# prestiż

magazyn trójmiejski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY nr 2 (2023)

KATARZYNA KONIECZKA

## JEST WE MNIE CHIMERA

NOMAD CERAMICS - Z MIŁOŚCI DO GLINY | KULINARNA ROZKOSZ WEDŁUG DAVIDA GABORIAUDA

MIKOŁAJ KRÓL I GDAŃSKIE IMPERIUM SUPERJACHTÓW | PORSCHE WCZORAJ I DZIŚ

AB INWESTOR

# L A  E S Q U I N A

Gdyński modernizm
z południowym charakterem

+48 788 028 222

sprzedaz@abinwestor.pl

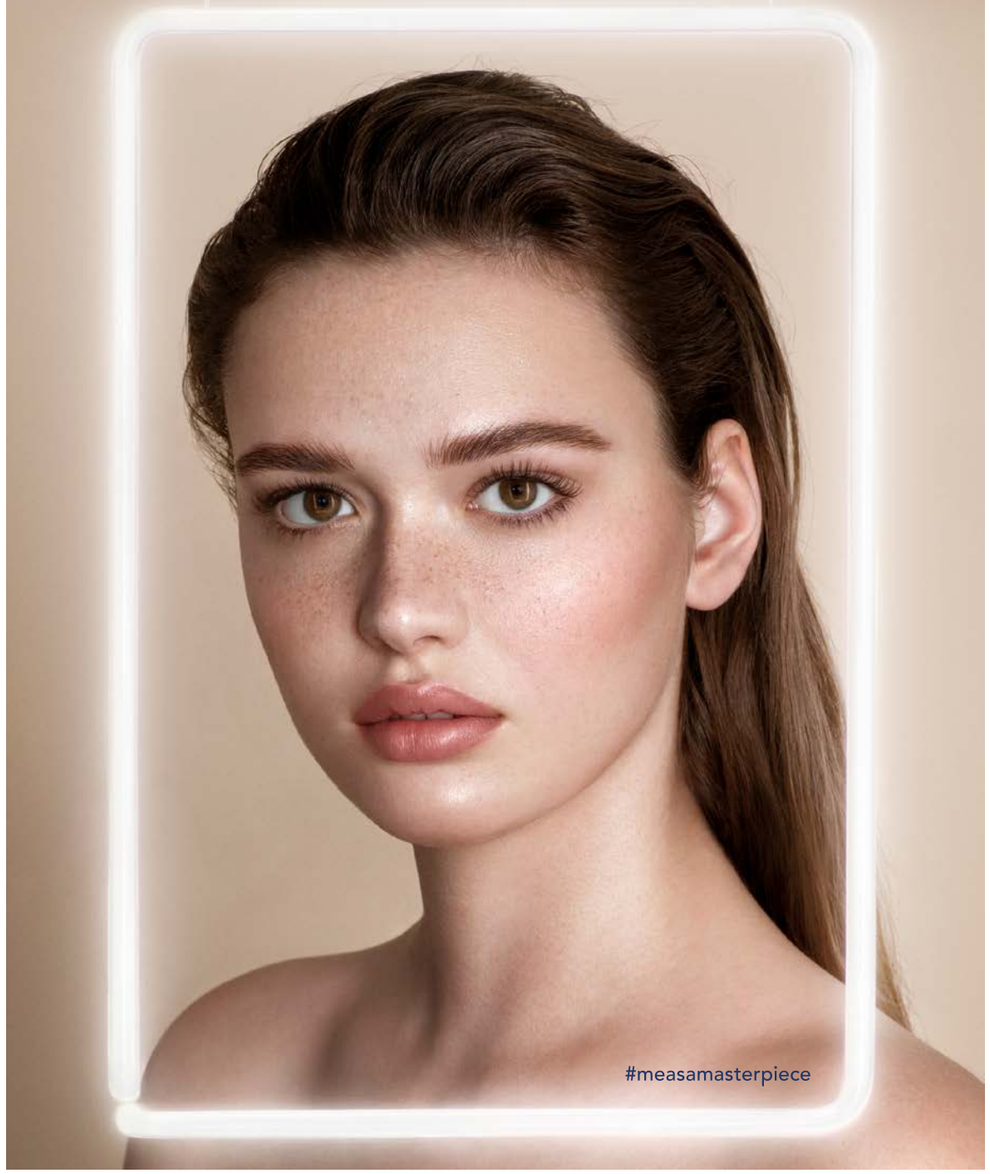
abinwestor.pl

UL. 3 MAJA X STEFANA BATOREGO

GDYNIA CENTRUM

SZTUKA INNOWACJI W TROSCE O SKÓRĘ!

## KAŻDA Z NAS JEST ARCYDZIEŁEM




@ibsadermapolska
@ibsa_derma_polska
www.ibsaderma.pl

IBSA DERMA

GARDEN CLINIC
HEALTHCARE & FITNESS
JUŻ OTWARTE!

**W dogodnej lokalizacji Gdańska, na powierzchni 1300 m³, znajdziesz:**

- Gabinety lekarskie i fizjoterapeutyczne
- Gabinety kosmetologii i medycyny estetycznej
- Sale rehabilitacyjne
- Siłownia
- Strefa SPA
- Restauracja

TYDZIEŃ DLA KOBIET W GARDEN CLINIC | 6-12 MARCA 2023 | więcej informacji na

Gdańsk, ul. Piecewska 31
mail: kontakt@gardenclinic.pl
tel.: +48 58 742 42 42 | +48 586 701 901
**www.gardenclinic.pl**

FORUM
GDAŃSK

# NAJLEPSZE NA SEZON?
# KOLEKCJE W FORUM GDAŃSK!

Targ Sienny 7
www.forumgdansk.pl

NA OKŁADCE: KATARZYNA KONIECZKA FOTO: ANNA KRYŻA

nr 2/2023 (146) www.prestiztrojmiasto.pl

## FELIETON
**10** OD NACZELNEGO
**12** KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄZUJE – ARKADIUSZ HRONOWSKI
**14** ZBIGNIEW CANOWIECKI - NIESPEŁNIONE MARZENIA
**16** ALE NUMER!
**18** NOWE MIEJSCA

## TEMAT Z OKŁADKI
**20** KATARZYNA KONIECZKA – JEST WE MNIE CHIMERA

## WIRTUALNE TRÓJMIASTO
**30** TRÓJMIEJSKIE INSTASTORY - @MIKEGORNISIEWICZ

## PODRÓŻE
**32** SERCE I ŻOŁĄDEK PALERMO

## KULINARIA
**36** KAMIL SADKOWSKI - KONIEC Z DOMOWYMI KUCHARECZKAMI!
**38** COMFORT FOOD

## DESIGN
**44** JAKA PIĘKNA SAMOWOLKA – JAN SIKORA
**46** TRZY ODMIENNE TRADYCJE
**52** POJEDYNEK RYSOWNIKÓW - (NIE)ZWYKŁOŚĆ
**54** MADE IN 3CITY – NOMAD CERAMICS - Z MIŁOŚCI DO SZTUKI I WZORNICTWA

## MODA
**60** ŚWIATŁO ZE WSCHODU
**64** BOUTIQUE KLIF - STYLISTKA PRAWDĘ CI POWIE

## ZDROWIE I URODA
**66** 5 PORAD JAK ZADBAĆ O SWOJĄ PSYCHIKĘ
**70** SKOŃCZ Z ODCHUDZANIEM I ZACZNIJ ŻYĆ... INACZEJ
**74** NAWROCKI CLINIC - NOWY WYMIAR STOMATOLOGII

## KULTURA, SZTUKA I ROZRYWKA
**76** SZTUKA BEZ GRANIC -30 LAT PASZPORTÓW POLITYKI W SOPOCIE
**80** ART GOK W LUZINIE
**84** BIBLIOTECZKA PRESTIŻU
**86** PRESTIŻOWE IMPREZY

## SPOŁECZEŃSTWO
**90** COWORKING PO PANDEMII - W POSZUKIWANIU LUDZKICH RELACJI

## MOTORYZACJA
**96** MERCEDES EQS SUV - WIELKA PRZYSZŁOŚĆ ELEKTROMOBILNOŚCI
**100** PORSCHE TAYCAN CROSS TURISMO - ŁĄCZY WSZELKIE KOMPROMISY
**102** ZACZAROWANY ŚWIAT MINIATUROWYCH AUT
**104** VOLKS-PORSCHE, MARYLA I GUZIKI

## BIZNES
**108** MIKOŁAJ KRÓL - NICZEGO JUŻ NIE MUSIMY UDOWADNIAĆ
**116** LUDZIE POKOCHALI JAWNOŚĆ. WŁADZA NIE
**122** MISTRZOWSKI DUET - POŚREDNICY ROKU INVILLA

## KRONIKA PRESTIŻU
**124** ZIMOWA JOGA NA SOPOCKIM MOLO
**126** PREMIERA W SALONIE AUDIO PREMIUM SOUND
**126** WERNISAŻ WYSTAWY „GRANICE SZTUKI. 30 LAT PASZPORTÓW POLITYKI”
**128** NETWORKINGOWY WIECZÓR AUTORSKI
**129** III BAL RÓWNYCH SZANS

# SPECJALISTKA OD GWIAZD

Choć wydaje się, że dni największych sukcesów scenicznych Madonna ma już za sobą, a obecnie największe zainteresowanie wzbudzają jej prywatne relacje w social mediach, ekstrawaganckie stroje czy też dyskusje o operacjach plastycznych to jedno już się nie zmieni: na zawsze będzie w panteonie największych gwiazd popkultury. A gdy gwiazda takiego formatu dobiera stroje, by wystąpić w nich w sesji okładkowej specjalnego wydania Vanity Fair Italia to znaczy, że muszą być nie tylko bardzo dobre, ale wręcz wyjątkowe i to w skali światowej. Dlatego też Madonnę do sesji ubrali m.in. Gucci, Jean Paul Gaultier, John Galliano i… Katarzyna Konieczka, artystka i kostiumografka z Sopotu.

Informacja o jej współpracy z Madonną obiegła polskie media lotem błyskawicy, a dla wielu była zaskoczeniem, mimo, że to nie był pierwszy raz jeżeli chodzi o jej współpracę z gwiazdami światowego formatu. Wcześniej była m.in. Lady Ga Ga, czy też Fergie, nie wspominając o krajowych gwiazdach. Przyznam, że u nas nie było zdziwienia, a raczej stwierdzenie „no wreszcie", bo Katarzynę Konieczkę znamy od lat i od lat śledzimy jej twórczość. Na naszej okładce po raz pierwszy zagościła już ponad 10 lat temu (z tytułem okładkowym „Piękne oblicze makabry"), a potem wiele razy pojawiała się na łamach przy różnych okazjach. Czytając nasz wywiad sprzed lat i ten najświeższy jaki udzieliła Justynie Sienkiewicz – Baraniak widać jaką drogę pokonała artystka, to co było kiedyś jej celem i marzeniem dzisiaj jest już faktem. Wywiadowi towarzyszy wyjątkowa sesja zdjęciowa jaką wykonała dla nas Anna Kryża, również sopocianka, na co dzień współpracująca z Konieczką.

Jestem przekonany, że Katarzyna nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa, ale jest dopiero w połowie. Stąd już teraz zapraszam na kolejne okładkowe spotkanie z nią, tradycyjnie za… 10 lat, bo lekturę tego wywiadu z pewnością już macie za sobą. A jeżeli jeszcze nie, to koniecznie przeczytajcie.

**Michał Stankiewicz**

**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**

**Redakcja nie odpowiada za treść reklam**

**Redaktor Naczelny**:
Michał Stankiewicz

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

**Sekretarz redakcji:**
Joanna Bieńkowska

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

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

**Szef działu foto**: Karol Kacperski

**Skład**: Kamil Żurek

MS GROUP

**Wydawca:**
MS Group Sp. z o.o.

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

**Prezes:**
Michał Stankiewicz,
stankiewicz@emsgroup.pl

**Dyrektor zarządzający:**
Maria Bek, bek@emsgroup.pl

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

**Dyrektor sprzedaży:**
Marta Blendowska, tel. 791 971 399

**Reklama i promocja:**
Krzysztof Nowosielski, tel. 533 200 779
Aleksandra Staruszkiewicz, tel. 606 603 416
Jacek Burzyński, tel. 600 085 339

Hanse
LAGOON
SAXDOR YACHTS
PRESTIGE LUXURY MOTOR YACHTS
solaris yachts
Moody
FINNMASTER
GRANDEZZA
CNB yacht builders
Dehler
AMEL
FJORD
solarispower PER CHI NAVIGA
HUSKY

MARINA YACHT PARK GDYNIA
UL. HRYNIEWICKIEGO 10
81-340 GDYNIA

VILLA METRO BUSINESS HOUSE
UL. PUŁAWSKA 145
02-715 WARSZAWA

+48 600 003 268 | +48 600 877 791 | +48 789 458 211
INFO@SUPERYACHTS.PL WWW.SUPERYACHTS.PL

SUPER YACHTS
Dostawca najlepszych jachtów i łodzi od 1967 roku

# KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄZUJE

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

## CZY ALKOHOLOWY COMING OUT STAŁ SIĘ MODNY?

Od jakiegoś już czasu dowiaduję się z mediów społecznościowych o przyznaniu się wielu znanych mi osób do alkoholizmu, a w dalszej kolejności do podjęcia walki z tą chorobą i w efekcie coraz częściej do ogłoszenia pierwszych sukcesów w tej niełatwej walce. Na początku są setki pochwał za odwagę, a potem mnóstwo gratulacji za sukces.

Przyznam szczerze, że od miesięcy czytając na forum publicznym te bardzo osobiste i odważne oświadczenia zastanawiam się co jest grane. Z jednej strony pierwsze co mi przychodzi do głowy to potrzeba wygadania się, wyrzucenia z siebie tego syfu, w efekcie podjęcia walki i szukania wsparcia, a z drugiej strony skoro już się odważyłem to czy trochę nie podkoloryzować mojego problemu, wszak reakcje są zawsze pozytywne? Dlatego najbardziej dla mnie zaskakujące są te bardzo osobiste, wręcz szczegółowe, mrożące wyznania osób, które znam - a jednak nie znam. Opisują w nich swoje dni kiedy jak twierdzą sporo pili, dobrze się z tym markowali, ale też i tacy którzy już niebezpiecznie przeszli na tę stronę mocy, z której ciężko powrócić. Kiedy czytam te wszystkie osobiste oświadczenia zaczynam szybko przekładać je na swoje życie. Naprawdę zaczynam się zastanawiać gdzie ja jestem. Pracując w branży, która na alkoholu w dużej mierze stoi mam kontakt z tym zjawiskiem niemal non stop. Tym samym jestem również beneficjentem spożycia. I stanowczo twierdzę, że nie jestem alkoholikiem i raczej nim nie będę. Tak, wiem, pieprzę bzdury, bo dawno nim jestem. Rili? No to idę dalej, bo miałem okazję z kilkoma uzależnionymi osobami o tym rozmawiać. Nie tyle co o ich problemie, ale czy ja też mam problem tylko świetnie się maskuję? Oczywiście nie otrzymałem jednoznacznej i pokrzepiającej odpowiedzi, niemniej wciąż mój algorytm wszystko liczy na moją korzyść. Wczoraj znów czytam na profilu jednego z moich znajomych o cyfrze sukcesu nie picia, o tym w jak innym dziś świecie żyje, jak jest mu teraz dobrze. I ja mu wierzę i nawet wiem jak taki stan smakuje, bo często tak się czuję wcale nie biorąc rozwodu z alkoholem. Paradoksem jest fakt, że ta osoba była dla mnie zawsze uosobieniem fit i zdrowia. Ideał. Nawet zazdrościłem samozaparcia w kreowaniu takiej postawy. A tu jeb, okazuje się że chłop codziennie na fajrant walił naftę, aby sobie zrekompensować na miękko dzień. Myślę sobie, o co tu chodzi? Sam przecież kiedyś byłem w sporym sztosie treningowym jak ów kolega i nie da się wtedy chlać, bo jedno z drugim się wyklucza. NIE DA SIĘ! Albo ostro trenujesz, albo ostro walisz w szyję. A może nie powinienem innych mierzyć swoją miarą? Niemniej coś tu jednak nie gra. No to znów na bufet wrzucam swój styl życia, a nie jest ono ascetyczne. Czy mi się zdarzyło kiedyś walić wieczorem alk aby poprawić sobie humor? Oczywiście, robię to regularnie z powodów rozrywkowych. Nie no, dlaczego mam rezygnować z rozrywki skoro ona przynosi mi tyle radości. Dobra, ale tak codziennie rozrywka? Ja to nazywam zrównoważoną gospodarką rozrywki i zdrowego rozsądku. Mam jeszcze wspaniałego doradcę. To mój organizm. I coś co daje mi dożywotnią gwarancję, nie znoszę spożywać sam. Ok, wiem, znów wmawiam sobie, że wszystko jest ok, bo przecież niczego nie zawalam, mam sukcesy i jest pięknie. No bo tak jest. No i dalej zastanawiam się dlaczego o tym otwarcie się mówi, publicznie pokazuje te liczniki trzeźwości. Zaczyna mnie to lekko wprowadzać w stres, bo ja dalej korzystam i nic z tym nie robię. Ale co mam robić, skoro wiem gdzie jestem. A mimo to mam wyrzuty właśnie przez te osobiste coming outy. Nie jestem twardy, ale uznaje że nie jestem uzależniony, nie muszę rzucać niczego i zaczyna mnie to wszystko irytować. Mam wrażenie, że jeśli zaraz nie dołączę do tej grupy, to będzie za późno i skończę w rowie melioracyjnym sam jak palec. Proszę nie obrażać się na mnie, bo bardzo doceniam decyzje wszystkich i mimo mojego wciąż młodzieńczego sposobu bycia czuję się świetnie, znam swoje granice, wiem że czasami przeginam, często boli, ale całe życie bardziej boli niż kac. A co do kaca, to chyba jestem rzeczywiście nienormalny, bo lubię mieć czasami taką poranną głupawkę i sporo pomysłów mi wtedy wpada do głowy. Ale ten felieton pisze wypoczęty, nie na kacu i przed treningiem.

**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".

# NIESPEŁNIONE MARZENIA

Kiedy po 1989 roku nastąpiła w Polsce zmiana systemu gospodarczego większość krajów zachodnich podążyła nam z pomocą. Przyjeżdżało setki konsultantów, ekspertów i doradców gotowych do szkolenia naszych przedsiębiorców w zakresie funkcjonowania firm w gospodarce rynkowej. Niektóre firmy skorzystały na przykład z nieodpłatnej, wielomiesięcznej pomocy emerytowanych szefów amerykańskich firm. Szczególnie dużo kontaktów miały wówczas Izby Gospodarcze i Związki Pracodawców realizujących wiele misji studyjnych do innych krajów. Ponadto organizowano dużo spotkań i dyskusji z zachodnimi partnerami w zakresie przygotowania naszego kraju do szerszego otwarcia się na inwestycje zagraniczne i akcesji do Unii Europejskiej. Wszyscy podkreślali, że napływ inwestycji zagranicznych i menedżerów zachodnich uzależniony będzie nie tylko od modernizacji infrastruktury komunikacyjnej i budowy biurowców o odpowiednim standardzie, ale przede wszystkim od przygotowania oferty w zakresie edukacji, kultury oraz zapewnienia europejskiego poziomu ochrony zdrowia. Przekonywali również o potrzebie sprawnego zarządzania aglomeracją wskazując, że formalnie utworzone obszary metropolitalne umożliwiają przekraczanie barier rozwojowych stając się motorem napędowym dla gospodarki całego regionu. Od tamtego czasu tak wiele dokonaliśmy na Pomorzu, że z pewnością możemy mówić o zrealizowaniu wielu marzeń i inwestycji na które czekaliśmy od dziesięcioleci. Pozostaje jednak niedosyt w zakresie kilku niedokończonych projektów.

**Metropolia**. Obszar Metropolitalny Gdańsk-Gdynia-Sopot swoim zasięgiem obejmuje dużą część województwa pomorskiego (od Lęborka do Malborka) z ludnością powyżej 1,5 miliona mieszkańców. Imponująca dynamika działań i podejmowanych inicjatyw przez stowarzyszenie metropolitalne przekonały wszystkich jego członków do celowości wspólnego działania, a małe miasta i gminy stały się największymi zwolennikami integracji. Do pełni szczęścia brakuje jednak ustawy sejmowej powołującej na Pomorzu długo oczekiwaną Metropolię. Uchwalenie takiej ustawy przez Sejm pozwoliłoby nie tylko sformalizować struktury organizacyjno – zarządcze, ale również zachować dodatkowo około 200 milionów złotych rocznie z wpływów podatkowych. We wrześniu 2020 roku projekt ustawy metropolitalnej dla Pomorza został jednomyślnie przyjęty przez Senat. Niestety pod koniec stycznia bieżącego roku Sejm RP zadecydował, że nie zajmie się tą ustawą, która pozostanie w tzw. zamrażarce sejmowej.

**Uniwersytet Fahrenheita**. W światowych rankingach uczelnie polskie zajmują bardzo dalekie miejsca. Na taką ocenę wpływ mają wskaźniki określające ilość studentów i samodzielnych pracowników naukowych, bazę naukowo – badawczą, liczbę publikacji wymienianych w wybranych indeksach czy liczbę najczęściej cytowanych naukowców. Od wielu lat wskazywano więc na konieczności połączenia sił, możliwości i potencjału najlepszych uczelni pomorskich. Dopiero kiedy na czele Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, Politechniki Gdańskiej i Uniwersytetu Gdańskiego stanęli profesorowie młodego pokolenia o znaczącym, własnym dorobku naukowym oraz pozycji i autorytecie utworzyli w 2020 roku Związek Uczelni w Gdańsku im. Daniela Fahrenheita. Obecnie prowadzone są analizy możliwości organizacyjnych, prawnych, finansowych i kadrowych oraz próby integracji jednostek organizacyjnych prowadzących zbliżoną działalność. Oby za kilka lat efektem końcowym było powołanie Uniwersytetu Fahrenheita w Gdańsku.

**Bałtycka Opera Metropolitalna**. Opera w każdym regionie świata świadczy o jego mieszkańcach, poziomie i roli kultury wysokiej. Nawet Ci mieszkańcy, którzy nie uczęszczają na przedstawienia operowe szczycą się samym budynkiem opery, który przeważnie jest wybitnym dziełem architektonicznym. Nasza Opera Bałtycka mieści się w obskurnym i wielokrotnie przebudowywanym budynku z 1915 roku zbudowanym jako ujeżdżalnia koni, zamieniona później na salę sportowo – widowiskową. W ostatnich 20 latach Pomorze wzbogaciło się o szereg obiektów kulturalnych w tym m.in. Filharmonię, Teatr Szekspirowski, Europejskie Centrum Solidarności, Muzeum II Wojny Światowej oraz o gruntownie przebudowany Teatr Muzyczny i Teatr Wybrzeże z nowymi scenami. Opera ze swoimi potrzebami lokalowymi dotychczas się nie przebiła, ale chyba czas na nią wreszcie nadszedł. Są propozycje lokalizacyjne, koncepcje architektoniczne i przekonanie władz o potrzebie spełnienia tego kolejnego pomorskiego marzenia.

Liczymy więc, że w wyniku jesiennych wyborów nowo powołany Sejm przyjmie jako jedną z pierwszych, już przygotowaną, ustawę metropolitalną dla Pomorza. Ponadto, że Rektorzy nie ulegną żadnym lobbystom negującym integrację naszych uczelni, nie poddadzą się z powodu kolejno pojawiających się przeszkód i konsekwentnie będą realizować ideę budowy światowej marki jaką będzie Uniwersytet Fahrenheita w Gdańsku. A Marszałek Województwa Pomorskiego nie będzie ustawał w staraniach o budowę nowej siedziby Bałtyckiej Opery Metropolitalnej zabiegając o wsparcie władz państwowych i samorządowych.

# ALE **NUMER!**

## 390 TYS.

Biletów udało się sprzedać w ubiegłbym roku w Muzeum Gdańska, co przekłada się na 415 tys. gości. Jest to nowy rekord instytucji. W 2022 roku zrealizowano aż 25 wystaw czasowych oraz przedstawiono dla mieszkańców 95 wydarzeń kulturalnych. Zorganizowano również 104 koncerty carillonowe i wydano 8 publikacji.

## 240 TYS. ZŁ

Przeznaczono na konkurs, który organizuje Muzeum II Wojny Światowej. Konkurs ten dotyczy stworzenia projektu architektoniczno-urbanistycznego nowej placówki, jaką ma być Muzeum Westerplatte i Wojny 1939 roku. Jej zadaniem ma być upowszechnianie wiedzy o obronie Westerplatte w tamtym okresie. Konkurs podzielony jest na dwa etapy.

## 4 MLN ZŁ

Ma kosztować remont kultowej już kawiarni „Połowa Alei", zlokalizowanej przy al. Zwycięstwa 43A na wysokości Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Urząd Miasta organizuje przetarg na przeprowadzenie prac, które mają przywrócić dawny blask temu miejscu. Kawiarnia działała tu już ponad 125 lat temu, a na kartach historii zapisała się również jako lokal, który w 1895 roku zorganizował publiczny pokaz oświetlenia elektrycznego.

## 16 LAT

Służby ma za sobą okręt ORP „Sokół". W ciągu tego okresu przebył 26 tys. mil morskich i zaliczył 174 zanurzeń. Teraz w czasie swojej emerytury będzie wystawiony na Bulwarze Nadmorskim w Gdyni, gdzie będzie można go podziwiać oraz zwiedzić. To kolejny element wystawy plenerowej organizowanej przez Muzeum Marynarki Wojennej.

## 48 LAT

Ma butelka najstarszej butelki whisky Johnnie Walker 48yu Masters Of Flavour, która trafiła do Polski, a konkretniej do jednego z trójmiejskich lokali – do cocktail baru Jungla. Co ciekawe, na świecie znajduje się jedynie 288 takich butelek.

## 8400 M SZYN

Znajduje się na trasie Nowa Warszawska, która zostanie uruchomiona wraz z początkiem marca. Aktualnie trwają ostatnie przejazdy próbne, które mają wychwycić ewentualne błędy konstrukcyjne. Po uruchomieniu trasy mają po niej jeździć tramwaje linii: 2, 4 i 11 oraz ma ona połączyć ul. Havla z pętlą Ujeścisko.

## 21 LINIA

To numer trolejbusa, o którego walczą mieszkańcy Sopotu. Władze tego miasta rozmawiają z władzami Gdyni na temat przywrócenia zlikwidowanej linii. Ten rodzaj transportu publicznego jeździł na tej trasie ponad 80 lat i łączył ze sobą centrum Sopotu z śródmieściem Gdyni i był alternatywną dla Szybkiej Kolei Miejskiej.

## 19 150 ZŁ

Zebrał na konto WOŚP prawie 100-letni legendarny sopocki Grand Hotel. Najwyższą cenę z wystawionych aukcji charytatywnych, bo aż 15 100 zł, osiągnął pobyt w apartamencie prezydenckim im. Charlesa De Gaulle'a. Uczestnik aukcji, który zaoferował najwyższą sumę będzie mógł wraz z osobą towarzyszącą relaksować się w ponad 110-metrowym apartamencie z 2 sypialniami, salonem, 3 łazienkami, 4 balkonami oraz olbrzymim tarasem. Oprócz tego wylicytowano również warsztaty kulinarne z Executive Chefem Tomaszem Iwańca i Zofią Cudny – jedną z najpopularniejszych blogerek kulinarnych w Polsce.

# NOWE MIEJSCA

## NIRE CONCEPT STORE

Nowa miejscówka na mapie Gdańska. Ten showroom zachwyci niejedną osobę. Ale czym dokładnie zajmuje się Concept Store? To miejsca, które łączą w sobie galerię, sklepy i butiki. Osoby, które tu zaglądają szukają unikatów  tylko dla siebie – oryginalnych, niepowtarzalnych, z duszą. Dlatego w Nire znajdziemy produkty takie jak: meble, ubrania, sztukę i oczywiście rośliny, bo jednym z założycieli jest projektant ogrodów i trójmiejski influencer Remigiusz „redor" Dorawa.

Żabi Kruk 14, Gdańsk

## NAWROCKI CLINIC

Klinika, którą każdy powinien już dobrze kojarzyć. Oferuje zabiegi z pogranicza stomatologii, profilaktyki, projektowania uśmiechu oraz ortodoncji. Szeroki wachlarz usług pozwala na przyjęcie każdego pacjenta i zrealizowanie wielu potrzeb. Teraz w nowej lokalizacji i w nowym budynku, pozwalającym na jeszcze lepsze świadczenie usług.

Kościuszki 2A, Gdańsk

## GARDEN CLINIC

Kolejne miejsce, które zadba o twoje zdrowie. Tutaj podchodzą holistycznie do każdego aspektu, ponieważ łączą zdrowy tryb życia i wieloletnie doświadczenie w medycynie. A co tutaj znajdziemy? Salę rehabilitacyjną, gabinety lekarskie, strefę lekarską, przestrzeń treningową i restaurację. Dzięki takiemu połączeniu świetnie wykwalifikowany zespół może działać w różnych dziedzinach życia pacjentów i dokonywać w nich naprawdę spektakularnych zmian.

Piecewska 31, Gdańsk

## DZIEŃ DOBRY, GDYNIA

Ten gdyński lokal wyspecjalizował się w jednego typu daniach – śniadaniach. Dzięki temu może teraz chwalić się, że serwuje najlepsze posiłki w całym Trójmieście. W ofercie są dania zimne, ciepłe, desery oraz napoje. Kto rano nie zdąży na sniadanie, ten może wpaść także na brunch. Nic straconego. Wszystko podawane jest na bieżąco w przytulnym i estetycznym lokalu.

Starowiejska 37, Gdynia

INTERIOR DESIGN
Anna Gruszczyńska-Jóźwiak

Z NAMI KAŻDE WNĘTRZE JEST WYJĄTKOWE...

- ZAJMUJEMY SIĘ PROJEKTOWANIEM I REALIZACJĄ WNĘTRZ MIESZKALNYCH, BIUR I LOKALI USŁUGOWYCH
- NASZE PROJEKTY DOPASOWUJEMY DO POTRZEB I OCZEKIWAŃ KLIENTA
- Z NAMI ZYSKUJESZ NA CZASIE - POMOŻEMY CI W DOBORZE MATERIAŁÓW, MEBLI I ELEMENTÓW DEKORACYJNYCH
- DOSTOSUJEMY PROJEKT I ARANŻACJĘ DO TWOJEGO BUDŻETU

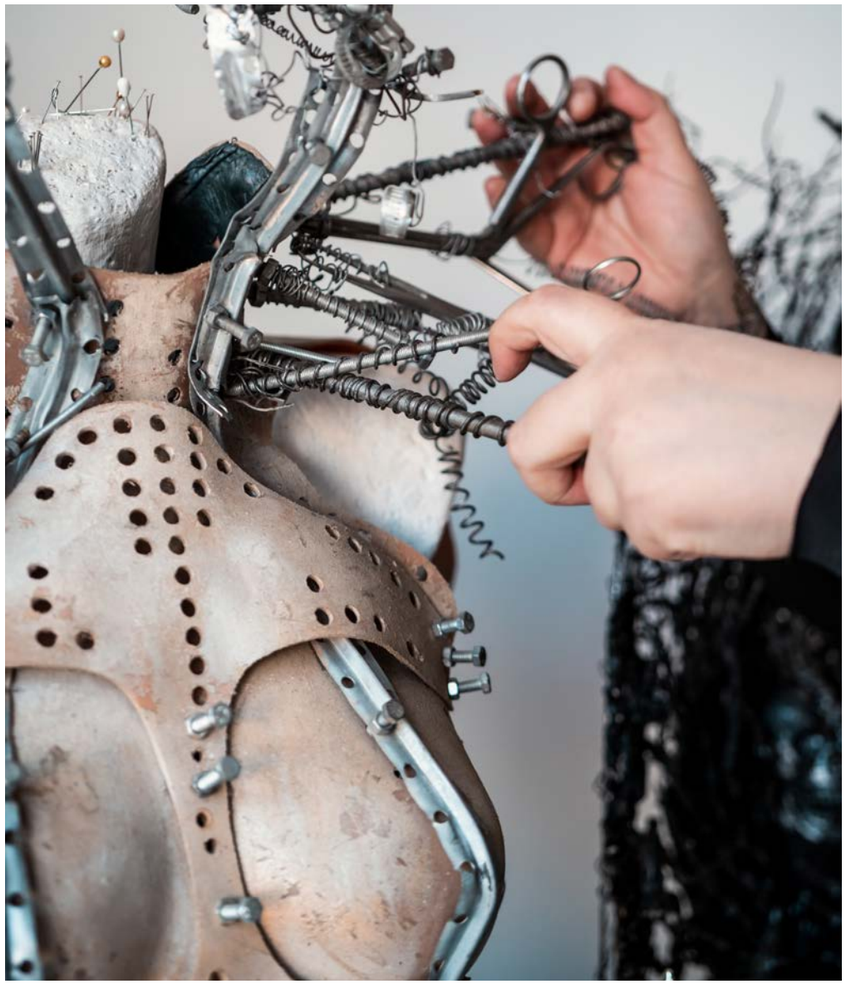
+48 502 233 755
ania@agj-design.pl
www.agj-design.pl

KATARZYNA KONIECZKA

# JEST WE MNIE CHIMERA

**AUTORKA:** JUSTYNA SIENKIEWICZ-BARANIAK
**FOTO:** ANNA KRYŻA

**Projektowane przez nią stroje to prawdziwy artystyczny koktajl – inspirowane malarstwem, rzeźbą i filmem kostiumy przywodzą na myśl mroczne baśnie. Dyplomowana projektantka, kostiumografka i artystka o nieskończonej wyobraźni. Mieszka i tworzy w Sopocie, w jej kostiumach występowały już m.in. Lady Gaga i Fergie, a w jej kreacjach od lat pojawiają się wyraziste postacie krajowej sceny. m.in. Nergal, Justyna Steczkowska, Doda, czy też Małgorzata Rozenek. Ostatnio ubrała samą Madonnę, ale w kwestii projektowania nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa.**



**Podobno wiele lat temu, przy okazji jednego z pierwszych pokazów, na których prezentowano twoje stroje, usłyszałaś, że to projekty, które nie nadają się do niczego poza teatralną sceną – zbyt dziwne i mroczne, aby pokochał je świat. Katarzyna Konieczka miała „skończyć' w ciasnej garderobie za sceną, zagrzebana w stosy czarnych koronek.**
To ciekawe, zupełnie nie pamiętam tych słów – chyba mocno je wtedy wyparłam ze świadomości (śmiech)! Ale na poważnie, dziś śmiało mogę powiedzieć, że ta ponura prognoza się nie sprawdziła. Choć na drodze swojej kariery zaliczyłam też współpracę z kilkoma teatrami i bardzo miło wspominam te momenty.

**Kostiumy teatralne to jednak nie powód, dla którego social media każdego miłośnika mody i sztuki pękają dziś w szwach od zdjęć modelek w twoich gorsetach i koronach. Wśród nich – Madonna...**
No tak, Madonna... Pewnie zaraz zapytasz, jak często plotkujemy ze sobą przez telefon i czy jesteśmy już najlepszymi przyjaciółkami (śmiech). Wszyscy teraz o to pytają.

**Sam fakt, że Madonna niedawno pojawiła się w zaprojektowanej i wykonanej przez ciebie koronie na okładce włoskiego Vanity Fair, wystarczy mi w zupełności. To dla polskiego świata mody ogromna sensacja, na niespotykaną wcześniej miarę. Wiedziałam, że współpracowałaś już ze stylistami Lady Gagi czy Fergie, ale ta Madonna... Naprawdę wbiła mnie w fotel. Wygląda na tej okładce obłędnie.**
Dziękuję, choć to nie tylko moja zasługa. Za stylizacje Madonny odpowiada niesamowita Bea Åkerlund – jeśli można mnie posądzić o bliższy kontakt z kimś z ekipy Madonny, powiedziałabym, że jest to właśnie Bea. Ale rzeczywiście, korona to istotny element całej stylizacji. W promującym sesję dla Vanity Fair klipie Madonna, w jednej z kilku następujących po sobie sekwencji została wystylizowana na Fridę Kahlo i ma na sobie również mój gorset. O, ten, jest na manekinie w rogu pokoju.

## KATARZYNA KONIECZKA

ur. w 1982 w Gdańsku kostiumografka i projektantka mody awangardowej. Ukończyła Międzynarodową Szkołę Kostiumografii i Projektowania Ubioru w Warszawie na kierunku kostiumografia i scenografia. Zaprojektowane i wykonane przez nią kostiumy wykorzystywane są w stylizacjach największych osobowości scenicznych polskiego i światowego showbiznesu ( m.in. Lady Gagi, Fergie, Amber Rose, w Polsce Justyny Steczkowskiej czy Adama "Nergala" Darskiego). Na okładce lutowego wydania włoskiego "Vanity Fair" w jej koronie pojawiła się sama Madonna. Konieczka współpracuje również z producentami filmów (m.in. "WarHunt", "Mindcage") i programów telewizyjnych ("Top Model","Mask singer"), efekty jej pracy można podziwiać też we włoskim, holenderskim czy brytyjskim wydaniu magazynu "Vogue". Od lat mieszka i pracuje w Sopocie.

**O gorset zapytam za chwilę. Pomówmy jeszcze chwilę o samej Madonnie.**
Podkreślam, że nigdy nie poznałyśmy się osobiście. Także nie, nie jesteśmy najlepszymi przyjaciółkami, ale i tak jestem z siebie cholernie dumna. Królowa popu nosi moje kostiumy! Tym bardziej, że zarówno sama Madonna, jak i odpowiadająca za jej stylizacje wspomniana już Bea Åkerlund, to niesamowicie wymagający team. Tam nie mam miejsca na ściemę, prowizoryczne rozwiązania. Od początku do końca wszystko jest przemyślane w najdrobniejszych szczegółach. Kiedy stylistka Madonny zwraca się do ciebie z prośbą o przesłanie propozycji kostiumów, to właściwie wiadomo, że taki kontakt poprzedza bardzo dokładny research, twoje projekty i stylizacje przez wiele miesięcy są prześwietlane pod kątem jakości wykonania i estetyki, którą proponujesz. Zresztą, Bea to typ stylisty, z którymi najbardziej lubię współpracować, więc kiedy wreszcie doszło do spotkania on-line i ustalania szczegółów, wiedziałam dokładnie, co mam robić i czułam, że osoba po drugiej stronie to absolutna profesjonalistka w swojej dziedzinie.

**To znaczy?**
To nie tylko stylistka. To doświadczona kostiumografka, ale przede wszystkim człowiek z duszą i warsztatem artysty, taki, który nie boi się na planie zakasać rękawów i nieco „pobrudzić". Bea potrafi pracować z tkaniną, wie, co zrobić, żeby kostium dobrze układał się na modelu i jak poradzić sobie z kryzysami, które zdarzają się przy każdym większym przedsięwzięciu tego typu.

**Czy naprawdę mówimy o stylistce (śmiech) ...?**
Tak, styliści dzielą się dziś na tych, którzy na Instagramie pozują z papierową torbą z logo znanej marki (koniecznie odpowiednio wyeksponowanym), ewentualnie potrafią założyć marynarkę tył na przód i fantazyjnie upiąć ją na plecach oraz tych, którzy mają wiedzę, warsztat i duszę artysty. A na planie wypruwają sobie żyły, żeby wszystko wyszło, jak należy.  Praca stylisty i kostiumografa to momentami niezły zapierdol, nie ma to nic wspólnego z instagramową rzeczywistością i promowaniem sponsorowanych sweterków.

**A ty? Bywasz czasami na planie sesji zdjęciowej albo teledysku?**
Zdecydowanie za rzadko! Czasami, jak w przypadku sesji odbywających się za oceanem, nie mam po prostu fizycznej możliwości, żeby dotrzeć na miejsce. Poza tym, producenci często nie do końca zdają sobie sprawę z tego, że

projektant i wykonawca kostiumu, zwłaszcza w przypadku tak charakterystycznych i skomplikowanych konstrukcji, jakie proponuję, to osoba, dla której zawsze powinno być przewidziane miejsce na planie. Kiedy projektuję kostium dla konkretnego przedsięwzięcia artystycznego, mam kompletną wizję tego, jak powinna wyglądać całość. Strój sceniczny musi mieć lekkość, wytrzymałość, przy tym trzeba zachować odpowiednie proporcje i jak najwyższy poziom spektakularności. To kilometry tiulu, cekinów, skóra, drewno, silikon, pełen przekrój materiałów o różnych właściwościach fizycznych. Pracuje się z kosmiczną wręcz konwencją, czasami tuż przed nagraniem trzeba ręcznie doszywać do peleryny cekiny i cyrkonie, bo przed kamerą potrzebny jest bezczelny blichtr i barokowy przepych. To jest konstrukcja, proporcje, ale też ludzkie ciało – nawet w tak „odjechanych" stylizacjach model musi wyglądać dobrze, musi oddychać i wykonywać skomplikowane układy choreograficzne. Widziałam już przykłady tego, jak mój pomysł można spieprzyć przez nieumiejętność pracy z materią. Niedopasowany do sylwetki gorset może naprawdę źle wyglądać na modelu – ja znam właściwości materiałów, z których wykonuję swoje stroje, wiem, w którym momencie i jak trzeba coś poprawić. Wiem też, że osobie występującej na scenie w moim gorsecie mogą z różnych względów przydać się kabaretki, a, jak się okazuje, nie każdy stylista ma taką wiedzę.

**Masz przecież na swoim koncie także trudniejsze historie współpracy z gwiazdami światowego formatu.**
Niestety tak. Współpraca ze stylistami Lady Gagi nie do końca przebiegła tak, jakbym sobie tego życzyła.

**...?**
W dużym skrócie, w moim kostiumach miała występować Lady Gaga – jej styliści skontaktowali się ze mną z prośbą o wykonanie kilku różnych strojów. Tymczasem na jednym z teledysków zobaczyłam w nim jakąś tancerkę. Lady Gaga w innym klipie wystąpiła w stroju zaprojektowanym i wykonanym w sposób niebezpiecznie zbliżony do mojego pomysłu. Potem moje kostiumy widziałam w jakimś reportażu, wisiały sobie w garderobie piosenkarki. Nie zrozum mnie źle, to nie jest tak, że mam z tym jakiś ogromny problem, było, minęło, może czegoś mnie to nauczyło. Ja po prostu zwykle wykonuję swoje projekty z myślą o konkretnej osobie, to pociąga za sobą pewne estetyczne konsekwencje i to nie jest tak, że jest mi wszystko jedno, kto i w jakim momencie będzie miał na sobie moje gorsety, uprząż czy koronę.

**To naprawdę zaskakujące. Może sam fakt, że odezwali się do ciebie styliści gwiazdy światowego formatu, powinien ci wystarczyć? Nie powinnaś interesować się tym, co zrobią z twoim kostiumem ani żądać za swoją pracę zapłaty... No właśnie – czy gwiazdy formatu Madonny, Fergie czy Lady Gagi płacą Konieczce z Sopotu za jej kostiumy?**
Po pierwsze, większość strojów przeważnie dostaję z powrotem po zakończeniu sesji czy nagrania. Korona i gorset , które widzisz na manekinie to te same stroje, które miała na sobie Madonna. Co do zapłaty, pozwól, że te szczegóły mojej współpracy ze światem show-biznesu zachowam w tajemnicy, schowane w głębi swojego mrocznego serduszka (śmiech).

**Pomówmy jeszcze chwilę o tym, o czym nie rozmawiają angielscy dżentelmeni. Gdyby przysłowiowy Kowalski szedł spacerem wzdłuż sopockiej alei i wpadł nagle na pomysł, by zamówić u ciebie strój na dowolną okazję, na jaki koszt musiałby się, biedak, przygotować?**
Trudne pytanie, muszę pomyśleć, jak odpowiednio z niego wybrnąć...

**Jak zawsze, najlepiej odpowiedzieć szczerze.**
Estetyka, którą proponuję, to generalnie nie jest łatwy temat. Dużo tam ukrytych znaczeń, niektórzy dopatrują się w moich projektach makabry, mroku, a nawet piękna. Każdy widzi, co chce. Ale to nie jest strój na wieczór z winem i serem, a ja jestem bardzo przywiązana do swoich koncepcji i do tego, w jakim celu ktoś zamawia u mnie projekt i wykonanie. Lubię pracę z artystami, bo tam jest przeważnie jakaś historia do opowiedzenia, jest wyrazista osobowość, która nie boi się eksperymentów i kontrowersyjnego looku. Uwielbiam np. pracę z Nergalem – nie ze względu na jego niewątpliwy status gwiazdy polskiej i światowej muzyki, ale ciekawą osobowość, konkretny przekaz i zaufanie, jakim wzajemnie się darzymy jako twórcy. Jeśli zamawiający jest w stanie opowiedzieć mi taką historię, to proszę bardzo, dlaczego nie. W innym przypadku zawsze pozostaje cena, którą delikwenta można zniechęcić do zamówienia (śmiech).

**Bardzo zgrabnie uniknęłaś rozmowy o finansach, gratuluję. Wróćmy na chwilę do twoich gorsetów i estetyki, którą proponujesz. Mam intymne pytanie, tym razem nie o pieniądze.**
Proszę bardzo.

**Patrzę na Twoje kostiumy uważnie, teraz z bardzo bliska. Widzę motywy malarskie, rzeźbiarskie, inspiracje filmowe, może muzyczne... ? Ale coś podpowiada mi, że pod powierzchnią prostych interpretacji jest coś więcej.**
Co masz na myśli?

**Chodzi o sposób, w jaki „traktujesz" ludzkie, zwłaszcza kobiece, ciało. To nie są, delikatnie mówiąc, komfortowe kostiumy. Dużo w nich mroku, ale to mrok namacalny, płynący „od wewnątrz". Klatki na twarzach, ostre końcówki, śruby, ortopedyczne kołnierze... Oprócz oczywistego zainteresowania czuję fizyczny wręcz ból na myśl o tym, że miałabym założyć kostium twojego projektu. Dlaczego to robisz, dlaczego właśnie tak?**
Masz rację, moje kostiumy to nie tylko Beksiński, HR Giger czy Ishioka. Oni mieli na mnie oczywisty i bardzo silny artystyczny wpływ. Uwielbiam obrazy Beksińskiego, za Gigera pewnie wyszłabym, gdyby jeszcze żył – naprawdę nie wiem, jak to się stało, że się nie spotkaliśmy, na pewno skończyłoby się to jakąś barwną i dramatyczną miłosną historią ...! Ale na poważnie - moje kostiumy to także forma mojej autoterapii. Ból, ciemność, fizyczne cierpienie, poczucie zagrożenia – to wszystko przerobiłam w swoim czterdziestoletnim życiu i tworząc, poniekąd chcę to wykrzyczeć, pokazać światu to, z czym musiałam się mierzyć jako człowiek, jako kobieta. Mimo bólu i cierpienia,

które cię spotyka, możesz być piękna, silna, możesz się podnieść. Pamiętasz historię Fridy? Okaleczona fizycznie i psychicznie (bo Diego to był przecież wyjątkowo trudny człowiek, życie z nim nie mogło rozpieszczać), po wielu operacjach, w końcu przykuta do łóżka kazała sobie instalować sztalugi nad tym łóżkiem i tak tworzyła swoje najlepsze, najbardziej poruszające dzieła. Spotkałam na swojej własnej drodze kilku naprawdę ciemnych typów, a że pod czarną zbroją z dżinsów i t-shirtu kryje się dość delikatna i patologicznie empatyczna osoba, to łatwo było mnie zranić, wykorzystać, zwieść. Moje projekty to cząstki mojego ja, to są kawałki Konieczki pozszywane z różnych dramatycznych historii, na szczęście w większości już zakończonych.

**Rzeczywiście, sukces, jaki odniosłaś, konsekwencja, z którą realizujesz swoje artystyczne wizje i odważna, trudna w odbiorze estetyka – czy to idzie w parze z wrażliwością, o której mówisz?**
Pamiętasz historię Chimery?

**To mitologiczny potwór o ciele złożonym z różnych, niepasujących do siebie elementów.**
Chimera to też pojęcie, którym określa się w genetyce organizm zbudowany z różnych genetycznie komórek. Mówi się (choć nie wiem, czy to prawda), że chimera powstaje jeszcze w życiu płodowym, kiedy jeden z bliźniaków wchłania drugiego i na świat przychodzi człowiek łączący w sobie przeciwstawne cechy dwóch różnych osobowości. Czasami myślę, że jestem taką właśnie chimerą, mam ją w sobie i że to być może dzięki niej odczuwam tak mocno. Może to i lepiej, że nie zaprosili mnie na plan teledysku Madonny…? Bo ja pewnie zrobiłabym jej ten gorset, koronę, upiełabym wszystko na jej ciele z najwyższą starannością i z kompletnie zimną krwią, a potem z powodu podekscytowania dostałabym jakiegoś globusa i musieliby mnie na noszach z tego planu wynosić…

**Pytałam cię o inspiracje – co z wątkami maryjnymi, które są przecież stałym elementem twojej twórczości?**
Za wykorzystywanie tego motywu zdarza mi się czasem nieźle obrywać. Co chwilę ktoś rzuca kamieniem krzycząc, żebym w końcu „odczepiła się" od Matki Boskiej. A mnie zwyczajnie fascynuje kościelna estetyka. Od zawsze uważałam kościół za wyjątkowo mroczne, tajemnicze miejsce – i nie mówię tu tylko o świątyniach, ale o klimacie, który katolicyzm buduje wokół kobiecości, ludzkiego ciała, jego seksualności i koncepcji tzw. grzechu. To jest naprawdę potężne źródło twórczej fascynacji, ale nie stoi za tym żadna świętość, ja przynajmniej jej tam nie widzę. Widzę za to piękne, haftowane złotą nicią ornamenty, witraże i bogactwo literackich oraz plastycznych motywów.

**Na co teraz czekasz? Świętego Graala kostiumografii chyba właśnie zdobyłaś.**
Fajnie byłoby zaprezentować moje stroje na jakiejś wystawie, może właśnie w Trójmieście…? Wyobrażam je sobie w jakimś przestronnym wnętrzu, galerii, w której mogłyby zaistnieć w surowej, czystej przestrzeni. Może Państwowa Galeria Sztuki w Sopocie…? Poza tym, od jakiegoś czasu obserwuję na swoim Instagramie wzmożony ruch, mam przeczucie graniczące z pewnością, że zaowocuje to kolejną ciekawą współpracą, prowadzę już kilka obiecujących rozmów.

**Uchyl rąbka tajemnicy.**
Na razie powiem tylko, że będzie to naprawdę duży artystyczny projekt. Takie prawdziwe WOW, może zacznę te złote kielichy kolekcjonować na półce…? Bo wiesz, ja się dopiero rozkręcam.

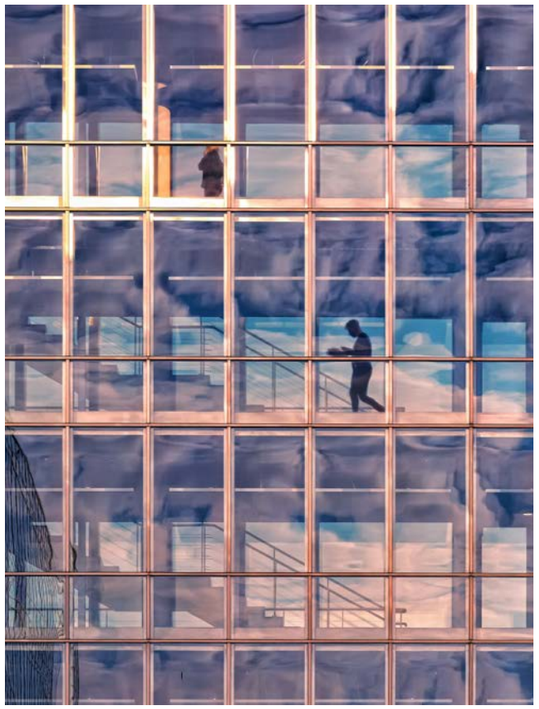
**Foto:** Anna Kryża
**Stylizacja fryzur:** Maciej Kubuj (Kubuj Studio)
**Modelka:** Bianka Pomykała
**Miejsce sesji:** Laboartorium (Stocznia Cesarska, Gdańsk)

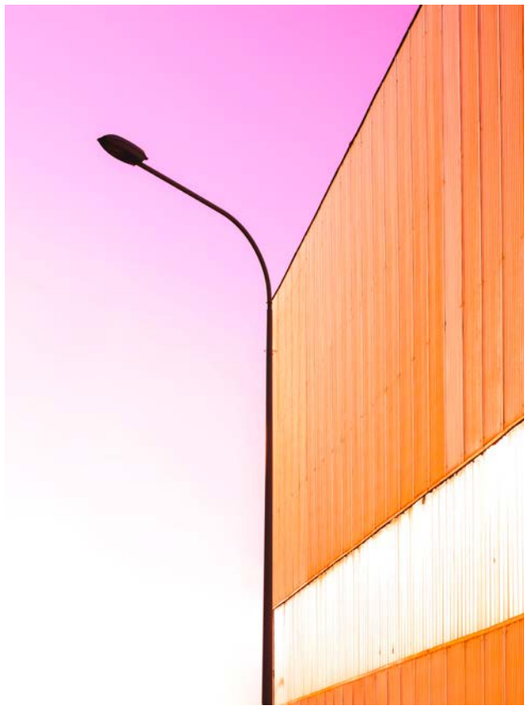
Dziękujemy prof. Maciejowi Śmietańskiemu
za udostępnienie miejsca do sesji.

# TRÓJMIEJSKIE INSTA STORY

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

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

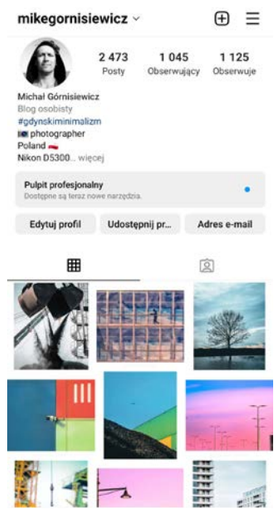


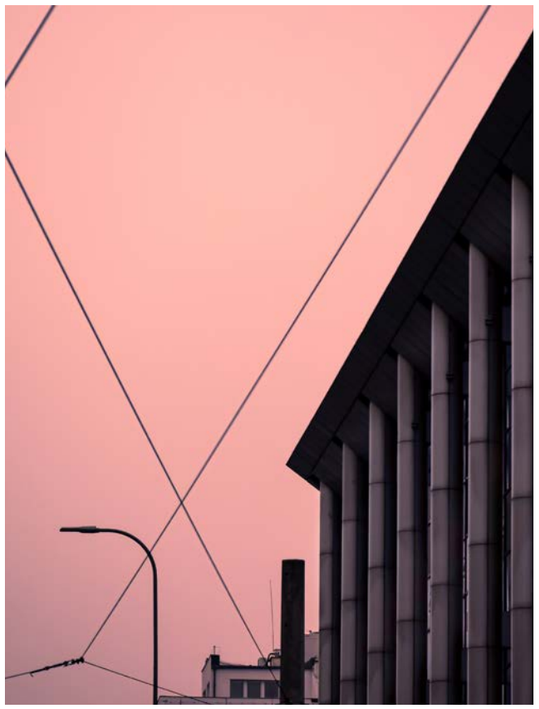


**@mikegornisiewicz** Obserwuj

Minimalistyczne ujęcia zamknięte w nieoczywistych kadrach to jego specjalność. Próżno szukać na jego profilu szerokich kadrów i krajobrazów. Industrialne obrazy stworzone z linii i symetrycznych kompozycji to sposób jego widzenia miasta, a szczególnie Gdyni, której modernizm stał się inspiracją dla wielu jego zdjęć. Zaglądamy na profil @mikegornisiewicz.

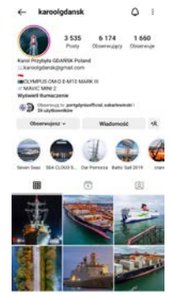
**Nazywam się** Michał Górnisiewicz.
**Jestem** z zawodu informatykiem, a pracuję jako handlowiec. Chciałbym zamienić hobby - fotografię w swoją profesję.
**Urodziłem się** w Wejherowie, **na co dzień mieszkam** w Rumii, **moim ulubionym miejscem na świecie jest** Gdynia.
**Robię zdjęcia, ponieważ** jestem wzrokowcem, dawniej zajmowałem się grafiką, a obecnie oszalałem na punkcie zdjęć.
**Fotografuję** typowe miejsca w nietypowy sposób, ponieważ widzę świat zupełnie inaczej i zauważam rzeczy których na pierwszy rzut oka nie widać.
**W obrazie interesuje mnie przede wszystkim** symetria i estetyka.
**Instagram służy mi do** dzielenia się ze światem, tym co widzę. Jest też dla mnie wizytówką.
**Gdybym mógł zrobić tylko jedno zdjęcie, sfotografowałbym** Golden Gate Bridge w inny sposób niż większość.
**Z Trójmiastem łączy mnie** całe moje życie.
**Trzy najbardziej fotogeniczne miejsca w Trójmieście:** wejście do portu w Gdyni, pobliskie stoczniowe żurawie oraz Yacht Park w Gdyni.
**Trzy ulubione adresy w Trójmieście:** Nabrzeże Francuskie, ulica Portowa w Gdyni oraz mój dom.



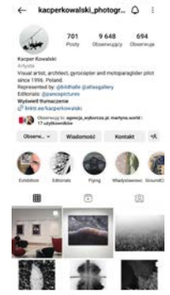
## INSTA NOMINACJE

### @MIKEGORNISIEWICZ



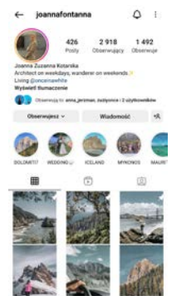

**@karoolgdansk**

przepiękne zdjęcia statków w trójmiejskich portach




**@kacperkowalski_ photography**

tutaj nie trzeba nic dodawać




**@joannafontanna**

niesamowite krajobrazy świata i kolory

**@kroskris7**

nieordynarne ujęcia z podróży

# SERCE I ŻOŁĄDEK PALERMO

**AUTORKA:** EWA KAROLINA CICHOCKA

**Gotowana śledziona, grillowane jelita jagnięce czy smażone placki z ciecierzycy, to niektóre z przysmaków ulicznej kuchni Sycylii. Można je zjeść na targach, wśród tłumu klientów i przy wtórze ochrypłych nawoływań sprzedawców. Kto lubi poznawać kraj przez doznania smakowe i jest otwarty na nowe potrawy, z pewnością doceni kulinarny szlak przez targi Palermo.**

Sycylijskie targi to nie tylko miejsce robienia zakupów, ale także spotkań, wymiany informacji i konsumpcji. Można tam kupić najświeższe produkty, potargować się, albo chociaż pogadać. Co ważne, można posmakować też tradycyjnej kuchni ulicznej – cibo di strada.

## MARZENIE GŁODNEGO

Kiedy myślę o palermskiej kuchni, od razu mam przed oczami wielki obraz Renato Guttuso, sycylijskiego malarza neorealisty. Przez sycylijskiego pisarza Leonardo Sciascię, płótno zostało nazwane „Marzeniem głodnego". Oryginał można zobaczyć w pałacu Chiaramonte, a kopię znaleźć wśród straganów na targu Vucciria, miejscu jego inspiracji.

Ekspresyjne i barwne dzieło tętni kolorami i życiem ulicznych kramów. Na obrazie widać nie tylko stragany owocowe, warzywne, ale też stoiska mięsne z rozbieranymi tuszami zwierząt i podrobami, wydobytymi z ich wnętrza. Są oczywiście także pokryte lodem lady, wypełnione rybami i owocami morza. A wśród nich, ciemnoczerwone kawałki tuńczyka i stanowiące dekorację - łby mieczników z długą szpadą.

Ponoć świeże owoce i mięsne tusze sprowadzane były z targu do pracowni malarza, aby mógł je malować wprost z natury. Trzeba przyznać, że dzieło, które ma prawie pół wieku, wiernie oddaje nastrój i obfitość przysmaków. Co ważne, zupełnie się nie zdezaktualizowało. Kiedy wejdzie się dziś w uliczki Vuccirii, to jakby wniknąć w obraz Guttusa, gdzie mieszają się śródziemnomorskie mity z arabskimi bazarami.

## NA STRAGANIE

To, co dzieje się na sycylijskich targach, bywa prawdziwym spektaklem. Jest barwnie, ruchliwie i głośno. Sprzedawcy, by zachęcić kupujących, krzyczą, recytują wymyślone wierszyki, czasem nawet śpiewają. Z takich atrakcji słyną targi w Palermo, gdzie uliczne garkuchnie czynne są od świtu do późnej nocy.

Nie można się napatrzeć na dorodne owoce i warzywa. Kolorowe, duże i często z dbałością, żeby nie powiedzieć nawet czułością poukładane na straganach. Zawsze na targu można znaleźć sprzedawcę-estetę czy nawet artystę. Wielkim polem do popisu są kramy z rybami, owocami morza i mięsem. Tam dzieje się najwięcej. Morski towar pojawia się na nich rano i w ciągu kilku godzin znika. Handlowy dzień zaczynają przygotowania. Zwożone są towary, pokruszony lód rozkładany jest na blatach, stanowiąc lady chłodnicze dla małych i większych ryb wielkich steków z miecznika i tuńczyka, krewetek, mnóstwa rozmaitych muszli i skorupiaków.

Każdego dnia na targu jest nieco inny asortyment, zależny także od zmieniających się pór roku. Są stoiska większe, ze sprzętem i obsługą, a są indywidualni sprzedawcy z przydomowych działek, proponujący pęczki liści laurowych, oregano czy koszyk mandarynek. Przez te kilka godzin od rana, dobry towar powinien się sprzedać. W trakcie dnia sprzedawcy dbają, żeby rosić warzywa, a niektóre obierają z więdnących liści.

## MOKRE BALATE

Targ Vucciria w Palermo jest labiryntem wąskich uliczek i zaułków. Jego centrum stanowi placyk Caracciolo, wśród kamienic i domów, w większości wyglądających na niezamieszkałe. Pod parasola¬mi i prowizorycznymi markizami-płachtami mieszczą się stoiska, głównie z rybami i owocami morza. Targ Vucciria nazywany jest sercem i żołądkiem Palermo i trwa w tym samym miejscu od kilkuset lat. Znajduje się w centrum miasta i traktowany jest jako kultowe miejsce, przyciągając mnóstwo turystów. Wieczorami w klimatycznych zaułkach, z muzyką na żywo, wśród

Fot. Canva

Fot. Canva

piramid owoców i warzyw handel ustępuje miejsca lokalnej gastronomii.

W Palermo żywe jest powiedzenie: „Kiedy wyschną balate na Vucciria", którego używają palermitanie, mówiąc o czymś, co się nigdy nie zdarzy. Balate, to płyty którymi wyłożone są targowe uliczki i które zawsze są mokre od spływającej wody z roszonych jarzyn i topniejącego lodu z rybnych stoisk. Nie wysychają nigdy.

**CIBO DI STRADA**

Na Vucciria już od rana można pokosztować czegoś miejscowego. Smażone owoce morza i warzywa (frittura di paranza), gotowaną ośmiornicę (polpo bollito) albo czarny sos - nero di seppia. Sprzedawca, aby zachęcić do konsumpcji, zanurza chochlę w garze czarnego, gęstego płynu kierując w stronę klientów. To aromatyczny sos z atramentu kałamarnicy, który daje, nie tylko niezwykły kolor, ale przede wszystkim oryginalny morski smak.

Arancini czyli ryżowe pomarańczki to danie, które podbiło serca sycylijczyków i jest dzisiejszym symbolem ulicznego jedzenia. To rumiane, panierowane kule ryżowe z dodatkiem masła i startego sera pecorino, faszerowane mięsem lub serem i smażone na głębokim tłuszczu. Do ryżu dodaje się szafran – co jest pamiątką po arabskim panowaniu, który nie tylko nadaje orientalny aromat ryżowemu wnętrzu, ale także kolor. Dziś arancini można znaleźć niemal we wszystkich barach, bufetach i kawiarenkach i są chyba najbardziej popularną przekąską. Kształty nieco różnią się od siebie w zależności od regionu. Obok regularnie kulistych na Wschodzie Sycylii podawane są także nieco stożkowate. To one były przysmakiem m.in. komisarza Montalbano, bohatera powieści Andrea Camilleriego, autora znanych sycylijskich opowiadań i powieści kryminalnych.

Sezonowo, turyści mogą trafić także na stoiska ze stekami z koniny, smażonymi, panierowanymi sardelami czy z pieczonymi jesienią kasztanami. Zawsze obecne są foccacie, czyli pizze na grubym cieście z sosem pomidorowym i anchois. Podobnie jak smażone we wrzącej oliwie placki z mąki z ciecierzycy (panelle), podawane w bułce z sezamem.

**ŚLEDZIONA I PRZYJACIELE**

Codziennie na Piazza Caracciolo, pojawia się meusari ze swoim kramem gotowanej śledziony. Cielęce płucka i śledziona, czasami także tchawica gotowane i pokrojone w plasterki smażone są przed podaniem na smalcu. Podaje się je wprost do ręki w bułce, skropione obficie cytryną (panino con la milza). Jeśli chodzi o potrawy ze zwierzęcych wnętrzności to Palermo proponuje coś jeszcze: stigghiole, których amatorami są raczej miejscowi. Można je znaleźć na grillowych rusztach na mieście, a często poczuć ich zapach już z daleka. To owcze lub jagnięce jelita obmyte w osolonej wodzie, owinięte na szpikulcach pieczone na rożnie. Doprawiane natką pietruszki, podawane są na gorąco z odrobiną soli i cytryny.

Poza Vuccirią w Palermo są jeszcze dwa targi: Capo i Ballarò. Każdy jest inny i ma odmienny klimat. Warto wybrać się na każdy z osobna. Fajnie jest zrobić zakupy na Capo, wdać się w pogawędki ze sprzedawcami, którymi głównie są mężczyźni. A potem z użyciem świeżych produktów, wypróbować proste przepisy na caponatę z bakłażanów, rybę czy makaron. Na targ Ballarò warto przyjść głodnym, żeby pokosztować różnych specjalności kuchni ulicznej. Są tam gotowane ośmiornice, różowe i poskręcane, poukładane w cząstkach na talerzykach z ćwiartką cytryny. Jest stoisko z oliwkami, gdzie jako przekąskę można zamówić garstkę w woreczku za 1 euro i przegryzać sobie po drodze.

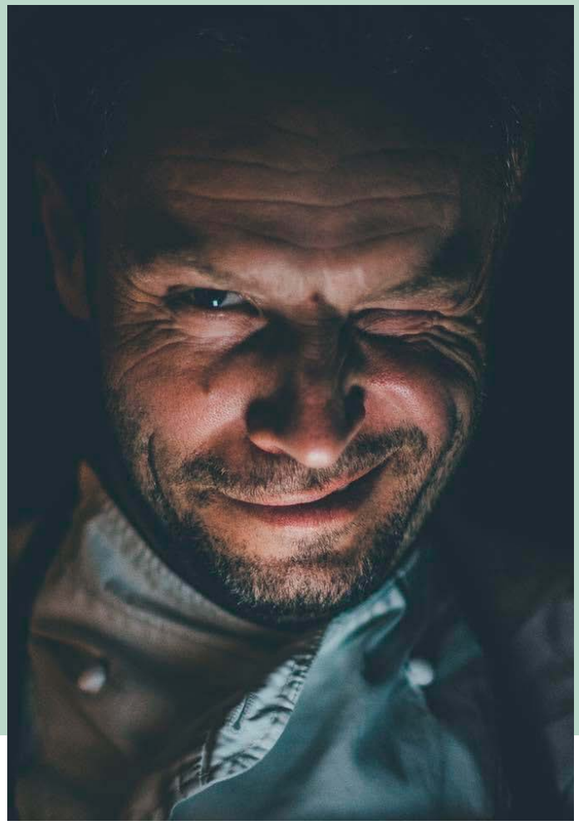
Na końcu ulicy czeka stoisko pełne ożywionej klienteli, którą przyciąga chyba zapach i wielki napis frittola. To tania potrawa, wykorzystująca resztki podrobów cielęcych i… odpady rzeźne. Najpierw są one gotowane, a następnie smażone na smalcu z dodatkiem liści laurowych i pieprzu. Sprzedawca tego smakołyku, trzyma mięsne skrawki w, dużym wiklinowym koszu, przykrytym ściereczką. Co chwilę wsuwa rękę do kosza i wyciąga garstki ciepłych, mięsnych skrawków. Wkłada je do bułki i suto skrapia sokiem z cytryny.

Z czasem odchodzi świat dawnych targów Palermo. Coraz więcej stoisk zamienia się w lokale gastronomiczne dla turystów. Przychodzący codziennie meusari ze swoim kramem gotowanej śledziony na Piazza Caracciolo, nadal przypomina o dawnym mieście. Choć i tu rodzi się pytanie, kto dziś jest amatorem tego miejscowego przysmaku, miejscowi czy żądni wrażeń turyści?

Fot. Ewa Karolina Cichocka

Fot. Ewa Karolina Cichocka

/ F E L I E T O N /



## KAMIL SADKOWSKI

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

# KONIEC Z DOMOWYMI KUCHARECZKAMI!

Świat schodzi na psy, kobiety przestają gotować. Twierdzą stanowczo, że nie sprawia im to radości. Rewolucja, która ma miejsce, bo inaczej tego nie można nazwać, powoduje, że wielu przedstawicieli płci brzydszej spełnia się w kuchni. Dla jednych mężczyzn to przyjemność, dla innych to pomysł na „lepsze jutro" rodziny, lub… zwyczajna chęć przypodobania się kobietom.

Role się odwracają, i to jest piękne. Zdaję sobie sprawę, że wiele kobiet gotowało z „przymusu społecznego", a ten stereotyp rani wiele istnień płci żeńskiej i męskiej. Domowa kuchareczka nie jest wymarzonym schematem kobiet, musicie to delikwenci wreszcie zrozumieć. To tradycja zakorzeniona od wieków powodowała, że kobiety powinny gotować, a mężczyźnie nie przystoi. Durne to, ale prawdziwe. Przyjemnością jest próbować, smakować i czasami coś spieprzyć bez względu na płeć. Gotowanie to nie żadna sztuka, to chęć zaspokojenia potrzeb dobrego smaku. Umiejętność przygotowania posiłku nie powinna być uwarunkowana płciowo. To przywilej dla każdego człowieka, natura dała nam wolność i mnogość produktów, z których możemy przygotować najlepsze posiłki. Na szczęście podział na gotujące kobiety i czekających na posiłek mężczyzn odchodzi do lamusa.

Podziały są niesmaczne. Nie istnieje mózg kucharki, czy kucharza. To kolejna z umiejętności do wykształcenia poprzez mnogość prób, spowodowanych spaleniem, czy turbulencjami żołądkowymi. Droga na skróty nie istnieje. Bez względu na to czy jesteś mamą kilku pociech, singielką, wolnym ptakiem, rozwodnikiem, czy wdowcem - nigdy nie jest za późno, aby stereotypy wywalić na śmieci. Zatem każdy, kto może, ma odrobinę wyobraźni powinien zacząć próby na sobie i swoich bliskich.

Kobiece kubki smakowe nie różnią się od męskich, odczuwamy smaki podobnie. Te opowieści, że faceci to wyśmienici szefowie kuchni i kobiety im nie dorównują, to obrzydliwe farmazony, niegodne współczesnego świata. Różnimy się jako ludzie kulinarnym DNA. To taki szkielet, który został ukształtowany przez smaki z dzieciństwa. Nie jest ważne czy lubicie ostro, czy łagodnie, każdy wyjątkowy posiłek i tak finalnie kończy się w łóżku. Nie chodzi tutaj o fetysz kulinarnych uniesień związany z laską wanilii, dobre jedzenie samo w sobie jest pysznym początkiem niejednej znajomości z udanym finiszem. Ale! Dosyć już z seksualnymi podtekstami… po prostu - bez względu na płeć - nie omijajcie szerokim łukiem zakamarków kuchennych.

Kobiety! Przestańcie być kuchareczkami w zaciszu apartamentowca z przymusu, gotowanie to nie obowiązek, a przyjemność. Faceci! Bądźcie bardziej gastro-seksualni, zdolności kucharzenia mogą być dodatkowym atutem dla zdobycia partnerki, jednocześnie możecie zaskakiwać obecne kobiety, którym z niedowierzania szczęka spadnie i cudem będzie, jak szczęka nie rozbije się o podłogę. Nie przekonuję więcej wyzwolonych kobiet i przyszłych gastro-macho. Kobiety - pie*** szmatą, przestańcie pielęgnować domowe melepety w spodniach. Dziarscy dżentelmeni - ochoczo szorujcie do garów. Uwierzcie, że wszystkim te drobne zmiany wyjdą na dobre.

Fot. Canva

Fot. Canva

# COMFORT FOOD

**AUTORKI:** ALEKSANDRA TATARCZUK | JOANNA JAGODA

**Uwaga! Nie czytajcie tego wywiadu na puste żołądki, bo będzie Wam ciekła ślinka przez całą lekturę tekstu. Spotykam się Davidem Gaboriaud, szefem kuchni, autorem rozlicznych przepisów, książek i programów kulinarnych, na śniadaniu w warszawskiej piekarni. Nim zdążę zadać pierwsze pytanie David przekrawa jajo poche na swoim toście i wykrzykuje z zachwytem…**

Sama zobacz! Jesteśmy na śniadaniu w fajnym miejscu, przed chwilą rozciąłem nożem jajko i jego żółtko rozlało się na awokado. Ten piękny, żółty kolor przypomina właśnie słońce. I mnie to wprowadza w dobry nastrój z samego rana! Przecież to jest comfort food w swojej istocie! I takie małe mini comfort foodowe momenty, możemy tworzyć sobie codziennie, bez dużego wysiłku!

**Czy to jest miłość (śmiech)?**
Mmm… Mmm! Miłość to jest … jest na przykład teraz gdy zjadam tego pysznego tosta z awokado i jajkiem poche. No i ja się rozkoszuję w tym daniem, bo każdy z jego elementów fajnie wygląda, jest dobrze kolorystycznie ułożony i cieszy oko. Jestem wdzięczny za to, że da mi wystarczająco dużo witamin i energii do działania. Mam też szacunek do tej osoby, która go przygotowała i to też jest dla mnie miłość. To też miłość do produktu. Np. jesteśmy teraz w piekarni i czuję, że to pieczywo jest zrobione z miłością. Miłością jest też dla mnie jak bliska mi osoba przygotuje śniadanie do łóżka. Albo dziecko, które zrobi coś dla swoich rodziców, czy na przykład ciasto. To są znaki miłości. Ale miłość to również bycie wspólnie w grupie i celebracja przy wspólnym stole. Także miłość ma dla mnie bardzo szerokie znaczenie i jest ważnym elementem jedzenia, począwszy od produktu, od jego powstania, przez jego obróbkę i kończąc na sposobie jego konsumpcji.

**Powiedziałeś mi wcześniej, że jak myślisz o daniu, które symbolizuje miłość, to przed oczami staje Ci scena z „Zakochanego kundla".**
Tak! (śmiech) Jak widzę to spaghetti z klopsikami i wspólne wciąganie nitki makaronu to też jest miłość. Ale nie zapominajmy, że miłość do jedzenia powinna wiązać się z szacunkiem. Szacunkiem do produktu, do rolnika, dzięki któremu możemy zjeść na przykład super pyszną marchewkę, albo sałatkę zrobioną z tej marchewki, która rosła w ziemi, o którą ten człowiek dbał i ją pielęgnował. Czy do innych produktów wytwarzanych przez tych ludzi, jak na przykład sery. Jestem Francuzem i sery są moją drugą miłością.

**A pierwszą?**
Sery to moja miłość, wino to moja miłość, jedzenie to moja miłość (śmieje się), ale też szacunek do tego człowieka, szacunek do sezonowości i do lokalności.

**Czyli generalnie masz bardzo pozytywną relację z jedzeniem.**
Bardzo! Jesteśmy tym co jemy. Już wszyscy o tym wiedzą, czytają i słyszą wszędzie. Ale co to naprawdę znaczy? Jak mamy gorsze dni to jemy coś nienajzdrowszego, czy kiepskiego jakościowego, jakiś junk food. I od razu myślimy: Boże, co ja zrobiłem! Zjadłem źle i tak dalej. A przecież za tym mogą się kryć stresy, nerwy, lęki, które chcemy zajadać. Ale również, to może być po prostu ochota na coś takiego. Ja też czasem wracam do domu i mam ochotę zjeść chipsy, biały, pełen glutenu chleb, coś nie do końca zdrowego… Ale nie patrzę na to w kategoriach zdrowe – niezdrowe, tylko – mam na to ochotę/ nie mam ochoty. Nasz organizm tego chciał i trzeba to zaakceptować. I to czyni doświadczenie jedzenia pięknym, ale też pełnym szacunku wobec siebie. Jak mam ochotę na coś niezdrowego, to się na tym nie skupiam, tylko jem i delektuję się: Ale to cudowne! I tyle.

**A czy masz jakieś dania, które jesz, kiedy jesteś smutny? W końcu mówimy o comfort foodzie, czyli o jedzeniu, które ma nas otulać. Czy masz takie jedzenie, które jesz żeby poprawić sobie nastrój?**
Jak jestem smutny, to o dziwo, nie chce mi się jeść. Często ludzie jak jest im niedobrze, smutno, czy są sfrustrowani to zajadają te emocje. Ale mogą też szukać ukojenia w potrawach przypominających im miłe czasy. I o tym jest comfort food. To nie tylko danie, to również jego zapach, to myśl o osobie, która je przyrządziła. To jedzenie, które porusza jakiś obszar w naszym mózgu, które przypomina nam konkretne czasy. I mam na to świetny przykład! Prawie każdy wspomina dania swojej babci jako najlepsze, pomimo, że babcia pewnie nie była jakąś wybitną kucharką. Często jej placki ziemniaczane były przypieczone, ale i tak smakowały najlepiej. Albo barszcz? Kto nie wspomina barszczu babci czy bigosu! Co zapa-

miętaliśmy z tego jedzenia? To, że było ono podane w domu babci, w jej kuchni było ciepło, i że tak pachniała, i że babcia w niej stała i gotowała z miłością dla swoich wnuków. Pamiętam jak chodziłem do mojej babci, i w głowie mam zapach klatki schodowej, dźwięk starej windy, która się nie domykała. Wchodziłem do domu i witałem babcię, zasiadałem przy stole i dostawałem kotleciki mielone. Raz były trochę przypalone, innym razem trochę suche, ale nie o tym rzecz. Jadłem te kotlety z ogromnym apetytem i to wszystko czego doświadczałem wprowadzało mnie w taki błogostan, że wow! I jak teraz jestem smutny, to wracam do tych chwil i już mi jest lepiej. Nawet nie muszę tego jeść. Widzę babcię, jej kuchnię gdzie na kuchence pyrka garnek, widzę dziadka oglądającego telewizję, czy palącego fajkę na balkonie. I cała ta scena, ta otoczka, wprowadza mnie w spokój. I to jest ten comfort food - to nie tylko jedzenie.

**A masz jeszcze jakieś inne smakowe wehikuły czasu, które przenoszą ciebie do wspomnień?**
Tak, dużo. Np. przykład sery francuskie. Mój tato potrafił robić takie weekendowe obiady, gdzie serwował z dwadzieścia różnych serów, z różnych regionów Francji albo nawet z jednego regionu, ale od różnych producentów. Był tam owczy, krowi, kozi świeży, czy dojrzewający. I on potrafił opowiadać o nich z pasją przez dwie godziny, a my je jedliśmy i go słuchaliśmy. Albo sposób przygotowania sałaty mojego taty. Wrzuca do jednej miski różne liście sałat, pokrojone warzywa takie i owakie. Robił do tego na oko jakiś dressing i wszystko mieszał. A my zjadaliśmy tę sałatkę do ostatniej po kropli winegretu. Nie raz pytałem: „Tato, jak ty robisz tę sałatę?" - „A ja nie wiem, wszystko tak po prostu wymieszałem". I to jest to. Jak o tym myślę, to już mam uśmiech na twarzy. Jak jestem zły, czy smutny, to robię tę sałatkę i wracają do mnie wspomnienia. To trzeba pielęgnować.

**Wymieniłeś mielone babci, sery i sałatę taty....**
Nie mówiłem jeszcze o mamie! Moja mama jest Polką i w domu pielęgnowała polskie smaki. Bardzo pieczołowicie przygotowywała polskie Boże Narodzenie, bo świętowaliśmy we Francji polskie święta. Mama szykowała cały stół, prasowała biały obrus od prababci, wyciągany tylko od święta. Talerze były elegancko ułożone, sztućce z prawej i lewej strony ułożone jak należy, z takimi podkładkami metalowymi również od prababci. Sianko pod obrusem, opłatek, którym łamaliśmy się przed jedzeniem i śpiewanie polskich kolęd. To może w Polsce jest banalne, ale wtedy we Francji, jak byłem mały to dla mnie to było coś zupełnie wyjątkowego. Na co dzień, mówiąc po francusku, chodząc do szkoły francuskiej i obracając się we francuskim środowisku, to cały ten moment, gdy święta były polskie, był naprawdę "jakby przyjechał Święty Mikołaj" (śmieje się).

**Czym dla Ciebie jest karmienie innych? Czy lubisz w ogóle karmić ludzi?**
Tak, tak tak! Ja od zawsze lubiłem gotować. Mam to po rodzicach, którzy gotowali całe życie. Oni zawsze znajdowali czas, by pójść na bazarek i wybrać dobre produkty. Wracali potem do kuchni, szykowali posiłek, a my siadaliśmy z nimi, jedliśmy i dyskutowaliśmy. Jak zacząłem studiować i mieszkałem sam, to też szukałem okazji, by gotować dla innych. W soboty czy niedziele, chodziłem na bazarek w różnych regionach Francji i kupowałem lokalne produkty, rozmawiałem z rolnikami, producentami, bo byłem ich ciekawy. Wracałem do domu i szykowałem posiłek. Oczywiście, to nie były jakieś wybitne, skomplikowane potrawy, tylko np. sałatka inspirowana tą taty, jakieś dania jednogarnkowe, bo dla studenta to było najłatwiejsze i można było jeść przez kilka dni (śmiech). Robiłem śniadania, jakieś rozgrzewające owsianki, jaglanki, itp. Miałem zakodowane, że należy sobie coś gotować i nie mogłem sobie wyobrazić, żeby wyjść bez śniadania z domu. Nawet teraz, jak nie mam czasu, to śniadanie szykuje moja partnerka. A gdy go mamy, to wspólnie je szykujemy. Raczej niedzielny brunch, bo późno wstajemy (śmieje się). Angażujemy wszystkich domowników, żeby powstało coś fajnego. Żeby było podane na fajnych talerzach, żeby stół był kolorowy. Siadamy, jemy i dyskutujemy. W moim rodzinnym domu w tygodniu każdy był zajęty. Rodzice wracali z pracy, a ja z braćmi ze szkoły, ale zawsze znajdowaliśmy 20-parę minut, by usiąść wspólnie do stołu. Jestem za to mega wdzięczny swoim rodzicom, za to że to pielęgnowali.

**Szukasz okazji do wspólnego jedzenia?**
Szukam. Bo bez tego wchodzi się w tryb życia o nazwie „praca, praca, praca". Praca przez duże P. Pracuję częściowo jako freelancer, więc łatwo mi obowiązki zawodowe przenosić do domu, a to brak szacunku do życia prywatnego. Więc szukanie tych okazji jest dla mnie uporządkowaniem życia i wyznaczaniem priorytetów. Teraz jestem mądry, ale biję się czasem w pierś, bo niestety często gęsto praca pochłania mnie za bardzo. Ale próbuję i pracuję nad tym. Na szczęście moja partnerka też świetnie gotuje, więc się tym dzielimy. Ale samo to szukanie okazji jest ważne, nawet jeśli będzie to raz w tygodniu. Trzeba wspólnie i świadomie spędzić czas przy stole. Nie wystarczy od niechcenia zapytać: „Hej, jak było dzisiaj w szkole?", to nie jest rozmowa. Rozmowa powinna być o wszystkim, o tym jak czujesz dzisiaj, jakie masz plany, marzenia. Rozmawiajmy o wszystkim i nie bójmy się tego.

**A czy poza tym niedzielnym brunchem, masz jeszcze jakieś takie inne rytuały związane z jedzeniem?**
Tak, mam sporo takich porannych rytuałów. Zaraz po wstaniu rozciągam się, wypijam pyłek kwiatowy, który namaczam nocą (to superfood dostarczający bardzo dużo różnych minerałów, witamin ważnych dla odporności). Przygotowuję sobie owsiankę, jaglankę, albo jajko w różnej postaci. Czasem zjadam ją w domu, czasem po wyjściu, ale jest dla mnie ważne żeby nie wyjść głodnym, bo to wpłynie na cały mój dzień. Ważne jest dla mnie, by dobrze zaczynać dzień, bo to wpływa na cały jego przebieg. Jeśli wychodzę bez śniadania, bombardowany pytaniami, telefonami, obowiązkami, to wtedy czuję się jakbym stał w blokach startowych jak koń, który musi przebiec 1500 metrów i jest cały w nerwach i napięciu. I jak tylko bramy się otwierają, to bum! on leci i nawet nie patrzy gdzie, po prostu prosto, bo jego celem jest meta. I ja nie chcę, być takim koniem w wyścigu, dlatego rano w ogóle nie odpalam telefonu, trzymam go w trybie samolotowym. Najpierw rozciąganie, picie wody z pyłkiem, śniadanie i dopiero później telefon. A dużo ludzi od rana ... bum! Telefon! Ktoś coś zapostował: Fajnie, daję lajka. Otwieram maile! O nie, zapomniałem prezentację zrobić! Od razu pojawia się stres. A takie nawet mikro stresy, które sobie fundujemy od rana wyprowadzają nas z dobrej rutyny, którą warto w zbudować, żeby pozytywnie zacząć dzień. Nie jestem autorem tych mądrych słów (śmieje się). Wysłuchałem tego w podcaście Dr Rangana Chatterjee. Autor mówił, by unikać takich bodźców, bo one powodują mikro-urazy w postaci mikro-stresu. Wprowadzają nas w nerwową atmosferę, przez co przychodzimy do pracy od razu zdenerwowani, wkurzeni, czując presję. Ale jeśli damy sobie trochę czasu rano, to znajdziemy miejsce na spokój: 5 minut medytacji, 2-3 minuty rozciągania, parę minut picia wody z pyłkiem, patrzenie się przez okno, nie myśląc o pracy. Spróbujcie tego!

**Nie karmisz tylko prywatnie, również zawodowo zajmujesz się karmieniem. Jesteś szefem kreatywnym w cateringu Belvedere gdzie jesteś odpowiedzialny za karmienie naprawdę ogrom ludzi. Czy to duża odpowiedzialność?**
Tak (śmiech)! To jest przerażające, bo to ogromna odpowiedzialnością. Od samego początku, czyli od stworzenia menu pod klienta,

# DAVID GABORIAUD

Francuz, od kilku lat mieszkający w Polsce. Kucharz z zamiłowania. Pasjonat życia, kochający dobrą kuchnię. Zwolennik tradycyjnych, regionalnych produktów spożywczych. Organizator wielu warsztatów i imprez kulinarnych, propagator slow food. Regularnie gotuje w kuchniach programów telewizyjnych. Współprowadził program „Bitwa na Smaki" na kanale Kuchnia+, gdzie wcześniej prowadził autorski program podróżniczo – kulinarny „David w Europie". Jest autorem książki kucharskiej „Coś francuskiego", w której obala mity kuchni francuskiej i pokazuje świadome celebrowanie i delektowanie się smakiem potraw. Szef Kreatywny w Belvedere Catering by Design.

/davidgaboriaud

z uwzględnieniem sezonu. Musi być smacznie, wizualnie atrakcyjnie i po angielsku – nourishing. Nie znalazłem dobrego słowa po polsku, czyli coś co "cię karmi, co jest karmiące"...

**Sycące.**
Sycące. Mam wrażenie, że w języku polskim sycąca to ma być taka piramidka usypana z jedzenia na talerzu. A mnie chodzi o to, że posiłek musi być sycący, ale też wartościowy. Nie składający się z pustych kalorii, nie wciskam klusek. Tylko to musi być kluseczka z takim sosem, by razem smakowo i kolorystycznie zagrało. To są prawdziwe wyzwania – jak wymyślić menu dla setek osób, by efekt końcowy był zadowalający. Bo to jedzenie musi dobrze wyglądać i być pyszne. Zarówno o 21:00 na początku imprezy, ale też o 24:00 gdy przyjdzie ostatni gość. Mierzę się z wieloma czynnikami, które powodują, że jest to stresująca praca. Mogę wymyślać najlepsze potrawy, ale jeśli one wylądują w bemarze, na kolacji serwowanej dla ośmiuset osób, to ten pierwszy serwowany talerz, jak i ten osiemsetny – musi być taki sam. A po drodze może pojawić się wiele czynników, które mogą się zawalić całość. Jakość produktu, jego przygotowanie, przechowywanie, podgrzanie i serwowanie. Ale ja lubię takie wyzwania, bo one wymagają ode mnie kreatywności i otwierają mi oczy na nowe połączenia smakowe.

**Prowadzisz bardzo świadomy i zdrowy tryb życia, ale Twój Instagram nie jest wypełniony suchą jajecznicą i koktajlami z jarmużu. Za to jedzenie jakie tam widzimy wygląda na sycące, zdrowe i piękne.**
Myślę, że słowo „zdrowie" zostało wrzucone do pralki, wyprane i wyciągnięto z niej coś pozbawione koloru, smaku i treści. Jak słyszę, że ktoś mówi mi, że zjadł "zdrową sałatkę" zrobioną z opakowania ciętej sałaty, z pomidorków koktajlowych kupionych w grudniu i polanych jakimś olejem, to łapię się za głowę. Sałata już po paru godzinach po pocięciu traci wszystkie swoje wartości odżywcze, więc zjadłeś po prostu.. celulozę. A pomidorki? W grudniu to mogły przyjechać z Holandii czy Maroko i ta podróż pozbawiła ich wartości odżywczych. A jeśli olej jaki użyłeś? Jeśli to jeszcze była oliwa z oliwek extra virgin, tłoczona na zimno, przechowywana w ciemnej butelce to mogła zachować odżywcze wartości. Lub gdy był to tłoczony na zimno polski olej lniany albo rycynowy/rydzowy. W innym wypadku pijesz po prostu tłuszcz. Więc wydaje ci się, że zjadłeś coś zdrowego, ale gdy zweryfikujesz poszczególne składniki okaże się, że to danie nie miało właściwości odżywczych.

Dlatego zarówno na moim Instagramie, czy podczas warsztatów kulinarnych jakie prowadzę, edukuję jak ważny jest dobry produkt. Możemy go znaleźć na lokalnych bazarach, ale też w supermarketach! Jest tam naprawdę taki szeroki asortyment produktów. Np. niedawno odkryłem mini kiwi, które rosną w Polsce! To jest polski produkt, warto go spróbować.

**To jakie masz pomysły na odczarowanie "zdrowego jedzenia"?**
Taka owsianka. Zamiast jeść ją codziennie zrobioną z tych samych płatków, otwórzmy się na inne kasze i produkty! Zróbmy ją na kaszy jaglanej, albo na kaszy gryczanej niepalonej, albo pęczaku, czy z amarantusu. I ugotujmy ją na napoju owsianym, albo na mleku krowim. I nie kupujmy tylko mleka krowiego UHT. Spróbujmy mleka od pani z ryneczku, która ma swoją krowę. Kosztujmy różnych serów. Mamy takie wspaniałe polskie sery zagrodowe: owczy, kozi, krowi, świeży, dojrzewający, z pleśnią... Zmieńmy też podejście do tej "zdrowej sałatki". Użyjmy do niej szpinaku, roszponki czy rukwi wodnej bogatej w chlorofil, który uzdrawia i oczyszcza. Albo musztardowiec – świetna odmiana sałaty. Na początek obiadu podajmy rukolę, która jest delikatnie pikantna, trochę gorzka, bo dzięki niej szybciej zaczniemy wydzielać soki trawienne. Albo jarmuż! Wymasujmy go w oliwie dzięki czemu stanie się miękki. Możemy go podać na surowo, upiec na chipsy, albo zrobić z niego pesto lub zupę-krem.

**Próbujmy sięgać po różne produkty i nie bójmy się eksperymentować.**
A jak widzimy coś nowego na bazarze, to pytajmy co to jest i próbujmy. Ich producenci wiedzą co zrobić z tymi produktami. Jest tyle prostych sposobów, by "usmacznić sobie" zdrowe jedzenie. Weź lepszy olej, dodaj do niego musztardę i zrób winegret! Połącz to z jakimś kwasem: sokiem z cytryny, sokiem z limonki, albo z octem takim czy owakim. I nagle masz zupełnie inny sos, zamiast banalnego oleju. Dosyp soli, trochę pieprzu czy chilli i nagle to danie będzie pikantne. Dolej tam miodu i wydobędziesz słodkie smaki. Dosyp pestki – i będzie chrupiące! I nagle okazuje się, że z jednej prostej sałatki można zrobić coś bardzo bogatego, bardzo odżywczego, bardzo zdrowego.

Fot. Canva

**Nic tylko gotować! Jednak nie wszyscy zaczynają od takiego samego poziomu wiedzy i świadomości. Co możesz poradzić „zjadaczom kanapek", którzy lunch jedzą przed komputerem? I w ogóle pochylmy się nad tematem kanapki i samego pieczywa. Czy musimy traktować je tak po macoszemu, jako "posiłek zastępczy"?**
We francuskiej kulturze pieczywo zajmuje ważne miejsce, i w niej kanapki tzw. sandwicze są jedzone na lunch. Robione są na bagietce, zrobionej z różnych mąk. W Polsce też możemy zaszaleć i nie robić kanapek tylko, że tak powiem, z pospolitego, białego, przemysłowego chleba. W polskich piekarniach mamy ogromny wybór, nawet przy samym białym pieczywie. Jest pieczywo na zakwasie, chleb graham, czy ten tzw. fit z różnymi ziarnami, czy pestkami. Potem pomyślmy o wnętrzu takiego sandwicza. Jeśli lubimy mięso, to możemy sobie zrobić kanapkę z różnymi pieczonymi mięsami (np. rozbefem), wędlinami dojrzewającymi, czy pastrami. Albo z chudych mięs. Można samemu upiec pierś z indyka, pokroić ją na plasterki i dodać do środka kanapek razem z liśćmi sałaty. Zamiast masła, smarujemy wnętrze oliwą, musztardą, chrzanem, żurawiną, serkiem twarogowym, kozim czy domowym pesto bazyliowym. Chodzi mi o to, że ta kanapka nie musi być nudna. To nie musi być zawsze masło, sałata, żółty ser, taka pierwsza lepsza szynka. Sięgnijmy na przykład po serrano albo prosciutto. Czy jakiś fajny saucisson. Zamiast wkładać do kanapki plasterek sera wyglądający jak plastik, wybierzmy jakiś brie, comte, owczy ser, kozi - dojrzewający lub świeży. Zróbmy sobie hummus - i to nie musi być nudny hummus z cieciorki. Hummus można zrobić z bobu, z buraka pieczonego, z dyni. A jeśli mamy w domu takie trochę "zmęczone warzywa" to grilujemy je! Wrzućmy je na patelnię czy do pieca dodając oliwę, sól, pieprz i ulubione przyprawy. Po upieczeniu włóżmy do pojemnika, dorzućmy liście bazyli, inne świeże zioła, ząbek czosnku i zostawmy na noc. Po prostu petarda, nie!

**A jaka jest twoja ulubiona kanapka?**
Mmmm... Kurczę, nie mam takiej chyba jednej ulubionej kanapki. Ale lubię jak składa się z porządnego, chrupkiego pieczywa. Gdy jest odpowiednio posmarowana domowym majonezem czy ailloli, albo świetnym masłem solonym. W wersji wege, bardzo lubię grillowane warzywa, do tego plastry świetnej mozzarelli. To już mi wystarczy. W wersji mięsnej wybrałbym rostbef na zimno, albo długo dojrzewającą szynkę. Mamy tak dużo dobrych składników, że trudno zdecydować mi się na jedną! Np. taki podlaski kumpiak, który jest troszeczkę takim ekwiwalentem szynki długo dojrzewającej. Możemy upiec pierś z indyka z musztardą, tymiankiem i dodać do chleba. Jak pomyślimy „Boże, to ja sam zrobiłem!" to ta duma jeszcze bardziej podbije smak. Możemy też zrobić pesto do tych warzyw grillowanych z mozzarellą. Z bazylią, z rukolą lub szpinakiem. Nie musimy wcale używać drogich orzeszków piniowych, wystarczy nam jakiś dobra oliwa, bazylia czy inne zielone liści (np. rukola) i sól. To raptem 3 składniki. Blendujesz je i masz gotowe pesto. Możesz je zrobić dzień wcześniej i trzymać w lodówce przez kilka dni. Tylko pamiętaj, by zalać je oliwą tak by przykrywało pesto - to przedłuży jego świeżość. Rano otwierasz słoik i smarujesz jego zawartością kanapkę. Bum! I już jesteś o krok do przodu z Twoją kanapką. Wystarczy 10 minut, na przygotowanie tak prostego, i pysznego posiłku. Zamiast czasu spędzonego rano na Instagramie, dajmy sobie te 10 minut na zrobienie kanapki, której pierwszy gryz w czasie lunchu zmieni nasz dzień na lepszy!

# ODMRAŻAMY PILNIE TEMATY!

## CO PODSŁUCHAŁEM U DEWELOPERÓW NA TEMAT MIESZKAŃ I NOWYCH INWESTYCJI

W roku 2021 budowano w Trójmieście dziesiątki nowych osiedli, a w 2022 ogłoszono rozpoczęcie prac dotyczących wyłącznie dwóch czy trzech drobniejszych tematów. To był trudny rok dla branży - prawdziwa próba i ogromna dezorientacja. Bo rozpędzony pociąg nagle zaczął się toczyć siłą bezwładu. A chwile wcześniej szliśmy przecież na rekord…Przypominają mi się rozmowy z deweloperami, które przeprowadziłem w maju 2022: „Panie Janku nikt nie przychodzi. Nasze biura sprzedaży stoją puste. Może pana klienci coś kupią?”. Znajomy, który powiedział te słowa już pracuje w innej firmie. I takich jak on jest więcej.

Szkoda też trochę Trójmiasta, bo kryzys wywołany wojną nastał w momencie, gdy staliśmy się mocną marką w kraju, dzięki takim spektakularnym działaniom jak odbudowa Wyspy Spichrzów czy stworzenie w Oliwie mocnego centrum biznesowego. W rozmowach z inwestorami z Warszawy to te dwa elementy wymieniane są jako znak przemiany i dowód na to, że Trójmieście dużo się dzieje i warto tu zainwestować.  Oczywiście ma to swoje mroczne strony - centrum Gdańska staje się skansenem, a Sopot jest masowo wykupywany pod „letnie apartamenty”, ale to temat na osobny felieton…

Jak odnalazły się w tej sytuacji pracownie projektowe? Tutaj bardzo różnie choć najbardziej chyba ucierpiały mniejsze jedno-dwu osobowe biura, które żyły z projektów niewielkich mieszkań. Bo tych tematów zwyczajnie było w minionym roku mniej.

W nieciekawej sytuacji znaleźli się także ci, którzy kupowali mieszkania na kredyt po to, by je wynająć. To zwyczajnie biznesowo przestało się spinać. Bo jak inwestować w lokale, jeśli sytuacja na rynku jest niestabilna, a wysokość rat kredytów szybko rośnie w trudny do przewidzenia sposób? Mieliśmy więc z jednej strony spadek zainteresowania mieszkaniami jako tematami inwestycyjnymi, a z drugiej strony zrozpaczonych inwestorów, którzy na kredyt rozpoczęli budowy swoich domów. Tylko, że po zmianie wysokości rat i wzroście cen materiałów budowlanych nie starczyło już im pieniędzy na wykończenie tych domów. Także domków letniskowych – w internecie pojawiły się wyjątkowe zdjęcia: oto nad jeziorem stoi Porsche (zapewne na leasingu), a obok nieskończony dom - do sprzedania oczywiście, a Porsche do negocjacji. W końcu dopaść można było (i ciągle jest taka szansa, ale to krótkie okienko) dom nad jeziorem. Tu trzeba się śpieszyć, bo takie desperackie wyprzedaże szybko się skończą jak gospodarka odpali na dobre.

I dochodzimy do roku 2023: po roku dezorientacji i potykaniu się o własne biegnące nogi, kolejny rok przyniósł gwałtowne ożywienie. W połowie stycznia rozdzwoniły się telefony: „Panie Janku pilnie odmrażamy tematy! Kiedy możemy realizować projekt? Dość mocno nam się śpieszy”. Trudno się dziwić, jak to mawia naczelny maestro od bankowości: jesteśmy na „płaskowyżu inflacyjnym” i zaraz może się okazać, że inflacja gwałtownie zacznie spadać. A jeśli tak się stanie to automatycznie wzrośnie popyt, ale zabraknie mieszkań. A to realne zagrożenie dla deweloperów, dlatego wiedzą, że muszą się śpieszyć.

Za nami też kolejne spotkanie Banku Centralnego bez podwyżki stóp procentowych. Dodatkowo na początku lutego KNF obniżył wymagania kredytowe, co znacznie zwiększa zdolność kredytową. Wszystko wskazuje na to, że wracamy do gry. Rok 2023 zapowiada się jako moment rozpędzania się, a 2024 jako rok, w którym nowe inwestycje w mieszkaniówce ruszą pełną parą. Oczywiście wszystko zależy od losów wydarzeń za naszą wschodnią granicą, ale zdaje się, że rynek nieruchomości lada dzień znów nabierze rozpędu.

JAN SIKORA

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

Jaka piękna samowolka

# TRZY ODMIENNE TRADYCJE

**AUTORKA:** HALINA KONOPKA
**PROJEKT:** SIKORA WNĘTRZA
**FOTO:** TOM KUREK

**Tym razem wyzwanie było niezwykłe: stworzyć wakacyjny apartament z widokiem na 1000 lat historii Gdańska dla… japońsko-amerykańskiej pary. Podjął się go nie kto inny jak Jan Sikora, profesor Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku oraz założyciel autorskiej pracowni Sikora Wnętrza, który znany jest z nietuzinkowych realizacji. I tak, na szczycie gdańskiej kamienicy, na Wyspie Spichrzów powstała dwukondygnacyjna przestrzeń z widokiem na szczyty ceglanych kamienic i na Motławę.**

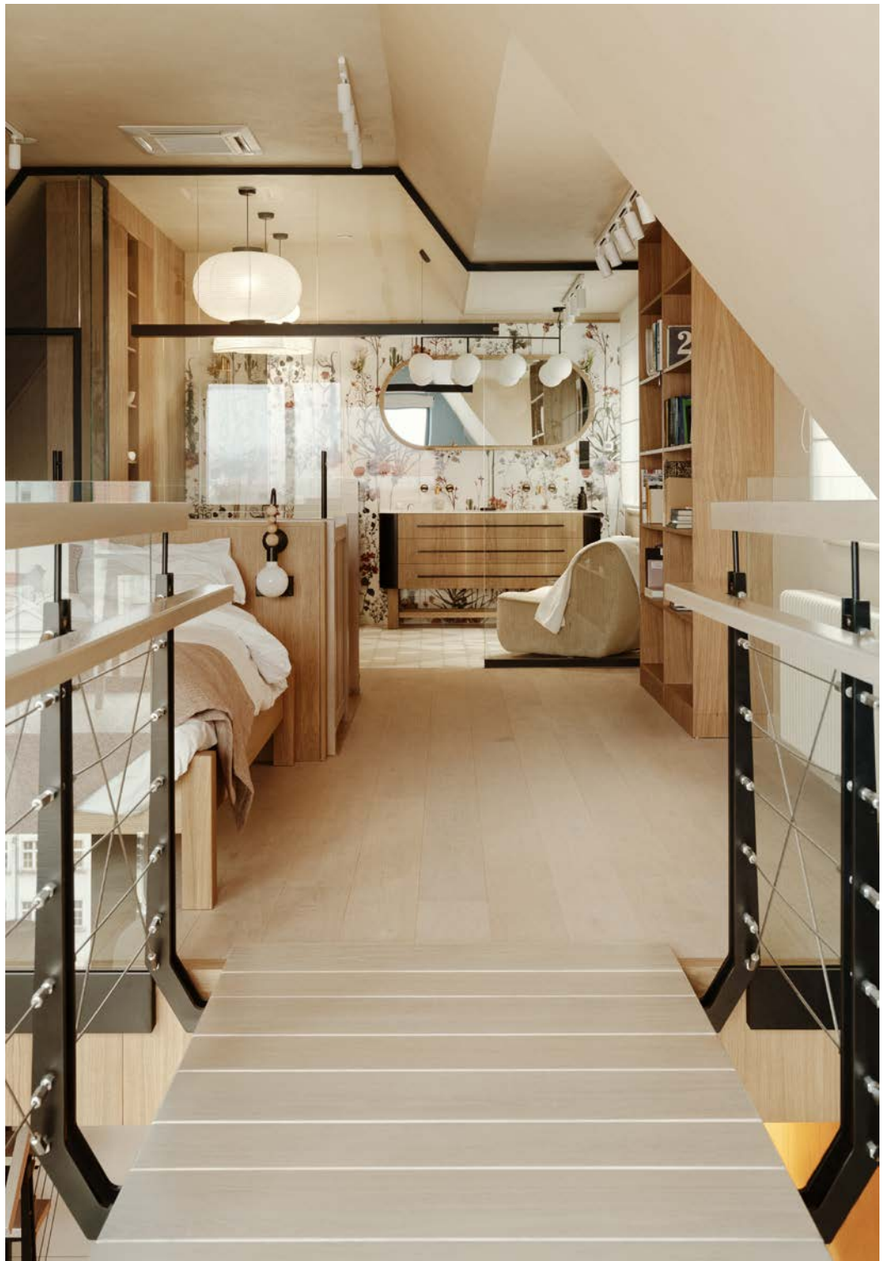
Funkcjonalnie obiekt przypomina domek jednorodzinny: na parterze znajduje się salon, kuchnia i mała łazienka, a na piętrze wyjątkowa przestrzeń master bedroom z dużą łazienką i garderobą. Niepowtarzalnym elementem jest także most, który został zaprojektowany we wnętrzu: znajduje się nad lewą częścią salonu i prowadzi do części, w której znajduje się wyjątkowe miejsce pracy. Jednak to, co było nie lada wyczynem i ogromnym wyzwaniem to wpisanie w hanzeatycką tradycję miasta inspiracji z Japonii i USA. Jak połączyć trzy odmienne tradycje?

- Jedną z odpowiedzi są prawdziwe lica głazów - wielkich kamieni, które znaleźliśmy u kaszubskich rzemieślników. To właśnie taki element spaja tradycję japońskich i gdańskich domostw, gdyż występował w obu kulturach jako próg zapraszający

do wnętrza – mówi Jan Sikora, architekt, założyciel pracowni Sikora Wnętrza, wykładowca Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku

Meble i dodatki w tym mieszkaniu to prawdziwy koncert współczesnego światowego designu. By przestrzeń przybrała swój finalny charakter architekci przemierzyli magazyny w Australii, Japonii, USA i oczywiście w Polsce. Efektem finalnym jest zestawienie tego co piękne i lokalne z tym, co wyjątkowe i odważne jak kafle wielkoformatowe tworzące prawdziwe obrazy w tej przestrzeni. To wnętrze pełne detali, nawiązań i subtelnego minimalizmu, który przeplata się z unikalnymi tapicerkami i wpływem wielu kultur.

Łazienka na piętrze to kwintesencja Japonii i kobiecości. Delikatna, tradycyjna, dalekowschodnia wanna, kwiaty i geometria na posadzce. Całość uzupełniona szczotkowaną mosiężną armaturą. Z kolei w salonie z widoku powstała prawdziwa figura kompozycyjna...



- 1000 lat historii Gdańska jest jak obraz, który wyeksponowaliśmy, w stronę którego zwrócona jest sofa. Pozostałe elementy utrzymane są w jasnej piaskowej tonacji. Wyjątek stanowi ściana po lewej stronie, która poprzez swój błękitny kolor nawiązuje do sąsiedztwa morza i osadza wnętrze jako nadmorski apartament – podkreśla Jan Sikora.

Piętro to wyjątkowy master bedroom, w którym znajduje się niepowtarzalny „gabinet". To właśnie tutaj prowadzi wspomniany stalowy most, stworzony specjalnie na potrzeby tego wnętrza. Na środku znajduje się inspirowane Japonią, minimalistyczne łóżko, którego zagłówek stanowi przedłużenie otworu schodów. Z tyłu po prawej stronie znajduje się łazienka: pełna japońskich nawiązań (m.in. wanna do siedzenia, kwiaty, detale) oraz wyjątkowych elementów industrialnych w postaci armatury. Po lewej stronie znajduje się garderoba, która została wykończona w drewnie. Na parterze po prawej stronie wejścia znajduje się kuchnia, która utrzymana została w drewnianym materiale z dodatkami kafli (posadzka) przywołujących na myśl ręczne rzemiosło japońskie. Kafle w centralnej części kuchennej tworzą czarny kwiatowy obraz, pod którym znajduje się blat ze stali inox.


JUNG 111 YEARS

21.5°C

LS TOUCH

MADE TO TOUCH.
DESIGNED TO CONTROL.
INTELIGENTNY PRZYCISK KNX.

JUNG.DE/PL

Les Couleurs® Le Corbusier

Photographer: Constantin Meyer, Interior: Design Post Cologne

# (NIE)ZWYKŁOŚĆ

**NA POJEDYNEK WYZYWA:** MICHALINA DOMOŃ

**Bezpieczna rutyna, szara, ale znana codzienność czy może nieprzewidywalne zwroty akcji i zaskakujący rozwój wydarzeń? Która opcja wydaje Wam się bardziej pociągająca? Twórcy ilustracji do tego wydania już zdecydowali. Zwykłość czy niezwykłość - oto jest pytanie?**

## JULIA STAROSZCZYK

studentka grafiki na Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku, kociara i miłośniczka filmów

**Rysuję, bo...** uwielbiam kreować swój własny świat.

**Mój pierwszy rysunek przedstawiał...** prawdopodobnie motyla.

Piękne kolory **pobudzają moją kreatywność.**

**Artysta dojrzewa, kiedy...** jest świadomy swoich możliwości.

**Największe wyzwanie to...** wczesne wstawanie.

**Zwykłość czy niezwykłość?** Niezwykłość.

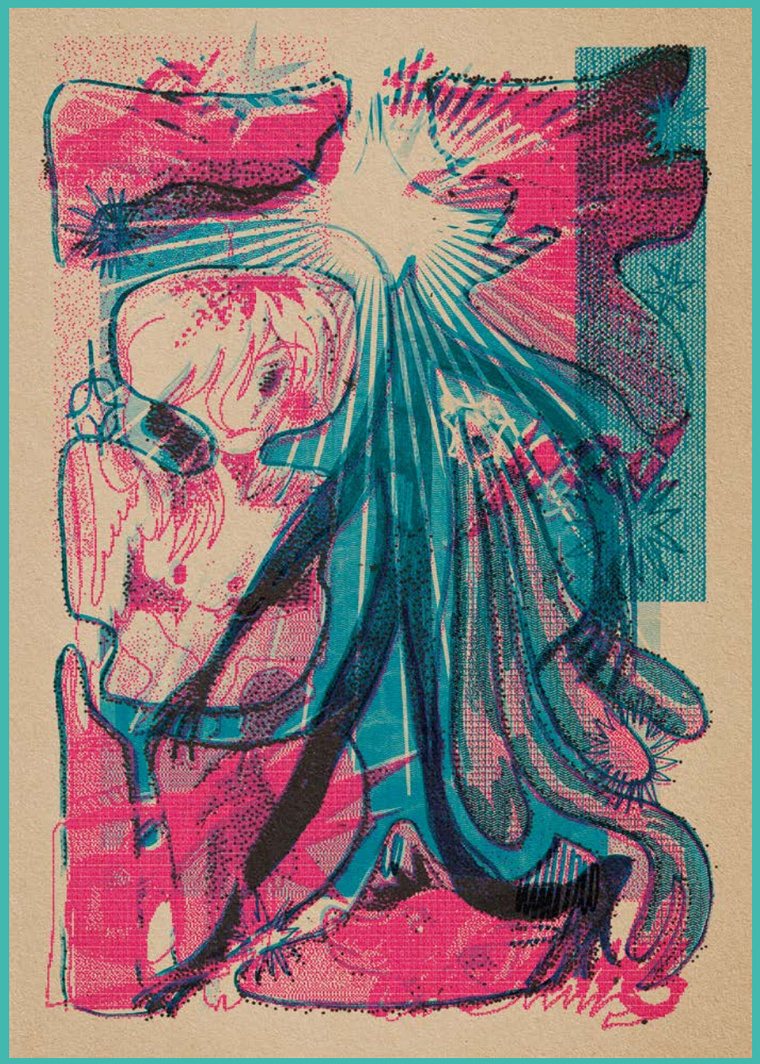
**Co to jest zwykłość?** Monotonia.

**A co jest niezwykłość?** Różnorodność.

**Zwykłe życie czy niezwykłe przygody?** To i to. Niezwykłe przygody z pewnością są fascynujące, ale czasami wyciszenie również jest potrzebne.

**Najbardziej niezwykła rzecz, jaką widziałam to...** trudno powiedzieć. Chyba jeszcze takiej nie doświadczyłam.

# Pojedynek Rysowników



## KACPER WĘSIERSKI

Ilustrator, malarz cyfrowy, miłośnik kotów i gier komputerowych

**Rysuję, bo...** to mi najlepiej w życiu wychodzi.

**Mój pierwszy rysunek przedstawiał...** dziewczynę z anime.

Moje życie, sny i popkultura **...pobudzają moją kreatywność.**

**Artysta dojrzewa, kiedy...** zaczyna doceniać to, co tworzy.

**Największe wyzwanie to...** nie oceniać się i nie porównywać do innych.

**Zwykłość czy niezwykłość?** Niezwykłość.

**Co to jest zwykłość?** Spokojne życie.

**A co jest niezwykłość?** Fajne historie.

**Zwykłe życie czy niezwykłe przygody?** I to, i to.

**Najbardziej niezwykła rzecz, jaką widziałam to...** mój kot.

Fot. Emi Karpowicz

— MADE IN 3CITY —

# NOMAD CERAMICS

## Z MIŁOŚCI DO SZTUKI I WZORNICTWA

**AUTORKA:** KLAUDIA KRAUSE-BACIA

**Gładka - szorstka, elastyczna - krucha, jasna - ciemna, miękka - twarda – taka jest glina, bardzo różnorodna i niesamowicie autentyczna. To właśnie w tym materiale Karolina Zimnicka, absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku, odnalazła namacalną radość i swoje małe polskie, swojskie hygge. Dziś w surowych wnętrzach gdańskiej stoczni w małej pracowni tworzy małe, piękne, ceramiczne dzieła sztuki. Poznajcie Nomad Ceramics – projekt dojrzałej, świadomej kobiety, która bezpardonowo wzięła sprawy w swoje ręce.**

Fot. Paweł Guder

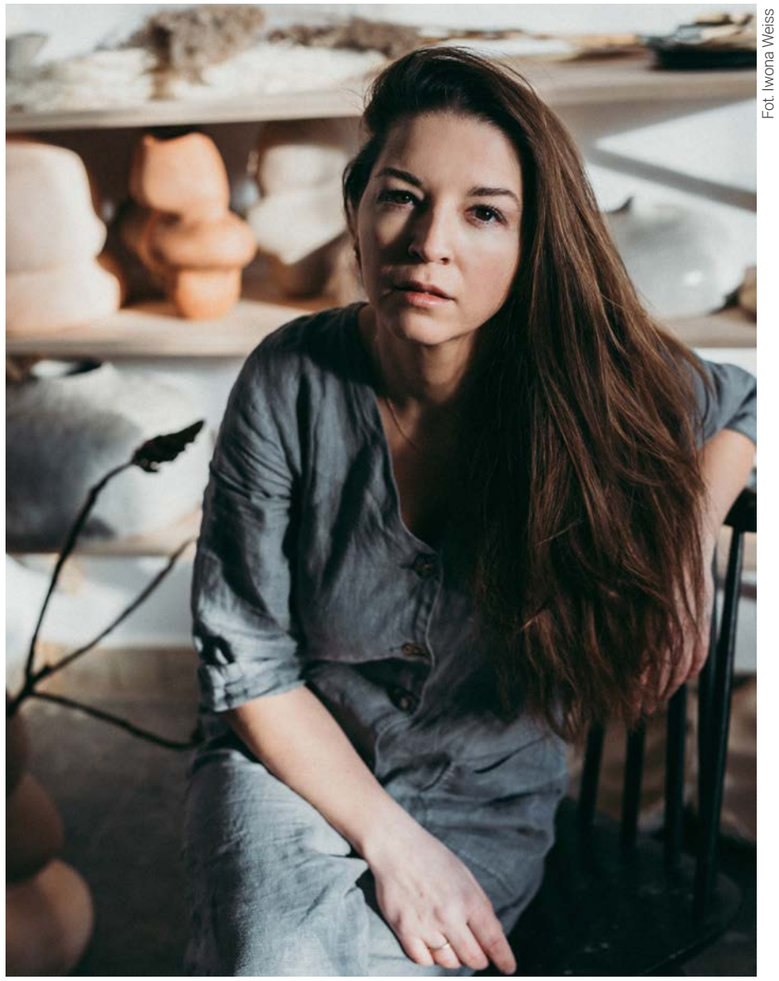
**Glina kojarzy się czymś pierwotnym. To najbardziej cię pociągało? Skąd właściwie wzięło się zamiłowanie do gliny?**
To była trudna miłość. Na początku odrzucenie, a później totalne zatracenie… Po raz pierwszy z gliną miałam do czynienia jako uczennica Orłowskiego Liceum Plastycznego. Co tydzień lepiliśmy na zajęciach z rzeźby. Zazwyczaj detal anatomiczny, postacie lub popiersia. Pamiętam wtedy, że w klasie o profilu form użytkowych była ceramika. Na wystawach uczniów tej specjalizacji były filigranowe naczynia z wieloma precyzyjnymi detalami i feerią barw. Pomyślałam wtedy, że to najmniej interesujący z kierunków. Przez myśl mi nie przeszło, że zgłębię go 20 lat później…

**Dwie dekady to sporo czasu!**
To prawda (śmiech). Przez ten czas zdążyłam ukończyć studia na gdańskim ASP, zostałam animatorką kultury współczesnej, pedagożką projektantką wzornictwa przemysłowego, plastyczką aż wreszcie twórczynią ceramiki… Kilkanaście lat zajmowałam się projektowaniem produktu – pracowałam jako projektantka w dziale dzianin, projektowałam serie zabawek kreatywnych, meble, a nawet sprzęt dla jednostek specjalnych.

**Dla komandosów…?**
Projektowanie produktu było dla mnie wyzwaniem od zawsze. Zaprojektowałam m.in. oporządzenie dla jednostek specjalnych i tu np. kabury, kamizelki na balistykę miękką i twardą oraz mundur bojowy. Jednak mimo tej całej różnorodności zleceń, wciąż czegoś mi brakowało… Ten brakujący element odnalazłam właśnie w glinie. Kilka lat temu ukończyłam pięciostopniowe szkolenie z zakresu ceramiki i kupiłam piec. Wtedy moja przygoda z ceramiką zaczęła się na dobre.

**Jaki był pierwszy przedmiot, który ulepiłaś?**
To był mały wazon… Sentyment do tej formy wyraźnie gdzieś we mnie drzemie, ponieważ przez ostatnie lata niezmiennie moim ulubionym przedmiotem jest mały wazon Venus no.1, który pieszczotliwie nazywam moją „córeczką". To ten sam, który w zeszłym roku prezentowałam w Paryżu na wystawie „1000 Vases" w galerii Joseph. Ma anatomiczny kształt, jest delikatny niczym niemowlę. Symbolizuje stratę i emocje z jakimi zmaga się wiele kobiet. Jest dla mnie formą terapii, hołdem, wspomnieniem…

Fot. Paweł Guder



Fot. Iwona Weiss

**Gdy to mówisz, widać w tobie całą gamę emocji…**
Cały proces twórczy opiera się o emocje. Wszystko przechodzi przez moje ręce – nierzadko w trakcie pracy właśnie pod wpływem emocji zmieniam kształt na bardziej dynamiczny, a następnego dnia znów upraszczam i stabilizuję formę. Choć tworzenie produktów nie jest mi obce i sprawnie odnajduję się w nowych wyzwaniach projektowych niezależnie od materiału to przyznam szczerze, że glina była dla mnie sporym wyzwaniem. Trzeba się oswoić i pogodzić z porażkami. Zaakceptować niepowodzenia, zwłaszcza przy dynamicznym procesie wypału, w którym w wyniku redukcji i szoku termicznego efekt końcowy jest trudny do zaplanowania.

**Podobno ceramika to morze możliwości, a rozwój w tej dziedzinie nigdy się nie kończy.**
Dokładnie tak, i właśnie to jest piękne. Jest takie powiedzenie, że „kto się nie rozwija, ten się cofa". Nic nie sprawia mi takiej przyjemności, jak nabywanie nowych umiejętności, poznawanie nowych technik i eksperymentowanie z nimi. To dzięki temu lepiej radzę sobie z codziennymi wyzwaniami i dzięki temu robię to, co lubię.

**Można powiedzieć, że lepienie z gliny to pewnego rodzaju „terapia"? Bądź co bądź, wchodzi się z nią w bardzo intymny kontakt.**
Mam takie wrażenie, że w obecnych czasach rzemiosło jest terapią. Ucieczką od życia przed komputerem, pracą przy biurku. Glina

Fot. Paweł Guder

to wolność, powrót do korzeni, ale i ciężka praca. Dla mnie jest to swoboda w działaniu, niezależność i brak ograniczeń. Zdarza się, że prowadzę warsztaty integracyjne dla firm. To właśnie przykład doskonałej, twórczej formy terapii pracowniczej. Na warsztatach wszyscy są równi, mają te same środki, narzędzia i możliwości. To doskonała lekcja pokory, ale również znakomita możliwość nawiązania i utrwalenia relacji międzyludzkich.

**Nomad Ceramics to projekt, który w całości jest pod twoją kontrolą, nie dość, że samodzielnie projektujesz, to jeszcze sama, własnoręcznie tworzysz - taki układ sprawdza się najlepiej? Jesteś indywidualistką?**
Taki mamy typ osobowości. Lubię mieć kontrolę nad każdym etapem produkcji i finalną formą. Być autorem na 100%. Czy można zaprojektować obraz w komputerze i zlecić namalowanie go podwykonawcy? Owszem, można, ale moja idea zakłada autentyczność produkcji od początku do samego końca. Praca z podwykonawcami nie wyszła mi na dobre z poprzednią marką, mocno to odchorowałam. Dziś jestem samowystarczalna, i absolutnie nie mam korporacyjnych zapędów, chce wieść spokojne życie. Ceramika daje dużo ciekawych możliwości, mogę skupić się zarówno na rzeźbach oraz instalacjach przestrzennych we wnętrzach, jak i na projektowaniu unikatowych lamp czy dekoracji.

**Czyli w ofercie znajdziemy zarówno sztukę użytkową, jak i ceramikę stricte dekoracyjną?**
Nomad to pracownia, która współpracuje z architektami zarówno przy realizacjach projektów komercyjnych i prywatnych wnętrzach. Czyli od instalacji na ścianach i klatkach, po wyposażenie wnętrz w ceramiczne lampy, wazony i rzeźby. W ofercie internetowej (nomadceramics.com) można znaleźć wazony oraz kolekcję surrealistycznych rzeźb. A zainteresowanych poznaniem mojej pracy od podszewki zapraszam na warsztaty do mojej stoczniowej pracowni.

**Na koniec zapytam o inspiracje… Co sprawia, że wciąż odnajdujesz radość z tworzenia?**
Ludzie. To oni dają mi radość oraz energię do działania. A potrzebuję jej, aby żyć, a nie tylko snuć się w wegetacji. Inspiracja tkwi w nas samych, musimy tylko umieć ją aktywować i wykorzystać. Robienie tego, co sprawia nam radość i otaczanie się wartościowymi ludźmi obudzi w nas pokłady emocji i pozytywnej energii do tworzenia i realizowania. Inspiracja jest wszędzie, potrzebna nam tylko uważność na otaczający nas świat i drugiego człowieka. Tylko tyle, i aż tyle.


23 KWIETNIA / 18 CZERWCA / 24 WRZEŚNIA / 3 GRUDNIA

DESIGN MODA BIŻUTERIA GRAFIKA CERAMIKA VINTAGE
ZABAWKI KSIĄŻKI WELLNESS ŚWIECE KOSMETYKI SMAKOŁYKI

kli
ma
ty
trójmiejskie
targi
twórców

/TARGIKLIMATY
GDAŃSK/STARY MANEŻ

# ŚWIATŁO ZE WSCHODU

**AUTORKA:** KLAUDIA KRAUSE-BACIA

**Orient w Stoczni Gdańskiej – z pozoru brzmi jak kulturowy i wizualny paradoks? Nic bardziej mylnego. Trójmiejska fotografka, Alicja Makiewicz, stworzyła fotograficzną opowieść nie tylko o szeroko otwartych oczach na obce kultury, ale także o łatwości z jaką wchłaniamy, smakujemy, wybieramy, zmieniamy i tworzymy. Mówiąc wprost: wszystkie koneksje są dozwolone.**

Orient intrygował Europejczyków od zawsze. Fascynacja dalekimi kulturami wracała falami nie tylko w literaturze, filozofii i wnętrzarstwie, ale również w kuchni i oczywiście modzie. W tej ostatniej gałęzi szczególnie inspirujące okazały się kimona, które wręcz zawojowały szafy Polek. Z kolei w kulinariach to orientalne restauracje oraz uwielbiane przez Europejczyków sushi. O inspiracji wschodnią kulturą, wchłoniętą i zinterpretowaną na nowo opowiada sesja stworzona przez trójmiejską fotografkę Alicję Makiewicz.

- Ta produkcja spokojnie mogłaby być opowieścią o globalizacji naszej kultury, jednak jest w tym coś więcej. Ta fotograficzna opowieść jest nie tylko o szeroko otwartych oczach na obce kultury, ale także o łatwości z jaką wchłaniamy, zmieniamy, wybieramy i tworzymy na nowo - mówi Alicja Makiewicz.

Paletą, na które mieszane są polsko-azjatyckie kolaże jest Agata Woźniak. Sesja odbyła się na terenie Gdańskiej Stocznii, w studiu Luks Sfera, w tle dawna stocznia - przemianowana na centrum imprezowe.Wszystkie te elementy współtworzą nasza obecną teraźniejszość. Jak mówi autorka sesji: „Nasza polska tożsamość nie zanika, choć w naszych oczach coraz częściej odbijają się różne barwy, które chwytamy i przetwarzamy na nowo".

**Fotograf:** Alicja Makiewicz
**Modelka:** Agata Woźniak
**Makeup & włosy:** Dawid Wieczorkowski
**Retouch:** Yulia Sidorova & Alicja Makiewicz
**Studio:** Luks Sfera

BOUTIQUE KLIF

# STYLISTKA PRAWDĘ CI POWIE

**Wyobraź sobie kilkadziesiąt marek modowych zebranych w jednym miejscu, osobistą stylistkę, która przygotuje indywidualne stylizacje, a wszystko w luźnej atmosferze, z poczęstunkiem i nagrodami za zakupy. Tak wygląda BOUTIQUE Klif. Najbliższe wydarzenie już 11 marca.**

Fot. Michał Algebra

W specjalnie przygotowanym butiku w Galerii Klif znajdą się wyselekcjonowane ubrania i dodatki aż 65 marek dostępnych w galerii. Zainteresowane klientki będą mogły liczyć na pomoc stylistek, które udzielą porad i wybiorą konkretne propozycje stylizacji. Co ważne wybrane produkty będzie można kupić na miejscu w butiku bez konieczności chodzenia do sklepów wybranych marek po całej galerii.

- BOUTIQUE Klif ma wiele atutów. Klientki dzięki niemu mogą poznać marki, które być może do tej pory omijały z różnych względów – nieznajomości ich asortymentu, przyzwyczajeń albo braku wiedzy jak komponować z nimi stylizacje – mówi Mariola Rogóź, dyrektor Galerii Klif w Gdyni.

- Z kolei klientki, które doskonale znają daną markę będą mieć szansę odkryć ją na nowo dzięki poradom stylistki i komponowaniu mieszanych stylizacji. Dowiedzą się jak ciekawie połączyć produkty różnych sklepów i stworzyć z nich kompaktową szafę - dodaje Beata Górska - Bogdan, szefowa marketingu Galerii Klif.

Akcja wystartowała w ubiegłym roku. Podczas trzech edycji z oferty skorzystało prawie 200 osób. W tym roku najbliższe wydarzenie zaplanowano na 11 marca. Kolejne będą odbywać się co miesiąc za wyjątkiem lipca i sierpnia. Do BOUTIQUE Klif będzie mógł wejść każdy, jednak by skorzystać z usługi stylistek należy zapisać się wcześniej.

- Dzięki temu stylistki z wyprzedzeniem przeprowadzą wywiad, by podczas spotkania jak najlepiej dobrać stylizacje w jednym miejscu – wyjaśnia Beata Górska - Bogdan.

Uczestniczki projektu mogą liczyć też na poczęstunek, karty podarunkowe i udział w programie lojalnościowym, w którym za trzy zakupy w BOUTIQUE Klif można otrzymać nagrodę specjalną zaprojektowaną przez Martę Frej. Jak podkreślają szefowe Klifu – ich projekt to przede wszystkim miejsce, gdzie można poznać modę na nowo, spotkać się i porozmawiać w gronie pasjonatek mody.

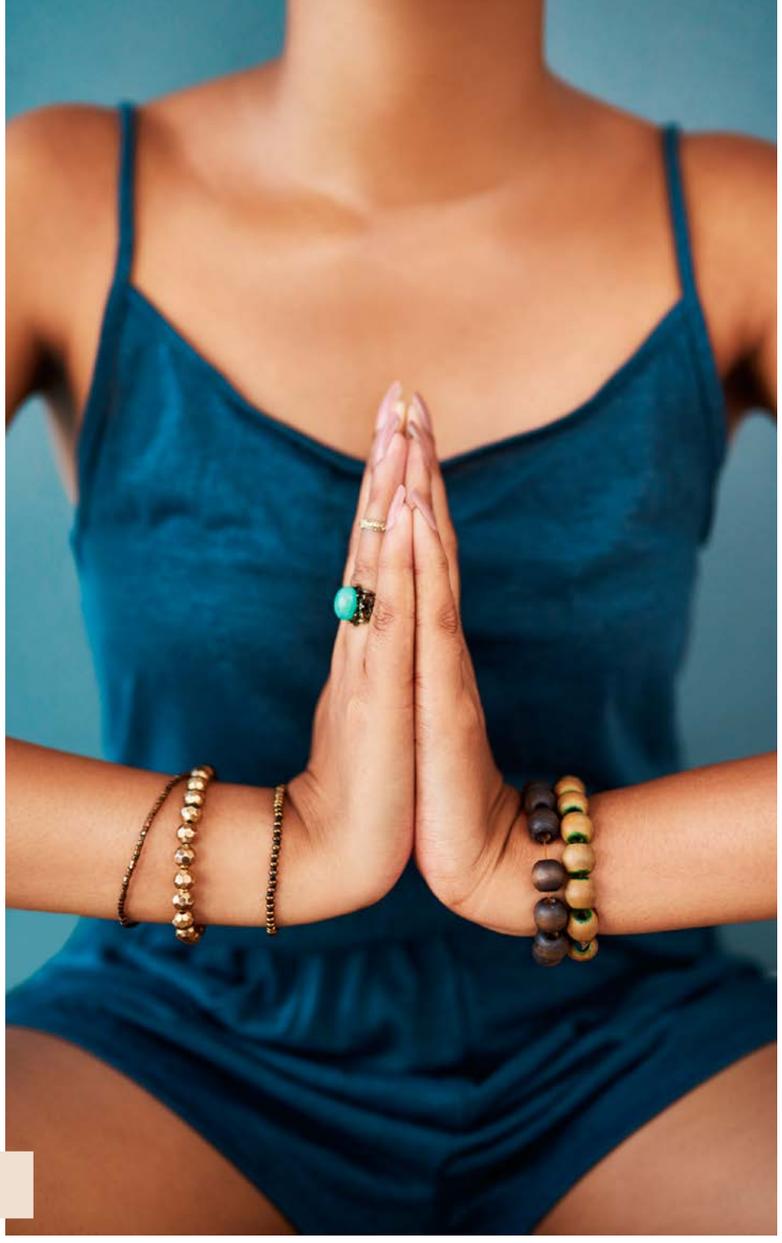
Klif BOUTIQUE

ZAPRASZAMY
11 MARCA
1 KWIETNIA
13 MAJA
10 CZERWCA

RÓŻNE MARKI GALERII KLIF
W JEDNYM MIEJSCU
ZAKUPY ZE STYLISTKAMI
NAGRODY ZA ZAKUPY

COS PATRIZIA PEPE SOLAR TARANKO BIZUU
CHARME Superdry TATUM TOUS sinsay PINKO

WWW.GDYNIA.KLIF.PL/BOUTIQUE



Fot. Canva

# 5 PORAD JAK ZADBAĆ O SWOJĄ PSYCHIKĘ

**AUTORKA:** HALINA KONOPKA

**Większość z nas wchodzi w nowy rok z licznymi planami oraz postanowieniem. Wierzymy, że w ciągu następnych 12 miesięcy zmienimy coś w swoim życiu na lepsze. Chcemy zacząć zdrowo się odżywiać, częściej ćwiczyć lub rozpocząć naukę nowego języka. Warto także zatroszczyć się o nasze zdrowie psychiczne, które jest równie ważne jak dobra kondycja czy rozwój intelektualny.**

Co zrobić, by właśnie rozpoczęty 2023 rok nie był pasmem stresów i problemów spowodowanych zmęczeniem? Przedstawiamy sprawdzone porady, dzięki którym w ciągu następnych 12 miesięcy lepiej zadbacie o swoje zdrowie psychiczne.

**ODCZEP SIĘ OD SIEBIE!**

Źródłem problemów psychicznych jest głowa. To ona przedstawia nam niedoścignione wzory lub bombarduje nas wyrzutami sumienia, jeśli nie działamy zgodnie z założonym planem. Bardzo często zamartwiamy się z powodu czegoś, na co nie mamy wpływu lub porównujemy się z innymi, np. w kwestii wyglądu czy wagi, zapominając o swoich wyróżnikach. Jest na to jedna rada: należy się od siebie odczepić! Trzeba zmienić się ze swojego największego wroga, który wypunktowuje każdy najdrobniejszy błąd, w najlepszego przyjaciela wspierającego zwłaszcza w trudnych chwilach.

Dajmy sobie także przestrzeń na odczuwanie emocji, np. smutku, odpoczynek, a także zgodę na popełnianie błędów. Jesteśmy tacy sami, jak inni, mamy prawdo do tego, by czasami mieć gorszy dzień i to też jest w porządku.

**ZAPOMNIJ O PERFEKCJONIZMIE!**

Perfekcjonizm jest prawdziwym przekleństwem naszych czasów. U wielu ludzi powoduje problemy ze zdrowiem psychicznym. Bardzo często stawiamy sobie zbyt wysokie oczekiwania i rezultaty naszych działań nigdy nie są w stanie sprostać naszym ambicjom. Perfekcjonizm sprzyja również... prokrastynacji, czyli odwlekaniu zadań. Mechanizm jest prosty: jeśli przygniata nas duża liczba czynności, które musimy wykonać, wcale się za to nie zabieramy.

- Dla perfekcjonisty 70% wyprasowanego prania to nic. Praca nie została wykonana idealnie, więc nie uznaje jej za ukończoną i wciąż wyrzuca sobie, że przecież mógł wyprasować wszystko – mówi Aleksandra Dejewska, psycholożka i terapeutka zaburzeń odżywiania. - Walka z perfekcjonizmem jest trudna, ale trzeba ją podjąć dla własnego zdrowia. Warto żyć według zasady „done is better than perfect", czyli lepiej mieć zrobione niż perfekcyjnie zaplanowane – dodaje ekspertka.

**NAUCZ SIĘ ODPOCZYWAĆ!**

Nieumiejętność efektywnego odpoczywania to kolejny problem współczesnego świata. Nie chcemy tracić czasu na bezczynne leżenie na kanapie przed telewizorem, tyle że... odpoczynek nie zawsze musi tak wyglądać.

To ważne, by sposób, w jaki regenerujemy siły, dopasować do naszej pracy. Jeśli większość dnia spędzamy przed komputerem, to po godzinach warto iść na spacer, przeznaczyć wolny czas na sport lub po prostu odetchnąć świe-

Fot. Canva

Fot. Freepik

żym powietrzem. Gdy zaś pracujemy fizycznie, w ramach relaksu można obejrzeć film czy poczytać książkę, a nawet uciąć sobie drzemkę. Będzie to świetna forma regeneracji, nie tylko dla umysłu, ale i ciała.

Najważniejsze jest, aby nie wyrzucać sobie czasu, który spędzamy, odpoczywając. Jest on nam potrzebny, trzeba więc znaleźć chwilę na odsapnięcie nieważne czy będzie to relaksująca kąpiel, czy wieczór spędzony z książką przy kominku, czy spotkanie z przyjaciółmi.

**ZADBAJ O SWOJE POTRZEBY!**

Czasami wydaje się nam, że mamy wszystko: wymarzoną pracę, kochającą rodzinę i sukcesy, na które nieustannie pracujemy; ale nadal do pełni szczęścia czegoś nam brakuje. Jesteśmy zmęczeni, podenerwowani lub rozdrażnieni. Wtedy należy zastanowić się nad tym, czy w codziennym biegu nie zapominamy o własnych potrzebach.

Najbardziej podstawowe z nich to potrzeby fizjologiczne, czyli sen i odpowiednie odżywianie. Następnie mamy te związane z bezpieczeństwem, np. poczucie stabilizacji. Duży wpływ na nasze życie ma także przynależność - to, czy mamy w swoim otoczeniu bliskich ludzi, z którymi nawiązujemy relacje. Dalej jest uznanie, czyli potrzeba zdobycia pewnej pozycji, np. zawodowej. Na końcu zaś znajduje się zaspokojenie swoich ambicji.

- O swoje potrzeby trzeba zadbać. Nie jest to obszar życia, który można pozostawić sam sobie, choć czasami nam się tak wydaje – mówi Aleksandra Dejewska. Jeśli tego nie zrobimy, możemy być pewni, że odbije się to na naszym zdrowiu psychicznym i fizycznym. Ciało i głowa nie będą czekać, aż znajdziemy dla nich czas – dodaje.

Warto też zadbać o potrzeby osób, którymi się otaczamy. Ich samopoczucie bardzo często wpływa także na nasze.

**STAWIAJ GRANICE!**

Asertywność i stawianie granic to podstawa zdrowia psychicznego. Niestety, niewiele osób ma tego świadomość. Oczywiście nie mamy wpływu na zachowanie oraz sposób myślenia otaczających nas ludzi. Możemy natomiast jasno dać im do zrozumienia, że nie chcemy rozmów na dany temat.

Pamiętajmy, że inni nie mają obowiązku radzenia sobie z konsekwencjami naszego braku asertywności. Nikt nie będzie respektował granic, których nie ma albo nie zostały wyartykułowane. Bardzo często spodziewamy się, że rodzina i znajomi domyślą się, że nie chcemy o czymś rozmawiać. Jasne, to się zdarza, ale o wiele lepiej jest w jasny sposób komunikować swoje granice.

W byciu asertywnym warto także pomyśleć o otaczających nas osobach. Zdarza się, że to rodzina lub znajomi mają zły wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Nie możemy oczywiście zmienić tego, w jakim środowisku się urodziliśmy. Rozwiązaniem jest natomiast ograniczenie kontaktu z osobami, które sprawiają, że czujemy się gorzej.

O czym jeszcze trzeba pamiętać u progu nowego roku? Że nawet jeśli nie uda nam się od razu wprowadzić w życie wszystkich powyższych zasad, świat się nie skończy! Warto realizować je krok po kroku, cieszyć się małymi sukcesami i... zapomnieć o perfekcjonizmie.

MEDISSIMA
PIĘKNO, SPRAWNOŚĆ, ZDROWIE
ODDAJ SIĘ W RĘCE PROFESJONALISTÓW
CHIRURGIA PLASTYCZNA
I MEDYCYNA 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

# SKOŃCZ Z ODCHUDZANIEM I ZACZNIJ ŻYĆ… INACZEJ

**AUTOR:** MARIUSZ BUDROWSKI

**Katujesz się dietami, ćwiczysz do upadłego, a potem rzucasz się na słodycze. Z utęsknieniem czekasz na każdą możliwą okazję, aby tylko, w końcu bez wyrzutów sumienia, sięgnąć po kolejnego batonika, kolejne ciastko i następnego hamburgera – dlatego właśnie tak uwielbiasz święta w rodzaju Tłustego Czwartku. W rzeczywistości jednak bardzo sobie szkodzisz. I nie… nie jednym pączkiem, ale stylem życia, który wiedzie prostą drogą do zaburzeń odżywiania i zaburzeń nastroju.**

Za nami już Walentynki, Dzień Singla i na domiar złego Tłusty Czwartek… Czemu na domiar złego? Bo to trzy święta, w tym roku ustawione w kalendarzu dzień po dniu, które niosą ze sobą bardzo destrukcyjny potencjał. Walentynki – święto smutku dla osób, które źle znoszą samotność. Dzień Singla – okazja, aby jeszcze mocniej odczuć brak bliskiej osoby obok. A na niechlubnym końcu Tłusty Czwartek, jako idealny dzień, aby zerwać ze wszystkimi ograniczeniami, rzucić się na słodkości i tym sposobem zagłuszyć nieprzepracowane problemy, bóle, smutki i traumy. Istne trio z nocnych koszmarów…

## JAK TO SIĘ ZACZĘŁO?

Jedzenie to największa przyjemność znana ludzkości, ale jednocześnie, zwłaszcza w XXI wieku, również największe przekleństwo. Zajadamy się na śmierć, a niesamowita obfitość jedzenia i łatwy do niego dostęp w ostatnich kilku dekadach spowodowały, że całkowicie jako społeczeństwu puściły nam hamulce… Jedzenie stało się nie tylko koniecznością, czymś niezbędnym do przeżycia, ale przede wszystkim nagrodą, pocieszeniem, kartą przetargową, remedium na nudę, czy sposobem na budowanie relacji. Tymczasem zapomnieliśmy o najprostszej wskazówce, jeszcze ludzi starożytnych:

*„Edimus, ut vivamus, non vivimus ut edamus”.*

Te sławne słowa, przypisuje się Sokratesowi i znaczą one ni mniej ni więcej, że „jemy po to, aby żyć a nie żyjemy po to, żeby jeść”. Cóż ów filozof powiedziałby, gdyby zobaczył, jak obecnie objadamy się i jak bardzo z tego powodu chorujemy…

Z drugiej strony jednak, jak tu się oprzeć kolejnej porcji ciasta czy następnej paczce czipsów, kiedy w dzieciństwie zmuszano nas do opróżnienia talerza do czysta, nawet gdy bolał nas już brzuch z przejedzenia, czy też nagradzano nas słodyczami za dobre zachowanie albo pocieszano w przypadku niepowodzeń i smutków? Jedzenie pełni w naszych głowach zupełnie inną rolę niż powinno. Bardzo często, niemal zawsze, ma to swoje źródło jeszcze w dzieciństwie. Jesteśmy jednak istotami myślącymi i świadomymi – posiadamy ten niespotykany na skalę całego królestwa zwierząt przywilej – a jednak w przeciwieństwie do zwierząt żyjących w dziczy nie korzystamy z niego w pełni, a dodatkowo nie słuchamy intuicji i podszeptów własnego organizmu, który mówi nam wyraźnie, jakie jedzenie nam służy a jakie zdecydowanie nie…

## ŚWIADOME TORTURY

W odpowiedzi na panujące i niemożliwe do osiągnięcia dla większości z nas opresyjne kanony piękna, torturu-

# MARIUSZ BUDROWSKI

specjalista i praktyk zdrowego żywienia. Pomysłodawca projektu Odmładzanie na surowo oraz Surowego Życia i Festiwalu Witariada – największego na świecie wydarzenia dla osób chcących żyć zgodnie z naturą. To także współautor książek, m.in. "Surowe zdrowie", czy „Moje 90 dni". Wraz ze swoją partnerką, Agnieszką Juncewicz, angażuje się w wiele projektów, mających na celu rozpowszechnienie diety "raw" i sokoterapii jako recepty na zdrowie.

jemy swoje ciała i umysły restrykcyjnymi dietami oraz zabójczymi treningami. Wymęczone ciało natomiast zaczyna się buntować i często wówczas przychodzą napady objadania się. Z drugiej strony jeśli chodzi o niezdrową relację z jedzeniem, może nam ono służyć jako zagłuszacz problemów i smutku. Kiepski dzień? Pizza. Zerwanie z chłopakiem? Pudełko lodów. Zwolnienie? Paczka ciastek. Zmęczenie pracą i zbyt mała ilość snu? Czipsy, czekolada, kebab w środku nocy.

A efektem zajadania stresu nie jest jedynie (a może aż!) nadwaga, otyłość, czy też towarzyszące im dolegliwości. To przede wszystkim negatywne skutki, które odczuwamy od razu po takim posiłku i które wpływają najmocniej na naszą codzienność, jak senność, ospałość, zmęczenie a w niektórych przypadkach tak zwany potocznie „cukrowy rush", który wynika z nadmiernego wyrzutu insuliny do krwi – bardzo łatwo obserwuje się to zjawisko u małych dzieci, na które cukier oddziałuje z większą intensywnością niż na dorosłych.

Po takim cukrowym posiłku zaczyna napędzać się trudna do zatrzymania spirala. Skoro zaczynasz czuć się śpiący, sięgasz po kolejne słodkości oraz po kawę, aby się pobudzić. W nocy nie możesz spać z powodu dużych ilości cukru i kofeiny, a następnego dnia jesteś śpiący i zmęczony, często rozdrażniony. Sięgasz zatem po coś słodkiego, aby poprawić sobie humor... Obieg zamknięty i samonakręcająca się sytuacja, którą trudno przerwać.

**ZACZNIJ ŻYĆ... INACZEJ**

Presja społeczna, aby nieustannie się odchudzać wcale nie pomaga we wszystkich trudnościach, które i tak już mamy w naszej relacji z jedzeniem. Przemyśl zatem sprawę i zastanów się nad innym sposobem funkcjonowania. Skończ wreszcie z odchudzaniem i zacznij żyć. Gdy tylko głęboko uświadomisz sobie do czego służy jedzenie, łatwiej ci będzie zacząć wprowadzać drogocenne zmiany i przyzwyczajanie się do nowego sposobu życia, w którym jedzenie nie gra głównej roli, ale jest jedynie (i aż jednocześnie!) katalizatorem, źródłem energii oraz pożywieniem dla ciała i umysłu. Nie odchudzaj się zatem, zacznij żyć w taki sposób, żeby zarówno odchudzanie jak i święta takie jak Tłusty Czwartek nie były ci potrzebne...

Pierwszym krokiem do takiego życia może być lektura książek na temat zdrowego żywienia. Pod żadnym pozorem nie sięgaj jednak po informacje na temat szkodliwych diet ketogenicznych, białkowych czy innych wykluczających potrzebne do utrzymania zdrowia składniki odżywcze. Każda dieta, która polega na wyrzuceniu z menu nieprzetworzonych tłuszczy roślinnych czy owoców to oszustwo i pozbawiona podstaw naukowych moda, sposób na zarobienie pieniędzy czy też po prostu opium dla ludzi głodnych szybkich rozwiązań.

Rośliny, zwłaszcza w surowej postaci, to pożywienie najbardziej naturalne dla ludzkiego układu pokarmowego; pożywienie, z którego jesteśmy w stanie czerpać najwięcej wartości odżywczych i dobrej, stałej energii. Jest to fakt naukowy, aksjomat potwierdzony przez najbardziej szanowane postaci świata nauki oraz przez WHO. Nie ma zatem co z tą kwestią dyskutować. W jaki sposób jednak nauczyć się życia w zgodzie z naszymi biologicznymi uwarunkowaniami? Dobrym początkiem będzie obserwowania projektu Odmładzanie na surowo, gdzie znajdziesz ogromną ilość wiedzy oraz inspiracji i liczne wydarzenia oraz wyzwania, podczas których będziesz mógł poznać innych ludzi, praktykujących zdrowy styl życia.

**GDY ZMIANY SĄ ZBYT TRUDNE**

Nie wszystkie zmiany w życiu będziesz w stanie podjąć sam czy też przy pomocy mentorów, trenerów mentalnych, doradców, propagatorów zdrowego stylu życia. Być może cierpisz na zaburzenia odżywiania, depresję czy też zespół stresu pourazowego albo inne nieraz bardzo trudne i przykre zaburzenia, które uniemożliwiają ci nawiązanie z jedzeniem zdrowej relacji. Są problemy, z którymi nie warto próbować radzić sobie w pojedynkę. Na szczęście świat się zmienia i stygmatyzacja osób, korzystających z pomocy specjalistów, nie jest już akceptowana przez ogół. Pamiętaj zatem, że warto zwrócić się o pomoc. Większość z nas nie wstydzi się wizyty u internisty. Nie ma zatem powodu, aby wzbraniać się przed wizytą u psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry. To może być najważniejszy krok, jaki zrobisz w swoim życiu – warto zatem go zrobić!

# NAWROCKI CLINIC
# NOWY WYMIAR STOMATOLOGII

**AUTORKA:** HALINA KONOPKA

**Gdańsk zyskał nową perełkę. Przedwojenny, historyczny spichlerz przy ul. Kościuszki 2A dostał drugie życie. Na przełomie XIX i XX wieku służył on na potrzeby obsługi Garnizonu, a dzisiaj mieści się w nim jedna z najnowocześniejszych i największych klinik stomatologicznych w Polsce. Niepowtarzalny klimat budynku oczarował właścicieli Nawrocki Clinic do tego stopnia, że właśnie tutaj postanowili stworzyć wyjątkowe miejsce. Pięknie odnowiony dawny spichlerz zachwyca swoją architekturą, a wnętrze zaskakuje innowacyjnością i oryginalnym designem.**

Prace budowlane nad nową kliniką trwały nieco ponad rok. Przez kilkanaście miesięcy dawny spichlerz przeszedł całkowitą metamorfozę. Właściciele postawili na naturalne materiały: cegłę, beton i drewno, a wnętrza, stylizowane na klinikę odnowy biologicznej sprawiają, że pacjenci czują się tu wyjątkowo, wręcz zapominają, że są u dentysty.

**SPECJALIŚCI WYSOKIEJ KLASY**

Niewątpliwym atutem Nawrocki Clinic jest grono specjalistów, na czele których stoi dr n. med. Michał Nawrocki - jeden z najbardziej utytułowanych stomatologów w kraju. To specjalista światowego formatu, którego wiedza i doświadczenie gwarantują leczenie pacjentów na najwyższym poziomie. Doktor Michał Nawrocki specjalizuje się w leczeniu implantologicznym, zastosowaniu laserów w stomatologii oraz zaawansowanych technikach postępowania cyfrowego w leczeniu stomatologicznym i nawigacji komputerowej w planowaniu implantologicznym. Jako pierwszy Polak uzyskał tytuł Master of Science in Laser in Dentistry, który jest potwierdzeniem umiejętności na skalę europejską i światową.

Oprócz niezwykle wykwalifikowanego właściciela, na pacjentów w Nawrocki Clinic czeka personel medyczny wysokiej klasy. Profesjonalne rejestratorki, doświadczone higienistki i dyplomowane asystentki stomatologiczne. Do zespołu dołączyli świetni lekarze, którzy są znakomitymi specjalistami w różnych dziedzinach: stomatologii zachowawczej, endodoncji, implantologii, chirurgii, stomatologii dziecięcej i protetyki. W nowoczesnym laboratorium protetycznym pracują niezwykle precyzyjni i uzdolnieni technicy. Wszystkich łączy podobne podejście do pacjenta - to profesjonaliści pełni ciepła i pozytywnej energii.

**15 GABINETÓW STOMATOLOGICZNYCH**

Nowa siedziba Nawrocki Clinic daje wiele nowych możliwości. Przestronne i nowocześnie urządzone wnętrza wpływają pozytywnie na komfort pracy personelu, jak i samopoczucie pacjentów. Orzech to jeden z najbardziej cenionych gatunków drewna, i to właśnie on odpowiedzialny jest za elegancki klimat w niema wszystkich pomieszczeniach. Użycie drewna ociepla wnętrza i nadaje im wyrafinowany, ponadczasowy wymiar. Dokładnie takie wrażenie ma się przekraczając próg Nawrocki Clinic.

Piękna recepcja i poczekalnia to tylko preludium do tego, co czeka na pacjentów. Sercem kliniki są gabinety stomatologiczne, a jest ich aż... 15! Każdy nowocześnie wyposażony z profesjonalnym sprzętem, technologiami i wysokiej jakości materiałami. Dodatkowym udogodnieniem dla lekarzy jest stworzona specjalnie na ich potrzeby profesjonalnie wyposażona pracownia fotograficzna, w której będą mogli dokumentować metamorfozy uśmiechów pacjentów. Warto zaznaczyć, że Nawrocki Clinic jest także ośrodkiem edukacyjnym dla innych lekarzy. Doktor Michał Nawrocki prowadzi bardzo wiele szkoleń dla dentystów z całego kraju. W nowej lokalizacji zadbano zatem także o ich komfort. Uczestnicy szkoleń Nawrocki Academy mają do dyspozycji nowoczesną salę wykładową, specjalnie przystosowaną także do warsztatów praktycznych.

**ZABIEGI POD NARKOZĄ**

W nowej lokalizacji Nawrocki Clinic znajdują się 2 sale zabiegowe umożliwiające przeprowadzanie zabiegów stomatologicznych w znieczuleniu ogólnym, pod nadzorem lekarza anestezjologa. Sala jest wyposażona w profesjonalne urządzenia monitorujące funkcje życiowe pacjenta, który jest pod stałą kontrolą medyczną. Znieczulenie ogólne można stosować podczas skomplikowanych i rozległych zabiegów stomatologicznych. Jest to też dobre rozwiązanie dla osób cierpiących na dentofobię, czyli takich, które mają silny lęk związany z wizytą u dentysty. Znieczulenie ogólne czasami jest jedynym sposobem aby pomóc dzieciom, które cierpią z powodu bólu zęba. W klinice przy ul. Kościuszki 2A w Gdańsku rodzice znajdą rozwiązanie tego problemu.

**NOWOCZESNE TECHNOLOGIE**

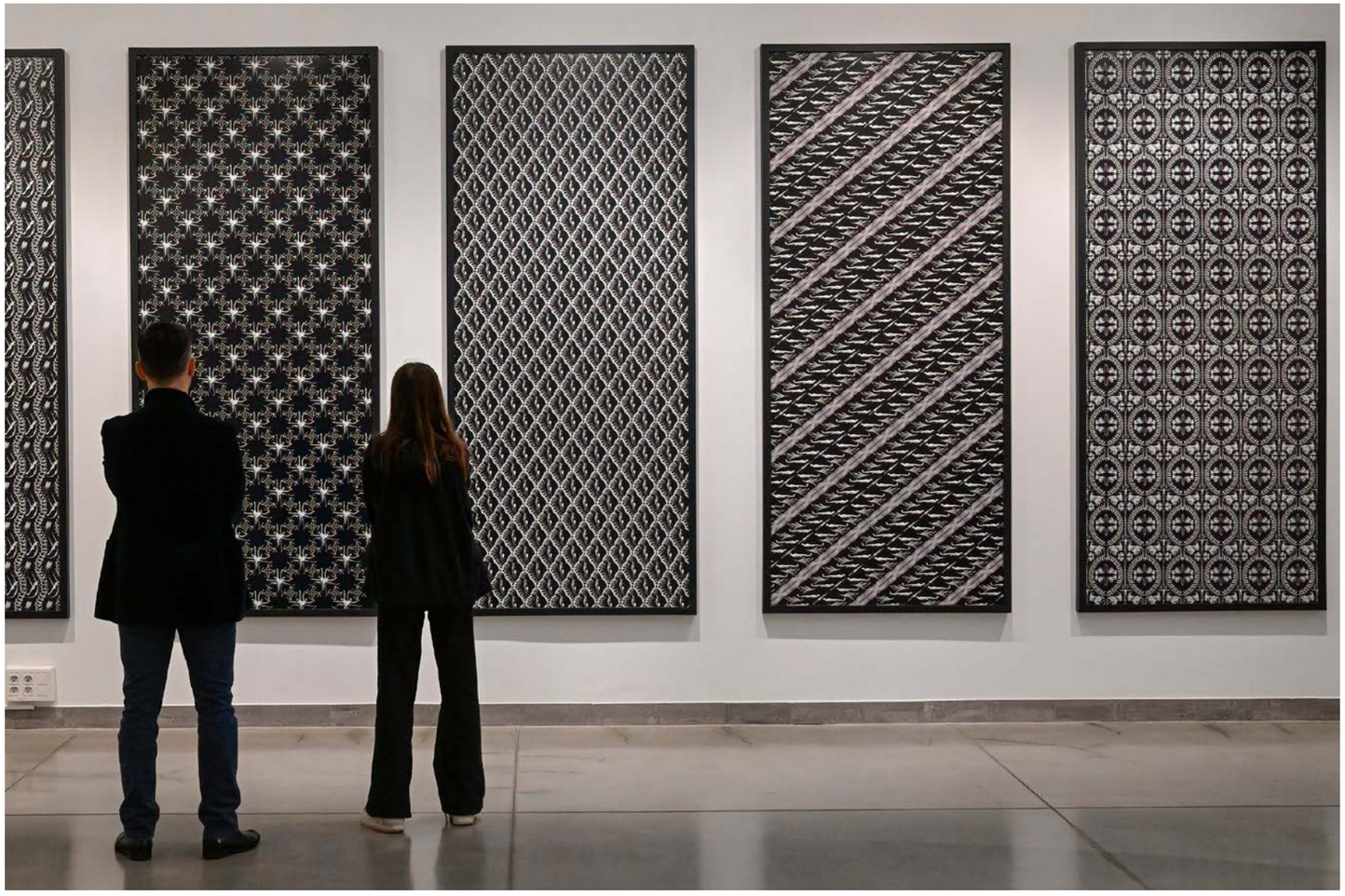
Specjaliści w Nawrocki Clinic tworzą nowe uśmiechy pacjentom nawet w jeden dzień. Pozwalają na to nowoczesne technologie takie jak specjalistyczne techniki postępowania cyfrowego w leczeniu stomatologicznym oraz nawigacja komputerowa w planowaniu implantologicznym. Na stworzenie nowego uśmiechu pacjentom na jednej wizycie pozwala nowocześnie wyposażone laboratorium protetyczne, w którym pracują świetni technicy. Zaawansowana technologia pozwala wykonać kilka różnych prac protetycznych podczas jednej wizyty. Za pomocą specjalnej kamery lekarz wykonuje skan, który jest rodzajem cyfrowego wycisku. Kiedy jest on gotowy, technik dentystyczny w ciągu zaledwie kilku minut jest w stanie zaprojektować uzupełnienie.

Lasery, które stosuje dr n. med. Michał Nawrocki to innowacyjna technologia, dzięki której pacjenci czują się bardziej komfortowo zarówno podczas zabiegu jak i po nim. Leczenie laserem jest dla nich mniej stresujące, ponieważ ból i krwawienie są minimalne.

**SZEROKA OFERTA**

Klinika oferuje pacjentom szeroki wachlarz zabiegów z zakresu implantologii, chirurgii stomatologicznej, protetyki, endodoncji, periodontologii, stomatologii zachowawczej, stomatologi dziecięcej, protetyki oraz ortodoncji. Na pomoc specjalistów mogą tu liczyć całe rodziny, a holistyczne podejście do pacjenta pozwala wyeliminować szereg chorób, ponieważ uzębienie odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu ludzkiego organizmu. Holistyka w stomatologii to spojrzenie na problemy jamy ustnej z całościowego punktu widzenia. I tak właśnie specjaliści z Nawrocki Clinic pracują z pacjentem.

Założeniem powstania nowej siedziby było stworzenie placówki stomatologicznej, gdzie będą oferowane usługi na światowym poziomie, w której pacjent czuje się komfortowo i bezpiecznie. To było priorytetem dla właścicieli Agnieszki Dojlidko-Nawrockiej i dr. n. med. Michała Nawrockiego, którzy temu miejscu oddali całe serce. Główną inicjatorką i koordynatorem budowy nowego obiektu jest Agnieszka Dojlidko-Nawrocka. Jej kreatywność wyczuwa się tu na każdym kroku. Innowacyjne rozwiązania w połączeniu z elegancką klasyką naprawdę zachwycają. Co więcej, na pacjentów kliniki czeka wyjątkowa niespodzianka. Teraz zdradzimy tylko, że pochodzi z 1918... Pewne jest natomiast, że każdego, kto odwiedzi Nawrocki Clinic urzeknie profesjonalizm, oryginalny design i serdeczność z jaką zostanie przyjęty.



# SZTUKA BEZ GRANIC

## 30 LAT PASZPORTÓW POLITYKI W SOPOCIE

**AUTORKA:** JUSTYNA SIENKIEWICZ - BARANIAK

**Do 16 kwietnia 2023 r. w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie można oglądać wystawę „Granice Sztuki. 30 lat Paszportów Polityki". Jubileuszowa eskpozycja to prezentacja twórczości artystów, którzy w ciągu ubiegłych trzech dekad otrzymali tę prestiżową nagrodę w dziedzinie sztuk wizualnych. Kuratorką wystawy jest Dorota Monkiewicz, krytyczka sztuki i ekspertka domu aukcyjnego Desa Unicum.**

W styczniu 2023 roku poznaliśmy laureatkę 30. edycji Paszportów Polityki w dziedzinie sztuk wizualnych. Została nią Agata Słowak – 29-letnia absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie, poruszająca w swojej twórczości m.in. wątki feminizmu czy uwikłania w kulturowe role narzucone nam ze względu na płeć. Mocne, bazujące na kobiecych i magicznych motywach obrazy Słowak to trafny komentarz do aktualnych zjawisk społecznych. Jeden z obrazów artystki możemy podziwiać teraz w Państwowej Galerii Sztuki.

Dzieło tegorocznej zdobywczyni Paszportu znalazło się na wystawie obok kilkudziesięciu innych prac malarskich, rzeźb, instalacji czy projekcji video, których autorami są laureaci z ostatnich 30 lat. I tak, wizyta w PGS to teraz doskonała okazja do refleksji nad najnowszą historią polskiej sztuki – w przestrzeniach galerii możemy podziwiać m.in. prace Mirosława Bałki, Katarzyny Kozyry, Grupy Twożywo czy też Julity Wójcik - jej instalacja „Tęcza" narobiła kilka lat temu niezłego zamieszania, stając się dla mieszkańców Warszawy nie tylko symbolem nowoczesności i walki o tolerancję, ale też przyczyną ostrych konfliktów i awantur. Kilkukrotnie podpalana i odbudowywana, została w końcu usunięta z Placu Zbawiciela i przeniesiona do Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski.

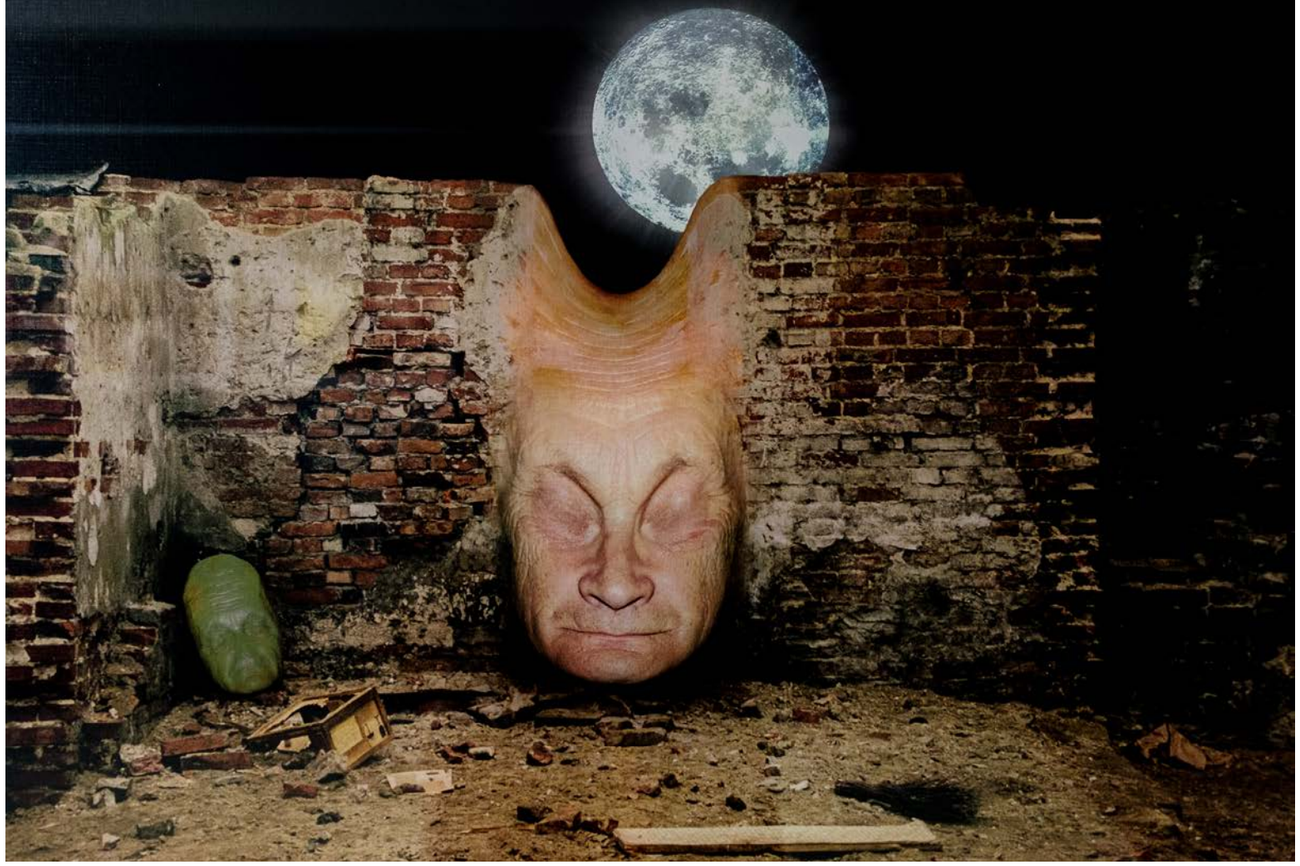
Także w Sopocie nie obyło się bez kontrowersji. W nocy z 27 na 28 stycznia 2023 r., tuż przed wernisażem otwierającym wystawę, została zniszczona jedna z rzeźb Daniela Rycharskiego. „Pomnik Chłopa", który ze względu na gabaryty prezentowany był przed wejściem do budynku galerii został strącony z postumentu przez grupę nieznanych sprawców. Mimo obaw o polityczny czy też ideologiczny wymiar zdarzenia, okazało się ono prymitywnym aktem wandalizmu w wykonaniu turystów – oczywiście nie zmniejszyło to szoku organizatorów, widzów czy też samego artysty, który na szczęście mógł zaprezentować na wystawie coś więcej oprócz zniszczonego przed wernisażem pomnika. Jego utkana z różańców pajęczyna to jedna z najbardziej zapadających w pamięć instalacji i doskonały przykład tego, jak odmienne od intencji twórcy mogą okazać się interpretacje i pierwsze skojarzenia widzów. W przypadku tego i kilku innych zgromadzonych na wystawie dzieł obowiązkowa jest lektura jego kuratorskiego opisu, wprowadzającego widza w świat osobistych przeżyć i artystycznych inspiracji autorów.

„Granice sztuki" to pozycja obowiązkowa w kalendarzu każdego trójmiejskiego miłośnika sztuki i, być może, jedno z najważniejszych wydarzeń artystycznych 2023 roku w Trójmieście. Trudno komentować samą ekspozycję czy

też wybory kuratorskie organizatorów – wystawa ma charakter przekrojowy i z oczywistych względów nie jest jednolita koncepcyjnie, ale może właśnie dlatego warto poświęcić jej nieco więcej czasu i nie tyle przebiec przez 3 piętra galerii, co spróbować wychwycić te eksponaty, które najlepiej rezonują z naszą wrażliwością i osobistymi doświadczeniami. Czym innym dla widzów w rożnym wieku i z różnym zapleczem pojęciowym będą abstrakcyjne kompozycje Stasysa Eidrigevičiusa (Paszport Polityki w 1993 roku), czym innym prace Macieja Maciejowskiego, odnoszące się wprost do najnowszej historii oraz sytuacji politycznej w Polsce. Na ostatnim piętrze, niezwykle interesującym właśnie z punktu widzenia współczesnego odbiorcy, możemy podziwiać także obrazy polsko-romskiej artystki Małgorzaty Mirgi-Tas, tworzącej w nurcie sztuki ekologicznej Diany Lelonek oraz ciekawe fotografie Anety Grzeszykowskiej czy Weroniki Gęsickiej. Słynna rzeźba dźwiękowa Joanny Rajkowskiej „Pisklę" to z kolei eksponat, który szczególną popularnością cieszy się zwłaszcza u młodszych zwiedzających. Przeskalowane, wykonane z pigmentowanego gipsu akrylowego jajo kosa zwyczajnego, prezentowane wcześniej m.in. w przestrzeni miejskiej Londynu, emituje wydobywające się z wnętrza rzeźby odgłosy popiskiwania i bicia serca, zwiastując zbliżający się moment narodzin. Dla całości ekspozycji, w dużej mierze skoncentrowanej na zmieniających się trendach w debacie społecznej oraz teorii sztuki jako takiej, to odświeżający element przynoszący nieco nieskrępowanej, czystej radości z życia.

Wystawie towarzyszą liczne wydarzenia, m.in. oprowadzania kuratorskie, panele dyskusyjne oraz spotkania z twórcami. Pełną listę imprez towarzyszących można znaleźć na stronie Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie.

PEAK
DYSTRYBUTOR: QUALITY AUDIO
EL DIABLO
SONORA
KOLUMNY DOSTĘPNE
W NASZYM SALONIE
PREMIUM SOUND
SYSTEMY AUDIO - VIDEO
SOPOT, ALEJA NIEPODLEGŁOŚCI 645 B
WWW.PREMIUMSOUND.PL



Fot. Anna Sroka

# ART

## GOK W LUZINIE

**Picasso, Dali, Rembrandt, Beksiński – to tylko niektóre z nazwisk, które w ciągu kilkunastu ostatnich miesięcy pojawiły się na afiszach promujących cykl Art GOK. Dzieła wielkich mistrzów można było podziwiać – a niektóre z nich także zakupić – w niewielkim Luzinie niedaleko Wejherowa.**

**AUTORKA:** JUSTYNA SIENKIEWICZ-BARANIAK

Luzino to malownicza wieś położona przy nowo otwartej drodze S6, kilkanaście kilometrów od Wejherowa (czasami żartobliwie nazywana też jego „sypialnią"). Jak na wieś jest wyjątkowo duża, liczy ponad 7 tys. mieszkańców. Jej atrakcją są m.in. zabytkowe kościoły, Muzeum Kaszubskie, Park Dendrologiczny, a od niedawna także dzieła światowych artystów, regularnie wystawiane w przestrzeniach miejscowej galerii. Dzięki inicjatywie Gminnego Ośrodka Kultury w Luzinie mogliśmy tam podziwiać m.in. prace Picassa, Salvadora Dali oraz Rembrandta van Rijn.

- Za organizację cyklu wystaw w ramach ART GOK w dużej mierze odpowiada nasz dyrektor, Rafał Płotka – podkreśla Adam Hebel z Gminnego Ośrodka Kultury. – To dzięki jego zainteresowaniom, doświadczeniu w sektorze kultury oraz kontaktom z prywatnymi kolekcjonerami udało się nam wypożyczyć dzieła Picassa, Rembrandta i Salvadora Dali. Picasso okazał się absolutnym strzałem w dziesiątkę, cieszył się ogromnym zainteresowaniem nie tylko wśród przyjezdnych czy ogólnopolskich mediów, ale także lokalnej społeczności. Dla nas był to jasny sygnał, że mieszkańcy Luzina i okolic potrzebują kontaktu ze sztuką i wbrew temu, co można sądzić o mieszkańcach wsi, ta część życia jest dla nich bardzo ważna i w tej materii wcale nie jest im wszystko jedno! Ludzie mają realne potrzeby kulturalne niezależnie od miejsca zamieszkania i po prostu trzeba wychodzić tym potrzebom naprzeciw – nie wystarczy letni festyn, na którym jest dużo jedzenia, picia i kramów z plastikową tandetą.

### PICASSO NA START

Od października do listopda 2021 w budynku GOK-u można było oglądać prace Pabla Picassa. Kilkadziesiąt grafik, wśród nich akwaforty z tzw. "Suity Vollarda", staloryty, barwne litografie (wszystkie wykonane z oryginalnych matryc, sygnowane autografem Picassa) i fotografie.

Wystawa prac Picassa to inicjatywa dyrektora GOK-u, Rafała Płotki. Udało mu się przekonać znajomego kolekcjonera sztuki do użyczenia ośrodkowi w Luzinie prac wielkich mistrzów ze swojej prywatnej kolekcji. Po grafikach Pabla Picassa przyszła kolej na dzieła Salvadora Dalego (również grafiki, rysunki, a także zaprojektowane przez malarza przedmioty użytkowe, np. linia ozdobnej porcelany i talia kart tarota z surrealistycznymi motywami) – można je było oglądać od maja do lipca 2022 roku. Warto dodać, że po zakończeniu wystawy była możliwość zakupu wybranych dzieł.

Jeszcze jesienią ubiegłego roku w Luzinie pojawiły się akwaforty Rembrandta van Rijn – wystawa prac holenderskiego mistrza, ponownie wypożyczona ze zbiorów zaprzyjaźnionego kolekcjonera, zakończyła się 30 grudnia 2022 i zamknęła dla luzińskiego GOK-u wyjątkowo intensywny organizacyjnie rok.

### GALERIA NIE TYLKO HANDLOWA

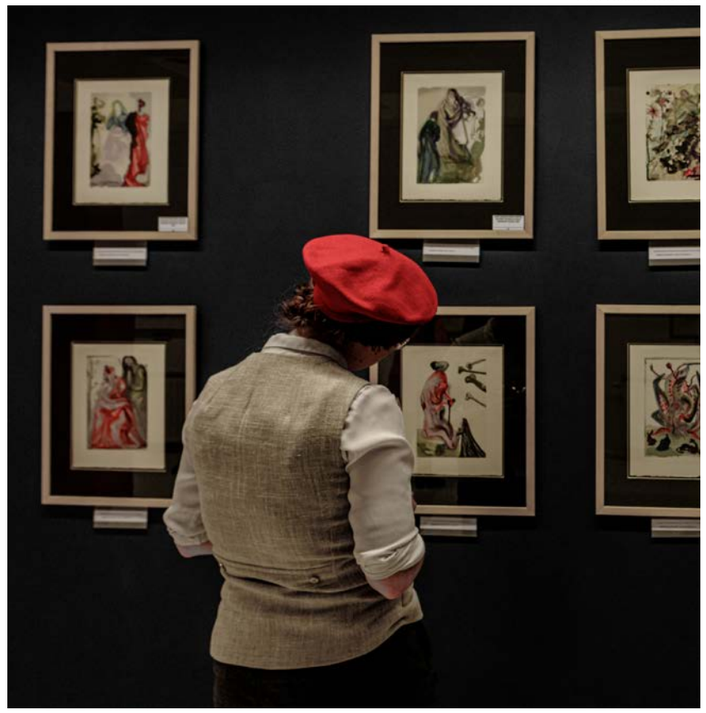
Już w trakcie wystawy prac Picassa zainteresowanie zwiedzających okazało się tak duże (niektórzy zwiedzający przyjeżdżali oglądać ekspozycję nawet kilka razy), że pracownicy GOK-u zaczęli rozglądać się za większą przestrzenią wystawienniczą. Z pomocą przyszła sąsiadująca z ośrodkiem Galeria Luzino. To tam zaprezentowano później prace Dalego i Rembrandta.

- Dzięki uprzejmości właścicieli Galerii Luzino otrzymaliśmy do dyspozycji niezagospodarowaną dotychczas przestrzeń na parterze i to pozwoliło nam rozwinąć skrzydła – mówi Adam Hebel. – W Luzinie pojawiło się w krótkim czasie mnóstwo zainteresowanych sztuką osób, także z Trójmiasta i innych zakątków Polski, najważniejsze jednak, że mieszkańcy naszej gminy nareszcie mogli zobaczyć dzieła światowej klasy u siebie, bez konieczności organizowania w tym celu wielkiej wyprawy poza granice powiatu – dodaje.

### BEKSIŃSKI I KAFKA

Aktualnie w przestrzeniach luzińskiej galerii prezentowane są prace Zdzisława Beksińskiego. 24 lutego, w dzień jego urodzin odbył się wernisaż na którym pokazano kilkadziesiąt prac mistrza przywiezionych m.in. z Muzeum Historycznego w Sanoku, do którego Beksiński przekazał znaczną część swojego malarskiego dorobku.

Fot. Reiner Mattar



Fot. Reiner Mattar

Fot. Grażyna Malak

- Warto nadmienić, że do Sanoka jedzie w tym czasie wystawa blisko 100 oryginalnych, sygnowanych przez artystę prac Salvadora Dali, a to w ramach mecenatu GOK Luzino posiadającego wyłączność na wypożyczanie części dzieł artysty – mówi Rafał Płotka, dyrektor GOK w Luzinie.

- Muzeum w Sanoku ma bardzo restrykcyjne podejście do kwestii tego, komu wypożyczają swoje prace. Rozmowy w sprawie możliwości użyczenia nam prac Beksińskiego trwały długi czas, ale ilość publikacji na nasz temat pojawiających się ostatnio w ogólnopolskich mediach chyba ostatecznie przekonała Muzeum w Sanoku, że warto powierzyć nam to zadanie – podkreśla Adam Hebel.

Wystawa prac Beksińskiego (głównie fotografia artystyczna i grafiki) to nie jedyne plany wystawowe luzińskiego GOK-u na nadchodzący rok.

- Wiosną tego roku planujemy interdyscyplinarną wystawę inspirowaną twórczością Franza Kafki. W jej ramach swoje prace zaprezentuje kilkudziesięciu artystów, zaś sam wernisaż prawdopodobnie uświetni zdobywczyni Nike Bronka Nowicka, która wraz z dziennikarką Radia Gdańsk Tatianą Slowi odczyta spisane po kaszubsku sentencje odnoszące się do twórczości mistrza - mówi Rafał Płotka. - Ciągle pracujemy też nad ekspozycją Grafika Polskich Mistrzów, na którą składać się będzie ponad 150 prac, niejednokrotnie wielkoformatowych, będących zbitkiem twórczości najważniejszych artystów w dziejach Polski jak Strumiło, Nikifor, Świdnik, Beksiński i wielu innych.

**REMBRADT PO KASZUBSKU**

Przestrzenie luzińskiej galerii to nie tylko wielkie, światowe nazwiska. Pracownicy GOK-u, niejednokrotnie sami blisko związani z regionem i jego tradycjami, dbają też o promocję lokalnych, mniej znanych szerszej publiczności twórców. W styczniu w galerii można było podziwiać prace młodego rzeźbiarza z Kębłowa, Marka Malottkiego, który niedawno otrzymał prestiżowe stypendium z rąk Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. W planach jest także wystawa wielkoformatowej grafiki lokalnej artystki, Anny Ebertowskiej.

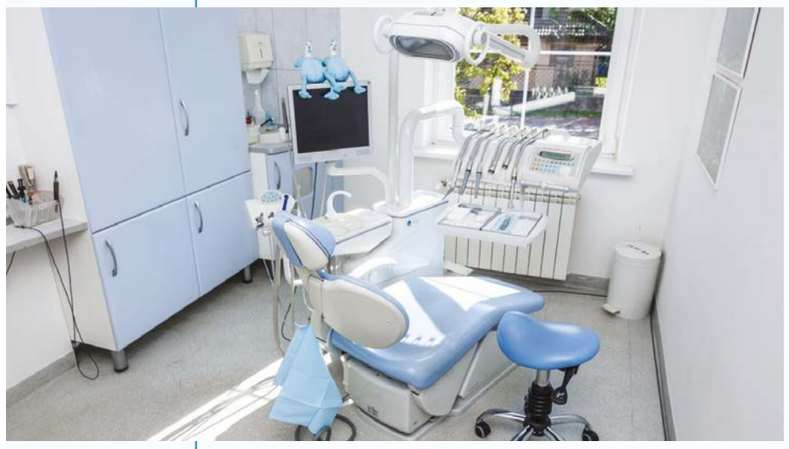
- Przy okazji każdego wielkiego wydarzenia organizujemy także specjalne oprowadzanie w języku kaszubskim, wernisaże malarstwa uświetnia swoimi przedstawieniami teatr kaszubski – podkreśla Adam Hebel. - Może jest to niecodzienna sytuacja, ale okazuje się, że nawet o dziełach wielkich mistrzów można mówić w tym języku. Chcemy poniekąd odczarować język kaszubski – nie powinniśmy myśleć o nim jako o relikcie przeszłości. Jest spora grupa ludzi, którzy posługują się tym językiem i jeżeli takie osoby chcą dowiedzieć się czegoś o malarstwie Rembrandta we własnym języku, to my chcemy im to umożliwić.

**JAK SIĘ BARDZO CHCE, TO MOŻNA**

Wystawy prac wielkich mistrzów to wyzwanie – logistyczne, finansowe i organizacyjne. Ale Luzino to wieś o sporym potencjale gospodarczym, położona w niedalekiej odległości od dużych ośrodków miejskich, w okolicy funkcjonuje kilka dużych firm, które, jak się okazuje, coraz chętniej wspierają artystyczne inicjatywy GOK w Luzinie.

Adam Hebel: - Czasami nawet w nierealne scenariusze trzeba po prostu uwierzyć. I spróbować przekonać innych, że nasza wizja ma szansę realizacji. W Luzinie mówimy, że jak się bardzo chce, to można. A my, mieszkańcy, chcemy u siebie wielkiej sztuki. I ona całkiem nieźle ma się w naszej małej galerii.


Aselent



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

**Dla nas Pacjenci zawsze są na pierwszym miejscu!**

**Oferujemy szeroki wachlarz usług:**

- stomatologia zachowawcza
- endodoncja
- ortodoncja
- stomatologia dziecięca

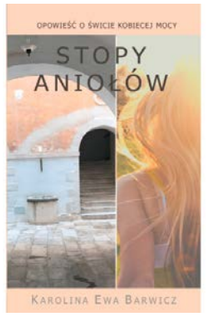
**Skontaktuj się z nami, aby dowiedzieć się więcej.**

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

# Biblioteczka PRESTIŻU

**AUTOR:** SZYMON KAMIŃSKI

**Nowy miesiąc, nowa dawka przyjemności książkowych. W zestawieniu lutowej biblioteczki znalazły się propozycje, które zabiorą Was w prawdziwą wyprawę wewnątrz siebie. Jest coś o kobiecej mocy i zagłuszaniu własnych doświadczeń, trochę o szukaniu przyczyn przemijania oraz kilka wskazówek jak szukać przepisu na szczęście. Miłej lektury!**




### STOPY ANIOŁÓW. OPOWIEŚĆ O ŚWICIE KOBIECEJ MOCY

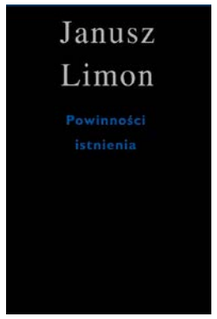
**Autor:** Karolina Ewa Barwicz
**Wydawnictwo:** HerTimePublishing

Główną bohaterką jest Ines – osierocona przez matkę i opuszczona w żałobie przez ojca. Teraz przez życie musi iść sama. Postanawia jednak wyjechać do Włoch. To tam w nadmorskim miasteczku nieopodal groty archanioła Michała rozpoczyna swoją duchową podróż. Ile uda jej się poznać o sobie? Na dodatek jakby rzeczywistość się sprzysięgła i wystawia kobietę na próby, kształtujące jej charakter. Dostaje spadek po ciotce, w wiosce panuje choroba, na którą chorują tylko kobiety, poznaje intrygującego rzeźbiarza, a tajemnicza studnia prowadzi do nieoczekiwanych miejsc. Jak się okazuje, Ines pozna nie tylko siebie, ale także losy swojej rodziny...

### KLUBOWE DZIEWCZYNY

**Autor:** Ewa Hansen
**Wydawnictwo:** Novae Res

Ta książka to zbiór opowiadań, ale nie byle jakich, ponieważ to historie trzech młodych kobiet: Marty, Janki oraz Wery. Co tydzień, w piątkowy wieczór spotykają się w modnym klubie na Mazowieckiej w Warszawie. To właśnie wtedy oddają się alkoholowemu szaleństwu i niezobowiązującemu seksowi. Czy takie życie może uleczyć zranioną duszę? Każda z dziewczyn ma własną historię, którą próbuje zagłuszyć i ukryć przed światem. Jednak zostają one wewnątrz nich do czasu aż poznają odpowiednich ludzi, dzięki którym mogą spojrzeć na życie z innej perspektywy...




### POWINNOŚĆ ISTNIENIA

**Autor:** Janusz Limon
**Wydawnictwo:** słowo/obraz terytoria

Czy da się połączyć świat medycyny ze światem sztuki w rozważaniach na temat powinności istnienia? Zrobił to profesor i kierownik Katedry i Zakładu Biologii i Genetyki Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, członek PAN i PAU – Janusz Limon. Z zawodu genetyk kliniczny, z zamiłowania humanista – w swojej nowej książce przedstawił 816 myśli, wspomnień i fragmentów, które układają się w autobiograficzną opowieść o zgodzie i niezgodzie na przemijanie.

### CUDOWNA KURACJA. JAK STAĆ SIĘ SZCZĘŚLIWSZYM W 31 DNI

**Autor:** Ragnhild Bang-Nes
**Wydawnictwo:** Smak Słowa

Kto z nas nie chciałby znaleźć krótkiego i łatwego sposobu na to, jak być szczęśliwym. Jedną z takich osób, które próbowały opracować na to idealną metodę jest autorka tej książki. Przez 16 lat zajmowała się doświadczeniami pozytywności i szczęścia w życiu człowieka, a teraz dzieli się wiedzą w postaci ćwiczeń i wskazówek oraz opowiada o swoich własnych doświadczeniach. Możemy Wam jedynie podpowiedzieć, że antidotum jest tylko jedno – trzymać się pozytywnych doświadczeń i pozbywać niepokojących myśli.

BELEZA
KLINIKA URODY

Oferta specjalna
*nie dotyczy medycyny estetycznej*

Przyjdź do nas na zabieg,
a drugi
wybrany przez Ciebie
dostaniesz za
-50%

- Urządzenia medyczne
- Epilacja laserowa
- Laserowe odmładzanie
- Laserowa rewitalizacja
- Zamykanie naczynek
- Terapia rumienia/trądziku
- Usuwanie blizn/przebarwień
- Redukcja rozstępów
- Peeling węglowy
- HIFU
- Rf mikroigłowa
- Modelowanie sylwetki
- Wymrażanie tkanki tłuszczowej
- Peelingi chemiczne

ZAPRASZAMY!
ul. Legionów 153
Gdynia Redłowo
tel. 790 790 027

# Prestiżowe IMPREZY

## CZYLI SUBIEKTYWNY PRZEGLĄD WYDARZEŃ

DO SŁUCHANIA DO OGLĄDANIA DO SPOTKANIA

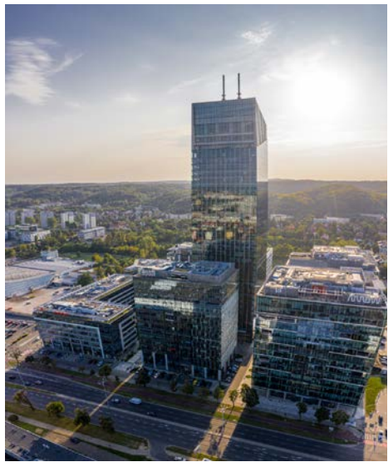
### #KOLOSY WIELKIE PODRÓŻNICZE ŚWIĘTO W GDYNI

Już w ostatni weekend marca Hala Polsat Plus Arena Gdynia znów wypełni się globtroterami, pasjonatami i miłośnikami dalekich wypraw, którzy wprowadzą publiczność w niesamowity klimat zapierających dech w piersiach podróży. Co znajdzie się w programie wydarzenia? Widzowie mogą liczyć na dużą dawkę pozytywnych emocji i zaskoczeń. Przez trzy dni imprezy jej uczestnicy przedstawią najciekawsze przedsięwzięcia eksploracyjne minionego roku, a prelekcjom towarzyszyć będą spotkania z autorami książek, wystawy fotograficzne oraz warsztaty. Podczas spotkań tradycyjnie wręczone zostaną m.in. statuetki Kolosów – nagrody za dokonania podróżniczo-eksploracyjne za rok 2022 oraz wyróżnienia w pięciu kategoriach – żeglarstwo, alpinizm, podróże, eksploracja jaskiń i wyczyn roku. Zostaną przyznane także nagrody finansowe ufundowane przez miasto Gdynia – nagroda Wiecznie Młodzi im. Aleksandra Doby i nagroda dla młodych podróżników im. Andrzeja Zawady. Emocji dostarczy również uroczyste wręczenie Super Kolosa, czyli nagrody specjalnej, która w tym roku trafi do himalaisty Janusza Majera „za wybitny wkład w rozwój polskiego himalaizmu". Zapraszamy do udziału w najważniejszym podróżniczym wydarzeniu w Polsce!

**Data:** 24-26.03
**Miejsce:** Polsat Plus Arena Gdynia

### III EDYCJA KONKURSU OLIVIA PRIZE

### GALA WRĘCZENIA NAGRÓD



Olivia Centre po raz trzeci wybiera najważniejsze projekty biznesowe, społeczne i ekologiczne. Wyróżnione, nagradzane i promowane projekty prowadzone są przez firmy bądź pracowników przedsiębiorstw działających na terenie tego największego polskiego centrum mix use. Wszystko to odbywa się w ramach konkursu Olivia Prize, w którym doświadczeni menedżerowie firm z Olivii tworzący kapitułę nagrody wybierają najciekawsze i najważniejsze projekty zgłaszane przez firmy i ich pracowników. W każdej z dotychczasowych edycji jury wybierało spośród kilkudziesięciu projektów, jakie napływały do organizatorów. Wydarzenie z roku na rok się rozwija i staje się unikalną formą docenienia sukcesów biznesowych oraz promowania ważnych inicjatyw społecznych i ekologicznych z korzyścią dla pomorskiego i polskiego biznesu. Jego pierwsza edycja miała skromną oprawę z uwagi na trwającą wówczas pandemię, ale już w ubiegłym roku zgromadziła liczne grono przedsiębiorców i spotkała się z dużym zainteresowaniem. W tym roku organizatorzy chcą nadać wydarzeniu jeszcze wyższą rangę. Gali rozdania nagród towarzyszyć będzie spotkanie z gościem specjalnym, a samo wydarzenie odbędzie się na najwyższym piętrze Olivii Star – 150 metrów nad ziemią.

**Data:** 22.03
**Miejsce:** 34. piętro Olivia Star

## KONCERT SYMFONICZNY – SOYOUNG YOON

W pierwszy piątek marca na deskach Polskiej Filharmonii Bałtyckiej wystąpi utytułowana skrzypaczka, laureatka takich konkursów, jak Yehudi Menuhin (I nagroda), Henryk Wieniawski (I nagroda) i Indianapolis (srebrny medal). Soyoung Yoon, bo o niej mowa, to artystka nieustannie poszukiwana na międzynarodowej scenie. Występowała jako solistka z czołowymi światowymi orkiestrami. Współpracowała z tak wybitnymi artystami, jak Krzysztof Penderecki, Ivor Balton, Krzysztof Urbański, Muhai Tang, Maxim Vengerov, Eiji Oue. Wraz z orkiestrą PFB pod dyrekcją Michała Nesterowicza wykona Koncert skrzypcowy D-dur op. 35 Piotra Czajkowskiego. W programie pojawi się także: Suita „Moja matka gęś" Maurice'a Ravela oraz wybrane fragmenty z Suity z opery „Carmen" oraz Suity orkiestrowej „Arlezjanka" George'a Bizeta.

**Data:** 03.03
**Miejsce:** Polska Filharmonia Bałtycka

## „PIRACI. MUSICAL NIESUCHY"

22 i 23 marca na Sali Teatralnej NOT w Gdańsku odbędą się premierowe pokazy spektaklu „Piraci. Musical niesuchy" Teatru Komedii Valldal. Podobnie jak poprzednie produkcje tego Teatru, będzie to rozśpiewane, mądre i dowcipne widowisko. Kilkoro nastolatków wyrusza w rejs i... postanawia zostać piratami. Chcą żyć poza utartymi schematami, na przekór społecznym oczekiwaniom. Jednak - czy tak rzeczywiście się da? I dokąd płynąć, jeśli każdy kierunek rejsu wydaje się bezsensowny?

„Piraci" to metaforyczna podróż o dojrzewaniu i odkrywaniu własnego miejsca w świecie. To również wyraz wsparcia dla wszystkich ludzi zmagających się z depresją i innymi zaburzeniami zdrowia psychicznego. Niemniej Valldalowi twórcy - reżyser Tomasz Czarnecki i autor Szymon Jachimek - przyzwyczaili już widzów, że umieją poruszać nawet najpoważniejsze tematy w lekkiej formie. W „Piratach" za część rozrywkową będą odpowiadać: zbuntowany Mały Syren, zakochany Rekin oraz super band rockowy Silny Morski Prąd.

Na scenie zaprezentuje się kilkadziesiąt młodych osób z Trójmiasta i okolic. Muzykę skomponował Marcin Rumiński, a scenografia jest dziełem Kaliny Konieczny.

**Data:** 22-23.03.2023
**Miejsce:** Sala Teatralna NOT

## SEA YOU TRICITY MUSIC SHOWCASE PO RAZ DRUGI W GDAŃSKU!

Pierwsza edycja Sea You Tricity Music Showcase zdecydowanie zaostrzyła apetyt na kolejne odsłony i dobitnie pokazała, jak barwne i różnorodne jest artystyczne środowisko Trójmiasta i Pomorza. Ci, którzy przegapili zeszłoroczne święto trójmiejskiej sceny muzycznej, wkrótce będą mogli to nadrobić! Już w połowie kwietnia Sea You Tricity Music Showcase ponownie rozgrzeje lokalną scenę alternatywną. Przez trzy dni, na dwóch scenach, zobaczymy występy ponad 30 zespołów pochodzących z Trójmiasta i okolic. W klimatycznych zakamarkach Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego wystąpią zarówno ci, którzy w ostatnim czasie przebili się do świadomości ogólnopolskich słuchaczy oraz ci, którzy są dopiero na starcie swojej przygody z muzyką. Koncertom lokalnych zespołów towarzyszyć będą spotkania z przedstawicielami ogólnopolskiej branży muzycznej oraz dyskusje panelowe dla młodych adeptów sceny muzycznej.

**Data:** 13-15.04
**Miejsce:** Gdański Teatr Szekspirowski

## SYMBIOZA FORM WYSTAWA

Symbioza form - pod taką nazwą artystki Maja Kiszkurno i Małgorzata Rypina-Truszkowska zaprezentowały swoją wystawę grafiki warsztatowej i ceramiki. To odzwierciedlenie ponadczasowości pracy z tworzywem (gliną, tuszem) i formą, która ukazuje osobiste dążenie artystek do doskonałości w swojej twórczości. Sztuka powinna być funkcjonalna i użyteczna, ale i zintegrowania z naturą, co przybliża ją do odbiorcy. Czysta forma grafik Małgorzaty Rypina-Truszkowskiej przybliża odbiorców do zamysłu twórców modernistycznych i szkoły Bauhausu. Tu nie ma przypadkowości, to dokładnie przemyślana wizualizacja procesu twórczego artysty. Natomiast symbioza w kolorze, kompozycji i formie prac Mai Kiszkurno porusza struny, które zaczynają delikatnie drgać w naszej wyobraźni dając pełną wolność do własnej interpretacji obrazu, który jest hologramem myśli i założeń artystki.

Wernisaż odbył się 20 lutego w Galerii ZPAP przy ul. Mariackiej 46/47 w Gdańsku, jednak prace artystek będzie można oglądać niemal do końca marca.

**Data:** 21.02-22.03
**Miejsce:** Galeria ZPAP, Gdańsk

# COWORKING PO PANDEMII

## W POSZUKIWANIU LUDZKICH RELACJI

**AUTORKA:** MICHALINA DOMOŃ

**Dla jednych praca z domu jest sposobem na oszczędność czasu. Inni wolą przyjść do biura. Wśród tych drugich coraz większą grupę stanowią coworkerzy. Jak wynika z danych World Economic Forum tzw. third place to work (trzecie miejsce pracy), jakim są coworkingi i kawiarnie, po pandemii mogą wzmocnić swoją pozycję. Powodem jest zmiana podejścia do pracy pracodawców – aż 90 proc. przewiduje kontynuację pracy hybrydowej, a ta nie oznacza już tylko pracy z domu. Przekonuje o tym również Flore Pradère, Work Dynamics Research Director w JLL, które w tym roku opublikowało raport „Workplace Preferences Barometer". Wynika z niego, że 36 proc. respondentów korzystających z home office, pracuje co najmniej raz w tygodniu z innego miejsca niż dom. To o 8 proc. więcej niż w zeszłym roku i tendencja wzrostowa ma się utrzymywać. Według JLL wśród pracowników biurowych prawdopodobny jest rozwój modelu pracy 60-20-20, co oznaczać ma: biuro-dom-trzecie miejsce pracy, jakim jest coworking.**

Fot. Freepik

Konkurencją dla coworkingu nie jest inny coworking, tylko dom. Dlaczego więc ludzie wolą przychodzić do coworkingu skoro mogą pracować z domu?

W badaniu satysfakcji przeprowadzonym w 2021 roku przez gdański O4 Coworking na pytanie, jak ci się pracuje w coworkingu, aż 56 proc. respondentów oceniło to miejsce na 5 (w skali od 1 – 5), a 37 proc. na 4. Wysoką satysfakcję z pracy potwierdziły również wcześniejsze badania, a najlepszym dowodem na wysoki poziom zadowolenia z miejsca pracy wśród coworkerów jest to, że część ludzi przychodzi tu z własnego wyboru.

Nie jest to jednak spora grupa. Według raportu O4 „Rok 2020 - ludzka twarz coworkingu", freelancerzy stanowią tylko 15 proc. pracowników w coworkingach w Polsce, a 23 proc. coworkerów wybrało go samemu. Sporą część rezydentów coworkingu stanowią małe firmy lub pracownicy oddziałów firm, które potrzebują mniejszych biur lub wynajmu na elastycznych warunkach.

Co zatem wpływa na wysokie zadowolenie coworkerów z miejsca pracy? Jak to się stało, że w chwiejnych czasach, w których po pandemii następuje wojna, a oba wydarzenia nie pozostają bez wpływu na światową gospodarkę, coworkingi wciąż mają rację bytu? I że ci, którzy mają wybór, pracować z domu czy z biura, do tego biura jednak przychodzą? Czy i jak pandemia odmieniła coworking?

### CZŁOWIEK – ISTOTA SPOŁECZNA

Kluczem jest zaspokojenie potrzeby pracowników. I nie jest nią wysokość wynagrodzenia, a potrzeba kontaktu z drugim człowiekiem. W tym obszarze przeprowadzono mnóstwo badań, które kolejno dowodzą, że dobre relacje społeczne i zaangażowanie w nie, przekładają się na wiele obszarów naszego życia – poczucie szczęścia, motywacji oraz zdrowie. Jak dowodzi profesor psychologii Laurie Santos z Yale University, autorka popularnego w czasie pandemii onlinowego kursu „The science of well being", wysokość wynagrodzenia wpływa na poczucie satysfakcji z życia i z pracy tylko w pewnym stopniu – o ile zaspokaja podstawowe i ważne potrzeby, a poprzez pracę zaspokajamy wiele innych, niematerialnych obszarów. O tym, że nie pracujemy tylko dla pieniędzy, a nawet, że nie są one główną motywacją do pracy, przekonuje również amerykański psycholog, Barry Schwartz w książce „Dlaczego pracujemy", wskazując na ważny, społeczny aspekt życia zawodowego.

Jedno z badań nad poczuciem szczęścia „The Harvard Study of Adult Development" przeprowadzone przez Harvard University, trwało aż 75 lat. Jego wyniki ogłoszone w 2015 roku i nie odbiegały od tych, których dowodzą badania krótkoterminowo – na poczucie szczęścia w życiu prywatnym i zawodowym przekładają się bliskie relacje z ludźmi.

To również dowód na to, że wpływ relacji społecznych na człowieka jest fundamentalny, jeśli chodzi o poczucie dobrostanu, bez względu na zmieniające się okoliczności.

### COWORKING, CZYLI PRACA SAMEMU JEST DO BANI

Idea coworkingu narodziła się w Stanach Zjednoczonych, a za jego pomysłodawcę uważa się Brada Neuberga. Przedsiębiorca z San Francisco prowadził swoją działalność, jednak doskwierał mu brak kontaktu z ludźmi. Ta potrzeba skłoniła go w 2005 roku do założenia przestrzeni, w której mieli spotykać się ludzie pracujący niezależnie od siebie. To, co miało ich połączyć, to wspólna przestrzeń, sprzyjająca integracji.

Stany Zjednoczone do dziś przodują, jeśli chodzi o innowacyjne rozwiązania coworkingowe. Powstają tam np. coworkingi dla firm, które pracują wyłącznie w przemyśle obuwniczym, albo dla osób 60+, a każda idea znajduje swoich odbiorców.

- Ostatnio najwięcej emocji i analiz wzbudziło otwarcie coworkingu dla ... multimilionerów. Zlokalizowany pod najbardziej prestiżowym nowojorskim adresem, ten bardziej klub, niż

**Według danych ICAN Managment Review z 2021 roku na świecie istnieje około 35 tys. coworkingów, które razem zajmują 521 mln. metrów kwadratowych. W Polsce funkcjonuje około 245 coworkingów: 111 znajduje się w Warszawie, 59 w Trójmieście.**

Fot. Freepik

miejsce pracy, ma być przestrzenią do networkingu i bardzo jakościowej pracy dla osób bardzo majętnych, często prezesów czy właścicieli firm, a nie od dziś wiadomo, że to na szczycie człowiek jest najbardziej samotny - mówi Marta Moksa, CEO O4 Coworking. - Ale o różnorodności grup docelowych i rozwiązań najlepiej świadczy fakt, że powstała o tym nawet książka Pauline Rousell "Around The World in 250 Coworking Spaces", w której autorka prezentuje rozwiązania z całego świata dla rodziców małych dzieci, startupów, budowlańców, kobiet, czy studentów.

Można by przypuszczać, że nie trzeba pracować w coworkingu, żeby postawić na zaspokojenie kontaktów społecznych w pracy. Co zatem sprawia, że poczucie satysfakcji i zaangażowania wśród coworkerów zdaje się być większe niż wśród pracowników tradycyjnych przestrzeni biurowych?

Jak podaje Harvard Business Review (dane z 2015 roku), osoby pracujące w coworkingu mają poczucie, że rozwijają się bardziej niż te pracujące w tradycyjnym biurze. Wśród powodów wpływających na wynik tego badania podają, że coworkerzy częściej postrzegają swoją pracę jako znaczącą, mają większe poczucie sprawczości i kontroli oraz bycia częścią większej społeczności.

- Jest takie powiedzenie – jesteś wypadkową 5 osób, które najczęściej spotykasz. A prawda jest taka, że w coworkingu, w przeciwieństwie do tzw. zwykłych biur i firm, większość ludzi to pasjonaci, optymiści, osoby niezwykle zaangażowane w swoją pracę i swoją wizję. Oni „nie przychodzą do pracy", oni tę pracę naprawdę lubią, żyją nią, mają bardzo uwewnętrznione takie pozytywne „why". To są po prostu ich biznesy, ich pasje. A nie taka zwykła relacja pracodawca-pracownik. Moim zdaniem to jest prawdziwa tajemnica coworkingów – że przebywasz wśród pozytywnych ludzi i ta pozytywność się tobie zwyczajnie udziela – tłumaczy Moksa.

**ELASTYCZNOŚĆ I WSPÓLNE PRZESTRZENIE**

Wartością coworkingu jest również odpowiednio zaprojektowana przestrzeń do pracy z uwzględnieniem miejsc wspólnych, sprzyjających integracji. Podobnie jak w domu sercem organizacji okazuje się odpowiednio zaprojektowana i wyposażona kuchnia.

Coworking to również wydarzenia, szkolenia, networking, które stanowią wartość dodaną dla społeczności. To także możliwość skorzystania z niezależnej usługi wirtualnego biura, dającego możliwość adresu rejestrowego firmy dla tych, co nie chcą lub nie mogą zarejestrować działalności w domu, bo np. wynajmują mieszkanie. To dostęp do atrakcji i zajęć. I wreszcie, elastyczność – możliwość wynajmu nie tylko biurek, ale również biur, w sposób dostosowany do potrzeb pracodawcy.

- Zdecydowaliśmy się na biuro w coworking ze względu na dużą elastyczność w zmianie liczby osób korzystających z biurka, infrastrukturę w postaci salek konferencyjnych i świetnie wyposażonych kuchni – mówi Grzegorz Borowski, współzałożyciel i CEO Infoshare, które mieści się w O4 Coworoking na terenie gdańskiej Olivia Centre. - Tutaj rezyduje duża liczba naszych partnerów i klientów. Te wszystkie cechy były dla nas jako niewielkiej firmy bardzo istotne i pozwoliły nam nie zajmować się szeroko rozumianą administracją. Teraz, po pandemii, pracujemy w trybie hybrydowym i biuro w coworkingu znakomicie się tutaj sprawdza. Gdy ktoś wpada do biura, zawsze znajdzie dla siebie miejsce, a my nie musimy płacić za dużą część niewykorzystanej powierzchni, jak by to miało miejsce przy normalnym najmie stałej powierzchni biurowe.

**WIĘCEJ NIŻ BIURO**

Yuriy Golikov, CEO DevBrothter, który zainicjował w tej samej przestrzeni coworkingowej stworzenie kanału komunikacji na Slacku dla branży IT, kładzie nacisk właśnie na networking.

- W coworkingu możesz spotkać wielu ciekawych ludzi, z którymi możesz się zaprzyjaźnić, ale też zainspirować się, dzielić doświadczeniem zawodowym i stworzyć wspólnie nowe projekty. Tu też możesz spotkać swoich potencjalnych klientów, szczególnie, jeśli pracujesz jako freelancer – mówi Yuriy Golikov.

Jako przyjezdny do Gdańska, ceni też sobie pomocność społeczności w organizacji codziennych spraw, jak np. drobne tłumaczenia czy pomoc w wynajęciu mieszkania, bo zawsze znajdzie się ktoś, na kogo możesz liczyć.

Fot. mat. 04 Coworking

# NAJWIĘKSZY W TRÓJMIEŚCIE

**O4 Coworking to największa przestrzeń coworkingowa w Trójmieście. Powstała w 2015 roku na terenie Olivia Centre. Obecnie mieści się w czterech lokalizacjach, budynkach Four, Six, Star i Gate Olivia Centre, a każda z przestrzeni dostosowana jest do potrzeb innej grupy pracowników. Four jest bardziej niezobowiązująca, z licznymi przestrzeniami wspólnymi i miejscami do gier i zabaw oraz możliwością przyprowadzenia czworonogich przyjaciół. Six i Star są zaprojektowane pod klienta, dla którego liczy się prestiż i elegancja. Flow w budynku Gate jest coworkingiem zaprojektowanym z myślą o kobietach. O4 Coworking zapewnia też usługę wirtualnych biur, wynajmu sal konferencyjnych i lokacji dla sesji foto i video. Jest organizatorem licznych szkoleń i warsztatów, które łączą społeczność coworkingu z osobami z zewnątrz, takich jak: Klub Flow dla kobiet, Speed Dating rekrutacyjny, szkolenia merytoryczne w ramach Warsztatowni, eventy dla firm w ramach Eventowni czy warsztaty kreatywnego tworzenia. Pandemia początkowo spowodowała spadek w wynajmie biur i biurek, ale kolejnych kwartałach 2020 roku można było obserwować systematyczne odbicie. Wg danych O4 Coworking w lipcu 2022 roku liczba pracujących tam firm wynosiła 167, co jest najwyższą wartością w historii.**

Fot. mat. O4 Coworking

Choć w O4 Coworking branża IT stanowi około 70 proc. coworkerów można tu znaleźć przedstawicieli wielu innych zawodów: marketerów, architektów, ilustratorów czy projektantów. Maciej Łaga, który jest radcą prawnym rozwija tutaj swoją kancelarię prawną.

- Na początku zależało mi na prestiżowej lokalizacji i zakładałem, że wynajmuję przede wszystkim przestrzeń biurową. Potem jednak zauważyłem, że coworking to również bardzo silna społeczność, która składa się nie tylko z coworkerów, ale również jego teamu i to okazało się dużo bardziej wartościowe niż zyskanie samej przestrzeni biurowej. Dziś dużo więcej czerpię właśnie z tej społeczności niż samego miejsca do pracy – mówi Maciej Łaga.

**DO COWORKINGU W PANDEMII, ŻEBY NIE OSZALEĆ**

Pandemia na długo zamroziła życie społeczne. Kolejne restrykcje wpływały na ograniczenie kontaktów z ludźmi również w środowisku pracy, co nie ominęło również społeczności coworkingowej.

- W izolacji w sposób bardzo powolny, pozornie niezauważalny, ale nieubłagany, spada ludziom zaangażowanie i poczucie sensu. Wiele badań wręcz obsesyjnie trzyma się kwestii „produktywności", czyniąc z niej istotę naszych wysiłków. A takie wycinkowe podejście do człowieka i pracownika, skupianie się jedynie na efektywności, rozumianej jako stosunek liczby wykonanych spraw z listy do poświęconego tym czynnościom czasu, czyni z 1/3 naszego życia bezrefleksyjny pościg. To prosta droga do niezdefiniowanych jeszcze, ale majaczących na horyzoncie problemów: wypalenia, depresji, alienacji. Dodatkowo w samotności trudniej o kreatywne rozwiązania. O satysfakcję. O zdrowie psychiczne. Często podnosi się również, że nie wychodząc z domu, oszczędzamy czas. Ale na co? Spotkania online, raportowanie robienia etc. Paradoks ostatniego czasu polega na tym, że około 70 proc. pytanych wskazuje, że pracując z domu, pracuje więcej, a nie mniej – mówi Marta Moksa.

W czasie pandemii elastyczność stała się szczególnie ważna, bo część firm zrezygnowała z przychodzenia do biura, jednak byli i tacy, którzy w tym czasie dołączali do coworkingu.

Justyna Jakubczyk prowadzi spółkę, która świadczy usługi CX dla korporacji z branży finansowej. Jako zawodowa tancerka ma też autorski projekt, w ramach którego edukuje, jak ruch wpływa na mózg w pracy. Justyna „odkleja" pracowników korpo od krzeseł i monitorów, żeby poprzez ruch odpoczęli i naładowali baterie. Do O4 Coworking dołączyła właśnie podczas pandemii.

- W trakcie pandemii przeprowadziłam się z Warszawy do Gdańska. Szukałam zarówno miejsca do pracy, żeby nie oszaleć w domu, jak i nowej społeczności, żeby nie oszaleć z samotności, która jednak była doskwierająca w dobie covidu. I właściwie to drugie było dla mnie zdecydowanie ważniejsze. Miałam tu tylko partnera i garstkę jego znajomych. Brakowało mi fajnych ludzi, nowych relacji – wspomina Justyna Jakubczyk. I dodaje: - Uwielbiam koncept coworkingu z trzech powodów. Ze względu na społeczność – zawsze mogę z kimś porozmawiać przy kawie, poznać nowe osoby czy wziąć udział w warsztatach, ze względu na różnorodność w wielu wymiarach – np. przestrzeni, ludzi i oferty wydarzeń oraz ze względu na kompleksowość. Mam tutaj nie tylko biuro, ale pełen pakiet usług – mówi Justyna Jakubczyk.

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

**Producent „gwiazd” ze Stuttgartu coraz śmielej wdraża swoją wizję elektromobilnej przyszłości. Szybko rozrastająca się rodzina elektrycznych pojazdów z serii EQ wzbogaciła się o duży i luksusowy pojazd o nazwie EQS SUV. To śmiała decyzja, dzięki której Mercedes może dużo zyskać, ale też trochę ryzykuje. Szczególnie w krajach takich jak Polska, z wciąż słabo rozwiniętą siecią ładowania.**

MERCEDES EQS SUV

# WIELKA PRZYSZŁOŚĆ ELEKTROMOBILNOŚCI

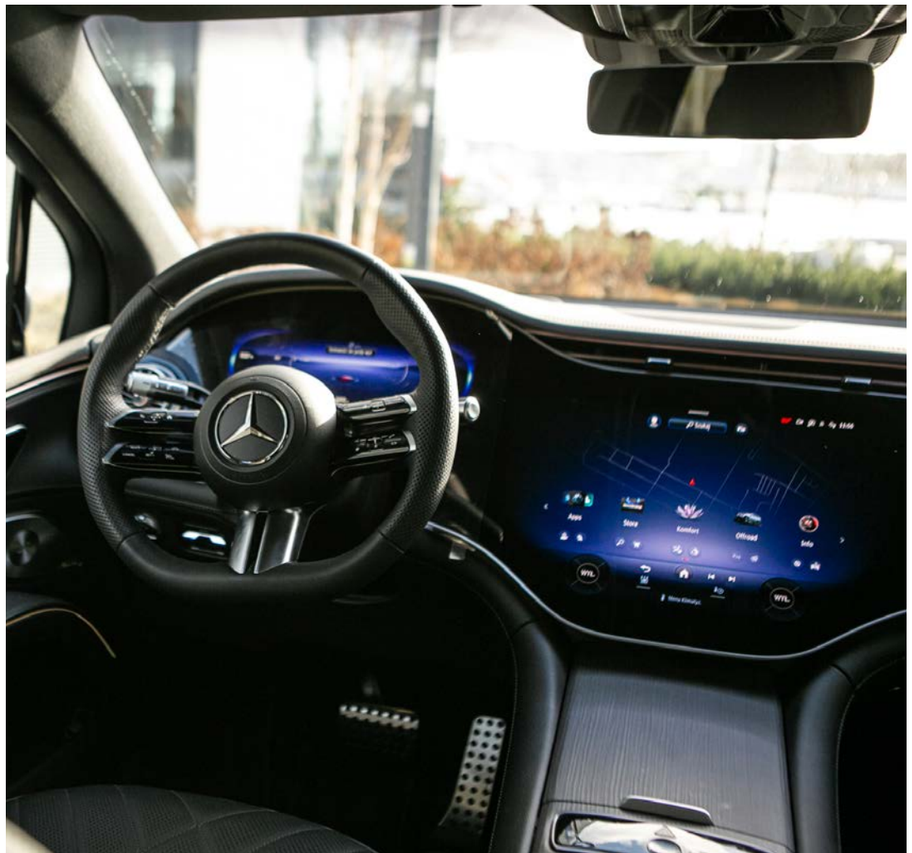
Największa bolączka samochodów elektrycznych to zasięg, czyli możliwość przejechania dystansu wykorzystując do tego energię zgromadzoną w akumulatorach. EQS SUV jest wyposażony w akumulator litowo-jonowy liczący maksymalnie 12 modułów ogniw. Dzięki stosunkowo dużej pojemności 107,8 kWh, ilość energii w nich zgromadzonej, wystarczy, aby przejechać nawet ponad 600 km na jednym, pełnym ładowaniu w cyklu WLTP. Realna wartość jest niższa, ale wciąż niemała. Problemem jest natomiast wielkość i masa samochodu, która niebezpiecznie zbliża się do… 3 ton! Ona, w połączeniu z dużą powierzchnią, czyli oporem aerodynamicznym pochłania mnóstwo energii przy jeździe autostradowej. A luksusowy SUV to niemal idealny kompan do urlopowego wyjazdu np. w góry.

Skoro jesteśmy przy jeździe - EQS SUV oczarowuje swoim komfortem. Zarówno wyciszenie, tak oczywiste w „elektrykach”, jak i komfort resorowania są na możliwie

najwyższym poziomie. Jak dotąd, chyba żaden SUV nie był pod tym względem tak blisko topowej klasy S. Przestronność kabiny i obszerne, wygodne fotele dopełniają poczucia luksusu.

Zgodnie ze współczesnym trendem, Mercedes wyposażył swój flagowy okręt we wszystko co przemysł motoryzacyjny zdołał do tej pory wykreować. Zarówno opisanie tego, jak i nauczenie się obsługi i wykorzystywania tych funkcji, pochłania jednak dziesiątki godzin. Warto jednak wspomnieć, że Mercedes-Benz wystawia dla swoich wysokonapięciowych akumulatorów tzw. certyfikat akumulatora, a tym samym daje klientom gwarancję wydajności baterii: przez okres 10 lat lub dystans 250 000 km - jej pojemność ma wynosić przynajmniej 70%.

Prezentowany egzemplarz to wersja EQS580 4MATIC, która dysponuje mocą 544 KM i napędem na 4 koła, dzięki czemu zapewnia fenomenalną trakcję, a ta z kolei jest w stanie przenieść tę moc na asfalt i osiągnąć imponujący czas przyspieszenia od 0 do 100 km/h w 4.6 sekundy. I to w samochodzie wielkości Bazyliki Mariackiej! Nowy EQS SUV czeka na jazdy testowe w salonie Mercedes-Benz BMG Gowo-rowski w Gdyni.



## PORSCHE TAYCAN CROSS TURISMO

# ŁĄCZY WSZELKIE KOMPROMISY

**AUTOR I ZDJĘCIA:** MARCIN WIŁA

**Elektromobilność to modny trend, jednak zdecydowanie najszybciej rozwija się w segmencie Premium. To tam producenci w pierwszej kolejności pokazują swoje techniczne możliwości i prześcigają się w coraz to nowszych rozwiązaniach. Jednym z pionierów jest Porsche Taycan, pierwszy w pełni elektryczny model tego uznanego producenta. Niedawno dołączył do niego uterenowiony wariant - Cross Turismo, który oprócz sportowych cech, ma także off-roadową funkcjonalność. Ten niezwykły samochód można poznać bliżej w Porsche Centrum Sopot.**

W 2022 roku sopockie centrum marki sprzedało 27 elektrycznych modeli. Jest to zarazem jeden z nielicznych samochodów Porsche, który dostępny jest obecnie „od ręki".

- Taycan 4 Cross Turismo, który dostępny jest w naszym salonie do jazd testowych, łączy wszelkie kompromisy. To zarówno samochód sportowy, komfortowa limuzyna, rodzinne kombi z dwoma bagażnikami, a w razie potrzeby także samochód uterenowiony – gwarantuje Maciej Kondratowski, specjalista ds. sprzedaży samochodów nowych w Porsche Centrum Sopot.

Taycan Cross Turismo to przedstawiciel samochodów typu CUV - Cross Utility Vehicle. Dzięki regulowanemu zawieszeniu może mieć cechy lubianych i popularnych SUV'ów, ale równocześnie, przy najniższym położeniu, jest niczym wyczynowy model „przyssany" do nawierzchni jezdni.

Sylwetkę Cross Turismo definiuje sportowa, opadająca ku tyłowi linia dachu, przez projektantów Porsche nazywana „flyline". Nie jest to kombi jakie znamy od innych producentów, a bardziej tak zwane „Shooting Brake".

Elementy wzornictwa nawiązują do świata off-roadu i obejmują między innymi nakładki nadkoli, dolne części przedniego i tylnego zderzaka oraz progi. Z jednej strony podkreślają one efektowny wygląd, z drugiej – zapewniają ochronę przed uderzeniami kamieni podczas jazdy poza drogą.

Zmiany konstrukcyjne w stosunku do Taycana w wersji limuzyny, to dodatkowe wloty powietrza w przednich nadkolach, które udało się zastosować dzięki rezygnacji z elektrycznie (dotykowo) otwieranych klapek ładowania. Wpłynęło to na obniżenie masy, poprawiło aerodynamikę i zwiększyło zasięg.

Opisywany i dostępny do jazd testowych w Porsche Centrum Sopot model Taycan 4 Cross Turismo dysponuje maksymalną mocą 476 KM, co pozwala osiągnąć mu 100 km/h ze startu zatrzymanego w 5.1 sekundy. Prędkość maksymalna wynosi 220 km/h.

Napęd Taycan'a Cross Turismo to także innowacyjny układ elektryczny o architekturze 800 V z zestawem akumulatorów o pojemności 93,4 kWh. Przy jeździe w trybie mieszanym zapewnia on blisko 400 kilometrów zasięgu. W mieście ta wartość nawet wzrasta, dzięki rekuperacji, czyli odzyskiwaniu energii. Natomiast na tzw. trasie, czyli przy podróżowaniu na większych dystansach, to wciąż około 300 kilometrów możliwego zasięgu.

- Przyszłość zaczyna się dziś. Samochody elektryczne są przygotowane do podróżowania, ale kluczowe jest planowanie. Taycan 4 Cross Turismo to złoty środek. To samochód do jazdy sportowej, rodzinnej i pozamiejskiej. Zapraszam do zapoznania się z tym egzemplarzem w Porsche Centrum Sopot – zachęca Maciej Kondratowski.

# ZACZAROWANY ŚWIAT MINIATUROWYCH AUT

**AUTOR:** BARTOSZ GONDEK

**Przetrzymały gry komputerowe i zdalnie sterowane zabawki. Dziś mają już siedemdziesiąt lat i dalej cieszą. Nie tylko najmłodszych, ale także tych znacznie starszych. Najdroższe kosztują nawet ponad 13 000 dolarów!**

70 lat to dla większości z nas bardzo dużo. Tymczasem siedemdziesiątkę skończyły całkiem niedawno popularne „Matchboxy", a za trzy lata legendarne resoraki świętować będą kolejną rocznicę. W 1956 roku pokazano bowiem po raz pierwszy kultową serię „Models of Yesteryear". Przez dziesiątki lat te metalowe miniaturki samochodów, produkowane nie tylko przez Matchboxa, zawładnęły umysłami tysięcy kolekcjonerów. Także w Trójmieście.

Matchboxy wymyśliła w 1952 roku brytyjska firma Lesney, Po sukcesie mniejszych modeli, skierowanych do młodszych odbiorców, Lesney stworzył w 1956 roku, skierowane do bardziej wymagających odbiorców, „Modele z przeszłości", które były wówczas flagową gamą firmy. Były to interpretacje klasycznych pojazdów z epoki parowej i wczesnej motoryzacji. Często miały one około 3½-4 cala długości. Sukces serii „Yesteryear" sprawił, że w 1957 roku Matchbox zdecydował się na wypuszczenie serii większych ciężarówek i traktorów „King Size", dodanej do oferty w 1960 roku. „King Size" zaczęła konkurować z podobnymi produktami Corgi i Dinky. O najstarszych miniaturkach „Yesteryear", odwzorowujących samochody sprzed I wojny światowej kręcone są obecnie nawet filmy, które można zobaczyć na YouTube.

Sukces modeli „Yesteryear", które cieszyły się szczególnym wzięciem kolekcjonerów sprawił, że w latach 70. Lesney zaczął budować relację ze zrzeszającymi ich klubami, nieformalnie badając zainteresowania profesjonalnych zbieraczy. W efekcie stworzono pierwsze limitowane modele z przeszłości, wśród nich czarnego Y-1 Forda Model T.

Na pierwsze samochody użytkowe również nie trzeba było długo czekać. Najpierw były to dwie furgonetki, Talbot i inny Model T, na których umieszczono reklamy markowych produktów, takich jak Lipton's Tea, Coca -Cola lub Suze. Koncepcja szybko została rozszerzona o limitowane edycje modeli produkowanych dla konkretnych krajów (Arnott's Biscuits [Australia], Sunlight Seife [Niemcy]) lub na specjalne zamówienie takich firm jak Nestlé's Milk, Taystee Bread. BP czy dom handlowy Harrod's. Ten aspekt działalności — tak zwane „promocje" — istniał od lat 60., ale w latach 70. ugruntował swoją pozycję w kulturze firmy dzięki licznym modelom, w szczególności modelowi 1-75, nr. 17 Londyn autobus. To był nowy kierunek, trafiający nie na rynek zabawek dla dzieci, ale do klientów segmentu „premium" o wyższej marży.

W latach osiemdziesiątych do serii Models of Yesteryears zaczęły dołączać nowe modele, w tym – po raz pierwszy auta wyprodukowane po II Wojnie Światowej. Były to jednak pojazdy z lat 40 – tych XX wieku. Młodsze, z lat 60 – tych XX wieku zaliczono do nowej serii „Diny Toys". Dziś i one sprzedawane są jako seria Yesteryears, która – już w ramach koncernu Mattel, będącego od 1997 roku, właścicielem Matchboxa, przeżywa swój renesans.

Seria klasyków motoryzacji Matchboxa znana była dobrze także za żelazną kurtyną. W PRL sprzedawane były w Baltonie, a potem także w Pewexie i tu ciekawostka – w latach osiemdziesiątych, także w Centralnej Składnicy Harcerskiej. Były to jedyne metalowe modele Matchboxa, dostępne za złotówki w oficjalnej sieci sprzedaży. Oprócz nich szczęśliwcy mogli nabyć także samoloty – modele do sklejania tej marki w skalach 1/72 a nawet ogromne 1/43. Mimo że nie były tanie, kiedy się pojawiały, ustawiała się po nie kolejka. Taka sama jak po kolejki „Piko", czy bardzo rzadko pojawiające się LEGO, deklasujące znacznie łatwiej dostępne, enerdowskie podróbki „Pebe".

Mimo upływu lat „Modele z przeszłości" są nadal jednymi z najchętniej kolekcjonowanych serii Matchboxa. Można je nabyć na przykład na sławnej w całej Polsce Pomorskiej Giełdzie Modeli Samochodów, która regularnie odbywa się na rynku w Sopocie.

- Spotykamy się zawsze w ostatnią sobotę miesiąca na Sopockim Rynku, przy ulicy Polnej 8/10 – mówi Jacek Śmiejan, sopocianin, kolekcjoner i jeden ze współzałożycieli giełdy modelików w Sopocie. - Na Pomorzu to z pewnością najlepsza lokalizacja, w której można odnaleźć i kupić wymarzony model, coś sprzedać lub tylko, albo – przede wszystkim - porozmawiać.

W Sopocie spotkamy kolekcjonerów, pasjonatów, zbieraczy. Zarówno doświadczonych, jak i tych, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę w świecie miniaturowej motoryzacji. Właśnie tym pasjonatom zadedykowano kolejną kompaktową wystawę w siedzibie Automobilklubu Morskiego, na którą składa się z 22 modelików, wchodzących w skład popularnej serii Yesteryears.

# VOLKS-PORSCHE, MARYLA I GUZIKI

**AUTOR:** BARTOSZ GONDEK | **FOTO:** KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

**Powstał jako kompromis, mający być początkiem przygody z prawdziwym Porsche. Dziś to samochód absolutnie historyczny. Bez niego nie byłoby Porsche 924-944, Boxtera i Caymana. Nie byłoby też dobrych, polskich historii.**

Dawno, dawno temu, gdzieś pod koniec lat 60. XX wieku, w fabryce Porsche stało się jasne, że bliźniaczo podobny do produkowanej od 1964 roku „dziewięćset-jedenastki", model 912, nie jest właściwym pomysłem na to, czym powinno być tanie Porsche. Był zwyczajnie zbyt podobny do swojego bardziej prestiżowego brata. W tym samym czasie Volkswagen szukał następcy dla lubianego, lecz mocno podstarzałego już modelu Karmann Ghia. Postanowiono więc połączyć siły i stworzyć wspólny, niezbyt drogi samochód sportowy z centralnie umieszczonym silnikiem. Tak powstał projekt VW/Porsche 914. Współpraca Porsche i Volkswagena nie obyła się bez spięć. W pewnym momencie partnerzy stwierdzili, że takie same samochody mogą się kanibalizować i koncern z Wolfsburga postanowił zrezygnować z firmowania projektu. Było to na rękę Porsche, trwało jednak krótko, bo po zmianie prezesa VW postanowił przejąć cały projekt. Ostatecznie powstały dwie odmiany VW/Porsche – Porsche 914, wyposażone w cztero, lub sześciocylindrowy silnik benzynowy. Droga sześciocylindrówka nie zaskarbiła sobie sympatii potencjalnych klientów, za to tańsza odmiana z silnikiem czterocylindrowym, od razu zaskarbiła sobie sympatię klientów. Okazało się, że właśnie tego oczekiwał rynek! Samochód, określany jako Volks-Porsche produkowany był od 1969 do 1975 roku. Oprócz cztero i sześciocylindrowych modeli w małej liczbie powstał także model 916, który napędzany był 190-konnym silnikiem Porsche 911 i bardzo ciekawa odmiana 914 z 8-cylindrowym silnikiem o mocy 260 KM, który otrzymał oznaczenie 914/8. Łącznie wyprodukowa-

Przez ostatnie trzydzieści lat przez Trójmiasto przewinęło się kilkanaście modeli 914 w różnych kolorach i stanach. Było pomarańczowe, żółte, teraz czasami pojawia się niebieskie. Najdłużej jest z nami czerwony egzemplarz z czterocylindrową dwulitrówką. To bardzo ciekawy samochód, ponieważ jest w Polsce już od 1980 roku. Zanim pojawił się w Trójmieście, miał siedmiu właścicieli. Pierwszym był producent guzików spod Częstochowy. Potem samochód należał między innymi do producenta dewocjonaliów z okolic Wisły. Jego historię znaczyły przygody, remonty i naprawy. Wreszcie trafił, w 2011 roku, w ręce pana Wojciecha Majchra z Gdyni, który nieustannie go remontując, przywrócił mu stan z najlepszych lat świetności. Czerwone Porsche pojawia się regularnie na zlotach klasyków a jego popularność sprawiła, że właściciel nazywany jest „Wojtkiem Porszowskim". Nie inaczej będzie i w tym sezonie, którego z niecierpliwością wyczekuje już tak Porsche, jak jego właściciel. Na to musimy jednak jeszcze trochę poczekać. Zadowalając się na razie sesją zdjęciową, którą powstała na potrzeby tego artykułu.

no aż 119 000 sztuk z czego tylko 3332 egzemplarzy z sześciocylindrowym silnikiem Porsche.

Najbardziej znaną, polską właścicielką modelu 914 była Maryla Rodowicz. Wymarzony sportowy samochód kupiła trochę z przypadku, planowała bowiem stać się właścicielką Opla GT. Stanęło jednak na 914. Pięknej, zrywnej, ale - jak się okazało powypadkowej i sprawiającej nieco kłopotów. Mimo to jego właścicielka do dziś wspomina go z nostalgią. Zostały jej bowiem wspólne zdjęcia z Agnieszką Osiecką, oraz wspomnienia wielkiego zauroczenia… Tak tak, to właśnie 914 pomógł wielkiemu romansowi piosenkarki z Danielem Olbrychskim. Potem Maryla przesiadała się już tylko na kolejne, „prawdziwe" 911, jednak pamięć o pierwszym posiadanym aucie tej marki trwa.

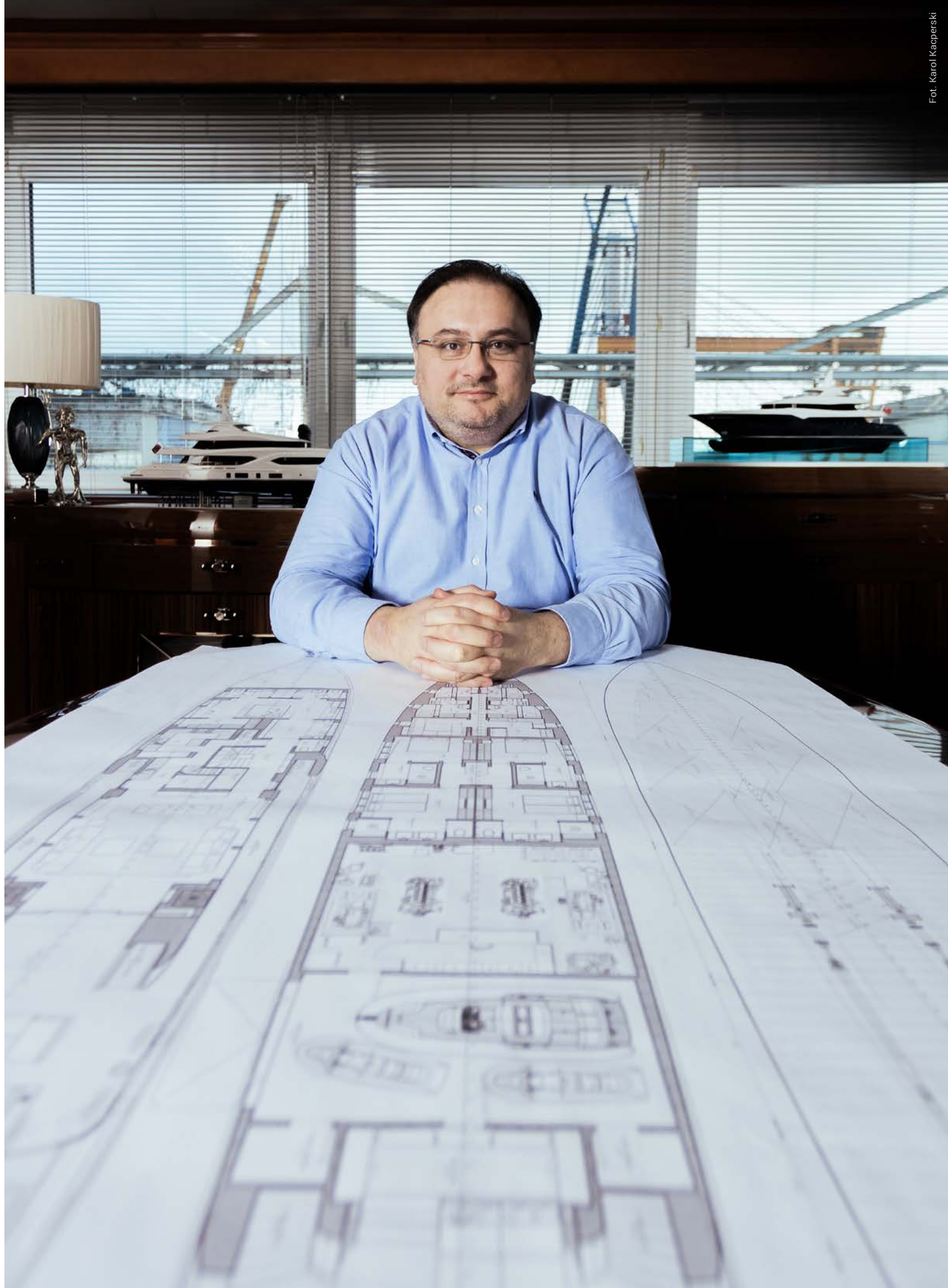
Dziś 914 to coraz bardziej szanowany klasyk. Jego ceny rozpoczynają się od 10 000 euro za egzemplarze do remontu i sięgają nawet 100 000 euro za idealnie utrzymane egzemplarze z sześciocylindrowym silnikiem. W końcu to najrzadszy model i w dodatku „prawdziwe" Porsche z właściwym silnikiem!

MIKOŁAJ KRÓL

# NICZEGO JUŻ NIE MUSIMY UDOWADNIAĆ

**AUTOR:** MICHAŁ STANKIEWICZ

**Rynek na świecie jest jasno określony. Najwyżej oceniane są stocznie holenderskie i niemieckie. To top of the top. Potem mamy Włochy i kolejne kraje Europy Zachodniej, wreszcie Turcję, teraz w sektor super jachtów próbują wejść Chiny. Na początku naszej drogi mieliśmy ceny nawet niższe od Turcji, a jakość przynajmniej jak we Włoszech. Dzisiaj, po 20 latach działalności profesjonaliści w tej branży bez wątpienia zakwalifikowaliby nas dużo wyżej niż Włochy. Staliśmy się uznaną marką i niczego nie musimy już udowadniać – mówi Mikołaj Król, prezes zarządu Conrad S.A., gdańskiej stoczni, w której powstają luksusowe superjachty.**



Fot. Karol Kasperski

Fot. Karol Kacperski

Fot. Karol Kacperski

**Michał Stankiewicz: Jesteście już czołową polską stocznią jachtową? Można was tak określić?**
**Mikołaj Król:** Nie tylko czołową, bo jeżeli chodzi o wielkość i typ jednostek jakie u nas powstają to także jedyną w Polsce. Co prawda zagraniczne firmy zlecają polskim firmom budowę większych łodzi, ale tylko kadłubów. U nas powstają w pełni gotowe jachty, od A do Z.

**W grudniu pokazaliście po raz pierwszy publicznie waszą najnowszą jednostkę „Ace" z serii C144S.**
Tak, w Gdańsku odbył się oficjalny pokaz dla prasy i brokerów. Armator również po raz pierwszy zobaczył gotową jednostkę. Jacht stoi w Gdańsku, czekamy na dokumenty klasyfikacyjne, potem będzie rejestrowany.

**I gdzie popłynie?**
Na Morze Śródziemne, a portem dla „Ace" z tego co wiem ma być Barcelona.

**To naprawdę spory, bo aż 44,5 - metrowy jacht. Dotego luksusowo wyposażony i technologicznie zaawansowany. Długo trwała jego budowa?**
Jeżeli liczymy okres od powstania koncepcji do oddania gotowej jednostki to około 3 lata. Tyle trwa realizacja projektów customowych, czyli na indywidualne zamówienie. Trzeba zacząć od zera, najpierw mieć pomysł, potem zaprojektować i zrobić dokumentację techniczną. A dopiero później zaczyna się budowa. W przypadku produktów powtarzalnych wszystko trwa szybciej. Dlatego też kolejne jednostki z tej serii możemy dostarczyć w 24 miesiące od dnia zamówienia.

**Wszystko powstaje na miejscu, w Gdańsku?**
Tak. Kadłub budowany jest w Marine Projects, to nasza spółka matka. Aluminiową nadbudowę wykonujemy w naszej hali. Stolarka, czy tapicerka też robiona jest na miejscu, przez naszych pracowników . Tutaj też uzbrajamy jachty w osprzęt czy też silniki, które pochodzą od renomowanych i wyspecjalizowanych producentów.

**Ile osób pracuje przy budowie?**
Wszystko zależy jaki to jest etap. W szczytowym okresie w budowę bezpośrednio zaangażowanych było od 80 do 120 osób. Natomiast razem z Marine Projects przy ul. Siennej w Gdańku zatrudniamy w tej chwili ponad 500 osób.

**Pewnie kwota transakcji stanowi tajemnicę handlową, ale zapytam – ile kosztuje taka jednostka?**
Kwoty sprzedaży „Ace" nie mogę ujawnić, tak samo jak ceny drugiej łódki z tej serii, która już budujemy tym razem dla francuskiego armatora. Nie jest jednak tajemnicą za jaką cenę oferujemy trzecią jednostkę. To 25,5 mln euro netto. To cena oficjalna z pewnym marginesem do negocjacji.

**Czyli ponad 120 mln zł netto. Gdzie szukacie klientów? Gdzie trzeba bywać, by ich znaleźć?**
Na pewno trzeba bywać w Monako, gdzie odbywa się największa i najbardziej prestiżowa impreza jachtowa w Europie, ale i chyba na świecie – Monaco Yacht Show. Dla nas najważniejsze jest to, by pokazać jacht nie tyle docelowym klientom, ale tym, którzy mogą ich przyprowadzić. Bo ci najbogatsi i najwięksi nie mają często czasu na samodzielne szukanie i wybieranie jachtu. Mają swoich przedstawicieli albo korzystają z pomocy brokerów. Dlatego na targach w Monako przede wszystkim pokazujemy jacht brokerom, projektantom, czy też dziennikarzom. Oni są łącznikiem z klientami.

**Czego szukają ci najbardziej zamożni? Jachtu dla siebie, czy też po to, by zarabiać nim poprzez czartery?**

## MIKOŁAJ KRÓL

Rocznik 1974. Prezes Conrad S.A. Z wykształcenia i pasji architekt. Stocznią i budową jachtów zetknął się po raz pierwszy ponad 18 lat temu. Osobiście nadzoruje budowy każdej jednostki powstającej w Conrad S.A. Z natury perfekcjonista, który wyznaje zasadę, że w najmniejszym detalu i jakościowym wykonaniu tkwi prawdziwy luksus.

Samo kupno takiego jachtu to jedno, a czym innym jest utrzymanie. Jest załoga, która liczy nawet kilkanaście osób, trzeba ponosić opłaty za port. To setki tysięcy, o ile nie miliony euro. Czarter pozwala pokryć część kosztów. Kolejna kwestia - jednostka powinna być jak najczęściej w ruchu. Ja, osobiście gdybym miał taki jacht to bym go nie czarterował, bo nie chciałbym by ktoś spał w moim łóżku (śmiech). Ale odpowiadając na pana pytanie - bogaci ludzie, ku mojemu zdziwieniu kalkulują inaczej i nawet kupując jednostki z myślą o sobie to i tak wystawiają je na czarter.

**Ile trzeba zapłacić za czarter takiej jednostki?**
Pomiędzy 300, a 350 tys. euro za tydzień. Plus koszty paliwa i obsługi. „Ace" jest nowy, świeży, stąd jest oferowany na razie w cenie od 240 tys. euro. To mniej od średniej, ale gdy już popływa i zaprezentuje swoje możliwości to ta cena pójdzie w górę. Ten rynek działa mocno na zasadzie poleceń.

**To ponad milion złotych za tydzień wakacji.**
Plus koszty. Ale nie ma sensu przeliczać.
**Widzi pan potencjalnych klientów na swoje jachty w Polsce?**
Przyznam, że przez lata nie zajmowaliśmy się rynkiem polskim, nawet nie mamy strony internetowej po polsku. Kiedy ponad 20 lat temu zaczynaliśmy pracę nad superjachtami to myślę, że nie było szans, by ktokolwiek z Polski kupił rodzimą jednostkę w tym segmencie. Wybrałby coś markowego na tamte czasy.

**Dlaczego? Hasło „Teraz Polska" promujące nasze marki pojawił się już dawno.**
Z tym, że luksusowe marki rządzą się jednak innymi prawami. Wystarczy spojrzeć na zegarki. Najdroższe modele od średnich różnią się detalami, a koszt wytworzenia jest bardzo podobny. O cenie decyduje więc kwestia wizerunku i marka. I w tym segmencie kiedyś to co było z Polski nie miało dobrych skojarzeń na świecie.

**Może za wyjątkiem wódki. To zawsze był nasz flagowy produkt eksportowy.**
No tak, za wyjątkiem polskiej wódki (śmiech). Ale superjachty to zupełnie inna kategoria. Tu obowiązują inne reguły. Rynek na świecie jest jasno określony. Najwyżej oceniane są stocznie holenderskie i niemieckie. To top of the top. Potem mamy Włochy i kolejne kraje Europy Zachodniej. Lata temu zaczęto też budować superjachty w Turcji, ale na początku nie były jednak traktowane prestiżowo. Nowym graczem na rynku stają się Chiny. Zaczęto budować superjachty również tam

**Im wyższa marka, tym wyższa cena.**
Dokładnie. W wycenie jachtu bierze się pod uwagę Gross Tonage (GT), czyli tonę rejestrową. To miara oparta na objętości, bo jednostka może być długa, ale wąska. I tak 1 GT z dobrej stoczni w Turcji przed pandemią kosztowało około 35 tys. euro, we Włoszech ceny zaczynały się od 40 tys., a w Holandii od 55 tys. lub nawet więcej. Na samym początku musieliśmy dawać niższe ceny niż Turcja, a jakość mieliśmy wyższą niż Włochy.

**A dzisiaj?**
Jeżeli chodzi o jakość to dzisiaj brokerzy, czy też inni profesjonaliści w tej branży bez wątpienia zakwalifikowaliby nas dużo wyżej niż Włochy. Co do Holandii, czy Niemiec – staramy się budować nasze jednostki w takim samym standardzie i jakości. Z tym, że oni mają wyższe budżety niż my. Dysponując ich budżetem z pewnością moglibyśmy już pokazać wyższą jakość od nich (śmiech).

Fot. Mat. Conrad Shipyard

**Czyli postrzeganie polskiej marki zmieniło się?**
Zdecydowanie. W 2018 roku zakończyliśmy budowę jachtu C133 „Viatoris". Choć jest nieco mniejszy od C144S to dla nas był chyba bardziej spektakularny. Pokazaliśmy go wtedy po raz pierwszy w Monako, wzbudził ogromne zainteresowanie. W maju 2019 w Londynie pokonał inne światowe marki i zdobył nagrodę World Superyacht Awards. To jachtowe Oskary.

**I wtedy nastąpił przełom?**
Tak. W 2019 roku, już po zdobyciu nagrody miałem spotkanie z bardzo poważnym klientem na Florydzie. W pewnym momencie zapytał się mnie, czemu podczas rozmowy jestem taki powściągliwy. Moja mina, moje zachowanie było wciąż efektem niedowierzania, że spotykam się z kimś o tak wysokim statusie i niczego nie muszę mu udowadniać. To był wreszcie ten pierwszy raz kiedy nie musiałem przekonywać, że w Gdańsku, w Polsce możemy zrobić superjacht. On to już wiedział. To była taka przełomowa podróż. W tym samym czasie w USA na sprzedaż wystawiony był jacht „Escape", pierwsza jednostka z naszej stoczni. Po spotkaniu z tym klientem zadzwoniłem do brokera, powiedziałem kim jestem i że

## STOCZNIA Z JACHTOWYM OSKAREM

Stocznia Conrad S.A powstała w 2002 roku jako spółka córka stoczni Marine Projects Ltd., która od ponad 30 lat buduje specjalistyczne jednostki komercyjne o długości do 100 metrów. Firma Conrad od początku była nastawiona na budowę dużych i wyrafinowanych jachtów – zarówno żaglowych jak i motorowych. Swoją działalność rozpoczęła od kontraktu na budowę 27 - metrowej jednostki Escape S dla amerykańskiego klienta. Następnie zaczął się okres budowy jachtów żaglowych, które musiały spełniać indywidualne oczekiwania wymagających klientów. Tak powstał m.in. 20 - metrowy – Conrad 66, 24 - metrowy „Intuition", zaprojektowany przez sopockiego konstruktora, Juliusza Strawińskiego i wykonany z aluminium, czy też 35 - metrowy „Lunar", który z racji rodzinnego przeznaczenia (dla dzieci) miał wysokie burty i basen pośrodku pokładu. W 2014 roku stocznia podjęła się remontu Malcolma Millera, brytyjskiego, treningowego trzymasztowca z lat 60. Rok później wraz z Marine Projects zakończyła budowę „Le Quy Don". To reprezentacyjny trzymasztowiec o długości 67 metrów, który zamówiła marynarka wojenna Wietnamu. Projektantem był Zygmunt Choreń, gdański konstruktor, który ma na swoim koncie m.in. Dar Młodzieży, Pogorię i Fryderyka Chopina. W kolejnym roku powstała Belkara, 29 – metrowa, aluminiowa jednostka dla biznesmena z Austrii.

Równolegle stocznia wróciła do jachtów motorowych. W 2015 dostała zamówienie na budowę C133 „Viatoris". To 40 - metrowy superjacht. Conrad z zadania wywiązał się doskonale, gdyż jednostka zdobyła World Superyacht Awards, tym samym lokując gdańską firmę w gronie najlepszych na świecie.

W grudniu ub. roku z kolei pokazano światu 44,5 – metrowego C144S o nazwie „Ace", kolejny egzemplarz z tej serii jest już w zaawansowanej budowie, a trzeci czeka na klienta. Conrad ma też opracowane projekty większych jednostek - C155, 166 i 233. Ten ostatni dotyczy 70 - metrowego jachtu.

Fot. Mat. Conrad Shipyard

chciałbym tylko zobaczyć jednostkę. Mimo, że była niedziela to ku mojemu zdziwieniu powiedział, że nie ma problemu. Zaczęliśmy być zupełnie inaczej traktowani.

**Staliście się więc uznaną marką w tej branży. Czy to oznacza, że mogą się pojawić klienci z Polski?**
Już mamy takie sygnały. Kilka miesięcy temu zgłosił się do nas przedstawiciel jednego z najbogatszych Polaków z pytaniem o budowę 70 - metrowej jednostki. Niestety musiałem odmówić. Bo choć planujemy budowę jednostek o takiej długości, to w grę wchodził krótki termin. Nastąpiło jednak to przełamanie. Przebiliśmy głową mur. Tak więc myślę, że dzisiaj dla polskiego biznesmena przypłynięcie polskim jachtem nie będzie problemem, a wręcz odwrotnie - powodem do dumy i dodatkowym atutem.

**Wydaje się, że są możliwości, jeżeli o chodzi o potencjalnych nabywców. KPMG, jedna z największych na świecie firm doradczych opublikowała raport na temat rynku dóbr luksusowych w Polsce. Jego wartość za 2021 rok wyceniono 30 mld zł. Osób bardzo bogatych (tj. o dochodzie ponad 1 mln zł rocznie) na koniec 2020 roku było 35,4 tys. Z kolei wg innego raportu - Credit Suisse Global Wealth Databook 2021 aż 149 tys. osób w Polsce ma majątek wyceniany na co najmniej 1 mln USD (liczony w aktywach netto). Pod tym względem stoimy wyżej niż Czechy, Grecja, Finlandia, czy Portugalia i zbliżamy się do Norwegii.**
Tak, potencjał jest i mam szczerą nadzieję, że będzie jeszcze lepiej. Należy jednak pamiętać, żeby sięgnąć po produkty z sektora superjachtów i megajachtów trzeba dysponować budżetem kilkudziesięciu, a nawet kilkuset milionów złotych. Nie wiem, czy są takie  dane, ile w tej chwili jest osób w kraju, które dysponują takimi kwotami. Mam nadzieję, że takich osób jest sporo i będą naszymi klientami.

**Rozmawiamy o Conrad S.A., a jak pan ocenia cały polski przemysł jachtowy? Od kilku lat chwalimy się, że jesteśmy potęgą w produkcji jachtów. Powstaje u nas 22 tys. jednostek rocznie, a za rok 2020 mieliśmy 5 miejsce w Europie i 8 na świecie.**
Brzmi fantastycznie, tylko pamiętajmy, że na tą liczbę w większości składa się podwykonawstwo, czyli produkcja kadłubów dla zagranicznych marek. W pewnym sensie jesteśmy tanią siłą roboczą, można też u nas nieco więcej zrobić. Wyjaśnię to tak: gdybyśmy dzisiaj chcieli otworzyć od podstaw zakład produkujący laminaty to trzeba spełnić bardzo surowe normy. To wcale nie będzie tańsze niż na zachodzie, poza siłą roboczą. Inaczej jest jednak z modernizacją istniejących już, starych zakładów. One już są, więc połączenie ich z relatywnie wciąż tanią siłą roboczą jest atrakcyjne.

**Dlatego jesteśmy konkurencyjni, a zachodnie stocznie tak chętnie zamawiają u nas kadłuby?**
Tak, mamy duże zaplecze i cały czas tańszą siłę roboczą. Pojawiają się natomiast wyzwania administracyjne. Jeżeli przekroczymy pewien poziom kosztów to w dziedzinie podwykonawstwa możemy stracić konkurencyjność, a co za tym idzie także produkcję kadłubów. Po prostu zleceniodawcy przeniosą ją gdzie indziej.

**Mówimy teraz o produkcji stosunkowo małych jednostek? Bo w przypadku rynku luksusowego i naszych własnych marek takiego ryzyka nie ma?**
Jak na razie radzimy sobie bardzo dobrze. Producenci polskich łodzi luksusowych są znani, szanowani oraz konkurencyjni. Miejmy nadzieję, że ta dobra passa się utrzyma.

**To kiedy możemy się spodziewać jachtu o długości o 70 metrów. Lub też jednostki dla polskiego klienta?**
Jeżeli pojawi się w tym roku chętny na taką jednostkę, biorąc pod uwagę potrzebne 3,5 roku na budowę od momentu zamówienia to może już w 2027? Kto wie, może byłby to właśnie klient z Polski.

Biznes | prestiż

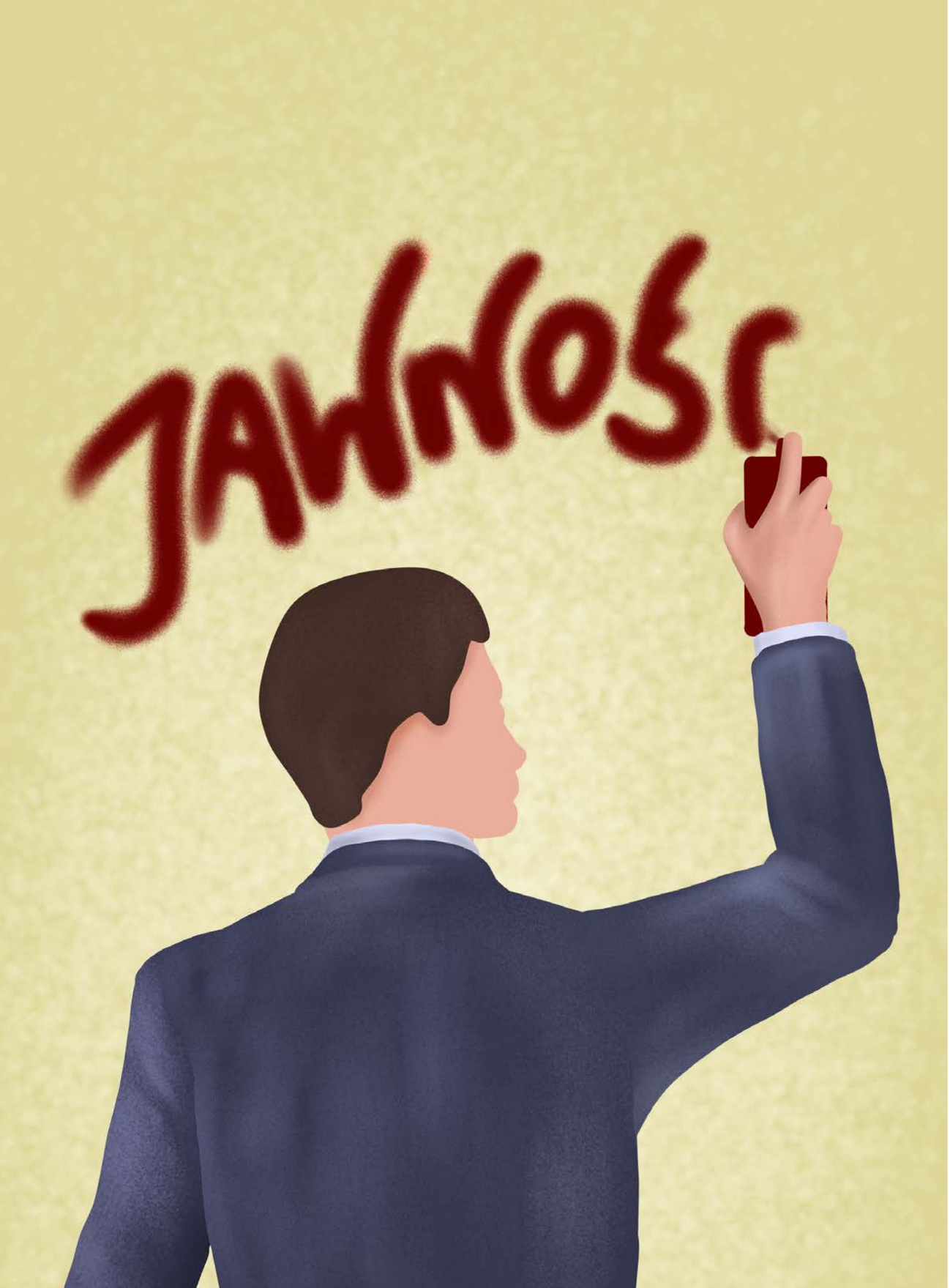
WSZYSTKO TO, CO NAJWAŻNIEJSZE
W TRÓJMIEJSKIM BIZNESIE

GROUP

# LUDZIE POKOCHALI JAWNOŚĆ. WŁADZA NIE

**AUTORKA:** EWA KARENDYS

**Kiedy zaczynałem działalność w Sieci Obywatelskiej Watchdog Polska o prawie do informacji publicznej mówiło się naprawdę niewiele i to głównie w świecie nauki. Dzisiaj coraz chętniej korzystamy z jawności. I to jest wielkie osiągnięcie na przestrzeni ostatnich lat - mówi Szymon Osowski, prezes Sieci Obywatelskiej Watchdog Polska.**




**Szymon Osowski:** Jest gorzej.

**Ewa Karendys: Gorzej?**
Władze są bardziej niechętne jawności.

**Które władze?**
Wszystkie. Nie ma znaczenia, czy jest to władza centralna, czy lokalna. Na przestrzeni naszej 19-letniej działalności obserwujemy więcej niechęci wobec jawności, jako jednej z wartości demokratycznego państwa prawa.

**Z czego to wynika?**
Nie znam odpowiedzi. W całym problemie jawności najciekawsze jest to, że w większości przypadków informacje o które walczą mieszkańcy, nie są informacjami, które mogłyby w jakiś sposób władzy zaszkodzić. Nie jest tak, że dzięki prawu do informacji pokazujemy, że „władza kradnie". Często są to informacje z których nic takiego nie wynika. Dlatego dziwię się, że uzyskanie najprostszej informacji zajmuje lata. Bo tyle trwają sprawy sądowe, które toczymy w przypadku odmowy udostępnienia informacji publicznej.

Prawo do informacji polega na tym, że powinniśmy mieć dostęp do wszelkich danych, które gromadzi władza. A to są nie tylko informacje związane z wydatkami publicznymi, ale i tysiące danych dotyczących choćby: edukacji, systemu zdrowia, czy danych meteorologicznych.

**Przykład?**
Jeżeli chcemy wybrać szkołę dla dziecka, to możemy zapytać, jak wypada ona rankingach albo ile przypadków przemocy odnotowano w ostatnich latach. W ramach dostępu do informacji publicznej możemy sięgać do statystyk policyjnych i sprawdzać czy w mojej dzielnicy jest bezpiecznie.  Z kolei szpitale możemy pytać np. o błędy lekarskie.
Być może ta niechęć do dzielenia się informacjami to efekt tego, że nikt nie lubi być odpytywany. Władze przyjmują więc postawę: „Po co ludzie pytają? Chcemy mieć święty spokój!".

**Właśnie, a czy ludzie chcą pytać?**
Politycy i administracja nie lubią jawności, ale pokochali ją mieszkańcy i dziennikarze - i to jest wielkie osiągnięcie na przestrzeni ostatnich lat! Początkowo uprawnienia, które w 2001 roku dała ustawa o dostępie do informacji publicznej, nie były licznie wykorzystywane przez ludzi, chcących wiedzieć, co dzieje się w ich miejscowości. Kiedy zaczynałem działalność w Sieci Obywatelskiej Watchdog Polska mówiło się o tym naprawdę niewiele i to głównie w świecie nauki. Dzisiaj coraz chętniej korzystamy z jawności, przyczyniając się do wprowadzenia zmian. Przecież faktury na zakup respiratorów przez Ministerstwo Zdrowia uzyskaliśmy właśnie w trybie dostępu do informacji publicznej!

**O co pytamy najczęściej?**
O wszystko, co jest związane z publicznymi, czyli naszymi, pieniędzmi. Np. wykorzystywanie służbowych pojazdów, kwestie nagród przyznawanych urzędnikom, wydatki na inwestycje.

W lipcu miał wejść w życie obowiązek prowadzenia jawnego rejestru umów zawartych przez jednostki sektora finansów publicznych. To pokazuje, jak duże jest zainteresowanie publicznymi wydatkami. Na jednej stronie internetowej będzie można zobaczyć jakie umowy zawiera administracja, jaki jest przepływ publicznych pieniędzy. Niestety, przez lobbing administracji publicznej wprowadzenie  rejestru zostało przesunięte o 1,5 roku.

**Sama procedura jest prosta: wniosek o udostępnienie informacji publicznej można złożyć w dowolnej formie: osobiście, faksem, mailem. Nie potrzeba uzasadnienia. Gdzie tkwi problem?**
Rzeczywiście, możemy łatwo pytać, bo cała procedura jest odformalizowana. Ale kłopot jest gdzie indziej.
Mamy dzisiaj do czynienia z taką sytuacją, że bardzo trudno wygrać sprawę o odmowę udostępnienia informacji publicznej przed sądami. Bo te najczęściej stają w obronie stronie administracji.

**Do was mieszkańcy najczęściej zgłaszają się, gdy administracja odmawia im udzielenia informacji. W jaki sposób im pomagacie?**
Obecnie w naszym zespole mamy około 10 prawników zaangażowanych w bezpłatne poradnictwo. Każdy, kto ma kłopot z jawnością może się do nas zgłosić, także anonimowo. Przygotowujemy projekty odwołań, prowadzimy sprawy sądowe w imieniu osób, które chcą uzyskać informacje i napotykają opór administracji. Staramy się pomagać kompleksowo. Cała sieć obywatelska liczy około 70 członkiń i członków na terenie całej Polski.

**Ile spraw prowadzicie?**
Zgłasza się do nas około 1200 osób rocznie.

**Jaka jest wasza skuteczność?**
Wygrywamy około 60 - 70 procent spraw.

**Sporo.**
Tylko, że sprawa jest sprawie nierówna. Najczęściej wygrywamy sprawy proste. Natomiast te najważniejsze, które są związane z funkcjonowaniem państwa, niestety, przegrywamy.
Sprawa w której liczymy na przełom dotyczy spotkań władzy sądowniczej z politykami. Chodzi o odmowę udostępnienia kalendarza spotkań prezes Trybunału Konstytucyjnego Julii Przyłębskiej. Złożyliśmy skargę do Europejskiego Trybunału Praw Człowieka i czekamy na wyrok. Strasburski sąd praw człowieka uznaje, że transparentność jest jednym z praw człowieka. Ale żeby zająć się sprawą trzeba spełnić kilka przesłanek, w tym: informacja, która jest przedmiotem zainteresowania musi mieć znaczenie w debacie publicznej. My te przesłanki spełniamy. Uważam, że wyrok w tej sprawie może wiele zmienić w kontekście jawności w Polsce.

**W ostatnich latach w sprawy krajowe coraz częściej angażują się samorządy. W jaki sposób to wpływa na transparentność?**
Bardzo doceniam, że samorządowcy angażują się w kwestie ważne dla Polski, takie jak np. praworządność. Ale często ci sami prezydenci, burmistrzowie, czy wójtowie mają kłopot z praworządnością u siebie. Jednym z przykładów jest wydawanie prasy przez samorządy. Byłem w szoku, gdy dowiedziałem się, że prowadzony przez samorządową spółkę Gdańskie Centrum Medialne portal Gdańsk.pl jest zarejestrowanym tytułem prasowym.

**To tylko część większego problemu. Media podzieliły się na rządowe i antyrządowe, do tego mamy media prowadzone przez samorządy. To jest w porządku?**
To fatalnie wpływa na dostęp do informacji. Uważam, że te wszystkie media, które można nazwać „gazetami władzy", to jedna z najgorszych rzeczy jakie pojawiły w polskiej demokracji.
Jedną z naczelnych ról mediów jest pilnowanie władzy. Tym-

czasem w małych gminach, w których nie ma gazet, jedynym medium, które dociera do mieszkańców są gazety i portale prowadzone przez samorządy. A który wójt, czy burmistrz pozwoli na to, żeby krytyczni napisano o nim w jego gazecie? Dodajmy do tego media społecznościowe prowadzone przez samorządy – i do mieszkańców dociera bardzo jednostronny przekaz. Niestety, podobnie jest w dużych miastach. Bo przecież miejski portal nie zrobi krytycznego materiału o prezydencie. Jeśli dołożymy do tego fakt, jak trudne pod względem ekonomicznym jest dziś wydawanie prasy, to za kilka lat może okazać się, że zostaną nam tylko media wydawane przez władze. To przerażające.

**A o mediach rządowych: telewizji, radiu publicznym i przejęciu Polska Press przez Orlen pan nie wspomni?**
Oczywiście, to jak działa telewizja publiczna i publiczne radio, a także fakt, że Orlen przejął Polska Press to rzecz skandaliczna. Ale oburza mnie także to, że jednego dnia prezydent, czy burmistrz, walczy o praworządność, a drugiego dnia w jego mieście wychodzi jego gazeta.
Te prowadzone przez samorządy lokalne media, nazwijmy je „gazetami władzy" są nastawione na promocję. Choć, oczywiście, nie tak intensywnie jak media publiczne. Uważam, że należy krytykować to co działa źle, ale u siebie nie prowadzić podobnych zabiegów.

**Donald Tusk pytany przez dziennikarzy w Świdnicy czy PO, która angażowała się w walkę o niezależność mediów, stanie po stronie lokalnych redakcji w starciu z mediami finansowanymi przez samorządowców, odpowiedział : „Niezależne media są wartością samą w sobie, niezależnie od tego, czy chodzi o TVN, czy to chodzi o najmniejszą, najskromniejszą gazetę w małej miejscowości. Niezależność mediów, a te ostatnie 7 lat pokazały to szczególnie mocno, jest jedną z absolutnie niezbędnych gwarancji demokracji. Media, jeśli nie są w pełni niezależne, na poziomie ogólnopolskim, lokalnym, wojewódzkim, to wtedy władza staje się bezkarna i niezależnie od tego, kto rządzi"**.
W takim razie powinien przejrzeć struktury swoich samorządowców i sprawdzić czy w miastach w których rządzą nie są wydawane ich media. Z chęcią bym zobaczył czy samorządowcy rzeczywiście zlikwidowaliby swoje media.

**A skoro jesteśmy w temacie polityki: PiS zawłaszczyło administracje rządową i spółki skarbu państwa, natomiast opozycja zdominowała administrację samorządową i spółki samorządowe w dużych miastach. Gdzie spotykacie większy opór, jeśli chodzi o udostępnianie informacji?**
Barwy polityczne nie mają żadnego znaczenia. Od ponad 10 lat pytamy partie polityczne o ich wydatki. I obserwujemy ponadpartyjną zgodę co do niejawności.  Dwie partie najmniej skłonne pokazać swoje wydatki to PiS i PO. Co zapytamy, to lądujemy w sądzie. Tymczasem Lewicę, Zielonych i PSL udaje nam się stopniowo przekonać i kiedy pytamy o wycinki rachunków bankowych – to je otrzymujemy.

Kiedy w Warszawie rządziła jeszcze Hanna Gronkiewicz - Waltz pomagaliśmy radnemu PiS-u wydobyć informację o zawieranych przez miasto umowach. Mniej więcej w tym samym czasie, w Szczecinie rządzonym przez prezydenta popieranego przez PiS, pomagaliśmy wydobyć podobne informacje radnym PO. Problem jawności dotyczy więc wójtów, prezydentów, burmistrzów niezależnie od barw politycznych. A także włodarzy bezpartyjnych.

**Kolejną bolączką jest obsadzanie stanowisk w spółkach skarbu państwa i w spółkach komunalnych swoimi ludźmi. O co możemy pytać w ramach dostępu do informacji publicznej?**
Spółki skarbu państwa i spółki komunalne podlegają takim samym zasadom jak administracja, możemy pytać więc niemal o wszystko: o zarobki, wykształcenie, o to czy był konkurs. Owszem, pewnych prywatnych informacji – np. związanych ze stanem zdrowia – ujawnić nie można. Natomiast zgodnie z konstrukcją jawności nie powinniśmy zastanawiać się: „o co możemy pytać?". To administracja, spółki muszą znaleźć podstawę prawną na mocy której nie mogą nam czegoś  dać.

To, że administracja ma działać transparentnie zapisane jest w art. 61 Konstytucji RP. Lepiej zapytać, a jeśli władza ociąga się z odpowiedzią, to zawsze można zgłosić się do nas.

Zasadą jest jawność, a wyjątki maja być wąsko reprezentowane – tak przynajmniej mówią przepisy. Praktyka pokazuje natomiast, że z tych wyłączeń administracja korzysta częściej.

Od dłuższego czasu pytamy np. spółki skarbu państwa o nagrody, umowy sponsoringowe, umowy darowizn. Spółki próbują na te pytania nie odpowiadać. Ale na szczęście skutecznie wygrywamy z nimi w sądach.

**Czy otrzymujecie wiele zgłoszeń z Trójmiasta?**
W Trójmieście częściej inicjujemy własne sprawy niż otrzymujemy zgłoszenia od mieszkańców. Natomiast to wcale nie świadczy o tym, że transparentność ma się tutaj dobrze lub źle. Głośną sprawą o która walczyliśmy było udostępnienie, zawartej pomiędzy miastem Gdańsk, a spółką Polnord, umowy na zagospodarowanie północnego cypla Wyspy Spichrzów. Natomiast od 2020 roku zajmowaliśmy się umową pomiędzy miastem, a prywatnym inwestorem na zaprojektowanie i budowę parkingów kubaturowych z 40-letnią koncesją. Miasto nie chciało udostępnić umowy w całości, zasłaniając się tajemnicą przedsiębiorstwa. Poszliśmy do sądu i ostatecznie umowę i załączniki do niej udostępniono w Biuletynie Informacji Publicznej. Jednak ciągle nie wszystkie.

**Głośno było także o sądowym sporze Watchdog Polska ze spółką Gdańskie Autobusy i Tramwaje, która wynajmowała lożę VIP na gdańskim stadionie. Odmówiła natomiast podania informacji ile za to płaci.**
To była dość ciekawa sprawa, która pokazuje pomoc między spółkami. Publiczne pieniądze wzmacniają publiczne pieniądze, a ponadto są wykorzystywane do autopromocji – bo władze spółki mogą zaprosić kogoś do loży VIP. Za trzyletni wynajem loży na stadionie gminna spółka GAiT zapłaciła 184,5 tys. zł. Natomiast potrzeba było trzech wyroków sądu aby spółka udostępniła nam te dane. A wydawało się, że pytania nie są trudne, bo dotyczą spółek samorządowych, a więc majątku publicznego. Przecież mieszkańcy mają prawo wiedzieć, ile zapłacili za loże VIP dla spółki.

Sęk w tym, że nie ma w Polsce kultury jawności. Tymczasem jeśli jestem wójtem, prezydentem albo zarządzam spółką skarbu państwa lub spółką komunalną, to zarządzam majątkiem publicznym. Społeczeństwu należy się informacja i powinienem działać maksymalnie transparentnie. Niestety, jawność nie jest dziś ważnym tematem w debacie publicznej, a transparentności używa się głównie do walki politycznej.

## SIEĆ OBYWATELSKA WATCHDOG POLSKA

Utworzone w 2003 roku stowarzyszenie działające na rzecz swobodnego dostępu do informacji publicznej. Monitoruje władze i podmioty otrzymujące środki publiczne. Udziela mieszkańcom bezpłatnej pomocy prawnej – rocznie to około 2000 porad z zakresu dostępu do informacji publicznej, funduszu sołeckiego i regulacji dotyczących wpływania na decyzje rządzących, zarówno na poziomie centralnym jak i lokalnym. Składa wnioski o informację publiczną w zakresie ważnych dla mieszkańców tematów, pojawiających się w debacie publicznej. Jeśli instytucja zobowiązana do odpowiedzi na wniosek o informację publiczną nie realizuje go, stowarzyszenie wkracza na drogę sądową.

Sieć Obywatelska Watchdog Polska w ciągu 19 lat swojej działalności uczestniczyła w około 1200 sprawach sądowych dotyczących prawa do informacji.

## MISTRZOWSKI DUET

# POŚREDNICY ROKU INVILLA

**AUTOR:** MARTA DWORAK | **FOTO:** TIME OF JOY PHOTOGRAPHY

**Tylko w 2022 roku trójmiejskie biuro nieruchomości InVilla przeprowadziło 260 transakcji, których łączny wolumen sprzedaży wyniósł, aż 127 000 000 zł! Za wszystkim jednak stoją wyjątkowi doradcy. Pośrednikami roku zostali Dawid i Kamila Iwasiuta, uzyskując najwyższy przychód ze zrealizowanych transakcji w biurze. Poznajcie wyjątkowe małżeństwo, które wspólnie wypracowało przepis na sukces w branży nieruchomości.**

**InVilla to firma, która od 4 lat prężnie działa w branży nieruchomości premium. Kiedy i w jaki sposób zaczęła się wasza przygoda z nią?**
**Dawid Iwasiuta:** Dołączyliśmy do firmy 3 lata temu. InVilla obsługuje m.in. klientów z rynku premium, a z takimi mieliśmy do czynienia podczas wcześniejszej drogi zawodowej. Żona wywodzi się z sektora bankowego, a ja przez lata budowałem swoje doświadczenie w private bankingu, by w 2018 roku związać się z branżą nieruchomości w światowej marce Sotheby's. W InVilla zajmujemy się konkretnie pośrednictwem sprzedaży i kupna, choć sama firma ma szerszy wachlarz usług związany z wynajem nieruchomości, a także biur i powierzchni magazynowych.

**Sukces przyszedł stosunkowo szybko, ponieważ niedawno zostaliście wyróżnieni nagrodą Pośredników Roku 2022. Jakie kryteria brane są pod uwagę przy jej przyznawaniu?**
**Dawid Iwasiuta:** O nagrodzie decyduje kilka czynników, najważniejsze z nich to na pewno kwota transakcji, przychód dla firmy oraz spektakularna sprzedaż, a taką mieliśmy właśnie w minionym roku. przeprowadziliśmy transakcje o łącznym wolumenie 16 mln zł, a w tym była nieruchomość na Kamiennej Górze, warta ponad 6 mln zł. To realizacja w ramach tzw. dyskretnej oferty, co nierzadko się zdarza wśród klientów premium, którzy nie chcą rozgłosu czy publikacji ogłoszeń, a życzą sobie, aby propozycja trafiła jedynie do wybranych osób.

**Co lubicie w swojej pracy? Można powiedzieć, że pomagacie ludziom spełnić marzenia.**
**Kamila Szymańska-Iwasiuta:** Tak naprawdę nasza praca jest bardzo przyjemna oraz satysfakcjonująca, szczególnie, gdy na końcu sprzedający z kupującym podają sobie rękę i współpraca kończy się podpisaniem umowy, przekazaniem protokołów itp. Coraz częściej klienci decydują się ponownie nam zaufać i powierzają kolejną sprzedaż lub poszukiwanie nieruchomości. W całym procesie ważna jest wytrwałość, cierpliwość oraz umiejętność budowania relacji, a to na pewno wyróżnia męża.

**W jaki sposób klienci do was trafiają i czy to jest dobry moment, aby inwestować w nieruchomości?**
**Dawid Iwasiuta:** Po tych 5 latach mamy wypracowane kontakty, a spora część klientów trafia do nas z polecenia. Aktualnie cała branża jest w trudnym momencie, gdyż nie wiadomo tak naprawdę, co będzie dalej. Ucieszyła nas natomiast ogłoszona dzisiaj zmiana rekomendacji Komisji Nadzoru Finansowego, która zwiększy możliwości kredytowe Polaków średnio o 15-20%, a to na pewno wpłynie korzystnie na rynek. Nasi klienci wprawdzie finansują swoje nieruchomości głównie gotówkowo, niemniej jednak sytuacja na rynku ma przełożenie na ich biznesy i decyzje zakupowe.

**Ostatnie lata to prawdziwy rollercoaster dla różnych branż, zakładam że także dla waszej?**
**Dawid Iwasiuta:** 5 lat temu zaczął się prawdziwy boom na nieruchomości, który pandemia mocno wyhamowała. Po niej znowu ruszyła sprzedaż i to ze zdwojoną siłą, a wówczas przyszła wojna, nastawienie ludzi się zmieniło, stopy procentowe poszły w górę... W konsekwencji nawet zamożni klienci stali się bardziej ostrożni i dłużej wstrzymują się z decyzjami oraz zaczynają inwestować w nieruchomości zagranicą. Dlatego też rozpoczęliśmy sprzedaż apartamentów w Hiszpanii, Costa del Sol to ta najbardziej pożądana destynacja. Współpracujemy tam z lokalnym pośrednikiem, który organizuje formalności, a nawet pozyskanie kredytu. To kalkuluje się inwestycyjnie: można kredytować się w Hiszpanii, pracując w Polsce, wynajmować nieruchomość oraz samemu z niej korzystać w wybranym czasie.

**Jak jeszcze InVilla dywersyfikuje swoją ofertę?**
**Kamila Szymańska-Iwasiuta:** InVilla bardzo się rozwinęła w ciągu tych ostatnich 3 lat. Zaczęliśmy od Sopotu, następnie otworzyliśmy biuro w Gdyni, a w zeszłym roku także i w Gdańsku. Wtedy też powstała nasza siostrzana firma Venti Apartments proponująca wynajem dobowy apartamentów w topowych trójmiejskich lokalizacjach.

**Dawid Iwasiuta:** W naszej ofercie znajdują się również apartamenty hotelowe w całej Polsce. Współpracujemy z kilkoma markami, natomiast założenia są podobne, to znaczy proponujemy naszym klientom dochodowe, bezobsługowe apartamenty inwestycyjne w 4- i 5-gwiazdkowych hotelach. Na ich wynajmie można zarabiać nawet 8% w skali roku.

**Brzmicie rzeczywiście jak zgrany zespół, a tak już zupełnie prywatnie, z punktu widzenia małżeńskiego, jak pracuje się wam we dwoje?**
**Kamila Szymańska-Iwasiuta:** Nie myślałam, że to kiedyś powiem, ale bardzo dobrze (śmiech). To zadziwiające, ale teraz, kiedy pracujemy razem i przebywamy ze sobą praktycznie cały tydzień, 24h na dobę, jest nam łatwiej jako parze.
**Dawid Iwasiuta:** Wszyscy nas pytają, jak ze sobą wytrzymujemy tyle czasu (śmiech), ale, jak widać, można. A tak poważnie, to dobrze się dogadujemy i skutecznie ze sobą współpracujemy, czego dowodem jest właśnie ta ostatnia nagroda.

**A jak dzielicie się pracą? Czy każde z was ma swoje ulubione obszary?**
**Dawid Iwasiuta:** Każdy z nas ma swoich klientów, lecz przy większych transakcjach współpracujemy dzieląc się zadaniami. Nie ukrywam też, że Kamila bardzo mi pomaga w pracy biurowej, to zdecydowanie nie jest moja domena.

**Czy jest w tej pracy miejsce na czas wolny?**
**Kamila Szymańska-Iwasiuta:** W branży nieruchomości, a zwłaszcza tych premium, ciężko rozdzielić życie prywatne od zawodowego. Często prezentacje odbywają w weekendy czy wieczorami, wtedy też klienci siadają do poszukiwań i potrzebują kontaktu z nami. Rozumiemy to i staramy się być elastyczni i dyspozycyjni.
**Dawid Iwasiuta:** Z drugiej strony jest środa rano, a my właśnie idziemy na trening przygotowujący do Runmageddonu. W tym roku większość zespołu InVilla weźmie w nim udział. Udało mi się przekonać żonę do tego wyzwania, choć jest zdecydowanie ciepłolubna i ma tu sporo obaw (śmiech).

**Czego zatem życzyć wam na ten rok?**
**Kamila Szymańska-Iwasiuta:** Na pewno wytrwałości w naszych treningach (śmiech). Chcielibyśmy poprawić swój wynik z ubiegłego roku i ponownie zawalczyć o tytuł Pośrednika Roku. Marzymy o ciekawych, pełnych wyzwań sprzedażach, szczególnie w topowych lokalizacjach Trójmiasta. Prywatnie, w planach mamy zakup własnego wymarzonego apartamentu w Hiszpanii.

Fot. Krzysztof Nowosielski

Agata Stańczak-Pogorzelska, Porsche Centrum Sopot, Ola Żelazo, trenerka jogilatesu

Alicja Parzuchowska, projektant ogrodów

Anna Miller, Robert Miller, NovoPharm-Miller sp. j.

Anna Sałata, Dyrektor Marketingu, Inveray, Magdalena Ben Younes, stylistka, Inveray

Joanna Kimla, Prezes Inveray, Dorota Buzek-Gurzyńska, PR & Marketing Manager, Sheraton Sopot Hotel, Agata Stańczak-Pogorzelska, Porsche Centrum Sopot

Joanna Suchocka, właścicielka Strefy Kobiet Biznesu, Agata Stańczak-Pogorzelska, Porsche Centrum Sopot

Karolina Rymarczyk, Paulina Podolska, Dominika Rossa

## ZIMOWA JOGA NA SOPOCKIM MOLO

Joga, zimowa sceneria i elektryczne samochody Porsche. W takim klimacie odbyło się lutowe wydarzenie na molo w Sopocie. Partnerami wydarzenia byli: Ola Żelazo, Sheraton Sopot Hotel, Strefa Kobiet Biznesu oraz Inveray.

Karolina Zubrzycka, Sheraton Sopot SPA

Katarzyna Konieczka, avant garde fashion designer

Krzysztof Bańbura, Prezes Endurance Sp. z o.o.

Maciej Parzuchowski, Chief Engineer

Natalia Wasielewska, doradca podatkowy

Karolina Socha, Marzena Łasek, Porsche Centrum Sopot

Rafał Kowalski, współwłaściciel Inveray

Robert Żelazo

Tomasz Kimla, Prezes Sea Power Sp. z o. o.

Maxi-slabs
that look like marble

MAXFINE
FMG FABBRICA MARMI E GRANITI

DAGO studiodago
www.studiodago.pl

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

Fot. Krzysztof Nowosielski

Marcin Szatkowski, Sachanek Art

Piotr Cyranowski, Primagran

Andrzej Mackiewicz, Audio Anatomy, Arkadiusz Sztander, Premium Sound

Sławek Jankowski, Atlantic Company

## PREMIERA W SALONIE AUDIO PREMIUM SOUND

Niedawno w sopockim salonie Premium Sound specjalizującym się w sprzedaży najwyższej jakości sprzętu audio miała miejsce polska premiera kolumn Peak Consult El Diablo. Prezentacja przyciągnęła grono audiofilów, pragnących przetestować sprzęt na żywo.

Andrzej Zawadzki, Quality Audio

prof. med. Witold Rzyman

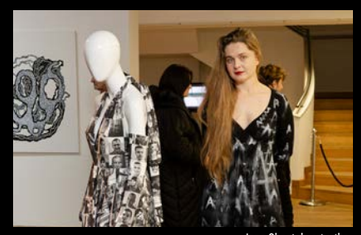
Marcin Myczewski

Artur Gruchała, programista

fot. Krzysztof Salwarowski

Wojciech Kozłowski, dyrektor Galerii BWA w Zielonej Górze

Tomasz Maryks, fotograf, z córką Dobrochną Maryks



Jana Shostak, artystka

fot. Jerzy Bartkowski

Eulalia Domanowska, dyrektorka PGS

## WERNISAŻ WYSTAWY „GRANICE SZTUKI. 30 LAT PASZPORTÓW POLITYKI”

W Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie wystartowała wystawa „Granice sztuki. 30 lat Paszportów POLITYKI”. Galeria prezentuje laureatów nagrody z trzech dekad, co stanowi jednocześnie przegląd polskiej sztuki tego okresu.

Aneta Prasał-Wiśniewska, wicedyrektorka

Magdalena Czarzyńska-Jachim, wiceprezydentka Sopotu

Jerzy Baczyński, red. naczelny Polityki

Dorota Monkiewicz, kuratorka wystawy

KULTURA SMAKU
THELIKATESY

DZIELIMY SIĘ DOBRYM SMAKIEM

JEDYNE PRAWDZIWE THELIKATESY

KULTURASMAKU.PL
#ŁĄCZYNASKULTURA

Aleja Zwycięstwa 235/1, Gdynia Orłowo
+48 601 946 888
www.kulturasmaku.pl

Fot. Krzysztof Nowosielski

Ireneusz Osiński, Prezes FilmpressMedia Group

Aldona Bochen, Marta Kowalska, Biznes Klub Polska

Bernard Fruga, współautor książki „Eventworking", Artur Sójka, współautor książki „Eventworking", Aldona Bochen

Karolina Jóźwik Jabłońska, KJJ Nieruchomości

Beata Komorowska, Assedo Biuro Rachunkowe

Katarzyna Korniaho, Członek Zarządu Bysevo, Krzysztof Michniewicz, właściciel Bysevo, Agnieszka Pastwa, Bank PKO BP

Witold Deka, ochładzamy.pl

## NETWORKINGOWY WIECZÓR AUTORSKI

15 lutego w Sky Club w budynku Olivia Tower, odbył się event pod nazwą: „Z miłości do rekomendacji". Podczas networkingowego wieczoru gospodarz wydarzenia, Ireneusz Osiński, gościł autorów nowo wydanej książki „Eventworking": Artura Sójkę i Bernarda Frugę. W programie, oprócz wywiadu z twórcami, znalazł się warsztat z networkingu oraz moderowane sesje networkingowe.

Agnieszka Baranowska, trener mentalny

Tomasz Radziwanowski, 2bepro

Marcin Szutenberg

Adam Kaliszewski, Bałtycki Terminal Kontenerowy

Anna Kowalska, właścicielka Biura Rachunkowego Atena

Anna Kneba, Assisteo.pl

Katarzyna Pamuła-Prud

Krystian Pajkert, esphouses.pl, Tomasz Lasowski, Prudential, Patryk Gajewski, Victus Apartamenty

Bernard Fruga, konsultant biznesowy, współautor książki „Eventworking"

Fot. Sebastian Góra

Małgorzata Bulczak, Prezeska Fundacji JA TEŻ

Od lewej: Wojciech Birtus, Michał Milka, Jakub Moszyński, Jan Skiba, w drugim rzędzie: Przemysław Kossakowski, dziennikarz i podróżnik, Oliver Trepiński

Małgorzata Bulczak, Prezeska Fundacji JA TEŻ, Agata Grenda, Dyrektorka Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego

Michał Milka, Beata Szewczyk, prowadząca bal, dziennikarka Radia Gdańsk

## III BAL RÓWNYCH SZANS

III Bal Równych Szans, który odbył się w Gdańskim Teatrze Szekspirowskim, zainaugurował kampanię #jestem21. Kampania to wspólne działanie Miasta Gdańska i Fundacji JA TEŻ na rzecz świadomości i włączenia osób z zespołem Downa w zwykłe, codzienne życie – naukę, pracę, przyjaźń.

Natalia Kukulska, wokalistka

Od lewej: Mariusz Gniech, Gdańska Stocznia „Remontowa" S.A., Adam Czerkawski, Prezes Remontowa Coating & Equipment, Mariusz Grzęda, Prezes Biura Usługowego MARIO, Mateusz Marciniak, Członek Zarządu, KIM Antykorozja

Od lewej: Mateusz Marciniak, Członek Zarządu, KIM Antykorozja, Elwira Marciniak, Akademia i salon fryzjerski „włosKoncept", Andrzej Kasprowicz, Prezes, ANKAS Przedsiębiorstwo Budowlane, Joanna Kasprowicz, Antoni Toruński, lekarz kardiolog, II Klinika Chorób Kardiologii i Elektroterapii Serca UCK, Barbara Toruńska, Daniel Adamczyk, Prezes Zarządu, JD Inwestycje, Justyna Adamczyk

Mateusz Marciniak, Członek Zarządu KIM, Antykorozja, Elwira Marciniak, Akademia i salon fryzjerski „włosKoncept", Przemysław Kossakowski, dziennikarz i podróżnik

**ZNALEŹLIŚCIE PRESTIŻ W JEDNYM Z ULUBIONYCH TRÓJMIEJSKICH LOKALI?**

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

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

**@prestiz_magazyn_trojmiejski**

# ZNAJDZIECIE NAS W PRESTIŻOWYCH MIEJSCACH!

**KAWIARNIE**

**Cukiernia Umam**, Gdańsk, ul. Hemara 1; **Umam Marina**, Gdańsk, ul. Szafarnia 11; **Marmolada Chleb i Kawa**, Gdańsk, ul. Słonimskiego 5 (osiedle Garnizon); **Mount Blanc**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Costa Cofee**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Sztuka Wyboru**, Gdańsk, ul. Słowackiego 19; **Rosse Rosse**, Gdynia, ul. Świętojańska 45 (Baltiq Plaza); **Costa Coffee**, Gdynia, Centrum Riviera; **Mamma Mia Cafe**, Sopot, Plac Zdrojowy 2; **Cyganeria**, Gdynia, ul. 3 Maja 27; **Ciuciu Babka**, Gdynia, al. Piłsudskiego 30; **Alt Cafe**, Gdynia ul. Legionów 112F/1 (Altus); **Cafe Resto**, Sopot, Hotel Rezydent; **Mount Blanc**, Sopot, Centrum Haffnera; **Cafe Ferber**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 48; **Pijalnia czekolady E. Wedel**, Gdańsk, ul. Chmielna 10; **Pijalnia czekolady E. Wedel**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36; **Bistro Walter, Sopot**, ul. Boh. Monte Cassino 61; **Capuccino Cafe**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 25; **Pociąg do kawy**, Sopot, Sopot Centrum; **La Crema**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 14; **La Bagatela**, Sopot, Dworcowa 5; **Columbus Bistro & Cafe Kawiarnia**, Gdańsk, ul. Norwida 9; **Columbus Caffee**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Etno Cafe**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Bacio di Caffè**, Sopot, ul. Grunwaldzka 4/6; **Park Cafe**, Gdynia, ul. Al. Zwycięstwa 96/98; **Lavenda Cafe & Galeria**, Gdynia, ul. Starowiejska 11; **Tłok**, Gdynia, ul. Wybickiego 3; **Ale Browar**, Gdynia, ul. Starowiejska 40B; **Pawilon**, Sopot, ul. Haffnera 7/9; **Kotka Cafe**, Gdańsk, ul. Polanki 124 D; **Fit Cake**, Sopot, ul. Podjazd 11; **Bosko**, Gdańsk, al. Jana Pawła II 3A;

**RESTAURACJE/PUBY/KLUBY**

**Po Naleśniku**, Gdańsk, City Meble, al. Grunwaldzka 211; Jagspot, Gdańsk, św. Ducha 14B; **Ale Browar**, Gdańsk, ul. Wajdeloty 21; **Avocado Vegan**, Gdańsk, ul. Wajdeloty 25; **Surfburger Chełm**, Gdańsk, ul. Cieszyńskiego 1C; **Surfburger Wrzeszcz**, Gdańsk, ul. Trubadurów 2; **Surfburger Śródmieście**, Gdańsk, ul. Garncarska 30; **Surfburger Sopot**, Sopot, ul. Kościuszki 10; **Surfburger Gdynia**, Gdynia, ul. Abrahama 11; **Rotterdam Wie Bar**, Gdańsk, ul. Chmielna 101/102; **Niepokorni**, Gdańsk, ul. Chmielna 26; **Riverside by Pilsner**, Gdańsk, ul. Chmielna 10; **Tygle**, Gdańsk, ul. Chmielna 10; **Woosabi**, Gdańsk, ul. Chmielna 10; **True**, Gdańsk, ul. Chmielna 10; **Jak się masz Bistro**, Gdańsk, ul. Opata Jacka Rybińskiego 24; **Stary Maneż**, Gdańsk, ul. Słowackiego 3; **Mami Sushi**, Gdańsk, ul. Mariana Hemara 5; **Wozownia**, Gdańsk, ul. Gradowa 6; **Piwnica Rajców**, Gdańsk, ul. Długi Targ 44; **Zafishowani**, Gdańsk, ul. Tokarska 6; **Chang**, Gdańsk, ul. Dmowskiego 15; **Officyna**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 415 (Argon); **Grass**, Gdańsk, ul. Szeroka 121/122; **Wiśniewski**, Gdańsk, ul. Piwna 22; **Motlava**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/1; **Trattoria Bresno**, Gdańsk, ul. Krasickiego 9B/1; **Tekstylia**, Gdańsk, ul. Szeroka 11; **AïOLI inspired by Gdańsk**, ul. Partyzantów 6; **BonŻur**, Gdańsk, ul. Piwna 36; **Majolika**, Gdańsk, ul. Jana Uphagena 23; **Machina**, Gdańsk, ul. Chlebnicka 13/16; **Fishmarket**, Gdańsk, Targ Rybny 6; **Fellini**, Gdańsk, Targ Rybny 6; **Correze**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/7; **Hard Rock Cafe**, Gdańsk, ul. Długi Targ 35/38; **Goldwasser**, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 22; **Lao Thai**, Gdańsk, Targ Rybny 11 wejście od Motławy; **Sempre**, Gdańsk, Targ Rybny 11 wejście od Motławy; **Mito Sushi**, Gdańsk, ul. Szeroka 50; **La Cucina**, Gdańsk, ul. Szeroka 86; **Patio Espanol**, Gdańsk, ul. Tandeta 1; **Restauracja Filharmonia**, Gdańsk, ul. Ołowianka 1; **Restauracja Szafarnia 10**, Gdańsk, ul. Szafarnia 10; **Izakaya Sushi**, Gdańsk, ul. Szafarnia 11; **KOKU Sushi**, Gdańsk, (Olivia Business Centre), ul. Grunwaldzka 472; **Lula**, Gdańsk, ul. Cypriana Kamila Norwida 4 (Garnizon); **Ping Pong**, Gdańsk, ul. Słowackiego 21 (Garnizon); **Eliksir**, Gdańsk, ul. Hemera 1 (Garnizon); **Lobster**, Gdańsk, Olivia Business Centre; **Tawerna**, Gdańsk, ul. Powroźnicza 19/20; **Mon Balzac**, Gdańsk ul. Piwna 36/39; **Brovarnia**, Gdańsk, ul. Szafarnia 9; **Gdański Bowke**, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 11; **Mono Kitchen**, Gdańsk, ul. Piwna 28/30; **Restauracja Magiel**, Gdańsk, ul. Toruńska 12; **Tu Można Marzyć**, Gdańsk, ul. Opata Jacka Rybińskiego 25; **Meso Ramen**, Gdańsk, ul. Obrońców Wybrzeża 17/4; **Faloviec**, Gdańsk, ul. Obrońców Wybrzeża 2; **Pobite Gary**, Gdańsk, ul. Juliusza Słowackiego 21; **Tako**, Gdańsk, ul. Słowackiego 13/U1; **Przepis na**, Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 132/5; **Meat Shack BBQ**, Gdańsk, ul. Ludwika Waryńskiego 26/27; **Papieroovka**, Gdańsk, ul. Łąkowa 60; **Canis Restaurant**, Gdańsk, ul. Ogarna 27/28; **Guga Sweet & Spicy**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/9; **La Pampa Steakhouse**, Gdańsk, ul. Szeroka 32/35; **Gvara**, Gdańsk, ul. Chlebnicka 48/51; **Fino**, Gdańsk, ul. Grząska 1; **T-bone Steak House**, Gdańsk, ul. Długi Targ 22; **Long Street 52**, Gdańsk, ul. Długa 52/53; **Restauracja Sapore**, Gdańsk, ul. Tkacka 27/28; **Kozlova Złota Brama**, Gdańsk, ul. Długa 81/83; **Niesztuka Restaurant&Bar**, Gdańsk, ul. Mariacka 2/3; **Neighbours's Kitchen**, Gdańsk, ul. Szafarnia 11/u12; **Chleb i Wino**, Gdańsk, ul. Stągiewna 17; **Słony Spichlerz**, Gdańsk, ul. Chmielna 10; **Wołowina Bistro**, Gdańsk, ul. Żabi Kruk 16; **Stacja Food Hall**, Gdańsk, Galeria Metropolia; **Menya Musashi**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **4 Piętro Bistro & Restaurant**, Gdańsk, ul. Al. Grunwaldzka 82 (Galeria Manhattan); **Trafik Jedzenie i Przyjaciele**, Gdynia, ul. Skwer Kościuszki 10; **Tokyo Sushi**, Gdynia, ul. Mściwoja 9; **Oberża 86**, Gdynia, ul. Starowiejska 30; **Neon**, Gdynia, ul. Antoniego Abrahama 39; **F.Minga**, Gdynia, Bulwar Nadmorski im. Feliksa Nowowiejskiego; **Ducha66**, Gdańsk, ul. Świętego Ducha 66; **POP in**, Gdynia, ul. Antoniego Abrahama 64; **Bistro Serwus**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241; **Miło Mi**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245; **Punkt**, Gdynia, ul. Władysława IV 59; **Moje Miasto**, Gdynia, Skwer Kościuszki 15; **Głuchy Telefon**, Gdynia, ul. Świętojańska 52; **Como Ristorante**, Gdynia, CH Klif; **Del Mar**, Gdynia, Plaża Miejska Śródmieście; **Hashi Sushi**, Gdynia, ul. Przebendowskich 38; **Chwila Moment (restauracja i kawiarnia)**, Gdynia, InfoBox; **Barracuda**, Gdynia, Bulwar Nadmorski 10; **Browar Port Gdynia**, Bulwar Nadmorski; **Vinegre di Rucola**, Gdynia, ul. Zawiszy Czarnego 1; **Pasta Miasta**, Gdynia, ul. Świętojańska 46; **Aleja 40**, Gdynia, ul. Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 40; **Tako Bar**, Gdynia, ul. Świętojańska 21; **Malika**, Gdynia, ul. Świętojańska 69; **Casa Cubeddu**, Gdynia, ul. Spółdzielcza 1; **Tłusta Kaczka**, Gdynia, ul. Spółdzielcza 2; **Sztuczka**, Gdynia, ul. Abrahama 40; **Ogniem i Piecem**, Gdynia, ul. Świętojańska 87; **Mąka i Kawa**, Gdynia, ul. Świętojańska 65; **Biały Królik**, Gdynia, ul. Folwarczna 2; **Mondo di Vinegre**, Gdynia, ul. Polska 1; **Pescado**, Gdynia, al. Zwycięstwa 243; **Pieterwas Krew i Woda**, Gdynia, ul. Antoniego Abrahama 41; **Śródmieście**, Gdynia, ul. Mściwoja 9; **Cozzi**, Gdynia, ul. Władysława IV 49; **Tawerna Orłowska**, Gdynia, ul. Orłowska 1; **Przystanek Orłowo**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 237/3; **La Vita**, Gdynia, ul. Antoniego Abrahama 80/86; **Jakubiak w Sopocie**, ul. Wybickiego 48; **Pelican**, Sopot, Bohaterów Monte Cassino 63; **Thai Thai**, Gdańsk, ul. Podgarbary 10; **Aquarella**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35 (Villa Aqua); **Thai Thai**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 63; **Błękitny Pudel**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 44; **U Kucharzy**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 60; **Pizzeria Sempre**, Sopot, ul. Grunwaldzka 11; **Morska**, Sopot, ul. Morska 9; **Pizzeria Sempre**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 49; **White Marlin**, Sopot, Al. Wojska Polskiego 1; **No 5**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 5/U4; **Browar Miejski Sopot**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 35; **Crudo**, Gdynia, ul. Świętojańska 43; **Crudo**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36; **Tapas de Rucola**, Sopot, ul. Generała Józefa Pułaskiego 15; **Pak Choi**, Sopot, ul. Morska 4; **Pieprz**, Sopot, ul. Haffnera 7; **Smak Morza**, Sopot, al. Franciszka Mamuszki 2; **Atelier Sopot**, al. Franciszka Mamuszki 2; **Restauracja Amici**, Sopot, ul. Jana Kazimierza 2; **Restauracja Petit Paris**, Sopot, ul. Grunwaldzka 12-16; **Restauracja Pinokio**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 45; **Bulaj**, Sopot, Al. Franciszka Mamuszki 22; **737 L'entre Villes**, Sopot, Al. Niepodległości 737; **Fidel**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6; **Hashi Sushi**, Sopot, Sopot Centrum; **Whiskey on The Rock**, Dworzec Sopot; **Bagażownia**, Dworzec Sopot; **Seafood Station Restaurant, Bar & Grill**, Dworzec Sopot; **Unicorn**, Hipodrom Sopot; **Polskie Smaki**, Sheraton Sopot; **Wave**, Sheraton Sopot; **Pelikan**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 63; **Team Spirit Sopot**, ul. Bohaterów Monte Cassino 63; **Bistro Walker**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 61; **Sztuczka Bistro**, Sopot, ul. Generała Józefa Bema 6; **Prosty Temat**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 60; **U Kucharzy**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 60; **Moshi Moshi Sushi**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 63/1; **Chianti Grill Bar**, Sopot, Generała Kazimierza Pułaskiego 19/1; **Szklarnia**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 25; **Trzy Siostry**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6; **BOTO**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 54B; **La Marea**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 38/2U; **No.5 beer bar & coffeehouse**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 5/U2; **Starter's**, Sopot, ul. Dworcowa 7; **Prosto**, Sopot, ul. Dworcowa 7; **Dolce Vita**, Sopot, ul. Dworcowa 7; **Godding**, Sopot, ul. Smolna 21; **Symfonia Smaków**, Sopot, ul. Stanisława Moniuszki 10; **Zacny Liść**, Gdańsk, Stary Rynek Oliwski 19; **Zakwasownia**, Gdańsk, ul. Norwida 2; **Kulinarny motyw**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 14/1; **Bombay Sopot**, Plac Zdrojowy 1; **Endi Wine House**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 9; **Joko Sushi**, Gdańsk, ul. Piastowska 67; **Sopoko Pizza**, Gdańsk, ul. Waryńskiego 21; **Hora de Espana**, Gdańsk, Wały Jagiellońskie, 28/30; **El Mariachi**, Gdańsk, ul. Grodziska 16

**SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE**

**Love Hair and Barber Shop**, Gdańsk, ul. Rakoczego 9/U6; **Atelier Brzozowski**, Gdańsk, Podwale Staromiejskie 109/112B; **Quiris**, Gdańsk, ul. Gałczyńskiego 12; **Club Fryzjerski Alternative**, Gdańsk, ul. Aleja Grunwaldzka 471; **Jacques Andre**, Gdańsk, ul. Elżbietańska 9/10; **Salon fryzjersko-kosmetyczny ExcellentQ**, Gdańsk, ul. Rajska 1/5A; Prive Club Fryzjerski, Gdańsk, ul. Rajska 1/5; **Instytut Piękna Dolce Vita**, Gdynia, Skwer Kościuszki 18; **Iwona Donarska - Permanent Make Up Academy**, Gdynia, ul. Starowiejska 41/43/lok 27; **Brański Salon**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245/14 (Nowe Orłowo); **Salon Sopot**, Sopot, Al. Niepodległości 775; **Salon kosmetyczno-fryzjerski Sopocki Styl**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 46; **Salon urody Drausal**, Sopot, al. Niepodległości 739/1; **Dolce Vita Beauty Box**, Sopot, ul. Sobieskiego 2; **HairBar**, Sopot, Sheraton, **Dom Zdrojowy**; Falla Gdańsk, Gdańsk, ul. Hynka 65; **Instytut Urody POR FAVOR**, Gdańsk, ul. Mariana Hemara 15/U2; **Easy Barbers**, Gdańsk, ul. Miłosza Białoszewskiego 10; **Secret Avenue**, Gdańsk, ul. Partyzantów 3; **Baltica Beauty**, Gdańsk, ul. Partyzantów 8; **Lorenzo Coletti**, Gdańsk, ul. Trzy Lipy 4/2; **Underground BarberShop**, Gdańsk, ul. Garncarska 7/8/9; **QUIRIS House of Hair&Beauty**, Gdańsk, ul. Jana Heweliusza 15; **Expert K&L**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **LoveHair & BarberShop**, Gdańsk, ul. Franciszka Rakoczego 9/U6; **Yasumi**, Gdynia, ul. Łużycka 1B; **Abacosun Instytut Urody**, Gdynia, ul. Wielkopolska 168 / ul. Olgierda 45; **Petite Perle**, Gdańsk, ul. Beniowskiego 51; **Cutting Club**, Gdynia, al. Zwycięstwa 237/1; **Cichy Design**, Gdańsk, Al.Jana Pawła II 1b / Olivia Bussines Centre (Oliwia Point&Tower); **Strefa Piękna i gustu**, Gdańsk, Pólnicy 3/2; **MT Salon Beauty by Magdalena Trzcińska**, Gdańsk, ul. Obrońców Wybrzeża 3; **Salon Beleza**, Gdynia, ul. Legionów 153

**SPA&WELLNESS**

**Five Senses**, Gdańsk, ul. Norwida 4; **Thao Thai**, Gdańsk, ul. Szeroka 86/87; **Beauty Derm Instytut-Medical Day SPA**, Gdańsk, ul. Kapliczna 30; **Instytut SPA w Hotelu Dwór Oliwski**, Gdańsk, ul. Bytowska 4; **Bali SPA**, Gdańsk, ul. Szeroka 42/43; **Quadrille Spa**, Gdynia, ul. Folwarczna 2; **Instytut Genesis**, Gdynia, ul. Ejsmonda 2; **Vanity Day Spa**, Gdynia, ul. I Armii WP 26/1U; **OXO Luxury Spa**, Sopot, ul. Grunwaldzka 94; **Day SPA w Hotelu Rezydent**, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja; **Sheraton Sopot Hotel Conference Center&SPA**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **City Day Spa**, Sopot, Hotel Villa Baltica, ul. Emilii Plater 1; **Body & Mind Clinic**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 413; **Diamond Clinic**, Gdańsk, ul. Jana Heweliusza 22; **Spa Hotel Hanza**, Gdańsk, ul. Tokarska 6; **Prana Spa**, Gdańsk, ul. Szeroka 86; **Grand Hotel Spa**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 12/14; **Hotel Haffner SPA**, Sopot, ul. Jana Jerzego Haffnera 59; **The Oriental Spa**, Sopot, ul. Stanisława Moniuszki 10; **SPA w Hotelu Kuracyjnym**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 255; **Venity Day Spa**, Gdynia, ul. I Armii Wojska Polskiego 26/1; **Gdyński Instytut Podologiczny**, Gdynia, ul. gen. Józefa Bema 16/2; **Permanent Make-up Place Anna Krzywkowska**, Gdynia, ul. Świętojańska 43/15;

**MEDYCYNA ESTETYCZNA I KOSMETOLOGIA**

**Medycyna Estetyczna dr Marcin Nowak**, ul. Kilińskiego 1/70; **Skinlab**, Gdańsk, ul. Hemara 2; **Dr Kondej**, Gdańsk, ul. Obrońców Wybrzeża 7; **Perfect Medica**, Gdańsk, ul. Kołobrzeska 63; **Clinica Dermatologica**, Gdańsk, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 3; **Klinika Dobosz i Partnerzy**, Gdańsk, ul. Partyzantów 14 lok.102; **Instytut Kosmetologii Babiana**, Gdańsk, ul. Hynka 6/9; **Centrum Zdrowia i Piękna H&Bmed**, Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 8; **Gdańska Klinika Urody**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/2; **Klinika Gorszewska**, Gdynia, Al. Legionów 112/2; **L'assai Medical Clinic**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 9c/9; **Veoli Clinic**, Gdynia, ul. Świętojańska 43; **Hevena Beauty**, Gdynia, ul. I Armii WP 8/5; **Proderm**, Gdynia, ul. Świętojańska 135/2; **Klinika Estetyki**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/11; **Centrum Medyczne Nowe Orłowo**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245/8 Nowe Orłowo; **Klinika Urody Mediderm**, Gdynia, ul. Abrahama 36-44; **Instytut Urody Agata Partyka**, Gdynia, ul. Strzelców 1/4; **Sopocka Fabryka Urody**, Sopot, ul. Smolna 1D; **Derm-Al**, Sopot, ul. Armii Krajowej 116/5; **MedSPA by dr Kobylińska**, Gdańsk, ul. Czarny Dwór 14/7; **Mam**, Gdańsk, Albatross Towers, Al. Rzeczypospolitej 4; **Sztorm Tattoo Studio**, Gdańsk, ul. Cypriana Kamila Norwida 13U/1; **Medycyna estetyczna Anna Butowska**, Gdańsk, ul. Chmielna 71/3; **YUKO Beauty Lab**, Gdynia, Wincentego Pola 27/1; **Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris**, Gdynia, al. Zwycięstwa 241/3; **Klinika urody Beleza**, Sopot, Powstańców Warszawy 80; **DIDI Aesthetics**, Sopot, ul. Obrońców Westerplatte 2-4

**HOTELE**

**Number One**, Gdańsk, ul. Jaglana 4; **Radisson Blu**, Gdańsk, ul. Długi Targ 19; **Dwór Oliwski**, Gdańsk, ul. Bytowska 4; **Hotel Gdańsk**, Gdańsk, ul. Szafarnia 9; **Golden Tulip**, Gdańsk, ul. Piastowska 160; **Hanza Hotel**, Gdańsk, ul. Tokarska 6; **Królewski**, Gdańsk, ul. Ołowianka 1; **Amber Tower**, Gdańsk, ul. Szafarnia 10; **Holland House**, Gdańsk, ul. Długi Targ 33/34; **Grand Cru**, Gdańsk, ul. Rycerska 11-12; **Hotel Sadova**, Gdańsk, ul. Łąkowa 60; **Hotel Almond**, Gdańsk, ul. Toruńska 12; **Hotel Kuracyjny**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 255; **Hotel Nadmorski**, Gdynia, ul. Ejsmonda 2; **Courtyard by Marriott**, Gdynia, ul. Jerzego Waszyngtona 19; **Radisson Blu**, Sopot, ul. Bitwy pod Płowcami 54, Sopotorium, Sopot, ul. Bitwy pod Płowcami 52; **Hotel Villa Baltica**, Sopot, ul. Emilii Plater 1; **Hotel Rezydent**, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja; **Sheraton Sopot Hotel**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **Villa Antonina**, Sopot, ul. Obr. Westerplatte 36 A; **Mała Anglia**, Sopot, ul. Grunwaldzka 94; **Dworek Admirał**, ul. Powstańców Warszawy 80; **Villa Sentoza**, Sopot, ul. Grunwaldzka 89; **Hotel Haffner**, Sopot, ul. Haffnera 59; **Villa Aqua**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35; **Hampton by Hilton**, Gdańsk, ul. Juliusza Słowackiego 220; **Hilton**, Gdańsk, ul. Targ Rybny 1; **Mercure Gdańsk Stare Miasto**, Gdańsk, ul. Heweliusza 22; **IBB Hotel**, Gdańsk, ul. Długi Targ 14/16; **Holiday Inn**, Gdańsk, ul. Chmielna 1; **Hotel Raddison**, Gdańsk, ul. Chmielna 10-25; **Sopot Marriott Resort & Spa**, Sopot, ul. Bitwy Pod Płowcami 59; **My Story Sopot Apartments**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 53A; **Hotel Bayjonn**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 7; **Hotel Opera**, Sopot, ul. Stanisława Moniuszki 10; **Hotel Willa Lubicz**, Gdynia, ul. Orłowska 43; **Willa Wincent**, Gdynia, ul. Wincentego Pola 33

**KLUBY FITNESS**

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

**SALONY SAMOCHODOWE**

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

**KLINIKI I GABINETY LEKARSKIE**

**Dual Dental Clinic**, Gdańsk, ul. Lema 2; **Nord Clinic**, Gdańsk, ul. Norwida 3U/2; **Polmed**, Gdańsk, ul. Aleja Grunwaldzka 82 (Galeria Manhattan); **Perfect Smile Clinic**, Gdańsk, ul. Szymanowskiego 2; **Invicta**, Gdańsk, ul. Rajska 10 (Madison); **Vivadental**, Gdańsk, Al. Zwycięstwa 48; **Impladent**, Gdańsk, ul. Kartuska 312; **Victoria Clinic**, Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 57; **Kryspin Dent**, Gdańsk, ul. Partyzantów 9; **Nawrocki Clinic**, Gdańsk, ul. Czarny Dwór 10/34; **Prodent**, Gdańsk, ul. Rajska 10; **Medyczna Gdynia**, Gdynia, ul. Władysława IV 59; **Reha Prestige**, Gdynia, ul. Kielecka 10 ; **Clinica Del Mare**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/1; **Medico Dent**, Gdynia, ul. Powstania Styczniowego 23; **Stomatolog Lidia Siatkowska**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/7; **Marcin Rudnik Dermatolog**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/3; **Sanus Dentes**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/12; **Mawident**, Gdynia, ul. Strzelców 11B/4; **Artdent Beauty&Care Dentistry**, Sopot, ul. Jagiełły 4/2; **Den Arte**, Sopot, ul. Armii Krajowej 122; **iDentical**, Sopot, ul. 1 Maja 5; **Fan-dent**, **Gdańsk**, ul. Juliusza Słowackiego 71/2; **1DayClinic.pl Szpital Jednego Dnia**, Gdańsk, ul. Żabi Kruk 10; **BlikPol Clinic**, Sopot, ul. Jana Jerzego Haffnera 6; **Cadent**, Gdynia, ul. Parkowa 6/1E; **DentaClinic**, Gdańsk, ul. Beniowskiego 1/U2; **Remedios Sopockie Centrum Leczenia Bólu i Rehabilitacji**, Sopot, Aleja Niepodległości 754; **Sono Vanae Wesołowscy**, ul. Kazimierza Górskiego 1 Gdynia (Modern Tower);

**DESIGN**

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

**SKLEPY I BUTIKI**

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

**INSTYTUCJE KULTURALNE**

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

**INNE**

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


# Kieruj się na SEO360.pl

Pierwsza i jedyna taka usługa w Europie!

Najbardziej kompleksowa i innowacyjna usługa SEO!

Gamechanger marketingu w wyszukiwarkach!

Chcesz, aby Twój biznes

## ZARABIAŁ WIĘCEJ

zarówno w Polsce jak i za granicą?

Działa w 36 krajach Europy!

Gwarancja wzrostu ruchu i przychodów!

Druga najlepsza agencja na świecie w kategorii

BEST GLOBAL SMALL INTEGRATED SEARCH AGENCY

w konkursie Global Search Awards 2021

Zamów strategię

# LATAJ Z GDAŃSKA KOMFORTOWO

# SPRAWDŹ OFERTĘ STREFY VIP

**300 zł**

netto / osoba

## PRYWATNOŚĆ

Od momentu wjazdu na parking VIP do wejścia na pokład samolotu, każdy Pasażer, może cieszyć się całkowitą prywatnością, mając do dyspozycji dedykowanego opiekuna.

## KOMFORT

Wnętrza Strefy VIP stanowią idealne miejsce do odpoczynku, pracy czy spotkań biznesowych. Do Państwa dyspozycji przygotowaliśmy przekąski, napoje i bogaty wybór alkoholi.

## CZAS

Korzystając z oferty strefy VIP nasi Pasażerowie mogą zaoszczędzić czas dzięki dedykowanej kontroli i odprawie biletowo-bagażowej.

## BEZPIECZEŃSTWO

Troska o dobro i bezpieczeństwo Pasażerów jest naszym najwyższym priorytetem, wprowadzone standardy organizacyjne gwarantują najwyższą jakość usług.

GDANSK LECH WALESA AIRPORT

+48 608 047 635
vip@airport.gdansk.pl