prestiż

magazyn trójmiejski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY nr 1 (2020 r.)

ANNA KIEŁBASIŃSKA

DZIEWCZYNA, KTÓRA BIEGA

CYPR
Wyspa Davida Bowiego

MANEKINY
Cielesny wymiar sztuki

CONRAD SHIPYARD
Luksus na wodzie

Targ Sienny 7
www.forumgdansk.pl

FORUM
GDAŃSK
WYPRZEDAŻ?
WYSTRZAŁOWO!

NA OKŁADCE: ANNA KIEŁBASIŃSKA FOTO: KAROL KACPERSKI

nr. 1/2020 (112) www.prestiztrojmiasto.pl

FELIETON
6 OD NACZELNEGO
8 Z KURTYNĄ I BEZ - PROFESOR JERZY LIMON
10 ZBIGNIEW CANOWIECKI - ROZMAWIAJMY!
12 KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄZUJE - ARKADIUSZ HRONOWSKI
14 FIGHTERKI Z TRÓJMIASTA - KLAUDIA KRAUSE-BACIA
16 TRÓJMIEJSCA
18 ALE NUMER!

WYDARZENIA MS GROUP
20 POWABNE ŚNIADANIE DE LUXE

TEMAT Z OKŁADKI
22 ANNA KIEŁBASIŃSKA SPORTOWA AWANGARDA

STYL ŻYCIA
32 SOPOCKIE MORSOWANIE

PODRÓŻE
36 SOPOCIANKI NA GRUZIŃSKIM SZLAKU

MOTORYZACJA
40 TRÓJMIEJSKI DEBIUT BMW X6
42 NISSAN JUKE POŻĄDANY CROSSOVER
44 ELEKTRYCZNY EQC PRZYSZŁOŚĆ MERCEDESA?
48 NOWY DISCOVERY „ZNAJDŹ RÓŻNICE"

DESIGN
52 POJEDYNEK RYSOWNIKÓW
54 DOM W GDYNI
60 LAMPY – SYMETRIA I GEOMETRIA
62 MANEKINY – CIELESNY WYMIAR SZTUKI

MODA
66 DRES CZY DRESS-CODE?
70 G • A • U - BAWEŁNIANY MINIMALIZM Z GDYNI

ZDROWIE I URODA
74 SOCZEWKI ZE SKANERA
76 OD SKALINGU DO FLUORYZACJI
78 JAPOŃSKIE RYTUAŁY PIĘKNA
79 KOMÓRKI MACIERZYSTE W WALCE Z ŁYSIENIEM
80 ZDROWY UŚMIECH NA NOWY ROK

KULINARIA
84 PRZEPIS – STEK Z POLĘDWICY WOŁOWEJ
86 PRZEPIS – SERNIK
88 KUCHNIA SZEFA KUCHNI - ROBERT KOWALCZYK, RESTAURACJA POPIN

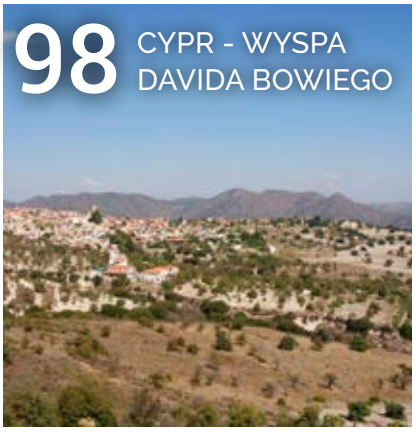
KULTURA, SZTUKA I ROZRYWKA
90 SOPOCKIE PERŁY
90 BOHATERKA GDYNI
91 ANDRZEJ DUDZIŃSKI – 50/50
92 PRESTIŻOWE IMPREZY
94 BIBLIOTECZKA PRESTIŻU
96 W SIECI Z... KLAUDIĄ SROCZYŃSKĄ
98 TAM, GDZIE DAVID BOWIE POZOSTAWIŁ SWE SERCE

WIRTUALNE TRÓJMIASTO
102 TRÓJMIEJSKIE INSTASTORY – ARTUR ZDULSKI

SPORT
104 SOLIDNY ROK NA HIPODROMIE
106 TRÓJMIEJSKA LIGA ŻEGLARSKA

BIZNES
108 CONRAD SHIPYARD – SUPER JACHTY PŁYNĄ Z GDAŃSKA
114 MIKOŁAJ I ŚWIĄTECZNA
116 WARTOŚCI KOMPASEM W BIZNESIE
118 KRZYWYM OKIEM

KRONIKA PRESTIŻU
120 SZYK I STYL W „PRACODAWCACH POMORZA"
120 SOPOCKIE PERŁY ROZDANE!
121 ŚNIADANIE DE LUXE W STYLU BEAUTY



Michał Kopka
m.kopka@whitewood.pl
+48 600 027 672

Iza Szmelter
i.szmelter@whitewood.pl
+48 734 495 877

Paweł Podbielski
p.podbielski@whitewood.pl
+48 604 678 700

Monika Krauze
m.krauze@whitewood.pl
+48 668 415 097

Anna Kessler
a.kessler@whitewood.pl
+48 600 543 073

Monika Sadowska
m.sadowska@whitewood.pl
+48 606 250 601

Paweł Wysocki
p.wysocki@whitewood.pl
+48 606 109 020

Marlena Kurczewska
m.kurczewska@whitewood.pl
+48 606 546 246

Artur Ziółkowski
a.ziolkowski@whitewood.pl
+48 664 450 655

Sandra Balcerowicz
s.balcerowicz@whitewood.pl
+48 662 948 005

Anna Złotogórska
a.zlotogorska@whitewood.pl
+48 790 366 966

Monika Zielińska
m.zielinska@whitewood.pl
+48 662 950 564

Wojciech Fac
w.fac@whitewood.pl
+48 795 555 388

Eksperci rynku Nieruchomości Premium w Gdyni

Z NAMI SPRZEDASZ SWOJĄ NIERUCHOMOŚĆ W TRÓJMIEŚCIE

ZNAJDŹ SWOJEGO OSOBISTEGO DORADCĘ W GDYNI

White Wood NIERUCHOMOŚCI

White Wood Nieruchomości Sp. z o.o.

Gdynia – ul. Armii Krajowej 24/11, 81-372
Gdańsk – aleja Grunwaldzka 69/1, 80-241

biuro@whitewood.pl
+48 606 225 382

www.whitewood.pl

BIEGI, MODA I DAVID BOWIE

Sportowczyni, a może sportówka? Czy też używane czasem określenie sportsmenka? Jak powinno się mówić? To pytanie padło w naszej redakcji podczas dyskusji o planowanym wywiadzie z Anną Kiełbasińską, utytułowaną lekkoatletką z Sopotu. Takie też pytanie jako pierwsze zadała jej Klaudia Krause - Bacia, autorka okładkowego wywiadu. Byliśmy ciekawi odpowiedzi Kiełbasińskiej, ale okazało się, że ona sama prawie nie przywiązuje do tego uwagi, a w jej otoczeniu nie ma nawet dyskusji na temat żeńskiej końcówki wyrazu sportowiec. Odpowiedzi zatem nie znaleźliśmy i pewnie szybko nie znajdziemy, bo słowniki milczą w tym temacie. Za to Kiełbasińska chętnie opowiedziała nie tylko o swojej drodze do sukcesu, ale i wszelkich wyzwaniach i bolączkach żeńskiej lekkoatletyki. Nawet tych najbardziej intymnych. A także roli wojska, bo ta utalentowana biegaczka formalnie jest żołnierką w stopniu starszej szeregowej. Mało kto wie, ale wojsko polskie ma na swoim etacie kilkuset zawodowych sportowców rozlokowanych w pięciu formacjach. Kiełbasińska formalnie należy do Zespołu Sportowych Sił Powietrznych w Poznaniu. W rozmowie opowiada m.in. o szkoleniach i obowiązkach jakie ma jako żołnierka.

Kiełbasińska nie jest jedyną bohaterką tego wydania „Prestiżu", które jest mocno kobiece. W dziale podróże znajdziecie opis wyprawy do Gruzji naszych redakcyjnych koleżanek, które zdecydowały się uchylić rąbka tajemnicy ze swojego wyjazdu. Okazją były urodziny Aleksandry Staruszkiewicz, szefowej działu eventów. Dziewczyny przeszły i przejechały Gruzję podziwiając nie tylko wspaniałe krajobrazy i zabytki, ale chłonąc tamtejszą kulturę i obyczaje. Z wyprawy przywiozły mnóstwo wspomnień, a w pamięci szczególnie utkwiły im gruzińskie szaszłyki.

Klaudia Sroczyńska, blogerka kulinarna opowiada o swoich ulubionych miejscach w sieci, pisarka Małgorzata Warda z kolei o miejscach w tzw. realu, a Michalina Domoń konfrontuje dwie rysowniczki - Kamilę Jasińską i Anię Tatar. Dominika Raszkiewicz obserwuje sopockie morsy, a Marta Legieć podąża tropami Davida Bowiego, który szczególnie upodobał sobie Cypr. Muszę przyznać, że wcześniej ta wyspa kojarzyła mi się raczej z ciepłym morzem, kulturą krwawym konfliktem turecko - greckim. Przygody Bowiego, którego bardzo sobie cenię pokazują inne oblicze tego skrawka lądu.

Katarzyna Kobiela pisze o dress codzie w pracy, a w zasadzie tego czy dzisiaj dalej obowiązuje i w jakim stopniu. Pytanie jest słuszne i bierze się z tego, że żyjemy w czasach dużej różnorodności i swobody jeżeli chodzi o wygląd zewnętrzny. Mimo tego zdaniem ekspertki warto trzymać się pewnych zasad, dopasowanych do branży i otoczenia w jakim się poruszamy. Pełna zgoda, choć przyznam, że obserwując dzisiejszą modę trudno oprzeć się wrażeniu, że obowiązuje w niej zasada „no rules". I nie chodzi wcale o szalone pokazy światowych projektantów, ale modę codzienną. To co kiedyś uchodziło za niedopasowanie kolorystyczne (kolory się gryzą), to co kiedyś kłuło w oczy połączeniem wzorów - dzisiaj staje się normą łamiącą wszelkie zasady.

No i wreszcie - last, but not least - nasz pierwszy w tym roku numer to debiut Klaudii Krause - Bacia, wiceszefowej „Prestiżu" w roli felietonistki. Klaudia postanowiła pisać o trójmiejskich kobietach kojarzonych z sukcesem i obdarzonych charyzmą. Nie tylko tych powszechnie znanych, ale i tych nieco zapomnianych. Trójmiasto takich historii ma mnóstwo. Prestiż jest kobietą!

Michał Stankiewicz

MAGAZYN PRESTIŻ
miesięcznik bezpłatny

ul. Adama Mickiewicza 41, 81-866 Sopot
redakcja.trojmiasto@emsgroup.pl
www.prestiztrojmiasto.pl
www.facebook.com/prestiz.trojmiasto
www.issuu.com/prestiz

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

Redakcja:
Sylwia Gutowska, Max Radke, Matylda Promień, Marta Legieć, Marcin Wiła, Michalina Domoń, Katarzyna Graj, Malwina Talaśka, Dominika Raszkiewicz

Redaktor Naczelny:
Michał Stankiewicz

Zastępca Redaktora Naczelnego:
Klaudia Krause-Bacia

Dział foto: Karol Kacperski (szef działu), Krzysztof Nowosielski

Skład: Kamil Żurek

MS GROUP

Wydawca:
MS Group Sp. z o.o.

ul. Trzy Lipy 3
80 - 172 Gdańsk
NIP: 9571059132

Prezes:
Michał Stankiewicz

Dyrektor zarządzający:
Maria Bek, bek@emsgroup.pl

Dyrektor działu organizacji eventów:
Aleksandra Staruszkiewicz
staruszkiewicz@emsgroup.pl
tel. 606 603 416

Dział sprzedaży i marketingu:
Krzysztof Nowosielski, tel. 533 200 779
Marta Blendowska, tel. 791 971 399
Natalia Wasiak - Bachewicz, tel. 517 723 820
Daria Łobasiuk, tel. 508 128 358

Marketing i PR: Katarzyna Okońska

MŁYNY
GDAŃSKIE

Nowe apartamenty w sercu Gdańska

OFERTA JUŻ W SPRZEDAŻY

ALLCON

Doradca ds. Nieruchomości
tel. 605 053 198
mlynygdanskie.pl

Z KURTYNĄ I BEZ

JERZY LIMON

Jerzy Limon jest profesorem zwyczajnym Uniwersytetu Gdańskiego oraz dyrektorem Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego. Wydał kilkanaście książek naukowych z zakresu historii i teorii literatury, dramatu i teatru, a jego specjalnością jest XVI i XVII wiek (w tym i twórczość Szekspira). Jest autorem pięciu powieści i przekładów dawnego i współczesnego dramatu angielskiego. W wolnym czasie gotuje.

EKOLOGICZNE UTOPIE

Narasta świadomość ekologiczna społeczeństw – i dobrze. Zagrożenia są realne, a brak działań rządów i korporacji przeraża. Cieszy też powstanie oddolnych ruchów walczących z obojętnością, starających się dotrzeć z informacją o zagrożeniach do szerokich mas społeczeństwa. Jednak niektóre z tych działań mogą budzić zdziwienie, a nawet sprzeciw, gdyż są albo naiwne, oparte na niesprawdzonych rewelacjach naukowych, czy pseudonaukowych, albo też sprawiają wrażenie sposobu na zarabianie. W walce o słuszną sprawę nie można bowiem wylewać dziecka z kąpielą. Dam jeden przykład. Niedawno słynny teatr Royal Shakespeare Company zerwał, a właściwie został zmuszony zerwać, umowę sponsorską z gigantem British Petroleum. Przyczyną tego były ponawiane agresywne protesty grupy nawiedzonych ekologów, którzy grozili wezwaniem do bojkotu teatru. A to z powodu wykorzystania RSC w reklamach produktów BP, czyli benzyny, ropy, olejów itd. Produkty owe, jak wiadomo, zatruwają świat. Dlatego nie wolno dopuścić, by szanowana instytucja, jaką jest RSC, służyła promocji truciciela, który swój skompromitowany dziś wizerunek chciał nieco poprawić makijażem patrona kultury. Problem jednak polega na tym, że dotacja sponsorska wspomagała dzieci i młodzież, które dzięki niej mogły kupić bilety do teatru po śmiesznie niskiej cenie. Skorzystało z tego dziesiątki tysięcy młodych ludzi. Teraz taniego teatru nie będzie. Czy zawartość CO2 w atmosferze się zmniejszy - śmiem wątpić.

Swoją drogą, jeśli ekolodzy chcieliby być konsekwentni, to nie powinni jeździć autobusami, latać samolotami, ogrzewać swoich domów, ani kupować produktów w sklepach, bo te rozwożone są przecież ciężarówkami, zatruwającymi powietrze benzyną bądź ropą z BP.

Jakkolwiek wiele działań ekologów uważam za konieczne, to niektóre akcje wydają się chybione, choć cel jest wzniosły.

Podobnie obrońcy zwierząt, którzy futra spryskują kwasem i doprowadzili do wyprowadzenia zwierząt z cyrków; pewnie następne w kolejce będą ogrody zoologiczne. Ciekawe, czy trzymanie zwierząt domowych nie zostanie zakazane? Już ponad milion wegetarian żyje w Polsce i ich liczba wciąż rośnie. Tylko patrzeć, jak jedzenie mięsa zostanie zakazane. W Nowym Jorku już zabroniono podawania foie gras w restauracjach. Cielęcina od dawna jest na cenzurowanym. A krowy psują powietrze masakrycznie – jak to się dzisiaj mówi. Mleka też nie będzie, bo i tak niezdrowe. Mięsożerne bractwo zejdzie do podziemia, dzielnie zwalczanego przez służby specjalne i bojówki aktywistów-donosicieli. Czeka nas potajemne jedzenie kiełbasy, skryte grillowe spotkania na odludziu, tajne komplety kaszankowe w piwnicy, przemyt i czarny rynek. Żywność GMO zostanie zakazana, przez co miliony umrą z głodu, a cukrzykom zabraknie insuliny.

I w ten sposób wykażemy naszą – ludzką - wrażliwość na krzywdę zwierząt i zagrożenia ekologiczne, uzdrowimy świat, i tylko nie wiadomo, co zrobić, żeby ludzie przestali zabijać ludzi. Co zrobić, żeby miliony nie cierpiały głodu, a dzieci nie umierały z powodu braku leków. Podejrzewam, że ludzie nadal będą siebie zabijać i będą cierpieć głód, wdychając czyste powietrze, pijąc krystaliczną wodę i nie używając plastikowych naczyń. Ludobójstwo nie zaniknie. Dlaczego? Ano dlatego, że w człowieku nie ma niczego wzniosłego. Nie wierzę, że świat zmierza ku dobru. Nie wierzę, że człowiek staje się lepszy. Najgorsze, że nie wierzę (mea culpa) w to, że jesteśmy stworzeni na wzór i podobieństwo Jego. Nie ma w świecie zwierząt takiego gatunku, który by z taką zawziętością i okrucieństwem unicestwiał sam siebie. I to w imię religii, niesienia cywilizacji, zemsty, chciwości czy nacjonalistycznych mrzonek. Nie ma tak bezmyślnego niszczenia własnych dokonań i własnego środowiska. I tak niepohamowanej nienawiści do swoich współplemieńców. A kiedy już zaleją nas oceany, wytruje smog, glob zamieni się w śmietnik, a nasz gatunek ulegnie anihilacji, to w kosmosie nic się nie zmieni, ani nikt tego nie zauważy. Nikt też nie będzie po nas płakał. Życie może się i odrodzi w jakimś innym kształcie. A przyszli archeolodzy, jeśli tacy się objawią, będą się zastanawiać, badając skamieliny, co też sprawiło, że miliony lat wcześniej życie tych prehistorycznych stworów uległo zagładzie. Wśród rozmaitych teorii będzie i taka, że to uderzenie meteoru sprawiło, że powstał krwiożerczy a przy tym bezmyślny gatunek, który miał cechę niezwykłą – powstał po to, by unicestwić sam siebie i wszystko dookoła.

Jit Team™
the human factor of IT

Human, Team, Tech, FairPlay

Dostarczamy gotowe zespoły, które kompleksowo zajmą się Twoim oprogramowaniem. Mamy doświadczenie w budowaniu zespołów idealnie dopasowanych do potrzeb naszych klientów. Szeroki zakres umiejętności, wiedza, doświadczenie, ciekawi ludzie z pasją – to właśnie Jit.

https : // jit.team

hello@jit.team
facebook.com/jit.team.poland/

Aleja Zwycięstwa 96/98 // 81-451 Gdynia
ul. Twarda 18 // 00-105 Warszawa

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".

ROZMAWIAJMY!

Praktycznie nie ma dnia, abym chociaż przez chwilę nie pomyślał o zamordowanym rok temu Prezydencie Gdańska, Pawle Adamowiczu. Podziwiałem Go jak bez patosu i zadęcia potrafił mówić o miłości do drugiego człowieka, konieczności rozumienia racji innych oraz wybaczania. W praktyce pokazywał co znaczy odpowiedzialność i budowanie wspólnoty. Podczas naszych spotkań dyskutował ze mną o możliwościach angażowania się środowiska gospodarczego w gdańskie sprawy. Mówił o Gdańsku jako mieście otwartym, wolnym i tolerancyjnym. Dlatego tak Go bolały coraz większe podziały w naszym społeczeństwie. Zastanawialiśmy się czy jest to spowodowane wykorzystywaniem przez polityków naszych narodowych wad czy uwarunkowaniami historycznymi. W 1918 roku rozpoczęliśmy bowiem odbudowywanie Ojczyzny na ziemiach odzyskanych od trzech zaborców. Trudno się więc dziwić, że w okresie międzywojennym przy niezwykłych napięciach politycznych, społecznych i gospodarczych ujawniały się skrajności, nienawiści i wrogości poszczególnych grup i osób. Po zakończeniu wojny 1939-45 światowi przywódcy zafundowali nam na kilka dziesięcioleci obcy, proradziecki system polityczno - gospodarczy. Zakłamanie, traktowanie wszystkiego co państwowe jako wspólne czyli niczyje, brak szacunku dla własności prywatnej, niszczenie przedsiębiorczości, aktywności i kreatywności oraz promowanie przeciętności i służalczości spowodowało niepowetowane straty społeczne. Utrwalił się podział na My, czyli społeczeństwo i Oni, czyli rządzący. Z tym bagażem wkroczyliśmy po 1989 roku w nową erę budowy gospodarki rynkowej i pluralistycznego systemu politycznego. W niezwykle trudnych, pierwszych kilkunastu latach uczyliśmy się kapitalizmu, poznawaliśmy skutki kryzysów, zatorów płatniczych i problemów z finansowaniem działalności naszych firm. Ciągle jednak poruszaliśmy się do przodu i w górę pomimo, że zygzakiem. Po przystąpieniu w 2004 roku do Unii Europejskiej zobaczyliśmy jak fantastycznie samorządy terytorialne i ich liderzy wykorzystują środki unijne na budowę infrastruktury komunikacyjnej, kulturalnej i sportowej, jak rozbudowują się pomorskie uczelnie, porty morskie i lotnisko. Wówczas w środowisku gospodarczym poziom optymizmu ciągle wzrastał. Owocowało to powstawaniem tysięcy nowych przedsiębiorstw, inwestycjami, systematycznym wzrostem sprzedaży oraz eksportu. W mojej ocenie odczuwaliśmy dumę, odzyskaliśmy pewność siebie i swoich praw jako Europejczycy. W organizacjach gospodarczych zapytanie kogoś o poglądy polityczne uważane było za duży nietakt. Nikogo to nie interesowało. Wszyscy byliśmy bowiem za rozwojem, gospodarką rynkową, Unią Europejską i otwartością na świat. Rozpędziliśmy gospodarkę i nadal pędzimy pomimo, że coś zaczęło zgrzytać. Zaskoczeniem dla środowiska gospodarczego było polityczne hasło: Polska w ruinie. Wraz ze wzrostem zamożności dużej części społeczeństwa do głosu dochodzić zaczęły grupy niezadowolone i uważające się za politycznie marginalizowane. Pojawiły się podziały i emocje związane z popieraniem określonych partii politycznych. Niektórzy przedsiębiorcy zaczęli przedstawiać argumenty o początkowych błędach reformy Balcerowicza, jak na przykład dotyczące PGR-ów lub o braku w okresie poprawy sytuacji gospodarczej kraju programów socjalnych dla słabiej radzących sobie obywateli. Inni z kolei podkreślali, że zapomina się o prowadzonej w tym czasie przez rząd walce ze skutkami światowego kryzysu gospodarczego. Jednak obawy zaczęły brać górę i poziom inwestycji własnych przedsiębiorstw zaczął się obniżać. Przedsiębiorcy podejmując decyzje inwestycyjne biorą bowiem pod uwagę nie tylko warunki rozwoju gospodarczego, ale również klimat społeczny, poziom zaufania do rządzących oraz ocenę stabilności prawnej i fiskalnej. Pracodawcy Pomorza jako związek przedsiębiorców uznał, że potrzebny jest dialog i porozumienie. Organizując spotkania, debaty i konferencje stwarzają możliwości wymiany poglądów i przedstawiania argumentów i rozwiązań. Obecnie przygotowują debatę z osobami, które miały największy wpływ na budowę i rozwój gospodarki rynkowej w Polsce po 1989 roku. Pracodawcy promują hasło: Rozmawiajmy! Zapraszają na swoje uroczystości w tym na doroczną Galę Evening wszystkich pomorskich parlamentarzystów, ministrów Rządu RP, samorządowców i przedstawicieli organizacji pozarządowych. W społeczeństwie obywatelskim każda organizacja, grupa społeczna, polityczna czy zawodowa powinna oddolnie inicjować dialog budujący wspólnotę i prowadzący do porozumienia. Może wtedy uda się nam pokonać obecne podziały.

bmc

budujemy marzenia

MIESZKANIA I APARTAMENTY

W PRESTIŻOWYCH LOKALIZACJACH W TRÓJMIEŚCIE

bmc.gda.pl

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.

SŁAWOMIR – NOWY PREZYDENT RP

Tak zupełnie poważnie, gdyby jako kandydata na stanowisko Prezydenta RP przygotować Sławomira Zapałę - znanego szołmena estradowego, to miejmy świadomość, że byłby on w stanie nie tylko wygrać te wybory, ale ich wynik oraz frekwencja mogłyby być najwyższe w historii. To nie żart, ale prawdopodobnie 90% młodych ludzi ruszyłoby tyłki, by częściowo dla beki, ale i z przekonania zagłosować właśnie na Sławomira. Stawiam kolację w food tracku jeśli tak nie będzie.

Sławomir to wykształcony aktor. Jego mentorami sztuki aktorskiej byli Anna Dymna oraz Jerzy Stuhr. Jego obecny wizerunek to dobrze przemyślana kreacja wyszkolonego aktora. Sławomir to nie byle chłystek z małej pipidówy, który kupił sobie klawisze w internecie i postanowił zostać śpiewakiem estradowym. Wie jak trafić do milionów. Wie jak wyglądać, aby pokochali go zwykli ludzie. On jest bardzo dobrym obserwatorem. Sławomir jest jak z kolejki ze spożywczaka. Jest jak bywalec kufloteki, Pan Sławek złota rączka, kierowca Żuka i pracownik szpitala. Zawsze uśmiechnięty, wzbudza pełne zaufanie. Ani chudy, ani gruby, a ośmiela miliony facetów. Nie posiada modnie nastroszonej czupryny, ze starannie wymodelowanym przedziałkiem. Ma za to coś na co nie odważyłby się dotąd żaden polski szołmen – totalnie niemodną stylówę.I ten wąsik, taki nasz, polski. Bardziej spostrzegawczy obserwatorzy mogliby nawet zauważyć pewne podobieństwo do Rona Jeremi – emerytowanej gwiazdy filmów porno. Sławomir wydaje się, że ma o wiele większy potencjał niż bardzo popularny Zenek Martyniuk. Zenek jest sobą, mówi prawdę, kocha żonę, zabiera ją w trasy i obsypuje kwiatami. Zenek taki jest i naród będzie go zawsze kochał. Sławomira też kochają, ale on może się zmieniać jak kameleon. Potrafi odgrywać swoją rolę tak wiarygodnie, że latami z niej nie będzie wychodził i nikt się nie zorientuje. Jest dobry, jest inteligentny i świetnie potrafi docierać do ludzi. Wie kiedy i gdzie używać odpowiednich słów. I ten szczery uśmiech. To ma wrodzone, tego nie musi odgrywać. Zresztą nie wyobrażam sobie Sławomira jako bandziora. Jego wykształcenie i talent mogą być potężną bronią na politycznym froncie. Nawet jeśli nie interesuje go polityka, to przecież jako aktor bardzo sprawnie i szybko może opanować każdą rolę. Czy partyjna przynależność może mu zaszkodzić? Zaszkodzić nie, bo partia to zaplecze, które mocno pomaga. Sławomir wystarczy, że nie będzie kandydatem skrajnej opcji. Teoretycznie dobrze pasuje do każdej opcji politycznej. Tam gdzie w drużynie są byłe komuchy, katolicy, jest polska wieś i lemingi. Każdy myśli, że Sławomira słucha wyborca obecnej partii rządzącej. Nie byłbym tego aż tak pewien, bo Sławek nie jest zwykłym chłopakiem. Jestem przekonany, że nie jest specjalnie fanem obecnej władzy, choć z nią telewizyjnie kolaboruje. Artyści to prostytutki jak śpiewał Kazik Staszewski. Za kasę zrobią wiele. I taki jest też Sławomir. Wyczuł świetnie koniunkturę, wykorzystał swój talent, łapiąc swoje 5 minut. Ma też świetne zaplecze w postaci małżonki. Team idealny. Przez lata próbował sił w zawodzie aktora. Nic z tego spektakularnego nie wyszło. W filmach był pracownikiem fabryki obuwia, kelnerem, pomocnikiem kucharza, seminarzystą, piłkarzem, Niemcem, młodym milicjantem, nerwowym milicjantem, siostrzeńcem, lumpem, żołnierzem, mechanikiem i gitarzystą. I przyszedł moment kiedy powiedział sobie dość poniżania i grania kelnerów czy pomocników kucharzy. Pojechał do Ameryki wymyślić Sławomira, by potem przytomnie, dla Polonii zaprezentować swoje estradowe możliwości. Bardzo dobry i przemyślany krok. Na emigracji polskość w każdym wydaniu jest kupowana jak świeże bułki. Najtwardsi drwale i górale z Czikagou ryczą na koncertach polskich artystów, bo tak tęsknią za Polską opuszczoną 20-30 lat temu. Tak zaczęła się ogromna kariera Sławomira. Skoro połowa narodu przyznaje się do słuchania disco polo, a połowa drugiej połowy uczestniczy w prywatkach gdzie puszczane są hity tego nurtu to dlaczego Sławomir nie miałby zostać naszym prezydentem? Widzieliśmy już tyle, że nie zdziwi nas i to.

MAZDA 3

Z SYSTEMEM MAZDA M HYBRID

Witaj w nowej erze Mazdy. Poznaj samochód, który wyznacza standardy wyposażenia i wyciszenia.
Odkryj Skyactiv-X – pierwszy na świecie silnik łączący największe zalety benzyny i diesla.
Zobacz, jak system Mazda M Hybrid poprawia osiągi, zwiększa płynność jazdy
i obniża zużycie paliwa oraz emisję CO_2.

A ponieważ łączymy przyjemność prowadzenia z łatwością finansowania,
w ramach programu Mazda Finance czeka na Ciebie

MAZDA 3 NAWET ZA 1% JEJ WARTOŚCI MIESIĘCZNIE.

BMG GOWOROWSKI sp. z o.o.

GDYNIA | ul. Łużycka 9 | tel. +48 660 49 00 | www.mazda-gdynia-goworowski.pl
GDAŃSK | ul. Elbląska 81 | tel. +48 58 322 22 22 | www.mazda-gdansk-goworowski.pl
BOLESŁAWICE | ul. Słupska 6 | tel. +48 59 848 70 70 | www.mazda-slupsk-goworowski.pl

Rata 1% netto od wartości brutto samochodu w finansowaniu Mazda SkyPremium Lease. Przykładowa kalkulacja leasingu dla przedsiębiorców oferowanego przez Santander Consumer Multirent Spółka z o.o. z siedzibą we Wrocławiu: cena zakupu 91788,62 zł netto, opłata wstępna 13,66%, czas obowiązywania umowy 48 miesięcy, deklarowany przebieg kilometrów 15 tys. rocznie. Produkt zawiera pakiet usług serwisowych. Niniejsza propozycja nie jest ofertą w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego i ma charakter wyłącznie informacyjny. Szczegóły u Doradcy.

W zależności od wersji samochodu średnie zużycie paliwa oraz emisja CO_2 (na podstawie WLTP) wynoszą odpowiednio: 5,4–6,9 l/100 km i 122–157 g/km. Samochody Mazda są wyposażone w układ klimatyzacji zawierający fluorowany gaz cieplarniany o współczynniku ocieplenia globalnego powyżej 150. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji znajdują się na mazda.pl

DRIVE TOGETHER

mazda

Fighterki z Trójmiasta

KLAUDIA KRAUSE-BACIA

Dziennikarka, wieloletnia redaktor magazynu W Ślizgu!, a obecnie zastępca redaktora naczelnego Prestiżu. Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego i Antwerpskiego. Na swoim koncie ma nie tylko setki tekstów, ale i kilka publikacji naukowych. Prywatnie właścicielka i driver @Prosecco na kółkach, wielka miłośniczka Maanamu, a także alternatywnych podróży i Bałtyku.

Długo zastanawiałam się jak zacząć ten felieton... Jednak mówią, że na wstępie zawsze warto się przywitać. Bardzo miło mi gościć w tych prestiżowych męskich szeregach, tuż obok Zbigniewa Canowieckiego, Arkadiusza Hronowskiego, profesora Limona i Michała Stankiewicza. Zaszczyt tym większy, że jestem tu typowym „rodzynkiem". Schemat został złamany, dlatego też pozwolę pójść sobie wyznaczoną ścieżką aż do końca. Nie chcę żeby ta kartka była zwykłym przemyśleniem i moim spojrzeniem na świat, pragnę przybliżyć wam prawdziwe, żywe historie. Historie kobiet mądrych, ambitnych, przewrotnych i wyjątkowych, które na stałe zapisały się w dziejach Trójmiasta oraz tych, które dzisiaj wciąż to robią. Dlaczego? Właśnie płeć żeńska od lat stanowi filary trójmiejskiego Prestiżu. Niewielu z was zdaje sobie sprawę, że w naszej redakcji 2/3 teamu stanowią kobiety, sprawa wygląda podobnie, jeżeli chodzi o nasze czytelnictwo. Myślę, że te liczby mówią same za siebie... O kobietach można napisać niejedną książkę, a o trójmiejskich szczególnie.

Bohaterką tego wydania Prestiżu jest biegaczka Ania Kiełbasińska. Robiąc z nią wywiad przypomniała mi się historia innej świetnej lekkoatletki związanej z Trójmiastem. Chodzi o „Złotą Elę", czyli Elżbietę Duńską-Krzesińską, która była pierwszą powojenną gwiazdą kobiecej lekkoatletyki, a jednocześnie właścicielką legendarnego warkocza.

Ela Duńska urodziła się w Młocinach, po II wojnie światowej przeniosła się do Elbląga, a w 1953 roku rozpoczęła studia medyczne w Gdańsku. Wysoka, szczupła dziewczyna o dużych oczach i ogromnej determinacji, przewrotnie na początku w ogóle stroniła od zajęć gimnastycznych w szkole. Jednak już jako 16-latka wynikiem 5,48 m pobiła rekord Polski juniorek, a niespełna rok później zadebiutowała w reprezentacji. Na horyzoncie pojawiły się igrzyska olimpijskie w Helsinkach (1952) i rozpoczęła się prawdziwa walka, nie tylko z fizycznym przygotowaniem, ale również z panującym wówczas systemem.

Była niepokorna, niezależna, i dobrze wiedziała czego chce. Nierzadko występowała przeciwko reżimowi, działaczom i władzom lekkoatletycznym. Były konflikty z trenerami, odmowy przeprosin, niejednokrotnie ze zgrupowania odsyłano ją do domu, a nawet pozbawiono ją zasiłku olimpijskiego. Nazywano ją bumelantką i złym typem aspołecznym, jednak ona twardo szła po swoje! Nie obyło się jednak bez pierwiastka dramatyzmu. Na igrzyskach w Helsinkach Polka mogła wywalczyć nawet medal, ale tutaj sprawWę skomplikował jej słynny warkocz. Mimo znakomitego skoku, który dawał jej miejsce na podium, została przesunięta na dwunastą pozycję. Przyczyną degradacji był długi warkocz, który przy lądowaniu, pierwszy dotknął piasku, zostawiając na nim ślad długości ok. 60 cm. Konkurs przerwano, a sędziowie dyskutowali, jaką odległość skoku uznać - od belki do początku śladu warkocza, czy do śladu ciała. Ostatecznie uznano, że warkocz jest częścią ciała i zaliczono znacznie mniejszą odległość (5,65 m). To jednak jej nie podłamało... Było wręcz odwrotnie!

W 1956 roku była jedną z głównych faworytek do olimpijskiego złota w Melbourne. Niejednokrotnie obciążała obcasy butów śrutem, aby nieustannie pracować nad sprężystością mięśni. Jej poligonem treningowym były leśne ścieżki. Była niezwykle twardą sztuką, co przełożyło się na wyniki. W Melbourne w jednym skoku wywalczyła złoty medal olimpijski, a także wyrównała rekord świata i pobiła rekord olimpijski (6,35 m)! Zdobyła jeszcze srebrny (1962) medal mistrzostw Europy w Belgradzie, a dwa lata później zrezygnowała z wyczynowego uprawiania lekkiej atletyki na skutek wykrytej choroby serca. Życie jednak prowadziła bujne. Była jednocześnie trenerem i stomatologiem - swoją drogą, w czasie, gdy zdobywała medale, podjęła też studia medyczne. Później wraz z mężem na 20 lat wyjechali z Polski, a 2000 roku powrócili do Warszawy na stałe. Tam też po długiej chorobie Elżbieta Duńska zmarła. Miała 81 lat.

Kobiety o silnym charakterze nie rodzą się w ciągu jednej nocy, to wypadkowa wielu życiowych zwycięstw, ale i porażek. Elżbieta Duńska już wtedy łamała stereotypy, była źródłem inspiracji, niezależną fighertką i jako reprezentantka Polski dawała z siebie wszystko, żeby rozsławić kraj. Bohaterka styczniowej okładki bardzo ją mi przypomina... dlatego szybko przewracajcie kartki, bo tam czeka na was historia Duńskiej dzisiejszego pokolenia!

WOW!
sto

TRÓJMIEJSCA
MAŁGORZATY WARDY

AUTORKA: KLAUDIA KRAUSE-BACIA | **FOTO:** KAROL KACPERSKI

Trójmiejsca to stały cykl magazynu Prestiż. Przepytujemy znanych i lubianych mieszkańców siostrzanych miast, gdzie spędzają leniwe niedziele, w którym lokalu piją poranną kawę i gdzie najczęściej można ich spotkać. Razem z naszymi rozmówcami odbywamy inspirującą podróż śladami ich ulubionych miejsc. Tym razem rozmawiamy z Małgorzatą Wardą, rzeźbiarką, malarką, a przede wszystkim pisarką!

Urodziłam się w Gdyni, w miejskim szpitalu przy Placu Kaszubskim, w czasie, gdy na wszystkich prywatkach grano „Sultans of Sweng" Dire Straits i „Roxanne" The Police. Zaczynały się wtedy lata osiemdziesiąte, Gdynia nie przypominała nowoczesnego miasta, choć słynny gdyński modernizm był już wówczas mocno obecny w przestrzeni miasta. Pamiętam jeszcze nieodżałowany **basen na Polance Redłowskiej** i czasy, gdy na miejskiej plaży, ze względu na zanieczyszczenie, nie można było się kąpać, więc wszyscy jeździliśmy **plażować do Rewy**.

Całe Trójmiasto jest dla mnie bardzo ciekawym tworem, jednak najmniej chyba lubię Sopot – wiem, teraz posypią się na mnie gromy! Ale to dlatego, że spędziłam tam najmniej czasu. Natomiast z Sopotem wiążą się moje pierwsze doświadczenia z rzeźbą – jeździłam na lekcje do rzeźbiarki, Izabeli Smolany, żony słynnego gdańskiego rzeźbiarza. Alejka, która prowadzi do jej domu, była jednym z najładniejszych dla mnie miejsc Sopotu: majestatyczne, stare wille, rzeźby w ogrodach – nie żadne krasnale, tylko dobre, wartościowe prace wykonane przez artystów. Będą w Sopocie warto zajrzeć też do **Harry's Art&Caffe**, gdzie w wystrój zaangażowali się trójmiejscy artyści, tacy jak Wojciech Sęczawa czy Dorota Keller – zdradzę, że też przyłożyłam tam swoją rękę do wystroju. Jeśli wejdziecie do środka, koniecznie zróbcie to pod wieczór, gdy palą się światła i wtedy popatrzcie na sufit! Natomiast na plażę sopocką chodziło się imprezować do rana! Dzisiaj najlepiej w Sopocie bawię się w **SPATiFie**.

Natomiast Gdynię uwielbiam – to jest moje miejsce na Ziemi! Nie ma dla mnie znaczenia, ile razy wędruję **Bulwarem Nadmorskim**, ile razy przemierzam **Kamienną Górę** albo **ulicę Świętojańską** – zawsze mam ochotę to robić i zawsze znajduję w tych miejscach coś nowego. Jeżeli mowa o miejscach to mam kilka sprawdzonych, które nigdy mnie nie zawiodły. Kiedyś, na randkę często wybierałam park prowadzący na Kamienną Górę, było doskonale niedoświetlone miejsce, idealne dla par. Z moim obecnym mężem, basistą zespołu Farba i The Q, jako para często bywaliśmy też w Gdańsku, gdzie Maciek regularnie grywał w pubach ze znanym trójmiejskim wokalistą, Jackiem Siciarkiem. Wspólnie, na randkach odkrywaliśmy też imprezowe Trójmiasto: studenckie kluby **Kwadratowa, Medyk, Mechanik, sopocki Siouxie**, czy gdyńskie puby - szkoda, że wielu z nich już dzisiaj nie ma. Podobnie jak moich ukochanych kin - dopiero szukam dla siebie nowego miejsca, choć może już znalazłam – to nowe **Gdyńskie Centrum Filmowe**. A teatr lubię kameralny, więc polecam **Teatr Miejski** i jego zgraną ekipę aktorów.

Jeżeli chodzi o kulinaria, to zacznę od kawy, ponieważ uwielbiam ją pić w dobrym towarzystwie. I robię to u cudownego Waldka Łącznego w **Cafe Klaps** w Gdyni na ul. Wybickiego – tam też są najpyszniejsze ciasta: ciepłe, pachnące, rozpływające się w ustach. Kawiarnia ma poza tym niesamowity nastrój: malutkie, przytulne wnętrze, podpisy artystów na ścianach, grają tam tylko dobrą muzykę. Drink? Oczywiście w gdyńskim **Blues Clubie**, chyba, że wybieramy się na niego latem, to wtedy zdecydowanie polecam **Contrast Cafe** - letni bar na rozgrzanym słońcem tarasie, gdzie można usiąść na wygodnych fotelach, pod parasolami, z widokiem na morze. Wykwintny obiad? **Winnica Nawrot** w Mechelinkach. Rewelacyjne menu i uroczo podane dania, ponownie z pięknym widokiem na zatokę! Zaintrygowała mnie też restauracja, do której zaprosiła mnie trójmiejska pisarka, Hania Cygler: **Mondo di Vinegre**, mieszcząca się w Muzeum Emigracji w Gdyni. Z okien rozciąga się widok na port, pod stopami mamy tylko szkło.

Swoją drogą zawsze najważniejsze było dla mnie **morze**. Czasami wydaje mi się, że bez niego nie byłabym tym, kim jestem. Mam nawet oczy w kolorze morza, a urodziny obchodzę w dniu urodzin miasta Gdynia, miasta, które powstało dzięki portowi. Uwielbiam oglądać sztorm, właściwie w każdej mojej powieści pojawiają się plaże, fale – morze daje siłę moim bohaterom. A co za tym idzie, uwielbiam nieuczęszczaną przez turystów **plaża na Oksywiu, klif w Mechelinkach**, bardzo lubię też spacerować po **Rewie**, iść tak daleko cyplem, jak pozwala na to piasek – wtedy w mojej głowie układają się książkowe historie, znajduję rozwiązania dla moich bohaterów, łapię też mój własny życiowy balans.

MAŁGORZATA WARDA

pisarka, malarka, rzeźbiarka. Jest absolwentką Akademii Sztuk Pięknych. Laureatka ogólnopolskich festiwali literackich. Jej prozatorskim debiutem była książka „Dłonie" wydana w roku 2005. Jej najnowszą powieścią jest doskonale przyjęta przez czytelników „Dziewczyna z gór" opowiadająca historię porwania 11-letniej dziewczynki. Małgorzata Warda jest mamą 11-letniej Sylwii i szczęśliwą żoną muzyka, Macieja Wardy. Mieszka w Gdyni i nie zamieniłaby tego miejsca za nic!

Fauna & Flora

APARTAMENTY W PARKU

SOPOT · UL. REJA

AB INWESTOR

tel.: (58) 621 74 74

www.abinwestor.pl

ALE NUMER!

37,6 PROCENT

katolików z archidiecezji gdańskiej deklaruje udział w niedzielnych mszach. Z taką frekwencją archidiecezja gdańska znajduje się tuż poniżej ogólnopolskiej średniej (38,2 %), na 17. miejscu w kraju. Wszystkich diecezji w Polsce jest 41. Co ciekawe, sąsiadująca diecezja pelplińska, obejmująca większą część Pomorza, z frekwencją wynoszącą 48,2 % znajduje się już na 5. miejscu.

1 092 720 ZŁ

kosztowało najdroższe auto sprzedane przez trójmiejskich dealerów w 2019 roku. To Audi R8 w limitowanej edycji Decennium z salonu Audi Centrum Gdańsk. O wygraną otarło się Porsche Panamera Turbo S E-Hybrid sprzedane za 1 091 000 zł w Porsche Centrum Sopot. Podium zamknął przepiękny Mercedes Maybach S 650. Limuzynę z absolutnego topu komfortu sprzedał salon BMG Goworowski za jedyne 1 065 500 zł.

5 NOWYCH POŁĄCZEŃ

lotniczych zadebiutuje w gdańskim porcie lotniczym w 2020 roku. Z Gdańska będzie można polecieć do Zadaru, Kalamaty, Bari, Zaporoża i Burgas. Oprócz nowych połączeń, jakie oferuje Wizzair i Ryanair, w tym roku linia Norwegian uruchomi swoje niskokosztowe połączenia do Kopenhagi, Trondheim, Helsinek, Goteborga i Sztokholmu. Wiosną wrócą także loty z Gdańska do Wiednia, Pizy, Aten, Rygi i Zurychu.

1281 OSÓB

zainwestowało w Runmageddon w minionym roku. Dzięki akcji equity crowdfundingowej przeprowadzonej przez Runmageddon można było kupić jeden z dziesięciu pakietów inwestorskich (od 150 do 150000 złotych) i stać się jednym z akcjonariuszy tego ekstremalnego biegu przeszkodowego. Łącznie zebrano 122 4267, 60 zł. Dzięki temu już wkrótce spółka będzie mogła rozpocząć swoją zagraniczną ekspansję.

2100 MHZ

na zasobach radiowych o takiej częstotliwości będzie działać sieć 5G od Play. Pierwszym miastem w Polsce, w którym ruszy będzie Gdynia! Sieć 5G ma umożliwić nawet stukrotne zwiększenie prędkości transmisji w porównaniu do obecnych sieci 4G. Komercyjnego wdrożenia sieci nowej generacji można spodziewać się jeszcze w tym roku.

7784 POZWOLEŃ

na budowę wydano według danych Głównego Urzędu Statystycznego do końca września 2019 roku: w Gdańsku - 6 480, w Gdyni - 1 282, a w Sopocie - 22. To aż 1564 pozwolenia więcej w porównaniu z rokiem 2018. Z raportu JLL, które od lat zajmuje się badaniem rynku deweloperskiego, wynika, że Trójmiasto jest obecnie czwartym największym w Polsce rynkiem mieszkaniowym, na którym sprzedawanych jest około 8,5 tys. nowych mieszkań rocznie.

3 RAZY

zmienił się rektor Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku w przeciągu ostatnich trzech miesięcy. 9 stycznia, członkowie Kolegium Elektorów wybrali rektora AWFiS na kadencję 2020-2024. Został nim Prof. dr hab. Paweł Cięszczyk. Wcześniej był nim Dr hab. Waldemar Moska, który w październiku złożył swój mandat, by za miesiąc ponownie powrócić na to stanowisko. W między czasie jego obowiązki pełnił prorektor ds. studenckich Paweł Cięszczyk.

14 PAR

złożyło w Gdańsku przysięgę małżeńską w Sylwestra - 9 par zawarło związek małżeński w sali herbowej Nowego Ratusza, a pięć w sali prezydenta w Urzędzie Miasta Gdańska przy Długim Targu. W Gdańsku ślubów cywilnych z roku na rok jest coraz więcej, tylko na przestrzeni ostatniego roku przybyło ich ponad 100. Warto zaznaczyć, że na 1137 ślubów w 2019 roku, zarejestrowano równolegle 970 rozwodów.

Internorm®

Dom, w którym **wszystko wolno.**

Wolność to moment, kiedy czuję przestrzeń, która mnie otacza. To chwila, gdy niespiesznie obserwuję bawiące się w ogrodzie dzieci. To harmonia z miejscem. Naturą. Ze sobą.
I czas, który płynie wolno.

Zatrzymaj się. Poczuj wolność. **Okna Internorm!**

Nowy Showroom Internorm
w Gdańsku
Centrum Handlowe
ul. Kartuska 214

tel. 58 533 62 87
www.okna-internorm.com.pl

ŚNIADANIE DE LUXE
W STYLU BEAUTY

AUTOR: KLAUDIA KRAUSE-BACIA | **FOTO:** KAROL KACPERSKI

Piękno i zdrowie – znajdź czas, by je sobie zapewnić. Taki był temat przewodni kolejnej edycji śniadania de luxe, które zorganizowała agencja medialna MS Group, we wnętrzach My Story Sopot Apartments. W ramach eventu odbyła się także premiera „Lustra" - nowego trójmiejskiego magazynu.

Dla każdego z nas bycie pięknym i zdrowym oznacza odrobinę co innego. Jednak jak udowodnili prelegenci śniadania de luxe, pojęcia te wzajemnie się przenikają i często są od siebie uzależnione. Event rozpoczął wykład dotyczący zabiegów medycyny estetycznej, który poprowadził Wojciech Kąkol, przedstawiciel firmy Obody, a jednocześnie platformy internetowej Expercimedycynyestetycznej.pl.

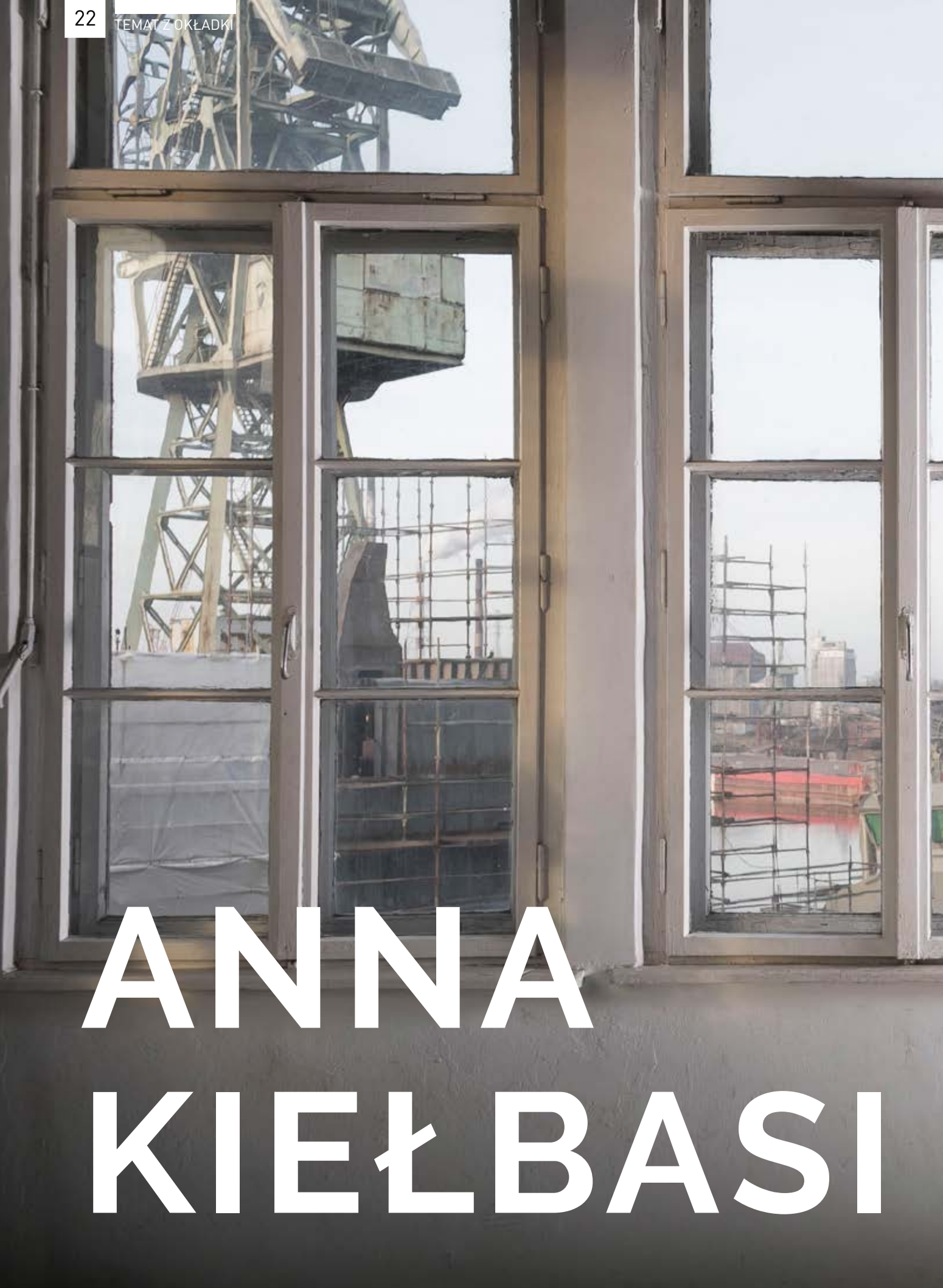
Nie zabrakło też profesjonalnej porady dotyczącej okularów. Prawidłowo dobrane do kształtu twarzy sprawią, że będziemy wyglądać atrakcyjnie, dodadzą uroku, podkreślą naturalne piękno i odciągną uwagę od niedoskonałości. Udowodnił to Arkadiusz Bańkowski, przedstawiciel firmy Optical Chistex, który nie tylko mówił jak idealnie dopasować oprawki, ale również zdradził tajniki działania innowacyjnego skanera oka 3D DNEye Rodenstock, który przenosi na soczewki ponad 7000 punktów pomiarowych z oka! W drugiej części wydarzenia, Maciej Kubuj z salonu Excellent Q opowiedział o pielęgnacji włosów, a także o trendach fryzur na 2020 rok.

W ramach wydarzenia zaprezentowano również trójmiejski magazyn Lustro, poruszający tematy zdrowia i urody. Nową pozycję w szeregach wydawnictwa MS Group, zaprezentowała Natalia Wasiak -Bachewicz, kosmetolog oraz kierowniczka projektu.

- Podstawą Lustra jest zawartość merytoryczna. Pragniemy wyeksponować piękno nie tylko takie, które widzimy na zewnątrz w lustrzanym odbiciu, ale także te wewnętrzne - mówi Michał Stankiewicz, wydawca. - Lustro to też pierwszy trójmiejski magazyn o zdrowiu i urodzie. Poruszamy w nim tematykę z działu medycyny, stomatologii estetycznej, fryzjerstwa, kosmetologii, szeroko pojętego zdrowego stylu życia, jak i ekologii. Dzięki współpracy z najlepszymi ekspertami w Trójmieście, zawartość magazynu stanowią bardzo profesjonalne teksty, a nam jako redakcji zależy przede wszystkim na edukacji czytelników!

Na śniadaniu de luxe pojawiło się kilkadziesiąt osób, a wśród nich liczni przedstawiciele biznesu. O komfortowy przebieg spotkania, ale i podniebienia gości zadbał My Story Sopot Apartments.

Na zakończenie eventu odbyło się losowanie nagród ufundowanych przez partnerów wydarzenia: seans floatingu i japońskiego saunowania od Soul Pharmacy City SPA, pięć voucherów oraz komplet biżuterii z najnowszej kolekcji Mystic od Patrycji Brendler, bon do Studio Figura w Gdyni oraz voucher na stylizację fryzury i pielęgnację od Macieja Kubuj. Gift packi dla gości ufundowała firma BioDermic Dermocosmetic. Organizatorem wydarzenia była firma MS Group, wydawca czasopisma Prestiż, magazynów branżowych - Linia i Lustro oraz organizator eventów, m.in. 3CityTennisCup, SopotWave.



ANNA KIEŁBASI

ŃSKA

SPORTOWA **AWANGARDA**

ROZMAWIAŁA: KLAUDIA KRAUSE - BACIA | **FOTO:** KAROL KACPERSKI

Jej ulubionym kolorem jest czarny, ukochanym zespołem Flume, pasją bieganie i fotografia. Jeżeli spojrzycie na sesję, to od razu widać, że ma też wrodzony talent do modelingu! Od kilku lat mieszka i trenuje w Sopocie. Jest starszą szeregową, która wygrała w swoim życiu ważne bitwy na różnym polu. Prowadzi swoje życie alternatywnie, pod własne dyktando, a do tego zdobywa złoto na arenie międzynarodowej! Poznajcie Anię Kiełbasińską, niesamowicie wszechstronną polską biegaczkę, która przebojem wdarła się do „złotej" polskiej sztafety 4 x 400 metrów!

Kim jesteś?
Człowiekiem (śmiech).

To jasne! Zawodowo?
Sportowcem.

Sportowcem? A jaka jest żeńska forma sportowca?
Sportowczyni? Nie… zupełnie to nie brzmi.

Nie ma takiej dyskusji w świecie sportu?
Raczej nie, chociaż sam temat jest bardzo modny. Wszyscy raczej skupiają się na sobie.

Ale nie czujesz się z tym gorzej?
Jestem bardzo elastyczna, tolerancyjna i nie przejmuję się rzeczami, które nie mają bezpośredniego wpływu na moje życie. Wbrew pozorom świat lekkoatletyki jest dosyć konserwatywny. Nie mogę wszystkich zaszufladkować, chociaż panuje tu takie poczucie wspólnoty i przynależności. Niepisana zasada jest taka, że jeżeli ktoś myśli inaczej, to lepiej żeby zachował to dla siebie.

A duża jest między wami rywalizacja, jeżeli chodzi o miejsce w kadrze w danej dyscyplinie?
Oczywiście, każdy walczy jak może.

Sportowo czy pozasportowo również?
Ja walczę tylko sportowo, nie wchodzę w inne konfrontacje. Jestem zainteresowana sportem, to jest moja pasja i chce ją uprawiać. Z własnego doświadczenia wiem, że jak tylko trochę się w to zaangażuje to spadają moje wyniki sportowe. Długo pracowałam nad tym z moją psycholog, by móc się od tego odizolować, chociaż wcale nie jest to takie proste.

Od niedawna mieszkasz i trenujesz w Sopocie, tu jest łatwiej?
Na początku przeprowadziłam się tu głównie ze względu na trenera. Mój poprzedni odszedł na emeryturę, a ja w zasadzie już od dwóch lat wiedziałam, że chcę, żeby dalej prowadził mnie trener Michał Modelski, który ma bardzo otwartą głowę i podejście, które w 100% mi odpowiada. Jednak dzięki tej przeprowadzce okazało się, że chyba poznałam swoje miejsce na ziemi. Często mówię, że mogłabym nie wyjeżdżać na te wszystkie zgrupowania, ponieważ mam tu wszystko, czego potrzebuję. Warszawa kojarzy mi się bardziej szaro i smutno. Wiem, że teraz się rozwija i ma dużo świetnych miejsc, z których zresztą korzystam, ale tutaj w Sopocie mam wrażenie, że ludzie są weselsi, spokojniejsi. Panuje tu taki klimat uzdrowiskowy. Nie jest za dużo, ale w sam raz.

Bo, twoje korzenie sportowe zostały w stolicy, prawda? Kto odkrył w tobie talent sprinterski?
Odkąd pamiętam byłam szybka, zwinna, dobra w lekkiej atletyce. Jednak prawdziwym bodźcem była moja starsza siostra, która wówczas biegała przełaje i trenowała już w klubie Polonii Warszawa. W wieku 14 lat po raz pierwszy przyklękłam w blokach startowych i pamiętam jak dziś, że mój pierwszy wynik na 100 metrów wyniósł 13 sekund i 40 setnych.

To chyba całkiem nieźle jak na totalną nowicjuszkę?
Wuefista, który mierzył czas od razu zapytał czy trenuję. Zaprzeczyłam, a on zdecydowanym głosem powiedział, że powinnam. Później ot tak skoczyłam w dal 4,80 m - w ogóle nie zdawałam sobie sprawy, że to ponadprzeciętny wynik.

Wrodzony talent…
Chyba trochę tak, chociaż na początku daleko mi było do treningów. Byłam nastolatką, nie zapuszczałam się dalej niż Bemowo, chyba, że z rodzicami, a treningi na starym stadionie Polonii były dla mnie abstrakcją. Był listopad, zimno, ciemno, ja bez żadnych profesjonalnych ubrań - trochę mnie to zniechęcało. Trenowałam w kratkę, ale zaledwie po kilku tygodniach zostałam mistrzynią Warszawy w halowych mistrzostwach młodziczek w biegu na 60 metrów. To był taki przełom, a jednocześnie znak, że jest coś w czym jestem naprawdę dobra.

Właśnie wtedy postanowiłaś zostać zawodową sprinterką?
Chyba tak. Tym bardziej cieszyły wyniki, które na przestrzeni kilku lat były naprawdę dobre - kilkukrotne mistrzostwo Polski, później zmiana trenera, który niestety w młodym wieku z dnia na dzień umarł na zgrupowaniu. Okazało się, że miał wrodzoną wadę serca, wtedy moje zawodnicze życie trochę się zawaliło. To było dla mnie bardzo mocne przeżycie. Przekierowali mnie jednak do trenera, który specjalizował się w dystansie na 400 metrów.

Przez lata specjalizowałaś się w sprintach, skąd pomysł na przedłużenie dystansu do 400 metrów?
W sprincie naprawdę ciężko jest coś osiągnąć na arenie międzynarodowej, a ja chciałam więcej. Nie satysfakcjonowało mnie już dostawanie się do półfinałów zawodów rangi mistrzowskiej. Zrobiłam sobie szybki rachunek - ile lat mi zostało, czego chcę i jaką drogę muszę obrać, by to uzyskać - wypadło na 400 metrów. Z tyłu głowy, jakoś od zawsze wierzyłam, że to będzie dobre.

To chyba idealnie zadziałała kobieca intuicja, bo dzisiaj jesteś wśród sławnych „Aniołków Matusińskiego" - presja?
Raczej motywacja. Dziewczyny postawiły poprzeczkę bardzo wysoko, a jednocześnie wyrobiły w sobie taki spokój, który zaczął się mi udzielać - nie jedziemy na imprezę mistrzowską, by stresować się co to będzie, tylko wręcz przeciwnie, żeby walczyć i wygrywać. Jeżeli z jednej strony masz taki komfort, a z drugiej swoje wyniki na poziomie europejskim, to są to dowody na to, że jest dobrze i nie trzeba się bać. Od początku w to wierzyłam, miałam w sobie dużo ciekawości, a do tego bardzo pragnęłam sukcesu.

A ten przyszedł szybko i w najlepszej możliwej opcji. W pierwszym występie sztafetowym zdobyłaś pierwszy seniorski, i to od razu złoty, medal mistrzostw Europy.
Dystans 400 metrów przyjęłam w kontekście igrzysk w Tokio, wiedziałam, że te wszystkie imprezy rangi mistrzowskiej to przystanki, które muszę odhaczać. Z jednej strony do Glasgow podeszłam właśnie w taki sposób, ale z drugiej strony, coś co dotychczas było tylko myślami, stało się rzeczywistością. To był dla mnie duży szok, ale też tego dnia, pół godziny przed biegiem, zmarł mój ukochany dziadek. Dowiedziałam się o tym kolejnego dnia i ciężko mi było się tak naprawdę cieszyć, dlatego kojarzę to tak różnie…
Większego rollercoastera emocjonalnego sobie nie wyobrażam, jednak mimo wszystko to chyba twój najlepszy rok w karierze?
Zdecydowanie. W maju zdobyłyśmy wspomniany złoty medal, w międzyczasie wygrałyśmy drużynowe mistrzostwa Europy, kilka miesięcy później sztafeta żeńska 4x400 metrów zdobyła wicemistrzostwo świata w Katarze, a w październiku w chińskim Wuhan na igrzyskach wojskowych zdobyłyśmy złoto.

Zdaje się, że ty jako starsza szeregowa Kiełbasińska musiałaś mieć szczególne powody do radości z tego ostatniego zwycięstwa.
Niewiele osób wie, że po igrzyskach w Londynie wstąpiłam do armii i, że to właśnie wojsko umożliwiło mi kontynuowanie kariery! Nie miałam wtedy żadnych dochodów, skończyło mi się stypendium za młodzieżowe mistrzostwa Europy i stanęłam pod ścianą. Wtedy na horyzoncie pojawił się etat w Zespole Sportowym Sił Powietrznych w Poznaniu. To był idealny moment, i wiem, że gdyby nie wojsko, to na pewno dzisiaj bym już nie trenowała. W pełni świadomie mogę powiedzieć, że to właśnie im zawdzięczam swoją sportową karierę.

"Wbrew pozorom świat lekkoatletyki jest dosyć konserwatywny. Niepisana zasada jest taka, że jeżeli ktoś myśli inaczej, to lepiej żeby zachował to dla siebie"

Masz za sobą loty samolotami wojskowymi? Strzelanie? Poligon? Pytam, bo powiem ci, że ciężko mi sobie to wyobrazić!
Tak było na przeszkoleniu! Jak tam jechałam to moje siostry mówiły: „Sorry Anka, ale to chyba nie dla ciebie", a ja jak zawsze odpowiadałam przekornie. Początki były ciężkie, ale potraktowałam to jak każde nowe wyzwanie, które w życiu przyjmuję - na 100%. Oprócz strzelania, poligonu, mam za sobą też loty samolotem CASA, gdzie siedzi się dokładnie tak jak w filmach wojennych! To ekstremalnie fajne doświadczenie!

Teraz wciąż jesteś w armii? Jakie jest twoje zadanie?
Tak, cały czas jestem zatrudniona jako żołnierz w zespole sportowym. Moim głównym obowiązkiem jest dbanie o kondycję fizyczną, żeby móc jak najlepiej reprezentować kraj na igrzyskach wojskowych. Może to nie brzmi cudownie, ale etat w wojsku to dla nas - sportowców, duża zapomoga.

Czy łatwo jest w Polsce być lekkoatletką?
Coraz łatwiej.

Czy da się z tego utrzymać?
Coraz lepiej.

Dobrze (śmiech). To zapytam inaczej, czy ten sport zmierza w dobrym kierunku?
Zdecydowanie! Bardzo się cieszę, że trafiłam na te lata, w których lekkoatletyka zaczęła być w Polsce doceniana. Zaczęliśmy być zauważani, interesują się nami sponsorzy, dzięki temu wszystko stało się prostsze. Do niedawna było tak, że uprawiałam ten sport tylko ze względu na pasję. To były zarobki, które pozwalały się utrzymać i ewentualnie po uzbieraniu odpowiedniej kwoty z małym kredytem kupić sobie samochód. Teraz już myślę, że może uda się z tego zainwestować coś na przyszłość.

Jednak był moment, kiedy toczyłaś walkę nie tylko o finansowanie. Na początku 2016 roku oficjalnie ujawniłaś, że cierpisz na autoimmunologiczną chorobę, która objawia się okresową utratą włosów. Dlaczego nagle po tylu latach postanowiłaś powiedzieć o tym głośno?
Byłam w beznadziejnej sytuacji. Przez kilka lat było wszystko dobrze, a potem nagle pojawiła się reemisja. Ta choroba jest o tyle paskudna, że naprawdę daje o sobie zapomnieć na jakiś czas, a potem wraca z podwojoną siłą. Stres, wysiłek fizyczny, nieodpowiednio dobrana dieta, doprowadziłam swój organizm do tak skrajnego wyczerpania, że ta choroba się bardzo uaktywniła i wypadły mi praktycznie wszystkie włosy. Wtedy nie byłam już nawet w stanie tego ukrywać.

Dla nas kobiet to może być szczególnie bolesne...
Długo wypierałam to ze swojej głowy, nie dopuszczałam do siebie tej myśli. Patrzyłam na swoje rówieśniczki, które upinają sobie długie włosy - ja mogłam jedynie o tym pomarzyć. Do tego pojawiły się plotki czy to może nie nowotwór? Jednak to był moment, w którym jako sportowiec byłam już trochę rozpoznawalna i miałam dwa wyjścia: albo usiądę w domu, będę płakać, zawieszę treningi i poczekam aż odrosną albo powiem to na głos i dalej będę robić swoje. Na początku było ciężko, dużo spekulacji, ocen, opinii, ale było też bardzo dużo miłych telefonów, wsparcie od znajomych i bliskich. Wtedy jako człowiek odzyskałam wiarę w ludzi.

Ogromna z ciebie fighterka.
Wiesz jak to jest, siedzisz sobie ze znajomymi w restauracji i ktoś nagle zauważył kogoś „innego" - wtedy zaczyna się naśmiewanie, przezywanie - niestety taka jest często rzeczywistość. Wtedy w mojej głowie głównie kiełkowała myśl: „okay, ja też mam coś innego, więc ze mnie pewnie też będziecie się śmiać", więc automatycznie stało się to tematem tabu.

"Oprócz strzelania, poligonu, mam za sobą też loty samolotem CASA, gdzie siedzi się dokładnie tak jak w filmach wojennych"

Produkcja: Karol Kacperski, Klaudia Krause-Bacia
Miejsce: Luks Sfera Gdańsk
Make-up: Karoli MakeUp

Jednak okazało się, że jest zupełnie inaczej. Im bardziej oswajałam ludzi i siebie z tym problemem, tym robiło mi się lżej. Jak przestałam się tym przejmować, to nagle włosy zaczęły mi odrastać. Tak naprawdę z każdego z pozoru negatywnego wydarzenia można wyciągnąć coś, co potem zbuduje cię jako inną osobę.

Pewnie doskonale zdajesz sobie z tego sprawę, że w ten sposób stałaś się inspiracją dla innych ludzi cierpiących na tę chorobę. Pokazałaś, że mimo przeciwności losu, dalej można robić swoje.
Napisało do mnie bardzo dużo osób. Młode dziewczyny, młodzi rodzice, których dzieci mają z tego powodu problemy z samoakceptacją. Ja zrobiłam coming out dla siebie, a finalnie okazało się, że też pomogłam innym. Wyszedł z tego duży pozytyw.

Nie ma się co dziwić, bo dla niektórych jesteś na pewno autorytetem.
No właśnie, nigdy sobie tego nie wyobrażam. Robię swoje treningi, reprezentuję kraj na zawodach, ale nie wyobrażam sobie, że mogę być dla kogoś wzorem do naśladowania. To jest takie wiesz... abstrakcyjne!

Jesteś też kobietą, która przełamuje stereotypy. Po mistrzostwach świata w Katarze w wywiadzie poruszyłaś temat, który dotychczas wśród sportowców był tematem tabu. Chodzi o miesiączkę.
Możesz być doskonale przygotowana, ale natury nie oszukasz. To jest największy pech, gdy akurat nakłada się to z ważną imprezą sportową. Można to oczywiście pewnymi metodami poprzesuwać, ale nie jestem fanką takich rozwiązań, bo wiem, że prędzej czy później gdzieś się to odezwie. U mnie ostatnimi miesiącami to jest dzień, dwa wyjęte z życia, jednak kobiety prawie wcale o tym nie mówią. W naszym środowisku zawsze było to brane za tzw. głupie tłumaczenie, z drugiej strony również przez kibiców jesteśmy traktowani bardzo surowo. Oni zawsze oczekują jak najlepszych wyników i nie ma zmiłuj, jak coś pójdzie gorzej, to już nikt nie zastanawia się jaka była tego przyczyna. Nie chcę niczego usprawiedliwiać, ale pokazać też ludzkie, normalne oblicze trenujących kobiet.

To wszystko o czym rozmawiamy przekazujesz za pomocą portali społecznościowych. Dzisiaj do głosu mocno doszły social media - jak bardzo jesteś zaangażowana w ten wirtualny świat?
Z natury zawsze dążę do tego, by być niezależną w każdej dziedzinie, nie lubię jak ktoś mi coś narzuca, więc zawsze chcę żeby to co robię, było spójne ze mną. Jeżeli chodzi o treści sponsorowane, to nigdy nie angażuję się w akcje, w które po prostu nie wierzę. Polecam tylko te których używam i które są przeze mnie sprawdzone. Nie wciskam kitu i nie zamierzam.

Pytam, bo przejrzałam twojego Instagrama i ten profil jest zwyczajnie ludzki, autentyczny, nienaciągany - widać tu ciebie jako osobę, a nie tylko sportowca. I zdarzy się nawet kawa z ciastkiem! (śmiech).
Ciągle nie wiem jak powinnam to robić. Z jednej strony wiem, że to profil sportowy i ludzie głównie tego ode mnie oczekują, ale z drugiej chcę pokazać, że nie jestem tylko sportowcem, ale też człowiekiem, normalną Anią. Nie chcę za bardzo wchodzić w to życie prywatne, ale jednak trochę korci mnie by je pokazywać. Balansuję.

Jednak to nie jest twój jedyny profil... Na @taktowidze.a pokazujesz siebie jako wrażliwą artystkę.
Zgadza się (śmiech). Umieszczam tu głównie swoje zdjęcia z podróży. Fotografią zaraził mnie mój partner Artur [Waś - olimpijczyk, panczenista], który już od dawna się tym interesuje. Pojechaliśmy razem na Islandię, on z aparatem, ja z aparatem w telefonie i chyba wtedy złapałam bakcyla. Artur stwierdził, że mam „oko" i namówił mnie do kupna swojego sprzętu. Długo zwlekałam, ale jak już kupiłam to wsiąkłam kompletnie.

Pasja czy może nowa furtka na przyszłość?
Mam typową naturę sportowca, wciąż chcę być lepsza i to dotyczy chyba każdej dziedziny w życiu. Sporo podróżuję, i żal mi tego nie wykorzystać. Często na zgrupowaniu mam dużo czasu pomiędzy treningami, a przebywając w hotelu miałam wrażenie, że ten czas marnuję. W fotografii znalazłam brakujący element. Coraz poważniej myślę o tym, żeby kiedyś zacząć się tym zajmować profesjonalnie. Cały czas żyję w stresie, co będę robić po zakończeniu kariery, czy sobie poradzę. Jako sportowcy mamy trochę skomplikowaną sytuację, ponieważ wchodzimy do dorosłego życia jako trzydziestolatkowie bez doświadczenia w fachu. Na szczęście zdaję sobie z tego sprawę, dlatego prowadzę życie właśnie w taki sposób. Staram się nie zamykać tylko na sport, bo wiem, że on się kiedyś skończy.

> **Mam za sobą dobre biegi, ale nie mam bardzo dobrego. Czuję natomiast, że mam możliwości, nie wiem gdzie są moje granice, a bardzo chciałabym je poznać!**

Gdy reszta kadry odpoczywa w hotelu, ty biegniesz na miasto i czerpiesz z niego garściami. Taka odskocznia?
Zazwyczaj to tak to wygląda. Czasami wypożyczam samochód i jadę w miejsca, które wcześniej upolowałam. Fotografuję głównie krajobrazy, naturę, ale ostatnio zaczęłam interesować się też portretami. Chcę być wszechstronna. Zresztą taka fotografia na wyjazdach z kadrą to, tak jak wspomniałaś, swego rodzaju azyl, którego potrzebuję. Nienawidzę maczać się w jednym sosie przez cały czas. Potrzebuję świeżości, nowych bodźców. Jedni potrzebują skupiać się na sporcie w 110 %. Ja taka nie jestem i uważam, że jestem w stanie zachować pełen profesjonalizm realizując się też na innych polach. Staram się korzystać z życia. Chcę być szczęśliwa. Jeżeli tylko widzę jakieś możliwości i coś mnie zainteresuje, to dlaczego mam z tego nie skorzystać? Dlaczego mam się zamykać tylko do jednej szufladki?

Masz w głowie moment, w którym chciałabyś zakończyć zawodowe bieganie?
Kiedyś myślałam, że po igrzyskach w Tokio, jednak teraz wiem, że to jeszcze nie ten czas. Jestem naprawdę w dobrej dyspozycji, ponieważ moje wyniki wciąż rosną. To napawa mnie optymizmem, ale nie czuję się jeszcze do końca usatysfakcjonowana. Nie mam jeszcze doświadczenia w bieganiu na 400 metrów. Mam za sobą dobre biegi, ale nie mam bardzo dobrego. Czuję natomiast, że mam możliwości, nie wiem gdzie są moje granice, a bardzo chciałabym je poznać! Po Tokio rok na pewno, a później zobaczymy jak będzie z życiem prywatnym, bo wiadomo - zegar tyka i może być tak, że po prostu zostawię po sobie ślad (śmiech).

Wraz z nowym rokiem zaczęło się wielkie odliczanie do igrzysk w Tokio. Jakie plany na najbliższe miesiące?
W styczniu na trzy tygodnie lecimy na zgrupowanie do RPA, gdzie będziemy trenować głównie pod sezon halowy. Na początku marca czekają nas halowe mistrzostwa Polski w Toruniu, a potem zaczynamy przygotowania typowo pod sezon letni. Później Teneryfa, Turcja i zaczyna się sezon, który zacznie się od mistrzostw Polski, po Tokio, a zakończy na mistrzostwach Europy.

Zapowiada się intensywnie - sportowo i fotograficznie (śmiech).
Wszystko na to wskazuje!

Na koniec muszę zapytać, jaki cel na Tokio?
Chciałabym, żebyśmy wszystkie były zadowolone - to jest mój cel!

SOPOCKIE
MORSOWANIE

AUTOR: DOMINIKA RASZKIEWICZ | **FOTO:** KAROL KACPERSKI

Dla jednych to śmiałkowie, dla innych pozytywnie zakręcona grupa, dla jeszcze innych szaleńcy. Dla trójmiejskich morsów rozpoczął się właśnie sezon kąpieli. Jak zacząć przygodę z tym nietypowym sportem - pytamy najlepszych z najlepszych w ich naturalnym środowisku, czyli nad brzegiem Morza Bałtyckiego.

Listopadowy poranek, godzina 6:30, wejście na plażę nr 28 w Sopocie. Kilkanaście osób wchodzi na plażę. Rozgrzewka - głównie bieg truchtem, przysiady, pompki. Temperatura powietrza wynosi 1 stopień. Wody - około 6 powyżej zera. Po przebraniu i krótkiej rozgrzewce, punktualnie o godzinie 6:45 kilkanaście osób zanurza się w wodzie. Każdy płynie swoim tempem i pokonuje taką liczbę metrów, na jaką wystarcza mu sił. Standardowy dystans sięga do wyciągarki na wysokości tzw. plaży rybackiej. To 450 w jedną i 450 metrów w drugą stronę. Tyle samo ile trzeba przepłynąć na zawodach podczas najdłuższej konkurencji. Podobno w dobrym tempie tę odległość płynie się około 13 minut. Około 7:00 wszyscy są już na brzegu. Szybkie przebranie, gorąca herbata i można zacząć dzień pełen energii.

MORSY Z PŁYWACKĄ ŻYŁKĄ

Sopocki Klub Morsów istnieje od 12 lat. Z początku członków było dwanaścioro, dzisiaj jest ponad 120 morsujących. Pływająca grupa spotyka się od poniedziałku do piątku o świcie.

- W zależności od dnia, jest nas tutaj od 4 do 12 osób. Każdy przychodzi wyłącznie wtedy, kiedy udało mu się rano wstać, ma czas i ochotę na trening. Nie ma żadnego przymusu - opowiada Aleksander „Olo" Tokmina, prezes Sopockiego Klubu Morsów. - Od tych „klasycznych" morsujących różnimy się tym, że oni moczą się w wodzie tylko do linii ramion, stojąc w miejscu. My z kolei zanurzamy całe ciało, pływamy krótkie odcinki i w ten sposób przygotowujemy się do krajowych i międzynarodowych zawodów dla morsów pływających.

W mistrzostwach grupa startuje od czterech lat. Wcześniej pływały i jeździły na zawody wyłącznie pojedyncze osoby z sopockiego klubu i to one zaszczepiły w innych pływacką żyłkę. Gdy potencjał morsowania w połączeniu z pływaniem dostrzegł także prezes, zaprosił do wspólnych treningów kilkunastu członków. Od tej pory grupa regularnie trenuje i bierze udział w międzynarodowych zawodach mistrzowskich.

- Byliśmy w Jełgawie na Łotwie, w Londynie, Sankt Petersburgu, Chinach, a nawet na kole podbiegunowym - wymienia Aleksander Tokmina i dodaje, że obecnie zespół przygotowuje się do wyjazdu na mistrzostwa świata w Słowenii, które odbędą się w lutym 2020 roku. Wszystkie wyjazdy opłacane są przez grupę z własnej kieszeni. Morsy mają też na koncie inne osiągnięcia, w tym przepłynięcie z Sopotu na Westerplatte, by uczcić rocznicę obrony półwyspu.

Klasycznych morsów, które podchodzą do pływania bardziej rekreacyjnie i towarzysko jest znacznie więcej niż tych pływających. Ta grupa kąpie się w morzu co niedzielę o godzinie 12:00 przy Teatrze Atelier, obok siedziby klubu. W niedzielę do wody wchodzi wtedy co najmniej kilku nowicjuszy.

IM ZIMNIEJ, TYM LEPIEJ

Trudno jednoznacznie wskazać od kiedy do kiedy jest pora na morsowanie. „Oficjalny" sezon trwa od 15 października do 15 kwietnia, ale grupa pływająca trenuje również w lecie, w cieplejszej wodzie. Wtedy od czasu do czasu pływają dłuższe dystanse - z Sopotu do wysokości mola na Zaspie lub w drugą stronę - do mola w Orłowie. Podczas standardowego porannego treningu pokonują 2-kilometrowy dystans po okręgu - do świecącej pławki przy końcu mola w Sopocie.

- Oczywiście im jest zimniej, tym rzadziej to robimy. Ale do temperatury wody 10 stopni powyżej zera trenujemy właśnie w taki sposób - wyjaśnia Aleksander Tokmina.

Pytam, jaka była najzimniejsza woda, w której pływała mistrzowska grupa. Jak odpowiada prezes, w Polsce było to wtedy, kiedy morze aż do mola jest zamarznięte.
- Wówczas wrzucony do wody termometr wskazywał między 0,5 a 1 stopnia powyżej zera. Była tzw. kra i śryż - mówi. Z kolei najniższa temperatura wody, w której kiedykolwiek trenowała grupa wynosiła minus 0,5 stopnia. - To było na kole podbiegunowym, temperatura na zewnątrz oscylowała wokół 27 stopni poniżej zera. Na akwenie, po którym pływaliśmy co 10 minut trzeba było kruszyć lód, żebyśmy w ogóle mogli z niego korzystać - opowiada prezes sopockiego klubu.

Dzięki częstym treningom morsy są w stanie odczuć nawet najmniejsze wahania temperatury wody. W takich warunkach, nawet okulary do pływania na nosie i czepek sprawiają, że jest nieco cieplej. - Czujemy różnicę do pół stopnia na termometrze, bo przecież wchodzimy do wody tylko w kąpielówkach. A jeśli kogoś dawno nie było na treningu, zimno odczuwalne jest oczywiście znacznie bardziej - wyjaśnia Aleksander Tokmina. - Tak naprawdę ze zniecierpliwieniem wyczekujemy na kolejne spadki temperatur. Kiedy na brzegu jest mniej niż zero, jesteśmy czerwoni, zziębnięci, ale i jeszcze bardziej naładowani pozytywną energią - dodaje.

WODA NIE BOLI

Zdaniem zawodników, zacząć morsować nie jest wcale tak prosto. Mówią, że najkorzystniej pierwszy raz wchodzić do wody w grupie - dużej, wesołej, często poprzebieranej.

- Najważniejsze, żeby chcieć i przełamać barierę umysłu. Woda przecież nie parzy, nie boli - wymienia prezes.

On sam przyznaje, że do swojej pierwszej kąpieli podchodził trzy razy, rok po roku w Sylwestra. Wówczas w gdańskim klubie odbywa się tzw. pasowanie na morsa.
- Miałem już przygotowany ręcznik i czepek, ale umysł powiedział mi „nie". Nie sprzyjała pogoda, było deszczowo, wietrznie. I przede wszystkim przygotowanie trwało zbyt długo. Stojąc na brzegu, jedynie zmarzłem i się zniechęciłem. Później w zimie zacząłem przychodzić sam na plażę i tak po raz pierwszy zanurzyłem się w wodzie w towarzystwie kilku zupełnie przypadkowych osób - śmieje się.

Potem Aleksandra Tokminę czekał jeszcze jeden debiut.

- Długo kąpałem się „klasycznie", ale nie pływałem. Nie potrafiłem oderwać nóg od ziemi, przemóc się, by przepłynąć choćby 5 metrów. Teraz, mimo że na treningach w Sopocie przepływam po 300-400 metrów, to mój rekord na zawodach to jedynie 100 metrów - mówi.

ENERGIA NA CAŁY DZIEŃ

Część z morsów pływających przed wejściem do wody robi krótką przebieżkę brzegiem morza. Mówią, że ciepłym łatwiej zanurzyć się w lodowatej wodzie. Aleksander Tokmina podkreśla, że można morsować też bez żadnego przygotowania. Jak tłumaczy, on robi wszystko z marszu. Rozbiera się i od razu wchodzi do wody.

Zdecydowanie ważniejsze są czynności, które wykonujemy po wyjściu z morza.
- Kiedy jest minusowa temperatura i wiatr, to po kąpieli trzeba błyskawicznie się ubrać. Najlepiej sprawdzają się tu szerokie, wygodne ubrania, które można szybko na siebie narzucić. Najszybciej marzną ręce i stopy, o wiele szybciej na brzegu niż w wodzie. Dłonie są tak lodowate, że ubierając się, nie wiemy, czy trzymamy w nich guzik czy zamek. Kończyny sztywnieją i to utrzymuje się później przez kilka godzin - mówi prezes. Po ubraniu się jest czas na ciepłą „morsową herbatę" - mocną, z imbirem, miodem i cytryną. Zawodnicy przynoszą kubki i dzbanki z gorącą wodą, piją, chwilę rozmawiają. Przed godziną 8 każdy rozchodzi się do swojej pracy i obowiązków. - Mimo że na zewnątrz jest temperatura pokojowa, to schłodzenie całego ciała czuje się mniej więcej do południa. A wewnętrzna energia, którą zaczerpnęliśmy tutaj trzyma przez cały dzień - kończy Aleksander Tokmina.

TRACĄ APTEKI

Morsy mówią też o prozdrowotnej stronie tego oryginalnego sportu. Tokmina śmieje się, że morsowanie działa lepiej niż niejedno sanatorium.
- Po ciężkiej kontuzji kręgosłupa, polecono mi krioterapię i balneologię. Byłem na kilkudziesięciu zabiegach, a później postanowiłem przenieść krioterapię do morza. Jest tańsza, odbywa się w towarzystwie, sprawia więcej przyjemności, wytwarzają się endorfiny - wymienia.

Potwierdza to 72-letni mors z mistrzowskiej grupy Jacek Starościak. - Morsuję od 10 lat i jestem najlepszym dowodem na to, że to działa. Dobra wytrzymałość bierze się z regularnego treningu. Jeżeli pływamy często, to organizm przyzwyczaja się do zimna - mówi.

- Kiedyś miewałam przeziębienia, stale pokasływałam. Teraz w ogóle nie choruję, dlatego regularne treningi są bardzo mobilizujące. Apteka na nas traci, a my oszczędzamy - śmieje się z kolei morsująca Iwona Lubińska.

I na koniec jeszcze jedna ważna zasada morsowania: każdy moczy się tyle czasu, ile zamierza. Chociaż do wody wchodzi się w grupie, to wyjść z morza można w każdym momencie, bo przecież sami najlepiej znamy możliwości swojego organizmu.
- Nie ma żadnej reguły, która by mówiła, że jeśli ktoś nie przebywa w wodzie dziesięciu minut, to nie jest morsem. Pierwsze morsowanie to często zamoczenie samych kostek. I to dla kogoś może być pokonanie tej pierwszej bariery - podsumowują rozmówcy.

EURO STYL
GRUPA DOM DEVELOPMENT

Osiedla w centrum Twoich potrzeb

SOPOCIANKI
NA GRUZIŃSKIM SZLAKU

AUTOR: MICHAŁ STANKIEWICZ | **FOTO:** KAROL KACPERSKI

Nieustanne toasty, pyszne jedzenie, a przede wszystkim wyjątkowa gościnność. Do tego wspaniałe widoki, inspirujące opowieści i niewiarygodnie niskie ceny. I mnóstwo czasu poświęcanego nie tylko na pogoń za karierą i pieniędzmi, ale na celebrowanie życia i przyjaźni. Tak Gruzja przyjęła trzy dziewczyny z Trójmiasta, które postanowiły uczcić 40. urodziny jednej z nich.

Dla wielu osób „czterdziestka" to przełomowy moment. Przekroczenie tej krawędzi włącza myśli na temat przewartościowania życia na wielu płaszczyznach, podjęcia trudnych życiowych decyzji, rozważań nad tym co się wydarzyło. Zupełnie inaczej do swoich urodzin podeszła Aleksandra Staruszkiewicz, szefowa działu eventów w MS Group, wydawcy Prestiżu.

- Zbliżająca się urodzinowa data była idealnym motywem na kolejną przygodę - mówi Aleksandra. - Szybka analiza lotów i kierunków wskazała na Gruzję, gdzie życzliwość gospodarzy do Polaków jest wyjątkowa. Nie tylko za nasz stosunek do Gruzji w 2008 roku podczas najazdu rosyjskiego w trakcie konfliktu o Osetię Południową, ale również poparcie powstania w 1832 roku!

Aleksandrze postanowiła towarzyszyć Marta, manager w MS Group i jednocześnie szefowa magazynu Linia oraz Kasia, właścicielka firmy spedycyjnej Fenix oraz podróżniczka. Cała trójka spakowała więc plecaki i bezpośrednim lotem z Gdańska dotarła do kraju wspaniałych krajobrazów, fantastycznego jedzenia oraz niewyobrażalnej gościnności.

KUTAISI

Pierwszym celem podróży było miasto Kutaisi, z którym Gdańsk ma regularne połączenia lotnicze. Sopocianki błyskawicznie przekonały się o słynnej gruzińskiej gościnności.

- Doleciałyśmy przed północą. W Gruzji restauracje otwarte są 24 godziny na dobę. Gruzini od razu nas zagadali, poczęstowali tradycyjnymi pierogami chinkali, polecali tutejsze smakołyki, a w szczególności wino i miejsca, które warto odwiedzić w okolicy. Po miłym, wspólnym biesiadowaniu zostałyśmy bezpiecznie odprowadzone do hotelu. Rano, gospodyni przygotowała dla nas pyszne śniadanie. Okazało się, że grupa przyjaciół z poprzedniego wieczoru czeka już na zewnątrz, aby zabrać nas na zwiedzanie regionu. Obawę, że nie powinnyśmy nigdzie jechać z nieznajomymi bardzo szybko rozwiała właścicielka hotelu informując nas, że to normalne i nie mamy powodu do obaw - wspomina Aleksandra.

Nawiązane relacje pozwoliły podróżniczkom na poznanie niekomercyjnej trasy turystycznej - nie tylko w samym Kutaisi, ale i okolicach. Miejscem wartym odwiedzenia jest Sataplia, park narodowy, który powstał w 1935 roku.

- Sataplia znaczy dosłownie „miejsce miodu". Swoją nazwę rezerwat wziął od góry Sataplii, której to nazwa z kolei wywodzi się ze starej gruzińskiej tradycji zbierania miodu dzikich pszczół zamieszkujących tę górę. Odwiedziłyśmy długą na 900 m jaskinię Sataplia, w której znajduje się piękna komnata w kształcie kopuły. Jaskinia jest udekorowana kolorowymi światłami, które oświetlają imponujące stalagmity i stalaktyty. Na terenie rezerwatu znajdują się również skamieniałe odciski śladów dinozaurów i szklana platforma widokowa, z której można zachwycać się zapierającymi dech w piersiach widokami – opowiada Marta.

Zwieńczeniem dnia był tradycyjny, gruziński szaszłyk. Ta część dnia wyjątkowo przypadła do gustu Marcie.

- Mięso, czyli wołowina lub wieprzowina jest tylko solone, a przygotowane kawałki nadziewane na długie szpikulce - szampury. Nie zabrakło oczywiście gruzińskiej wódki czaczy i obowiązkowych długich toastów. Gruziński toast jest sztuką, opowieścią, przemową i anegdotą, która kończy się morałem. Trwa długo, a podczas jego wznoszenia nikt nie może się wtrącać i przerywać tylko cierpliwie czekać do końca. Każdy wzniesiony toast powinien być zwieńczony wypiciem zawartości kieliszka do dna, także dla bezpieczeństwa naszego stanu równowagi naginałyśmy lekko tą zasadę. Nie było to łatwe, ale wyśmienite nastroje, ciągły śmiech i radość nie pozwoliły zwalić nas z nóg - wspomina Marta.

TIBILISI

Kolejnym etapem wyprawy było Tibilisi, stolica Gruzji. To miasto wielokulturowe, położone nad rzeką Kurą, którą przecinają mosty. Szczególną uwagę skupia Most Pokoju. Oryginalny, wykonany ze stali o futurystycznej konstrukcji pięknie wkomponowuje się w krajobraz starego Tibilisi. Dodatkowo klimat miasta tworzy jego położenie między dwoma masywami górskimi.

Można do niej dojechać marszrutką. To standardowy i tani środek transportu w Gruzji, której rozkład jazdy jest jedną

wielką niewiadomą. Rusza kiedy chce, a podróżowanie nią to ogromna dawka adrenaliny. Kierowca to istny mistrz kierownicy, jeździ dynamicznie, nie do końca przestrzega zasad ruchu drogowego i obowiązkowo pali papierosy podczas jazdy.

W stolicy podróżniczki zdecydowały się odstąpić od wędrownego standardu wycieczki i wynajęły ekskluzywny apartament w hotelu mieszczącym się na zamku w samym centrum starówki. Koszt: 80 zł za osobę.

W Tibilisi odbyło się główne świętowanie urodzin.

- Rozpoczęłyśmy na starówce. Miejsce idealne dla każdego biesiadnika. Poza multikulturowością architektury, sąsiadujących obok siebie cerkwi, meczetów czy synagog jest mnóstwo restauracji, barów, klubów nocnych oraz kasyn - opisuje Marta, która sprawnie dokonała fachowej analizy stolicy Gruzji. - Na ulicach rozbrzmiewa gruzińska muzyka oraz przyjazny dla uszu gwar miasta. Informacja o tym, że świętujemy urodziny rozprzestrzeniła się w mgnieniu oka. W pewnym momencie miałyśmy wrażenie, że pół miasta obchodzi z nami czterdziestkę Oli - śmieje się.

Podczas pobytu w Tibilisi warto poświęcić czas na chwilę relaksu w siarkowych, gorących łaźniach, które znajdują się w dzielnicy Abanotubani w Starym Tibilisi.

- Były idealnym lekarstwem oczyszczającym po nocnym szlaku. Łaźnie są bardzo słynne wśród mieszkańców Tibilisi, sama nazwa stolicy pochodzi od słowa tibili czyli ciepło - wyjaśnia Aleksandra.

KACHETIA

Sighnaghi to małe miasteczko położone we wschodniej Gruzji w winnym regionie Kachetia. Nazwane jest miastem zakochanych i jest jednym z piękniejszych w całej Gruzji. Położone na wzniesieniu, z którego rozciąga się fenomenalny widok na Równinę Alazańską, a w tle na ośnieżone szczyty Kaukazu. Tutaj czas wyraźnie zwalnia. Do zwiedzenia są m.in. pobliskie klasztory oraz obowiązkowo lokalne winnice Kakheti – Tunnel Winery Khareba i Kindzmarauli Corporation Wine House, w których można testować genialne lokalne wina, które doceniane były na wielu międzynarodowych konkursach.

- To był raj. Spokój, piesze wędrówki, przepiękne widoki, gościnni tubylcy, wspaniałe jedzenie i wino, sprawiło, że emanowałyśmy radością życia - mówi Aleksandra.

Fot. Archiwum prywatne

Po dwóch dniach podróżniczki wróciły do Tibilisi po drodze odwiedzając Mchceta, uważaną za pierwszą historyczną stolicę kraju, by trafić do Borjomi. To słynne uzdrowisko, a to wszystko za sprawą wyjątkowych w smaku wód mineralnych, które mają niezwykle korzystny wpływ na drogi żółciowe i choroby przewodu pokarmowego oraz jedną magiczną właściwość – doskonale leczą kaca.

W Borjomi dziewczyny znów skorzystały na wielkiej gościnności Gruzinów.

- Hotel Borjomi City, do którego trafiłyśmy przypadkiem spacerując główną drogą, to czteropiętrowy budynek, w którym jeszcze do niedawna znajdowała się poczta. Właściwie dopiero się otwierał, także z racji tego, że byłyśmy jednymi z pierwszych gości zostałyśmy bardzo wystawnie ugoszczone. Właściciel hotelu zaprosił nas na gruzińską suprę - opowiada Aleksandra.

Supra to tradycyjna gruzińska biesiada, która dla Gruzina jest smakiem życia. Gruzińskie uczty nie są tworzone, by tylko jeść i pić. To coś więcej. Mają na celu jednoczyć ludzi, celebrować spotkania, nawiązywać i utrwalać przyjaźnie. To ceremoniał, który syci ciało i ducha. Podczas supry stół jest obficie zastawiony jedzeniem i piciem, a przebieg spotkania nadzoruje mistrz ceremonii Tamada. Zajmuje on przy stole honorowe miejsce

i wygłasza długie toasty w odpowiednim porządku. Pierwszy toast zawsze wznosi się za Boga, a kiedy wznoszony jest toast za kobietę, najpierw za matkę, wszyscy mężczyźni przy stole wstają na znak szacunku. Zazwyczaj odpowiedzią na każdy toast jest słowo „gaumardżos" czyli za nasze zwycięstwo.

- Podczas pobytu w Borjomi biesiadowałyśmy w pełni po gruzińsku. Jedzenie i picie, liczne toasty, tańce do białego rana oraz liczne rozmowy o historii kraju oczywiście w języku rosyjskim nie miały końca - wspomina Marta.

NA SYGNALE NA LOTNISKO

Będąc w Borjomi warto pojechać na wycieczkę po największym w Gruzji Parku Narodowym - Kharagauli. Sopocianki kładami przemierzały leśne ścieżki, którymi dojechały do gorących źródeł. Niestety z racji, że na zewnątrz panowała minusowa temperatura nie odważyły się na kąpiel. Kolejnym etapem był zjazd kolejką linową i spacer po terenach dawnej rezydencji Dynastii Romanowów.

- Gruzińscy przyjaciele udowadniali swoją życzliwość na każdym kroku dlatego trudno było nam opuszczać to miejsce. Ogarnął nas smutek, że czas naszej gruzińskiej przygody się kończy, że ta spontaniczna radość i wszechobecnie panująca gościnność zaraz znikną - wspomina Aleksandra. - Podczas drogi powrotnej marszrutką dostałyśmy jednak telefon od Gruzinów poznanych pierwszego dnia w Kutaisi. Zaproponowali, że osobiście zawiozą nas na lotnisko. I tak się stało. Najpierw jednak była kolacja. Nasze ostatnie trzy godziny przed wyjazdem z kraju to obficie zastawiony stół, wino, czacza, muzyka i tańce. Wydawać by się mogło, że ciężko nam będzie dotrzeć na lotnisko i zdążyć na lot powrotny, ale się udało. Okazało się, że jeden z naszych przyjaciół był dyplomatą więc na sygnalne przejechaliśmy przez miasto. Auta zjeżdżały nam z drogi, a to wszystko tylko po to by nas uroczyście pożegnać. Doleciałyśmy do Polski z masą wspaniałych wspomnień - cieszy się jubilatka. - Dla naszej trójki po tej podróży, jedno jest pewne: Gruzja to niesamowita przygoda, to kraj wolności i radości życia, to sztuka świętowania. Bardzo dużo podróżuję, ale w żadnym kraju nie zostałam tak ugoszczona – podsumowuje Kasia.

TRÓJMIEJSKI DEBIUT
BMW X6

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

Pierwsza generacja BMW X6 wzbudziła dużo kontrowersji – SUV w wersji Coupe? Początkowo projekt Bawarczyków spotkał się z krytyką i niedowierzaniem, ale z czasem okazał się sporym sukcesem. Zaledwie trzy miesiące po światowej premierze podczas Targów Motoryzacyjnych we Frankfurcie, nowe wcielenie X6 zadebiutowało w Trójmieście podczas Dni Otwartych w BMW Zdunek.

BMW X6 zainicjowało powstanie segmentu SUV'ów w wydaniu „coupe". Model bazujący na X5 wyróżniał się ściętą sylwetką w tylnej części nadwozia i doskonałymi właściwościami jezdnymi na asfalcie – mimo podwyższonego zawieszenia. Najnowsze, III wcielenie X6 kultywuje te same wzorce. Podobnie jak poprzednik, jest produkowane w Stanach Zjednoczonych w zakładach w Spartanburgu. Zgodnie z obecnie panującym trendem, nowy model jest większy. Nadwozie jest dłuższe od poprzednika o 26 milimetrów i obecnie wynosi 4935 mm. Jest także szersze o 15 mm (obecnie 2004 mm), ale równocześnie niższe o 6 mm (obecnie 1696 mm). Rozstaw osi powiększył się o 42 mm i wynosi teraz 2975 mm.

Charakterystycznym elementem jest nowe wzornictwo przodu. Nie zostało to dobrze przyjęte, ale nowe generacje BMW cechuje duży, wyraźny grill. W X6, opcjonalnie, może on być wyposażony w podświetlenie LED, które aktywuje się podczas otwierania i zamykania samochodu, a także na życzenie kierowcy. To jednak nie koniec oświetleniowych innowacji. Kolejną opcją są laserowe reflektory. BMW Laserlight mogą oświetlać drogę nawet 500 metrów przed samochodem, a światła drogowe posiadają funkcję nieoślepiania innych kierowców. Można je rozpoznać po niebieskich lampach w kształcie X widocznych pod kloszami reflektorów.

Wewnątrz X6 jest bardzo podobne do siostrzanego modelu X5. Kokpit zdominowany jest przez dwa monitory o średnicy ponad 12 cali. Dźwignia zmiany biegów może mieć kryształowy kształt, a w konsoli centralnej znajdują się uchwyty na napoje, które mogą posiadać funkcję chłodzenia. Mimo, że samochód nie został stworzony z myślą o funkcjonalności, to posiada bardzo przestronny 580-litrowy bagażnik. Tego samego nie można jednak powiedzieć o tylnej kanapie, gdzie przestrzeń jest raczej przeciętna.

Do napędu nowego X6 służą 3 silniki. Już najmniejszy, podstawowy silnik ma całkiem niezłe parametry – 3-litrowy diesel o 6 cylindrach, oznaczony jako xDrive30d, generuje 265 KM i pozwala rozpędzić tego dużego SUV'a do 100 km/h w 6.5 sekundy. Mocniejszy wariant napędzany olejem napędowym to M50d o mocy 400 KM. Jednostki napędzane bardziej szlachetnym paliwem, czyli benzyną, to xDrive40i (3.0 R6, 340 KM) oraz wstęp do rodziny M Power – M50i z motorem V8 o mocy 530 KM.

Nowe BMW X6 trafiło już na stałe do oferty handlowej, wkrótce spodziewać się można pierwszych egzemplarzy wydanych klientom, a także egzemplarzy demonstracyjnych w trójmiejskich salonach. Ceny X6 w wydaniu xDrive30d rozpoczynają się od 357 900 zł. Mocniejszy diesel M50d to już wydatek minimum 456 600 zł. „Benzyniaki" kosztują od 365 500 zł (xDrive40i) do 467 900 zł za wariant M50i. „Pełnoprawne" M na rynek trafi w przyszłym roku i będzie dysponować mocą aż 600 KM. Cennik X6 M otworzy kwota 612 300 zł.

Dealer BMW Zdunek
ul. Druskiennicka 1a
Gdynia
tel.: +48 58 728 49 60
www.bmw-zdunek.pl

Całkowita suma opłat w ofercie BMW Leasing 0% wynosi 100% przy następujących parametrach: opłata wstępna 25%, okres leasingu 36 miesięcy, wykup 1%. Niniejsza symulacja nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego. BMW Leasing 0% jest oferowany przez BMW Financial Services Polska Sp. z o.o. Szczegóły oferty u Dealerów BMW.

NISSAN JUKE
POŻĄDANY CROSSOVER

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

Juke należy do specyficznego segmentu rynku - niby mały, funkcjonalny samochód, ale ma w sobie coś, co sprawia, że traktowany jest jako modny i pożądany gadżet. Do gustu przypadł przede wszystkim paniom, jednak ten mały crossover od Nissana ma do zaoferowania nie tylko oryginalną stylistykę.

Pierwsza generacja „Dżuka" wyróżniła się na rynku tym samym – stylistyką. Z jednej strony można byłoby usłyszeć zachwyty, z drugiej pogardę wobec nietuzinkowego projektu Nissana.

Najnowsza generacja, która niedawno zadebiutowała w trójmiejskich salonach Nissan Zdunek, zachowała kształt poprzednika, ale w bardzo nowoczesnym wydaniu. Jak na mały, miejski samochód, zadziwiająco długo można odkrywać jego kształty. Liczne przetłoczenia i zagłębienia na karoserii, wąskie reflektory, ukryta tylna klamka – takich detali jest tu całkiem sporo. Do tego kształt przywodzący na myśl samochody typu coupe i aż 19-calowe koła – w samochodzie o miejskim charakterze. Uwagę przykuwa również wnętrze. Warto zwrócić uwagę nie tylko na stylistykę, ale także bardzo ładne wykończenie, z miękkimi elementami na całym kokpicie i panelu centralnym włącznie.

Co do funkcjonalności – to najlepiej określić to jako: „coś, kosztem czegoś". Kabina nie rozpieszcza obszernością, na tylnej kanapie problemem może okazać się nie tylko transport dorosłej osoby, ale nawet dużego fotelika dziecięcego. Lepiej wypada przestrzeń bagażowa – 422 litry bagażnika i kilka funkcjonalnych schowków w kabinie.

Juke pokazuje swoje atuty przede wszystkim podczas miejskiej jazdy. Wyższa pozycja za kierownicą, niż ma to miejsce w typowym samochodzie segmentu B, wyższy prześwit i bardzo duże lusterka. To wszystko pomaga odnaleźć się i wyczuć samochód.

Do napędu nowego Juke'a wykorzystywany jest tylko jeden silnik. Jest to 1-litrowa, 3-cylindrowa, turbodoładowana jednostka benzynowym DIGT o mocy 117 KM. Napęd przekazywany jest na przednią oś poprzez 6-biegową przekładnie manualną (opcjonalnie 7-biegowa dwusprzęgłowa skrzynia automatyczna DCT z funkcją zmiany przełożeń za pomocą manetek). Można wybrać też trzy tryby jazdy - program Eco, Standard i Sport. Osiągi nie są imponujące, ale w pełni wystarczające do przemieszczania się po mieście i krótkich trasach.

Ceny nowego Nissana Juke rozpoczynają się od 66 900 zł za podstawową wersję VISIA. Bogatsza odmiana ACENTA to wydatek minimum 72 400 zł, a najbogatsza N-CONNECTA 79 900 zł.

ELEKTRYCZNY EQC
PRZYSZŁOŚĆ MERCEDESA?

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

Elektryczny EQC to przyszłość gamy Mercedesa, a zarazem jak mówi producent: nowy język designu progresywnego luksusu. Jednak czy mogło być bardziej ekscentrycznie? Jak wypada „Mercedes wśród elektryków”?

Jeśli robi się coś po raz pierwszy, oczekiwania może i są duże, ale zarazem przymyka się oko na drobne niedoskonałości. Gorzej, jeśli robi się coś po raz pierwszy, ale po swojej konkurencji. Wówczas wymagania wzrastają. EQC to właśnie przykład takiej sytuacji. Jest to pierwszy produkowany seryjnie Mercedes-Benz, który posiada jedynie elektryczny napęd. Oczekiwania wobec tego modelu są wysokie, ale potencjalni nabywcy patrzą na niego przez pryzmat obecnej już na rynku konkurencji. Jak więc wypada „Mercedes wśród elektryków”?

Stylistycznie nad EQC trudno się rozpływać w zachwytach. Samochód wygląda jak poliftingowy model GLC i zgodnie z polityką Mercedesa nie wprowadza ani ewolucji, ani rewolucji. Czy to dobrze czy źle?

Gust – sprawa bardzo indywidualna, ale taki przełom – producent, który jest pionierem automobilizmu wprowadza do swojej oferty, pierwszy raz w historii, samochód na prąd. No powiedzmy szczerze, można by się spodziewać czegoś bardziej ekscentrycznego. Przynajmniej adekwatnego do tego, co reprezentuje konkurencja.

EQC ma kształt i gabaryty średniej wielkości SUV'a. Trudno jednak kwalifikować go w tej klasie, bo jego prześwit przez zamontowane w podłodze akumulatory jest bardzo mały, porównywalny ze zwykłymi samochodami osobowymi, a nawet – o zgrozo – sportowymi.

Napęd o ekwiwalencie mocy 408 konie mechanicznych zapewnia fantastyczne przyspieszenie. Sprint do setki trwa 5,1 s, a prędkość maksymalna, jak to w samochodzie elektrycznym, jest mniej imponująca, ale wciąż wystarczająca – 180 km/h.

Rozczarowuje natomiast to, co mogłoby być największą zaletą EQC, mianowicie zasięg. Obiecywane przez producenta 400 kilometrów wydaje się wartością nieosiągalną. Re-

alnie, w bardzo sprzyjających warunkach EQC może pokonać 300 kilometrów. Jest jednak jeszcze jedna ciemna strona elektromobilności - ładowanie akumulatorów. Aby pokonać 100 kilometrów, ładowane od „zera" EQC potrzebuje 10 minutowego postoju przy szybkiej ładowarce DC i 2 godzin 56 minut na typowych stacjach AC. W przypadku ładowania z domowego gniazdka ten czas wydłuża się do ponad 11 godzin. Jeśli natomiast pojawi się potrzeba naładowania EQC od 0 do 100% - np. w celu pokonania trasy z Trójmiasta do Koszalina i z powrotem, czas ładowania wydłuży się do odpowiednio: 1:22 h, 12:13 h i aż 46:40 h w przypadku domowego gniazdka. W tym ostatnim przypadku piątkową podróż należy zacząć od podpięcia EQC do źródła zasilania już w… środę.

Samochody elektryczne wciąż wydają się niepraktyczne. Jednak ta technologia ewoluuje i z każdym rokiem staje się bardziej wydajna. Zastanawiające jest tylko to, dlaczego Mercedes obrał taką trudną drogę i zelektryfikował dużego SUV'a, zamiast stworzyć samochód mniejszy i tym samym wydajniejszy.

Niepodważalną zaletą „elektryków" jest natomiast to, że w Polsce, w zakorkowanych miastach, zgodnie z panującym prawem korzystać można z bus-pasów. A to może znacznie ułatwić przemieszczanie się. Czy ten elektryczny Mercedes za ponad 330 000 zł jest tego wart? Warto się przekonać i skorzystać z oferty dealera Mercedes-Benz BMG Goworowski w Gdyni oraz Gdańsku.

NOWY DISCOVERY „ZNAJDŹ RÓŻNICE"

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

Land Rover Discovery doczekał się modernizacji. Nowy Discovery Sport to mała zmiana wizualna, jednak spora konstrukcyjnie.

Discovery Sport to podstawowy, nieduży SUV, który w ofercie marki zastąpił Freelander'a. Podobnie jak w przypadku innych producentów zastosowano tu znany manewr z użyciem nazwy większego modelu.

Discovery zasłynął z ponadprzeciętnych możliwości terenowych i obszernej kabiny. Młodszy brat ma aspiracje, aby kontynuować te tradycje, ale w odpowiednio mniejszym wydaniu. Kabina mieści 5 lub 7 pasażerów, a dodatkowo tylną kanapę można przesuwać oraz regulować kąt pochylenia oparcia. Co do możliwości terenowych – raczej nie należy spodziewać się dzielności na miarę dużego Discovery, ale ponad 21 cm prześwitu daje poczucie bezpieczeństwa podczas zjeżdżania na bezdroża.

Czego nowego można doświadczyć w nowym „Disco" Sporcie? Wizualnie samochód zmienił się bardzo niewiele. Zastosowano nowe zderzaki, reflektory oraz grill. Znacznie wyraźniejsze są zmiany wewnątrz. Kokpit przypomina teraz awangardowego Evoque, a sterowanie odbywa się głównie przez wielofunkcyjny ekran dotykowy. Tradycyjnych przycisków jest już nie wiele, za to te na kierownicy można samodzielnie konfigurować, przypisując im interesujące użytkownika funkcje. Nie zabrakło też nowych rozwiązań technologicznych takich jak: indukcyjne ładowanie telefonu, kamera 360 czy też wewnętrzne lusterko wsteczne, na którym można wyświetlić obraz z kamery cofania.

Egzemplarz udostępniony nam do redakcyjnego testu przez British Automotive Gdańsk, wyposażony był w silnik wysokoprężny 2.0 o mocy 180 koni mechanicznych. Pomimo dość wolnego przyśpieszenia (do setki w 9 sekund), co jest wynikiem blisko dwóch ton wagi, dobrze się rozpędza i daje przyjemne wrażenia z jazdy.

Bazowa cena Discovery Sport wynosi 169 900 zł. Prezentowany na zdjęciach egzemplarz skonfigurowano na trochę ponad 273 000 zł.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

BLIŻEJ KLIENTÓW W SAMYM CENTRUM GDAŃSKA

PRZEMYŚLANY, DYNAMICZNY ROZWÓJ

Od ponad 22 lat firma Makurat Auto Miras buduje swój motoryzacyjny świat: niegdyś mały warsztat samochodowy to dzisiaj prężnie rozwijający się autoryzowany serwis Seata w nowej lokalizacji w Gdańsku na ul. Zawodników 2 oraz pierwsze w Trójmieście Centrum Napraw Powypadkowych Grupy Volkswagen marki Seat w oddziale w Pępowie k. Żukowa.

Obecnie Makurat Auto Miras oferuje wiele zaawansowanych technologii naprawczych i najlepsze wyposażenie, niedostępne w innych serwisach samochodowych na terenie Trójmiasta. Uzyskanie Autoryzacji CNP Grupy Volkswagena to dla firmy ogromne wyróżnienie i szansa na dalszy, jeszcze szybszy rozwój.

Nowy Autoryzowany Serwis Seat w Gdańsku jest bliżej klientów i zapewnia najwyższe standardy. W zlokalizowanym w samym sercu Gdańska dużym, przestronnym budynku już za kilka tygodni powstanie komfortowa strefa relaksu dla klientów czekających na naprawę. Auto Miras zaprasza również właścicieli aut innych marek. Firmie zależy na tym, aby wyjątkową jakość jej usług poznali mieszkańcy Gdańska i całej okolicy. Celem spółki jest, aby serwis w Gdańsku był nie tylko bliżej klientów, ale żeby stał się ich „nowym najlepszym serwisem samochodowym", jak mówi Prezes Zarządu Mirosław Makurat.

Co daje klientowi kompleksowa likwidacja szkody w Centrum Napraw Powypadkowych?

Przede wszystkim profesjonalną obsługę, wygodę, wysoką jakość wykonywanych usług i pewność, że naprawy są dokonywane z wykorzystaniem oryginalnych części zamiennych, zgodnie z zaawansowaną techniką naprawczą blacharsko-lakierniczą.

Możliwości centrum potwierdza jego rozbudowane zaplecze. Oddział w Pępowie miesięcznie naprawia 500 samochodów, hale mieszczą 18 stanowisk blacharskich, 3 profesjonalne komory lakiernicze oraz 10 stref przygotowawczych. Strefy przygotowawcze są wyposażone w urządzenia takich firm, jak Rupes, Tecopoint oraz komory Blowtherm, Usiltalia oraz Lutro.

Co potwierdza standardy firmy?

W długiej historii działalności Makurat Auto Miras jest laureatem wielu nagród, takich jak: Złota Lakiernia 2015, 2016 i 2018, Warsztat Roku 2015, Top Produkt 2017, Gospodarczo-Samorządowy Kryształowy Hit Regionu 2017 i 2018 czy Nagroda Protektor 2018 – Najlepszy Serwis Blacharsko-Lakierniczy w Polsce. W 2019 roku firma otrzymała nagrodę Gryf Gospodarczy w kategorii Lider Kształcenia Zawodowego, a także znalazła się w pierwszej trójce najlepszych serwisów blacharsko- lakierniczych w Polsce według Polskiego Związku Wynajmu i Leasingu Samochodów.

Odwiedź serwis i przekonaj się na własnym samochodzie!

BAL MASKOWY

KAMILA JASIŃSKA vs ANIA TATAR

NA POJEDYNEK WYZYWA: MICHALINA DOMOŃ

Gdyby dziś karnawał czy polskie zapusty spełniały funkcję magiczną, jak kiedyś, jakie byłyby zwyczaje? Jakie postaci czy alegorie pojawiłyby się w paradzie karnawałowej? Kluczowi politycy, aktywiści czy bohaterowie pop kultury? Za kogo przebralibyście się na bal maskowy? Panie i panowie! Zapraszamy do tańca! Jedyny warunek – wchodzą tylko przebrani. Bal maskowy narysowały Kamila Jasińska i Ania Tatar.

KAMILA JASIŃSKA

grafik na freelansie; projektuje, animuje, rysuje i dużo wycina

Rysuję, bo … najłatwiej myśli mi się obrazami.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał … słońce z milionem promieni.

Bałagan i różne przypadki **pobudzają moją kreatywność**

Artysta dojrzewa, kiedy … hm… chyba nie dojrzewa

Największe wyzwanie to … rozmowa telefoniczna

Pod jakim hasłem powinien odbyć się bal maskowy 2020?

Pod hasłem „Zapraszamy parami", bo 2020 to dwie dwójki, a we dwoje zawsze raźniej

Za kogo przebrałabyś się na bal?

Za marchewkę (ale to dlatego, że to pierwsza myśl, jaka mi przyszła do głowy)

Ulubiona scena/ motyw balu w sztuce, literaturze lub filmie?

Bal kończący „Śpiącą Królewnę" to mój numer jeden od kiedy skończyłam 6 lat

Kogo zabrałabyś na bal, gdybyś mogła zabrać każdego?

Moją Lailę (to mój pies), żeby sobie potańczyła

Zostałaś królową balu. Jak uczcisz to wydarzenie?

Bitwą na torty!

Pojedynek Rysowników

ANIA TATAR

projektantka graficzna i ilustratorka, pasjonatka jazzu oraz starych filmów

Rysuję, bo ... mnie to uspokaja i mogę dać upust wyobraźni

Mój pierwszy rysunek przedstawiał ... nic konkretnego, ale był wykonany z rozmachem na ścianie

Nowi ludzie i miejsca **pobudzają moją kreatywność**

Artysta dojrzewa, kiedy ... pracuje nad warsztatem i słucha swojej intuicji

Największe wyzwanie to ... odpowiedzieć krótko na to pytanie

Pod jakim hasłem powinien odbyć się bal maskowy 2020?

"Guilty pleasure"

Za kogo przebrałabyś się na bal?

Za wszystkie odpowiedzi, na które nikt nie zadał pytania

Ulubiona scena/ motyw balu w sztuce, literaturze lub filmie?

Scena z filmu "Amadeusz" Milosa Formana

Kogo zabrałabyś na bal, gdybyś mogła zabrać każdego?

Jima Florę, mistrza karykatury i abstrakcji

Zostałaś królową balu. Jak uczcisz to wydarzenie?

Kupuje kilogram czekolady

DOM W GDYNI

TEKST: KLAUDIA KRAUSE - BACIA | **ZDJĘCIA:** KRONIKI.STUDIO
PROJEKT: SYLWIA KOWALCZYK-GAJDA, ANNA LEMANCZYK | KOWALCZYK-GAJDA STUDIO PROJEKTOWE

Na obrzeżach Gdyni w ustronnej lokalizacji, zdala od zgiełku miasta, powstał dom wypełniony słońcem. We wnętrzach nie brakuje przestrzeni, zróżnicowanych faktur i nonszalanckiej zabawy geometrią czy kolorami! Jednak całość utrzymana jest w duchu nowoczesnej elegancji.

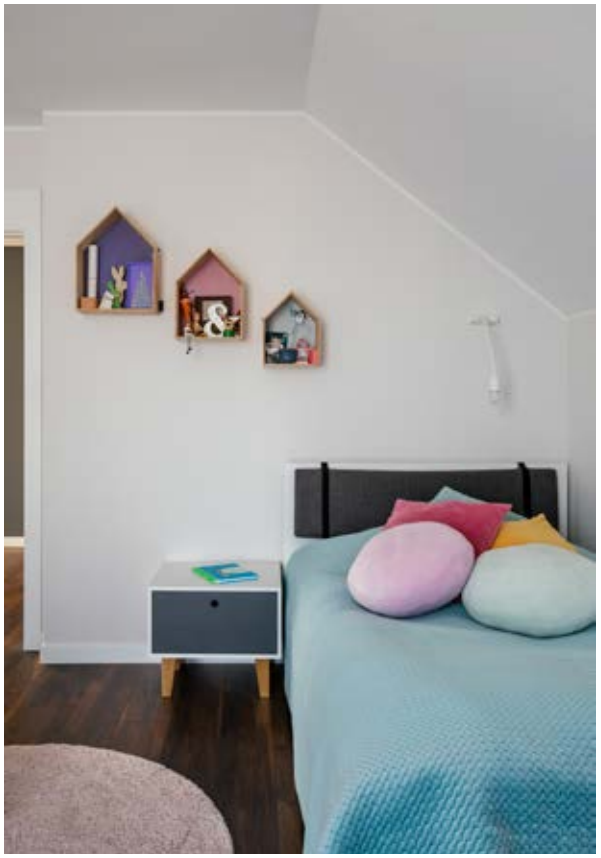
Dom ma powierzchnię 190 metrów kwadratowych. Właścicielom, zmęczonym rytmem miasta, zależało na stworzeniu eleganckiego, ale zarazem bezpretensjonalnego wnętrza, którego aura sprzyjać będzie życiu rodzinnemu i spotkaniom z przyjaciółmi. Architekci postawili tu na nowoczesną elegancję, a jednocześnie odrobinę nonszalancji.

PRZEMYŚLANA FUNKCJONALNOŚĆ

Schemat domu jest ramą funkcjonowania i powinien całkowicie być podporządkowany trybowi życia i codziennym aktywnościom domowników. Tak jest i w tym przypadku. Układ parteru ma stosunkowo otwarty charakter, wykorzystujący częściowe przepierzenia pomiędzy strefami funkcjonalnymi. Wszystko zaczyna się od przeszklenia w stalowej, malowanej proszkowo ramie, które oddziela wiatrołap od korytarza. Sposób użytkowania wnętrza dodatkowo komunikuje też układ płytek podłogowych oraz zastosowanie dekoracyjnych listew, które wyznaczają co istotniejsze osie. Również zastosowany gres wnosi do projektu dodatkowy walor funkcjonalny, pozwalając na utrzymanie często używanej posadzki w czystości.

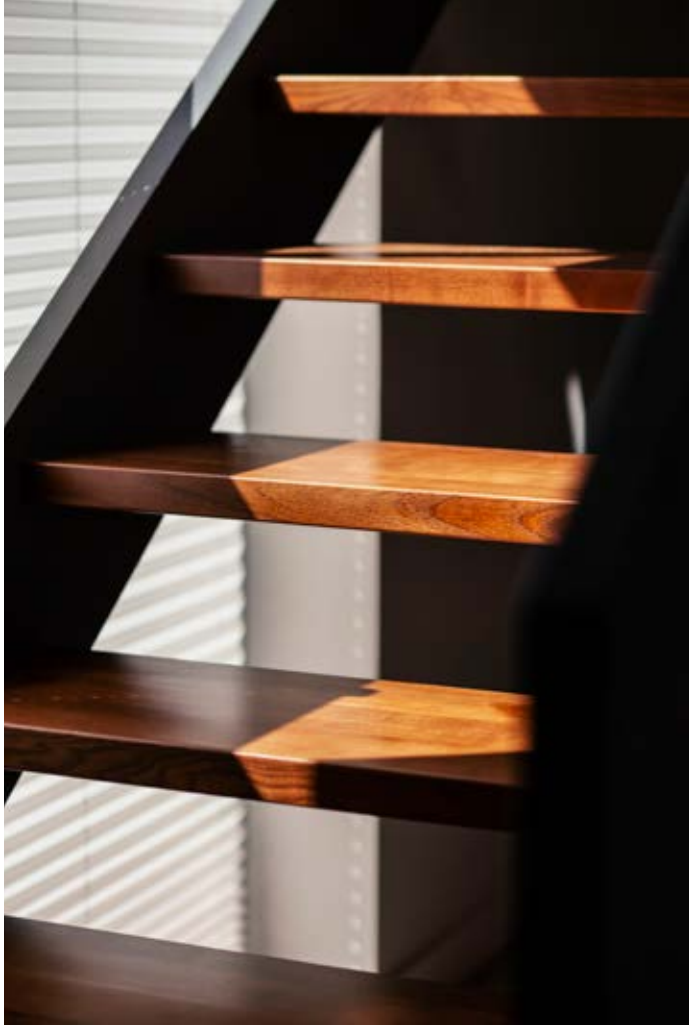
WSPÓLNA PRZESTRZEŃ

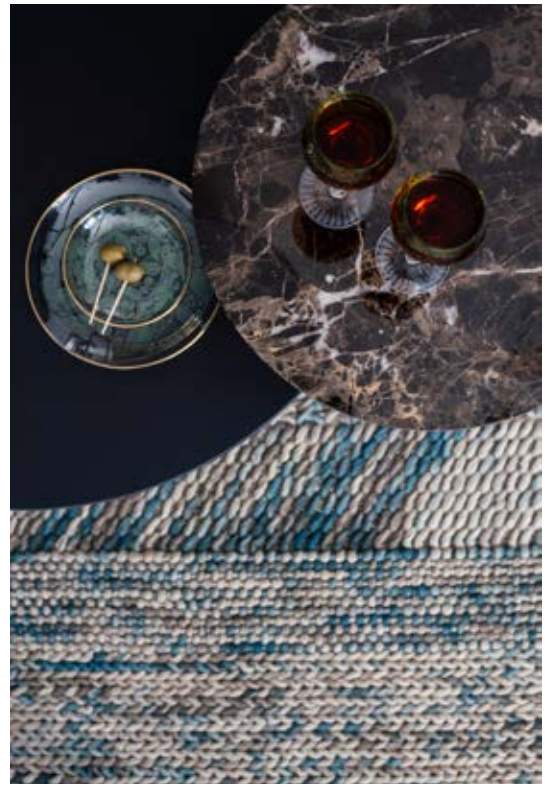
Jak przystało na dom rodzinny, głównym bohaterem projektu jest miejsce na wspólne spędzanie czasu. Dlatego też w salonie stanęła duża i komfortowa sofa, a w strefie jadalnianej stół zachęca-



jący do spotkań w towarzystwie rodziny i przyjaciół. Całości dopełniają duże okna, które są ważną częścią pomieszczenia i zapewniają dużą ilość światła słonecznego. Tuż za rogiem skrywa się przestronna kuchnia, w której kontynuowane są zestawienia materiałów zastosowane w salonie. Kompozycję dopełniają gałki marki Little Form Studio, które stały się swoistą biżuterią dla tego stonowanego pomieszczenia.

Estetyka wnętrza domu utrzymana została w duchu nowoczesnej elegancji. W części dziennej fornirowane meble o orzechowym wybarwieniu tworzą spójną całość z dominującą w realizacji szarością oraz detalami wykończeniowymi w kolorze złota. Łagodna w wyrazie paleta barw stanowi tło dla zróżnicowanych faktur zastosowanych materiałów: gresu imitującego tkaninę, połyskującego szkła i mebli o subtelnej, satynowej powierzchni.



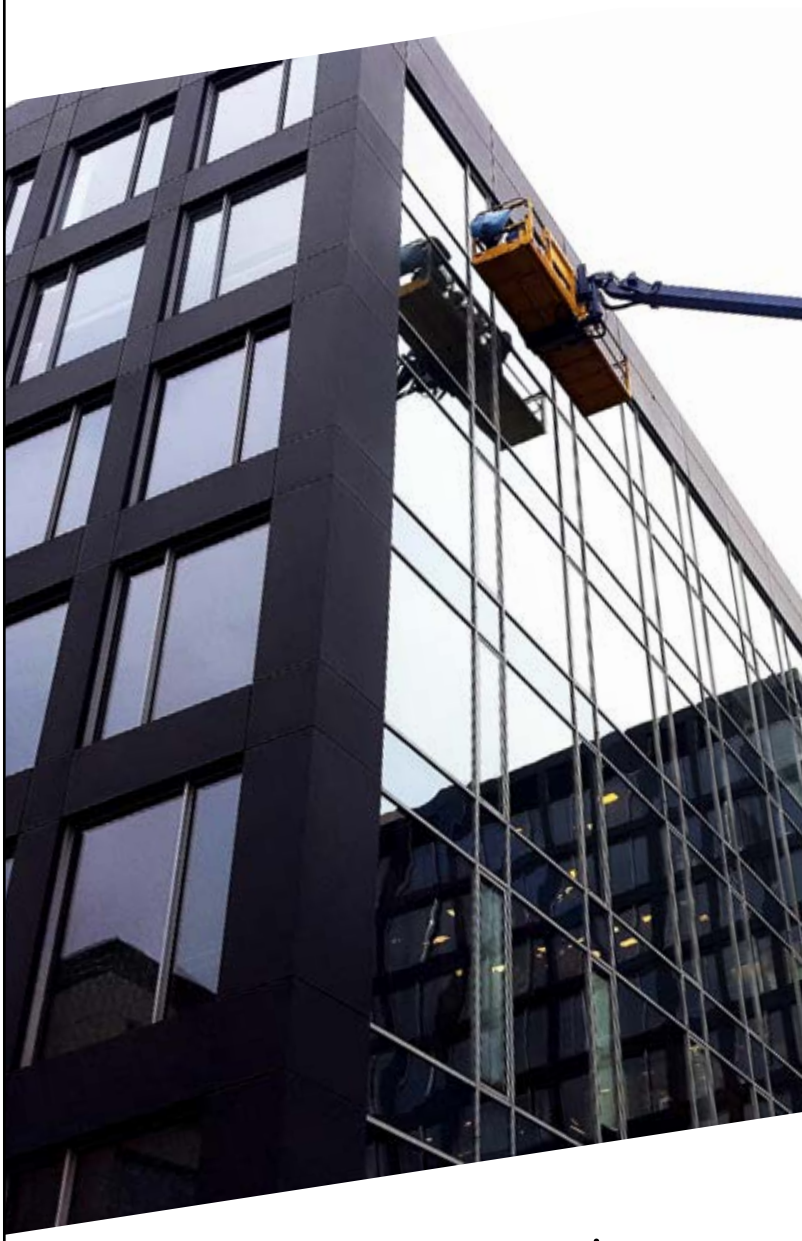


INTENSYWNA PRYWATA

Zupełnie inaczej wygląda prywatna część domu, w której paleta barw nabiera intensywności. Główna sypialnia skąpana jest w odcieniach niebieskiego, którym wtóruje czysta biel i kontrastujące z nimi żółte dodatki. Pomieszczenie połączone zostało z garderobą, pralnią i łazienką, do których prowadzą drzwi w stalowej ramie wypełnione przydymionym, ciemnym szkłem. Pokój dziecięcy utrzymany został w pastelowych barwach, a uniwersalnym elementom wyposażenia charakter nadają starannie dobrane detale. Przy suficie zawisły oprawy oświetleniowe w kształcie balonów, które wraz ze wzorem tapety nadają pomieszczeniu dziecięcej lekkości. Meble celowo wybrano z oferty sklepowej, by w przyszłości ułatwić adaptację pokoju do potrzeb dorastającej córki.

Najwięcej kreatywności architekci uwolnili jednak w łazience. Geometria to jeden z popularniejszych akcentów obecnych w łazience nowoczesnej. Trójkąty, koła, kwadraty to najmodniejsze kształty, które tutaj zostały wykorzystane w bardzo nietuzinkowy sposób. Ta łazienka to zabawa geometrią na najwyższym poziomie. Na podłodze i ścianie ułożono mozaikę, nad którą króluje lustro w czarnej ramie, tworzącej połączenie mniejszych i większych prostokątów i trapezu. Ta sama rama, wychodzi na ścianę obok, na której położona jest stonowana tapeta z mocnym akcentem florystycznym, co wzmaga efekt przestrzeni oraz dynamiki. Pomieszczenie uzupełniają drewniane akcenty w zabudowie wanny i umywalki.

3M Science. Applied to Life.™



OBNIŻENIE TEMPERATURY BEZ EFEKTU LUSTRA

3M PRESTIGE 70 EX

600 107 517

BIURO@NOKTO.PL

WWW.NOKTO.PL

LAMPY

SYMETRIA I GEOMETRIA

Geometryczne wzory to ostatni krzyk mody w wystroju wnętrz, a najnowsze projekty lamp wiszących uosabiają wszystko, co w symetrii najpiękniejsze. Prezentujemy kilka propozycji dla każdego miłośnika oryginalnej, lecz subtelnej geometrii.

Utzon lamp
www.designzoo.pl

Zeppelin flos
www.mesmetric.com

Bonbon Pendant family
www.designzoo.pl

Bau Lamp Large
www.designzoo.pl

Rakumba Pylite
www.mesmetric.com

Kallisto
www.totem-light.com

Lampka handmade Wawerka
www.wawerka.com

Nelson Saucer Bubble Pendant
www.designzoo.pl

3M Science. Applied to Life.™

RENOWACJA
MEBLI I DRZWI
LAMINATY
3M DI-NOC

600 107 517

BIURO@NOKTO.PL

WWW.NOKTO.PL

MANEKINY
CIELESNY WYMIAR SZTUKI

ROZMAWIAŁA: KLAUDIA KRAUSE-BACIA
ZDJĘCIA: MAŁGORZATA PSTRĄGOWSKA

Manekiny istniały praktycznie od zawsze – już w starożytności kształtne wieszaki służyły do układania szat i peruk. W średniowieczu dokonywano na drucianych postaciach poprawek krawieckich, by nie forsować znudzonych warstw wyższych. Dzisiaj manekiny są już pewnego rodzaju sztuką, tworzą historie. O tajnikach produkcji, rodzajach, kolekcjach i możliwościach opowiada Gosia Botor, miłośniczka manekinów i Window Dressingu, dyrektor kreatywna marki MORE Mannequins.

Większość ludzi wyobraża sobie, że manekiny przychodzą na świat z ciężkich matryc - w warsztatach, pełnych pyłu, zapachu chemikaliów i szumu pracujących maszyn. Czy faktycznie tak jest?
Zaplecze rzeczywiście przypomina kadr z filmu „Westworld" czy „Łowca androidów". Manekiny wiszą rozparcelowane na części w lakierni oraz leżą w ustawionych po sam sufit pudłach. Jeszcze 15 lat temu manekiny tworzyło się klasycznie, jak rzeźbę w glinie, z której potem robiono odlew. W dzisiejszych czasach wspieramy się nowymi technologiami. Programy graficzne pozwalają nam wprowadzić wcześniej dużo więcej opcji, np. ustawień pozycji czy symetrii manekina, którego chcemy stworzyć. Drukarki 3D przyspieszają proces projektowania prototypów i to one potem służą jako wzór do stworzenia matrycy.

Jak wygląda proces tworzenia manekinów?
Sam techniczny proces powstawania manekina jest dosyć prosty. Forma, odlew, czyszczenie, szlifowanie i wykończenie manekina lakierem na wybrany kolor. Natomiast zanim dojdzie się do tego etapu potrzeba trochę czasu na skupienie się i zdecydowanie, co właściwie chcemy stworzyć. Jakie emocje ma odczuć klient. Dla kogo tworzymy daną kolekcję i jak każdy model indywidualnie i w grupie przyczyni się do stworzenia czytelnej historii.

Skoro już wiemy jak powstaje, to na usta ciśnie się pytanie - jak długo?
Na stworzenie kolekcji od zera dajemy sobie pół roku. Zbieramy inspiracje i tworzymy historie całej kolekcji. Potem wybieramy pozycje wstępne i na ich bazie robimy sesję zdjęciową z modelką. Wybieramy najlepsze kadry i zaczyna się praca z grafikiem. Jest to bardzo istotny moment - wtedy decydujemy o tym, jaki charakter będzie miała kolekcja, co będzie ją definiować i wyróżniać. Ważą się proporcje abstrakcji i realizmu. Później sylwetki są drukowane w 3D, a następnie trafiają w ręce rzeźbiarza. On nadaje im ostateczny kształt. Na koniec decydujemy o wykończeniu manekina.

No właśnie - wykończenie. Zdaje się, że odpowiednie ustawianie manekina, odzianie, dobranie peruki czy właściwy makijaż to już niemal sztuka…
Window dressing i mannequin styling to rzeczywiście praca dla osoby, która czuje się swobodnie w modzie i rozumie jak powinien układać się materiał, potrafi stworzyć kompozycje na witrynie, zna się na oświetleniu i pedantycznie przestrzega czystości na wystawie. Diabeł tkwi w szczegółach. Manekiny mogą uzupełniać atmosferę sklepu lub ją przełamywać. Na przykład salon ślubny - wydaje się, że spotkamy tam pełnopostaciowe manekiny w cielistym odcieniu z delikatnym makijażem, czyli taką najlepszą wersję nas tego wyjątkowego dnia. Natomiast właściciele często decydują się na abstrakcyjne manekiny w wykończeniu ze srebrnego chromu. Jakby chcieli zdystansować się od ciała, a skupić wyłącznie na sukni. Witryny sklepowe to ilustracje 3D. Wymagają zrozumienia i czasu, by być wykonane poprawnie.

Jednak wybór manekina nie jest taki prosty. Można wybierać spośród różnych kolorów, wzorów, a także stylów! Co więcej, istnieją manekiny abstrakcyjne, stylizowane, realistyczne, a także specjalne. Czym się od siebie różnią i do czego dedykowane są poszczególne modele?
Tutaj, podobnie jak w modzie, istnieje kilka kolekcji tworzonych z myślą o potrzebach naszych klientów. Na przykład Icon to kolekcja bardzo teatralna. Sylwetki są ultra kobiece, inspirowane zdjęciami diw z lat 20. i 30. z okładek Vogue'a. Porcelanowe manekiny o przyćmionym połysku, zaprojektowane na podstawkach wykończonych w odcieniu starego złota. Każdy manekin to osobna historia, więc świetnie prezentują się nawet pojedynczo. Kolekcja Individual jest nostalgiczną podróżą do czasów, kiedy na witrynach królowały realistyczne piękności. Jest gratką dla wszystkich, którzy cenią możliwość przeobrażania swoich ekspozycji za pomocą peruk i makijażu. Uwielbiam je stylizować, to swoisty kameleon i nawet niewielkie zmiany powodują całkowite przeistoczenie manekina.

Z kolei One to kolekcja-armia. Geometria sylwetek pozwala, na układanie ich jak domino, które tworzą w grupie bardzo mocny przekaz. To kolekcja dla miłośników minimalizmu. Mamy klientów konserwatywnych lubiących klasykę, takich, którzy szukają smaczków oraz tych, dla których ważny jest budżet. Kupują u nas też marki modowe, które są coraz odważniejsze i sięgają po nasze najnowsze kolekcje, a potem często jeszcze decydują się na personalizację, np. obszycie manekinów dedykowanym materiałem, czy robione ręcznie peruki.

Wspomniałaś o inspiracjach z okładek Vogue'a. Zdaje się, że jest jedna zależność, która do złudzenia łączy manekiny z kobietami - wierne naśladownictwo. W latach 50. i 60. królowały bujne kształty hollywoodzkich gwiazd, od początku lat 70. w modzie dominowała chudość, a pod koniec 80. wszechobecna sterylność. Czy z manekinami było podobnie?

Manekiny od lat tworzone są z myślą o świecie mody, więc muszą odpowiadać zmieniającym się trendom. Obecnie królują sylwetki wyciągnięte i uproszczone, semi-abstrakcyjne. Wraca odcień bladocielisty, w kontrze do białych czy szarych manekinów. Klienci coraz częściej sięgają po peruki. Rolą manekina jest przyciągać uwagę, ale nie przyćmiewać eksponowanych produktów.

Wychodzę z założenia, że manekin to piękny wieszak, a nie kopia kobiety. Dlatego możemy pozwolić sobie na mieszanie faktur i materiałów. Druciana głowa czy obszyty materiałem tors, drewniane dłonie czy eksperymenty kolorystyczne w lakierni, wszystkie chwyty dozwolone.

Ile trwa młodość manekina?
Młodość manekina można podtrzymywać dosyć długo. Wszystko zależy od zdolności window dressera. Najpierw tłuką się szklane podstawki, łamią palce, rysują twarze. Elementy na szczęście można skleić, a lakier odświeżyć używając specjalnie dołączonego zestawu do malowania. Obsługi manekina trzeba się nauczyć tak jak wszystkiego, dlatego dołączamy rysunkowe instrukcje składania manekina krok po kroku. Na pewno gorzej zniesie próbę czasu słaba jakość wykończenia. Warto więc zainwestować w dobry design, bo ten jest ponadczasowy.

Co dzieje się z manekinami, które straciły swoją wartość? Są wyrzucane czy magazynowane w specjalnych miejscach? A może zyskują nowe życie?
Udało nam się zmodyfikować kolekcje, które naszym zdaniem tego wymagały i tchnęliśmy w nie nowe życie na tyle dobrze, że zyskały nowych fanów i klientów. To też bardzo przyjemny proces twórczy, który wpisuje się w nurt eko.

Jakich trendów możemy spodziewać się w niedalekiej przyszłości?
Najmocniejszym makro trendem jest szukanie odpowiedzi na rosnący kryzys ekologiczny. Przy czym nie lubię używać słowa trend, bo te szybko przemijają, a ten mam nadzieję, że pozostanie na dobre. Rola projektantów jest oczywista, należy szukać rozwiązań produkcyjnych nieobciążających naszej planety, a działających na jej korzyść. „TransForm"- adapting the power of nature, to tranform challange into change - tak brzmi hasło na rok 2021.

DRES CZY DRESS-CODE?

AUTOR: KATARZYNA KOBIELA
STYLIZACJE: EMANUEL BERG

Dress-code ewoluuje, a wraz z nim jego interpretacja. Ogólne rozluźnienie norm i standardów sprzyja łamaniu jego zasad. Nasuwa się więc pytanie: już dres, czy jeszcze dress-code?

Obecnie na rynek pracy prężnie wkroczyli milenialsi niosąc nie tylko powiew świeżości i nowe spojrzenie na wiele aspektów, ale też zmiany kanonu ubioru funkcjonującego w organizacjach. Zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym coraz bardziej cenimy sobie również komfort i funkcjonalność. Wydawałoby się więc, że przysłowiowy dres jest idealną odpowiedzią na te potrzeby. Krążąca opinia, że „strój nie ma znaczenia, liczą się umiejętności", argumentuje rozluźnienie sztywnych zasad dress-codu i odsuwa go na dalszy plan. Czy w takim razie powinniśmy rzeczywiście porzucić dress-code na rzecz luzu i komfortu?

NIE ŁAM ZASAD

Zanim podstawą komunikacji stał się dialog, wypowiadaliśmy się poprzez mowę ciała oraz strój, który od zawsze komunikował naszą pozycję, siłę lub wręcz przeciwnie – jej brak. Dzisiaj nadal jest on nośnikiem informacji, ale już nie tylko o nas samych, ale także o firmie, którą reprezentujemy. Traktowanie dress-codu jako „zło konieczne" nie jest więc najlepszym pomysłem. Ignorowanie jego zasad wcześniej czy później będzie miało odzwierciedlenie w funkcjonowaniu firmy.

Pracujemy na różnych stanowiskach, w różnych środowiskach, różnych miastach… To, czy stosujemy zasady dress-codu i w jakim zakresie, zależy w dużej mierze od branży, specyfiki oraz potrzeb danej organizacji. Jednak bez względu na to, czy obowiązuje nas w pracy dress-code, czy też pracodawca nie określił jego formalnych reguł, zawsze jesteśmy zobligowani do przestrzegania podstawowych zasad dotyczących wizerunku w miejscu pracy.

Przy odpowiednim podejściu opartym na zdrowym rozsądku i proporcji pomiędzy treścią, a formą możemy wypracować dress-code, który daje możliwość połączenia obowiązujących zasad z własną kreatywnością, pozwalając tym samym zachować komfort i zasady dobrego stylu. I chyba właśnie o to w tym wszystkim chodzi. Nie stricte o garnitur, białą koszulę czy krawat, ale o wyrażanie strojem wewnętrznej postawy i szacunku wobec firmy, współpracowników, partnerów biznesowych.

Dress code rządzi się swoimi prawami. Dla niektórych klasyka i minimalizm to nuda. Określona paleta barw, odpowiednia długość poszczególnych elementów garderoby, minimalistyczne dodatki. Nic bardziej mylnego! Jeżeli chcemy być nowocześni, podążać za obowiązującymi trendami, wyrazić osobowość i charakter nie musimy od razu łamać zasad dress-codu. Wystarczy na początek ustalić jaki komunikat chcemy przekazać otoczeniu swoim strojem, wziąć pod uwagę charakter

KATARZYNA KOBIELA

trener dress-code oraz etykiety biznesu, konsultant w zakresie doradztwa personalnego, personal shopper. Prelegentka na konferencjach o tematyce modowej i biznesowej. Na co dzień pracuje jako stylistka z Galerią Klif oraz firmą Emanuel Berg i Patrizia Aryton. Prywatnie jako członek zarządu Fundacji Wspierającej Rozwój Medycyny Anizja angażuje się we wszelkiego rodzaju akcje społeczne i charytatywne. Jej pasją jest moda, jazda konna, taniec oraz muzyka.

pracy, wagę ubioru i do nich dopasować dress code. Nie wszyscy muszą nosić garnitur i białą koszulę. Inaczej ubierzesz się pracując w banku, inaczej w małej prywatnej firmie, a inaczej w agencji reklamowej, w której strojem musisz podkreślić osobowość, kreatywność i indywidualizm.

WYRAŹ SIEBIE

Żeby zostać zauważonym i przede wszystkim zapamiętanym, twój wizerunek nie może być „nijaki". Tworzenie wizerunku biznesowego wcale nie jest łatwe. Często wiąże się ze zmianą przyzwyczajeń, poszukiwaniem kompromisu, bo każdy człowiek jest inny i ma inne potrzeby znalezienia autentyczności i oryginalności. Musi to wynikać z naszych wewnętrznych potrzeb, a nie być marketingową przemianą, którą stosujemy w zależności od okoliczności. Eleganckim i stylowym się jest, a nie bywa. Konsekwencja jest tutaj nieodzowna.

Biznesowy look nie powinien być zbyt ekstrawagancki i wprawiać w zażenowanie ani nas samych, ani otoczenia. Dlatego niezwykle istotnym jest przestrzeganie zasad szeroko pojętej elegancji w wyglądzie, która nie zależy od zasobności portfela, tylko od gustu, wyczucia stylu, dopasowania i umiejętności łączenia poszczególnych nieoczywistych elementów garderoby. Biznesowy wizerunek nie lubi zarówno zbytniej wystawności, jak i taniości. W każdej dziedzinie potrzebny jest złoty środek – nawet w ubiorze. Należy również wyraźnie zaznaczyć, że dress-code to nie akcentowanie statusu

społecznego ani manifestacja możliwości finansowych. To raczej brak zgody na „byleja-kość" w miejscu pracy.

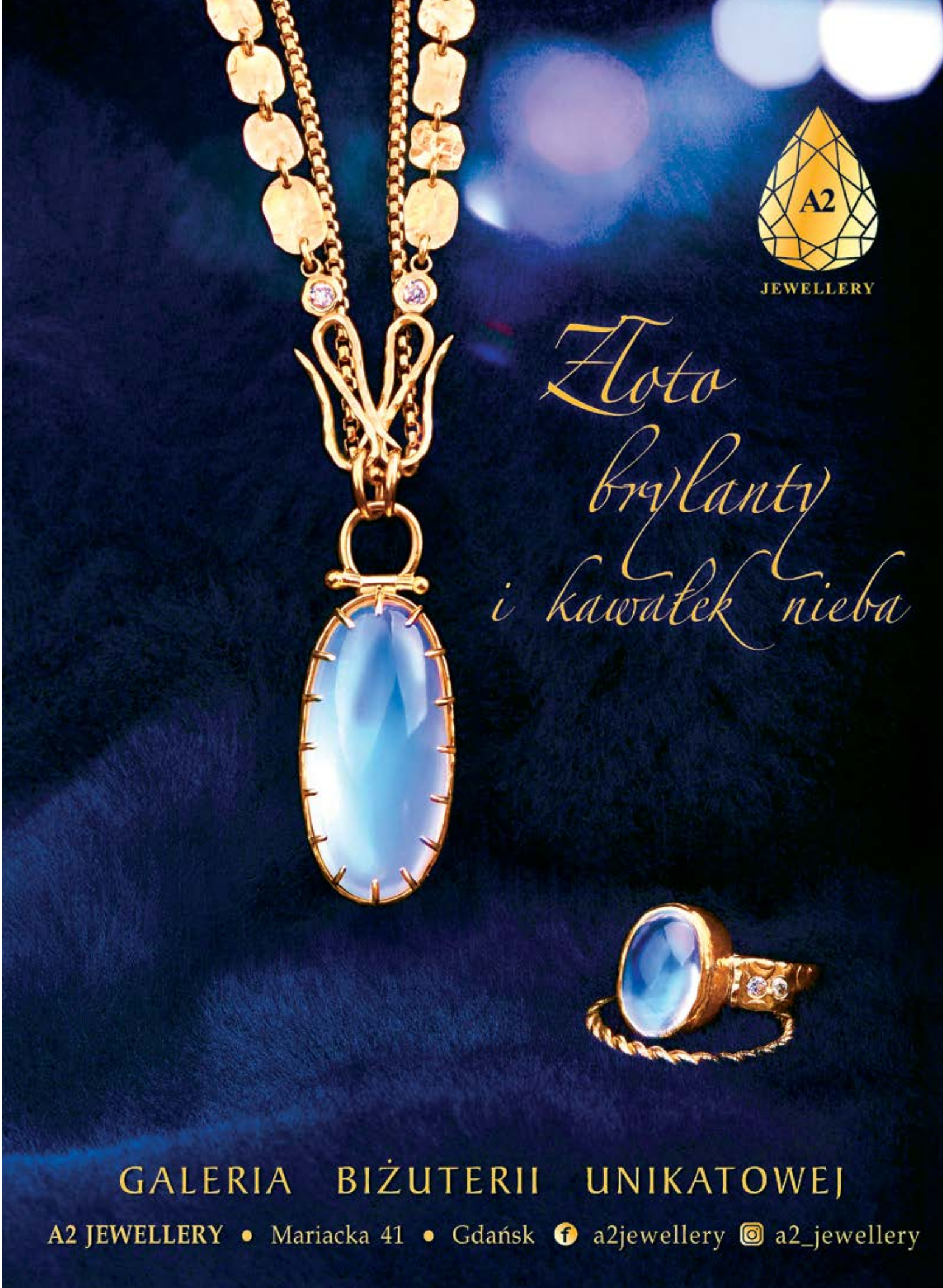
Pomimo tego, że w biznesie króluje zasada: orły są szare - papugi kolorowe, nie oznacza to, że musimy być zawsze przewidywalni i trzymać się kurczowo tej zasady. Idąc na spotkanie z zarządem lub ważnym klientem postaw na granatowy garnitur, jasną koszulę i krawat. Ale mając spotkanie wewnętrzne w firmie lub z klientem, z którym pracujesz od lat zrezygnuj z krawata, a garnitur zastąp stylizacją w stylu business casual. Nie bądź niewolnikiem dress-codu, ale czerp z niego pomysły i inspiracje w tworzeniu swojego wizerunku. Jeżeli kobieta ma ochotę na różowy garnitur lub fioletowe szpilki nic nie stoi na przeszkodzie żeby je założyć. Pamiętaj jednak, że w biznesowym dress codzie są to kolory odbierające autorytet. Miksuj kolory, znajdź swój wyróżnik, ale nie zapominaj o umiarze.

Chcesz podkreślić swoją osobowość i charakter? Postaw na dodatki, które są niezwykle ważnym elementem stylizacji. Dopiero z nimi prawidłowo skompletowany strój tworzy spójną całość. Z dodatkami jest tak samo jak z ubraniami. Żeby odpowiednio dopasować biżuterie, fryzurę, makijaż, musimy wiedzieć, jaką mamy sylwetkę, kształt twarzy, proporcje. Grubość oprawek okularów, wielkość zegarka, kształt kolczyków – wszystko ma znaczenie i musi być spójne. Tutaj nie ma miejsca na „przypadkowość". Jeżeli nie jesteśmy pewni, jakie dodatki założyć, zawsze ratuje nas bezpieczny minimalizm.

Wracając do pytania tytułowego: dres czy dress-code? Dres to ubiór dla każdego, ale nie na każdą okazję i nie do pracy. Pomimo tego, że jest niezwykle wygodny i wrócił na salony w codziennych stylizacjach przestając być atrybutem jednej subkultury, osobiście pozostaję fanką dress-codu. Może i zmieniają się czasy, może pewne zasady są mniej przestrzegane, ale w biznesie zawsze będziemy „czytać się" poprzez określony kod. Argumenty w postaci wizerunku np. Steave Jobsa, Dennisa Crowleya chyba też nie do końca powinny być decydujące. Badania pokazują, że nieprzestrzeganie zasad w wizerunku jest często skorelowane z wyższym statusem i osiągnięciami zawodowymi. Na pewnym etapie kariery strój pełni już rolę drugorzędną. Ale czy pieniądze i status społeczny zwalnia z przestrzegania zasad i okazywania szacunku innym osobom? Podział na zwolenników i przeciwników dress-code funkcjonuje od zawsze. Ty decydujesz czy twój wizerunek będzie metką czy łatką.

ZŁOTA RADA

Dostosuj strój do branży, w której pracujesz i do okoliczności. Twórz harmonijne zestawy zachowując indywidualność i różnorodność. Pozostawiaj sobie przestrzeń i swobodę, ale nie zapominaj o granicach dobrego smaku i podstawowych zasadach obowiązujących w pracy. Nie ma nic gorszego, niż marketingowa kreacja nieniosąca żadnej wartości. Nawet, jeżeli byłaby najbardziej komfortowa i wygodna.


A2
JEWELLERY
Złoto
brylanty
i kawałek nieba
GALERIA BIŻUTERII UNIKATOWEJ
A2 JEWELLERY • Mariacka 41 • Gdańsk a2jewellery a2_jewellery

— MADE IN 3CITY —

G • A • U

BAWEŁNIANY MINIMALIZM Z GDYNI

GAU to jedna z pierwszych polskich etycznych marek odzieżowych, od początku szyjąca tylko z certyfikowanych ekologicznych materiałów. Styl marki, to ponadczasowa prostota skandynawskiego minimalizmu zmieszana z odrobiną nonszalancji paryskiego stylu. Ich najnowsza kolekcja: Still in love with Basic, to hołd dla minimalizmu.

GAU to skrót od słów: „great as You / wspaniałe jak Ty", ponieważ jej twórcy wierzą w to, że w ubraniach najważniejsza jest kobieta, która je nosi. Kobieta, która kocha swoje ciało, zna swoją wartość i lubi podkreślać to ubiorem.

- Fascynuje nas minimalizm i prostota formy, dlatego jako marka odzieżowa kierujemy się zasadą 'less is more'. Głównie z tego powodu kochamy Basic, a także za to, że jest niezastąpioną podstawą każdej dobrej stylizacji i można go nosić na nieskończenie wiele sposobów. Na nim skupiamy większość uwagi - luźne t-shirty, wygodne bluzki, ciepłe bluzy i sexy dekolty. A wszystko uszyte z certyfikowanej bawełny ekologicznej (certyfikat GOTS oraz Oeko-Tex Standard 100), która nie zawiera żadnych toksycznych substancji, pestycydów, ftalanów, chlorowanych fenoli ani metali ciężkich, dzięki czemu można je nosić bez obawy o zdrowie swoje lub swoich dzieci - opowiada Grace, właścicielka G • A • U.

Jesienno-zimowa kolekcja na sezon 2019/2020 marki GAU to hołd dla minimalizmu i kontynuacja drogi obranej w poprzednich odsłonach brandu, dlatego w kolekcji Still in love with Basic znajdziemy luźne t-shirty z wydłużonym rękawkiem, swobodne półgolfy, obszerne golfy, a także lekkie kimona, wygodne spodnie i dwuczęściowy sleepwear. Całość otulona w kojących kolorach ziemi w odcieniach ciepłego pudru, rozgrzewającego koniaku, intensywnej musztardy

czy leśnej zieleni. Brak tu zbędnych ekstrawagancji, za to króluje prosty krój i jednolite barwy, które podkreślają dążenie do wejrzenia w głąb siebie i znalezienia balansu.

- Still in love with Basic, to nie tylko myśl przewodnia kolekcji AW 2019/2020 czy hasło opisujące nasze preferencje ubraniowe, ale także deklaracja niezmienności etycznego podejścia do mody w ogóle – przyznają założyciele marki. - Deklaracją tą chcemy podkreślić, że jako projektanci i żywa tkanka przemysłu odzieżowego nie uciekamy od odpowiedzialności za otaczający nas świat i ogromny udział branży modowej w dewastacji środowiska naturalnego poprzez nadmierną produkcję, używanie sztucznych i syntetycznych tkanin, aż po wyzysk niewolniczej pracy w krajach trzeciego świata. Jako marka etyczna i ekologiczna robimy kolejny krok w stronę zrównoważonego rozwoju.

Tak więc, GAU to nie tylko ubrania, ale także dbałość o otaczający nas świat. Wszystkie kolekcje projektowane są w pracowni w Gdyni, a szyte w lokalnej gdyńskiej pracowni krawieckiej z organicznej bawełny dzianej w polskiej dziewiarni. Cały proces tworzenia ubrań przebiega w duchu slow fashion. Tutaj nie znajdziecie inspiracji z wybiegów największych domów mody ani fashion week'ów, lecz autorską myśl podkreślającą najważniejsze założenia marki, a więc bliskość naturze i ekologii.

Nowa kolekcja jest dostępna online na www.gaubrand.pl a także w Studio GAU przy ulicy Świętojańskiej 23/20 w Gdyni.

Marchewka®

SCHODY • PODŁOGI • WNĘTRZA

SALON EKSPOZYCYJNY - PIOTROWICE 125, 55-311 KOSTOMŁOTY

tel. +48 71 397 01 94 / kom. 513 184 515 / schody@marchewka.pl

www.marchewka.pl

SOCZEWKI
ZE SKANERA

Innowacyjny skaner oka 3D DNEye® firmy Rodenstock pojawił się w salonie Optical Christex w Klifie. - Skaner jest w stanie zmierzyć indywidualną anatomię oka i jest jedynym urządzeniem na świecie, które wykorzystuje uzyskane parametry biometryczne w produkcji soczewek okularowych – wyjaśnia Aleksandra Joachimowska, właścicielka salonów Optical - Christex.

Urządzenie Rodenstock to przełom jeżeli chodzi o projektowanie soczewek okularowych. Jeszcze niedawno w ich projektowaniu opierano się na schemacie oka opracowanym przez Allvara Gullstranda. Ten szwedzki naukowiec za przełomu XIX i XX wieku za swoje dzieło otrzymał nagrodę Nobla. Jego model przedstawia oko jako narząd o stałych parametrach takich jak długość osiowa i krzywizny sferyczne. To uśrednienie - choć 100 lat temu przełomowe - dzisiaj nie sprawdza się już w praktyce. Jak pokazują badania oczy nie pasują do tego modelu. Biorąc pod uwagę długość gałki ocznej, której średnia wartość wynosi 24 mm, mamy do czynienia z różnicami wynoszącymi do 10 mm. Taka różnica długości osiowej gałki ocznej może być na tyle istotna, że spowoduje niedokładność w konstrukcji soczewki.

Skaner DNEeye® zastępuje uproszczony model Gullstranda wynikami indywidualnych danych biometrycznych oka. Dzięki badaniu na tym urządzeniu, soczewki z opcją DNEye PRO to najostrzejsze widzenie wszechczasów oraz widzenie dostosowane do indywidualnych potrzeb. Laser uwzględnia anatomię oczu, aż w 7000 punktach. Do procesu produkcji soczewek jednoogniskowych i soczewek progresywnych są brane pod uwagę następujące komponenty: topografia rogówki (w tym jej aberracje wyższego rzędu), głębokość komory przedniej, aberracje soczewki oka oraz długość gałki ocznej, która jest indywidualna dla każdego pacjenta.

Skaner DNEye® stanowi przydatne narzędzie diagnostyczne, pozwalające na wykonanie badania refrakcji, aberrometrii, pachymetrii przedniego odcinka oka, ciśnienie wewnątrzgałkowe, obraz rogówki, przezierność soczewki oraz keratometrię.

- Salon Optical – Christex rozpoczął kampanię „Progresy dla Profesjonalistów", podczas której każdy klient może skorzystać z bezpłatnego profesjonalnego skanu oka skanerem DNEye® firmy Rodenstock do końca roku - mówi Aleksandra Joachimowska.

SALONY OPTYCZNE

OPTICAL CHRISTEX

PROGRESY*

DLA PROFESJONALISTÓW

WG SKANU OKA

opticalchristex.pl

GDYNIA, C.H. KLIF
Al. Zwycięstwa 256
tel. 58 35 08 501

* okulary progresywne

RODENSTOCK

OD SKALINGU DO FLUORYZACJI

Głównym celem profilaktyki stomatologicznej jest zapobieganie chorobom przyzębia i zębów poprzez wdrożenie szeregu działań prowadzonych zarówno w domu jak i w gabinecie stomatologicznym. Nieleczone choroby jamy ustnej mogą przyczyniać się do poważnych zaburzeń ogólnoustrojowych i przewlekłych chorób.

Choroby przyzębia, czyli tkanek otaczających ząb, prowadzą do miejscowej destrukcji i w efekcie do utraty zębów. W organizmie może dojść do powstania ogólnoustrojowego stanu zapalnego, którego następstwem może być miażdżyca, uszkodzenie nerek, wzrost ciśnienia tętniczego i nieprawidłowej glikemii – wyjaśnia dr Magdalena Pawelczyk - Madalińska, lekarz stomatolog właścicielka Centrum Stomatologii i Periodontologii Fan – Dent w Gdańsku. - Dlatego tak ważna jest profilaktyka chorób przyzębia polegająca na regularnym usuwaniu złogów nazębnych.

Złogi nazębne potocznie zwane kamieniem powstają na skutek mineralizacji płytki nazębnej zlokalizowanej na powierzchni zęba. Płytka nazębna jest produktem bakteryjnym, ale oprócz bakterii zawiera resztki pokarmowe, śluz i komórki nabłonka. Złogi osadzają się na powierzchni koron zębów, w szczelinach pomiędzy zębami i w okolicy szyjek - przy dziąśle, gdzie trudno dotrzeć szczoteczką. Choć dokładne 2-3x razy dziennie mycie zębów ogranicza tworzenie się kamienia nazębnego, to w większości przypadków nie da się uniknąć wizyty w gabinecie stomatologicznym.

Zabieg oczyszczania zębów ze złogów wykonuje się u pacjentów przeważnie od 16 roku życia. Częstotliwość jego wykonania uzależniona jest od potrzeb i kondycji organizmu. U osób zdrowych wykonuje się go dwa razy do roku, natomiast u pacjentów, u których stwierdzono chorobę przyzębia lub noszą aparat ortodontyczny zabieg zaleca się nawet co 3-4 miesiące.

ULTRADŹWIĘKI KONTRA ZŁOGI

Najpowszechniejszą metodą usuwania złogów nazębnych jest skaling. Skaling naddziąsłowy polega na usunięciu kamienia z powierzchni korony zęba, z kolei poddziąsłowy - na usunięciu złogów nazębnych zalegających pod powierzchnią dziąseł na korzeniu zęba w tzw. kieszonce dziąsłowej.

Istnieje kilka metod i technik skalingu, przy czym najbardziej rozpowszechnione jest użycie skalera ultradźwiękowego oraz narzędzi ręcznych. Urządzenie emitujące ultradźwięki o odpowiedniej częstotliwości poprzez wprowadzenie w drgania końcówki z wodą, powoduje wytworzenie efektu kawitacji i odrywanie złogów nazębnych od powierzchni zębów. Złogi

Magdalena Pawelczyk - Madalińska

Właścicielka gabinetu Fan-Dent w Gdańsku. Lekarz stomatolog, specjalista periodontolog, implantolog. Ukończyła studia na Oddziale Stomatologicznym Akademii Medycznej w Gdańsku. Posiada specjalizację z zakresu periodontologii (leczenie parodontozy i chorób błon śluzowych jamy ustnej), stomatologii ogólnej oraz implantologii przyznawaną w niemieckim trybie specjalizacyjnym w dziedzinie chirurgii i protetyki implantologicznej (Wolfgang Goethe Uniwersitet in Frankfurt).

wraz z bakteriami i zabrudzoną wodą zbierane są w ustach przez ssaki i odprowadzane do utylizacji.

PIASKOWANIE I FLUORYZACJA

Innym etapem usunięcia złogów nazębnych jest piaskowanie. Do tego wykorzystuje się piaskarkę. Urządzenie wykorzystuje profilaktyczne piaski twarde i miękkie oraz wodę. Piaskowanie zębów jest zabiegiem, który precyzyjnie oczyszcza powierzchnię koron zębów. Piasek dociera do przestrzeni międzyzębowych, eliminując przebarwienia i osady nazębne. Piaskowanie zalecane jest u większości pacjentów, szczególnie u pacjentów ortodontycznych, noszących aparaty stałe. Oczyszczanie zębów i elementów aparatu z zalegającej na nich płytki bakteryjnej zabezpiecza przed rozwojem próchnicy.

Gdy powierzchnia zębów jest oczyszczona ze złogów nazębnych, przechodzimy do polerowania powierzchni zębów. Zabieg wykonuje się przy pomocy pasty do polerowania i szczoteczki lub gumki. Polega on na wygładzeniu powierzchni zębów.

Ostatnim etapem zabiegu jest fluoryzacja. Wykonuje się ją w celu wzmocnienia szkliwa przed działaniem bakterii próchnicotwórczych oraz zabezpiecza przed nadwrażliwością zębów. W tym celu najczęściej stosowane są pasty, lakiery i żele z wysoką zawartością fluoru, fosforu i wapnia. Składniki te bardzo skutecznie radzą sobie z zabezpieczeniem powierzchni zębów. Można też, zamiast tego użyć innych preparatów z aktywnym wapniem.

DYSCYPLINA PO ZABIEGU

Higienistka przed rozpoczęciem zabiegów higienizacyjnych przeprowadza z pacjentem wywiad ogólnomedyczny w celu wyeliminowania ewentualnych przeciwwskazań do zabiegu. Lekarz może odmówić zabiegu w przypadku przeziębienia, gorączki, występowania opryszczki, aft, ran i owrzodzeń w jamie ustnej oraz gdy występują uczulenia na składniki aktywne używane podczas zabiegu. W przypadku niektórych chorób ogólnych istnieją ograniczenia przy wykonywaniu niektórych zabiegów (np. astma).

Bardzo ważną rzeczą jest też dyscyplina po zabiegu. - Przez dwie godziny nie powinno się pić oraz spożywać posiłków, przez kolejne 24 godziny powinno się stosować tzw. białą dietę. To oznacza unikanie barwiących pokarmów np. buraków, szpinaku, sosu pomidorowego, czerwonego wina, czarnej kawy, jagód, soków owocowych, herbaty i czekolady. W przypadku wystąpienia nadwrażliwości, można stosować specjalną pastę do zębów nadwrażliwych lub wykonać zabieg laserem. Po skalingu dziąsła nie powinny krwawić przy szczotkowaniu, jeśli objaw ten utrzymuje się nadal, to trzeba skontaktować się ze spacjalistą periodontologiem. Dolegliwości powinny całkowicie ustąpić do 2-3 dni po zabiegu - wyjaśnia dr Magdalena Pawelczyk - Madalińska.

BON ZNIŻKOWY 40zł

NA PIERWSZĄ WIZYTĘ

Zapisz się na nasz newsletter i odbierz bon zniżkowy 40 zł na leczenie zębów. Zniżka tylko dla nowych pacjentów ważna przy pierwszej wizycie.

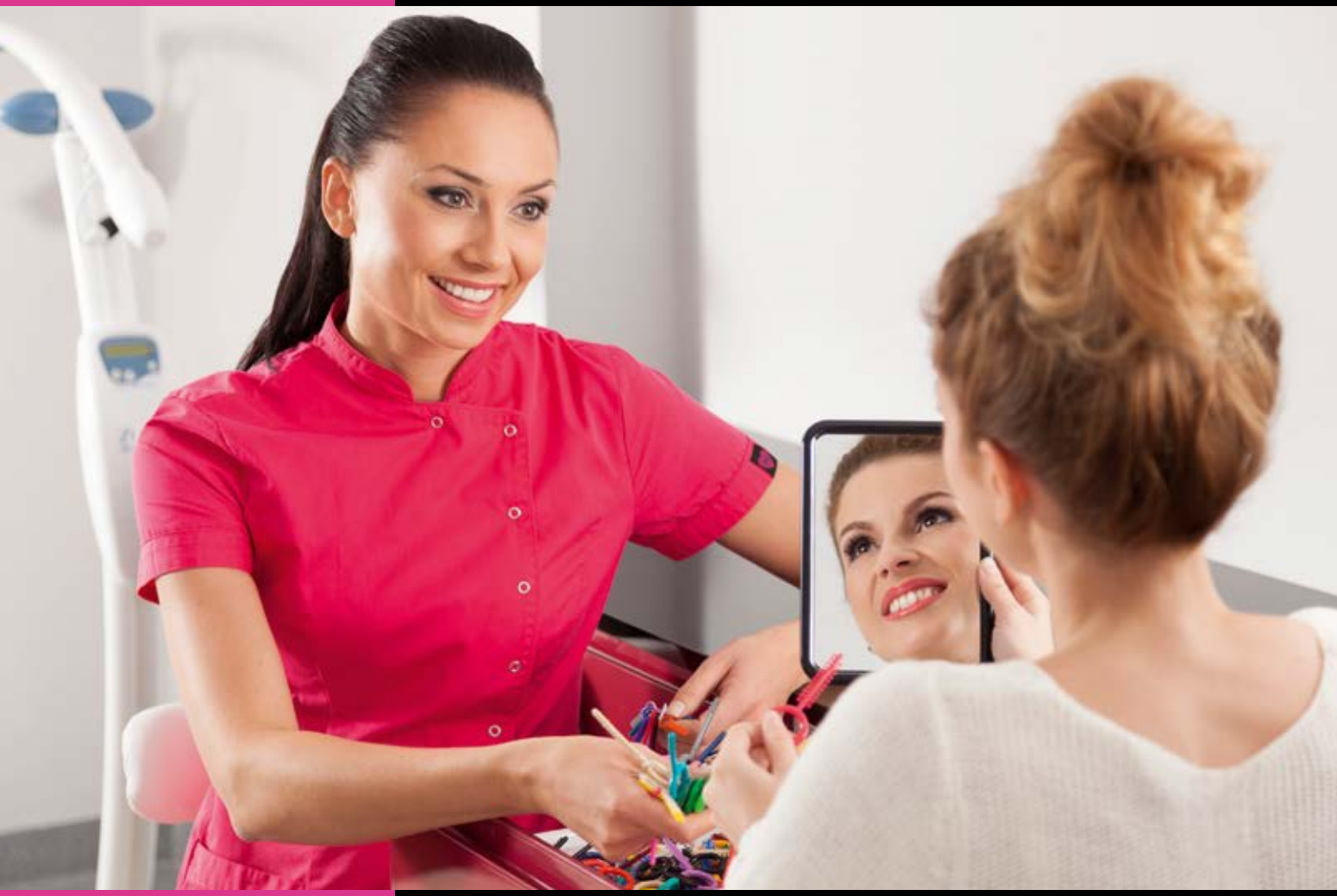
Wyślij SMS o treści BON.7766 na numer 4628

W ciągu kilku minut otrzymasz bon zniżkowy 40 zł (opłata jak za zwykłego sms'a)

Fan Dent

FAN-DENT Centrum Stomatologii i Periodontologii
Gdańsk, Słowackiego 71 lok.2
tel 501-747-876 lub 58 522-30-40

iDentical
KLINIKA PIĘKNEGO UŚMIECHU



Sopot, ul. 1 Maja 5

602 122 669

rejestracja@identical.pl

www.identical.pl

ORTODONCJA
STOMATOLOGIA
PROTETYKA
IMPLANTY
CHIRURGIA

ENDODONCJA
HIGIENA I ESTETYKA
RTG
TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA
MEDYCYNA ESTETYCZNA

WYSOKA **JAKOŚĆ** USŁUG W NAJLEPSZYCH **CENACH**

PEŁEN **PROFESJONALIZM**

MOŻLIWOŚĆ LECZENIA NA **RATY**

JAPOŃSKIE RYTUAŁY PIĘKNA

1200 lat - tyle minęło od momentu, kiedy w Japonii wykonano pierwszy zabieg z wykorzystaniem wody ryżowej. Z kolei mezoterapię, która dopiero w XXI w. podbiła światowy rynek kosmetyczny, w Kraju Kwitnącej Wiśni, przy pomocy drewnianego patyczka, wykonywało się już… 750 lat temu.

Fot. Karol Kacperski

Choć historia japońskiej medycyny sięga setek lat wstecz, dzisiaj salony kosmetyczne wciąż czerpią z jej dobroczynnych właściwości. Instytut Zdrowia i Urody Yasumi w Gdyni oferuje pełen pakiet zabiegów inspirowanych Krajem Wschodzącego Słońca. Nawilżają, ujędrniają, a przede wszystkim odprężają ciało.

Japońska pielęgnacja jest kolejną po koreańskiej, którą w ostatnim czasie zachwyciły się Polki, a Instytut Yasumi Gdynia to miejsce, które urzeczywistnia japońskie tradycje, czerpiąc z nich to co najlepsze. Samo słowo „yasumi" oznacza relaks bądź odpoczynek, dlatego salon kładzie nacisk przede wszystkim na stan ducha i wewnętrzną harmonię. Goście zabierani są do krainy błogiej przyjemności, w której każdy może odnaleźć równowagę ducha, ciała i umysłu. Już od progu w tym miejscu słyszymy starannie dobraną muzykę, wprowadzając ich w odprężający nastrój. Te dźwięki towarzyszą klientom również w każdym gabinecie, pomagając w wyciszeniu i zdystansowaniu się od problemów dnia codziennego. Przed przejściem do strefy gabinetowej, goście Instytutu Yasumi Gdynia częstowani są prawdziwą japońską herbatą.

PRZEDE WSZYSTKIM OCZYSZCZENIE

- Siła japońskiej pielęgnacji polega głównie na systematyczności. Stawia się przede wszystkim na holistyczne podejście do dbania o cerę - tłumaczy kosmetolog Diana Czerwińska z Instytutu Yasumi Gdynia. Japonki słyną również z dokładnego demakijażu twarzy. Najczęściej wykonują go w kilku krokach, tak aby skóra była idealnie oczyszczona i przygotowana do przyjęcia składników aktywnych z kosmetyków. Dlatego też w Yasumi Gdynia przed większością zabiegów wykonywany jest wieloetapowy demakijaż SPA, który oczyszcza skórę i głęboko odpręża. Demakijaż połączony jest z masażem twarzy - kolejnym kluczowym elementem japońskiej pielęgnacji. Odpowiednio dobrane ruchy masażu rozluźniają mięśnie, pobudzają mikrokrążenie i spłycają zmarszczki.

RYŻ CZYNI CUDA

W ofercie Instytutu Yasumi Gdynia znajdziemy wiele zabiegów na twarz i ciało, które czerpią z azjatyckich terapii piękna. SHIDO, czyli ryżowe odżywienie zaczyna się od dokładnego demakijażu i oczyszczenia twarzy. - Następnie delikatny peeling myjący usunie martwe komórki naskórka i wygładzi twarz, a rozluźniający mięśnie masaż na bazie oleju ryżowego uelastyczni skórę. Kompres zanurzony w wodzie ryżowej oraz maska algowa rozjaśnią przebarwienia, poprawią koloryt cery, złagodzą stany zapalne i odżywią skórę - wymienia Diana Czerwińska. Zabieg kończy aplikacja kremu z ekstraktem z ryżu.

ZBAWIENNA MOC HERBATY

Inną propozycją prosto z Japonii jest SENTAKU, czyli herbaciana detoksykacja ciała. Zabieg zaczyna się od rytuału parzenia zielonej herbaty Sencha Sakura. Podczas delektowania się świeżo zapatrzonym napojem, klient zanurza stopy w herbacianym naparze. - Właściwy zabieg rozpoczyna się peelingiem. Następnie na ciało nakładana jest maska, w skład której wchodzą aż trzy rodzaje herbaty - czerwona, zielona i biała. Rytuał kończy wmasowanie w odprężone ciało kremu YASUMI - wyjaśnia kosmetolog.

ZATRZYMAĆ CZAS

Japońskie rytuały stały się inspiracją także dla kolejnego zabiegu oferowanego w Instytucie Yasumi Gdynia - UME, czyli terapii anti-age na bazie oleju śliwkowego. - To zabieg manualny o silnym działaniu liftingującym. Wykorzystany podczas masażu olej bogaty jest w nienasycone kwasy tłuszczowe omega-6 i omega-9, stanowiące naturalny płaszcz lipidowy skóry. Masaż podnosi i wzmacnia strukturę twarzy oraz wyraźnie poprawia koloryt skóry poprzez zwiększenie przepływu krwi. Systematyczne wykonywanie takiego zabiegu wpływa na naturalne zwiększenie kolagenu i elastyny w skórze, dając widoczne rezultaty - podkreśla Diana Czerwińska.

CHWILA DLA CIAŁA I DUSZY

Eksperci z Instytutu Zdrowia i Urody Yasumi w Gdyni, w zależności od pożądanego przez klienta efektu, dobiorą odpowiednie zabiegi czerpiące z tradycji Kraju Kwitnącej Wiśni. Kuracje te spowodują rozjaśnienie przebarwień, załagodzą stany zapalne, zniwelują zmarszczki, zadziałają detoksykująco na organizm lub po prostu zrelaksują ciało i duszę. Pozostaje więc nic tylko odprężyć się i poddać japońskim rytuałom piękna.

Instytut Zdrowia i Urody Yasumi
Gdynia, ul.Łużycka 1B/3, I piętro
tel: 510 742 429 | www.gdynia.yasumi.pl

KOMÓRKI MACIERZYSTE W WALCE Z ŁYSIENIEM

Koniec z dokuczliwym i wstydliwym problemem wypadania włosów. Innowacyjną metodę walki z tą przypadłością proponuje Klinika Gorszewska w Gdyni. Tym, którzy wcześniej bezskutecznie próbowali innych terapii pomóc może zabieg z użyciem komórek macierzystych. - To dla wielu osób nadzieja na odzyskanie włosów - mówi Magdalena Gorszewska, właścicielka kliniki.

Klinika Magdaleny Gorszewskiej proponuje pacjentom zabiegi opartych na najnowszych technologiach. Właścicielka tego miejsca stale wprowadza do oferty nowe metody walki z wypadaniem włosów i pogłębia wiedzę o trychologii, by jak najefektywniej pomagać pacjentom. Dlatego też niedawno wprowadziła do oferty zabieg zagęszczania włosów przy użyciu komórek macierzystych pozyskanych z krwi pacjenta.

Fot. Karol Kacperski

Magdalena Gorszewska - trycholog, członek Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Trychologicznego. Właścicielka kliniki trychologii i medycyny estetycznej „Klinika Gorszewska" w Gdyni.

SIŁA KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Jak tłumaczy Magdalena Gorszewska, komórki macierzyste to najbardziej pierwotne komórki tworzące struktury żywego organizmu. - W medycynie estetycznej najczęściej wykorzystuje się dorosłe komórki macierzyste, których unikatowe cechy rewolucjonizują współczesną medycynę - wyjaśnia trycholog.

Komórki te mają zdolność do samoodnawiania, czyli nieskończonej liczby podziałów i tworzenia wyspecjalizowanych typów komórek potomnych. To sprawia, że następuje proces cofnięcia czasu, bez względu na to, czy leczonym obszarem jest skóra głowy, twarz czy stawy.

- Źródłem komórek macierzystych może być szpik kostny, krew obwodowa, krem pępowinowa, embriony, a także inne tkanki - kontynuuje Magdalena Gorszewska. - Jednak najprostszym, a zarazem najmniej inwazyjnym sposobem ich pozyskania jest krew, dlatego właśnie tę metodę wykorzystujemy podczas zabiegu wykonywanego w klinice.

Komórki macierzyste wstrzyknięte w skórę głowy oprócz funkcji samo odnawiania się mają też inną właściwość. - Gdy dostaną się do organizmu, przekształcają się w keratynocyty produkujące keratynę, czyli białko będące głównym budulcem łodygi i osłonki włosa. Ta ostatnia odpowiada za połysk, gładkość i wrażliwość włosów na działanie różnych szkodliwych czynników zewnętrznych - podkreśla właścicielka gdyńskiej kliniki.

BEZBOLESNA KURACJA

Wykonywany w Klinice Gorszewska zabieg z wykorzystaniem komórek macierzystych to terapia zaawansowana technologicznie, bardzo skuteczna i przede wszystkim bezpieczna dla osób zmagających się z problemem wypadania włosów. Kuracja przeznaczona jest także dla kobiet i mężczyzn, którzy walczą z łysieniem androgenowym, telogenowym i plackowatym. Zabiegowi mogą poddać się też ci, którzy chcą wzmocnić, zagęścić i odżywić włosy.

Zabieg trwa około 30 minut i dzieli się na trzy etapy. - Pierwszy to pobranie krwi pacjenta - wyjaśnia Magdalena Gorszewska. - Drugi to wyizolowanie z pobranego materiału komórek macierzystych, które następnie, za pomocą mezoterapii igłowej, aplikowane są w problematyczne miejsca. Co ważne, zabieg jest praktycznie bezbolesny.

Jak uspokaja trycholog, po zabiegu niemalże od razu można wrócić do codziennych czynności, a rekonwalescencja jest bardzo szybka. Jedynym objawem ubocznym zabiegu jest lekkie zaczerwienienie skóry głowy, które ustępuje w ciągu kilku godzin po wizycie w gabinecie.

ZASTRZYK ENERGII DLA WŁOSÓW

Dla najlepszych efektów terapii z wykorzystaniem komórek macierzystych należy wykonać dwa zabiegi z miesięcznym odstępem czasu. Kondycja włosów będzie stopniowo się poprawiała. - Pacjenci najczęściej po około dwóch miesiącach zauważają, że włosy rosną szybciej, są gęstsze, mocniejsze i bardziej odżywione. W konsekwencji, są po prostu zdrowsze - zapewnia właścicielka kliniki.

W celu utrzymania pożądanego efektu zabiegi najlepiej wykonywać co pół roku.

KLINIKA GORSZEWSKA
Gdynia, Legionów 112 lok.2 (budynek Altus) | Tel: 518 651 250
www.klinikagorszewska.pl
KLINIKA Gorszewska

ZDROWY UŚMIECH
NA NOWY ROK

Noworoczne postanowienia nie są nam obce. Wśród nich nie tylko rzucanie palenia czy regularny wysiłek fizyczny, ale również regularne nitkowanie zębów, leczenie próchnicy czy przychodzenie na kontrole do dentysty.

Wielu z nas ma przykre doświadczenia z przeszłości, związane z chodzeniem do stomatologa w szkole lub z leczeniem bez znieczulenia... Na szczęście od tamtych czasów wiele się zmieniło. W dobie nowoczesnej stomatologii znieczulenie i leczenie mogą być bezbolesne. Konieczne zabiegi mogą być z góry określone, a ilość niespodzianek po drodze zredukowana do absolutnego minimum.

W SmileClinic i Advanced Implant Center Chmielewski i Karczewska podchodzimy do pacjentów kompleksowo. Zaczynamy od wstępnej konsultacji. Leczymy próchnicę i choroby dziąseł, aby móc bezpiecznie i trwale odbudować piękno i estetykę uśmiechu na wiele lat. Leczymy w lupach i pod mikroskopem, aby zapewnić naszym Pacjentom najwyższą staranność opieki. Materiały z których odbudowujemy zęby są estetyczne i trwałe, nie odróżniają się od reszty zębów. Wykonywane przez nas uzupełnienia na implantach są nie do odróżnienia od zębów naturalnych. Same zabiegi chirurgiczne, dzięki nowoczesnym technologiom i chirurgii w nawigacji komputerowej są bezpieczne i możliwie krótkie, co zwiększa komfort dla Pacjenta.

Decyzje o leczeniu lub usunięciu zęba nie są proste, wiążą się z konsekwencjami nie tylko ekonomicznymi. Takie decyzje mogą odbijać się na zdrowiu jeśli nie są przemyślane i rozpatrzone w kontekście całości naszego uśmiechu. W SmileClinic i Advanced Implant Center Chmielewski i Karczewska wspólnie wybieramy najbezpieczniejsze rozwiązania, spełniające oczekiwania Pacjentów. Podczas gdy zapewniamy leczenie najwyższej jakości odbudowując piękny uśmiech i możliwość jedzenia, najważniejsze są dla nas Państwa zdrowie i bezpieczeństwo.

Nasz zespół tworzą ludzie kochający swój zawód, chcący się rozwijać i dostarczać najwyższą jakość leczenia swoim Pacjentom. Dzięki temu dysponujemy szeroką wiedzą i arsenałem rozwiązań, od leczenia próchnicy, przez leczenie kanałowe, ortodontyczne, licówki, aż po implanty. W zależności od indywidualnych potrzeb i oczekiwań - wspólnie budujemy strategię leczenia z naszym Pacjentem tak, aby cieszył się pięknym, zdrowym uśmiechem na lata.

To dlatego naszą pomoc wybieracie Państwo od ponad 20 lat. Dziękujemy Państwu za wieloletnie zaufanie i życzymy wielu pięknych, zdrowych uśmiechów, również w 2020 roku. :)

SmileClinic Klinika Stomatologii Estetycznej i Implantologii
Gdańsk, ul. Szymanowskiego 2. Tel: 58 521 93 93
www.smileclinic.pl

smileclinic

Chmielewski & Karczewska

Advanced
Implant
Center

www.smileclinic.pl

NATURALNE PIĘKNO

Endermologia LPG to jeden z najbardziej lubianych zabiegów modelujących ciało i przeciwcellulitowych. Najnowsza technologia LPG Alliance pozwala jeszcze szybciej uzyskać pożądane efekty, a zabiegi są przyjemne i relaksujące. To też doskonała nieinwazyjna metoda odmłodzenia i ujędrnienia skóry twarzy. Na czym dokładnie polega i dlaczego warto włączyć ją do zdrowego stylu życia? Wyjaśnia dr Judyta Brzezińska, lekarz medycyny estetycznej z Synea Medical Day Spa.

Jakie korzyści daje endermologia LPG?

Jest to w 100% naturalna, bezinwazyjna i skuteczna metoda mechanicznej stymulacji skóry, która w naturalny sposób reaktywuje metabolizm komórek. Nazywana jest fitnessem dla skóry - przyczynia się do uwolnienia zbędnego tłuszczu i ujędrnienia skóry, jednocześnie w pełni szanując równowagę biologiczną całego organizmu. Warto podkreślić, że endermologie® była pierwszą technologią, jaka otrzymała certyfikat FDA potwierdzający jej skuteczność w walce z cellulitem i do dziś jest to hit wśród zabiegów redukujących skórkę pomarańczową. Pamiętajmy jednak, że zabieg ma też inne zastosowania: ujędrnia i zagęszcza skórę twarzy i ciała (może być wykonywany nawet na delikatną okolicę oczu), przeciwdziała obrzękom i zastojom limfy, detoksykuje i oczyszcza organizm, modeluje sylwetkę, usuwa oporny tłuszczyk, odmładza, pomaga pozbyć się blizn i rozstępów, jest też stosowany terapeutycznie np. po wysiłku fizycznym, jako metoda fizjoterapii. We Francji wiele kobiet korzysta z niego regularnie, tak jak np. z masaży, traktując endermologię jako element zdrowego stylu życia i dbania o wygląd całego ciała na co dzień.

Co wyróżnia najnowszą technologię endermologii - LPG Alliance?

Nowy patent pozwolił na skrócenie czasu zabiegu (do ok. 30 minut) i zmniejszenie liczby powtórzeń niezbędnych do uzyskania pożądanego efektu. Znane ze swojej skuteczności automatyczne rolki zostały wzbogacone o zmotoryzowaną klapkę, która umożliwia wielowymiarową penetrację tkanki. Zapewnia to jeszcze bardziej komfortowy zabieg, jednocześnie oddziałując na trzy aspekty: redukcję tkanki tłuszczowej, wygładzenie cellulitu oraz ujędrnianie skóry poprzez stymulację produkcji kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. LPG Alliance zostało też wyposażone w Sensor Identyfikacji Skóry Alliance (ASI), umożliwiający przeprowadzanie zabiegu przy jednoczesnym, precyzyjnym dostosowaniu się do jakości tkanki, jej delikatności, włóknistości, braku elastyczności itp. Dzięki temu zabieg jest bezpieczny i może być wykorzystywany wszechstronnie, także w celach terapeutycznych.

Jak wygląda zabieg?

Przeprowadzany jest w specjalnym stroju endermowear. Każdy pacjent korzysta z własnego stroju, dzięki któremu rolki głowicy przesuwają się płynnie po ciele, a skóra jest mocno ugniatana w różnych kierunkach. Proces ten pobudza krążenie, metabolizm oraz stymuluje skórę do podjęcia procesów regeneracyjnych. Ponadto usuwane są z organizmu toksyny i tłuszcze, a stymulowana skóra rozpoczyna dynamiczną produkcję elastyny i kolagenu, co ją widocznie ujędrnia. Terapia jest przyjemna i relaksująca.

Zabieg trwa od 30 do 40 minut. A na twarz?

Alliance posiada specjalną głowicę do zabiegów na twarz Ergolift, która dynamicznie stymuluje komórki skóry w obrębie twarzy i szyi aktywując wzrost produkcji naturalnego kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Dzięki temu następuje zagęszczenie skóry, jej ujędrnienie, poprawia się owal, bruzdy i postępujące wraz z wiekiem ubytki tkankowe odbudowują się i naturalnie wypełniają. Zabieg może też być stosowany na delikatną okolicę oczu, świetnie redukuje cienie i obrzęki pod oczami.

Jak często trzeba powtarzać zabiegi?

Endermologię wykonujemy dwa razy w tygodniu. Aby uzyskać optymalny efekt, w przypadku ciała zalecane jest 6-20 zabiegów - dokładna ich liczba jest uzależniona od oczekiwań pacjenta i problemu. W przypadku twarzy już jeden zabieg daje widoczny efekt, choć warto robić zabiegi regularnie, jako element profilaktyki przeciwstarzeniowej. Świetnie też sprawdza się jako zabieg bankietowy. Rezultaty są zależne od indywidualnych predyspozycji, stylu życia i fizjologii.

synea MEDICAL DAY SPA

Synea Medical Day Spa
ul. Witosa 12
83-000 Pruszcz Gdański
tel.: +48 609 070 780
www.synea.pl

balispa.pl

Witaj w świątyni

spokoju, harmonii i relaksu

MASAŻE INDONEZYJSKIE

RABAT

przy telefonicznej rezerwacji zabiegu

10%

na hasło „PRESTIŻ"

ul. Szeroka 42/43,
80-835, Gdańsk
+48 517 088 808

salongdansk@balispa.pl
www.balispa.pl

STEK Z POLĘDWICY WOŁOWEJ

RESTAURACJA DUCHA 66

Składniki:
- polędwica wołowa ok. 250 g
- grubo zmielony czarny pieprz
- 2 ząbki czosnku
- 3 gałązki tymianku
- 50 g masła

Przygotowanie:
Z polędwicy wykroić dwa steki o średnicy około 7 cm i wysokości około 5 - 6 cm. Odczekać aż mięso osiągnie temperaturę pokojową. Rozgrzać piekarnik do 200°C. Filety obtoczyć z góry i z dołu grubą warstwą pieprzu w miejscach przekrojenia. Dobrze rozgrzać patelnię z nieprzywierającym dnem i na średniowysokim ogniu obsmażyć stek po 3 minuty z każdej strony. Po obsmażeniu steki włożyć do rozgrzanego piekarnika. Na wierzch steków dodać masło czosnkowe oraz tymianek. Piec przez 7 minut (bez obracania). Steki wyjąć z piekarnika i przykryć folią aluminiową. Zostawić na 5 minut (nie mniej), aby mięso odpoczęło. Podawać z solą lub innymi ulubionymi dodatkami.

DUCHA·66

WYJĄTKOWE MIEJSCE
•
WYJĄTKOWE JEDZENIE
•
WYJĄTKOWI LUDZIE

Gdańsk , ul. Świętego Ducha 66

pn-nd 8 - 22:30

ducha.66

ducha.66

www.ducha66.pl

Ziarenko
kawa i pieczywo

SERNIK

PIEKARNIA - CUKIERNIA ZIARENKO

Składniki:
250g herbatników Petit-Beurre, 700 g sera mielonego (z wiaderka), 230g masła, 1 jajko, 120g cukru, pół budyniu śmietankowego, 10g cukru waniliowego, 100g czekolady, pół słoika musu z malin lub truskawki

Przygotowanie:

Spód
W rondelku rozpuścić 180g masła po czym dodać rozdrobniona czekoladę i dokładnie mieszać aż wszystko ładnie się różności. Rozpuszczoną masę wlewamy do 250g drobno rozgniecionych lub zmiksowanych herbatników i mieszamy aby sie dobrze połączyło. Masę wykładamy na spod tarty i dokładnie rozklepujemy.

Masa serowa
Żółtko z jajka dodajemy do 700g masy serowej, dodajemy pół saszetki budyniu, 10g cukru waniliowego, 120g cukru oraz 50g wcześniej rozpuszczonego masła. Dokładnie mieszamy i wykładamy na uklepany spód.

Pieczemy w temperaturze 180 C przez 20 minut. Po wystygnięciu sernika na górę wykładamy pół słoika musu malinowego lub truskawkowego oraz dobrze rozsmarowujemy.

Piekarnia - Cukiernia Ziarenko
Sopot, ul. Kościuszki 12

Fot. Karol Kacperski

SEVERIN

Friends for Life

Świeżo parzona przyjemność.

*Ekspres przelewowy z timerem i młynkiem żarnowym KA 4810

**Spieniacz indukcyjny SM 3583

Severin Polska Sp. z o.o. | ul. Powstania Styczniowego 2/2, 81-519 Gdynia
tel. +48 602 254 530 | e-mail: a.szepiel@severin.pl
www.facebook.com/Severin.Polska | www.severin.com/pl | www.severin.sklep.pl

KUCHNIA SZEFA KUCHNI

ROBERT KOWALCZYK
RESTAURACJA POPin

W gdyńskim POPin'ie działa kucharz, który nadaje amerykańskiego sznytu potrawom przygotowywanym wyłącznie z lokalnych produktów. Robert Kowalczyk to pasjonat gotowania, czasem szalony w swoim dążeniu do zrobienia wszystkiego własnymi rękami!

Fot. Karol Kacperski

Jak opiszesz swój autorski gdyński american dream?
Praca z takimi ludźmi, w zgranym zespole i nieograniczoną niczym kartą to chyba marzenie każdego kucharza, który chce rozwijać swoje umiejętności. Właściciele mają do mnie 100 % zaufania, przez co mam nieograniczoną swobodę działania. Poza tym nasz zespół ma doświadczenie w kuchniach całego świata, więc mamy tu swoistą międzynarodową mieszankę kulinarną, a to przecież podstawa amerykańskiej kuchni. Dodatkowo dostęp do dobrej jakości produktów sprawia, że w Gdyni tworzymy swoją małą „Amerykę".

W jaki sposób łączysz kuchnię amerykańską z lokalnymi akcentami?
Nazwałbym to bardziej nadawaniem amerykańskiego sznytu potrawom przygotowywanym wyłącznie z lokalnych produktów. Kuchnia amerykańska powstawała pod wpływem mieszania się kultur, a napływ imigrantów z różnych zakątków świata doprowadził do tego, że dania zaczęły się łączyć. W ten sposób, część składników ulegała wymianie na te bardziej dostępne, mieszały się również techniki obróbki. Teraz większość z tych dań zyskała taką popularność, że są kojarzone wyłącznie ze Stanami Zjednoczonymi. Właśnie w taki sposób tworzymy dania w swojej kuchni, poprzez połączenie technik i inspiracji z różnych stron świata.

Podobno w POPin dążysz do zrobienia wszystkiego własnymi rękami? Marynujesz, sezonujesz, pieczesz, lepisz…
Po prostu to lubię! Wraz z załogą skupiamy się na tym, aby nasze dania były niepowtarzalne. Pierwszym krokiem do tego jest przygotowywanie wszystkiego własnoręcznie wkładając w każdą potrawę swe serce - tego nauczyła mnie moja mama, od której ciągle czerpię inspiracje. Pieczemy chleby na zakwasie, podwędzamy mięso, aby nadać mu niepowtarzalnego aromatu. Dbamy też o to, by nasze śniadania wyróżniały się na tle gdyńskich restauracji, więc sami od podstaw robimy serek śniadaniowy, pieczemy wędliny oraz robimy konfitury, czy pasty warzywne (paprykowy hummus, pastę z tuńczyka, pastę jajeczną z truflą). Dodatkowo do śniadań serwujemy domowe pieczywo i własnoręcznie robione masło.

W karcie królują żeberka i burgery. Jednak waszą specjalnością są steki - czym różnią się od tych, które serwują inne trójmiejskie lokale?
Koniecznie musicie ich spróbować! Oprócz znakomitej jakości mięsa, dużą różnicę robią precyzyjnie dobrane dodatki, które sprawiają, że całość to naprawdę dobra kompozycja. Steki podajemy z kolbą kukurydzy, grillowanymi warzywami, panierowanymi przez nas krążkami cebulowymi i frytkami z polskich ziemniaków, które codziennie sami kroimy godzinami.

Zdradź, czy jest danie, z którego jesteś szczególnie dumny?
Takie danie jeszcze nie powstało (śmiech). Jestem perfekcjonistą, a zarazem swoim największym krytykiem, więc cały czas pracuje nad swoim popisowym daniem. Jednak każdy nowy pomysł czy pojedynczy dodatek, który spełnia moje oczekiwania staram się na bieżąco umieszczać w lunchach lub daniach weekendu. Są to dania spoza naszego menu, które zawsze komponuje osobiście, potem słucham opinii gości i dzięki temu znam ich gusta i oczekiwania. To sprawia, że wciąż modyfikujemy swoje potrawy, próbujemy nowych technik, dopracowujemy najdrobniejsze szczegóły i opracowujemy nowe dania, które już niedługo zagoszczą w naszym wiosennym menu.

POPin

DINER&BAR

KLASYKI KUCHNI AMERYKAŃSKIEJ

PYSZNE ŚNIADANIA OD GODZ. 8.00

CODZIENNIE INNY LUNCH

SZEROKI WYBÓR ALKOHOLI

Oryginalna i designerska przestrzeń zaprojektowana przez Jana Sikorę,
która łączy styl industrialny ze sztuką na pewno pozytywnie Was zaskoczy!

Gdynia, Abrahama 64 | 58 380 05 01 | kontakt@popin.com.pl | popingdynia | www.popin.com.pl

SOPOCKIE **PERŁY**

Kwiaciarnia Fijoł, Kino Letnie na Molo, eko-kawiarnia EkoSopot, hotel Haffner i restauracja Polskie Smaki - do nich trafiły pierwsze Sopockie Perły, nagrody dla najlepszych przedstawicieli branży turystycznej w Sopocie. Uroczysta gala odbyła się 5 grudnia w hotelu Sofitel Grand Sopot.

Sopockie Perły po raz pierwszy zagościły w kalendarzu imprez nadmorskiego kurortu. Nagrody dla najlepszych przedstawicieli branży turystycznej w Sopocie przyznano w pięciu kategoriach. Do konkursu zgłosiły się 43 firmy, a rywalizacja w poszczególnych kategoriach była bardzo wyrównana. Ostatecznie w gronie zwycięzców znaleźli się: hotel Haffner - w kategorii pobyt, kwiaciarnia Fijoł – w kategorii debiut, Biblioteka Sopocka - w kategorii wydarzenie, sklep ekologiczny z eko -kawiarnią EkoSopot - w kategorii pro-eko oraz restauracja Polskie Smaki - w kategorii kulinaria.

Zwycięzców wybrała kapituła konkursowa, którą tworzyli: Jacek Karnowski - prezydent Miasta Sopotu, Anna Golec-Mastroianni Prezes Sopockiej Organizacji Turystycznej, przewodnicząca Komisji Turystyki i Uzdrowiska Rady Miasta Sopotu Aleksandra Gosk, prezes Pomorskiej Organizacji Turystycznej Marta Chełkowska, wiceprezes Sopockiej Organizacji Turystycznej Katarzyna Choczaj. Jury uzupełnili również: Reni Jusis, Juliusz Machulski, Jacek Janowski, Kamil Sadkowski i Karol Weber.

- Sopot to perła Trójmiasta. Dokładamy wszelkich starań, aby doskonalić ofertę turystyczną naszego miasta – mówiła Anna Golec-Mastroianni podczas otwarcia gali. - Chcemy umacniać pozycję Sopotu jako uzdrowiska i miejsca wielu prestiżowych wydarzeń kulturalnych i sportowych. Cieszy nas duża liczba zgłoszeń w pierwszej edycji konkursu. Mamy nadzieję, że na stałe wpisze się w tradycję miasta Sopotu.

Organizatorem konkursu i gali była Sopocka Organizacja Turystyczna we współpracy z Urzędem Miasta Sopotu.

BOHATERKA GDYNI

Znamy już laureatów akcji „Z miłości do Gdyni". Bohaterką Gdyni została Maria Piradoff-Link, kustosz społecznego Mini Muzeum w „Bankowcu". Akcja spotkała się z bardzo żywym zainteresowaniem gdynian, którzy oddali 95 tysięcy głosów podczas internetowego głosowania. Wręczenie nagród i podsumowanie akcji miało miejsce w Galerii Klif.

„Z miłości do Gdyni" to tytuł akcji społecznej, w wyniku której wyłoniono Bohatera Gdyni, a tym razem w zasadzie Bohaterkę. Kapituła miała bardzo trudny wybór – musiała wybrać laureatów spośród ponad trzydziestu osób, z których każda wyróżniała się wielkim sercem dla Gdyni i osób potrzebujących. Akcję zorganizowała galeria handlowa – Klif.

- Jesteśmy najbardziej gdyńską galerią handlową i chcieliśmy wyróżnić i nagrodzić osoby, które działają, inspirują, zarażają swoim entuzjazmem innych. „Z miłości do Gdyni" – ta nazwa pojawiła się całkiem spontanicznie. Okazało się, że nasz pomysł spotkał się z bardzo dobrym przyjęciem, o czym świadczyła zarówno liczba osób zgłoszonych do konkursu, jak i liczba osób na nich głosujących. Codziennie oddawano po 8 tysięcy głosów! – mówi Mariola Rogóż, dyrektor Galerii Klif.

Bohaterką Gdyni została Maria Piradoff-Link, kustosz społecznego Mini Muzeum. Nie jest rodowitą gdynianką, ale przez małżeństwo się nią stała. Zamieszkała w legendarnym „Bankowcu", największym domu mieszkalnym przedwojennej Gdyni przy ul. 3 Maja 27-31. Mieszka tam do dzisiaj. Uratowała i wciąż ratuje od zniszczenia wyposażenie mieszkań, których pozbywali się nowi lokatorzy. Wymyśliła i założyła Mini Muzeum, gromadzące te przedmioty i elementy dawnego wyposażenia. Są one pokazywane w dawnym schronie, a obejrzały je już dziesiątki tysiące osób. Bohaterka Gdyni jest społecznym kustoszem, przewodnikiem po Bankowcu, dobrym duchem całej wspólnoty, opiekunem przedwojennego ducha tego domu.

Nagrodę publiczności wygrała Justyna Bork, gdyńska działaczka społeczna, twórczyni „Bazarku na rzecz gdyńskiego hospicjum", a trzecie miejsce zajęła Dorota Twarowska, nauczycielka angielskiego i podstaw przedsiębiorczości w IX LO w Gdyni, opiekun samorządu uczniowskiego.

Wszystkie nagrody dla zwycięzców ufundowała Galeria Klif. Partnerami akcji byli: redakcja „Dziennika Bałtyckiego" i Muzeum Miasta Gdyni, które podczas Gali otworzyło dla publiczności piątą już z kolei wystawę dawnych fotografii, pokazywaną w Galerii Klif. Tym razem jej tematem są właśnie bohaterowie Gdyni, tej przedwojennej i tej nam bliższej. Wystawa pokazuje sylwetki 15 osób, wśród nich nie zabrakło Danuty Baduszkowej i księdza Hilarego Jastaka. Patronat honorowy nad akcją objął Wojciech Szczurek, Prezydent Miasta Gdyni.

ANDRZEJ DUDZIŃSKI

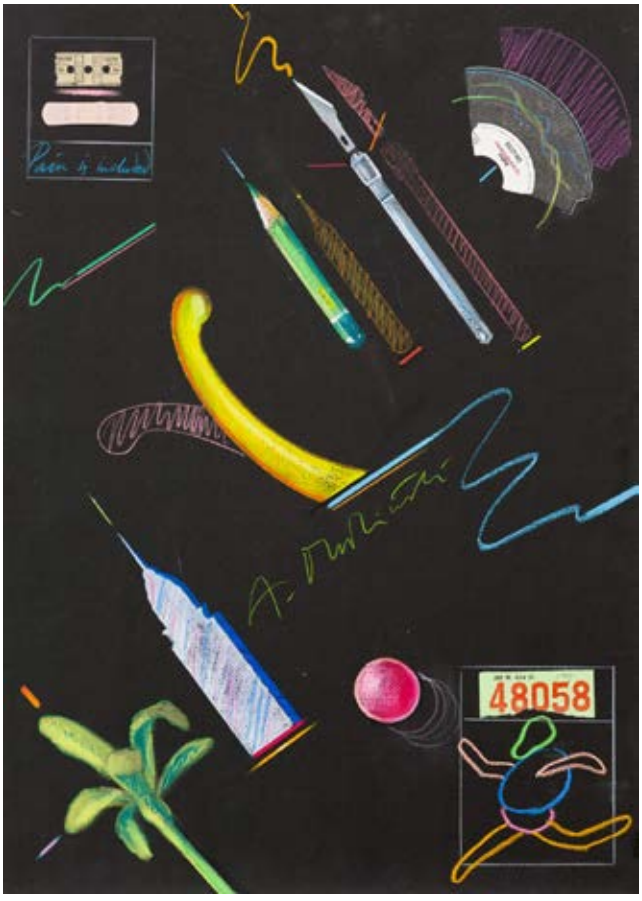
50/50

Andrzej Dudziński to bardzo związany z Sopotem malarz, grafik, fotograf, satyryk, plakacista, performer i reżyser. Jego różnorodną twórczość zobaczymy już wkrótce w przestrzeniach Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie. Wszystko w ramach jubileuszu 50-lecia pracy artystycznej autora. Wystawa „Pięćdziesiąt na pięćdziesiąt" potrwa do 2 lutego.

Urodzony w Sopocie, od 2001 roku honorowy obywatel tego miasta, dokładnie 50 lat temu, będąc jeszcze na studiach, opublikował w prasie pierwsze lekko satyryczne rysunki. Wymyślił swoje alter ego w postaci rozczochranego ptaka Dudiego, który zdobył sympatię i popularność wśród czytelników i widzów.

Jego biografia jest niezwykle barwna. Ukończył warszawską ASP w pracowni plakatu Henryka Tomaszewskiego. W 1970 wyjechał do Londynu i przez dwa lata współpracował z undergroundowymi pismami związanymi z ruchem hippisowskim. To doświadczenie, u początku zawodowej kariery, było dla młodego Andrzeja bardzo inspirujące. Po powrocie współpracował z licznymi krajowymi pismami, umacniając swoją pozycję wszechstronnego ilustratora i rysownika. W 1977 zaproszony na Międzynarodową Konferencję Grafików w Aspen w Kolorado, postanowił zostać w USA. Współpracował z najlepszymi pismami jak „The New York Times" czy „Times", zdobywając znakomitą pozycję wśród artystów związanych z prasą i plakatem. W ostatnim czasie z wielką pasją oddaje się malarstwu, które choć zawsze mu bliskie, przegrywało z potrzebami i zamówieniami ilustratorskimi czy wydawniczymi.

„Pięćdziesiąt na pięćdziesiąt" to próba retrospektywnego spojrzenia na półwiecze twórczości Andrzeja Dudzińskiego, jednej z najciekawszych osobowości XX wiecznej sztuki polskiej. Oryginalny styl Dudzińskiego, potrafi być ironiczny, poetycki, a nawet psychodeliczny, ale chyba najważniejszą jego cechą jest fantastyczne wyczucie koloru i niepokorność wobec tradycji. 50 wybranych prac artysty będzie można podziwiać w PGS od 20 grudnia 2019 do 2 lutego 2020.



Prestiżowe IMPREZY

AUTOR: KATARZYNA OKOŃSKA

CZYLI SUBIEKTYWNY PRZEGLĄD WYDARZEŃ

PRESTIŻ PATRONUJE

9. ALTERNATYWNE TARGI ŚLUBNE

Chcecie, by Wasze wesele było niezapomnianym przeżyciem zarówno dla Was, jak i Waszych gości? Jeżeli odpowiedź brzmi tak, musicie koniecznie odwiedzić Alternatywne Targi Ślubne, które podbiły serca nie jednej pary młodej! Cykliczna impreza skupia twórców i firmy weselne, które wyróżniają się nietuzinkowym podejściem do przyjęć weselnych, ponadczasowym stylem i niewymuszoną elegancją. Podczas targów warto odwiedzić stoisko Starego Maneżu. Przedstawiciele obiektu zaprezentują ofertę i nieszablonowe propozycje. Wstęp bezpłatny!

Gdańsk, Stary Maneż,
26 stycznia godz. 12:00-18:00

IV CHARYTATYWNY KONCERT GWIAZD PRZEMEK DZIECIOM

Fundacja "Przemek Dzieciom" po raz IV pomaga najbardziej potrzebującym dzieciom z Trójmiasta! Tym razem zaprasza na charytatywny koncert gwiazd na którym wystąpią: Urszula Trio Akustycznie, Joanna Kołaczkowska, Krzysztof Daukszewicz, Piotr Machalica oaz Marek Piekarczyk z zespołem. Zebrane środki zasilą konto fundacji. W trakcie wydarzenia odbędzie się wyjątkowa licytacja przedmiotów podarowanych przez najwybitniejszych artystów, a także będzie można nabyć płyty, książki oraz gadżety z autografami. Zabierz rodzinę oraz znajomych i razem z największymi gwiazdami w pierwszą sobotę lutego pomóż chorym dzieciom!

Gdańsk, sala teatralna NOT,
1 lutego godz. 18:00

IV BAL GDAŃSKI. W STARYM KINIE

Polska Filharmonia Bałtycka zaprasza na niezwykły koncert zawierający najpiękniejsze i najbardziej znane tematy z polskich oraz zagranicznych filmów i seriali. Program przeplatają kompozycje znanych i lubianych ścieżek dźwiękowych oraz perełki z krainy tanga. O oprawę muzyczną zadba Orkiestra Kameralna Progress, która wielokrotnie podczas swojej dziesięcioletniej działalności wykonywała z ogromnym powodzeniem muzykę filmową na licznych koncertach. Po wydarzeniu odbędzie się bal w górnym foyer Filharmonii! Do tańca zagra gościom zespół Standard Acoustic. Cena karnetowa przy wyborze minimum 4 koncertów balowych: 38-90 zł. Zakup karnetu wyłącznie w kasie PFB.

Gdańsk, Polska Filharmonia Bałtycka,
25 stycznia, godz. 19:00

RAY WILSON 2020 – UPON MY LIFE TOUR

Ray Wilson wystąpi na scenie Starego Maneżu! Podczas koncertu zaprezentuje zarówno twórczość solową, zwłaszcza utwory które zostały zawarte na najnowszym albumie podsumowującym 20 lecie jego kariery solowej - „UPON MY LIFE", jak i największe przeboje grupy GENESIS. Usłyszymy przegląd utworów sięgających zarówno początków istnienia zespołu, poprzez późniejsze, przełomowe kompozycje oraz te, które Ray Wilson współtworzył jako frontman grupy na albumie "Calling All Stations".

Gdańsk, Stary Maneż,
13 lutego godz. 20:00

WPIS UKOŃCZONY. DYPLOMY ASP

Akademia Sztuk Pięknych w Gdańsku zaprasza na wystawę realizacji dyplomowych studentów ASP w Gdańsku 2018/2019. Obrona pracy dyplomowej jest jednym z najważniejszych momentów kilkuletniego procesu kształcenia. To swoisty punkt kulminacyjny i jednocześnie chwila, w której przystępujący do obrony pokazują siebie jako artystów, projektantów i twórców. Dzień obron jest świętem dyplomantów i uczelni. Kolejna odsłona wydarzenia zgromadzi w jednym miejscu – Zbrojowni Sztuki, dzieła absolwentów wszystkich wydziałów uczelni! Szczegóły na: www.asp.gda.pl Wstęp wolny!

Gdańsk, Zbrojownia Sztuki, Targ Węglowy 6,
wernisaż: 16.01.2020, 18:00, wystawa czynna:
17.01.2020 – 02.02.2020, w godz. 12.00-18.00

MARIA PESZEK - SORRY POLSKO SUPER TOUR

Artystka zapowiada nowa trasę koncertową, która nosi nazwę "Sorry Polsko Super Tour". Jak sama twierdzi, nie usłyszymy nowych piosenek, ponieważ jej dotychczasowe utwory i przesłanie są nadal bardzo aktualne, a poza tym to właśnie ich domaga się publiczność. Usłyszymy natomiast całkowicie nowe aranżacje znanych utworów dzięki zespołowi, w skład którego wchodzą: Kuba Staruszkiewicz, basista Pat Stawiński oraz gitarzysta Kamil Pater. Artystka zachęca fantów do śpiewania, tańczenia, głośnego krzyczenia i bycia razem, wbrew wszystkiemu co dzieje się dookoła!

Gdańsk, B90,
1 lutego godz. 19:00

METALLICA SYMFONICZNIE

Niezwykły projekt zespołu SCREAM INC. jednego z najlepszych coverbandów Metallica na świecie! Na koncercie usłyszymy największe przeboje Metallica w symfonicznych aranżacjach wykonanych tak jak na słynnej płycie "Metallica S&M". Towarzyszyć im będzie orkiestra symfoniczna 'Orion'. Ten show stał się największym w historii koncertem-hołdem! Jeżeli jesteś fanem zespołu, nie może Cię zabraknąć. To blisko dwie godziny klasyki rocka/metalu w niezwykłym wydaniu. Nie przegapcie okazji, aby zobaczyć wydarzenia na żywo.

Gdańsk, Polska Filharmonia Bałtycka,
28 stycznia godz. 19:30

PRESTIŻ PATRONUJE

PODRÓŻ DO BUENOS AIRES SPEKTAKL GOŚCINNY

"Podróż do Buenos Aires" Teatru BOTO jest lamentem matki i samotnej, nieszczęśliwej kobiety, którego warto wysłuchać. Sylwia Góra Weber, wcieli się w rolę Walerki, głównej bohaterki Podróży do Buenos Aires. Aktorka staje przez wyzwaniem zbudowania kompleksowej postaci. Wskrzesi do życia słowo. Znajdzie prawdę, prawdziwe emocje. Zestarzeje się na scenie. Wykrzyczy, wypłacze, wyszale, puści, straci kontrolę. Przejdzie przez cały rejestr stanów psychicznych, zbuduje emocjonalny dialog z widzem i go w nieoczywisty sposób zakończy. Zmierzy się z prapremierowym pierwowzorem, samą Gabrielą Muskałą, która od 2001 roku nieustannie kreuje rolę Walerii, zdobywając liczne nagrody w kraju i za granicą.

Sopot, Teatr BOTO,
26 stycznia godz. 19:00

DO SPOTKANIA
DO OGLĄDANIA
DO SŁUCHANIA

ŚRODKI CZYSTOŚCI
MATERIAŁY EKSPLOATACYJNE

WYNAJEM MASZYN CZYSZCZĄCYCH

WWW.YESCZYSTO.PL
/YESCZYSTOSKLEP

yes czysto | sklep

BIBLIOTECZKA PRESTIŻU

AUTORKA: KLAUDIA KRAUSE - BACIA

Długie, ciemne wieczory, to idealny czas na dobrą lekturę, która rozświetli styczniową aurę. Tegoroczna zima obfituje nie tylko w pochmurne dni, ale także w ciekawą literaturę. Tradycyjnie, w zestawieniu nowości wydawniczych zadbaliśmy o lektury z trójmiejskim pierwiastkiem. Nie zabraknie podróży po XIX wiecznym Gdańsku i wyprawy elektrycznym samochodem elektrycznym z Polski do Japonii i z powrotem! Są też interesujące biografie, śledztwa i proza, która jak żadna do tej pory przekracza granice autobiografii.

ZAPISANE W PAMIĘCI

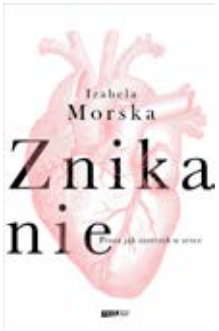
Autor: Zenon Ciesielski
Wydawnictwo: Marpress

Nakładem wydawnictwa Marpress niedawno ukazała się autobiografia cenionego prof. dr hab. Zenona Ciesielskiego. „Zapisane w pamięci" to wycieczka w przeszłość nestora i współtwórcy polskiej skandynawistyki – w jarocińskie dzieciństwo, w PRL-owską rzeczywistość, w rok 1970, gdy organizował na Uniwersytecie Gdańskim Zakład Języków i Kultury Krajów Skandynawskich, po gwałtowne zmiany lat 90. Ciesielski przywołuje nie tylko wydarzenia ze swojego życia osobistego, ale i staje się kronikarzem minionej epoki.

SZCZERZE

Autor: Donald Tusk
Wydawnictwo: Agora

„Szczerze" to osobisty dziennik Przewodniczącego Rady Europejskiej. Dzień po dniu towarzyszymy jego pierwszym krokom w nowej roli, poznajemy kulisy europejskiej polityki i śledzimy najbardziej dramatyczne wydarzenia ostatnich lat: zamachy terrorystyczne w Paryżu i Brukseli, kryzys uchodźczy, śmierć prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza, niekończące się negocjacje w sprawie Brexitu. W książce znajdziemy też wielowymiarowe i zaskakujące portrety najważniejszych postaci światowej polityki, od Baracka Obamy i Angeli Merkel po Donalda Trumpa i Borisa Johnsona. Jednak głównym bohaterem książki jest europejska polityka, która niekiedy bywa gorzkim rozczarowaniem.



ZNIKANIE

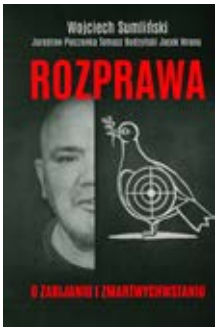
Autor: Izabela Morska
Wydawnictwo: Znak literanova

Znana gdyńska pisarka powróciła z niezwykłą książką - jednocześnie dziennikiem i esejem trudnej do zdiagnozowania chorobie, początkowo objawiającej się drętwieniem palców. Świat bohaterki to teraz mapa z adresami kolejnych specjalistów. Uczy się, jak być dobrą pacjentką, która pretensji nie ma nigdy, a pieniądze – zawsze. Jednocześnie z pasją naukowca rozpoczyna własne dochodzenie: co to za choroba? Co zaniedbała, czego nie zauważyła? A może choruje razem z Polską? To proza, która jak żadna do tej pory przekracza granice autobiografii i łączy śledztwo medyczne, reportaż interwencyjny oraz traktat filozoficzny o chorobie. Autorka bierze pod lupę tajemniczą chorobę, siebie jako pacjentkę, a co równie ważne – polską służbę zdrowia. Tworzy opowieść dla tych, którzy nie chcą zniknąć. Chcą wyzdrowieć.

WSPOMNIENIA Z MŁODOŚCI UBOGIEJ SŁUŻĄCEJ

Autor: Marie Sansgene
Wydawnictwo: Słowo/obraz terytoria

Książka zawiera obrazki z życia gdańskiego mieszczaństwa oraz biedoty drugiej połowy XIX wieku, czyli okresu wciąż słabo znanego gdańskiej historiografii. Uwagę zwraca narracja książki, która prowadzona jest w żartobliwym tonie, językiem soczystym, pozornie naiwnym i okraszonym lokalnym słownictwem. Ta lektura to swoista podróż po domach mieszczan, kwaterach wojskowych, suterenach biedoty, miejskich sklepach i zakładach produkcyjnych. Czytelnik wraz z narratorką wędruje po tętniących życiem ulicach Gdańska, jego cichych przedmieściach i wiejskich okolicach.



ROZPRAWA

Autor: Wojciech Sumliński
Wydawnictwo: Wojciech Sumliński Reporter

Najnowsza propozycja najbardziej inwigilowanego i prześladowanego dziennikarza śledczego w Polsce przedstawia szokujące, całkowicie nieznane opinii publicznej, fakty o układzie gdańskim i okolicznościach morderstwa, które wstrząsnęło krajem. To historia niezwykła, niepokojąca i obnażająca świat, w którym żyjemy. Starannie zweryfikowane fakty pokazują prawdę o zdeprawowanych politykach i biznesmenach, skorumpowanych sędziach i policjantach, wylansowanych celebrytach i autorytetach moralnych, dla których w rzeczywistości liczą się tylko pieniądze i władza, cała reszta, to nieistotne szczegóły. To naprawdę dobry thriller psychologiczny, który porusza kwestie uniwersalne i skłania do refleksji nad rzeczywistością wokół nas.

BĄDŹ ZMIANĄ

Autor: Marek Kamiński, Joanna Podsadecka
Wydawnictwo: Mando

Najpierw bezkresna zielona tajga, martwe konie na dzikich stepach Mongolii i audiencja u japońskiej księżniczki. A potem surowe ziemie tajemniczych Ajnów, żydowski „raj" na terytorium Rosji i spotkanie z islamskim mistykiem. Czy to w ogóle możliwe podczas jednej wyprawy?Samochodem elektrycznym z Polski do Japonii i z powrotem. 30 000 km bez emisji CO2. Takiej wyprawy jeszcze nie było! Jednak w tej ekspedycji nie chodziło o dotarcie do kolejnego trudnego do zdobycia miejsca. Celem było wyjście poza schematy, pokazanie innej perspektywy myślenia o świecie, ekologii i technologii. Udało się! Zmiana jest możliwa. Marek Kamiński pokazał, jak można jej dokonać.

Zorganizuj swoim pracownikom **kreatywny dzień poza biurem**,
omówcie trudny projekt w innym otoczeniu, **obudź nowe pomysły** przy kawie.
Zjedz śniadanie z nowym klientem w kameralnych warunkach, poza zgiełkiem, ponieważ...

...udany biznes zaczyna się od ŚNIADANIA

Przełam rutynę spotkań w biurze, przyjedź do Sopotu. W **kameralnej, cichej sali** Twój zespół może pracować, spotykać się z klientami, przeprowadzać rekrutacje, warsztat lub szkolenie i wychodzić na przerwy na plażę od której dzieli nas 100 metrów. Oddamy na Twoje potrzeby przestrzeń do samodzielnego wykorzystania. Nasza kuchnia zadba o posiłki, które będą **stymulować zespół do pracy.** Wiemy dokładnie, których przypraw i składników użyć by nie tylko było smacznie ale również energetycznie. W okresie zimowym prym będą wiodły rozgrzewające dania, a na wiosnę na talerzach zrobi się zielono.

Zamów **Biznesowe Śniadanie** w My Story Sopot Apartments.
tel. 796 064 786

www.mystorysopot.pl

W SIECI Z ...

KLAUDIĄ SROCZYŃSKĄ

AUTORKA: KLAUDIA KRAUSE - BACIA

KLAUDIA SROCZYŃSKA

Znana bardziej pod pseudonimem Dusiowa Kuchnia, to blogerka kulinarna od urodzenia związana z Trójmiastem. Od 9 lat prowadzi bloga Dusiowa Kuchnia, a jej specjalnością są wszelkie ciastka i słodkości. Z wykształcenia jest biologiem. Nałogowo zbiera książki kulinarne, porcelanę i wszelkie gadżety do fotografii kulinarnej. Uwielbia jeść i odkrywać nowe smaki w restauracjach oraz podróżować.

Wirtualna rzeczywistość uzupełnia się i współgra z moim realnym życiem. Muszę przyznać, że ten internetowy świat to moja codzienność i ciężko byłoby mi żyć bez niego. Mam nadzieję, że moim czytelnikom beze mnie również (śmiech). Od 9 lat prowadzę **bloga kulinarnego** dusiowakuchnia.pl i dzisiaj, wygląda to zupełnie inaczej niż kiedyś. Na początku blogowania odpowiadałam tylko na komentarze pod wpisami, dziś interakcja z czytelnikami jest dużo większa. Mam to szczęście, że moi obserwatorzy mają podobne pasje, są bardzo ciekawymi osobami i często zwyczajnie wymieniamy się swoimi doświadczeniami.

Pierwszy raz zaglądam do internetu zaraz po wstaniu z łóżka. Już w drodze do pracy odpowiadam na komentarze i wiadomości na **Instagramie**, sprawdzam ile polubień ma najnowsze zdjęcie, a potem zerkam na fanpage i weryfikuję czy zadziało się coś na mojej grupie **„Gdzie zjeść w Trójmieście"**. Zaraz potem przeglądam **Gmaila**, a następnie zajmuję się szybką obróbką zdjęć i ewentualnym planowaniem ich układu. Nie wiedziałam, że to kiedyś powiem, ale cieszę się, że jadę do pracy komunikacją miejską prawie pół godziny - to mój najcenniejszy czas na ogarnięcie blogowych spraw.

Facebooka założyłam na pierwszym roku studiów, bo to właśnie wtedy powstała tam nasza grupa ze studiów, gdzie wymienialiśmy się różnymi doświadczeniami czy zdjęciami z zajęć terenowych. Dobrze pamiętam, że zrobiłam to niechętnie, podobnie zresztą miałam z Instagramem. Najpierw miałam duże opory, a potem wsiąknęłam w tę aplikację aż za bardzo! Jednak moim głównym narzędziem pracy jest blog. Dbam o to, by w każdym miesiącu pojawiły się nowe wpisy, a w tym przepisy czy recenzje restauracji. Na drugim miejscu jest Instagram, który traktuję już bardziej lifestyle'owo. W zasadzie to taki mój fotograficzny pamiętnik. Dopiero później jest facebook czy mój raczkujący **kanał na Youtubie**.

Oprócz wyżej wymienionych aplikacji, często korzystam też z **Youtube'a**, na którym słucham energetycznej muzyki w trakcie gotowania czy relaksującej przy kąpieli. Czasami słucham również podcastów. Mój ulubiony to zdecydowanie - **Tu Okuniewska**. Uwielbiam też oglądać wszelkie kanały makijażowe. Często używam aplikacji **Rossmann**, a zebrane w niej punkty przekazuję na Pomorskie Hospicjum dla Dzieci. Korzystam też z aplikacji **Wolt**, dzięki której zamawiam jedzenie na dowóz z gdańskich i gdyńskich restauracji. Jeżeli chodzi o zdjęcia to do obróbki zdjęć najczęściej używam **Lightrooma**, do planowania wpisów - **UNUM**, a do upiększania stores - Unfold. Z tych bardziej praktycznych, na mojej liście znajduje się aplikacja **SkyCash**, gdzie kupuję bilety na komunikację miejską i **Lidl Plus**, w której często pojawią się kupony i dodatkowe promocje na różne produkty. Wiosną i latem korzystam jeszcze z **Endomondo** sprawdzając swoją spacerową kilometrówkę.

Jeżeli mowa o stronach www, to codziennie sprawdzam wiadomości na **trojmiasto.pl**. Odwiedzam też ulubione blogi: kulinarny **Madame Edith** czy **Gotujebolubie**, o savoir-vivre **Aleksandry Pakuły** czy lifestylowy **Fashionable**. Lubię przeglądać **booking.com** w poszukiwaniu ciekawych ofert noclegowych, czy odznaczać obejrzane filmy i seriale na **Filmweb**. Uwielbiam też wieczory z **Netflixem**. Jestem typowym serialomaniakiem. Obecnie na tapecie jest u mnie „Peaky Blinders" oraz „Filmy naszej młodości". Oprócz kulinariów i fotografii, bardzo ciekawią mnie też tematy około-medyczne, więc na Instagramie uważnie obserwuję profile **@chirurgpawel**, **@doktorania**, **@mamaginekolog_medycznie**, **@emergency_queen**. Czekam również na codzienne słowo na dzień dobry od **@cam_myy** i otwieranie kurnika u **@jaklubimy**. Uwielbiam też piękne stories u **@paula_jagodzinska**, **@aggie** czy **@charlizemystery**.

A świat bez Internetu? Brzmi przerażająco! Gdyby zniknął, wraz z nim odeszłaby moja największa pasja, a nawet praca, jaką jest prowadzenie bloga i dzielenie się fotografiami. Z drugiej strony, o ile trudniej żyłoby się bez mapy czy rozkładu w telefonie, bez możliwości umówienia zdalnie wizyty do lekarza, bez zakupów online... Internet jest nam potrzebny!

SPĘDŹ WALENTYNKI W SKANDYNAWSKIM STYLU!

Romantyczna kolacja we dwoje, nastrojowe wnętrza
i perfekcyjnie skomponowane menu sprawią,
że w GÅRD Gdynia Wasze serca zabiją mocniej!
Panoramiczny widok na Zatokę Gdańską
to doskonała sceneria niezapomnianego wieczoru.

REZERWACJA STOLIKA:

gdynia@gardtastescandinavian.com
+48 58 743 07 15

GÅRD Taste Scandinavian Gdynia
ul. Jerzego Waszyngtona 19, Gdynia

Follow us:

#gardtastescandinaviangdynia
gardtastescandinavian.com/gard-gdynia

TAM, GDZIE DAVID BOWIE **POZOSTAWIŁ SWE SERCE**

AUTOR I FOTO: MARTA LEGIEĆ

Kiedy był wycieńczony ciężką pracą, nieustającym gwarem i naciskiem ze strony producentów, uciekał. Schronienie przed medialnym szumem znajdował na Cyprze. David Bowie pokochał tę wyspę do tego stopnia, że napisał o niej jeden ze swych utworów.

Poszukiwanie śladów muzyka na wyspie nie jest proste. Przyznam, że mocno zdziwiło mnie to, że nawet miejscowi nie wiedzą, że bywał tam często i chętnie. Drogowskazem do odnajdywania śladów po Bowiem stały się dla mnie wspomnienia jego pierwszej żony, Angie. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że bez niej nigdy na Cypr by nie trafił. - Byłam w domu moich rodziców na Cyprze, na krótko przed Bożym Narodzeniem 1969 r., kiedy David zadzwonił z prośbą, abym został jego żoną. Właśnie otworzyłam od niego list z napisem: "To jest rok, w którym się pobierzemy" - opowiadała prasie. Pobrali się w 1970 roku. Tak zaczęła się miłość muzyka do Cypru.

KORONKI BOWIEGO

Ukryta na południowo-wschodnim zboczu gór Troodos Lefkara wygląda jak pudełko ze słodkimi pralinami. Jest kameralna i pełna uroku. Wąskie uliczki, domy z kamienia, czerwone dachówki, które ostro odznaczają się na tle gór, setki kolorowych kwiatów i zapach rześkiego powietrza, który trudno opisać. Między nogami plączą się rude koty, które kocha cały Cypr. Stoicki spokój okraszony miejscowym winem potrafi czarować. Postanowiłam choć na chwilę zgubić się w uroczych zaułkach, by w spokoju poczuć prawdziwy urok tego bajkowego miejsca, w którym swoją letnią rezydencję miała ostatnia królowa cypryjska Katarzyna Cornario. Przejść się uliczkami, po których spacerował Leonardo da Vinci, a setki lat później David Bowie. Nie ma tu tłoku i gwaru, jakim żyje wybrzeże wyspy. Od czasu do czasu na dźwięk podjeżdżającego autokaru wieś nieco leniwie budzi się ze snu. Z maleńkich sklepów wychodzą starsze panie, uśmiechem zapraszając przybyłych do środka. Nie ma się co dziwić, miejscowi ciągną z turystyki zrozumiałe profity. Jak na wieś liczącą zaledwie tysiąc mieszkańców, widać jak na dłoni, że wiedzą, jak się robi świetny biznes. Niemal każdy tutejszy zakątek pełen jest kontrastów i tajemnic. W sercu wsi uwagę zwraca jasna sylwetka miejscowego kościoła, zbudowanego najprawdopodobniej w XIV wieku. Kryje w sobie srebrny krzyż, który według starej legendy nosi kawałek z oryginalnego Świętego Krzyża. Jest też Muzeum Wyrobów Srebrnych i Koronek, także Muzeum Folkloru. Znajdująca się w sercu wyspy wioska tonie w wyrobach ze srebra i koronkach, z których zresztą słynie na cały świat. Sztuka i tradycja koronkarstwa, znana po prostu jako "lefkaritika" pochodzi z czasów weneckich, czyli z około XIV wieku, kiedy Cypr był pod kontrolą Wenecjan. Jakim uznaniem cieszą się te misterne dzieła? Leonardo da Vinci ofiarował katedrze w Mediolanie obrus liturgiczny z lefkaryjskich koronek. David Bowie kupione tu koronkowe obrusy na stół i toaletkę w sypialni sprezentował żonie, jak wspominała w swych pamiętnikach.

Z DALA OD ZGIEŁKU

Tu nie można znaleźć się przypadkiem, po drodze. Do Lefkary trzeba po prostu chcieć przyjechać. Tak, jak to wielokrotnie robił Bowie. Pierwszy raz pojawił się tu w 1971 roku. Promienie majowego słońca leniwie rozchodziły się w lekkiej mgle unoszącej się nad górami. Ten widok w połączeniu z błogim spokojem przyniósł muzykowi prawdziwe ukojenie. Tu nie zwracał na siebie uwagi, choć nie ukrywał przed nikim swojej tożsamości. Jednak nie niepokojony przez nikogo mógł być sobą. Jak sam podkreślał, wreszcie znalazł schronienie z dala od zgiełku branży muzycznej. Na wakacje przyjechał z żoną. Zatrzymali się w domu jej rodziców. Pierwsza żona Davida Bowie, Angie Bowie (Mary Angela Barnett) urodziła się 25 września 1949 r. na Cyprze, w Ayios Dhometios na przedmieściach Nikozji. Jej ojciec, pułkownik George M. Barnett, weteran amerykańskie armii, był inżynierem górnictwa i pracował dla Cyprus Mines Corporation. - Na targu można było kupić charakterystyczne wiklinowe kosze, wystarczająco mocne, aby pomieścić kilka kilogramów owoców cytrusowych. Dogodnie przypięte do boków osła i stawały się też sakwami na pomarańcze, cytryny i grejpfruty. Pamiętam aromat czosnku i cebuli oraz kolory buraków i ziemniaków wyrosłych z czerwonej ziemi. Były tanie plastikowe bibeloty, które wirowały i błyszczały - Angie z rozrzewnieniem wspominała czas spędzony na wyspie. Do Lefkary wrócili rok później w grudniu, tym razem w powiększonym składzie. Do pary dołączył ich syn Duncan Jones. W otoczeniu ośnieżonych gór, w uroczym otoczeniu, spędzili święta Bożego Narodzenia. Zapewne gdzieś w jednej z kameralnych uliczek wciąż istnieje dom, w którym mieszkał muzyk. Trudno jednak go znaleźć. Odpowiedzi na pytanie o Bowiego nie znają nawet miejscowi, a informacją o jego wielkiej miłości do Lefkary często są mocno zadziwieni.

POZOSTAWIĆ MIŁOSNY ŚLAD

Nie tylko ukryta w sercu wyspy kameralna wioska urzekła Bowiego. Z Angie wielokrotnie zjechał cały Cypr, rozkoszując się urokiem jego zakamarków. Czasami zatrzymywali się w hotelach, bywało, że na dłużej wynajmowali

od miejscowych dom gdzieś między starą winnicą, a gajem pełnym oliwnych drzew. Muzyk w wyjątkowy sposób pielęgnował słabość do wyspy. W końcu nie bez powodu napisał w utworze "Move On":

"Cyprus is my island
When the going's rough
I would love to find you
Somewhere in a place like that"

Były miasta i plaże, z tą najsłynniejszą na czele. Na swoim blogu Angie publikuje zdjęcie zrobione na wyspie. Fotka niestety jest jedną z niewielu, jakie udało się zachować. Po rozwodzie w 1980 roku muzyk zniszczył ich wszystkie wspólne pamiątki. Zwalniał każdego, kto wspomniał jej imię. Szczupła blondynka w amarantowej, zwiewnej bluzce przypatruje się miejscu narodzin greckiej bogini piękna, miłości, kwiatów, pożądania i płodności. Z prawdopodobieństwem graniczącym z pewnością domyślać się można, że zdjęcie zrobił jej mąż. Razem przecież włóczyli się po wyspie, szukając pięknych i uskrzydlających miejsc. A skały Afrodyty w okolicy cypryjskiego Pafos są wyjątkowo inspirujące, szczególnie dla artysty. Jeśli wierzyć legendzie, właśnie tu bogini prześlizgnęła się przez wymiar czasu i pozwoliła się czcić. - Pływaliśmy tam, gdzie Afrodyta wyszła z fal. Wyspa jest historyczną krainą czarów - wspominała Angie. Bogini pozostawiła tu miłosny ślad i teraz, aby pomóc losowi i zagwarantować sobie odwzajemnioną miłość, trzeba wśród kamyków odnaleźć choć jednego otoczaka w kształcie serca. Jednak urodziła się tu nie tylko Afrodyta, ale też ojciec Georg'a Michaela, a sam muzyk w cypryjskiej miejscowości Peyia w okolicy Pafos spędzał sporo czasu. Podobno miał tu nawet swój letni dom. Cypr potrafi zaskakiwać na wiele sposobów.

CAŁY TEN ZGIEŁK

- Jestem Cypryjką z usposobienia. Nie mam paszportu ani obywatelstwa cypryjskiego, ale moje serce jest na wskroś cypryjskie... Rozkoszuję się namiętnym romansem z moim miejscem urodzenia. Cypr jest w moim sercu. To był mój dom i wszystko czym jestem, zawdzięczam magicz-

nemu ogrodowi, w którym mieszkałam jako dziecko - słowa Angie pełne są miłości do wyspy. Jednak, jak sama podkreślała, nie była na niej wiele lat. Na pytanie, czy wciąż istnieje dom, w którym dorastała, nikt nie potrafi jej odpowiedzieć. Bowie poznał ten dom, w Nikozji bywał przecież wielokrotnie. Właśnie tam znajdowało się lotnisko, jego miejsce przylotów na wyspę i odlotów z niej. Poznał też miasto, które w na początku lat 70. wyglądało zgoła inaczej niż obecnie, choć zabytki w mieście mającym ponad 2000 lat tradycji, pozostały do dziś. Od 1974 roku Nikozja jest podzielona na dwie części, podobnie jak dawniej Berlin. To ostatnia stolica na świecie przedzielona murem. Wiele osób uważa, że Nikozja jest miastem, które albo polubisz, albo będzie ci obojętne. Mimo wszystko wypada tu wpaść. W końcu to stolica. I jak to stolica, jest pełnym gwaru centrum finansowym i biznesowym, największym miastem Cypru. Czy Davida Bowie urzekł ten zgiełk? Tego już się nie dowiemy.

"Cyprus is my island
When the going's rough
I would love to find you
Somewhere in
a place like that"

Trójmiejskie Insta Story

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

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. Obraz zastępuje coraz częściej słowo pisane. 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.

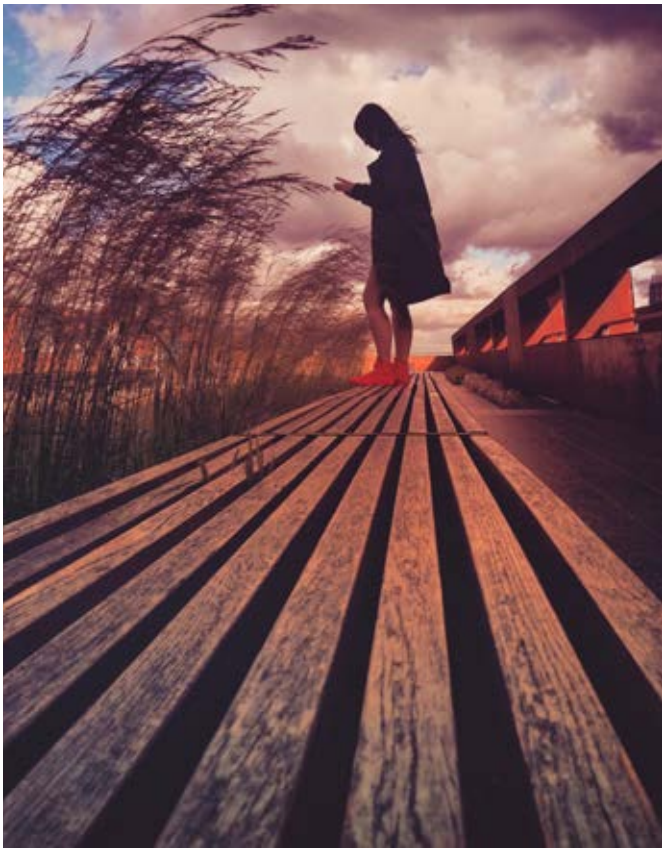
ARTUR ZDULSKI

Obserwuj

@s_e_j_l_o_r

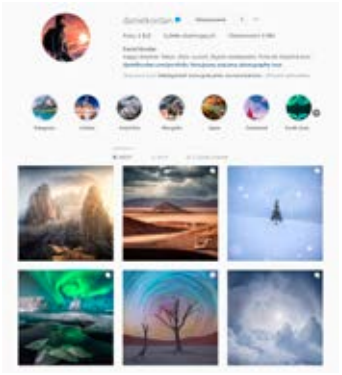
Fotografuję, bo lubię – pisze na swoim profilu autor kolejnego Instagrama, który inspiruje różnorodnością spojrzenia. Z aparatem nie rozstaje się od ponad trzydziestu lat, niegdyś z lustrzanką, dziś ze smartfonem. Zobaczcie, jak widzi architekturę, przyrodę, detal...

Nazywam się Artur Zdulski.
Jestem fotografikiem z zawodu i z pasji, na życie zarabiam projektowaniem graficznym.
Urodziłem się w Słupsku, **na co dzień mieszkam w** Gdańsku, **moim ulubionym miejscem na świecie jest** każdy zakątek świata z moją ukochaną osobą i aparatem w ręku.
Robię zdjęcia, ponieważ to moja największa pasja od ponad 30 lat.
Fotografuję architekturę, krajobrazy, miasta i ludzi - zazwyczaj jako sztafaż.
W obrazie interesuje mnie przede wszystkim zatrzymanie czasu, pokazanie emocji - może to być zastana sytuacja, albo obraz namalowany światłem i kolorem. Lubię dobrą kompozycję i geometrię, dużą uwagę przywiązuje też do post produkcji.
Instagram służy mi jako dziennik fotograficzny i galeria moich zdjęć, **jest dla mnie** inspiracją i zabawą. Dzięki niemu poznaję niezwykłych ludzi i wyjątkowe miejsca na całym świecie.
Gdybym mógł zrobić tylko jedno zdjęcie, sfotografowałbym najpiękniejsze emocje z mojego życia.
Z Trójmiastem łączy mnie nauka, praca i miłość, to dla mnie najlepsze miejsce do życia w Polsce. Tu mam morze, piękne plaże, wzgórza morenowe i różnorodną architekturę każdego z trzech miast.
Trzy najbardziej fotogeniczne miejsca w Trójmieście:
orłowska plaża z molo i klifem o wschodzie lub zachodzie słońca
zabytkowa cześć Gdańska i nowoczesna architektura
wszystkie plaże w o „złotej godzinie"
Trzy ulubione adresy w Trójmieście: Molo w Orłowie, kawiarnia Las w Sopocie , moja szkoła - ASP w Wielkiej Zbrojowni



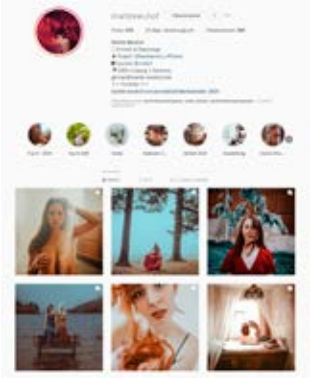
Insta nominacje

@s_e_j_l_o_r



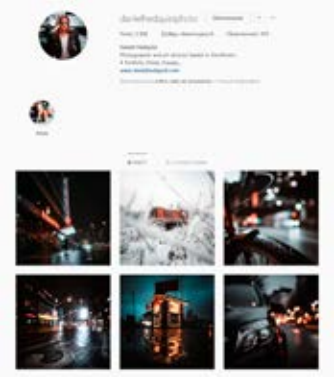
@danielhedquistphoto

za klimatyczną kolorystykę i głębię ostrości



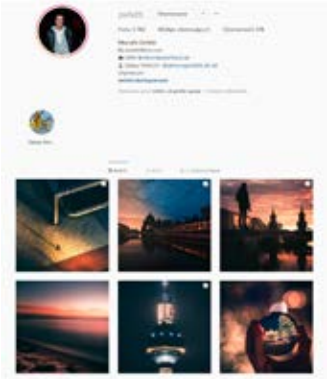
@martinneuhof

za magiczne portrety



@danielkordan

za niesamowite krajobrazy



@zerletti

za niezwykłe pokazanie Berlina

SOLIDNY ROK NA **HIPODROMIE**

30000 kibiców, 3500 jeźdźców, blisko 4000 koni i 24 imprezy jeździeckie, a wśród nich te najważniejsze - pięciogwiazdkowe zawody w skokach CSIO, duże międzynarodowe zawody w ujeżdżaniu oraz trzy odsłony WKKW. To był intensywny rok na sopockim hipodromie.

Już tradycyjnie hipodrom był jedną z najważniejszych, sportowych wizytówek miasta, ponieważ tętnił życiem przez pełne 12 miesięcy. Najważniejszą imprezą sezonu, a jednocześnie jego ukoronowaniem były czerwcowe Międzynarodowe Zawody w Skokach LOTTO CSIO5*, które odbyły się w Sopocie po raz 22. Jednak dopiero po raz drugi z rzędu na hipodromie odbyły się zawody w skokach przez przeszkody w ramach Pierwszej Europejskiej Dywizji w Pucharze Narodów. Taki przywilej przysługuje tylko siedmiu elitarnym krajom w Europie. Puchar Narodów (Longines FEI Jumping Nations Cup) rozstrzygnął się dopiero w dogrywce, w której Belgia pokonała Irlandię różnicą zaledwie jednej zrzutki. Natomiast konkurs indywidualny Grand Prix zakończył się wygraną Daniela Deussera z Niemiec, który w światowym rankingu był wówczas numerem 4. W zawodach wystartowało w sumie 176 koni, dosiadanych przez 72 zawodników. Polskę reprezentowało 19 jeźdźców, którzy przywieźli do Sopotu 39 wierzchowców.

Mimo, że CSIO było główną atrakcją 2019 roku, to praktycznie przez cały rok na hipodromie odbywały się liczne zawody. Łącznie odbyło się 7 imprez międzynarodowych, 6 ogólnopolskich i 11 regionalnych.

Sezon rozpoczęły międzynarodowe zawody w skokach CSI2*. Do Sopotu na pierwsze zimowe zawody halowe przyjechało 180 zawodników, a zwycięzcą najważniejszego konkursu Grand Prix 2* został Irlandczyk Shane Carey. Niespełna miesiąc później na sopockiej Hali Pomarańczowej zagościli międzynarodowi ujeżdżeniowcy, który wzięli udział w CDI Sopot Winter Tour. Impreza ta stanowiła część cyklu rozgrywanego na Hipodromie zimą, latem i jesienią. Zdecydowaną faworytką okazała się zawodniczka z Litwy, Sandra Sysojeva, która spektakularnym zwycięstwem w Grand Prix CDI3* Intermediate I Freestyle to Music olśniła publiczność. Jednak zdecydowanie najczęściej w halowej części sezonu gościli uczestnicy JumpOFF Hipodrom. Impreza ta co roku przyciąga setki zawodników, którzy od jesieni, w kolejnych eliminacjach zdobywają punkty, które potem, w wielkim finale, wymieniają na atrakcyjne nagrody finansowe. W sezonie, który zakończył marcowy finał, triumfy święcił Jacek Grzywacz.

Wraz z nadejściem wiosny na sopockim Hipodromie pojawili się WKKW-iści, czyli specjaliści od tzw. jeździeckiego triathlonu. Dwutygodniowy tour międzynarodowych zawodów we Wszechstronnym Konkursie Konia Wierzchowego to prawdziwie święto jeździectwa. W tym roku w Sopocie można było zobaczyć gości z Chin, Australii, a nawet z Ekwadoru. Podczas zawodów rozegrano także mistrzostwa Polski. Złoto zdobył Paweł Spisak na koniu Banderasie, a kolejne miejsca na podium zajęli: Mateusz Kiempa na Lassban Radovix oraz Joanna Pawlak na Fantastic Frieda. W międzynarodowej obsadzie rozegrano także zawody ujeżdżenia. Konkurs Grand Prix CDI3* Intermediate Freestyle wygrała polska zawodniczka Magdalena Zalewska na Quintessenz Sas, która osiągnęła wynik 72,525. Czerwcowy maraton na hipodromie zakończyły mistrzostwa Polski w ujeżdżeniu na kucach. W zawodach wystartowało łącznie 50 zawodników, a których najlepsze okazały się: Tatiana Bierieżnow (juniorzy) i Ewa Macieszczak (młodzicy).

Tuż po letniej przerwie do Sopotu powróciła kolejna edycja WKKW, w której rywalizowało 128 zawodników na 194 koniach. Najważniejszy konkurs, CCI4* przyniósł zwycięstwo Malin Petersen ze Szwecji. Natomiast w finale CCI3* zwycięstwo wywalczyła polska zawodniczka, Helena Zagała dosiadająca jedenastoletniej klaczy Contendro Lady.

Na duże wyróżnienie zasługują też Ogólnopolskie Zawody w Parauejżdżeniu, które rozegrano w listopadzie. W Sopocie pojawili się zawodnicy, którzy aktualnie walczą o kwalifikację w igrzyskach paraolimpijskich Tokio 2020. Wśród seniorów najlepsza okazała się Monika Bartyś na Casparze, a najlepszą juniorką została Dominika Pączek na Quanti. Podczas zawodów odbyły się także konkursy dla podopiecznych hipoterapii na sopockim Hipodromie.

- Mijający rok potwierdził, że jeździectwo w Polsce się odradza. Kilkadziesiąt imprez jeździeckich, a wśród nich ta najważniejsza - pięciogwiazdkowe zawody w skokach CSIO. To wszystko napawa optymizmem i pozwala wierzyć, że sport ten ma szansę na wyjście z cienia i zajęcie należnego mu miejsca - podkreśla Alicja Kocik z Hipodromu Sopot.

KBCUT

FRONTY | KOLEKCJA 2020

PROJEKTOWANIE I PRODUKCJA WYSOKIEJ JAKOŚCI FRONTÓW MEBLOWYCH

PANELE ŚCIENNE 3D, AŻURY, LISTY OZDOBNE

NAJLEPSZEJ JAKOŚCI PŁYTY MDF OBUSTRONNIE LAMINOWANE

REALIZACJA ZLECEŃ WEDŁUG INDYWIDUALNYCH PROJEKTÓW

kbcut kbcut.pl www.kbcut.pl KBCUT

WYNAJMUJEMY KAMPERY

PROJEKTUJEMY INDYWIDUALNE ZABUDOWY

telefon
736 806 060

e-mail
info@escapevans.pl

www
www.escapevans.pl

ESCAPE VANS

TRÓJMIEJSKA
LIGA ŻEGLARSKA

Rozgrywana od 2015 roku Biznes Liga Żeglarska zmienia swoją nazwę. Od nowego sezonu regaty będą rozgrywane jako Trójmiejska Liga Żeglarska. Ogólne zasady pozostają niezmienne, jednak od teraz do rywalizacji będą mogły przystąpić również grupy niezwiązane z żadną firmą, korporacją czy przedsiębiorstwem.

Trójmiejska Liga Żeglarska to stary projekt z nową nazwą, czyli kontynuacja rozgrywanej od 2015 roku Biznes Ligi Żeglarskiej. Tym razem regaty mają przybliżyć żeglarstwo dosłownie wszystkim zwolennikom tej pięknej dyscypliny sportu. Rywalizacja nadal będzie miała charakter ściśle amatorski, jednak tym razem będą mogli wziąć w niej udział również grupy niezwiązane z żadną firmą czy przedsiębiorstwem.

- Zmieniamy nazwę na Trójmiejską Ligę Żeglarską i aktualizujemy jej format. Chcemy przez to przyciągnąć jeszcze więcej uczestników - mówi Rafał Sawicki z GSC Yachting, organizator regat. - Zauważyliśmy, że już w poprzednich edycjach w regatach udział brały zespoły niezwiązane z żadną konkretną firmą. Sama nazwa Biznes Liga Żeglarska mogła nieco takie grupy odstraszać, gdyż mogły mieć przeświadczenie, że należy reprezentować jakiś konkretny biznes. Nic bardziej mylnego. Do ligi zgłosić się może każdy. Co więcej, od kolejnej edycji umożliwimy zgłoszenia indywidualne i będziemy łączyć takich chętnych uczestników w załogi - podkreśla.

Mimo, że zasady uczestnictwa ulegną zmianie, załogi firmowe nadal będą stanowiły większość zespołów. Wynika to z faktu, że przedsiębiorstwa chętnie wykorzystują uczestnictwo w rozgrywkach sportowych do realizowania własnych celów HR-owych czy marketingowych. Dobrym przykładem są firmy Olivia Business Centre czy EPAM, choć obie robią to w zupełnie inny sposób.

Dla EPAMu udział w Trójmiejskiej Lidze Żeglarskiej to przede wszystkim możliwość aktywizacji własnych pracowników. W roku 2019 ponad 40 pracowników tej firmy żeglowało na jachtach Delphia 24. Przez cały żeglarski sezon różne załogi przychodziły do sopockiej mariny i rozpoczynały lub rozwijały swoje żeglarskie doświadczenie. Najlepsi z nich startowali w regatach Trójmiejskiej Ligi Żeglarskiej.

Inny schemat wykorzystania ligi stosuje Olivia Business Centre, dla której jest to projekt marketingowy wykorzystywany w PR-owych sektorach firmy. OBC zaprasza do rozgrywek ligowych swoich kluczowych klientów i w ten sposób buduje relacje, prowadzi networking oraz komunikuje bliskość firmy z morzem. Swoją drogą to bardzo pro-sportowe przedsiębiorstwo, które zaprasza wszystkich rezydentów swojego kompleksu do aktywnego spędzania czasu, a żeglarstwo odgrywa w tych działaniach bardzo istotną rolę.

Obie firmy wykorzystują udział w lidze również w sposób stricte wizerunkowy, choćby poprzez branding jachtów czy wykorzystywanie materiałów zdjęciowych z ligi w różnego rodzaju komunikacji, zarówno wewnętrznej jak i zewnętrznej.

- Żeglarstwo, realizacja pasji, rywalizacja sportowa, regaty to najważniejsze kwestie w projekcie Trójmiejskiej Ligi Żeglarskiej, jednak bardzo się cieszę, że firmy wykorzystują również Ligę do realizacji bardziej biznesowych celów. Od samego początku miało to być wartością dodaną dla uczestników - mówi Rafał Sawicki. - Najważniejsze jednak, z mojego punktu widzenia jako organizatora, to radość i uśmiech na twarzach uczestników. Duma i satysfakcja z wygranych regat, ale i z samego faktu ich ukończenia. Mam nadzieję, że te wartości zawsze będą najważniejszą częścią tego projektu – podkreśla Rafał Sawicki.

W 2020 roku odbędzie się już IX edycja Ligi, której celem niezmiennie jest przyciągnięcie jak największej ilości osób na pokłady jachtów sportowych i pokazanie, że żeglarstwo regatowe jest dla każdego i nie wymaga wielkich umiejętności oraz zaangażowania finansowego. W nadchodzącym sezonie ponownie odbędzie się sześć spotkań ligowych. Każde regaty poprzedzone będą oficjalną sesją treningową, możliwy będzie również trening indywidualny. Łącznie każdy zespół może spędzić aż 18 dni na wodzie w ciągu sezonu. Organizatorzy spodziewają się udziału minimum 18 zespołów, jednak celem jest przeprowadzenie rozgrywek łącznie dla 24 teamów. Już teraz swój udział potwierdziły, poza wymienionymi Olivia Business Centre i EPAM, takie zespoły jak: PwC, Omida, Apteki Gemini, StoGda, Euro Consulting. Na liście startowej pojawiły się też pierwsze zgłoszenia grup i osób indywidualnych.

Pierwsze regaty zaplanowane są na 16 maja. Szczegóły rozgrywek można znaleźć na stronie internetowej projektu www.biznesligazeglarska.pl, a chęć uczestnictwa można zgłaszać do końca kwietnia.

CONRAD
SHIPYARD

SUPER JACHTY PŁYNĄ Z GDAŃSKA

Najpierw z niedowierzaniem, a potem entuzjazmem - światowy rynek przyjął premierę polskiego, luksusowego jachtu motorowego C133 „Viatoris". Ta wielka, 40 metrowa łódź, warta blisko 100 mln zł powstała w firmie Conrad Shipyard i w 2019 roku zdobyła tytuł najlepszej jednostki na świecie w swojej klasie. Gdańska firma nie spoczęła na laurach i buduje już kolejne super jachty.

Cztery dwuosobowe kabiny dla gości, każda w innym stylu i z własną łazienką. Piąta znacznie większa, bo o powierzchni aż 40 metrów kwadratowych - dla właściciela jachtu. Kolejne 3 kabiny mieszkalne dla załogi. Dzięki temu jachtem może wygodnie podróżować od 10 do 12 pasażerów obsługiwanych przez 6 osób. Załoga to kapitan, 1 oficer, mechanik, pomocnik, kucharz i stewardesa. Do dyspozycji gości jest jeden z 4 pokładów - każdy wykończony w innym zestawieniu drewna. Jest też salon, bar, jacuzzi, a w garażu motorówka i skuter wodny. Wnętrza wykonano z najlepszych materiałów – drewna, kamieni i kryształów. Tak wygląda C133 „Viatoris", 40 metrowa duma Conrada. Za jej wygląd zewnętrzny odpowiada słynne brytyjskie biuro projektowe Reymond Langton Design.

- Z naszymi jachtami odwiedzamy zarówno targi w Cannes, jak i najbardziej prestiżowe na świecie targi w Monaco, które są przeznaczone wyłącznie dla jednostek powyżej 30 metrów długości - mówi Mikołaj Król, prezes Conrad Shipyard. - „Viatorisa" pokazywaliśmy zarówno w 2018, jak w zeszłym roku. W czasie premiery był naprawdę jedną z najbardziej obleganych i podziwianych łodzi. Rozwijamy obecnie też kontakty w USA i być może jeszcze w tym roku „Viatoris" będzie wystawiony na największej wystawie jachtowej w USA w Fort Lauderdale na Florydzie.

KOMFORT I ŻEGLOWANIE

Conrad Shipyard mimo stosunkowo krótkiej historii ma już bardzo bogate portfolio. To spółka założona w 2003 roku jako odnoga gdańskiej stoczni Marine Project Ltd., która to już od 30 lat buduje specjalistyczne jednostki komercyjne do 100 metrów długości.

W 2005 roku zwodowane zostały 3 pierwsze jednostki w tym 27-metrowy jacht Escape S dla amerykańskiego klienta wg dostarczonego przez niego projektu autorstwa Billa Dixona

W tamtym czasie te 27 metrów znaczyło tyle jakby dzisiaj zbudować jednostkę 50 metrową. To był spektakularny i w tamtym czasie wyjątkowy jacht ale niestety nie mogliśmy go wówczas zaprezentować na targach pod własną marką z uwagi na wymagania klienta i brak praw autorskich do samego projektu. Wówczas podjęliśmy decyzję o budowie pierwszych jednostek na własnych rachunek aby móc je swobodnie zaprezentować na targach pod własną marką - opowiada prezes.

Młoda spółka początkowo zaczęła się specjalizować w budowie jachtów żaglowych. Pierwszy z nich to Conrad 66 - 20 metrowy jacht, który został wystawiony na targach w Cannes, Genui i Barcelonie w 2007 roku, który to zaraz po targach znalazł kupca. Z kolei w styczniu 2008 roku na targach w Dusseldorfie premierę miał 18-metrowy klasyczny jacht motorowy „Gentleman". Niestety szybko rozwijająca się stocznia musiała jednak wyhamować kiedy to jesienią 2008 roku świat dotknął kryzys finansowy, a milionerzy ograniczyli swoje zakupy.

- Byliśmy już po prezentacji dwóch jachtów, w budowie była kolejna jednostka - 24 metrowy, aluminiowy jacht „Intuition" dla polskiego klienta. Kryzys zresetował wiele rzeczy, ci co myśleli o budowie jachtów odstawili swoje plany na przyszłość - mówi prezes.

„Intuition" został ostatecznie zwodowany w 2010 roku. Jego projektantem był ceniony, sopocki projektant Juliusz Strawiński. W tym samym czasie w stoczni powstał kolejny jacht z serii Conrad 66.

Wysoka jakość, indywidualne podejście i konkurencyjne ceny zaczęły procentować. Do stoczni wracali starzy klienci.

- Właściciel pierwszego Conrada 66 zamówił u nas kolejny jacht „Lunar". Projektantem jednostki był Frank Neubert. Zamówienie było ściśle określone, właściciel w młodości żeglował na małych jednostkach, potem większych. Chciał mieć więc jacht żaglowy. Musiał to połączyć z życiem rodzinnym, tak, by dzieci i żona też czuły się dobrze To oznaczało z kolei komfort, brak przechyłów, bezpieczeństwo. Chodziło o połączenie komfortu łodzi motorowej z żeglowaniem - opisuje Mikołaj Król.

Tak powstał „Lunar", który ma 35 metrów długości. Jest jachtem żaglowym, ale dla bezpieczeństwa dzieci są na nim wysokie burty, a w niszy na ponton pośrodku pokładu wybudowano basen.

DLA MARYNARKI WIETNAMU

Conrad ma też na koncie żaglowce. W 2014 podjął się remontu Malcolma Millera. To brytyjski, treningowy trzymasztowiec z lat 60., który miał iść na złom. Kupił go jednak cypryjski armator, po czym przyholował do Gdańska. W stoczni został poddany gruntowej renowacji i przebudowie, wg koncepcji Juliusza Strawińskiego.

W 2015 stocznia oddała do użytku swój największy żaglowiec, wybudowany wg projektu Zygmunta Chorenia. Ten gdański konstruktor stoi za projektami największych polskich żaglowców, m.in. Daru Młodzieży, Pogorii, Fryderyka Chopina. Tym razem zadaniem stoczni i projektanta było zbudowanie barku na zamówienie marynarki wojennej Wietnamu. Tak powstał „Le Quy Don", reprezentacyjny trzymasztowiec o długości 67 metrów. Żaglowiec ma 21 żagli o łącznej powierzchni 1400 m kw. Rok później oddana do użytku została „Belkara", 29 metrowy, aluminiowy jacht żaglowy dla znanego biznesmena z Austrii, który miał już projekt i szukał stoczni, która go zrealizuje. Wybór padł na Conrad Shipyard.

NAJLEPSZY NA ŚWIECIE

Dzisiaj główną specjalizacją są jachty motorowe. W 2015 roku nabywca drugiego Conrada 66 wymarzył sobie idealny jacht motorowy. Wtedy właśnie powstała idea wybudowania flagowego Conrada - C133 „Viatoris".

- To był nasz comeback na rynek motorowy. Jachty motorowe zajmują dzisiaj 95% światowego rynku - ocenia Mikołaj Król. - Seryjne jachty żaglowe buduje się do 20-24 metrów długości. Ich odbiorcami są zupełnie inni klienci. My od początku chcieliśmy budować większe jednostki na indywidualne zamówienie. Połączenie najwyższej jakości z niższymi niż na Zachodzie kosztami produkcji powoduje, że jesteśmy bardzo konkurencyjni - opowiada prezes.

„Viatoris" szybko zdobył uznanie. W 2018 na targach w Monako był wymieniany jako jedna z najciekawszych łodzi tej imprezy. Co więcej – jacht zdobył World Superyacht Awards.

- Tak jak Oskary są w świecie filmowym, tak Boat International organizuje imprezę w świecie super jachtów. Byliśmy już raz nominowani - za „Lunara", ale wtedy nagrodę dostała inna jednostka. Wreszcie udało się - „Viatoris" najpierw dostał nominację w kategorii jachtów od 300 do 499 GT. I w maju 2019 roku w Londynie pokonał światowe marki zdobywając tytuł - mówi dumnie prezes.

SIOSTRA „VIATORISA"

Stocznia obecnie buduje kolejną jednostkę - C144S - bedzie to większa siostra „Viatorisa", bo o długości 44 metrów. Od „Viatorisa" oprócz wielkości różnić się będzie nowoczesnym wnętrzem oraz rozbudowaną częścią dla załogi. Niektórzy właściciele kupują jachty wyłącznie na własny użytek. Inni myślą z kolei o wynajmie.

- Wielu armatorów używa swój jacht kilka tygodni w roku, a na resztę czasu oddają go w czarter. To się im bardzo opłaca. Koszt wynajęcia takiego jachtu na tydzień to około 200 - 300 tys. euro plus koszty paliwa i wyżywienia. Przy wynajmie jednak potrzebna jest większa liczba załogi do pracy, bo jak ktoś płaci duże pieniądze za tydzień wakacji to oczekuje wyjątkowej obsługi. Tak więc wersja S ma dwie dodatkowe kabiny dla kolejnych 4 członków załogi - wyjaśnia Mikołaj Król.

Jacht ten ma być oddany do użytku wiosną 2022 roku, a zamówił go tym razem klient ze Szwajcarii.

WSZYSTKO POWSTAJE W GDAŃSKU

Conrad Shipyard ma też opracowane projekty większych jednostek - C155, C166 i C233. Ten ostatni dotyczy 70 metrowego jachtu !

- Nasza firma matka, czyli Marine Project buduje statki o długości do 100 metrów, my też mamy ochotę na coraz większe jednostki. Na świecie obecnie największy jest popyt na 60 - 70 metrowe jachty i dlatego mamy już opracowane takie koncepcje - wyjaśnia prezes Conrada.

Jachty gdańskiej stoczni to nie mały wydatek. C133 to koszt 17 mln euro netto, a C144S to już 21 mln euro netto, co w przeliczeniu daje kwotę powyżej 110 mln zł brutto. Jak do tej pory zamawiają je wyłącznie klienci zagraniczni.

- Wcześniej i być może niesłusznie nie fokusowaliśmy się na rynek polski, ale wiemy, że dzisiaj polski klient mógłby być dumny pokazując polską łódkę, lepszą niż ze stoczni zachodnich. Tym bardziej, że wszystko robimy sami - począwszy od projektowania, poprzez wykonawstwo. Nie tylko kadłuby, ale i luksusowe wnętrza i wyposażenie powstają w stoczni. Mamy własnych szkutników, lakierników, własną stolarnię, ślusarnię itd. Wszystko powstaje w Gdańsku - podkreśla Mikołaj Król.

MIKOŁAJ I ŚWIĄTECZNA NALEWKA

Blisko 450 osób - pracowników i ich rodzin - uczestniczyło w przedświątecznym spotkaniu gdyńskiej firmy Jit Team. Uroczysta kolacja odbyła się w sopockim Hotelu Sheraton, gdzie na wszystkich czekał poczęstunek i rodzinna atmosfera. Atrakcją spotkania był oczywiście Mikołaj, warsztaty dla dzieci, a także dwa koncerty - dla dzieci i dorosłych. Od lat tradycją firmy są też nalewki, które własnoręcznie co roku przygotowują właściciele firmy i wręczają je wszystkim pracownikom. Choć gdyński Jit Team, specjalizujący się w branży IT z roku na rok staje się coraz większy to tradycja jest kultywowana.

LOS CAMPEROS

GDAŃSK

POCZUJ WOLNOŚĆ I SWOBODĘ W TRAKCIE URLOPU!

BĄDŹ ZE SWOIMI BLISKIMI

WYNAJMIJ AUTO KEMPINGOWE OD

LOS CAMPEROS GDAŃSK,

WYPOŻYCZALNI AUT KEMPINGOWYCH.

PRESTIŻOWE AUTA
I ELASTYCZNE PODEJŚCIE.

Gdańsk, Morenowe Wzgórze 12/7

507 284 837

rental@loscamperos.pl

camperospl

www.loscamperos.pl

ZADZWOŃ!

ZAREZERWUJ JUŻ DZIŚ!

WARTOŚCI KOMPASEM W **BIZNESIE**

System wartości, którymi kieruje się przedsiębiorstwo w swojej działalności powinien umożliwiać realizację misji firmy, a nie stanowić zestaw pustych haseł marketingowych. Taką strategię przyjęła gdańska firma Profit4you, specjalizująca się w outsourcingu pracowników ze Wschodu i Azji Środkowej.

Wartości to niezwykle istotna składowa życia każdego człowieka, która umożliwia rozwój, osiągnięcie satysfakcji oraz pomaga w podejmowaniu decyzji, w tym także tych konsumenckich. Ludzie, mniej lub bardziej świadomie, wybierają jedną z wielu dostępnych marek, ponieważ jej kreacja jest najbardziej zgodna z ich światopoglądem i przekonaniami. Nabywcy określonych dóbr identyfikują się ze stanowiskiem, które reprezentuje dana firma i dlatego chętniej sięgają po jej produkty lub usługi. Trudno się zatem dziwić przedsiębiorcom, którzy coraz częściej zastanawiają się nad tym, jakie wartości wyróżnić i jak je wprowadzać w życie, tak aby skutecznie realizować cele biznesowe, przyciągać lojalnych kontrahentów i pozyskiwać wartościowych współpracowników.

Jarosław Hałabiś i Ewa Felska - właściciele firmy PROFIT4YOU

ENERGICZNYM KROKIEM DO CELU

- Już na początkowym etapie istnienia Profit4you sformułowaliśmy misję i wartości, wedle których nasza firma miała funkcjonować. Mamy świadomość, że za sukcesem firmy stoją zaangażowani pracownicy i zadowoleni klienci. Dlatego podchodzimy do jednych i drugich z największym szacunkiem, a współpracę opieramy na zaufaniu i dobrej energii. Wzajemnie się motywujemy oraz dzielimy wiedzą. Cieszymy się, że możemy razem realizować ambitne i ciekawe projekty – mówi Jarosław Hałabiś, założyciel firmy Profit4you zajmującej się outsourcingiem pracowników ze Wschodu i Azji Środkowej.

– Sami jesteśmy osobami energicznymi i mamy głowy pełne pomysłów, więc tego samego oczekujemy od naszych współpracowników. Zależy nam na tym, aby nasz zespół wykazywał się własną inicjatywą i szukał niestandardowych rozwiązań. Z uwagi na to, że chcemy, by wszyscy byli maksymalnie zaangażowani w każdy projekt, dajemy pracownikom dużo swobody w działaniu i pozwalamy im eksponować ich najmocniejsze strony, co z kolei przekłada się na wzrost kreatywności i innowacyjności w działaniach – dodaje Ewa Felska, współwłaścicielka firmy Profit4you.

ZA SUKCESEM FIRMY STOI CZŁOWIEK

– W naszej firmie hołdujemy modelowi pracy zespołowej. Współdziałanie nie tylko integruje zespół, ale przede wszystkim pozwala na wyeliminowanie błędów oraz na skuteczną realizację wieloetapowego procesu legalizacji i zatrudnienia obcokrajowców – od rekrutacji po monitorowanie przebiegu pracy cudzoziemców. Dlatego spotykamy się w ramach podzespołów na cykliczne burze mózgów, które pozwalają nam przeanalizować wspólnie różne zagadnienia, podzielić się doświadczeniem czy wygenerować najlepsze pomysły.

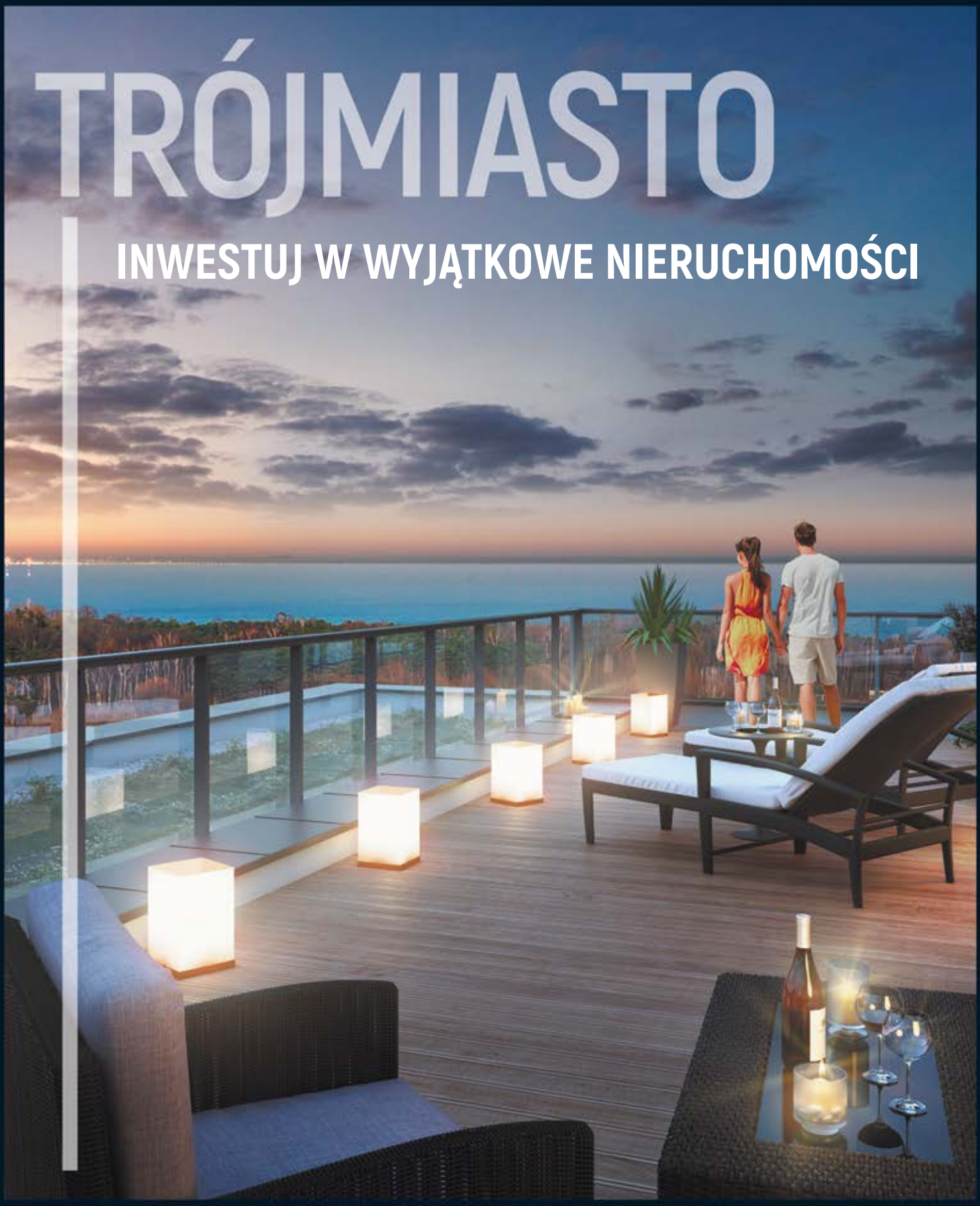
SYSTEMATYCZNOŚĆ I TRANSPARENTNOŚĆ

–Wartości Profit4you skupiają się wokół tego, co bezpośrednio wpływa na jakość naszych usług. Kładziemy duży nacisk na systematyczność, skrupulatność i doskonałą organizację pracy, ponieważ są to elementy niezbędne do prawidłowej realizacji projektów, szczególnie w sektorze zatrudniania pracowników z zagranicy. Musimy bardzo uważnie monitorować kompletność i terminy ważności dokumentów naszych pracowników, gdyż każde niedopatrzenie może nieść za sobą poważne konsekwencje – mówi Ewa Felska. – Ponadto zależy nam również na transparentnej komunikacji. Uważamy, że pracując z ludźmi zawsze powinno się ustalać jasne i proste zasady, aby unikać zbędnych niedomówień, rozwiązywać ewentualne kryzysy na bieżąco i skutecznie współpracować na co dzień – dodaje Jarosław Hałabiś, prezes Profit4you

GETTING THINGS DONE I POCZUCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI

- W Profit4you skupiamy się na tym, aby wszystkie działania przynosiły wymierne efekty i prowadziły do jasno określonego celu. Jednym ze sposobów na realizację naszych planów jest doprowadzanie spraw do końca, czyli działanie w myśl strategii GTD (getting things done). Wyznaczamy sobie również cele smart i zawsze odpowiadamy sobie na pytanie "dlaczego" coś robimy. Dzięki takiemu modelowi działania każdy członek zespołu czuje się zmotywowany i widzi sens swojej pracy – wyjaśnia Ewa Felska. - Ponadto to co inni postrzegają jako problem czy przeciwności losu, my traktujemy jako wyzwanie. Dzięki temu wciąż jesteśmy w stanie dynamicznie się rozwijać, przyciągać najlepszych pracowników i oferować naszym klientom najwyższą jakość usług.

PROFIT4YOU
Gdańsk, ul. Abrahama 1a | www.profit4you.pl



ATAL Baltica Towers | Modern Tower
(+48) 58 766 74 04 | www.atal.pl

ATAL

KRZYWYM OKIEM

MICHAŁ STANKIEWICZ

Zaczynał w Gazecie Wyborczej, a od 1999 r. dziennikarz „Rzeczpospolitej". Od kilku lat związany też z TVN. Laureat wielu ogólnopolskich nagród, m.in. „Watergate" Zarządu Głównego Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich oraz Fundacji Batorego. Dwukrotnie nominowany do Grand Press, a także do Mediatorów. Pasjonat tenisa, dobrej muzyki oraz... psów rasy bokser. Założyciel i wydawca Prestiżu.

SYLWESTROWY MIŚ

„Sylwester marzeń" w dwójce zdeklasował rywali - podało TVP, a koncert Zenka Martyniuka w szczytowym momencie miało oglądać 8 mln widzów. Ponadto wystąpili Boys, Bayer Ful, Modern Talking, Natalia Oreiro, Piękni i Młodzi, Maryla Rodowicz i Golec Orkiestra. Dla porównania Polsat zebrał ponad 2 mln widowni, a TVN 1,3 mln.

TVP promowała Sylwestra przez cały grudzień, a w ostatnich dniach promocja osiągnęła rozmiary szaleństwa. Zenon Martyniuk wypowiadał się od rana do wieczora. Był w porannej śniadaniówce i w głównych wydaniach wiadomości. Napięcie rosło im bliżej było do sylwestra. Stopniowaniu napięcia pomogła nawet zła pogoda. Kilka dni przed imprezą silny wiatr uszkodził scenę. Na wizji można było wtedy podziwiać Jacka Kurskiego, który ubrany w roboczy strój i kask osobiście ratował budowę „sceny marzeń".

Trudno się dziwić sukcesowi TVP. Nie chodzi tylko o gigantyczną promocję i systemowy handicap jaki posiada względem pozostałych nadawców, ale pozycję jaką telewizja publiczna nadała subkulturze disco polo. Piszę subkulturze, bo trudno oprzeć się wrażeniu, że w rękach TVP disco polo stało się nie tylko zwykłą rozrywką, ale narzędziem quasi politycznym wpisującym się w retorykę PiS-u walki z bogatymi i tzw. wykształciuchami. Jacek Kurski i jego świta zdają się wręcz branzlować sceną disco polo podkreślając, że przeznaczona jest ona dla zwykłego człowieka, stawiając ją jako kontrę do znienawidzonych przez siebie elit. I co istotne owa publika z pewnością odwdzięczy się przy okazji każdych wyborów.

Zenkowi Martyniukowi w tej misji wyznaczono rolę szczególną.

- Powiedz mi, po co jest ten miś?
- Właśnie, po co?
- Wiesz co robi ten miś? On odpowiada żywotnym potrzebom całego społeczeństwa. To jest miś na skalę naszych możliwości. Ty wiesz co my robimy tym misiem? My otwieramy oczy niedowiarkom. Patrzcie, mówimy, to nasze, przez nas wykonane i to nie jest nasze ostatnie słowo!

Nie tylko Zenek był bohaterem sylwestra. Godne miejsce zajęły w nim też psy i fajerwerki. To temat, który ostatnio mocno zdominował przestrzeń publiczną. Oglądając przekazy medialne i liczne apele pojawiające się przed sylwestrem można było odnieść wrażenie, że populacja psów ulegnie całkowitej zagładzie. Na FB wiele osób - kierując się z pewnością szlachetnymi intencjami - zmieniało swoje zdjęcia profilowe hasłem „Nie strzelam w sylwestra".

Czemu o tym piszę? Być może nie wszyscy wiedzą, ale nie każdy pies boi się huku strzałów. Przyznam, że należę do szczęściarzy, którym zawsze obcy był ten problem, bo moim psom odgłosy fajerwerków były obojętne. Dom, mieszkanie zawsze okazywały się na tyle wystarczającym izolatorem, że temat w ogóle nie istniał. Tym bardziej, że przecież chodzi o sytuację trwającą dosłownie kilku godzin w roku.

Psy można też zabezpieczyć, schować, odpowiednio przygotować. Co jednak najważniejsze odpowiednio przygotować można też pokazy sztucznych ogni - w odpowiedniej odległości od mieszkań, z zachowaniem pełnych zasad bezpieczeństwa. I o ile nawoływanie do ograniczenia indywidualnych, samodzielnych strzelanek można zrozumieć, nie tylko ze względu na zwierzęta, ale po prostu z powodu zagrożenia jakie niosą dla innych to szkoda, że z pokazów zrezygnowało wiele miast. Z pokazów odpowiednio przygotowanych, zabezpieczonych, zlokalizowanych w najmniej uciążliwym miejscu. Także pod kątem psów. Trwających raptem kilka, kilkanaście minut. Pokazu sztucznych ogni nie było podczas sylwestrowej nocy organizowanej w Warszawie przez TVN, notabene głośnej jak każdy koncert. Ta sama stacja pokazywała jak bawił się Paryż, Nowy Jork i Londyn. Miasta zaliczane raczej do postępowych. Zgadnijcie jakie obrazki najbardziej dominowały w tych relacjach?

WILLE JUSZKOWO

OSIEDLE WZGÓRZE RADUNI

- ponad 240 m kw. powierzchni całkowitej
- 2 garaże i ogródek
- 15 minut do centrum Gdańska

BIURO SPRZEDAŻY
ul. Chabrowa 33/4
83-010 Straszyn
tel. 538 411 584

www.willejuszkowo.pl

Adam Połczyński, Monika Micał-Połczyńska, FLEK Import-Export

Od lewej: Grażyna Paturalska, projektantka, twórczyni linii modowej Grace Collection, Iwona Kotlarz, Dorota Sachajko, manager Pracowni Projektowej Dorota Sachajko

Od lewej: Ewelina Potocka, prezenterka Radia Gdańsk; Anna Kłos, dziennikarka, Grażyna Paturalska, projektantka, Jerzy Jerkiewicz, wiceprezydent „Pracodawców Pomorza"

Jerzy Jerkiewicz, wiceprezydent „Pracodawców Pomorza"

SZYK I STYL W „PRACODAWCACH POMORZA"

Forum Kobiet Biznesu „Pracodawców Pomorza" pod przewodnictwem Małgorzaty Lipskiej zaprosiło do swojej siedziby projektantkę mody Grażynę Paturalską. Podczas rozmowy z prowadzącą spotkanie - prezenterką Radia Gdańsk Eweliną Potocką, Grażyna Paturalska opowiedziała o pasji, która zaprowadziła jej ekskluzywną linię odzieżową Grace Collection na wybieg tegorocznych targów mody Moscow Fashion Week. Wydarzenie zwieńczyła prezentacja filmu dokumentalnego dedykowanego temu wydarzeniu.

Od lewej: Wiesława Thiel-Janus, pełnomocnik zarządu TDF Polska, Bożenna Gast, właścicielka hotelu „Bartan"

Od lewej: Magdalena Maryńczak, specjalista ds. rekrutacji w Poczta Polska S. A., Oliwia Wieczorek-Starzyńska, właścicielka firmy Perfect Coll

Od lewej: Małgorzata Lipska, liderka Forum Kobiet Biznesu „Pracodawców Pomorza", Grażyna Wiatr, Magazyn Pomorski, Halina Ostrowska, firma Arno

Od lewej: Małgorzata Lipska, liderka Forum Kobiet Biznesu „Pracodawców Pomorza", Grażyna Paturalska, projektantka, Sheila Nafula-Cieciora, African Urembo

Ewelina Ciosek, właścicielka Baru Przystań

Od lewej: Magdalena Czarzyńska-Jachim, wiceprezydent Sopotu, Reni Jusis, wokalistka, Anna Napiątek, dyrektor hotelu Molo, Katarzyna Maliszewska, właścicielka sklepu Ekosopot, Karolina Nowakowska, Ekosopot

Od lewej: Kamil Sadkowski, właściciel Akademii Kulinarnej, Klaudia Popielska, dyrektor hotelu Haffner, Grażyna Dobrzyńska, dyrektor finansowy hotelu Haffner, Krzysztof Szymański, właściciel Victus Apartamenty, Agnieszka Kisielewska, dyrektor hotelu Eureka

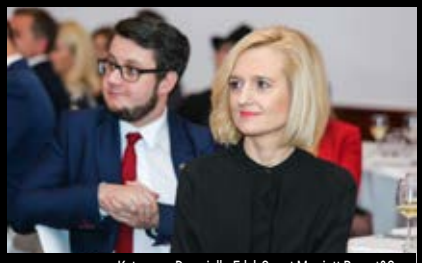
Od lewej: Aleksandra Gosk, przewodnicząca Komisji Turystyki I Uzdrowiska Rady Miasta Sopotu, Kamil Sadkowski, właściciel Akademii Kulinarnej, Ewelina Ciosek, właścicielka Baru Przystań, Mariusz Zawadzki, właściciel Mamma Mia il Gelato Naturale, Artur Zawadzki, dyrektor generalny Sheraton Sopot Hotel

SOPOCKIE PERŁY ROZDANE!

Poznaliśmy laureatów pierwszej edycji konkursu Sopocie Perły. Nagrody dla najlepszych przedstawicieli branży turystycznej w Sopocie przyznano w pięciu kategoriach. Organizatorem konkursu i gali była Sopocka Organizacja Turystyczna we współpracy z Urzędem Miasta Sopotu. Łączna pula nagród wynosiła 25 tys. zł.

Od lewej: Jacek Janowski, dyrektor Departamentu Promocji Turystyki Krajowej Polskiej Organizacji Turystycznej; Magdalena Czarzyńska-Jachim, wiceprezydent Sopotu, Ilia Sadowski, Fiol Usługi Florystyczne, Paweł Bielajczuk, właściciel Fiol Usługi Florystyczne, Krzysztof Starostka, właściciel Sopot loves you – art&souvenir shop, Roman Wojciechowski, dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Józefa Wybickiego, Szymon Świtajski i Anna Świtajska, księgarnia Śmak Słowa

Od lewej: Aleksandra Wójcik, Senior Large Account Development Manager T-mobile, Anna Golec-Mastroianni, prezes Sopockiej Organizacji Turystycznej, Paweł Adamski, prezes zarządu Outdoor Cinema Ent. Sp. z o.o., Magdalena Sekuła, prezes Hala Gdańsk-Sopot Sp. z o.o, Agata Postek, Bałtycka Agencja Artystyczna BART, Kaja Koczurowska-Wawrzkiewicz, prezes zarządu Hipodrom Sopot Sp. z o.o.



Katarzyna Dowgiałło-Edel, Sopot Marriott Resort&Spa

Od lewej: Alicja Kocik, starszy specjalista ds. marketingu Hipodrom Sopot, Kaja Koczurowska-Wawrzkiewicz, prezes zarządu Hipodrom Sopot

Fot. Karol Kacperski

Patrycja Brendler, trójmiejska artystka i projektantka biżuterii

Maciej Kubuj, prelegent i współwłaściciel salonu ExcellentQ

Sylwia Więckowska, Cream Bear

Aleksandra Joachimowska, właścicielka salonów Optical Christex, Arek Bańkowski refrakcjonista z salonu Optical Christex

Anna Butowska, właścicielka kliniki medycyny estetycznej

Łukasz Stybner, dyrektor regionalny segmentu klientów zamożnych Citi Handlowy, Przemysław Kisielewski, dyrektor zespołu opiekunów klienta zamożnego Citi Handlowy

Joanna Majerska, Studio Figura z Gdyni, Aleksandra Staruszkiewicz, organizatorka śniadania de Luxe, agencja medialna MS Group

ŚNIADANIE DE LUXE W STYLU BEAUTY

Piękno i zdrowie – znajdź czas by je sobie zapewnić. Taki był temat przewodni kolejnej edycji śniadania de Luxe, które zorganizowała agencja medialna MS Group, we wnętrzach My Story Sopot Apartments. W wydarzeniu wzięło udział blisko 50 osób. Punktem kulminacyjnym eventu była prezentacja trójmiejskiego magazynu LUSTRO - poruszającego tematy urody, zabiegów medycznych, zdrowego odżywiania oraz ogólnie pojętego stylu życia.

Natalia Wasiak-Bachewicz, kierownik projektu LUSTRO, agencja medialna MS Group, Katarzyna Okońska Marketing i PR, agencja medialna MS Group

Marta Blendowska, manager moda i design MS Group, prowadząca pismo Linia

Wojciech Kąkol - prelegent, przedstawiciel platformy Experci Medycyny Estetycznej

Lucyna Jata, choreograf, Urszula Plata, Mega System Service

W środku: Patrycja Brendler, projektantka biżuterii, Grażyna Paturalska, stylistka

Tomasz Szymczakowski, współwłaściciel Instytut Zdrowia i Urody Yasumi

Karol Bachewicz, Jagoda Trzebiatowska, Mesmetric Atelier

Agnieszka Jasek, Owoce Do Biura, Zachariasz Kołodziejski

Magda Piórkowska, menadżer szkoły rodzenia Zaufaj Położnej

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; **Kreatywna Cafe**, Gdańsk, ul. Słowackiego 19; **Sztuka Wyboru**, Gdańsk, ul. Słowackiego 19; **Rosse Rosse**, Gdynia, ul. Świętojańska 45 (Bałtiq Plaza); **Costa Coffee**, Gdynia, Centrum Riviera; **Costa Coffee**, Sopot, Krzywy Domek; **Mount Blanc**, Gdynia, Centrum Riviera; **C Corner Cafe**, Gdynia, ul. Świętojańska 78A; **Costa Coffee**, Gdynia, CH Klif; **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**, 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; **Strefa Inspiracji**, Gdańsk, City Meble; **JMB Design**, Gdańsk, City Meble; **JMB Design**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Galla Collezione**, Gdańsk, City Meble; **Senpo**, Gdańsk, City Meble; **IWC Home**, 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; **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; **Columbus Caffee**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Etno Cafe**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Bacio di Caffè**, Sopot, ul. Grunwaldzka 4/6; **Zaprava**, Sopot, ul. Generała Kazimierza Pułaskiego 19/2; **Ziarenko**, Sopot, ul. Tadeusza Kościuszki 12; **Park Cafe**, Gdynia, ul. Al. Zwycięstwa 96/98; **Lavenda Cafe & Galeria**, Gdynia, ul. Starowiejska 11; **Millo Home**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Taranko**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Witek Home**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256

RESTAURACJE/PUBY/KLUBY

True, Gdańsk, ul. Chmielna 10; **Ryż**, Gdańsk, ul. Stary Rynek Oliwski 2; **Jak się masz bistro**, Gdańsk, ul. Opata Jacka Rybińskiego 24; **Stary Manež**, 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; **Officyna**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 415 (Argon); **Grass**, Gdańsk, ul. Szeroka 121/122; **Motlava**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/1; **Trattoria Bresno**, Gdańsk, ul. Krasickiego 9B/1; **Tekstylia**, Gdańsk, ul. Szeroka 11; **AiOLI inspired by Gdańsk**, ul. Partyzantów 6; **Majolika**, Gdańsk, ul. Jana Uphagena 23; **Machina**, Gdańsk, ul. Chlebnicka 13/16; **Fishmarkt**, Gdańsk, Targ Rybny 6 C; **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; **Sushi 77**, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 30; **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 Ritz**, Gdańsk, ul. Szafarnia 6; **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; **Taverna**, 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; **Piwna 47**, Gdańsk, ul. Piwna 47; **Big Apple**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 578; **Restauracja Magiel**, Gdańsk, ul. Toruńska 12; **Bistro Serwus**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241; **Esplendidos**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 243; **Miło Mi**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245; **Punkt**, Gdynia, ul. Władysława IV 59; **Moje Miasto**, Gdynia, Skwer Kościuszki 15; **Głuchy Telefon**, Gdynia, ul. Świętojańska 52; **Fedde Bistro**, Gdynia, ul. Świętojańska 43; **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; **AleBrowar**, Gdynia, ul. Starowiejska 40B; **Biały Królik**, Gdynia, ul. Folwarczna 2; **Mondo di Vinegre**, Gdynia, ul. Polska 1; **Pieterwas Krew i Woda**, Gdynia, ul. Antoniego Abrahama 41; **Śródmieście**, Gdynia, ul. Mściwoja 9; **Cozzi**, Gdynia, ul. Władysława IV 49; **Taverna 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; **Nowy Świat**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 63/2; **Pelican**, Sopot, Bohaterów Monte Cassino 63; **Thai Thai**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 63; **Błękitny Pudel**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 44; **U Kucharzy**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 60; **Ristorante boto**, Sopot, ul. Grunwaldzka 11; **Morska**, Sopot, ul. Morska 9; **Pizzeria Sempre**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 49; **White Marlin**, Sopot, Al. Wojska Polskiego 1; **Browar Miejski Sopot**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 35; **Crudo**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36; **Avocado**, Sopot, Plac Zdrojowy 1; **Tapas de Rucola**, Sopot, ul. Generała Józefa Pułaskiego 15; **Pick&Roll Club**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 3-5; **Pak Choi**, Sopot, ul. Morska 4; **Pieprz**, Sopot, ul. Haffnera 7; **Smak Morza**, 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; **Sushi77**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 53 (Krzywy Domek); **Bulaj**, Sopot, Al. Franciszka Mamuszki 22; **737 L'entre Villes**, Sopot, Al. Niepodległości 737; **Aquarella**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35 (Hotel Villa Aqua); **Fidel**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6; **Hashi Sushi**, Sopot, Dworzec Sopot; **Whiskey on The Rock**, Dworzec Sopot; **Bagażownia**, Dworzec Sopot; **Seafood Station Restaurant, Bar & Grill**, Dworzec Sopot; **Secretariat**, Hipodrom Sopot; **Polskie Smaki**, Sheraton Sopot; **Wave**, Sheraton Sopot; **1911 Restaurant**, Sopot, ul. Grunwaldzka 4/6; **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. Jaskowa 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. Grzązka 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; **Nieszturka 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; **Klub Atelier**, Gdańsk, ul. Aleja Franciszka Mamuszki 2; **Pub Charlie**, Sopot, ul. Jana Jerzego Haffnera 59; **Pelikan**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 63; **Sztuczka Bistro**, Sopot, ul. Generała Józefa Bema 6; **Prosty Temat**, 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; **Medusa Bar**, Sopot, ul. Plac Zdrojowy 1 (Dom Zdrojowy); Szklarnia, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 25; **3 Siostry**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6; **BOTO**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 54B; **La Marea**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 38/2U; **Pierogarnia Jarek Pierogowski**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 11; **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; **GARD Taste Scandinavian**, Gdynia, ul. Waszyngtona 19; **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

SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE

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; **Salon Fryzjerstwa Artystycznego Degowski**, Gdańsk, ul. Heweliusza 31; **Roccialli**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Roccialli**, Gdańsk, Olivia Business Centre; **Metamorphosis Karolina Konkiel**, Gdańsk, ul. Czarny Dwór 14/4; **Prive Club Fryzjerski**, Gdańsk, ul. Rajska 1/5; **Permanent Makeup Place**, Gdynia, ul. Świętojańska 43/15; **Make up Your Mind**, Gdynia, ul. Bema 5/1; **PSSW Mat-Studio**, Gdynia, ul. Orłowska 86; **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 Fryzjerski Studio F**, Gdynia, ul. Świętojańska 43/19; **Salon Sopot**, Sopot, Al. Niepodległości 775; **Sopocki styl beauty ekspert**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 46; **Salon urody Drausal**, Sopot, al. Niepodległości 739/1; **Włoski Salon Fryzur**, Sopot, Al. Niepodległości 648/1; **HairBar**, Sopot, Sheraton, Dom Zdrojowy; **Falla**, Gdańsk, ul. Hynka 65; **Instytut Urody POR FAVOR**, Gdańsk, ul. Mariana Hemara 15/U2; **Essey Barbers**, Gdańsk, ul. Miłosza Białoszewskiego 10; **Szarpi Klak**, Gdańsk, ul. Majora Hubala 19; **Secret Avenue**, Gdańsk, ul. Partyzantów 3; **Baltica Beauty**, Gdańsk, ul. Partyzantów 8; **Lorenzo Coletti**, Gdańsk, ul. Trzy Lipy 4/2; **Barber Shop**, Gdańsk, ul. Garncarska 7/8/9; **QUIRIS House of Hair&Beauty**, Gdańsk, ul. Jana Heweliusza 15; Studio SBP, Gdańsk, ul. Grodzka 17; **Expert K&I**, Gdańsk, Forum Gdańsk; **Royal's Hair & Body**, Gdańsk, ul. Al. Grunwaldzka 82; **LoveHair & BarberShop**, Gdańsk, ul. Franciszka Rakoczego 9/U6; **Body Shape Garden**, Sopot, ul. Jana Jerzego Haffnera 6 (Krzywy Domek); **Beauty Box**, Sopot, ul. Sobieskiego 2/1; **ReNew Institute**, Sopot, ul. Dworcowa 7; **Mathias Hair Design**, Gdynia, ul. Antoniego Abrahama 74; **Yasumi**, Gdynia, ul. Łużycka 1B; **Abacosun Instytut Urody**, Gdynia, ul. Wielkopolska 168 / ul. Olgierda 45;

SPA&WELLNES

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; **Nadobne**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 457; **Quadrille Spa**, Gdynia, ul. Folwarczna 2; **Instytut Genesis**, Gdynia, ul. Ejsmonda 2; **Vanity Day Spa**, Gdynia, ul. I Armii WP 26/1U; **Day SPA Vita'o**, Gdynia, ul. Abrahama 11/10; **OXO 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; **Aqua Spa Sopot**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 3-5; **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; **Magdalena Klonecka Makeup Room**, Gdynia, ul. Jana Kilińskiego 5/2; **Kashmir Spa**, Gdańsk, ul. Lawendowe Wzgórze 16

MEDYCYNA ESTETYCZNA

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**, Gdańsk, ul. Partyzantów 14 lok.102; **Instytut Kosmetologii Babiana**, Gdańsk, ul. Hynka 6/9; **Klinika Zdrowia i Piękna H&Bmed**, Gdańsk, ul. Jaskowa Dolina 8; **Gdańska Klinika Urody**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/2; **Klinika Gorszewska**, Gdynia, Al. Legionów 112/2; **Lassai Medical Clinic**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 9c/9; **Veoli Clinic**, Gdynia, ul. Świętojańska 43; **Hevena Beauty**, Gdynia, ul. I Armii WP 8/5; **Beauty Medical**, Gdynia, ul. Wincentego Pola 27; **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; **Allure Institute**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/7 Nowe Orłowo; **Care Medica by Karolina Sozańska**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/6 Nowe Orłowo; **Klinika Orłowo**, Al. Zwycięstwa 241/11 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; **Medissima**, Sopot, ul. Armii Krajowej 72/3; **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; **Klinika Urody**, Sopot, ul. Generała Władysława Andersa 3/19; **Iwona Donarska - Permanent Make Up Academy**, Gdynia, ul. Starowiejska 41/43; **Wound Medica**, Gdynia, ul. Generała Józefa Bema 16/2;

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; **Hotel Villa Baltica**, Sopot, ul. Emilii Plater 1; **Hotel Rezydent**, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja; **Sheraton Sopot Hotel**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **Sofitel Grand Sopot**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 12-14; **Villa Antonina**, Sopot, ul. Obr. Westerplatte 36 A; **Mała Anglia**, Sopot, ul. Grunwaldzka 94; **Dworek Admirał**, ul. Powstańców Warszawy 80; **Hotel Sopot**, Sopot, ul. Haffnera 88; **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; **Calypso**, Sopot, AL. Niepodległości 697-701 (Sopocki Skwer); **Sheraton Fitness**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **CrossFit Trójmiasto**, Sopot, 3 Maja 69C; **Zdrofit**, Sopot, ul. Dworcowa 7; **Akademia Świadomego Człowieka**, Gdańsk, ul. Kaprów 3a/16; **Aquastacja**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 411; **Zdrofit**, Gdańsk, ul. Al. Grunwaldzka 82; **Calypso**, Sopot, ul. Niepodległości 697-701;

SALONY SAMOCHODOWE

BMW Zdunek, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45; **Bawaria Motors**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 195; **Audi Centrum Gdańsk**, ul. Lubowidzka 44; **Renault Zdunek**, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45; **Motor Centrum**, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 4/8; **Opel Serwis Haller**, Gdańsk, ul. Odyseusza 20; **Subaru Zdanowicz**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 256 A; **British Automotive**, Gdańsk, ul. Abrahama 5; **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**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/3; **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; **KMJ Zdunek**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 295; **Hyundai Margo**, Gdańsk, ul. Al Grunwaldzka 250; **Hyundai Margo**, Gdynia, ul Morska 511; **RCP Exhausts**, Gdańsk, ul. Kartuska 447; **Skoda Plichta**, Gdańsk, ul. Lubowidzka 46; **Toyota Walder**, Chwaszczyno, ul. Oliwska 58; **Zdunek K.M.J.**, Gdynia, ul. Wielkopolska 250

KLINIKI I GABINETY LEKARSKIE

Nord Clinic, Gdańsk, ul. Norwida 3U/2; **Polmed**, Gdańsk, ul. Aleja Grunwaldzka 82; **Perfect Smile Clinic**, Gdańsk, ul. Konopnickiej 10; **Invicta**, Gdańsk, ul. Rajska 10 (Madison); **Vivadental**, Gdańsk, Al. Zwycięstwa 48; **Impladent**, Gdańsk, ul. Kartuska 312; **Premiere Dent**, Gdańsk, ul. Beniowskiego 11/2; **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; Osteo Sport, Gdynia, ul. Stryjska 26; **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; **Infiniti Centrum**, Gdańsk, ul. Szczęśliwa 9; **1DayClinic. pl Szpital Jednego Dnia**, Gdańsk, ul. Żabi Kruk 10; **Blikpol – laserowa korekcja wzroku**, Sopot, ul. Jana Jerzego Haffnera 6; **As Dent**, Sopot, ul. Polna 44; **Dental Clinic**, Gdynia, ul. ul. Aleja Zwycięstwa 237/6; **Cadent**, Gdynia, ul. Parkowa 6/1E

SKLEPY I BUTIKI

City Meble, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 211; **Electronic Point**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 234; **Max Mara**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Marella**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Time Trend**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **TUI Centrum Podróży**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Trussardi**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Patrizia Aryton**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Jack Wolfskin**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Denon**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; Rosenthal, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Marc O'Polo**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Betty Barclay**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; Lumann, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 14; **Elements**, Gdańsk, ul. Przywidzka 4; **Moma Studio**, Gdańsk, ul. Aleja Grunwaldzka 211; **Novelle**, Gdańsk, ul. Aleja Grunwaldzka 211; **Hever**, Salon Snu, Gdańsk, ul. Przywidzka 7; **IKA-Kolor**, Gdańsk, ul. Al. Grunwaldzka 211; **Galeria Rubio**, Gdańsk, ul. Słonimskiego 5 lok.66; **OOG Eyewear Concept Store**, Gdańsk, ul. Szeroka 15/17; **Perfumeria Galilu**, Gdańsk, ul. Szeroka 15/17; **Silk Epoque**, Gdynia, ul. Orłowska 53A; **DaSea People**, Gdynia, ul. Abrahama 29; **Studio Dago**, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus); **Spensen**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 256; **Pracownia AGD**, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus); **NAP**, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus); **Hypnos Beds**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 239; **Flader Art**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/8 (Nowe Orłowo); **Sen i Zdrowie**, Gdynia, ul. Al. Zwycięstwa 256; **Living Story**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 235/2 (Nowe Orłowo); **Butik Baldinini**, Gdynia, ul. Armii Krajowej 28; **Butik New Classic**, Gdynia, ul. Świętojańska 44; **Butik MarcCain**, Gdynia, ul. Świętojańska 44; **Butik Men Classic&Sport**, Gdynia, ul. Świętojańska 33; **Men Boutique**, Gdynia, ul. Armii Krajowej 9; **Optical Christex**, Gdynia, CH Klif; **Optical Christex**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **S'portofino**, Gdynia CH Klif; **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; **MM Fashion**, Gdynia, CH Klif; **La Mania**, Gdynia, CH Klif, **Liu Jo**, Gdynia, CH Klif; **Magnific**, Gdynia, CH Klif; **Marciano Guess**, Gdynia, CH Klif; **Deni Cler Milano**, Gdynia, CH Klif; **KOKAI**, Gdynia, CH Klif; **Tru Trussardi**, Gdynia, CH Klif; **Henry Lloyd**, Gdynia, CH Klif; **Bizuu**, Gdynia, CH Klif; **N.Nagel**, Gdynia, CH Klif; **Apia**, Gdynia CH Klif; **Swarovski**, Gdynia CH Klif; **Guess**, Gdynia, Centrum Riviera; **Airfield**, Gdynia, Centrum Riviera; **Felina**, Gdynia, Centrum Riviera; **Pierre Cardin**, Gdynia, Centrum Riviera; **Pierre Cardin**, Gdynia, ul. Aleja Zwycięstwa 256; **Desigual**, Gdynia, Centrum Riviera; **Hugo Boss**, Gdynia, Centrum Riviera; **Interior Park**, Gdynia, ul. Wielkopolska 251; **Total Look by Bunny The Star**, Gdynia, ul. Świętojańska 61; **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); **Optyk Lewandowski**, Gdynia, ul. Świętojańska 45 (Bałtiq Plaza); **Digital 1**, Sopot, Krzywy Domek; **In Fashion**, Sopot, Krzywy Domek; **Top Hi-Fi**, Sopot, Al. Niepodległości 725; **OOG Eyewear Concept Store**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 22/3; **Designzoo**, Sopot, Al. Niepodległości 606-610; **Camerino**, Sopot, Dom Zdrojowy; **Optical Christex**, Sopot, Dom Zdrojowy; **Papilon**, Sopot, ul. Grunwaldzka 12-16; **Prestige Drzwi**, Sopot, Al. Niepodległości 861; **Helly Hansen**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6; **Marie Zélie**, Gdańsk, ul. Stanisława Noakowskiego 9; **Deska Design**, Gdańsk, ul. Al. Grunwaldzka 303; **Deska Design**, Gdynia, Wielkopolska 268; **Euroforma**, Gdańsk, ul. Al. Grunwaldzka 481; **

DAGO

PŁYTKI CERAMICZNE

DIESEL®
LIVING
WITH
iris® Ceramica

UL. LEGIONÓW 112/13
GDYNIA

www.studio**dago.pl**

Rocznik się kończy, przygoda zaczyna.

Do każdego Porsche z rocznika 2019 – bezpłatne szkolenie torowe Porsche Driving Experience na Silesia Ring.

Tor wyścigowy wpisany jest w DNA Porsche. A Silesia Ring w Kamieniu Śląskim to tor wyjątkowy. Podczas Porsche Driving Experience właśnie tam pod okiem profesjonalnych instruktorów możesz przetestować całą gamę naszych modeli. I poczuć. Zew prawdziwej przygody.

Porsche Centrum Sopot
Auto LELLEK Group
al. Niepodległości 956
81-861 Sopot
tel.: 58 550 91 10

Porsche 911 GT3 RS. W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym 13,6 l/100 km, emisja CO_2: 308 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie energii elektrycznej i emisja CO_2 zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie https://porsche.pl/porsche-wltp/

PORSCHE