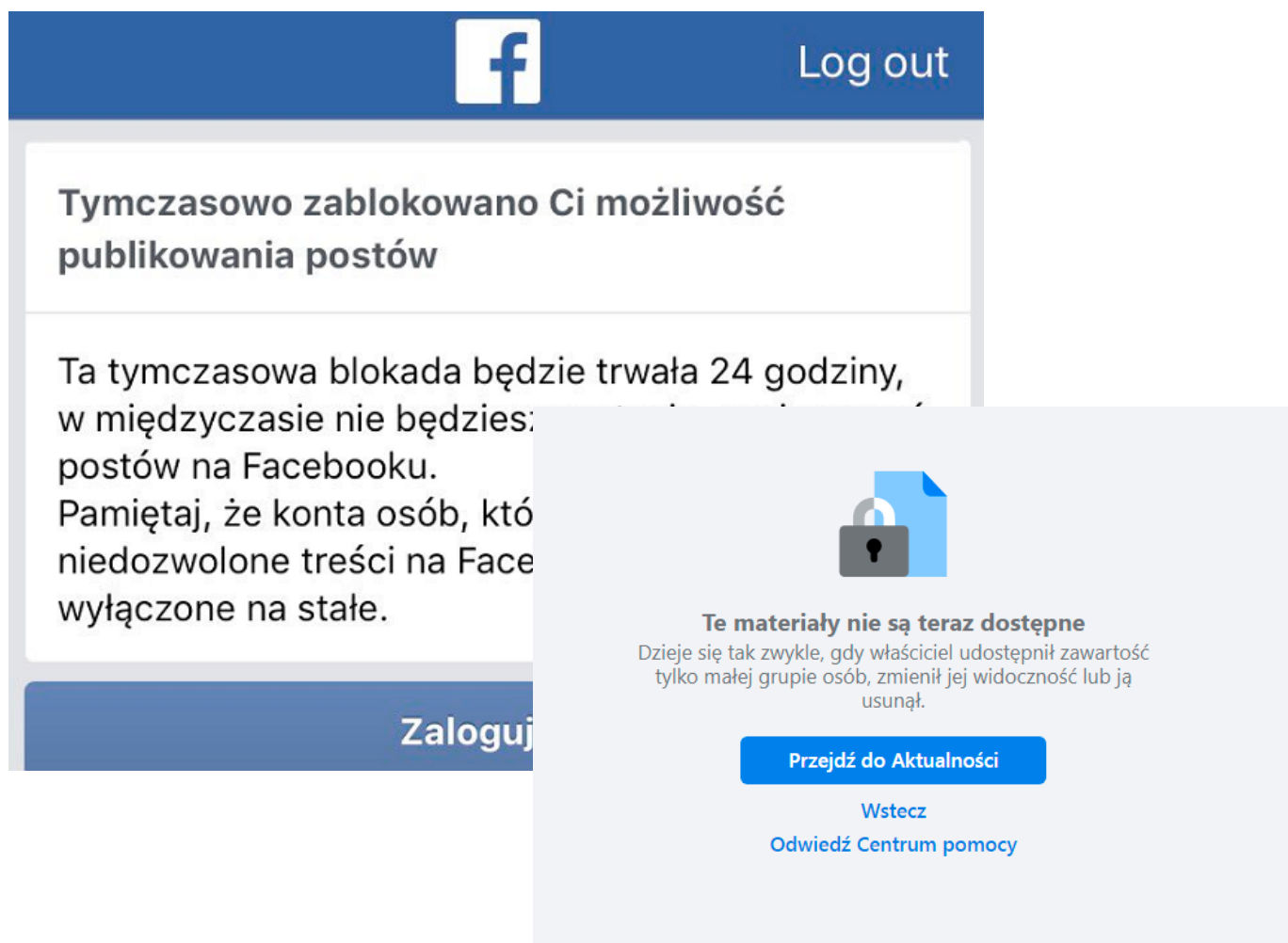
Do sytuacji popularnego fanpage'a szybko odnieśli się inni twórcy i dziennikarze. Sylwia Czubkowska, współautorka podcastu Techstories w TOK FM, na swoim profilu na platformie X skomentowała, że działanie jest z jednej strony przykładem "prywatnej cenzury, ale także underblokingu, a z drugiej niewystarczającej walki z dezinformacją, scamem i po prostu przestępstwami, odkąd Facebook w 2010 r. wprowadził algorytmy".

Na szczęście twórca Mistrzowie.org nie zaprzestał na odwołaniu od decyzji algorytmu w ramach "oficjalnej drogi administracyjnej", ale zaczął szukać rozwiązania problemu poza formalnymi kanałami.

MISTRZOWIE.ORG: ZROBIĆ STYPĘ I ZAPOMNIEĆ

Składanowski postanowił skorzystać z najbardziej efektywnej metody rozwiązywania problemów na świecie - "po znajomo-





ści". Odezwał się do weterana underblockingu Michała Marszał, który obiecał zainterweniować u "znajomych znajomych" z Facebooka. Skontaktował się również z agencją interaktywną, a ta zaczęła szukać kontaktu z pracownikami Meta. Nie wie, która metoda zadziała, ale czwartego dnia blokady, bez kontaktu ze strony portalu, bez podania uzasadnienia, dostęp do strony został przywrócony. Trudno podejrzewać, że w ciągu 3 dni dzielących zablokowanie konta i przywrócenie dostępu algorytm zdobył nowe dane i przyjrzał się "kontekstowi" sytuacji. Za weryfikacją zawieszania musiał stać "prawdziwy człowiek".

- Gdyby nie udało odzyskać dostępu zrobiłbym stypę i zapomniał o temacie. Odbudowanie społeczności składającej się z niemal 370 tysięcy osób, przy obecnych zasięgach byłoby niemożliwe - komentuje Składanowski.

HAREL: UDOWODNIJ MASZYNIEM, ŻE JESTEŚ CZŁOWIEKIEM

Na początku 2020 roku dziennikarka i blogerka modowa Harel próbowała bezskutecznie zalogować się na swoje konto na Instagramie. Na ekranie pojawiła się informacja, że konto zostało zawieszono za "złamanie zasad społeczności". Bez żadnego wcześniejszego ostrzeżenia, z dnia na dzień, straciła

dostęp do konta, na którym przez lata uzbierała społeczność składająca się z prawie 40 tys. użytkowników. Poszkodowana nie była w stanie stwierdzić jakie działanie doprowadziło do decyzji platformy. Próbowała odwołać się od blokady przez formularz reklamacyjny, po wysłaniu, którego otrzymała automatyczną odpowiedź proszącą o dokonanie weryfikacji swoich personaliów. Przypominała ona scenę z filmu, gdzie porwacz proszony jest o wysłanie "dowodu życia" - Harel musiała zrobić sobie selfie trzymając na nim zapisany na kartce kod, dołączony do automatycznej odpowiedzi. Dziennikarka wysłała nawet pismo drogą pocztową do europejskiej siedziby Mety w Dublinie i z prośbą o przywrócenie konta. Po 3 dniach dostęp do profilu został przywrócony tak samo jak wcześniej zablokowany - bez żadnego wyjaśnienia. Harel do tej pory nie wie, czy zadziałał proces reklamacji, czy może interwencja koleżanki, która "znała kogoś w Instagramie", czy może po prostu minęły "symboliczne 3 dni" o których krążyła legenda, że właśnie na tyle dni ostrzegawczo nakładano blokadę. Tymczasem po około 3 tygodniach twórczyni otrzymała odpowiedź na swoje pismo (również w formie listu), która brzmiała mniej więcej tak "to nie my tym zajmujemy się, więc nie możemy pomóc". Harel, wiedząc, że nie może liczyć na wsparcie Mety, a biorąc pod uwagę, że ta blokada może być tylko początkiem problemów - postawiła przygotować się na kolejną batalię.

DSA I DMA

OCZEKIWANY RATUNEK?

Platformy takie jak Discord, Facebooka, czy X nieodpłatnie udostępniają użytkownikom przestrzeń i narzędzia do publikowania i pierwotnie w zamian oczekiwały tylko treści. Obecnie model biznesowy cyfrowych gigantów opiera się na obserwacji i analizie zachowań użytkowników tych pozornie darmowych usług. Pozyskane dane i wnioski sprzedawane są następnie innym podmiotom, które podsuwają użytkownikom reklamy i treści, które mają zatrzymać ich na platformach i wpływać na podejmowane decyzje (przede wszystkim) konsumenckie, (ale w konsekwencji) życiowe i polityczne.

Korzystając z wielkich platform akceptujemy ich regulaminy, które mają na celu kształtowanie dyskusji zgodnej z przyjętymi zasadami. O ile takie ogólne standardy jak traktowanie z szacunkiem innych użytkowników portalu, czy nie wysyłanie spamu zdają się być zasadne, to już arbitralny sposób cenzurowania treści, decydowania o tym jakie materiały są usuwane, a jakie podbijane budzi wiele wątpliwości. Te decyzje wcale nie mają przypadkowego charakteru, ale odzwierciedlają politykę i cele biznesowe platformy. Decyzje dotyczące samoregulacji, zasad publikacji, zarządzania treściami, leżą po stronie właścicieli platformy, a inni interesariusze mają niewielki wpływ na ich zarządzenie. To więc oni w realu wpływają nie tylko na to jaka piosenka będzie modna latem, ale na to kto ma większe szanse wygrać wybory.

Prawo powoli dogania rozwój cyfrowych platform i tworzy rozwiązania mające na celu chronić użytkowników. W lutym 2022 parlament Europejski uchwalił dwa akty: o usługach cyfrowych (DSA – Digital Services Act) i o rynkach cyfrowych (DMA – Digital Markets Act). Owe ustawy narzucają na cybergigantów wymogi m.in. opracowania i przestrzegania jaśniejszych i bardziej spójnych zasad moderacji treści, zwiększenia dostępności do informacji jak działają algorytmy podpowiadające dobór treści, czy próbują

ograniczyć dominację największych graczy w sieci.

Te akty prawne mają wprowadzić przejrzystość w działania, które stanowią obecnie największą zgorę platform, czyli autorytatywne usuwanie treści oraz blokowanie kont użytkowników.

Ustawy zakładają, że platformy będą mogły zdecydować jakie kategorie treści są zabronione (np. wulgaryzmy), ale tylko pod warunkiem, że jasno opiszą to w regulaminie. Regulacje wpływają również na podbijanie lub obniżanie zasięgów danych treści. Np. zabronione będzie blokowanie kontrowersyjnych materiałów, które realizują ważny interes społeczny (np. zaangażowanej sztuki). Narzucają również na platformy nakaz publikowania „raportów przejrzystości” ujawniające m.in. statystyki usuwanych treści.

Akty zakładają również, że użytkownicy, których wpisy zostaną usunięte lub konta zablokowane, mają dostawać szczegółowe wyjaśnienie przyczyn takich restrykcji wraz z informacją o tym, jakie postanowienie regulaminu naruszyli. To co istotne, będą oni mogli odwołać się od takiej decyzji, a decyzja będzie musiała być zweryfikowana przez człowieka, a nie algorytm. To rozporządzenie narzuca również na cybergigantów zatrudnienie wystarczającej liczby moderatorów, aby umożliwić właściwą weryfikację treści we wszystkich językach UE.

Za nieprzestrzeganie tych przepisów na platformy będzie można nałożyć kary pieniężne. Naruszenia w ramach DSA mogą być karane w wysokości do 6 proc. globalnego przychodu, w ramach DMA jest to aż 10 proc. Za powtarzające się naruszenia regulacji może to być nawet 20 proc. Ostatnie z rozporządzeń weszły w życie na początku 2024 roku i jednak jak pokazują doświadczenia - nie zostały wciąż zrealizowane przez platformy.



HAREL

dziennikarka i blogerka modowa

„Nie skupiamy się na rozwoju tylko jednego medium, zwłaszcza jeśli to medium nie jest nasze”



MAŁGORZATA SAKOWSKA

kartyodarunkowe.online

„Gdy korzystam z usługi jakiejś firmy i pojawiają się problemy, to zawsze mogę liczyć na kogoś z obsługi klienta. Tymczasem proces odwołania w Meta nie jest transparentny, nie znamy konkretnej przyczyny zawieszenia konta, ani nawet miejsca czy osoby, z którą możemy porozmawiać o odwołaniu”



SEKSUALIZACJA PIEROGA

Po blokadzie konta Harel spotkało również usuwanie publikowanych na Instagramie treści. Jedną z bardziej pamiętnych sytuacji było usunięcie rolki o zamówionych w restauracji pierogach przez nią i jej przyjaciółkę. Jako powód blokady Instagram podał "nacechowanie rolki treściami erotycznymi".

- Przyglądałyśmy się tym pierogom z każdej strony, szukając czegokolwiek co automat mógł uznać za "erotyczne" ale nie byliśmy w stanie znaleźć żadnego uzasadnienia - komentuje Harel.

Ta sytuacja była dla niej kolejnym "ostrzeżeniem" i że jeżeli nie chce narazić się na "shadow banning" - musi coś zmienić. - Doszłam do wniosku, że opieranie mojej zawodowej komunikacji tylko na Instagramie, nie jest bezpieczne, ponieważ to konta nie jest naprawdę moje - komentuje dziennikarka.

ZVZ: GDY Z FORUMOWICZA STAJESZ SIĘ SPAMEREM

Underbloking nie jest tylko problemem kanałów należących do Marka Zuckerberga, ale też ich "młodszy brata" Discorda. Właśnie na nim, Paweł Opydo, podcaster i youtuber, założył forum dla społeczności patronów swojego podcastu "ZVZ" (współtworzonego z Katarzyną Czajką-Kominiarczuk). Parę miesięcy temu podczas logowania na portal wyskoczyło mu powiadomienie informujące o blokadzie konta przez "chroniczne wysyłanie spamu". Jako że korzystał z niego do kontaktu ze znajomymi, do administrowania grupy i do komunikacji z patronami ZVZ, nie dostrzegł w swoich aktywnościach znamion spamu. Tymczasem z dnia na dzień został pozbawiony dostępu do kilkutyśycznej grupy. Szybko wysłał odwołanie, postępując z wytycz-

ACCOUNT BOMBING

zawieszenia konta na platformach społecznościowych w wyniku wysłania dużej ilości zgłoszeń przez użytkowników

#BLOCKOUT2024

ruch społeczny, zachęcający użytkowników do blokowania celebrytów w mediach społecznościowych

SHADOW BANNING

forma ograniczenia zasięgu lub widoczności treści użytkownika na platformach społecznościowych

UNDERBLOKING

przypadkowe zablokowanie treści przez algorytm

USER GENERATED CONTENT

wszelkiego rodzaju materiały tworzone przez osoby korzystające z danej platformy

nymi podanymi przez portal, mając na uwadze, że na całość procesu ma tylko 30 dni. Zgodnie z regulaminem po tym okresie zablokowane konto zostaje usunięte. Odpowiedź na zgłoszenie przyszła po 2 miesiącach....

ALGORYTM PRYZNAJE RACJĘ WIĘKSZEMU

Paweł Opydo miał "szczęście" walczyć z algorytmem nie tylko na Discordzie, ale również na YouTube. W wyniku "alternatywne postrzeganie prawa autorskiego" przez system moderujący portal, musiał stoczyć batalię o uznanie swoich praw z międzynarodowym dystrybutorem muzyki. Na prowadzonym na YouTube kanale "Złe piosenki" recenzuje utwory muzyczne, ilustrując omawiane fragmenty wybranymi urywkami z piosenki. Jedną z recenzji okazała się viralowa, ale ku zaskoczeniu twórcy wytwórnia muzyczna chciała przejąć zmonetyzowane na wyświetleniach materiału środki. Autor szybko zainterweniował, ale od dystrybutora usłyszał, że YouTube umożliwia im monetyzację User Generated Content, gdzie w ramach cytatu zostały użyte ich dzieła i oni po prostu z tej możliwości korzystają. Tymczasem nie istnieje żaden wyjątek w prawie autorskim, który pozwalałby monetyzować cudze treści, w których są cytowane inne utwory. Wiedząc, że prawo jest po jego stronie, Paweł Opydo interweniował po raz kolejny i po odpowiedniej liczbie odwołań YouTube przekazał informację, że właściciel praw - dystrybutor muzyki - odpuścił roszczenie. Nie wszyscy twórcy mieli tyle wytrwałości i szczęścia co Paweł. Model działania YouTube nierozróżniania "prawa cytatu" przez co prowadzi do faworyzacji większych kont i zabierania twórcom bez zaplecza prawników - zmonetyzowanych na treści środków.

KARTYPODARUNKOWE.ONLINE: TEN KTO PŁACI TEŻ NIE JEST BEZPIECZNY

Nie trzeba być influencerem by narazić się na blokadę. Dostawca voucherów prezentowych, firma Karty Podarunkowe Online już 3 razy musiał odbudowywać swoją społeczność, po zawieszeniach konta reklamowego na Facebooku. Pierwsza została nałożona za "permanentne naruszanie zasad społeczności" w 2021 roku. Administrator szybko przyjrzał się reklamom i nie widząc w ich treściach winy, natychmiast odwołał się od zawieszenia za pomocą formularza. Po miesiącu oczekiwania na rozpatrzenie wniosku, sprawa przedawniła się i firmie nie pozostało nic innego jak ... ponownie założyć konto. Stworzyli nowy profil i zaczęli zbieranie społeczności od zera. Jednak ten manewr okazał się nieskuteczny, gdyż niedługo potem - nowe konto zostało zablokowane z tego samego powodu co pierwsze.

GDY ALGORYTM JEST SĘDZIĄ SZYBKIM, ALE NIESPRAWIEDLIWYM

- Podejrzewam, że padliśmy ofiarą account bombinga ze strony konkurencji - komentuje ponowne zablokowanie konta Małgorzata Sakowska, Managing Director Kart Podarunkowych. - Przedstawiciel jednej z firm notorycznie wysłał nam wezwanie do usunięcia jednego z używanych w naszych publikacjach słów, gdyż uważał je za swoją nazwę własną. Pomimo tego, że nie było ono w żaden sposób zastrzeżone - dodaje.

Przy tej blokadzie firma ponownie wysłała odwołanie. Tym razem udało im umówić się na rozmowę telefoniczną z pracownikiem Facebooka. Szczęśliwi, uznali, że kontakt z prawdziwym



PAWEŁ OPYDO

ZVZ

"Najpopularniejsze serwery na Discordzie czy Facebooku mają po parę milionów użytkowników. Społeczność, która składa się z 200, 300, czy 500 tys. osób dla platformy jest więc mało znaczącym pyłkiem. Ale dla zwykłego użytkownika stanowi bazę tysięcy klientów i od niej może zależeć "życie jego biznesu". Dla tych "małych" podmiotów to ogromna skala, ale dla platform mających ograniczone zasoby do zajmowania się zgłoszeniami, to zbyt mała grupa by interweniować. Przez te skalę "mali" przedsiębiorcy zostają pozbawieni narzędzi do pracy, nie mając jakiegokolwiek drogi do odwołania."



MARIUSZ SKŁADANOWSKI

mistrzowie.org

"Gdyby nie udało odzyskać dostępu zrobiłbym stypę i zapomniał o temacie. Odbudowanie społeczności składającej się z niemal 370 tysięcy osób, przy obecnych zasięgach byłoby niemożliwe"

człowiekiem rozwiąże ich problem. Ten, przeanalizował sprawę i uznał, że nie widzi żadnych naruszeń. Obiecał procedować zniszczenie blokady i... sprawa zakończyła się, bez odzyskania dostępu do konta. Karty Podarunkowe musiały założyć trzecie konto.

Pomimo tego, że firma regularnie wydaje pieniądze na platformie, wykupując tam reklamę, nie mogła liczyć na efektywną obsługę klienta.

- Gdy korzystam z usługi jakiejś firmy i pojawiają się problemy, to zawsze mogę liczyć na kogoś z obsługi klienta. Tymczasem proces odwołania w Meta nie jest transparentny, nie znamy konkretnej przyczyny zawieszenia konta, ani nawet miejsca czy osoby, z którą możemy porozmawiać o odwołaniu - dodaje Sakowska. - Przez brak konta na Facebooku, zablokowanie działań reklamowych dostrzegaliśmy mniejszą ilość wejść na naszą stronę i tym samym na zmniejszenie obrotów. Jednak najgorsze było dwukrotne stracenie naszej społeczności, co musiało wpłynąć na zaufanie do nas - kończy Sakowska.

GRANIE NIE DO SWOJEJ BRAMKI

Twórcy internetowi rozumieją, że by docierać do publiczności potrzebują mediów społecznościowych. Pomimo chimeryczności i zmienności zarządzających nimi algorytmów, nie mają alternatywnego, efektywniejszego i tańszego sposobu na dotarcie do szerokiej publiczności, bez ponoszenia kosztów na reklamy. Jednocześnie gromadzenie kapitału społecznego w żadnym innym miejscu nie jest aż tak bardzo pozbawione kontroli. - Zbieramy klientów na platformach, które do nas nie należy - komentuje Paweł Opydo, ZVZ.

Mariusz Składanowski radzi innym twórcom, by nie budować na mediach społecznościowych jedyne źródła swoich dochodów, i tak jak na początkach Internetu, postawić na własne strony www., aby zabezpieczyć się przed zapędami "cenzorów ze sztucznej inteligencji".

Zdaniem Harel twórcy powinni tworzyć alternatywne dla platform społecznościowych miejsca do komunikacji ze swoimi fanami/klientami. Do prowadzonego przez siebie bloga dorzuciła newsletter, który szybko zyskał kilka tysięcy subskrybentów.

- Teoretycznie platformy społecznościowe udostępniają nam swoje narzędzia za darmo, ale darmowe nie są. Płacimy za nie udostępniając swoje dane. Jednak traktuję ten układ jako uczciwy. Sporo ludzi zarabia na Instagramie, więc trudno oczekiwać, że narzędzie jakie im to umożliwi będzie darmowe - dopowiada.

Dlatego pomimo tych trudności, wciąż prowadzi kanał na Instagramie, a innym twórcom poleca dywersyfikację kanałów: - Nie skupiamy się na rozwoju tylko jednego medium, zwłaszcza jeśli to medium nie jest nasze - kończy Harel.

TWÓRCY JESZCZE GÓRĄ

Influencerzy wydają się być skazani na obecność w mediach społecznościowych i na ich łaskę. Czy przyszłość twórców na platformach malowana jest w czarnych barwach, a rządy nad internetem zostały przyznane algorytmowi? Niekoniecznie. Najbardziej nieprzewidywalną i nielogiczną siłą w internecie są ... jego użytkownicy. To właśnie ludzie takimi działaniami jak #blockout2024 niszczą algorytmy, zmieniają trendy i narzucają kierunki dyskusji. Choć walka jest nierówna i coraz trudniejsza, na razie w walce influencerów z algorytmem o władzę nad Internetem, twórcy zdają się wygrywać.

WOLNOŚĆ kontra BEZPIECZEŃSTWO

Wolność słowa jest jednym z podstawowych praw człowieka, jednak nawet w demokratycznym świecie istnieją pewne wyjątki, gdy jest ono odbierane. W niektórych krajach zabranie prawa do wolności słowa ma na celu zapobieganie mowie nienawiści, zniszczeniu lub groźbom, podczas gdy w innych takie komunikaty są uważane za niesmaczne, ale jednak legalne wyrażanie opinii.

Właściciele mediów społecznościowych jak Elon Musk czy Mark Zuckerberg często mówią o znaczeniu zasad wolności słowa jako podstawowej misji ich platform. Rzeczywiście, portale takie jak Facebook czy X (dawniej Twitter) umożliwiają niezwykle szybkie rozprzestrzenianie się wypowiedzi. Odegrały niezwykle rolę w procesach

konstytuujących pozytywne zmiany społeczne jak Arabska Wiosna, ruch #Metoo, czy Occupy Wall Street. Niestety umożliwiają również rozprzestrzenianie się mowy nienawiści, przez co wpływały na eskalację przemocy jak podczas zamieszek na tle rasowym w Londynie, czy przy ludobójstwie muzułmanów Rohingya w Mjanmie.

Z powodu tych konsekwencji rządy wielu krajów pozwalają cyfrowym gigantom na czasowe zawieszenie prawa do wolności słowa. Jednak samo ustanowienie przez platformy czy dana wypowiedź zasługuje na publikację czy blokadę stanowi delikatny i złożony temat. Zwłaszcza gdy metody moderowania treści, oparte na maszynowym uczeniu algorytmu, przybierają nieraz przypadkowy przebieg.

NA CZYM POLEGA AUTOMATYCZNA MODERACJA NA SOCIAL MEDIACH?

Automatyzacja procesów moderacyjnych umożliwia szybkie reagowanie na treści nieodpowiednie lub szkodliwe. Jednak większość problemów związanych z zawieszaniem i blokadami kont wynika z faktu, że algorytmy dostrzegają naruszenia, tak gdzie ich nie ma. Moderacja przez boty przypomina często zjawisko zwane "halucynacjami AI". Sztuczna inteligencja tworząc treści na podstawie promptów (komend) podanych przez użytkownika i uzupełnia braki wynikające z nieznaności kontekstu, informacjami, które odczytane przez człowieka wydają się niedorzeczne.

Podobnie działają mechanizmy moderujące treści w mediach społecznościowych. Jeśli blokują konta to dlatego, że wyłapały na nich informacje, które w wyniku uczenia maszynowego zostały oznaczone za niebezpieczne lub szkodliwe. Jednak nie rozumieją kontekstu, cytatu czy krytyki. Niejednokrotnie algorytmy często mylnie interpretują obiekty na zdjęciach. Niedoskonałość rozpoznania co znajduje się na obrazie czy w treści, powoduje, że wiele kont zostaje zablokowanych przypadkowo co tworzy zjawisko tzw. underblockingu.



NAWET DO 100% ZYSKU WIĘCEJ

AUTORKA: MARTA DWORAK

Inwestycje w nieruchomości to dobra lokata kapitału. Jednak, aby zmaksymalizować zyski, warto skorzystać z profesjonalnego Doradztwa Inwestycyjnego. Dzięki usłudze prowadzonej przez Downtown Apartments inwestorzy mogą dowiedzieć się, jak wybrać odpowiednią nieruchomość i zoptymalizować ją pod kątem wynajmu.

Choć inwestowanie w nieruchomości na rynku polskim jest bardzo popularne, nadal niewiele osób korzysta z profesjonalnego doradztwa, a zamiast tego zgłasza się do specjalisty na samym końcu procesu. Tymczasem doradca inwestycyjny dysponuje szeroką wiedzą o rynku i może pomóc zarówno znaleźć optymalną nieruchomość, jak i wskazać najlepszy jej układ. To o tyle istotne, że dobre zaplanowanie przestrzeni i przeznaczenia mieszkania może sprawić, że będzie ono zarabiał 30, 40, a nawet do 100% więcej.

IM WCZEŚNIEJ, TYM LEPIEJ

Idealny moment na konsultację to sam plan inwestycyjny. Na tym etapie ważna jest znajomość rynku, obiecujących lokalizacji i pożądanego typu nieruchomości. W Downtown Apartments doradca służy pomocą podczas dokonywania wyboru. Może także pomóc w ocenie wyselekcjonowanych przez klienta nieruchomości. Kluczowe aspekty to lokalizacja, metraż, standard lub stan wykończenia oraz potencjał wynajmu.

- Rynek jest dobry, ale coraz bardziej wymagający, pojawia się więcej konkurencji, apartamentów, a to, co psuje rynek, to przeciętność. Dlatego nie wystarczy przygotować daną nieruchomość tylko sensownie, należy to zrobić optymalnie i maksymalnie – mówi Wojciech Ratajski, prezes Downtown Apartments. - Takie samo mieszkanie, w tym samym budynku, o tym samym metrażu i rozkładzie, jednak przygotowane optymalnie, może zarabiać nawet 100% więcej. Standardowo nasze doradztwo oznacza wynik lepszy o 30-40%.

OPTYMALNY PRODUKT HOTELOWY

Na mieszkania, które ktoś kupuje na wynajem krótkoterminowy, trzeba patrzeć jak na produkt hotelowy, do którego będzie przyjeżdżał dany segment klientów. I tak 30 m2 to komfortowy pokój typu studio dla pary.

- Najczęściej kupowane mieszkania to 40m2 i mam z nimi największy problem, ponieważ nie wiem, kto będzie ich odbiorcą. Od dłuższego czasu doradzamy zakup mieszkania typu studio dla par oraz dwie sypialnie plus salon dla rodzin z dziećmi. Warto także kupić 65-75m2 u dewelopera lub z rynku wtórnego i podzielić je na dwie jednostki hotelowe. Na nich możemy zarobić znacznie więcej niż na jednym mieszkaniu z dwiema sypialniami i salonem, bo para jako chyba jedyna grupa na rynku jest w stanie zapłacić więcej za szczególne udogodnienia. Można też kupić 100m2 i podzielić je na trzy jednostki hotelowe – tłumaczy Wojciech Ratajski. - Osobna grupa inwestorów, która powinna korzystać z naszej usługi to właściciele apartamentów, które można i należy zoptymalizować. Bardzo często zdarza się sytuacja, w której inwestor zarabiał 80.000 zł, a po naszym doradztwie i zainwestowaniu w apartament kilkunastu lub kilkadziesiąt tysięcy zł jego wyniki wzrosły do 110.000 zł.

Tworzenie produktu hotelowego to także myślenie o aspektach ważnych z punktu widzenia gościa, który w apartamencie ma znaleźć to, co doceniamy w hotelach najwyższej klasy, jak przemyślane oświetlenie czy miejsce do pracy. Optymalizacja zakłada maksymalne przemyślenie powierzchni i jej organizacji – zapewnienie więcej przestrzeni do spania lub życia na przykład kosztem tej do gotowania.

CEL INWESTYCYJNY

Downtown Apartments pomaga klientom w zmianie perspektywy z myślą o zyskach krótko i długoterminowych.

- Ludzie zbyt lekko podchodzą do wydania swoich oszczędności, tzn. kupują nieruchomość, żeby mieć, a nie w celu optymalnego inwestowania. Ja chcę ją kupić jak najmądrzej, czyli w jak najlepszej cenie i przygotować tak, aby zarabiała na wynajmie jak najwięcej, a w momencie sprzedaży – żeby ją sprzedać optymalnie drogo i łatwo – stwierdza Wojciech Ratajski.

Firma za cel w tym roku, poza ciągłym poszerzaniem swojej oferty i wyjściem na Warszawę oraz Kraków, obrała edukowanie inwestorów, na którym zamierza się skupić. Każdemu z nich marzą się jak największe zyski, a doradztwo inwestycyjne Downtown Apartments pomaga je osiągnąć, choć czasami to wymaga zmiany optyki klienta.

- Zdarza się, że klient chce kupić coś ultra prestiżowego, czego cena w dalszej przyszłości będzie windować, jednak czasami lepiej wydać mniej na apartament w gorszej lokalizacji i, zamiast płacić 35 000 zł za m2 - kupić dwa mieszkania po 20 000 zł za m2, bo one więcej dla nas zarobią - podsumowuje Wojciech Ratajski. - Nasze zadanie to dokładnie wyjaśnić klientowi te opcje i pozostawić mu wybór.

INDYWIDUALNA PERSPEKTYWA DORADCZA

Na stronie Downtown Apartments, w zakładce Doradztwo Inwestycyjne, znajduje się formularz - zarówno dla osób, które mają mieszkanie na wynajem, jak i dla tych, które chciałyby je nabyć - pozwalający w kilku krokach określić indywidualne preferencje. Po jego wypełnieniu, we wskazanym czasie doradca kontaktuje się z klientem, by omówić jego potrzeby. Firma wspiera inwestorów na każdym etapie inwestycji, przedstawiając najbardziej optymalne plany. Ostateczna decyzja zawsze pozostaje w gestii klienta.



5 POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO ZLECIĆ SPRZĄTANIE PROFESJONALISTOM

AUTORKA: MARTA DWORAK

Czystość biura to więcej niż porządek – to język, którym firma mówi do swoich klientów i partnerów, zanim jeszcze nawiążą kontakt. Estetyczne wnętrza i dbałość o szczegóły tworzą przestrzeń, w której zaufanie rodzi się samoistnie. Kiedy klient wchodzi do takiego biura, od razu czuje, że firma traktuje swoją działalność z najwyższą starannością. Czystość staje się wtedy dowodem na profesjonalizm, wiarygodność i szacunek do partnerów, którzy wiedzą, że tu każdy detal ma znaczenie.

EFEKTYWNOŚĆ I OPTYMALIZACJA KOSZTÓW

Wielu przedsiębiorców zastanawia się, czy zatrudnianie zewnętrznej firmy sprzątającej to rzeczywiście opłacalna decyzja. Odpowiedź jest prosta: tak, ponieważ pozwala to na lepsze zarządzanie budżetem oraz uniknięcie ukrytych kosztów związanych z zatrudnianiem i szkoleniem własnego personelu sprzątającego. Profesjonalne firmy korzystają z nowoczesnych technologii, dostosowując metody czyszczenia do specyfiki obiektu, co pozwala zoptymalizować koszty związane z utrzymaniem czystości oraz wydłużyć żywotność wyposażenia i powierzchni użytkowych.

POPARTA WIEDZĄ WYSOKA JAKOŚĆ USŁUG

Czystość to nie tylko porządek, a także odpowiedzialność i know-how. Usługi sprzątania wymagają precyzji, odpowiedniej wiedzy i zastosowania zaawansowanych środków czystości. Firmy specjalizujące się w tej branży inwestują w rozwój swoich pracowników poprzez liczne szkolenia, co przekłada się na skuteczność działań. Oprócz standardowych usług czyszczących, profesjonalści oferują także bardziej zaawansowane procesy, takie jak mycie przeszkleń i elewacji, dezynfekcję, polimeryzację i impregnację podłóg czy stosowanie hydrofobowych powłok ochronnych.

INWESTYCJA W WIZERUNEK I DOBRE SAMOPOCZUCIE

Utrzymana w czystości przestrzeń to wizytówka firmy, z którą stykają się jej klienci i partnerzy biznesowi, jeszcze zanim zdecydują się na współpracę. Dlatego warto, aby świadczyła o niej jak najlepiej. Dodatkowo czyste biuro to droga do lepszego samopoczucia pracowników, a , co za tym idzie, ich większej efektywności z korzyścią dla firmy.

NOWOCZESNE PRZYJAZNE ŚRODOWISKU ROZWIĄZANIA

W dzisiejszych czasach automatyzacja i robotyzacja rewolucjonizują różne branże, w tym także utrzymanie czystości. Inwestycje w roboty sprzątające i zautomatyzowane systemy czyszczenia to nie tylko optymalizacja czasu pracy, ale również mniejsze zużycie wody i energii, co wpisuje się w zrównoważony rozwój. Automatyzacja w branży czystości pozwala także na znaczące ograniczenie zużycia chemii, co z kolei redukuje koszty. To nie tylko korzyść dla



środowiska, ale również dla klientów, którzy zyskują czyste przestrzenie w sposób bardziej efektywny i ekologiczny. Z kolei w dziedzinie eliminacji bakterii, wirusów i innych zanieczyszczeń coraz większą popularność zyskuje woda ozonowana. Działa ona silnie dezynfekująco, co sprawia, że idealnie nadaje się do mycia powierzchni, które wymagają szczególnej higieny, takich jak biura, szpitale, czy miejsca o dużym natężeniu ruchu.

KOMPLEKSOWE DOSTOSOWANIE DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB

Profesjonalne firmy sprzątające oferują elastyczne usługi, które można dostosować do konkretnych potrzeb i wymagań firmy. Odpowiednio ustalony harmonogram sprzątania i zakres prac pozwalają sprostać najbardziej wymagającym oczekiwaniom. Podobnie szeroka wiedza dotycząca tego, jak radzić sobie z „niemożliwymi” do usunięcia zabrudzeniami, z którymi nie sposób było uporać się od lat.

Od ponad 12 lat Firma Konsal Cleaning świadczy kompleksowe usługi utrzymania czystości przestrzeni biurowych, instytucji, obiektów komercyjnych, hal magazynowych i produkcyjnych na terenie kilku województw. Działa w oparciu o wykwalifikowany personel, nowoczesny sprzęt i technologię oraz środki chemiczne najwyższej jakości. To sprawdzony partner w wysokim standardzie czystości firmy.

Konsal Cleaning Twój partner w porządku! | konsal.pl

WILLA
Kołątąja



Tajemnica Wrzeszcza inspiruje europejskich architektów

NAJPIĘKNIEJSZA WILLA WRZESZCZA WKRÓTCE ZOSTANIE OTWARTA

Willa Kołątąja to spokojna przystań w samym sercu miasta. Zachwyć się historyczną zabudową Górnego Wrzeszcza i wkrocz w świat apartamentów, które oczarują Cię swoim charakterem. Otwórz się na nowe smaki życia w otoczeniu zabytkowej architektury, stanowiącej ekskluzywne miejsce dla miłośników piękna i historii. Doświadczaj niepowtarzalnej atmosfery i wyjątkowych emocji. Odkryj tajemnicę najpiękniejszej willi Wrzeszcza.

Gdańsk Wrzeszcz | ul. Kołątąja 2
biuro@indai.pl | tel. 58 573 34 00

indai



Patrycja Domachowska, CEO Mediss Medical



Agata Zygałło, Make up Artist

Agnieszka Chabowska, Brand Manager JBS Optima,
Małgorzata Zimna, JBS Optima

Bogusław Wiecezorek, pełnomocnik zarządu Olivia Centre



Maciej Zielonka, wiceprezydent Gdyni

Izabela Disterheft, relationship & community manager, Investika,
ambasador ULI w Trójmieście

Monika Sawicz, Citi Gold



Ewelina Potocka, dziennikarka radiowa i prezenterka

Katarzyna Gruszecka-Spychała, wiceprezesa zarządu ds. finansów
i zarządzania aktywami zarządu Morskiego Portu Gdynia S.A.

ULI | ANCHORING THE FUTURE

W ramach wydarzenia organizowanego przez ULI, którego gospodarzem było miasto Gdynia, odbyły się prezentacje: „Gdynia jako miasto portowe: szanse i wyzwania dla rozwoju obszarów miejskich i biznesu”, „Rozwój portów: strategie wzrostu”, „Hamburg i HafenCity - wyzwania i wypracowane wnioski”. Nie zabrakło także dyskusji panelowej pod hasłem „Sektor prywatny i jego kluczowa rola w rozwoju miast portowych”.



Marcin Juszyk, partner zarządzający oraz wiceprezes zarządu Capital Park, przewodniczący Urban Land Institute w Polsce

PRETTY WOMAN. KOBIECA NOC W WYJĄTKOWYM STYLU.

JBS Optima wraz z bankiem Citi Handlowy postanowiły uczcić Dzień Kobiet w wyjątkowy sposób. Marcowy wieczór w salonie JBS Optima pełen był atrakcji, takich jak rozmowy na temat profilaktyki zdrowia kobiet, czy pokaz fryzur i makijażu. Nie zabrakło także klimatycznej oprawy muzycznej i wykwinnego jedzenia.

Weronika Zawistowska, Agnieszka Zabolna, Joanna Dubińska,
Moroccan oil

Monika Książek, regionalny menadżer sprzedaży Warta



Piotr Lorens, architekt miasta Gdańska

Bartłomiej Oset, wiceprezes NDI Development Sp. z o.o., Damian Król,
Head of Investments szef inwestycji, Distressed Real Estate Fund

Przemysław Ryś, dyrektor generalny, Turus



Sylwia Stybner, Ewa Leśniak, Jumpcity



Karina Gronkowska, Karolina Gronkowska



Michał Linke, Łukasz Bednarczyk, Tailors Club UK

Adam Braumberger, dyrektor marketingu BMG Goworowski, Karolina Żak,
Mercedes-Benz Polska, Izabela Obcarska, Mercedes-Benz Polska,
Filip Stankowski, specjalista ds. marketingu BMG GoworowskiMateusz Milewski, Hanna Goworowska, współwłaścicielka firmy BMG
Goworowski, Karolina Krempeć, Mercor S.A.

Aleksandra Tomasiak



Katarzyna Machajewska, Citi Gold, Dorota Koziół



Małgorzata Kazmierczyk, ekspert Fundacji Zdrowy Biust



Piotr Nowosad, Tomasz Józwiak, Wrzeczono Czasu

MANUFaktur EVENING W SALONIE BMG GOWOROWSKI

7 marca w gdynskim salonie BMG Goworowski zgromadzeni goście mieli okazję podziwiać możliwości programu ponadstandardowej personalizacji dla marki Mercedes-Benz, czyli Manufaktur. To specjalna oferta dedykowana najbardziej wymagającym klientom, którzy stawiają na ekskluzywne wyposażenie i wysoką jakość.

Bogdan Goworowski, prezes BMG Goworowski,
Bogdan Górski, prezes PB GórskiMartyna Banaszczyk, Aneta Banaszczyk, Katarzyna Patyna-Welna,
Patrycja Welna, Urszula Artym

Felipe Alvarado, Oskar Złotopolski, Wow Events

Aleksandra Staruszkiewicz, Marta Blendowska,
Prestiż Magazyn TrójmiejskiMarek Szybiński, szef sprzedaży samochodów osobowych
BMG Goworowski

Janusz Dzięczek, Anna Dzięczek, PAD-POL S.C.



Hubert Walczak, Frost, Patrycja Walczak

Fot. Natalia Kuma



Agnieszka Sarnacka, Izabela Jakul, właścicielki galerii Istota



profesor Kiejstut Bereźnicki, autor wystawy, wyżej: Błażej Kucharski, managing director ITRA Global, Natalia Babicz-Bereźnicka, dr Magdalena Adamowicz, europoslanka, Izabela Jakul, Agnieszka Sarnacka, właścicielki galerii Istota



Karolina Niemczyk-Bałtowska, radna Sopotu



Filip Ignatowicz, prorektor Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku, Aleksandra Ciapka, scenografka



Aneta Duraj, redaktor, Bartosz Gondek, kierownik Domu Wiedemanna



Marek Okrassa, artysta malarz



Błażej Kucharski, managing director ITRA Global, Natalia Babicz-Bereźnicka, Liliana Kucharska

„ISTNIENIE”- WERNISAŻ WYSTAWY NATALII I KIEJSTUTA BEREŹNICKICH

Galeria Istota to nowo powstała przestrzeń na kulturalnej mapie Trójmiasta. W sobotę 22 marca wypełniła się artystami i gośćmi, a to za sprawą wernisażu wystawy Natalii i Kiejstuta Bereźnickich - „Istnienie”.



Filip Ignatowicz, prorektor Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku, prof. Henryk Cześnik, artysta malarz



Natalia Babicz-Bereźnicka, Violeta Monseywych, artystka



Olga Bereźnicka-Korczevska, malarka, Jakub Bereźnicki, artysta grafik, Anna Bereźnicka-Kalkowska, malarka



Patrycja Szwarc, Polpharma, Natalia Babicz-Bereźnicka



Magdalena Adamowicz, europoslanka



Kiejstut i Natalia Bereźnicka z synem Jakubem



Joanna Stankowska, prezeska fundacji Mundus Cantat, Natalia Babicz-Bereźnicka

Bądź na bieżąco!



Wysyłka 12 wydań + wydania specjalne

tel. 791 971 399 | redakcja.trojmiasto@emsgroup.pl

Preremata



Jagoda Zdrojewska-Bochowicz, prezeska DDB Design & Build, Krzysztof Książkiewicz, członek zarządu, dyrektor sprzedaży Deer Design



Marcel Wójcik, PR & content manager, Deer Design, Alicja Polak, Deer Design Trójmiasto



Agnieszka Świderek, senior key account architekt, DDB Design & Build



Monika Kędzierska, pełnomocnik zarządu Żłobkowski Development, Anna Lankauf-Kuptz, Barbara Bobkowska



Marcin Mazek, head of expansion, Deer Design



Teresa Witkowska, dyrektor marketingu i PR, Napollo



Od lewej: Marcin Mazek, Władysław Murashko, Alicja Polak, Bartosz Grad, Jagoda Zdrojewska-Bochowicz, Marcel Wójcik, Krzysztof Książkiewicz, Paweł Borkowski; na dole: Piotr Jantos, Deer Group



Barbara Robak, spec. ds. sprzedaży, Pomorskie Domy, Katarzyna Kadzikowska, kierownik działu wsparcia sprzedaży, Dekpol Developer



Arkadiusz Zalasewski, dyrektor ds. sprzedaży i marketingu, Budner Inwestycje



Aleksandra Staruszkiewicz, Katarzyna Lepianka, Prestiż Magazyn Trójmiejski



Magdalena Bielawska, marketing manager, Pomorskie Domy



Dobromiła Kowalczyk, kierownik działu sprzedaży, Spravia Gdańsk



Jacek Zieliński, customer growth manager Nami, Natalia Wojtalik-Orłowska, koordynator ds. PR, komunikacji i content marketingu Invicta/Nami



Michał Malinowski, dietetyk



Aleksandra Dulikiewicz, prezydentka Miasta Gdańska, Katarzyna Ziemann, dyrektorka Wydziału Rozwoju Społecznego Urzędu Miasta Gdańska



Dorota Buzek-Garzyńska, PR & marketing manager, Sheraton Sopot, Mariusz Paszkiel, dyrektor generalny hotelu Sheraton Sopot



Magda Makac, Magda Trędowska



Aneta Jagiello



Monika Chabior, zastępczyni Prezydenta Miasta Gdańska ds. rozwoju społecznego i równego traktowania



Natalia de Barbaro, psycholożka społeczna

GDAŃSKI KONGRES ZDROWIA KOBIEC

8 marca w Europejskim Centrum Solidarności odbył się Gdański Kongres Zdrowia Kobiet, którego organizatorem było Miasto Gdańsk. Program wydarzenia objął wykłady, prelekcje, warsztaty oraz badania profilaktyczne. To było bardzo merytoryczne i pozytywne przedsięwzięcie!



Katarzyna Kaczan-Oktaba, instruktorka jogi twarzy



dr Małgorzata Jarosz, InviMed



Beata Komorek-Chumowicz, właścicielka agencji Howinnga, Agata Braun, Michał Kuśnier, Smile Repräsent



Daria Łobasiuk, Marta Blendowska, Prestiż Magazyn Trójmiejski



Grażyna Paturalska, założycielka marki Grace Collection, Marcelina Seales

ŚNIADANIE PRASOWE I SPOTKANIE Z DEWELOPERAMI SALES MEETUP DEER DESIGN

27 marca w nowym showroomie Deer Design w Gdańsku odbyło się spotkanie, podczas którego można było bliżej zapoznać się z marką i jej unikalnym stylem. Deer Design działa od 8 lat w branży projektowania i wykończenia wnętrz oraz przygotowania nieruchomości „pod klucz”.



Katarzyna Kuniewicz, dyrektorka badań rynków, otodom.pl



HISZPAŃSKI BUFET W SHERATON SOPOT

7 marca w Hotelu Sheraton Sopot przenieśliśmy się na Półwysep Iberyjski. W piątkowy wieczór odwiedziliśmy słoneczną krainę, delektując się Hiszpańskim Bufetem pełnym wyrazistych smaków, urzekających aromatów i energetycznej muzyki.



Beata Darkowicz



Małgorzata Maj



Mariusz Paszkiel, dyrektor generalny hotelu Sheraton Sopot, Grażyna Paturalska, założycielka marki Grace Collection



Bogusław Wieczorek, pełnomocnik zarządu Olivia Centre, Maciej Kotarski, dyrektor Olivia Centre, Mariusz Wiśniewski, starszy dyrektor, szef rynków regionalnych, CBRE Polska, przedstawiciel Pro Progressio, nagroda w kat. Olivia Connect 2024



dr n. med. Ulana Juhas, dr n. med. Andrzelika Borkowska, mgr Joanna Reczkowicz, mgr inż. Zuzanna Margas, wyróżnienie w kat. Heroes of the Future



dr inż. Paweł Mazierski, dr inż. Anna Gołębiewska, dr inż. Beata Bajorowicz, dr inż. Anna Malankowska, nagroda w kategorii Heroes of the Future oraz Remigiusz Wojciechowski, Bayer, członek jury



Maja Gadowska, Angelika Brun, Polskie Elekrownie Jądrowe Sp. z o.o.



Dariusz Jachowicz, prezes zarządu Automatic Systems Engineering



Katarzyna Lokietek-Marzyś, Weronika Przybysz, Korporacja Budowlana Doraco S.A.



Karol Grodzicki, .NET Architect, Spearon Polska, nagrodzony w kategorii Everyday Hero

NAGRODY OLIVIA PRIZE PRYZNANE PO RAZ PIĄTY

27 marca na 34. piętrze Olivia Star uroczystie nagrodzono laureatów V edycji Olivia Prize. Gdańskie centrum biznesowe Olivia Centre przyznało 5 nagród głównych i 3 wyróżnienia. Nagrody przyznawane od pięciu lat najciekawszym inicjatywom biznesowym i społecznym objęły w tym roku także obiecujących pomorskich naukowców oraz ogólnopolskie instytucje otoczenia biznesu.



Przemysław Kasierski, Magdalena Łuczak, Ewa Grześkiewicz, przedstawiciele firmy Aspire Systems Poland wyróżnionej w kategorii Olivia Harmony



Dariusz Marzec, prezes zarządu PGE

POWERCONNECT ENERGY SUMMIT

W dniach 26-28 marca w przestrzeni AmberExpo odbyły się targi energetyczne PowerConnect Energy Summit. To największe w północnej Polsce wydarzenie poświęcone tematyce energetycznej, które obejmuje również branże pokrewne wspierające sektor energetyczny. Podczas targów korporacja budowlana Doraco oraz PGE Polska Grupa Energetyczna podpisały umowę związaną z budową bazy operacyjno-serwisowej PGE Baltica w Ustce.



Agata Staniewska-Bolesta, dyrektor zarządzająca Ørsted Offshore Polska



Tomasz Petrykowski, dyrektor gdańskiego oddziału Capgemini, nagroda w kat. Olivia Harmony



Rafał Marcyniuk, joint-CEO, Olivia Star Top, Antonio Arcieri, Arco by Paco Pérez, Treinta y Tres, wyróżnienie w kat. Olivia Impact 2024, Krzysztof Dembek, joint-CEO, Olivia Star Top



Rafał Dubel, wiceprezes zarządu i dyrektor finansowy Agencji Rozwoju Pomorza, Jolanta Szydłowska, prezeska Gdańskiej Fundacji Kształcenia Menedżerów, Marcin Gregorzy, zastępca dyrektora Invest in Pomerania, nagroda w kat. Olivia Impact 2024



Piotr Dziubałowski, wiceprezes zarządu PGE Baltica, Radosław Jarosiewicz, wiceprezes zarządu Korporacji Budowlana Doraco S.A., Bartosz Fedurek, prezes PGE Baltica



Martyna Świątczak, Hanna Socha, Elecom Sp. z o.o.



Sławomir Hinc, prezes Gaz-System



Waldemar Popiel



Petra Szychulda, właścicielka Berg's Concept Store, Marisa Ferro, export sales manager Loro Piana Fabrics, Jarosław Berg Szychulda, właściciel Berg's Concept Store



Tomasz Roy Szabelewski, „Elitarny Lobuz”



Marcin Paprocki i Mariusz Brzozowski projektanci mody, Gabriela Michalczuk manager, Sandra Woźniak, Sand Avenue, Paulina Marwińska, właścicielka @maarwin.agencja.kreatywna, Katarzyna Skabara, właścicielka Montowni Fryzur, Marek Woźniak i Edyta Woźniak, właściciele Marina Dental Clinic



Joanna Kozioł, Katarzyna Skabara, Krzysztof Kozioł



Artur Sargsyan, Real Estate Agent, Sandra Woźniak



Cezary Król

SPOTKANIE W BERG'S THE CONCEPT STORE

Berg's the Concept Store wystartował z cyklem wydarzeń promujących prezentowane w salonie marki. Gościem pierwszego wieczoru w galerii Klif Gdynia była Loro Piana. Podczas czwartkowego wieczoru Marisa Ferro przedstawiła kolekcję tkanin na lato 2025. Specjalnie na tę okazję zostały także wyselekcjonowane wina z Marchesi Antinori.



Grażyna Mompert, Petra Szychulda, właścicielka Berg's Concept Store, Karolina Przyklang



Krzysztof Sadowski, Paulina Marwińska, Waldemar Bożęcki

SMILEMEETING Z MARINA DENTAL CLINIC

W dniu 22 marca 2025 roku w Restauracji Niewinni Czarodziej TrzyZero Kuby Wojewódzkiego w Gdyni odbyło się wyjątkowe wydarzenie pod nazwą "SmileMeeting – Spotkanie z Uśmiechem", zorganizowane przez Marina Dental Clinic. Spotkanie zgromadziło liczne grono uczestników, którzy mieli okazję wysłuchać inspirowanych wystąpień podczas panelu dyskusyjnego. W panelu wzięli udział uznani eksperci z różnych dziedzin, w tym projektanci mody Marcin Paprocki i Mariusz Brzozowski, ortodonta dr Marek Woźniak współwłaściciel Marina Dental Clinic, Edyta Woźniak współwłaścicielka Marina Dental Clinic, prawnik i związana od 25 lat z showbiznesem Gabriela Michalczuk, fryzjerka z 25letnim doświadczeniem i właścicielka Montowni Fryzur Katarzyna Skabara oraz kosmetyk Sandra Woźniak właścicielka Sand Avenue. Dyskusja skupiła się na temacie autentyczności wizerunku oraz wpływie uśmiechu na relacje biznesowe i osobiste.



Paulina Marwińska, Hanna Woźniak, piosenkarka



Iwar Przyklang, Karolina Przyklang, Mieczysław Ciomek, prezes Invest Komfort, Roger Zóltowski, właściciel firmy Interplastic



Marisa Ferro, export sales manager Loro Piana Fabrics, Roger Zóltowski, właściciel firmy Interplastic



Jarosław Berg Szychulda, właściciel Berg's Concept Store, Mieczysław Ciomek, prezes Invest Komfort, Petra Szychulda, właścicielka Berg's Concept Store, Roger Zóltowski, właściciel firmy Interplastic



Hanna Borejszo, Prezes AHB Service, Aleksandra Harasiuk, International Business Consultant, Magdalena Bulc, Dyrektor Zarządzający AHB Service



Ireneusz Żak, trener personalny z partnerką

ZNAJDZIECIE NAS W PRESTIŻOWYCH MIEJSCACH!

KAWIARNIE
Cukiernia **Uman**, Gdąnia, ul. Hemara 1; **Uman Marina**, Gdąnia, ul. Szafarnia 11; **Marmolada Chleb i Kawa**, Gdąnia, ul. Słomskiego 65; **Joselle Garnizon**; **Mount Blanc**, Gdąnia, Galeria Bałtycka; **Costa Coffee**, Gdąnia, Galeria Bałtycka; **Sztuka Wyboru**, Gdąnia, ul. Słowackiego 19; **Rosse Rosse**, Gdąnia, ul. Świętojańska 45 (Bałtyk Plaza); **Costa Coffee**, Gdąnia, Centrum Riviera; **Mamma Mia Cafe**, Sopot, Plac Żróźowy 2; **Cyganeria**, Gdąnia, ul. 3 Maja 27; **Garuda Bakka**, Gdąnia, al. Piłsudskiego 30; **Alt Cafe**, Gdąnia, ul. Legionów 112F/1 (Altus); **Cafe Resto**, Sopot, Hotel Rezydent; **Mount Blanc**, Sopot, Centrum Hafnera; **Cafe Ferber**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36; **Pijalnia czekolady E. Wedel**, Gdąnia, ul. Chmielna 10; **Pijalnia czekolady E. Wedel**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36; **Bistro Walter**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 61; **Capuccino Cafe**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 25; **Pociąg do Kawy**, Sopot, Sopot, Centrum; **La Crema**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 14; **La Bagatela**, Sopot, Dworcowa 5; **Columbus Bistro & Cafe Kawarna**, Gdąnia, ul. Nowicza 9; **Columbus Caffee**, Gdąnia, Forum Gdąnia; **Etno Cafe**, Gdąnia, Forum Gdąnia; **Bacio di Caffè**, Sopot, ul. Grunwaldzka 4/6; **Park Cafe**, Gdąnia, ul. Al. Zwycięstwa 96/98; **Lavenda Cafe & Galeria**, Gdąnia, ul. Starowiejska 11; **Tiok**, Gdąnia, ul. Wybickiego 3; **Ale Browar**, Gdąnia, ul. Starowiejska 40B; **Pawilon**, Sopot, ul. Hafnera 7/9; **Kotka Cafe**, Gdąnia, ul. Polanki 124 D; **Fit Cafe**, Sopot, ul. Podjazd 11; **Bosko**, Gdąnia, al. Jana Pawła II 3A;

RESTAURACJE/PUBY/KLUBY

Po Naleśniku, Gdąnia, City Meble, al. Grunwaldzka 211; **Jagstap**, Gdąnia, św. Ducha 14B; **Ale Browar**, Gdąnia, ul. Wajdeloty 21; **Avocado Vegan**, Gdąnia, ul. Wajdeloty 25; **Surburger Chelm**, Gdąnia, ul. Cieszyńskiego 1C; **Surburger Wrzeszcz**, Gdąnia, ul. Trubadurów 2; **Surburger Śródmieście**, Gdąnia, ul. Garnerska 30; **Surburger Sopot**, Sopot, ul. Kosciuszki 10; **Surburger Gdąnia**, Gdąnia, ul. Abrahamia 11; **Rollerbar Wie Bar**, Gdąnia, ul. Chmielna 10/11/12; **Niepodległości**, Gdąnia, ul. Chmielna 26; **Riverside by Pilser**, Gdąnia, ul. Chmielna 10; **Tytle**, Gdąnia, ul. Chmielna 10; **Woosabi**, Gdąnia, ul. Chmielna 10; **Tue**, Gdąnia, ul. Chmielna 10; **Jak się masz Bistro**, Gdąnia, ul. Opata Jacka Rybińskiego 24; **Stary Młyn**, Gdąnia, ul. Słowackiego 3; **Mami Sushi**, Gdąnia, ul. Mariana Hemara 5; **Wozownia**, Gdąnia, ul. Grodzawa 6; **Piwnica Rajców**, Gdąnia, ul. Długi Targ 44; **Zafishowani**, Gdąnia, ul. Tokarska 6; **Chang**, Gdąnia, ul. Dmowskiego 15; **Oficyna**, Gdąnia, Al. Grunwaldzka 415 (Argon); **Grass**, Gdąnia, ul. Szeroka 12/11/122; **Winiowski**, Gdąnia, ul. Piwna 22; **Motlawa**, Gdąnia, ul. Stara Stoczna 2/1; **Trojan Bresno**, Gdąnia, ul. Kraskiego 9B/1; **Tekstylia**, Gdąnia, ul. Szeroka 11; **AIOLI inspired by Gdąnia**, ul. Partyzantów 6; **BonZu**, Gdąnia, ul. Piwna 36; **Majolika**, Gdąnia, ul. Jana Uphagena 23; **Machina**, Gdąnia, ul. Chlebnička 13/16; **Fishmarket**, Gdąnia, Targ Rybny 6; **Fellini**, Gdąnia, Targ Rybny 6; **Correze**, Gdąnia, ul. Stara Stoczna 2/17; **Hard Rock Cafe**, Gdąnia, Długi Targ 35/38; **Goldwasser**, Gdąnia, ul. Długa Pobrzeże 22; **Lao Thai**, Gdąnia, Targ Rybny 11 wjeście od Mollawy; **Sempre**, Gdąnia, Targ Rybny 11 wjeście od Mollawy; **Mto Sushi**, Gdąnia, ul. Szeroka 50; **La Cucina**, Gdąnia, ul. Szeroka 86; **Patrimonio**, Gdąnia, ul. Tandeta 1; **Restauracja Fallespanol**, Gdąnia, ul. Otłownika 1; **Restauracja Szafarnia** 10, Gdąnia, ul. Szafarnia 10; **Iszakuya Sushi**, Gdąnia, ul. Szafarnia 11; **KOKU Sushi**, Gdąnia, (Olivia Business Centre), ul. Grunwaldzka 472; **Lula**, Gdąnia, ul. Cypriana Kamila Norwida 4 (Garnizon); **Pine Pang**, Gdąnia, ul. Słowackiego 21 (Garnizon); **Elksir**, Gdąnia, ul. Hemera 1 (Garnizon); **Lobster**, Gdąnia, Olivia Business Centre; **Tawerna**, Gdąnia, ul. Powróżnica 19/20; **Mon Balzac**, Gdąnia, ul. Piwna 36/39; **Browarna**, Gdąnia, ul. Starowiejska 4; **Gdąńskie Bowle**, Gdąnia, ul. Długa Pobrzeże 11; **Mono Kitchin**, Gdąnia, ul. Piwna 28/30; **Restauracja Magiel**, Gdąnia, ul. Toruńska 12; **Tu Można Marzyć**, Gdąnia, ul. Opata Jacka Rybińskiego 25; **Meso Ramen**, Gdąnia, ul. Obrońców Wybrzeża 17/4; **Falowiec**, Gdąnia, ul. Obrońców Wybrzeża 2; **Pobite Gary**, Gdąnia, ul. Juliusza Słowackiego 21; **Tako**, Gdąnia, ul. Słowackiego 13/11; **Prepiz** na Gdąnia, ul. Jaskowa Dolina 132/5; **Meat Shack BBQ**, Gdąnia, ul. Ludwika Waryńskiego 26/27; **Papierowka**, Gdąnia, ul. Łąkowa 60; **Canis Restaurant**, Gdąnia, ul. Ogocina 27/28; **Guga Sampa & Spicy**, Gdąnia, ul. Stara Stoczna 2/9; **La Pampa Steakhouse**, Gdąnia, ul. Szeroka 32/35; **Gvara**, Gdąnia, ul. Chlebnička 48/51; **Fino**, Gdąnia, ul. Grzaska 1; **F-bone Steak House**, Gdąnia, ul. Długi Targ 22; **Lone Street**, Gdąnia, ul. Długa 52/53; **Restauracja Sapere**, Gdąnia, ul. Tkacka 27/28; **Kozłowa Złota Brama**, Gdąnia, ul. Długa 81/83; **Nieszuka Restaurant&Bar**, Gdąnia, ul. Mariacka 2/3; **Neighbour's Kitchen**, Gdąnia, ul. Szafarnia 11/ ul.12; **Chleb i Wino**, Gdąnia, ul. Stągiewa 17; **Siony Spichlerz**, Gdąnia, ul. Chmielna 10; **Wolowina Bistro**, Gdąnia, ul. Zabi Kruk 16; **Stacja Food Hall**, Gdąnia, ul. Grunwaldzka 82 (Galeria Manhattan); **Trójkąt Jedzenie i Przyjaciele**, Gdąnia, ul. Skwer Kosciuszki 10; **Tokyo Sushi**, Gdąnia, ul. Mścowa 9; **Oberża 86**, Gdąnia, ul. Starowiejska 30; **Neon**, Gdąnia, ul. Antoniego Abrahama 39; **F.Minga**, Gdąnia, Bulwar Nadmorski im. Feliksa Nowowiejskiego; **Duch66**, Gdąnia, ul. Świętego Ducha 66; **POP** in Gdąnia, ul. Antoniego Abrahama 64; **Bistro Serwis**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 241; **Milo Mi**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 245; **Punkt**, Gdąnia, ul. Władysława IV 59; **Moje Miasto**, Gdąnia, Skwer Kosciuszki 15; **Clukey Telefon**, Gdąnia, ul. Świętojańska 52; **Como Ristorante**, Gdąnia, CH Klif; **Del Mar**, Gdąnia, Plaża Miejska Śródmieście; **Hashi Sushi**, Gdąnia, ul. Przebendowski 38; **Chwila Moment (restauracja i kawiarnia)**, Gdąnia, InfoBox; **Barraucuda**, Gdąnia, Bulwar Nadmorski 10; **Browar Port Gdąnia**, Bulwar Nadmorski; **Vinegre di Rocula**, Gdąnia, ul. Zawiszy Czarnego 1; **Pasta Miasta**, Gdąnia, ul. Świętojańska 46; **Aleja 40**, Gdąnia, ul. Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 40; **Tako Bar**, Gdąnia, ul. Świętojańska 21; **Malika**, Gdąnia, ul. Spółdzielcza 19; **Casa Cubeddu**, Gdąnia, ul. Spółdzielcza 1; **Tłusta Kaczka**, Gdąnia, ul. Spółdzielcza 2; **Sztuczka**,

ul. Armii Wojska Polskiego 26/1; **Gdąński Instytut Podologiczny**, Gdąnia, ul. gen. Józefa Bema 16/2; **Permanent Make-up Place Ana Krzyżowska**, Gdąnia, ul. Świętojańska 43/15;

MEDYCYNIA ESTETYCZNA I KOSMETOLOGIA

Medycyna Estetyczna dr Marcin Nowak, ul. Kilińskiego 1/10; **Skinlab**, Gdąnia, ul. Hemara 2; **Dr Kondej**, Gdąnia, ul. Obrońców Wybrzeża 2; **Perfect Medical**, Gdąnia, ul. Kolobrzaska 63; **Clinica Dermatologica**, Gdąnia, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 3; **Klinika Dobosz i Partnerzy**, Gdąnia, ul. Partyzantów 14 lok.102; **Instytut Kosmetyki Babiana**, Gdąnia, ul. Hynka 6/9; **Centrum Zdrojow i Piękną H&Bmed**, Gdąnia, ul. Jaskowa Dolina 8; **Gdąńska Klinika Urody**, Gdąnia, ul. Stara Stoczna 2/2; **Klinika Gorszewska**, Gdąnia, Al. Legionów 112/2; **Laessl Medical Clinic**, Gdąnia, ul. Hryniewickiego 90/9; **Veoli Clinic**, Gdąnia, ul. Świętojańska 43; **Hevena Beauty**, Gdąnia, ul. 1 Armii WP 8/5; **Prodem**, Gdąnia, ul. Świętojańska 135/2; **Klinika Estetyki**, Gdąnia, ul. Hryniewickiego 6 C/11; **Centrum Medyczne Nowe Orłowo**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 245/8 Nowe Orłowo; **Klinika Urody Medidem**, Gdąnia, ul. Abrahama 36-44; **Instytut Urody Agata Partyka**, Gdąnia, ul. Strzelców 1/4; **Sopocka Fabryka Urody**, Sopot, ul. Smolna 10; **Derm-Al**, Sopot, ul. Armii Krajowej 116/5; **MedSPA by dr Kobylńska**, Gdąnia, ul. Czarny Dwór 14/7; **Mam**, Gdąnia, Albatros Towers, Al. Rzeczypospolitej 4; **Sztom Tattoo Studio**, Gdąnia, ul. Cypriana Kamila Norwida 13U/1; **Medycyna estetyczna Ana Butowska**, Gdąnia, ul. Chmielna 71/3; **YUKO Beauty Lab**, Gdąnia, Wincentego Pola 27/1; **Kosmetyczny Instytut Dr Irena Ery**, Gdąnia, ul. Legionów 153; **DIDI Aesthetics**, Sopot, ul. Obrońców Westerplatte 2-4

HOTELE

Number One, Gdąnia, ul. Jagłana 4; **Radisson Blu**, Gdąnia, ul. Długi Targ 19; **Dwór Oliwki**, Gdąnia, ul. Bytowska 4; **Hotel Gdąnia**, Gdąnia, ul. Szafarnia 9; **Golden Tulip**, Gdąnia, ul. Piastowska 160; **Hanza Hotel**, Gdąnia, ul. Tokarska 6; **Królewski**, Gdąnia, ul. Ołowianka 1; **Amber Tower**, Gdąnia, ul. Szafarnia 10; **Holland House**, Gdąnia, ul. Długi Targ 33/34; **Grand Cru**, Gdąnia, ul. Ryerska 11-12; **Hotel Sadowa**, Gdąnia, ul. Łąkowa 60; **Hotel Almond**, Gdąnia, ul. Toruńska 12; **Hotel Kuracyjny**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 255; **Hotel Nadmorski**, Gdąnia, ul. Ejsmondka 2; **Courtyard by Marriott**, Gdąnia, ul. Jerzego Waszyngtona 19; **Radisson Blu**, Sopot, ul. Bitwy pod Płowcami 54; **Sopotorium**, Sopot, ul. Bitwy pod Płowcami 52; **Hotel Villa Baltica**, Sopot, ul. Emalii Piater 1; **Hotel Rezydent**, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja; **Sheraton Sopot Hotel**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **Villa Antonia**, Sopot, ul. Obr. Westerplatte 36 A; **Mala Anglia**, Sopot, ul. Grunwaldzka 94; **Dworek Admiral**, ul. Powstańców Warszawy 80; **Villa Sentoza**, Sopot, ul. Grunwaldzka 89; **Hotel Hafner**, Sopot, ul. Hafnera 59; **Villa Aqua**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35; **Hampton by Hilton**, Gdąnia, ul. Juliusza Słowackiego 220; **Hilton**, Gdąnia, ul. Targ Rybny 1; **Mercurie Gdąńskie Stare Miasto**, Gdąnia, ul. Heweliusza 22; **IBB Hotel**, Gdąnia, ul. Długi Targ 14/16; **Holiday Inn**, Gdąnia, ul. Chmielna 10; **Radisson**, Gdąnia, ul. Chmielna 10-25; **Sopot Marriott Resort & Spa**, Sopot, ul. Bitwy Pod Płowcami 59; **My Story**, Sopot, Apartaments, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 53A; **Hotel Baylona**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 7; **Hotel Opera**, Sopot, ul. Stanisława Moniuszki 10; **Hotel Willa Lubicz**, Gdąnia, ul. Orłowska 43; **Willa Wincent**, Gdąnia, ul. Wincentego Pola 33

KLUBY FITNESS

Zdrofit, Gdąnia, ul. Aleja Grunwaldzka 411; **Zdrofit**, Gdąnia, ul. Zwycięstwa 256 (Klif); **Zdrofit**, Gdąnia, ul. Kazmierza Zwycięskiego 2; **Sheraton Fitness**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **CrossFit Trójmiasto**, Sopot, 3 Maja 69C; **Zdrofit**, Sopot, ul. Dworcowa 7; **Agustacja**, Gdąnia, Al. Grunwaldzka 411; **Zdrofit**, Gdąnia, ul. Al. Grunwaldzka 82; **Calyso**, Sopot, ul. Niepodległości 697-701

SALONY SAMOCHODOWE

Autoryzowany serwis Seat Auto Miras, Gdąnia, ul. Zawodników 2; **BMW Zdunek**, Gdąnia, ul. Miarki Szlak 43/45; **Audi Centrum Gdąnia**, ul. Lubowidzka 44; **Renault Zdunek**, Gdąnia, ul. Miarki Szlak 43/45; **Motors Centre**, DS Automobiles, Gdąnia, ul. Miarki Szlak 43/45; **Gdąnia**, ul. Miarki Szlak 4/8; **Subaru Zdanowicz**, Gdąnia, Al. Grunwaldzka 256; **British Automotive Jaguar Land Rover**, Gdąnia, al. Grunwaldzka 241; **Volvo Drywa**, Gdąnia, ul. Kartuska 410; **BMG Goworowski**, Gdąnia, ul. Elbląska 81; **Carter Toyota**, Gdąnia, Al. Grunwaldzka 260; **City Motors**, Gdąnia, ul. Uczniowska 36; **BMW Zdunek**, Gdąnia, ul. Duszkienna 1; **Lexus Trójmiasto**, Gdąnia, ul. Dmowskiego 255; **Hyundai Bargo**, Gdąnia, ul. Grunwaldzka 250; **Hyundai Mago**, Gdąnia, ul. Morska 51/1; **Skoda Plichta**, Gdąnia, ul. Lubowidzka 46; **Toyota Walder**, Chwaszczyńsko, ul. Oliwska 58; **Zdunek K.M.J.**, Gdąnia, ul. Wielkopolska 250

KLINIKI I GABINETY LEKARSKIE

Dual Dental Clinic, Gdąnia, ul. Lema 2; **Nord Clinic**, Gdąnia, ul. Norwida 30/2; **Polmed**, Gdąnia, ul. Aleja Grunwaldzka 82 (Galeria Manhattan); **Perfect Smile Clinic**, Gdąnia, ul. Marii Konopnickiej 10; **Inwizita**, Gdąnia, ul. Rajpolska 6; **Prana Spa**, Gdąnia, ul. Szeroka 86; **Grand Hotel Spa**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 12/14; **Hotel Hafner SPA**, Sopot, ul. Jana Jerzego Hafnera 59; **The Oriental Spa**, Sopot, ul. Stanisława Moniuszki 10; **SPA w Hotelu Kuracyjnym**, Gdąnia, ul. Aleja Zwycięstwa 255; **Venity Day Spa**, Gdąnia,

Władysława IV 59; **Reha Prestige**, Gdąnia, ul. Kielecka 10; **Clinica Del Mare**, Gdąnia, ul. Hryniewickiego 6 C/1; **Medico Dent**, Gdąnia, ul. Powstania Styczniowego 23; **Stomatolog Lidia Siatkowska**, Gdąnia, ul. Hryniewickiego 6 C/7; **Marcin Rudnik Dermatolog**, Gdąnia, ul. Hryniewickiego 6 C/3; **Sanus Dentis**, Gdąnia, ul. Hryniewickiego 6 C/12; **Mawident**, Gdąnia, ul. Strzelców 118/4; **Artident Beauty&Care Dentistry**, Sopot, ul. Jagiełły 4/2; **Den Arte**, Sopot, ul. Armii Krajowej 122; **Dentical**, Sopot, ul. 1 Maja 5; **Fan-dent**, Gdąnia, ul. Juliusza Słowackiego 71/2; **DrJadClic**, Gdąnia, ul. Szpital Jednego Dnia, Gdąnia, ul. Zabi Kruk 10; **BlikPol Clinic**, Sopot, ul. Jana Jerzego Hafnera 6; **Cadent**, Gdąnia, ul. Parkowa 6/1E; **DentaClinic**, Gdąnia, ul. Beniewskiego 1A/2; **Remedios Sopockie Centrum Leczenia Bólu i Rehabilitacji**, Sopot, Aleja Niepodległości 754; **Sono Vani Wesołowscy**, Gdąnia, Al. Legionów 112/2; **Laessl Medical Clinic**, Gdąnia, ul. Hryniewickiego 90/9; **Veoli Clinic**, Gdąnia, ul. Świętojańska 43; **Hevena Beauty**, Gdąnia, ul. 1 Armii WP 8/5; **Prodem**, Gdąnia, ul. Świętojańska 135/2; **Klinika Estetyki**, Gdąnia, ul. Hryniewickiego 6 C/11; **Centrum Medyczne Nowe Orłowo**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 245/8 Nowe Orłowo; **Klinika Urody Medidem**, Gdąnia, ul. Abrahama 36-44; **Instytut Urody Agata Partyka**, Gdąnia, ul. Strzelców 1/4; **Sopocka Fabryka Urody**, Sopot, ul. Smolna 10; **Derm-Al**, Sopot, ul. Armii Krajowej 116/5; **MedSPA by dr Kobylńska**, Gdąnia, ul. Czarny Dwór 14/7; **Mam**, Gdąnia, Albatros Towers, Al. Rzeczypospolitej 4; **Sztom Tattoo Studio**, Gdąnia, ul. Cypriana Kamila Norwida 13U/1; **Medycyna estetyczna Ana Butowska**, Gdąnia, ul. Chmielna 71/3; **YUKO Beauty Lab**, Gdąnia, Wincentego Pola 27/1; **Kosmetyczny Instytut Dr Irena Ery**, Gdąnia, ul. Legionów 153; **DIDI Aesthetics**, Sopot, ul. Obrońców Westerplatte 2-4

DESIGN

City Meble, Gdąnia, al. Grunwaldzka 211; **Rolltex**, Gdąnia, City Meble; **Sinal**, Gdąnia, City Meble; **Dewro**, Gdąnia, City Meble; **Pro-Invest Meble**, Gdąnia, City Meble; **Hever Salon Snu**, Gdąnia, City Meble; **Pasion meble**, Gdąnia, City Meble; **Sofa Room**, Gdąnia, City Meble; **Halepuzek**, Gdąnia, City Meble; **Klar**, Gdąnia, City Meble; **Indigo Decor**, Gdąnia, City Meble; **Flugger**, Gdąnia, City Meble; **Grant**, Gdąnia, City Meble; **IKA-Kolor**, Gdąnia, City Meble; **Be!-Pol**, Gdąnia, City Meble; **Eko-Dar**, Gdąnia, City Meble; **P3 Studio**, Gdąnia, City Meble; **Eurodom**, Gdąnia, City Meble; **Praxis**, Gdąnia, City Meble; **Acezo Polska**, Gdąnia, City Meble; **Gdąńska Fabryka Mebli**, Gdąnia, City Meble; **SypialniaPlus.pl**, Gdąnia, City Meble; **Projekt Meble**, Gdąnia, City Meble; **BoConcept**, Gdąnia, City Meble; **Balance Materace**, Gdąnia, City Meble; **Flader**, Gdąnia, City Meble; **Praxis**, Gdąnia, City Meble; **Orzel Design**, Gdąnia, City Meble; **Strefa Inspiracji**, Gdąnia, City Meble; **Meble Kolonialne**, Gdąnia, City Meble; **JOOP**, Gdąnia, City Meble; **JMB Design**, Gdąnia, City Meble; **Kalmar**, Gdąnia, City Meble; **Galla Collezione**, Gdąnia, City Meble; **Senpo**, Gdąnia, City Meble; **IWC Home**, Gdąnia, City Meble; **Novelle**, Gdąnia, City Meble; **This is Wood**, Gdąnia, City Meble; **Miloo Home**, Gdąnia, City Meble; **Orzech Meble**, Gdąnia, City Meble; **Kaan Meble**, Gdąnia, City Meble; **Corso Italia**, Gdąnia, City Meble; **Komander**, Gdąnia, City Meble; **Mama Studio**, Gdąnia, City Meble; **Italmebel**, Gdąnia, City Meble; **Mandalin**, Gdąnia, City Meble; **Primavera Furniture**, Gdąnia, City Meble; **Rad-Pol**, Gdąnia, City Meble; **Meble Matkowski**, Gdąnia, City Meble; **Garden Space**, Gdąnia, City Meble; **Livingroom**, Gdąnia, City Meble; **Miloo Home**, Gdąnia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Taranko**, Gdąnia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Witek Home**, Gdąnia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **ABC Łazienki**, Gdąnia, ul. Grunwaldzka 94; **Dworek Admiral**, ul. Powstańców Warszawy 80; **Józefa**, Gdąnia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Home&You**, Gdąnia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Elements**, Gdąnia, ul. Przywidzka 4; **Hever**, **Salon Snu**, Gdąnia, ul. Przywidzka 7; **Alfa Floors**, Gdąnia, ul. Hemara 3; **Galeria Rubio**, Gdąnia, ul. Słomskiego 5 lok.66; **Studio Dago**, Gdąnia, ul. Legionów 112 (Altus); **NAP**, Gdąnia, ul. Legionów 112 (Altus); **Luxury Interiors**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 239; **Flader Art**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 241/8 (Nowe Orłowo); **Living Story**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 255/2 (Nowe Orłowo); **Interior Park**, Gdąnia, ul. Wielkopolska 251; **Dide Light**, Gdąnia, ul. Strypca 26; **Forma Collection**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 239; **Mesmetrie**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 241/12 (Nowe Orłowo); **Aranżer**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 245 (Nowe Orłowo); **Designzoo**, Sopot, Al. Niepodległości 606-610; **Prestige Drzwi**, Sopot, Al. Niepodległości 861; **Deska Design**, Gdąnia, ul. Al. Grunwaldzka 303; **Deska Design**, Gdąnia, Wielkopolska 268; **Euroforma**, Gdąnia, ul. Al. Grunwaldzka 481; **Miele Experience Centre**, Gdąnia, ul. 10 Lutego 10; **Orzech Meble**, Gdąnia, ul. Grunwaldzka 34; **Detrowood Design**, Gdąnia, ul. Do Studzinek 3/1; **Internom**, Gdąnia, ul. Kartuska 214; **Balma**, Sopot, ul. Tadeusza Kościuszki 66/1; **InterStyle HOME**, Sopot, ul. Armii Krajowej 120; **Livolo**, Gdąnia, ul. Admirała Józefa Unruha 76; **Mebliohit**, Gdąnia, ul. Wielkopolska 250; **Q-max**, Gdąnia, ul. Kłówna 2; **Taras Factory**, Gdąnia, ul. Aleja Zwycięstwa 240; **Rosenthal**, Gdąnia, Galeria Bałtycka, al. Grunwaldzka 141; **Max Komfort**, Gdąnia, ul. Wielkopolska 250; **Tempur**, Gdąnia, Aleja Zwycięstwa 256; **Mansi London**, Gdąnia, al. Zwycięstwa 237/2; **Lanu**, Gdąnia, ul. Świętojańska 43;

INSTYTUCJE KULTURALNE

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

INNE

Urbo Domus, Gdąnia, ul. Doroszyńskiego 15B; **DeKopol SA**, Gdąnia, ul. Jagłana 6/9; **Moderna Holding**, Gdąnia, ul. Szafarnia 6/1U; **Higasa Nieruchomości**, Gdąnia, ul. Abrahama 1a; **Olivia Business Centre**, Gdąnia, Grunwaldzka 472; **Urząd Miasta Gdąnia**, Gdąnia, ul. Nowe Grzydy 61/2; **Teletop Capital**, Gdąnia, ul. Chmielna 10; **Kancelaria Notarialna Agnieszka Czupan**, Gdąnia, ul. Dmowskiego 6/4; **Noble Bank**, Gdąnia, Al. Grunwaldzka 472 (Olivia Business Centre); **Karolina Adam**, **Joanna Tomasz notariusze**, Gdąnia, Al. Zwycięstwa 241/5; **Urząd Miasta Gdyni**, Gdąnia, Al. Piłsudskiego 52/54; **Kancelaria Finansowa Tritum**, Gdąnia, ul. Al. Zwycięstwa 241/13 (Nowe Orłowo); **Grupa Inwestycyjna Hossa**, Gdąnia, ul. Władysława IV 43; **Invest Komfort**, Gdąnia, Hryniewickiego 60/47; **BMC**, Gdąnia, ul. 10 Lutego 10; **Urząd Miejski Gdyni**, Gdąnia, ul. Gdąńska 25/27; **Darłowo Konopiec**; **Budowlana**, Gdąnia, Opaska 12; **Inpro**, Gdąnia, ul. Opata Jacka Rybińskiego 8; **Kancelaria Notarialna Karolina Car**, Gdąnia, ul. Obrońców Wybrzeża 7/5; **Flora Muzyka**, Gdąnia, ul. Grunwaldzka 47; **Albatros Hi-Fi**, Gdąnia, ul. Generała Bora Komorowskiego 22; **Jump City**, Gdąnia, Al. Grunwaldzka 355; **Torus**, Gdąnia, Al. Grunwaldzka 415; **ING Bank Śląski**, Gdąnia, Al. Grunwaldzka 415; **Allor Private Banking**, Gdąnia, Olivia Star; **OH Coworking**, Gdąnia, ul. Al. Grunwaldzka 82 (Olivia Business Centre); **Olivia Star**, Gdąnia, ul. Al. Grunwaldzka 472; **Meritum Bank**, Gdąnia, Olivia Gate; **Profi4you**, Gdąnia, ul. Antoniego Abrahama 1a/305; **Notariusze Medras i Szulc**, Gdąnia, ul. Karola Szymanowskiego 12/17; **Michael Strom Dom Antoniego Maklerski**, Gdąnia, ul. Antoniego Słonimskiego 2/ul.1; **Premium Apartments**, Gdąnia, ul. Antoniego Słonimskiego 6/13; **Hossa**, Gdąnia, ul. Cypriana Kamila Norwida 4; **Notariusz Alicja Oklaż**, Gdąnia, ul. Partyzantów 14; **2PI Group**, Gdąnia, Jaskółcza Dolina 9/6; **Medis Focus**, Gdąnia, ul. Jaskowa Dolina 17; **Intuo**, Gdąnia, ul. Al. Grunwaldzka 72; **White Wood Nieruchomości**, Gdąnia, ul. Al. Grunwaldzka 69/1; **White Wood Nieruchomości**, ul. Armii Krajowej 24/11; **Kancelaria Notarialna Piotr Lis**, Gdąnia, ul. Traugutta 111; **mBank**, Gdąnia, ul. Pariba z Kolna 11; **LPP**, Gdąnia, ul. Łąkowa 39/44; **BNP Paribas Bank**, Gdąnia, ul. Wojciecha Bogusławskiego 2; **BOS Bank**, Gdąnia, ul. Podwale Przemysłowe 30; **BOS Bank**, Gdąnia, ul. Plac Kaszubski 15/1; **AB Inwesto**, Gdąnia, ul. Plac Kaszubski 17/16; **Alter Investment S.A.**, Gdąnia, ul. Podwale Grodzkie 5; **Dom&House**, Gdąnia, ul. Szafarnia 11; **Dom&House**, Sopot, ul. 3maja 42; **Bauhaus**, Sopot, ul. Tatarska 19; **Dobre Jachty**, Gdąnia, ul. Antoniego Hryniewickiego 6/6; **Gdyniskie Centrum Sportu**, Gdąnia, ul. Olimpijska 5/9; **Getin Bank**, Gdąnia, ul. 10 Lutego 16; **Andrejczyk Nieruchomości**, Gdąnia, ul. Świętojańska 110/13; **Al. Al. Al. Al.**

Maxi-slabs that look like marble



INVEST
KOMFORT

●
SZUKAMY
LUDZI Z WIZJĄ

Masz pomysł na wyjątkowy biznes?

Zgłoś koncepcję do 11 maja i rozwiń działalność w Brabanku. Oferujemy preferencyjne warunki najmu lokalu i wsparcie marketingowe!

KONKURS

LOKAL NA POMYSŁ



konkurs.investkomfort.pl