prestiż

magazyn t[illegible]ski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY nr 3 (2023)

AGNIESZKA I MICHAŁ NAWROCCY

MIŁOŚĆ DESIGN STOMATOLOGIA

WOJCIECH SIUDMAK
O TRUDNEJ DRODZE DO WIRTUOZERII

TRÓJMIEJSKIE INWESTYCJE
PRZEGLĄD NAJNOWSZYCH I NAJCIEKAWSZYCH

RAZZLE DAZZLE
CHÓR MOŻE BYĆ COOL

BERNADOVO
dla siebie

Naturalnie Bernadovo!
Dla siebie.
Dla dobrego życia

Bernadovo powstaje w unikalnym miejscu w Gdyni – na Wzgórzu Bernadowo – w bezpośrednim sąsiedztwie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego, a jednocześnie z dostępem do pełnej infrastruktury miejskiej. To doskonała propozycja dla osób, które cenią sobie kontakt z naturą, kameralność oraz wygodę życia w mieście.

- 5 km do morza
- w sąsiedztwie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego
- pełna infrastruktura w okolicy

bernadovo.pl

bpi

AB INWESTOR

WILLA

DOLCEVITA

RADOŚĆ ŻYCIA

+48 788 028 222 sprzedaz@abinwestor.pl abinwestor.pl

UL. PARTYZANTÓW 1 / GDYNIA

FORUM
GDAŃSK

OTWIERAMY NOWY SPOT.

W FORUM GDAŃSK!

Targ Sienny 7
www.forumgdansk.pl

NA OKŁADCE: AGNIESZKA I MICHAŁ NAWROCCY FOTO: KAROL KACPERSKI

nr 3/2023 (147) www.prestiztrojmiasto.pl

FELIETON

10 OD NACZELNEGO
12 KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄZUJE – ARKADIUSZ HRONOWSKI
14 ZBIGNIEW CANOWIECKI - KREOWANIE TEMATÓW W DEBACIE PUBLICZNEJ
16 ALE NUMER!
18 NOWE MIEJSCA

TEMAT Z OKŁADKI

20 AGNIESZKA I MICHAŁ NAWROCCY MIŁOŚĆ, CHOPIN, STOMATOLOGIA

WIRTUALNE TRÓJMIASTO

28 TRÓJMIEJSKIE INSTASTORY @POLISH_BLONDE_GIRL

PODRÓŻE

30 ANDORA - PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA

LUDZIE

34 DAZZLE EFFECT

KULINARIA

40 KAMIL SADKOWSKI GASTROBANDA
42 TRÓJMIEJSKIE ROLKI

DESIGN

46 JAKA PIĘKNA SAMOWOLKA JAN SIKORA
48 TAM, GDZIE STARE ŁĄCZY SIĘ Z NOWYM
52 LUSSO CASA - Z PASJI DO DESIGNU I WYJĄTKOWYCH MEBLI
54 STREAMLINE NA PADEREWSKIEGO
56 POJEDYNEK RYSOWNIKÓW ŁADNE KWIATKI...

MODA

58 MADE IN 3CITY – AUTORSKA BIŻUTERIA MOLO BOOM - W HARMONII Z NATURĄ
62 UDUSZENI MODĄ
68 NA SZCZYCIE KOBIECOŚCI

ZDROWIE I URODA

70 MĘŻCZYZNA WSPÓŁCZESNY TO MĘŻCZYZNA ZAGUBIONY?
74 HIGIENA NA MEDAL!
75 SPEKTAKULARNY EFEKT PROMIENNEJ TWARZY Z KLINIKĄ BELEZA
76 ZESPÓŁ CIEŚNI NADGARSTKA OKIEM SPECJALISTY

KULTURA, SZTUKA I ROZRYWKA

78 WOJCIECH SIUDMAK – ZOSTAWIAM ŚLAD
86 MUZEUM W SŁUCHAWKACH
88 BIBLIOTECZKA PRESTIŻU
90 PRESTIŻOWE IMPREZY

MOTORYZACJA

96 MAZDA 3 HATCHBACK – PIĘKNA I NIEGRZECZNA
100 FIAT 128 SPORT - UROCZE COUPÉ Z CHŁOPIĘCYCH MARZEŃ

BIZNES

104 WEDDING PLANNERKI ŚLUBY SKROJONE NA WYMIAR
112 IDEALNA PANNA MŁODA Z PAKIETEM ŚLUBNYM BELLA CLINICA
114 ZAMIESZKAJ W ZACISZU!
116 TRÓJMIEJSKIE INWESTYCJE
120 QUATTRO FOR QUATTRO
122 DWA OBLICZA GDAŃSKA

KRONIKA PRESTIŻU

124 NOWY SEZON SPOTKAŃ NA SZCZYCIE W GALERII KLIF ROZPOCZĘTY!
125 OTWARCIE NOWEJ SCENY W TEATRZE SZEKSPIROWSKIM
125 VII CHARYTATYWNY KONCERT GWIAZD PRZEMEK DZIECIOM
126 SANTANDER DIGITAL SERVICES GDYNIA
126 UBEZPIECZENIA I SZTUKA - WERNISAŻ W TOWARZYSTWIE UBEZPIECZEŃ UNUM
127 NIEUCHWYTNI. WYSTAWA MALARSTWA W PINAKOTEKA DESIGN
128 TRANSPORT WEEK 2023
129 NAGRODY OLIVIA PRIZE ROZDANE PO RAZ TRZECI!
129 SIŁA LUDZI Z PASJĄ!

Zapraszamy do Salonu Verona
w Galerii Zaspa (Gdańsk)
oraz na Verona.pl

-25%

na drugą i kolejną sztukę biżuterii

Promocja obowiązuje w dniach 06.04–17.06.2023 r.

POLITYKA ALBO ZDROWIE

Przyznam, że się zmęczyłem. Nie, nie życiem, ale polityką. Zaczęło się od stopniowego pomijania moich ulubionych programów publicystycznych jak „Kawa na Ławę", czy też „Czarno na Białym" w TVN24. Potem przyszedł czas na wiadomości. Z dziennikarskiego obowiązku potrafiłem obejrzeć kolejno „Wydarzenia" w Polsacie, w ich trakcie przeskoczyć na „Fakty" w TVN, by zakończyć na „Wiadomościach" w TVP. Moja absencja zaczęła się jednak zwiększać. Najpierw pojawiły jednodniowe przerwy, potem zaczęły się wydłużać. Dzisiaj oglądam już incydentalnie.

Po telewizji przyszedł czas na socjale, czyli to co wyskakuje nam automatycznie z racji obserwowania. Tutaj politycy rozpędzili się na dobre. Ich wpisy mają dwie główne kategorie. Pierwsza to „Gloria i chwała", czyli publikowanie wszystkiego co dotyczy ich pracy w kontekście nieustannych osiągnięć, sukcesów, gratulacji, wręczenia nagród, udzielania wsparcia. Do tego dochodzą posty z kategorii „jestem fajna/fajny". Siłą rzeczy najwięcej obserwuję samorządowców, więc najczęściej to ich niesamowitą i wręcz nadludzką dobroć, życzliwość i mądrość obserwuję.

Druga kategoria wpisów to wskazywanie absolutnego zła po drugiej stronie politycznej barykady, nieważne czy słusznie czy nie, czy jest to mocno nagięte czy nie. Każda okazja jest dobra do uderzenia w przeciwnika. Jako dziennikarz mam większe możliwości dotarcia do źródeł i muszę przyznać, że tutaj skala manipulacji stale rośnie. Ciężko to obnażać, a i użytkownicy socjali śledzący polityków najczęściej kierują się emocjami, stąd są w ocenie sytuacji zero - jedynkowi. Wszelka dyskusja nie ma sensu.

Idą wybory, więc wrzutek polityków będzie znacznie więcej. Jako dziennikarz raczej nie mam wyboru, z obowiązku muszę obserwować niektórych polityków, ale przyznaje, że jest to coraz trudniejsze. Dlatego coraz częściej staram się scrollować ich posty, bez większego wnikania w ich treść.

Polityka zawsze była kategorią ciężką, ale dzisiaj zamieniła się w psychozę, a im dłużej ją oglądamy tym stajemy się bardziej nakręceni, radykalni, nietolerancyjni, po prostu niefajni. Zróbcie test. Usiądźcie w dobrym nastroju, w wolnym dniu przed telewizorem lub komputerem obejrzyjcie jeden lub dwa programy z politykami, może jakieś wiadomości. Przez godzinę, może dwie. A potem zajrzyjcie do ich socjali. W jakim będziecie stanie. Nie wykluczone, że jak większość komentujących polityczne posty. Pełne emocji, po prostu szaleńczego wkur.... Aż do wyładowania. I tak do kolejnego razu. Stąd możemy wybierać – słuchanie i oglądanie polityków albo zdrowie.

Nie oznacza to wcale, że nie powinniśmy się interesować tym co nas otacza. Wprost przeciwnie. Z mojego punktu widzenia dzisiaj najbezpieczniejsza jest prasa i portale. Te profesjonalne, piszące o faktach. Nie, nie są idealne, są gorsze i lepsze, też potrafią wkurzać, coś nagiąć. Ale nie widać i nie słychać polityków. Są poddani obróbce, a im bardziej profesjonalny dziennikarz tym lepsze sedno wyjęte z ich przekazu. Można wybierać w tematyce. To jak z filmami. Zamiast chodzić do kina, czy też włączać telewizję, by obejrzeć akurat film, który leci korzystamy z platform streamingowych. Włączamy w nich to chcemy i kiedy chcemy.

A co do dyskusji. Jest ona niezbędna, przede wszystkim z tymi, co mają odmienne od nas zdanie. Nie na FB, ale w realu. Bez polityków. Być może to moment, by wreszcie się zastanowić, czy chcemy tak funkcjonować w nieskończoność, głosując stale przeciw, a nie za i wybierając nieustannie mniejsze zło? To przecież od nas zależy, nie od polityków.

Choć w Prestiżu nie unikamy tematów ważnych i trudnych to jednak staramy się, by treści były zbalansowane. Obok tych, które pobudzają do refleksji, a czasem nieco zaczepiają, są i te które mają dać radość, przyjemność i odpoczynek. Jeżeli więc nie siedzicie teraz w socjalach zapraszam Was do comiesięcznej podróży w ciekawe miejsca i na spotkania z wyjątkowymi ludźmi.

Michał Stankiewicz

MAGAZYN PRESTIŻ
miesięcznik bezpłatny

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

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

Redaktor Naczelny:
Michał Stankiewicz

Zastępca Redaktora Naczelnego:
Klaudia Krause-Bacia

Sekretarz redakcji:
Joanna Bieńkowska

Redakcja:
Michalina Domoń, Bartosz Gondek, Szymon Kamiński, Katarzyna Kobiela, Halina Konopka, Marta Legieć, Marcin Wiła

Stali felietoniści:
Zbigniew Canowiecki,
Arkadiusz Hronowski

Szef działu foto: Karol Kacperski

Skład: Kamil Żurek

MS GROUP

Wydawca:
MS Group Sp. z o.o.

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

Prezes:
Michał Stankiewicz,
stankiewicz@emsgroup.pl

Dyrektor zarządzający:
Maria Bek, bek@emsgroup.pl

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

Dyrektor sprzedaży:
Marta Blendowska, tel. 791 971 399

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

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

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

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

SUPER YACHTS
Dostawca najlepszych jachtów i łodzi od 1967 roku

KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄZUJE

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

DOROSŁE DZIECI

Młody chłopiec podczas lekcji wyciąga spory kamień i zaczyna nim stukać w blat szkolnej ławki. Pani nauczycielka, nie młodego już rocznika zaczyna prosić chłopca aby przestał. Ten nie reaguje i stuka dalej. Próba zakończenia tej akcji trwa jeszcze kilka minut i kończy się odebraniem chłopcu kamienia. Chłopiec skarży się rodzicom. Ci reagują i następnego dnia interweniują w szkole, zarzucając Pani nauczycielce poważne naruszenie jego prywatnej przestrzeni. W efekcie cała klasa objęta jest pomocą psychologiczną, gdyż zachodzi obawa zbiorowej traumy.

To nie jest scenariusz filmu psychodelic, to się dzieje dziś obok nas. Próbuję za to zrozumieć dzisiejsze pokolenie. Jeszcze do niedawna wydawało się, że wszystko idzie dobrze. Nie idzie, a ja zaczynam odczuwać niepokój. Wychodzi na to, że moje oraz pokolenie moich rodziców to twarde sztuki i dla nas świat jest do przyjęcia taki jakim jest. A dla młodszych pokoleń już nie? Nie będę się rozpisywał jak zakończyłaby się ta akcja z kamieniem w moich czasach, bo można się tylko domyślić. Dziś można powiedzieć, że wtedy byliśmy wychowywani w warunkach niehumanitarnych, bo obowiązywała zasada morda w kubeł, nauczyciel ma zawsze racje, mógł Cię obrazić, wytargać za ucho i nawet krzyknąć na Ciebie z siłą growla, techniki wokalnej stosowanej w ekstremalnych odmianach muzyki metalowej. Mówi się, że młode pokolenie dziś nie musi o nic walczyć. Zwykłe pierdolenie. Dla nich walka o lajki równa się naszej walce o dżinsy z Pewexu, które potem non stop przez dwa, a nawet trzy lata nosiliśmy. Mówi się że młode pokolenie jest dziś poddawane stałej ocenie. Pierdolenie, bo nas też codziennie oceniano. W szkole były klasówki, kartkówki, wywoływanie na środek do tablicy. Jak było się nie przygotowanym, stojąc jak wół na środku klasy, czyż właśnie się nie ośmieszaliśmy? I na końcu siadaj dwa. Poniżenie i kara. Czy to oznacza, że dziś wszystkim się od tego dobrobytu w głowach poprzewracało? Nie. No dobrze, to jak my to wszystko znosimy, nadążamy? Spoko wodza, nadążamy. No to co się stało, że młode pokolenie nie jest dziś w stanie przetrwać bez psychologa? Dowiaduje się, że nawet psy młodego pokolenia „potrzebują" dziś psychologa. Nie wiem, może to taka współczesna terapia rodzinna?Taka spójna identyfikacja psychologiczna? Psychologiczny key visual? A może taka wizyta u kosmetyczki? Nie chcę oceniać, bo nie korzystam z kosmetyczki, ale zastanawiam się co Ci psychologowie, zakładam że też młodego pokolenia im tam mówią. A jeśli to są jeszcze bardziej pogubieni osobnicy niż ich pacjenci? Pogubieni mojego pokolenia szli na psychologię aby wpierw naprawić siebie. Raczej nie chodziło im o przyszły zawód. Próbuje zrozumieć aby móc generować więcej empatii, bo to chyba nie jest śmieszne. Dziś moją największą zagadką przyszłości jest to jak to pokolenie poradzi sobie z wychowaniem swoich dzieci. Przyznam szczerze, że w tej materii nie kozakuję, bo to jest coś z czym mógłbym nie dać sobie rady. E no, też pierdolenie, wszak nie takie imprezy kładliśmy w całym naszym życiu. Ale przyznaje, że stoję w rozkroku pomiędzy tym czy olać to wszystko i żyć jak mi intuicja podpowiada, a nie jak dyktuje to kolejny algorytm. Jednak chyba posłucham siebie i najlepiej na tym wyjdę. Wszak pisałem już, że mojemu pokoleniu przyszło żyć chyba w najlepszych czasach od zakończenia II Wojny Światowej. Urodziliśmy się w latach 60-tych XX wieku, tuż po odwilży związanej ze stalinowskim terrorem, tuż przed słodkimi latami 70-tymi, „gierkowskim dobrobytem", którego jeszcze zgubnych skutków nie rozumieliśmy. Przeżyliśmy upadek komuny, zryw kapitalizmu, pierwsze wyjazdy na zachód, pierwszy Sprite, pierwsze batony Sneakers, wejście do NATO, Unii Europejskiej. Wciąż przeżywamy prawdziwą rewolucję cyfrową i wciąż jesteśmy na wozie. Ale dziś doczekaliśmy też początku czegoś, co niepokoi, ale jeszcze nie przeraża. Raczej nie przyjdzie nam doświadczać jakiś strasznych scenariuszy, bo wiele rozumiemy. Obok trwa wojna, ale mimo tej ogromnej tragedii czujemy się bardzo bezpieczni. Może nawet bardziej niż przed jej wybuchem. Ale na końcu coś czuję, że zamiast korzystać z uroków życia wesołego emeryta, będziemy musieli jednak zakasać rękawy...

VILLA
JAŚKOWA
DOLINA
by CORDIA

Nieczęsto można tak zamieszkać
Gdańsk Wrzeszcz | ul. Jaśkowa Dolina

I ETAP
ostatnie mieszkania
gotowe do odbioru

II ETAP
apartamenty
od 35 do 131 m²
gotowe już
w przyszłym roku

+48 539 865 700 CORDIA VillaJaskowaDolina.pl

ZBIGNIEW CANOWIECKI

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

KREOWANIE TEMATÓW W DEBACIE PUBLICZNEJ

Od wielu lat rządzący potrafią skutecznie narzucać tematy w debacie publicznej, będąc zawsze o krok przed opozycją. A to LGBT+, a to uchodźcy, a to aborcja. Tematy te utrzymują się przez wiele miesięcy, czasami po pewnym okresie ciszy wokół nich, są skutecznie wznawiane. Tematem funkcjonującym w przestrzeni publicznej od kilkunastu lat i dzielącym polskie społeczeństwo jest tragiczna katastrofa smoleńska. Ostatnio jednak rządzący podjęli, zdaniem wielu obserwatorów, nieracjonalny temat związany ze spożywaniem mięsa przez Polaków. Bardzo lansowanym przez media publiczne było przesłanie urągające inteligencji widzów, że opozycja proponuje jedzenie robaków zamiast mięsa, a prezydent Warszawy marzy o powrocie do PRL, kartek i reglamentacji. W sukurs przyszła telewizja TVN emitując materiał pt. „Bielmo" dotyczący braku właściwej reakcji kardynała Karola Wojtyły na przykłady pedofilii w archidiecezji krakowskiej w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych ubiegłego wieku. Porzucono więc temat mięsa i robaków i na politycznych sztandarach pojawił się Jan Paweł II oraz hasło obrony wiary i pamięci o Papieżu Polaku. Oczywiście postać Jana Pawła II jest niesłychanie ważna dla Polaków, nie tylko dla katolików, ale również dla ludzi niewierzących. Zasługi JP II dla Polski i świata są niekwestionowane. „Bielmo" nie obala, ani pamięci, ani wielkości naszego Papieża. Dlatego, zdaniem wielu moralnych autorytetów Kościoła byłoby niezwykle złą i bardzo szkodliwą rzeczą, gdyby ta sprawa stała się przedmiotem walki politycznej i kampanii wyborczej. Czas pokaże czy rządzący zdecydują się kontynuować ten temat i polaryzować wyborców wokół Jana Pawła II.

Z kolei podejmowane tematy przez opozycję szokują tylko chwilowo i szybko znikają z pamięci społecznej. Przykładem tego mogą być różnego rodzaju afery, w tym głównie dotyczące wydatkowania przez rządzących środków publicznych lub dokonywane zmiany w strukturach władzy i kluczowych urzędach naszego państwa. Faktem jest, że opozycja uaktywniła się w ujawnianiu wszelkich nadużyć rządzących, a przewodniczący Koalicji Obywatelskiej skuteczniej kreuje tematy w debacie publicznej. Podejmując bardzo trudny społecznie temat braku 1,5 miliona mieszkań sięgnął po hasło „Mieszkanie jest prawem, a nie towarem", które jeszcze parę lat temu głosiły tylko stowarzyszenia lokatorskie. Słusznie dostrzegł, że zmienił się społeczny klimat wokół mieszkań i zaproponował 0% od kredytu na pierwsze mieszkanie. Od razu odezwali się liderzy innych partii ze swoimi propozycjami w tym zakresie oraz ekonomiści proponujący bardziej rynkowe rozwiązania, warte przeanalizowania. Z jednej strony proponują, aby samorządy w sposób szczególny nadzorowały budownictwo społeczne i realizowały w większym zakresie budownictwo komunalne. Z drugiej strony proponują uruchomić budownictwo mieszkań pod najem uwalniając wielkie zasoby finansowe obywateli w postaci szybko tracących na wartości lokat bankowych. Ulgi podatkowe i inne zachęty z pewnością spowodowałyby wykorzystanie oszczędności Polaków na zakup mieszkań pod najem na których, w całym zachodnim świecie oparte jest prawo do mieszkania, a nie do własności mieszkania. Wobec aktywności opozycji w tym temacie i fiaska programu „Mieszkanie plus" rząd ogłosił uruchomienie od 1 lipca kolejnego programu z 2% oprocentowaniem kredytu na pierwsze mieszkanie i „zgasił" temat w debacie publicznej. Inne tematy, ostatnio publicznie podnoszone przez liderów lub parlamentarzystów opozycyjnych dotyczą spraw, których siła przebicia się do świadomości i wrażliwości Polaków jest ograniczona, pomimo ich niezwykłej wagi społecznej. Przykładowo dotyczy to zapaści psychiatrii dziecięcej i propozycji Szymona Hołowni o potrzebie psychologa w każdej szkole, szczególnie w obliczu licznych ostatnio samobójstw dzieci i młodzieży. Podobnym tematem jest podniesiony po raz kolejny przez posłankę Iwonę Hartwig, a dotyczącym katalogu spraw związanych z pomocą państwa osobom niepełnosprawnym i ich opiekunom. Ciekawym tematem jest problem powszechności członkostwa przedsiębiorców w organizacjach samorządu gospodarczego, poruszonym przez Donalda Tuska na jednym ze spotkań z wyborcami. Wywołał on szeroką publiczną dyskusję, ale tylko w środowisku gospodarczym. Świadczą o tym liczne wypowiedzi liderów organizacji zrzeszających pracodawców i przedsiębiorców.

Z kolei, po ujawnieniu faktu podsłuchiwania prezydenta Sopotu przy użyciu systemu Pegasus Jacek Karnowski wskazał na konieczność rozpoczęcia debaty publicznej na temat przestrzegania w Polsce zasad dotyczących wolnych, równych i uczciwych wyborów. Zasugerował, że fałszowanie wyborów to nie tylko manipulowanie przy urnach wyborczych, ale również wykorzystywanie różnych metod inwigilacji opozycji, braku równego dostępu do mediów publicznych prowadzących propagandę wyłącznie na rzecz jednej partii, możliwości wykorzystywania przez rządzących w kampanii wyborczej prasy regionalnej zakupionej przez Orlen oraz funduszy państwowych i spółek skarbu państwa.

Kreowane tematy w debacie publicznej, szczególnie w okresie wyborczym, powinny nieść prosty przekaz trafiający do ludzi gotowych zaufać tym politykom, którzy nieustannie i wiarygodnie będą przekonywać co do sposobu rozwiązania wskazywanych problemów. Podejmowanie jednorazowych akcji i rzucanie w przestrzeń publiczną coraz to nowych tematów, czasami dość skomplikowanych lub interesujących niewielką grupę osób tworzy jedynie określoną atmosferę, ale wyborca nadal nie będzie wiedział na co może liczyć po wyborach.

ALE **NUMER!**

16,3 KM

Ma pierwszy odcinek Obwodnicy Metropolitalnej Trójmiasta, którego budowa rozpoczęła się trzy miesiące temu. Łączy się już z węzłem Chwaszczyno. Teraz prace skupiają się na kolejnym odcinku, jednak w tym przypadku inwestor czeka na pozwolenia. Całość prac ma zostać zakończona w 2025 roku, a inwestycją zajmuje się firma Budimex.

123 LATA

Ma obiekt mostowy w Gdańsku, czyli znana każdemu kładka dla pieszych Mały Błędnik nad kanałem Raduni przy Targu Rakowym, która powstała w 1900 roku. Aktualnie jej charakter jest głównie zabytkowy, a w najbliższym czasie ma przejść renowację. Wciąż czekamy jednak na rozstrzygnięcie przetargu na przeprowadzenie prac.

24 GALA

Gdyńskiego Sportu już za nami. W tym roku odbyła się pod hasłem – idzie młodość. Po dwóch latach nieobecności na żywo z powodu pandemicznych restrykcji, wydarzenie wróciło do Pomorskiego Parku Naukowo-Technologicznego. Najlepszymi sportowcami w tym roku okazali się Zuzanna Bone oraz Adrian Bogucki, natomiast laury za najlepszego trenera i drużynę zdobyła Arka Gdynia z Robertem Wilczyńskim na czele.

18 LAT

Tyle czasu działało najbardziej znane kino studyjne w Gdyni, które oficjalnie potwierdziło informacje o zakończeniu swojej działalności. Słynny Klub Filmowy powstał w 2005 roku i na początku swojej działalności był jedynym tego typu kinem w mieście. Można było tu obejrzeć zarówno topowe filmy, jak i ambitne kino. Zjeżdżali tutaj znani i lubiani aktorzy, którzy wspomagali swoją obecnością działalność tego miejsca.

52 KRAJE

W 2 lata odwiedził 32-letni gdynianin Michał Kiełbasa, który swoją podróż rozpoczął w środku pandemii. Zrobił to w zaledwie 714 dni, jednocześnie pracując stacjonarnie na etacie w Polsce. Co więcej aż w 12 z 52 krajów stanął na ich najwyższych szczytach, w tym m.in. na Dżabal Tublal w Maroko czy Kilimandżaro.

235 LAT

Obchodziłby znany każdemu pesymistowi Artur Schopenhauer. Ten jeden z najsłynniejszych gdańszczan przyszedł na świat w kamienicy przy ul. Św. Ducha 114, gdzie aktualnie znajdziemy pamiątkową tablicę. Urodził się dokładnie 22 lutego 1788 roku, a jego najbardziej znanym dziełem jest „Świat jako wola i wyobrażenie".

30 MLN ZŁ

Kosztował tunel aerodynamiczny. To już drugi tego typu obiekt w Gdańsku, który pozwoli trenować zarówno doświadczonym, jak i amatorskim spadochroniarzom. Inwestorem ma być firma Flyspot, która wraz z władzami miasta będzie sprawować pieczę na wszystkimi działaniami. Inwestycja ma powstać jeszcze w tym roku.

1 KARTA

Pozwala na korzystanie z wielu atrakcji, a teraz miasto Gdańsk dołącza do niej kolejną opcję. Karta Mieszkańca ma działać jak karta biblioteczna. Każda filia Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gdańsku przyjmuje tę kartę, jednak wcześniej należy aktywować pakiet biblioteczny. Biblioteka wraz miastem przygotowali także konkurs – osoby, które wypożyczą 50 książek z Kartą Mieszkańca mają szanse wygrać interesujące książki.

ODEA park

APARTAMENTY
NA SZCZYCIE GDAŃSKA

120 APARTAMENTÓW | METRAŻE 28 - 160 M²

Na zielonym wzgórzu w Gdańsku, ponad ulicą Powstańców Warszawskich, z dala od zgiełku powstaje osiedle ODEA Park. Pięć kameralnych budynków z apartamentami, budynek z pomieszczeniem klubowym i salą ćwiczeń dla mieszkańców, plac zabaw oraz przestrzeń do relaksu na łonie natury… Harmonia i spokój w środku miasta.

Osiedle Odea Park jest certyfikowane w systemie BREEAM oraz „Zielony DOM".

yareal.pl

TEL. 58 719 11 11

YAREAL

NOWE MIEJSCA

LA TORTUGA

Zaczynamy od Gdyni, gdzie otworzył się nowy lokal z kuchnią prosto z południowego świata. To połączenie restauracji z tapasami i daniami z owocami morza, a także baru z wykwintnymi koktajlami i drinkami. Co znajdziemy w menu? O tym najlepiej przekonać się na własnej skórze, gdzie oprócz dobrego jedzenia, można zauroczyć się równie nietuzinkowym wystrojem wnętrza.

Hryniewieckiego 6/7, Gdynia

KLINIKA BELEZA

Ruszamy na południe do Redłowa, to właśnie do tej dzielnicy niedawno przeniosła się znana każdemu Klinika Beleza. Dzięki zmianie lokalizacji klinika będzie mogła lepiej dostosować swoje wnętrza do wymagań klienta i jego potrzeb, w tym do jakości wykonywanych zabiegów. A na co warto się skusić? Choćby modelowanie sylwetki albo epilacja laserowa. W tym czasie warto także poddać skórę oczyszczaniu wodorowemu lub kriolipolizie – każdy znajdzie coś dla siebie!

Legionów 153, Gdynia

VERONA

Jedziemy do Gdańska, dokładniej do Galerii Zaspa, gdzie mieści się salon biżuterii Verona. To marka, która może pochwalić się już wysoką renomą wśród klientów oraz siecią sklepów w całej Polsce. W ofercie znajdziemy wyroby jubilerskie najwyższej jakości: od obrączek, po bransoletki, wisiorki, po naszyjniki i łańcuszki. Na miejscu wykwalifikowana kadra na pewno doradzi i pomoże w wyborze odpowiedniego prezentu dla siebie lub kogoś bliskiego.

Al. Rzeczpospolitej 33, Gdańsk

BISTRO DA MATTI

Natomiast w Sopocie czeka na nas nowa miejscówka z kuchnią włoską. W menu znajdziemy rarytasy, jak w prawdziwej trattorii. Warto zacząć od przystawek, wśród których królują bruschetta i foccacia. Jednak prawdziwą królową włoskiego stołu jest oryginalna pizza neapolitańska z wysokiej jakości dodatkami – od koloru do wyboru. Natomiast, dla bardziej wymagających: makarony lub frutti di mare! A do takiego jedzenia lokal oferuje specjalną kartę pełną wyśmienitych win.

Bohaterów Monte Cassino 7, Sopot

Pepper House
BIURO NIERUCHOMOŚCI

To my sprzedajemy nieruchomości w mieście.
Trójmieście.

Biuro nieruchomości nr 1 wg trojmiasto.pl

Sprawdź nas!

www.pepperhouse.pl

10 LAT NA RYNKU

MIŁOŚĆ CHOPIN STOMATOLOGIA

AGNIESZKA I MICHAŁ NAWROCCY

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

Stanowią zgrany duet, nie tylko w życiu prywatnym, ale i zawodowym. Wspólną wizytówką jest Nawrocki Clinic, uznana marka stomatologiczna. Ona zajmuje się w niej biznesem, a on leczeniem. W tym roku spełnili jedno ze swoich marzeń – w Gdańsku otworzyli nową klinikę, która jednak nie przypomina wnętrz jakie kojarzymy ze stomatologią. I choć w środku nie brakuje najnowocześniejszych rozwiązań technologicznych jakie są dostępne na rynku to uwagę zwraca przede wszystkim designerskie wnętrze wypełnione drewnem i… koncertowy fortepian Steinway & Sons. Bynajmniej nie jako rekwizyt, ale żywy instrument, którego dźwięki rozchodzą się po całym obiekcie. O swoim wspólnym „dziecku” jakim jest chyba jedyna taka klinika w kraju opowiadają Agnieszka Dojlidko – Nawrocka i Michał Nawrocki.

Po co klinice stomatologicznej fortepian? Przyznam, że spodziewałem się po was wiele, ale nie akurat tego.
Agnieszka Dojlidko - Nawrocka: To mój ukochany instrument. Dźwięki jakie wydaje bardzo mnie wzruszają i koją. Przy tej muzyce się uspokajam. Dostarcza niezapomnianych wrażeń, szczególnie na żywo. A ponieważ chcę naszym pacjentom zapewnić komfortowe warunki i sprawić, aby nie czuli się jak w tradycyjnym gabinecie stomatologicznym, dlatego wpadłam na pomysł z umieszczeniem w Nawrocki Clinic fortepianu. Nie ukrywam, że nasz architekt Kamil Domachowski był bardzo zaskoczony. Jednak dzięki jego kreatywności, otwartości oraz umiejętności pracy na „żywym organizmie" jakim był projekt i sama budowa, dzisiaj fortepian pięknie dopełnia wnętrze naszej kliniki.

Do tego nie pierwszy lepszy, ale Steinway & Sons. Najwyższa półka.
A.D-N.: Poszukiwania odpowiedniego instrumentu zajęły trochę czasu. Budynek, przy ul. Kościuszki 2A w Gdańsku, który odnowiliśmy, to przedwojenny, historyczny spichlerz. Zależało mi, żeby fortepian także miał swoją historię. I koniecznie marki Steinway & Sons, ponieważ brzmienie tych fortepianów jest magiczne. I udało nam się znaleźć taki z początku XX wieku. Poszukiwania trwały prawie rok, a później rozpoczął się żmudny proces renowacji. Można powiedzieć, że stworzyliśmy małą filharmonię (śmiech). Mamy specjalne akustyczne panele i natryski. Wszystko po to, aby dźwięk ładnie się rozchodził przez wszystkie piętra. Podczas budowy nad wszystkim czuwał akustyk.

Organizujecie koncerty?
A.D-N.: Zatrudniliśmy 3 muzyków i codziennie odbywa się 3-godzinny koncert. Docelowo mają być 2 sety po 3 godziny. W każdy przedostatni czwartek miesiąca będziemy organizować specjalne wydarzenia w czasie których wystąpią wyjątkowi artyści. Będą to koncerty kameralne i tylko dla naszych pacjentów. To mają być takie małe spotkania ze sztuką. Planujemy koncerty tematyczne, np. muzyka Chopina, muzyka filmowa.

Jak reagują pacjenci, którzy są w trakcie leczenia lub czekają na konsultację słysząc np. Grande Valse Brillante Chopina.
A.D-N.: Pacjenci są zachwyceni. Niektórzy dzwonią i chcą umawiać się na konsultację właśnie w tych godzinach, kiedy odbywa się koncert.
Michał Nawrocki: Widzimy, że są pod ogromnym wrażeniem. Podkreślają, że umila im to czas, a jednocześnie uspokaja. Odnoszę wrażenie, że chętniej spędziliby ten czas w lobby czy poczekalni niż na fotelu dentystycznym (śmiech).

Czyli powodem budowy nowej kliniki był fortepian?
A.D-N.: Oczywiście (śmiech). A poważnie, to klinika w poprzednim miejscu bardzo szybko się rozwijała, potrzebowaliśmy więcej przestrzeni. Inwestowaliśmy coraz więcej w nowoczesne sprzęty, które przecież gdzieś muszą stać. Nie mieściliśmy się. Laboratorium protetyczne musieliśmy przenieść w inną lokalizację, a zależało nam, aby wszystko było w jednym miejscu. Coraz więcej lekarzy zgłaszało się do Michała na szkolenia, w starej sali konferencyjnej brakowało miejsca. No i co najważniejsze, mieliśmy coraz więcej pacjentów i coraz bardziej odległe terminy, dlatego musieliśmy pomyśleć o nowej, większej siedzibie. Pomysł z fortepianem zrodził się dopiero wtedy, kiedy projekt architektoniczny kliniki był już niemal gotowy.

Fortepian to największa niespodzianka. Jednak całe wnętrze robi niesamowite wrażenie. Nie przypomina kliniki stomatologicznej, a raczej wnętrze designerskiego biura. Skąd pomysł na taki unikatowy projekt?
A.D-N.: Już w poprzedniej lokalizacji, gdzie znajdowała się klinika, chciałam ocieplić tamto miejsce wprowadzając drewniane elementy. Pragnęłam, żeby nasza klinika nie kojarzyła się wprost z gabinetem dentystycznym. Kocham Włochy, często tam podróżujemy. Uwielbiam klimat butikowych hoteli i zamarzyłam, aby design Nawrocki Clinic właśnie go przypominał. Opowiadałam o swoich fascynacjach architektowi Kamilowi Domachowskiemu, który cierpliwie słuchał i genialnie przelał moją wizję na projekt. Potem jeszcze znalazł w nim miejsce właśnie na fortepian.

Agnieszka Dojlidko - Nawrocka

właścicielka Nawrocki Clinic

W klinice odpowiada za jej rozwój, wdrażanie najwyższych standardów obsługi, marketing i komunikację oraz nadzór nad zespołem pracowników. Agnieszka Dojlidko - Nawrocka jest absolwentką SGH w Warszawie. Posiada wieloletnie doświadczenie menadżerskie w bankowości. To dzięki niej Nawrocki Clinic prężnie się rozwija i jest jedną z największych i najbardziej innowacyjnych placówek dentystycznych w Polsce. Główna inicjatorka i koordynator budowy nowego obiektu, który stanowi jej wizję stomatologii przyszłości.

Dr n. med. Michał Nawrocki

właściciel Nawrocki Clinic

Wprowadza standardy leczenia na najwyższym, światowym poziomie oraz wdraża najnowsze technologie. Specjalizuje się w leczeniu implantoprotetycznym, zastosowaniu laserów w stomatologii i w zaawansowanych technikach postępowania cyfrowego w leczeniu stomatologicznym oraz nawigacji komputerowej w planowaniu leczenia implantologicznego.

Czemu wybraliście akurat tę lokalizację? I czy aż tak duży obiekt spełnia wasze potrzeby i oczekiwania?

A.D-N.: Szukaliśmy odpowiedniego miejsca w Trójmieście, oglądaliśmy różne lokalizacje w Sopocie. Dopiero tutaj poczułam, że jesteśmy w tym właściwym. Kiedy zobaczyłam wejście do budynku z cegły, zakochałam się. Obiekt był strasznie zdewastowany, ale odnowiliśmy go i teraz prezentuje się przepięknie.

M.N.: Lokalizacja zdaje się być optymalna nie tylko ze względów komunikacyjnych. Początkowo wydawało mi się, że jest to za duży obiekt. Jednak z perspektywy czasu, gdy wszystko zostało dokładnie zaplanowane, okazuje się, że jest idealny. Oprócz odpowiedniej liczby gabinetów dentystycznych znalazło się miejsce na stworzenie dużego laboratorium, które daje nam całkowitą niezależność i umożliwia wykonywanie prac na najwyższym poziomie w stosunkowo krótkim czasie. Nie bez znaczenia jest również fakt, że posiadamy 2 bloki zabiegowe z salą wybudzeń dla pacjentów, u których wykonywane są zabiegi w znieczuleniu ogólnym. Znalazło się też miejsce na piękną salę szkoleniową, a przede wszystkim pacjenci czują się komfortowo. Mają do dyspozycji 2 poczekalnie, 2 rejestracje oraz mogą się relaksować słuchając na żywo dźwięków fortepianu. Klinika w chwili obecnej jest na 3 poziomach, na każdym jest osobna rejestracja, a asystentki mają do dyspozycji 2 niezależne sterylizacje. Dla lekarzy stworzyliśmy osobne studio do fotografii. Nie brakuje też dużego pomieszczenia socjalnego i przestrzennej szatni dla personelu. To wszystko zapewne wpływa pozytywnie na codzienny komfort pracy.

Przypomina mi się Steve Jobs, gdy wrócił do Apple w latach 90. i zrobił rewolucję w wyglądzie komputerów, by nie były tylko funkcjonalne, ale po prostu ładne i przyjazne.

A.D-N.: Założeniem powstania nowej siedziby było stworzenie placówki stomatologicznej, w której pacjent czuje się komfortowo, bezpiecznie i po prostu wyjątkowo. Przestronne i nowocześnie urządzone wnętrza wpływają pozytywnie na komfort pracy personelu jak i samopoczucie pacjentów. Orzech to jeden z najbardziej cenionych gatunków drewna. Tworzy w pomieszczeniach elegancki klimat. Użycie drewna ociepla wnętrza i nadaje im ponadczasowy wymiar. Dokładnie takie wrażenie ma się przekraczając próg naszej kliniki. Jakbyśmy wchodzili do butikowego hotelu.

Nie mogę nie zapytać o wyposażenie medyczne i technologie. Na jaką specjalistyczną pomoc mogą liczyć pacjenci?

M.N.: Nasza klinika jest wyposażona w najnowocześniejsze lasery, skanery, tomograf, unity, mikroskopy z torami wizyjnymi oraz mamy fantastycznych techników dentystycznych z bardzo dobrze wyposażonym laboratorium cyfrowym. Wiedząc jak ważna w naszym leczeniu jest dokładność i precyzja, każdy gabinet dentystyczny został wyposażony w najnowocześniejsze mikroskopy z torami wizyjnymi, dzięki czemu lekarz przeprowadza zabieg w sposób bardzo dokładny, a asystentka stomatologiczna ma ciągły podgląd również w powiększeniu z danego zabiegu. A jeśli pacjent sobie życzy może po zabiegu zobaczyć w powiększeniu na zdjęciach lub filmie cały zabieg. Czasem takie zwizualizowanie bardzo pomaga w zrozumieniu problemu, który występował u pacjenta. Dodam, że nawet zabiegi higienizacyjne są wykonywane przy wsparciu mikroskopów. Także w laboratorium został zainstalowany taki mikroskop, aby technik dentystyczny mógł sprawdzić, czy praca laboratoryjna została wykonana z należytą precyzją. Zainwestowaliśmy również w najnowsze urządzenie do znieczulenia ogólnego, tak żeby było ono przeprowadzane przez doświadczonego anestezjologa w sposób jak najbardziej przewidywalny.

W waszej klinice można wykonać wszystkie zabiegi, niemniej stomatologia to szeroka dziedzina. A gdybyście mieli wskazać wasze „specialite de la maison" to co tym będzie?
M.N.: Osobiście specjalizuję się w zabiegach implantologicznych, implantoprotetyce oraz laseroterapii. Lasery mogą być wykorzystywane w każdej dziedzinie stomatologii, czasem są dla mnie niezbędne do przeprowadzenia danego zabiegu, a czasem stają się pomocnicze np. do fotobiomodulacji po zabiegach chirurgicznych w celu uzyskania lepszego i szybszego gojenia. Mamy też lekarzy specjalizujących się w różnych dziedzinach stomatologii: pedodoncji, ortodoncji, leczeniu zachowawczym i endodoncji, chirurgii stomatologicznej, protetyce, zaburzeniach stawu skroniowo – żuchwowego, implantologii, laseroterapii stomatologicznej. Pracują u nas chirurdzy szczękowi, logopeda, neurologopeda i fizjoterapeuta.

Kto najczęściej korzysta z waszych usług? Pacjenci z Trójmiasta, czy może zagranicy?
M.N.: Mamy pacjentów z Gdańska, ale też z zagranicy. Często wybierają nas ze względu na wysoką jakość usług i konkurencyjną cenę w porównaniu do obowiązujących w ich kraju.

Klinika stomatologiczna to także firma. Jest leczenie i zarządzanie, czyli serce i mózg. Jaki macie podział obowiązków?
M.N.: Sercem i mózgiem jest oczywiście Agnieszka, ja skupiam się na leczeniu (śmiech).
A.D-N.: Sercem kliniki są gabinety i nasi specjaliści. Ja tym zarządzam, ale kieruję się także sercem.

Zacznijmy więc od tego jak działa biznes. Co jest największym dzisiaj wyzwaniem w prowadzeniu kliniki?
A.D-N.: Wszystko. Pacjenci są coraz bardziej świadomi swoich oczekiwań i potrzeb. Bardzo ważne by mieć znakomitych specjalistów i nowoczesne sprzęty, bo jakość jest niezwykle istotna. Nie bez znaczenia jest atmosfera, o którą bardzo dbamy. Empatia, szacunek i holistyczne podejście do pacjenta, tak aby był zaopiekowany i czuł się komfortowo. Nie chcemy, aby pacjent tylko wchodził do gabinetu, ale żeby przed zabiegiem mógł się zrelaksować, poczytać, zwiedzić klinikę, porozmawiać z opiekunem pacjenta, a także z pianistą. Chodzi o to, że chcemy ugościć pacjenta, a nie tylko przyjąć go na zabieg.

Konkurencja przecież nie śpi. W najnowszym roczniku statystycznym Pomorskiego podano, że na koniec 2021 w naszym regionie było 2228 lekarzy stomatologów, a lekarzy wszystkich pozostałych specjalizacji 8115. To porównanie robi wrażenie. Jest z kim konkurować.
A.D-N.: To prawda, konkurencja nie śpi. Gdańsk jest miastem akademickim, więc wielu studentów stomatologii zostaje, by otwierać swoje praktyki. Uważam, że uczciwa konkurencja jest motywująca, jest motorem napędowym do działania. Ważne, aby zasady konkurencji były fair play. Można konkurować jakością, formą usług i obsługą pacjenta. Różnorodność jest bardzo ważna, natomiast wybór i tak należy do pacjenta.

Teraz druga sfera, czyli leczenie. Gdzie tkwi tajemnica sukcesu, czym się kieruje dr Michał Nawrocki?
M.N.: Zawsze podchodzę holistycznie do pacjenta. Teraz, mając tak fantastyczny zespół będzie to ułatwione, bo mogę wesprzeć się na wspaniałych specjalistach. Oczywiście kluczem do sukcesu jest lekarz i jego wiedza, ale musi ona być poparta możliwościami jakie dają najnowsze technologie oraz laboratorium na miejscu, które cały ten proces leczenia usprawnia. A jak te wszystkie elementy współgrają, to przy odpowiednim nakładzie pracy, można przeprowadzić optymalnie zaplanowane leczenie.

Ból jest przyczyną dentofobii. Jak sobie dzisiaj z tym radzi stomatologia? Czy macie bezbolesne metody leczenia?
M.N.: Dentofobia związana ze strachem przed bólem należy już prawie do przeszłości. W dobie dzisiejszych, bardzo skutecznych znieczuleń, w tym znieczuleń elektronicznych, nie należy się już obawiać, że zabieg będzie bolesny. Ponadto często do zabiegów wykorzystujemy lasery, które również mają działanie przeciwbólowe zarówno podczas samego zabiegu, jak w okresie gojenia po np. leczeniu chirurgicznym. A dla pacjentów dla których ten strach przed zabiegiem jest nie do przezwyciężenia, możemy zaoferować zabieg w znieczuleniu ogólnym, dzięki któremu pacjent wybudza się już po zabiegu. Znieczulenie ogólne jest też dedykowane dla dzieci, które nie są w stanie współpracować, co wiąże się z dużym stresem dla nich i ich rodziców.
A.D-N.: No i kiedyś w klinikach nie było fortepianu (śmiech).

Jesteście małżeństwem, tworzycie zgrany duet, nie tylko prywatnie, ale i zawodowo. Jak wam się razem pracuje?
M.N.: Fantastycznie.
A.D-N.: Bardzo dobrze nam się pracuje, bo prawie 10 lat temu podzieliliśmy się tym, czym kto się zajmuje i nie wchodzimy sobie w drogę. Michał zajmuje się pacjentami, szkoleniami i nadzoruje pracę naszych specjalistów. Natomiast ja: zarządzaniem kliniką, marketingiem i sprawami administracyjnymi.
M.N.: Dzięki temu, że Agnieszka zajmuje się zarządzaniem kliniką ja mogę skupić się na pacjentach. Nie każdy lekarz ma taki komfort.

Dochodzi między wami do sporów lub spięć? W jaki sposób rozwiązujecie problemy?
M.N.: Nie dochodzi do sporów... Zawsze ustępuję (śmiech).

A.D-N.: Taki podział obowiązków nie powoduje konfliktów. Jesteśmy dla siebie wsparciem i podpowiadamy sobie różne rozwiązania. Łączy nas wspólny cel, jakim jest zdrowie i komfort pacjentów oraz oczywiście rozwój kliniki.

A jak wygląda czas wolny od pracy w rodzinnej firmie?
A.D-N.: Mamy bardzo mało wolnego czasu, a jeśli go mamy to staramy się go spędzić bardzo efektywnie, z całą rodziną. Czasem wyjeżdżamy do naszego domku na wsi, gdzie ładujemy akumulatory.

Zapraszamy do naszej nowej lokalizacji
Gdańsk, ul. Kościuszki 2a
+48 501 143 042 | +48 58 52 66 004 | rejestracja@nawrockiclinic.com
www.nawrockiclinic.com

Stylizacje: Charme Gdynia

TRÓJMIEJSKIE INSTA STORY

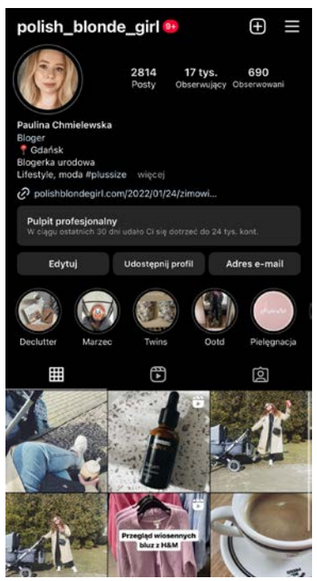
INSTAGARAMA PRZEJRZAŁA I WYBRAŁA MICHALINA DOMOŃ (@michalinadomon)

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

@polish_blonde_girl Obserwuj

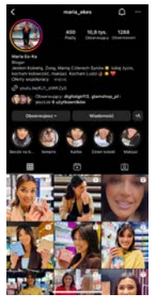
Jak wygląda spokojna rodzinna codzienność w Trójmieście? Ujęcia z rodzinnych spacerów po Starym Mieście i plaży, trochę przyjemności i kosmetyczne rytuały, a wszystko to podane w stonowanych barwach. Podglądamy na Instagramie codzienność blogerki urodowej @polish_blonde_girl.

Nazywam się Paulina Chmielewska.
Jestem żoną i mamą bliźniaków. Z wykształcenia filologiem, zawodu DevOpsem.
Urodziłam się w Bydgoszczy, **na co dzień mieszkam w** Gdańsku, moim ulubionym miejscem na świecie jest dom moich rodziców na Kujawach.
Robię zdjęcia, ponieważ lubię uwieczniać momenty i później do nich wracać.
W obrazie interesują mnie przede wszystkim estetyka i emocje.
Instagram jest dla mnie odskocznią od codziennych obowiązków, miejscem, gdzie szukam inspiracji i gdzie sama pokazuję życie z bliźniakami, Trójmiasto i kosmetyki.
Gdybym mogła zrobić tylko jedno zdjęcie, sfotografowałbym moją rodzinę.
Z Trójmiastem łączy mnie moje aktualne życie.
Trzy najbardziej fotogeniczne miejsca w Trójmieście: molo w Orłowie, stara fontanna przy CH Manhattan we Wrzeszczu, każdy kawałek plaży.
Trzy ulubione adresy w Trójmieście: taras widokowy na Olivia Star, kawiarnia Nanan, Gdańsk Główne Miasto



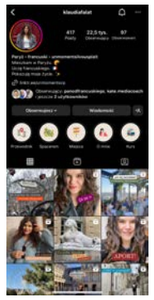
INSTA NOMINACJE

@POLISH_BLONDE_GIRL



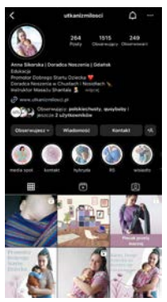
@maria_ekes

przemiła, ciepła kobieta
- przemyca wiele makijażowych ciekawostek



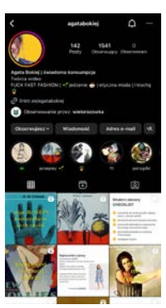
@klaudiafalat

pokazuje ciekawe miejsca
w Paryżu i uczy francuskiego



@utkanizmilosci

Ania uczy jak nosić maluszki
w chustach i nosidłach



@agatabokiej

mówi o ekologii i złym
wpływie Fast Fashion na
naszą planetę

ANDORA

PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA

AUTORKA: MARTA LEGIEĆ

Wyobraźcie sobie kraj niemal całkowicie pokryty górami, łąkami i lasami. Tak mały, że ledwie dostrzegalny na mapie Europy. Rzucone w Pireneje, wciśnięte między Hiszpanię a Francję miniaturowe Księstwo Andory, jest nieco bajkowe. Już samo przekraczanie jego granicy nasuwa nieodparte wrażenie odbywania – niczym Alicja w Krainie Czarów – podróży na drugą stronę lustra.

Zadziwia mnie fakt, iż cały kraj mogę przejechać w półtorej godziny! To zaledwie 468 km kw., niewiele więcej powierzchni zajmuje Trójmiasto. Na szczęście cudowne pofałdowanie terenu Andory pozwala odnieść wrażenie, że terenu jest jakby więcej, a samo księstwo wie, jak wykorzystać swoje pozornie niekorzystne położenie. Dawniej możliwości zarobku na tym trudnym terenie, leżącym na skrzyżowaniu dróg tranzytowych, upatrywali głównie szmuglerzy, przerzucający wszystko, na czym dało się zarobić. Dziś ośnieżone stoki przynoszą radość narciarzom i wszelkiej maści miłośnikom strzelistych szczytów. Ale też fanom dobrej zabawy i tanich zakupów.

SPOKÓJ NA WIEKI

Odkrycie ukrytej w Pirenejach Andory, która przez wieki pozostawała w stanie pewnej izolacji, daje wiele radości. Jedna z powszechnych tu legend sugeruje, że słowo Andora może pochodzić z arabskiego al-durra, co oznacza „Perła". Podobno w każdej legendzie jest nieco prawdy, a ponieważ miniaturowe księstwo jawi się jako pewna osobliwość, słowo perła pasuje mi idealnie. Trafiam oto do kraju pełnego niespodzianek, w którym królują kuchnia śródziemnomorska i rytmy flamenco. Jeszcze 100 lat temu Andora liczyła raptem trzy tysiące mieszkańców. Dziś jest ich prawie 30 razy więcej, w tym ok. 20 tysięcy rdzennych Andorczyków. Wielu tu Hiszpanów, Francuzów i Portugalczyków. Osiedlają się w dolinach i rzetelnie wykonują swą pracę, licząc na andorskie obywatelstwo, na które czeka się 20 lat. Wyjściem z impasu może być ożenek lub zamążpójście z rdzennych mieszkańcem lub mieszkanką kraju. Co może być magnesem przyciągających do życia na tym niewielkim skrawku ziemi? Może jakiś rodzaj unoszącego się w powietrzu szczęścia, które sprawia, iż miejscowi statystycznie przeżywają wszystkich ludzi na świecie – średnia wieku przekracza tu 80 lat!

Żyje się tu spokojnie, można wręcz rzec, pokojowo. Andora nie angażuje się w sprawy międzynarodowe. Być może czasami o nich zapomina. Za dość ciekawy uznać można epizod z ubiegłego wieku, z powojennej historii kraju. W czasie II wojny światowej Andora pozostawała neutralna, ale dopiero w 1958 roku ogłosiła pokój z Niemcami, z którymi pozostawała do tego czasu w formalnym konflikcie od... I Wojny Światowej.

Wewnętrzne sprawy są tu poukładane. Są tu dwie głowy państwa, to jest dwóch współksiążąt – prezydent Francji i kataloński biskup z Urgel. Nawet niebiesko-żółtoczerwona flaga jest efektem wypracowanego kompromisu. Pas niebieski i czerwony to barwy Francji, żółty i czerwony – Hiszpanii. Ale tu kolejna niespodzianka - Andora jest jedynym państwem, w którym urzędowym językiem jest kataloński.

Co ciekawe, i zachęcające do podróży, choć miniaturowe księstwo nie jest członkiem Unii Europejskiej, obowiązującą walutą jest tu euro i można tu wjechać na podstawie ważnego dowodu osobistego. Czy warto? Owszem! Jest się gdzie relaksować na

Fot. Canva

Fot. Canva

różne sposoby. Wszędzie knajpki, restauracje, bary, no i sklepy z kuszącymi cenami. W końcu Andora to największa strefa wolnocłowa w Europie. No i, podatkowy raj.

BIAŁE SZALEŃSTWO

Góry są wyższe niż w Polsce, więc również w kwietniu czy maju wciąż jest tu dużo śniegu. Miłe to tym bardziej, że cały czas świeci tu słońce. Wiosną grzeje równie silnie, jak podczas polskiego lata. Przez tydzień nie ujrzałam na niebie ani jednej chmury. Miejscowi przekonują, że właśnie tak słonecznie jest tu przez 300 dni w roku.

Jedno z najmniejszych państw świata dumnie chwali się największym ośrodkiem narciarskim usadowionym w sercu Pirenejów - Grandvalira. Odkąd dołączono do niej stoki Port des Neiges po francuskiej stronie, teren liczy prawie 2 tys. ha. Można tu jeździć bez umiaru, bez przerwy odkrywając nowe śnieżne ścieżki. Można też szaleć na inne sposoby. Każda z malowniczych miejscowości Grandvaliry serwuje bowiem odmienne atrakcje. Ot, choćby usadowiona najwyżej Pas de la Casa żyjąca nocą i zabawiająca swych gości na świetnych imprezach. Równie Grau Roig nie wie co to nuda, kusząc jazdą na skuterach śnieżnych, w psich zaprzęgach, wyprawami na rakietach śnieżnych, nawet lotami na paralotni. W uroczym Canillo dobrze poczują się początkujący narciarze, w przeciwieństwie El Tarter, który pokochali wielbiciele do freestyle'u. Sześć kameralnych miejscowości (Encamp, Canillo, El Tarter, Soldeu, Grau Roig i Pas de La Casa) położonych na wysokości 1 710 do 2 640 m n.p.m. połączonych jest systemem nowoczesnych wyciągów, dzięki czemu możliwe jest poruszanie się na nartach po całym kompleksie bez konieczności korzystania z jakiegokolwiek innego środka transportu.

O jakości tutejszych tras narciarskich, można rozprawiać długo i kwieciście. Dość powiedzieć, iż ich jakość w połączeniu z pracowitością andorczyków doceniła FIS, powierzając w 2012 roku ośrodkowi narciarskiemu Grandvalira organizację zawodów Pucharu Świata w narciarstwie alpejskim, które odbyły się w uroczym Soldeu. Co więcej, snowpark El Tarter polubili najlepsi na świecie snowboardziści, spotykając się tu na prestiżowych zawodach Total Fight. Rządzą tu nie tylko jeżdżące po białym puchu deski. Andora, choć miniaturowa, nie ma kompleksów w organizacji wielkich imprez sportowych, poza prestiżowymi zawodami w sportach zimowych goszcząc również latem kolarzy walczący na wielkiej pętli Tour de France, Vuelta a España i zawodników pucharu świata BTT w Downhilu.

TAX FREE HEAVEN

Nie sposób nie pochylić się nad urokiem usadowionych w doinach miejscowości, które zachowały swoją tradycyjną drewnianą zabudowę. Nieco wyżej, na tle ośnieżonych stoków oplecionych siecią nowoczesnych wyciągów, mocno odcinają się domy z surowego kamienia. Od lat w tym stylu buduje się tu domy, sklepy, nawet luksusowe hotele. Wokół panuje harmonia, dzięki czemu można odnieść wrażenie, że architektem jest tu natura. Pod tym względem od całości nie odbiega stolica Andorra la Vella, co dosłownie oznacza „Stara Andora". Licząca zaledwie 20 tys. mieszkańców mieścina zmęczonym podróżnikom nie pozwala wytchnąć. Dostają zadyszki biegając między sklepami „tax free heaven", z których witryn wręcz krzyczą sporych rozmiarów napisy: „wielka wyprzedaż", „promocja", „okazja". Aż się nie chce wierzyć, ale podobno wolnocłowych sklepów, w których można kupić wszystko, w całym kraju jest ponad 5 tysięcy. W stolicy najtłoczniej jest na głównej ulicy Avinguda Meritxell, pełnej domów towarowych i luksusowych sklepów.

Podróżnicy nieczuli na wdzięki natury, mogą wybrać się do Caldea Thermal SPA. To park wodny, w którym główne skrzypce grają gorące wody geotermalne - jedno z największych górskich spa w Europie. Baseny, sauny, łaźnie tureckie, jacuzzi, masaże czy kąpiele w świeżych pomarańczach, dają wspaniałą możliwość regeneracji sił po intensywnym dniu spędzonym na stoku lub na równie męczących zakupach. Świątynia relaksu usadowiła się zaledwie kilka kroków od głównej ulicy handlowej w Andorra la Vella.

OD BIEDAKA DO KRÓLA

W pobliżu ośrodka narciarskiego – Vallnord funkcjonuje lokalny browar. Piwo tam produkowane uznać można za dość oryginalne, bowiem niegazowane. Robiony jest tu też likier z piwa i różnego rodzaju drinki na jego bazie. Zresztą o alkoholu mieszkańcy Andory wiedzą wiele, a wiedzę swą chętnie, z uśmiechem na ustach, przekazując swym gościom. Sprzedaż trunków połączona jest z darmową degustacją wyjątkowych likierów, porto, win. Obowiązuje żelazna zasada, że degustować trzeba, a kupować można. Nie dla każdego z potencjalnych kupujących kończy się to dobrze. Kto się nie czuje pewnie, może od razu kroki swe skierować do sklepów pełnych katalońskich szynek i długo dojrzewających serów. Na stoku narciarzom serwuje się niegdyś danie biedaków, a dziś króla klasyków - pa amb tomaquet, czyli chleb nacierany czosnkiem i pomidorami oraz maczany w aromatycznej oliwie po zjazdach smakuje wybornie. Większy głód z pewnością zaspokoi rostes amb mel, czyli szynka zapiekana w miodzie. Te smaki zapamiętuje się na długo, a czasami się po nie wraca.

DAZZLE EFFECT

AUTORKA: JUSTYNA SIENKIEWICZ-BARANIAK

Mówią, że ich misją jest odczarowanie muzyki chóralnej, która wcale nie musi być hermetyczna ani też przesadnie poważna. Na scenie sięgają po muzykę filmową i największe przeboje gwiazd polskiej i światowej sceny rozrywkowej - w ich wykonaniu usłyszymy m.in. „City of Stars" z obsypanego Oscarami musicalu „La La Land", „Shallow" z repertuaru Lady Gagi czy ukochane przez przez publiczność „Bohemian Rhapsody" zespołu Queen. Gdyński chór Razzle Dazzle obchodzi w tym roku piąte urodziny, a już zdążył wystąpić w kilku programach telewizyjnych, zaśpiewać u boku gwiazd na deskach sopockiej Opery Leśnej i zebrać pokaźną ilosc nagród na międzynarodowych i krajowych festiwalach muzycznych.

Na początku była przyjaźń. Miłość do muzyki i chęć do stworzenia czegoś, czego trójmiejska scena muzyczna jeszcze nie widziała. Urszula Kokoszka, pochodząca z Lublina historyczka sztuki, kulturoznawczyni i instruktorka teatralna oraz Zuzanna Popiołkiewicz – absolwentka Państwowej Akademii Muzycznej im. Stanisława Moniuszki, dyplomowana dyrygentka i prawniczka – spotkały się w Muzeum Emigracji, gdzie obydwie pracowały m.in. przy koordynacji projektu „Emigra – Symfonia bez końca".

- Szybko okazało się, że świetnie się dogadujemy, mamy podobne, nieokiełznane temperamenty i ogromną chęć, żeby zrobić razem coś więcej – mówi Urszula Kokoszka, dyrektorka i jedna z założycielek chóru Razzle Dazzle. - Moi rodzice poznali się w chórze, więc miłość do śpiewania mam poniekąd we krwi, Zuzia natomiast, mimo bardzo młodego wieku, była dyrygentką z dużym doświadczeniem i sporą siecią kontaktów w Polsce i za granicą, nasze myśli naturalnie zmierzały więc w kierunku powołania do życia chóru. Większość uczelni, z którymi kontaktowałyśmy się wtedy w tej sprawie nie była zainteresowana tematem, brakowało im konkretnych planów i funduszy. Przez kilka miesięcy odbijałyśmy się od przysłowiowej ściany, ale dzięki Laboratorium Innowacji Społecznych, w którym zaczęłam wkrótce nową pracę, mogłyśmy w końcu liczyć na udostępnienie sali na próby. Razem z Justyną Majewską, współzałożycielką naszej fundacji ŚPIEWAJ! zorganizowałyśmy pierwszy nabór. Na ogłoszenie na facebooku odpowiedziało wówczas nieco ponad 20 osób, kilkanaście z nich pomyślnie przeszło przesłuchania i już po dwóch miesiącach po raz pierwszy stanęliśmy na trójmiejskiej scenie ze skromnym repertuarem. Po 5 latach jest nas blisko 50-cioro, więc tempo przyrostu mamy całkiem imponujące – dodaje.

OLŚNIEWAJĄCA WRZAWA

Razzle Dazzle to w wolnym tłumaczeniu z języka angielskiego olśniewająca wrzawa, zamieszanie, a to doskonale oddaje charakter gdyńskiego chóru.

- W naszych szeregach są osoby w różnym wieku, o różnych temperamentach i zainteresowaniach – prawnicy, architekci, urzędnicy czy pracownicy korporacji. Jest też kilka osób z wykształceniem muzycznym, np. chórzystka Opery Bałtyckiej. Taki koktajl potrafi dać na scenie niesamowitą energię, choć na koncertach wszyscy staramy się być maksymalnie skupieni – mówi Urszula Kokoszka. - W końcu muzyka, zwłaszcza chóralna, to kawał naprawdę ciężkiej pracy. Nikt na widowni, o ile sam nie ma doświadczenia jako chórzysta, nie przypuszcza nawet, ile wysiłku trzeba włożyć w doprowadzenie do perfekcji jednego utworu. A ponieważ właśnie „szlifujemy" jeden z utworów grupy Queen, wiemy nadzwyczaj dobrze, czym są wysiłek i koncentracja w czasie prób – podkreśla.

Nietypowy dla chóralistyki repertuar to znak rozpoznawczy Razzle Dazlle. Tuż obok charakterystycznej

Fot. Michał Mazurkiewicz

Fot. Michał Mazurkiewicz, Festiwal Music Everywhere

czerni, bieli i poziomych pasków, które od początku są istotnym elementem budującym identyfikację wizualną zespołu.

- Na pewno chcemy się wyróżniać i na razie wychodzi nam to całkiem nieźle – podkreśla Zuzanna Popiołkiewicz, dyrygentka. - Staramy się nie powtarzać repertuaru śpiewanego już przez inne chóry. Tworząc program zawsze szukam popularnego utworu, który zabrzmi nieco inaczej w wykonaniu chóru, czegoś, co zaskoczy publiczność, przekona ją, że chór jest instrumentem o ogromnych możliwościach. Często też śpiewamy aranżacje zrealizowane specjalnie dla nas – ostatnio np. pięknie reinterpretujemy utwór „Dwa serduszka" ze ścieżki dźwiękowej do filmu „Zimna Wojna", motywy z ukochanej przez dzieci i rodziców „Krainy Lodu" czy rockandrollowe klasyki Beach Boys. Pracujemy również nad spójnością wizerunkową z naszym programem - do koncetrów podchodzimy z powagą i szacunkiem, ale nie dla nas satynowe togi oraz czarne garsonki. Jesteśmy grupą energicznych ludzi i kochamy muzykę – mówi dyrygentka.

NA PRZEKÓR PANDEMII

Bycie członkiem chóru to, jak zgodnie przyznają Zuzanna i Ula, przede wszystkim możliwość poznawania nowych ludzi połączonych miłością do muzyki i niesamowita satysfakcja, którą odczuwa się podczas występu i już po jego zakończeniu. Ale to także wyzwania i mnóstwo ciężkiej, systematycznej pracy – zarówno po stronie koordynatorów, jak i samych chórzystów.

- Jednym z największych wyzwań, przed którymi stanęliśmy niedawno, był oczywiście wybuch pandemii. Byliśmy wtedy bardzo młodą, zaledwie 3-letnią organizacją, wiedzieliśmy, że długiej przerwy bez prób i wzajemnego kontaktu możemy po prostu nie przetrwać. Ale nasza dyrygentka, Zuzia, to osoba, która zazwyczaj poddaje się ostatnia, postanowiłyśmy więc, że przez okres lockdownu będziemy kontynuować próby ...na zoomie – mówi Urszula Kokoszka. - Nie tylko udało nam się przetrwać – przez prawie 2 lata, z krótkimi przerwami na próby na żywo, spotykaliśmy się online, zorganizowaliśmy nawet przesłuchanie nowych członków, warsztaty ruchowe i emisyjne oraz nagraliśmy teledysk do utworu "Barbar' Ann", który przyniósł nam Złoty medal w kategorii pop & jazz na 2nd World Virtual Choir Festival (Światowym Festiwalu Wirtualnych Chórów) w Bandung w Indonezji oraz nagrodę specjalną za najlepszą artystyczną wizualizację.

Fot. Maciej Moskwa

Od momentu założenia chóru w 2017 lista osiągnięć Razzle Dazzle systematycznie się wydłuża. Fundacja "Śpiewaj!", pod skrzydłami której działa chór, została w 2022 roku wyróżniona nagrodą dla najbardziej kreatywnych i zaangażowanych gdyńskich organizacji pozarządowych. Oprócz wspomnianych wcześniej wyróżnień na festiwalu w Indonezji chór wywalczył też m.in. złoto na 18. Międzynarodowym Festiwalu Muzyki Chóralnej Mundus Cantat w Sopocie w kategorii spiritual, gospel, jazz, zrealizował dwa teledyski, zaśpiewał w towarzystwie Dawida Kwiatkowskiego na scenie sopockiej Opery Leśnej oraz wziął udział w kilku innych projektach telewizyjnych, m.in. „Mam talent" i „Projekt Lady" dla telewizji TVN.

- Każde z tych przedsięwzięć to ogromny stres i wysiłek, czasami – jak w przypadku koncertu z Dawidem Kwiatkowskim – trzeba było spędzić bite dwa tygodnie na maratonie prób, tylko po to, by pojawić się na scenie na kilka minut – mówi Zuzanna Popiołkiewicz. - Ale ten koncert dał nam ogromną satysfakcję. Oprócz kilku osób z muzycznym wykształceniem jesteśmy przecież grupą amatorów, a do wspólnego zaśpiewania piosenki zaprosił nas jeden z najbardziej popularnych obecnie w Polsce piosenkarzy. Takie doświadczenie wystąpienia przed kilkumilionową publicznością przed telewizorami i przysłowiowe „przybicie sobie piątki" za kulisami z Kayah czy Beatą Kozidrak jest po prostu bezcenne, a udało nam się to właśnie dzięki chórowi – podkreśla dyrygentka.

Fot. Marcin Rakowski

MUZYCZNA SZTAFETA POKOLEŃ

Oprócz regularnych prób i koncertów, chórzyści biorą udział w wyjazdach szkoleniowych i udzielają się w bardziej nietypowych muzycznych wyzwaniach o szerszym zasięgu, jak chociażby realizacja programu telewizyjnego.

- Liczę na to, że Razzle zostaną w końcu wsparte przez mecenat lub instytucję o profilu muzycznym – to zapewniłoby naszemu chórowi wieloletnią perspektywę działania. Cały czas borykamy się z bardzo fundamentalnymi problemami, jak choćby udostępnienie sali na próby czy uszycie profesjonalnych kostiumów scenicznych, na które ciągle brakuje nam funduszy. – podkreśla Zuzanna Popiołkiewicz. - Na pewno też marzy mi się zabranie Razzli

Fot.Piotr Hukało / Trojmiasto.pl

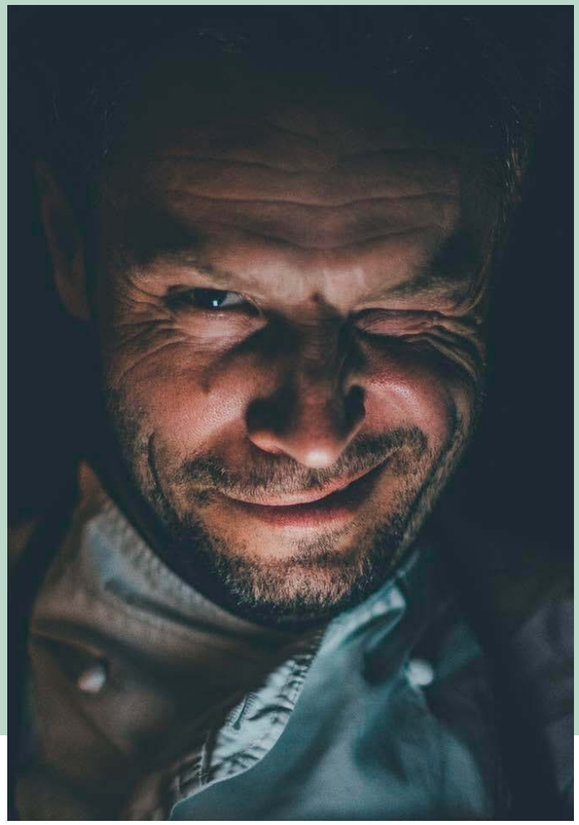
za ocean, by zaśpiewali z orkiestrą symfoniczną repertuar polski, czeka na nas Toronto Simfonietta prowadzona przez maestro Macieja Jaśkiewicza, znanego działacza Polonii w Kanadzie. Za oceanem od razu moglibyśmy odwiedzić też Detroit, gdzie ruch chóralny jest silnie rozwinięty i Chicago, gdzie mam zaprzyjaźnionych dyrygentów. Tam widzę repertuar współczesnej polskiej piosenki. Mamy także plany na Fundację „Śpiewaj", marzę by powstały kolejne chóry inspirowane Razzlami, by powstała mała sztafeta pokoleń, gdzie małe dziecko śpiewające w chórze dla najmłodszych będzie mieć możliwość rozwijania swoich umiejętności w chórze dla nastolatków, a następnie dla dorosłych. Rozśpiewamy całe Trójmiasto! – dodaje z entuzjazmem.

MĄDROŚĆ, UKOJENIE, SIŁA

Razzle Dazzle to nie tylko kolejny z elementów w codziennym grafiku jego członków – to wspólna pasja, praca nad repertuarem i, jak zgodnie przyznają Urszula oraz Zuzanna, coś, co realnie zmienia ludzkie życie.

- W muzyce znajdujemy mądrość, ukojenie i siłę, jest to bardzo szlachetna dziedzina sztuki – mówi Zuzanna Popiłkiewicz. - Wiem, że niektóre osoby z naszego zespołu śpiewają i uczą się zasad muzyki tylko dzięki naszemu chórowi i to mi daje duży napęd do pracy z tym zespołem. W naszym chórze było trochę osób, które wpadły w jakiś wir pracadom- sen- praca i bardzo chciały to zmienić. Mamy dużo mam, które na co dzień prowadzą dom, wychowują dzieci i często po prostu nie mają chwili dla siebie. Uwielbiam moment, gdy widzę tych ludzi najpierw na próbie, wiedząc, że bardzo dużo poświęcili, by tu być, czasem są zdenerwowani, często w biegu, a potem na koncercie, gdy nagle muszą wystąpić na scenie, nauczyć się wielu rzeczy, przesadnie umalować się, wejść w rolę i dać z siebie bombę energii. Czuję wtedy, że budujemy tym ludziom niezapomniane wrażenia i wspomnienia. Po prostu robimy coś dobrego – mówi z dumą dyrygentka.

/ F E L I E T O N /



KAMIL SADKOWSKI

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

GASTROBANDA

Próbuję sobie przypomnieć dzień, w którym uświadomiłem sobie, że chcę się zanurzyć w świat związany z żywieniem człowieka. Nikt w mojej rodzinie nawet nie ocierał się zawodowo o gary, ale tak się stało, że jestem w tej branży po uszy. Cieszę się, że miałem okazję posmakować różnych kawałków tego tortu. Przyznać muszę, że nie tylko pupa rośnie w miarę jedzenia, ale również apetyt mam większy. To zamiłowanie do poznawania nowych smaków prowadzi mnie i moich bliskich w zakątki, gdzie bez problemu wychodzimy poza strefę komfortu.

Gastrobanda domowa to niekrępowane podróże z rodziną, które dla mnie są piękne w swej prostocie obcowania ze światem. Czasami zbyt mocno naciskam na zwiedzanie poprzez zaglądanie w gary innych. Moi najbliżsi dzielnie znoszą taki kształt podróży na modłę kulinarną. Ten błogi stan jest wyjątkowy i niepowtarzalny.W naszym sosie czujemy się cudownie i rozumiemy się bez słów.

Z kolei gastrobanda zawodowa to kolektyw ludzi z branży i nasze wypady mają już inny charakter. Ruszamy tam, gdzie tylko można cudownie zjeść i uzupełnić płyny, które często są wyskokowe. Bywa ostro, bo to banda męska, ale dbamy o fason. Cenimy pałaszowanie i stan, w którym dorośli faceci mimo wieku mają chłopięcą ciekawość poznawania wszelakich pokarmów, które później stają się tematem wielu rozmów i subiektywnych ocen.

Gastrobanda to nie zamknięty krąg, to miejsce dla każdego kto pamięta, że dobry smak jest najważniejszy. Nie

Fot. Canva

chodzi tylko o potrawy, ale o szacunek dla upodobań innych - przecież tak pięknie się różnimy. Jest jednak mały haczyk, na który często można się nabrać. Ten piękny biały uniform zwany bluzą kucharską. Z jednej strony kojarzy się z mistrzami sztuki kulinarnej, ale nie zawsze świadczy on o kompetencjach. Dla mnie ten anielski kolor często ma oblicze zła w postaci pogardy dla podwładnych i braku kultury osobistej w oparach procentów, smrodu fajek i kilogramów białego proszku. Szanowni kucharze, wrzućcie na luz, nie napinajcie mięśni z wytatuowanym nożem czy rybą na przedramieniu. Chodzą po ulicach amatorzy, którzy zasobem swojej wiedzy i umiejętnościami wciągają was nosem, ale tylko w przenośni…

Często jest tak, że hipster i zapaleniec w czapce, który ma w dupie białe wdzianko rozbija system i karmi tak, że czapki z głów lecą. To nie dyplom z gastronomika daje kunszt kulinarny. Czasami tym dokumentem jak wieloma innymi można wytrzeć cztery litery po dobrym posiłku. Kształcenie zawodowe de facto przygotowuje może w kilku procentach i daje podstawy, ale potem to już ostro trzeba tyrać, i nie ma tu drogi na skróty. Jednak nie pluję na mundur! Jest mi to obce, chociażby dlatego, że moi rodzicie całe życie zawodowe spędzili w podobnym wdzianku, tylko w innym kolorze.

Ubóstwiam szczerość, szczególnie na talerzu. Mimo kilku możliwości pałaszowania w miejscach, gdzie jest kult jedzenia i szarpania się o gwiazdki, mogę stwierdzić, że to nie dla mnie. Ja wybieram ozorki w sosie chrzanowym, gdzie kucharki same sobie wzajemnie farbują odrosty, albo typa, który postawił wszytko na jedną kartę odwalił budę z najlepszymi burgerami w mieście. Ta druga grupa posiada szczerość, którą dzieli się na talerzu. W karmieniu ludzi nie chodzi o onanizm nad piankami z cholera wie czego, często to podbijanie marnego ego kucharzy czy sponsorów tych fanaberii.

Dobre jedzenie wraca z przytupem. Gdziekolwiek jest serwowane i przygotowywane. Gastro zmienia swoje oblicze na lepsze i wiem, że świat kulinarny, który dążył do gwiazdek powoli odchodzi do lamusa. Bycie mistrzem to marzenie ściętej głowy, trzeba działać, gotować, smakować, ale to droga jest celem. Moja dusza jest japońska, dlatego mam małe przesłanie: rozkoszujcie się dobrych produktach i nie kombinujcie za bardzo, bo piękno tkwi w prostocie!

Fot. Moshi Moshi

Fot. Pexels

TRÓJMIEJSKIE ROLKI

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

Nigiri, futomaki, hosomaki czy sashimi – to tylko kilka rodzajów sushi, wyśmienitego specjału kuchni japońskiej. Pięknie wygląda, wyśmienicie smakuje, i co najważniejsze jest zdrowe i dietetyczne. Jednak już samo przygotowanie to nie lada wyzwanie! W czym tkwi sekret perfekcyjnej rolki? Z czym serwują to danie sushi masterzy, którzy chcą zaskoczyć swoich klientów? I wreszcie, gdzie zjeść najlepsze? Sprawdzamy!

- Pierwsze wzmianki o sushi pochodzą z VI wieku z terytorium Chin – mówi Aleksandra Janta-Sienicka z Moshi Moshi Sushi. - Tamto sushi różniło się jednak znacznie od tego, które znamy obecnie. Były to po prostu wypatroszone, posolone ryby, które dla konserwacji przekładano w beczce porcjami ugotowanego ryżu. Tak przechowywane długo utrzymywały świeżość. Dopiero kilka wieków później zaczęto ryż zalewać octem nadając sushi smak i kształt znany nam obecnie.

Jednak proces ten był trochę bardziej skomplikowany i przemieniał się wraz z biegiem wieków, aż ewoluował do formy, którą powszechnie znamy.

- Choć większość ludzi sushi kojarzy się z Japonią, to możliwość cieszenia się tą potrawą zawdzięczamy mieszkańcom Chin – opowiada Bartosz Molke, manager Izakaya Sushi. - Oni wymyślili metodę przechowywania ryb, która polegała na zasoleniu wypatroszonych i oczyszczonych słodkowodnych ryb i umieszczeniu ich w naczyniach z ugotowanym ryżem, który po procesie fermentacji był wyrzucany, a ryby zjadane. W tej formie w okresie Yayoi (300 p.n.e – 300 n.e.) trafiło to do Japonii, gdzie zaczęto składać z tego kompletne dania, czyli fermentowany ryż z częściowo sfermentowaną rybą, uznaje się to za najstarszą formę sushi zwaną nare-zushi. Następnie zaczęto skracać okres fermentacji i dodatkowo marynowano ryż w occie ryżowym. Znany do dziś rodzaj sushi (haya-zushi) powstał w XVIII wieku, zrezygnowano z fermentacji ryżu i zaczęto wyłącznie marynować go w occie ryżowym, dodając do niego takie składniki jak surowe ryby, warzywa, przyprawy i sosy – dodaje.

KROK PO KROKU

Mimo że rolki sushi wyglądają bardzo estetycznie i na proste w przyrządzeniu, to cały proces potrzebuje dłuższego czasu. Każdy element należy starannie przygotować i poświęcić mu czas. Od czego zacząć? Od ryżu!

- Podstawą jest dobrze ugotowany ryż, który musimy najpierw dokładnie wypłukać, tak aby uzyskać przejrzystą wodę. Następnie gotujemy z dokładnie dobraną ilością wody. Po ugotowaniu ryż zostawiamy do odparowania a następnie dodajemy zalewę na bazie octu ryżowego. Wydaje się proste, jednak receptura przygotowania ryżu to podstawa dobrze przygotowanego sushi – tłumaczy Bartosz Molke, szef kuchni Izakaya Sushi.

Oprócz ryżu trzeba postawić także na odpowiednie dodatki. Stawiamy, jak zawsze na najwyższą jakość, bo tylko taka sprawi, że jedzenie będzie smaczne. W przypadku sushi lepiej nie kupować półśrodków.

Fot. Hokkaido

- Sprawdzone produkty do przygotowania rolek, można dostać najlepiej prosto ze źródła, czyli Japonii. W dzisiejszych czasach jest wiele sklepów, w których takie sprowadzone z zagranicy produkty i inne składniki są dostępne od ręki w całkiem niewygórowanych cenach – komentuje Rafał Mróz z Hokkaido Sushi.

W sklepach coraz częściej pojawiają się także gotowe zestawy, zawierające wszystkie niezbędne elementy do przygotowania posiłku w domu.

- W wielu sklepach można obecnie zakupić gotowe zestawy do wykonania sushi we własnym domu. Składają się one zazwyczaj z podstawowych składników takich jak: ryż, sos sojowy, pasta wasabi, marynowany imbir, mata do zwijania ryżu. Trzeba jednak pamiętać, że przygotowanie sushi w domu nie należy do łatwych czynności – dodaje Aleksandra Janta-Sienicka z Moshi Moshi Sushi.

Następnie rozstawiamy wszystkie przygotowane wcześniej produkty – ugotowany i zaprawiony ryż, ryby, warzywa oraz sosy. Potrzebne są także akcesoria.

- Obowiązkowo potrzebujemy bambusową matę maki-su do skręcania sushi oraz dobrze naostrzonego noża. Dopiero wtedy możemy rozpocząć skręcanie. Zaczynamy od zwilżenia dłoni, garstkę podgrzanego ryżu rozkładamy delikatnie na nori, dodajemy wybrane przez nas składniki i zamykamy rolkę ruchem rolującym. Po 3 minutach kroimy rolkę na dowolną ilość kawałków i delektujemy się przygotowanym sushi – tłumaczy Konrad Repiński z Moshi Moshi Sushi.

Bardzo często przeszkodą w spróbowaniu sushi bywa... surowa ryba, czyli podstawa rolek. Żyjemy jednak w takich czasach, kiedy powstały różnego rodzaju zamienniki, które można włożyć między ryż. Na co warto się pokusić?

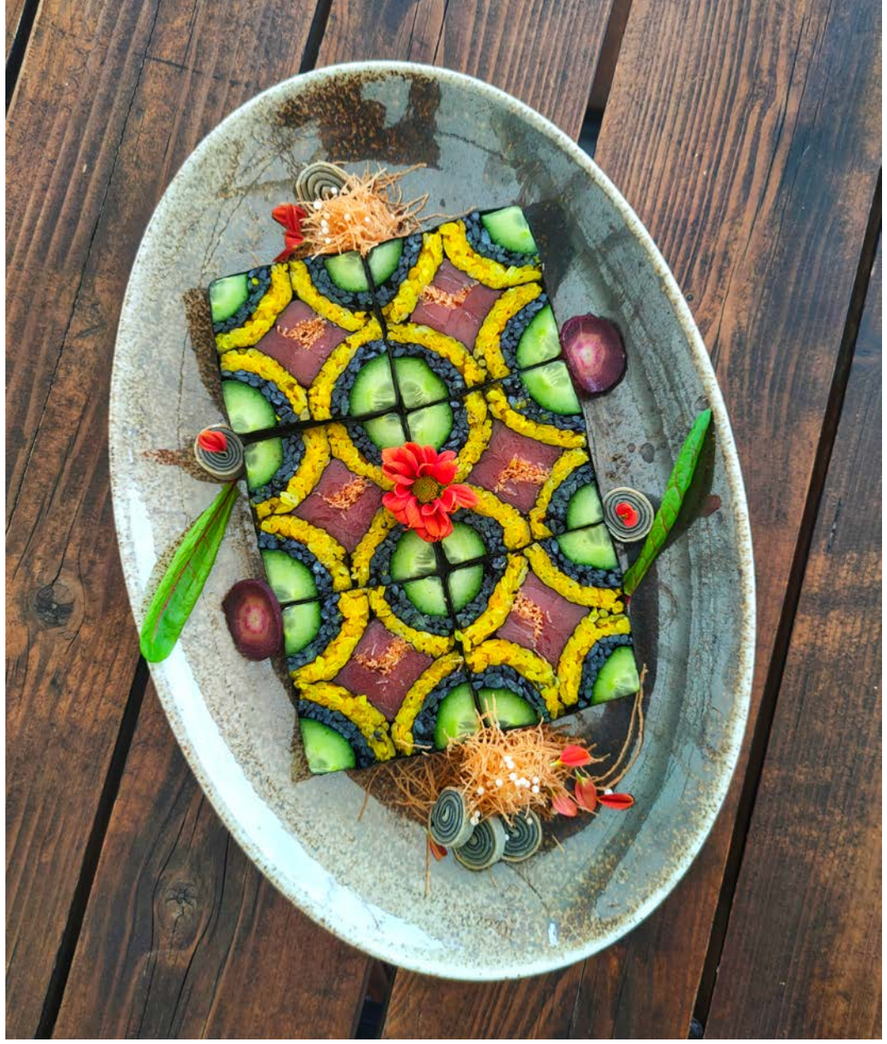
- Obecnie sushi jest już na tyle rozwiniętą formą, że raczej każdy znajdzie coś dla siebie. Oprócz ryb i owoców morza w tempurze, możemy spróbować przeróżnych kompozycji warzywnych, rolek owocowych dla najmłodszych, jak i po prostu grillowanych ryb. Każdy Sushi Chef (przynajmniej u nas w lokalu) jest w stanie przygotować sushi dopasowane do wymagań gości, tak aby surowa ryba nie odstraszała – zapewnia Bartosz Molke z Izakaya Sushi.

Trafia się czasem, że zamienniki spotykają się z nietolerancją ze strony tych, którzy doceniają tylko tradycyjną formę.

- Pamiętajmy, jedzenie sprawiało nam przyjemność. To nie konkurs! Możliwości używania składników jest obecnie jest dużo. Zamiast surowej ryby można spożyć produkt z grilla, parzony, w tempurze, jak i po prostu vege, takie jak warzywa – przedstawia Rafał Mróz z Hokkaido Sushi.

KSZTAŁT I SPOSÓB PODANIA

Korzystając z restauracji spotkać się można z różnymi nazwami rolek. Brzmią ona bardzo orientalnie i niejasno, jednak ich pochodzenie jest proste – nawiązują one do kształtu i sposobu podania każdej z nich.



Fot. Kordex

Fot. Moshi Moshi

- Najpopularniejsze rodzaje sushi to nigiri - formowane ręcznie porcje ryżu, na których umieszczony jest kawałek ryb. Inne to futomaki - najpopularniejsze w naszym kraju, rolki wieloskładnikowe. Nazwa pochodzi od przymiotnika futoi, oznaczającego gruby, tłusty. Są także hosomaki - pochodzi od słowa oznaczającego „cieńki". Hosomaki to najmniejsze kawałki sushi. Ich rozmiar (średnica) to około 2-3 cm. Najczęściej są to rolki z jednoskładnikowym nadzieniem. Znajdziemy również sashimi - słowo "sashimi" w języku japońskim oznacza „przebite ciało". Łatwo można więc wywnioskować, że pod nazwą sashimi kryje się danie składające się z surowego mięsa, w tym ryb, owoców morza – wylicza Konrad Repiński z Moshi Moshi Sushi.

Jednak to nie wszystko, co znaleźć można w ofercie.

- Znane są także uramaki, są to rolki zawijane odwrotnie, czyli z ryżem na zewnątrz i glonami nori wewnątrz. Ura, po japońsku oznacza odwrotnie, a maki – rolować. Wymyślone zostały na rynek amerykański. Ich bardziej potoczna nazwa to california maki. Natomiast Gunkan to odmiana nigiri, rodzaj „łódeczki" z ryżu, owiniętego nori lub ogórkiem, wypełnionej rozmaitym farszem. Gunkan po japońsku oznacza statek wojenny, stąd też jego kształt – opowiada Bartosz Molke z Izakaya Sushi.

GŁÓD AZJI

Swego czasu sushi było bardzo popularnym daniem w Polsce, a restauracje, które podawały tego typu dania powstawały bardzo szybko. Wydaje się, że ten trend nadal się utrzymuje i ludzie chcą wychodzić w gronie znajomych czy rodziny na kilka japońskich rolek. Skąd się bierze popularność tego dania?

- Myślę, że fascynacja jest różna. Od fascynacji kulturą, po wspomnienia z podróży do Japonii lub też zwyczajnie narastającym „trendem". Japońska kuchnia jest po prostu pyszna i zdrowa. Niektórzy mają również pasję do kuchni japońskiej, dlatego chcą przychodzić do nas na sushi – zachwala Rafał Mróz z Hokkaido Sushi.

Kultura japońska w przypadku sushi to coś więcej niż tylko przygotowanie rolek, to cała ceremonia przygotowywania, jedzenia i celebrowania czasu w gronie znanych sobie ludzi.

- Wyjątkowość i popularność, sushi zawdzięcza kulturze podania i całej otoczce, która wiąże się z tym daniem. Podane w sposób wyjątkowo estetyczny, sushi w pierwszej kolejności spożywamy wzrokiem. Jest to swoistego rodzaju sztuka. Wiąże się z rytuałem i odmiennym sposobem konsumpcji. Korzystamy tu z pałeczek lub po prostu spożywamy je ręką. Orientalność odgrywa znaczącą rolę w popularności. Nie należy zapomnieć też, że jest to danie bardzo zdrowe, zresztą jak cała kuchnia japońska. Opiera się na najwyższej jakości składnikach, przede wszystkim na ryżu, rybach i warzywach, które są pożądane w zbilansowanej diecie. Sushi stało się na tyle popularne, że często jest spożywane na lunch, jednak wybór ten kierujemy przede wszystkim, jeśli chcemy się wyciszyć, odpocząć. Wybór japońskiej restauracji, jej klimat oraz brak pośpiechu sprzyjają regeneracji organizmu i poprawie nastroju – podsumowuje Patrycja Zielińska z Izakaya Sushi.

AI

POŁKNIE NAS I WYPLUJE W NOWEJ RZECZYWISTOŚCI

Co powiecie na Netflix, w którym to wy jesteście głównymi bohaterami serialu? A co powiecie na to, że razem z Tomem Cruisem przemierzacie ulice Nowego Yorku w poszukiwaniu seryjnego mordercy, który więzi w podziemiach bohaterkę uderzająco podobną do waszej żony? A co powiecie na wygenerowany w 5 minut film, który opowiada o tym jak zmagacie się z losami świata jako prezydent USA? Albo na film, w którym „tu i teraz" decydujecie o tym, co za chwilę ma się wydarzyć?

Powyższa wizja podobna do początku książki „Życie 3.0" Maxa Tegmarka jest na wyciągnięcie ręki. I nie tylko to, także muzyka skomponowana specjalnie dla was, gdzie słowa piosenki opowiadają wasze ostatnie smutne rozstanie czy telefon, z którym możecie rozmawiać jak Joaquin Phoenix w filmie „Her". Nie tak długo pozostaje nam zaczekać na nową formę statusu na FB: „W związku z AI". Bo czy może być coś „piękniejszego" niż przyjaciel, który zawsze wysłucha, który nas świetnie rozumie i zawsze jest na wyciągnięcie ręki? Dodatkowo to „przyjaciel", który na bieżąco ma dostęp do wydarzeń w naszym życiu, monitoruje je i analizuje włączając w to stan zdrowia. Już słyszę: „czy jesteś pewny, że chcesz wypić kolejne piwo? Może lepiej Janku zjedz marchewkę...". A może będzie to głos zmarłej mamy idealnie imitujący jej tożsamość? Zastanawiacie się jak to możliwie? A czy tych wszystkich danych już nie przekazujemy do świata cyfrowego za pomocą telefonu i aplikacji? Teraz będzie z tych danych zrobiony użytek o niespotykanej skali. Moralność i uregulowania prawne to osobny temat, który jak to zawsze bywa z nowymi technologiami - nie nadąży za szybko zmieniającą się rzeczywistością. Przy tym wszystkim kontrowersje prawne związane z Cambridge Analityca to była niewinna zabawa.

Stoimy u progu cyfrowej rzeczywistości, która będzie dedykowana i generowana dla każdego z nas indywidualnie. Dodatkowo w ciągu kilku lat rzeczywistość cyfrowa i rzeczywistość analogowa mogą się połączyć w nową formę hybrydową: meta rzeczywistość generowaną w czasie rzeczywistym. XXI wiek, o którym tyle dyskutowaliśmy właśnie się zaczął i nabiera tempa szybciej niż możemy to sobie wyobrazić. Covid i wojna to okrutny wstęp do zmian, które teraz zaczynają następować. Mówi się także, że konflikt o półprzewodniki między USA a Chinami w tle ma również walkę o dominację nad AI. Co to wszystko oznacza? W zasadzie wszystko, ponieważ udoskonalona technologia będzie miała zastosowanie wszędzie - nie tylko w tworzeniu ładnych obrazków, ale także w medycynie, polityce czy wojskowości.

Obecnie wypuszczone dla szerokiego odbiorcy i w zasadzie za darmo CHAT GPT i DALL-E są tylko zapowiedzią powyżej opisanych możliwości. A codziennie pojawiają się dziesiątki nowych aplikacji z AI w roli głównej. Jeśli ktoś za darmo daje wam takie możliwości to musicie wiedzieć, że zaczyna się dziać coś poważnego, i że za chwilę oddacie mu w zamian coś dużo bardziej cennego.

Czy Facebook zmienił sposób komunikowania się? A Instagram? No to uwaga: Chat GPT zdobywa miliony użytkowników szybciej niż te aplikacje razem wzięte, a Microsoft inwestuje obecnie w niego miliardy dolarów rzucając rękawice Google. Igrzyska czas zacząć!

JAN SIKORA

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

Jaka piękna samowolka

TAM, GDZIE STARE ŁĄCZY SIĘ Z NOWYM

AUTORKA: KLAUDIA KRAUSE-BACIA
FOTO: INKADR NATALIA KACZMAREK
PROJEKT: 4INSPO BIURO PROJEKTOWE

Natura, widok na marinę, sztuka i malarstwo w połączeniu z modernistyczną technologią i nutą magii z dawnej epoki - to musiało się udać! Do tego wielkie przeszklenia odbijające okalający budynek Bałtyk, a w środku autorski mural artysty Gucia Gordona, który jest współautorem rysunków do filmu „Twój Vincent". To eklektyzm w wyjątkowo ciekawym wydaniu okraszony nieszablonowymi pomysłami.

Przenikanie się sztuki z gdyńskim modernizmem - owszem, ale nie w takim wydaniu! To wnętrze, które powstało w Yacht Parku dla starszego małżeństwa, dojrzałej pary, która od początku wiedziała, czego chce. Głównym założeniem projektu było wykreowanie przestrzeni tak, aby w apartamencie znalazły się elementy łączące zróżnicowane upodobania domowników, zarówno do modernistycznej technologii, ale i do dawnej epoki, ubranej w prawdziwe dzieła sztuki. To także zamiłowanie do historii, które miało wprowadzić wyrafinowaną kombinację estetyczną do współczesnego otoczenia.

- Apartament znajduje się na ostatnim piętrze, z którego rozprzestrzenia się widok na gdyńską marinę. To zainspirowało nas do użycia nowoczesnych materiałów, takich jak szkło i lustra, które niemal z każdego miejsca w salonie, odbijają okalający Bałtyk. Pierwot-

ne ściany w gabinecie zastąpiliśmy szklanymi, tworząc lekką, transparentną przestrzeń do pracy. Dzięki wielu przeszkleniom, do wnętrza wpada dużo słońca, a mieszkanie w każdym zakątku staje się świetliste - mówi Dorota Legieć, właścicielka biura projektowego 4inspo.

Jednak czym byłoby wnętrze, gdyby nie dokładnie dobrane meble? Dlatego też na tle wielkich okien tarasowych znalazł się podłużny, prosty stół z ciemnym, ceramicznym blatem o wzorze marmuru, przy którym odbywają się rodzinne spotkania. Lekką formę podkreślają krzesła polskiej produkcji marki Paged. Na szczególną uwagę zasługuje też ozdobna lampa Bover, wykonana z plisowanej tkaniny, przypominająca kształtem... falę. Ten detal był szczególnie ważny dla inwestorki, która poszukiwała lekkiej formy i eterycznej dekoracji.

- We wspólnej przestrzeni znajduje się również nowoczesna kuchnia z przestronną wyspą. Zależało nam, aby zabudowa kuchenna mimo sporych gabarytów, stanowiła minimalistyczne tło, dlatego wybraliśmy jasny kolor frontów z fornirowymi, dębowymi elementami, współgrającymi z pozostałymi elementami zabudów - podkreśla architektka.

Natomiast salon przybrał już bardziej klasyczny wygląd, przez co znacząco różni się od nowoczesnej kuchni. Kobaltowe pikowane sofy zestawione z rodzinnymi pamiątkami takimi jak: antyczny barek i lampa, podkreślają stylowy charakter drewnianej jodełki na podłodze. Zresztą samo ustawienie sofy na tle szklanej ściany z biblioteczką w tle, pokazuje jak przenikają się tu styl klasyczny z nowoczesnym, przekształcając się w piękną eklektyczną hybrydę.

Absolutnym zwieńczeniem projektu jest sypialnia, która wymownie pokazuje zamiłowanie właścicieli do malarstwa i sztuki europejskiej. Dlaczego? Na tle łóżka Hästens z charakterystyczną granatową kratą pojawił się nieszablonowy pomysł - główna ściana zyskała ręcznie malowany mural - reprodukcję obrazu „Gwieździsta noc" Vincenta van Gogha. Wykonał go artysta Gucio Gordon, który jest m.in. współautorem rysunków do filmu „Twój Vincent".

- Dla mnie, pasjonatki sztuki, jest to wyjątkowo ciekawy i oryginalny detal tego apartamentu, który szczególnie doceniam. Zresztą w tym projekcie znajduje się sporo nietuzinkowych rozwiązań: przeszklone ściany, zaoblone szafy, ciekawa umywalka własnego projektu, płyta ceramiczna na wyspie ze zintegrowanym okapem Bora, czy przeszklony gabinet z biblioteką zwany przez inwestora „gdyńskim akwarium". To oryginalna realizacja, która wyróżnia się nieszablonowymi pomysłami - podsumowuje Dorota Legieć.

LUSSO CASA

Z PASJI DO DESIGNU I WYJĄTKOWYCH MEBLI

Lusso Casa, po włosku luksusowy dom, to trafna nazwa dla nowego gdyńskiego showroomu, w którym miłośnicy designu i wzornictwa, spełnią swe marzenia o niepowtarzalnym wnętrzu. O firmie i jej ofercie opowiada właściciel Damian Okrutny.

AUTORKA: MARTA DWORAK
FOTO: KAROL KACPERSKI

Kiedy powstała Lusso Casa Jaka jest jej historia? Kto stoi za firmą?
Firma Lusso Casa powstała 5 lat temu, a pierwszy nasz showroom otworzyliśmy w Warszawie. Natomiast jesteśmy firmą rodzinną działającą w branży meblowej już od 25 lat. Można powiedzieć, że od najmłodszych lat miałem kontakt z tym sektorem biznesu i jeździłem na targi do Mediolanu.

Dodatkowo, ze względu na kilkunastoletnią karierę tenisową, podróżowałem po całym świecie, gdzie miałem do czynienia z wieloma kulturami i różnorodnym designem. Z podobnych względów samo Trójmiasto też nie jest mi obce, ponieważ kończyłem tu liceum w Sopockiej Akademii Tenisowej oraz zdobywałem wiele razy tytuły mistrza Polski.

A jak od tenisa przeszedł pan do mebli?
Studiowałem w Stanach, gdzie pogłębiłem wiedzę biznesową. Po powrocie do Polski otworzyłem własną Akademię Tenisową, w której kształciłem młodych zawodników. Jednak po kilku latach stwierdziłem, że właśnie meble i wyposażenie wnętrz to odpowiedni kierunek i to, co chciałbym robić w życiu. I tak podjąłem decyzję o stworzeniu własnego showroomu w Warszawie z ekskluzywnymi markami. Lusso Casa po włosku znaczy luksusowy dom.

Co wyróżnia Lusso Casa?
Przede wszystkim Lusso Casa to miejsce powstałe z zamiłowania do pięknych wnętrz, ekskluzywnych włoskich mebli oraz gustownego oświetlenia. Dzięki bogatym tradycjom firmy rodzinnej i doświadczeniu przenoszonym z pokolenia na pokolenie, jesteśmy w stanie zaoferować naszym klientom kompleksową ofertę wyposażenia całego wnętrza, wyszukane marki oraz obsługę na najwyższym poziomie. Zatrudniamy architektów, tak aby jak najlepiej pomagać w doborze mebli do konkretnych wnętrz.

Czego możemy się spodziewać, odwiedzając nowy showroom w Gdyni?
W Gdyni otworzyliśmy butikowy showroom z wyselekcjonowanymi markami. Co ciekawe, jako jedyni w Polsce posiadamy na ekspozycji sofę Grande Soffice firmy Edra, ekspozycję marki Shake Design czy nietuzinkową kompozycję oświetlenia Plusminus firmy Vibia. Nasi klienci mogą zapoznać się także z najnowszymi kolekcjami z ostatnich targów w Mediolanie. Na miejscu zadba o nich nasz wykwalifikowany zespół służący pomocą.

Lusso Casa to meble, oświetlenie i różnego rodzaju akcesoria uzupełniające wnętrza. Jakie marki znajdują się w waszej ofercie, z których jesteście najbardziej dumni oraz czym kierowaliście się przy ich wyborze?
W ofercie posiadamy ponad 100 różnych producentów. Najbardziej dumni jesteśmy z takich marek jak: Arketipo czy Cattelan Italia, które należą do najbardziej rozpoznawalnych brandów w Polsce i na świecie; Desiree - którą prężnie rozwijamy w Polsce oraz Edra, Shake Design, Lema, Rugiano. Na kompleksową ofertę Lusso Casa składają się również drzwi marki Barausse, oświetlenie techniczne, zabudowy garderobowe (tu m.in. marka Sangiacomo), dywany, meble outdoorowe - jak Royal Botania, Varaschin oraz sztuka, jako że współpracujemy z Galerią Biegas. W wyborze kierujemy się przede wszystkim designem, jakością, ale i relatywnością ceny do jakości.

Gdynia, al. Zwycięstwa 201 | www.lussocasa.eu

STREAMLINE W GDYNI

AUTORKA: KLAUDIA KRAUSE-BACIA | **PRACOWNIA:** KRUK ARCHITEKCI

Na zboczu wzgórza, z którego rozpościera się zjawiskowy widok na Zatokę Gdańską, zaprojektowano dom nawiązujący do gdyńskiego modernizmu, inspirowany budownictwem okrętowym. Zresztą to właśnie w Gdyni znajduje się najwięcej przykładów architektury związanej ze streamlinem, modernistycznym nurtem którego początki datuje się na lata trzydzieste ubiegłego wieku. Mowa chociażby o Zespole mieszkaniowym Banku Gospodarstwa Krajowego czy Domu Żeglarza Polskiego.

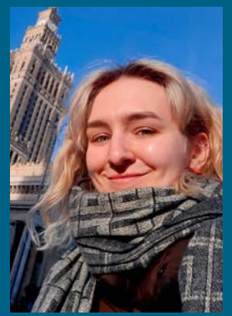
Pierwowzorem dla budynków w stylu Streamline były okręty, których kształty wyraźnie bazują na łukach, zaokrągleniach i braku wyraźnych granic między poszczególnymi fragmentami konstrukcji. Tym tropem poszli też architekci z biura projektowego Kruk Architekci. Odpowiednio dobrane proporcje oraz horyzontalne linie w połączeniu z delikatnymi łukami przeszkleń sprawiają wrażenie, że budynek wyłania się z zielonego zbocza niczym statek pasażerski. Ze względu na duży spadek terenu, miejsce do relaksu powstało na poprzesuwanych względem siebie dużych balkonach, obłożonych płytami lastriko, które nadają budynkowi nowoczesnego wyrazu. Z drugiej strony, naturalne ukształtowanie pozwoliło na stworzenie kameralnej zabudowy od strony ulicy, a jednocześnie umożliwiło doświetlenie kondygnacji podziemnej światłem słonecznym. Przysłowiową wisienką na torcie i elementem absolutnie charakterystycznym jest klatka schodowa obudowana luksferami, dzięki czemu światło załamujące się na nich tworzy fascynujący, tajemniczy klimat.

Powierzchnia zabudowy: 145,78 m²
Powierzchnia użytkowa (-1, parter, +1): 362,93 m²

ŁADNE KWIATKI...

NA POJEDYNEK WYZYWA: MICHALINA DOMOŃ

No ładne kwiatki - powiemy kiedy coś nas dziwi. Tylko co mają kwiaty wspólnego z nieprzyjemnym zaskoczeniem? W potocznym języku mianem kwiatków określa się błędy. Ciekawe, dlaczego to co cieszy i przyciąga oko oznacza również to co, rażące. A jak widzą ładne kwiatki ilustratorki?



ANGELINA LITVINIUK

studentka Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku, miłośniczka projektowania i kotków

Rysuję, bo lubię.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał księżniczkę.

Nuda **pobudza moją kreatywność.**

Artysta dojrzewa, kiedy zaczyna łamać zasady rysunku.

Największe wyzwanie to skończyć rysunek.

Ładne kwiatki – kojarzą mi się z latem i wakacjami u babci.

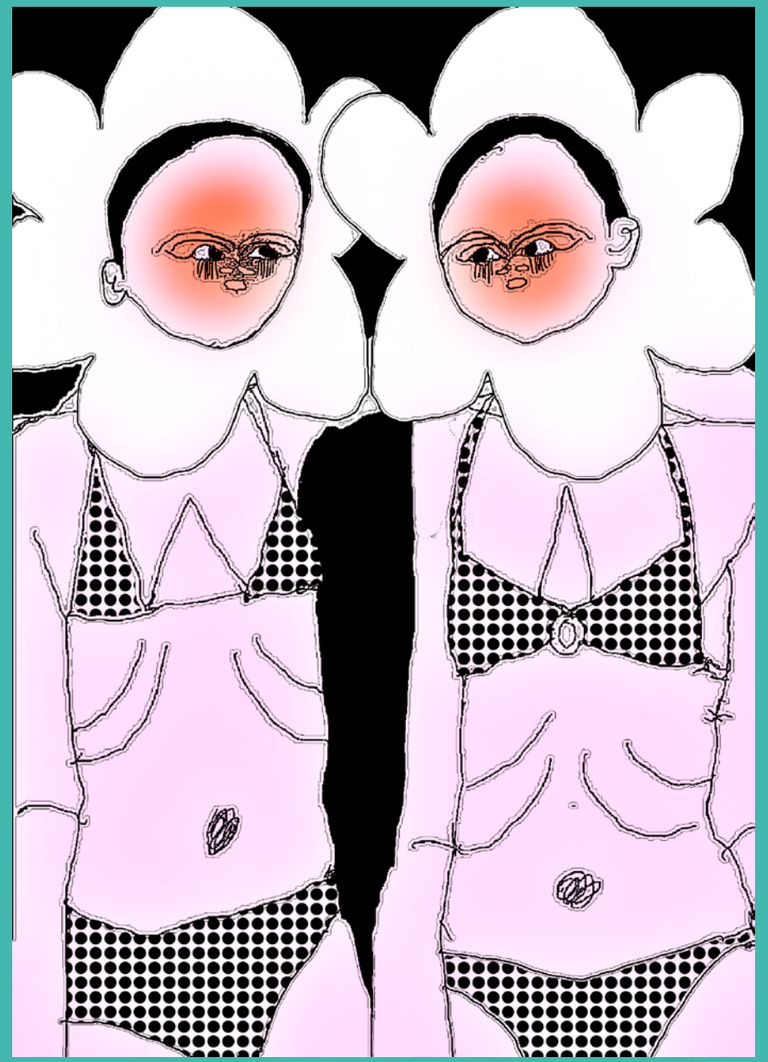
Moje ulubione kwiaty to lawenda.

Cięte czy w doniczce? W doniczce.

Okazjonalnie czy cały rok? Cały rok.

Na łące czy w ogrodzie? Na Łące.

Pojedynek Rysowników



JANEK WARTACZ

ilustrator, czasem tatuator, miłośnik piesków i simsów

Rysuję, bo mam potrzebę robienia czegoś dłońmi.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał moją rodzinę.

Ludzie **pobudzają moją kreatywność.**

Artysta dojrzewa, kiedy nie czuje wstydu, gdy coś mu nie wyjdzie.

Największe wyzwanie to narysowanie psa.

Ładne kwiatki - kojarzą mi się z latem.

Moje ulubione kwiaty to chabry i jaśmin.

Cięte czy w doniczce? Cięte.

Okazjonalnie czy cały rok? Okazjonalnie.

Na łące czy w ogrodzie? Na łące.

— MADE IN 3CITY —

W HARMONII Z NATURĄ

AUTORSKA BIŻUTERIA MOLO BOOM

AUTORKA: KATARZYNA LEPIANKA-GŁUSZKIEWICZ

Minimalistyczne formy, wyjątkowe materiały, dbałość o każdy szczegół i tworzenie w zgodzie z naturą. Tak w skrócie można przedstawić markę biżuterii Molo Boom, która tworzy autorskie produkty ze srebra i złota, wykorzystując także diamenty.

Każda historia może być wspaniała, ich rozpoczęła się już dawno i nadal trwa. A zaczęła się od przyjaźni, ewoluowała przez lata, a teraz wychodzi na światło dzienne.

Gdy ponad rok temu zaczynały swoją przygodę z tworzeniem biżuterii wiedziały tylko jedno, że chcą tworzyć rzeczy piękne w zgodzie z naturą i jej poszanowaniem oraz nawiązujące do naturalności z wykorzystaniem darów MATKI ZIEMI. Chciały, aby produkty było wyjątkowe i niepowtarzalne, a przede wszystkim dobrej jakości oraz wytwarzane w Polsce.

Molo Boom to autorska pracownia biżuterii z Sopotu. Wyjątkowość i prostota w połączeniu ze świadomie wyselekcjonowanymi materiałami, składa się w spójną całość, gdzie współautorki, Aga i Anka, każdy produkt tworzą ręcznie.

- Ofertę kierujemy do każdej kobiety, a ostatnio również do mężczyzn. Sama kobiecość jest dla nas pewnego rodzaju sposobem postrzegania rzeczywistości i tym samym inspiracją. Wybieramy kamienie naturalne, jak najmniej przetworzone, które zawierają też części roślin. Cenimy sobie inkluzje w kamieniach, które nie nadają się do tradycyjnego wzornictwa, ale dla nas są idealne. Tak było też z bursztynami. Te, których nikt nie chciał, bo miały jakieś skazy, my chętnie

modelka: Kinga Waszak, @kingawaszak | Fot. @trueephotography

przygarnęłyśmy i zrobiłyśmy z nich, m.in. nasz naszyjnik CUBE, czyli bursztyn w kształcie kostki, który sprzedajemy na targach indywidualnie – dodaje Anka.

Od dawna wiadomo, że diamenty są najlepszym przyjacielem kobiety. Te pożądane, ekskluzywne, podkreślające prestiż kamienie, od zawsze wzbudzają wiele emocji. Niewielkich rozmiarów diamenty wkomponowane w naszyjnik czy bransoletkę dodają jej zarówno wartości premium jak i szyku osobie, które je zakłada. Dzięki zachowaniu minimalistycznej formy, biżuteria z diamentami, sprawdzi się w codziennych stylizacjach. Tym samym, każdego dnia, możemy roztaczać wokół siebie blask.

- Do naszej biżuterii często wybieramy bardzo małe kamienie, z których uwielbiamy tworzyć. Są minimalistyczne i subtelne dzięki czemu możemy wkomponować je w każdą stylizację zarówno codzienną jak i wieczorową. Nie lubimy marnotrawstwa, dlatego też często namawiamy nasze klientki, aby kupując coś z naszej kolekcji nie chowały tego co już mają do szuflady tylko łączyły nowe ze starym. Tak samo jest z diamentami, które można dołożyć do całości i nosić na co dzień. Projektując

biżuterię wybieramy diamenty w czystej postaci, tak jak je stworzyła natura i nie zmieniamy ich piękna – opowiada Aga, współautorka marki Molo Boom.

Biżuteria Molo Boom to połączenie natury, prostoty i wyjątkowych materiałów. Jej autorki nie chcą robić niczego na masową skalę, bo szanują naturę i chcą tworzyć, mając na uwadze troskę o środowisko. W swojej kolekcji marka posiada np. naszyjnik SHEE, w całości wykonany z naturalnych wyselekcjonowanych muszli pozyskiwanych z recyklingu. Natomiast flagowym produktem są MEDALIONY o nieregularnym i niejednorodnym kształcie. To projekt okręgu na wzór świata, który specjalnie jest zaprojektowany tak, aby nie dostrzegać tego, co jest na zewnątrz, tylko skupić się na tym, co kryje się we wnętrzu.

Minimalistyczne wzory, małe detale i prostota piękna wystarczą, żeby stworzyć coś wyjątkowego.

UDUSZENI MODĄ

AUTORKA: HALINA KONOPKA

Czy ktoś mnie słyszy?

Jest rok 2030. Ocalałam. Żyję.

Przetrwali nieliczni, których organizmy okazały się podatne na adaptację. Chcieliśmy mieć wszystko jednorazowe - teraz syntetyki mamy we krwi. Dzisiaj już nikt nie nosi ubrań, my staliśmy się nimi.

Nie wiem jak to się stało, że udało mi się przetrwać. Dzisiaj w wielu miejscach temperatura powietrza wzrosła do 50 stopni, kiedyś tętniące życiem metropolie zamieniły się w pustynię. Żyjemy w małych grupach. Trudno powiedzieć, czy przypominam jeszcze człowieka.

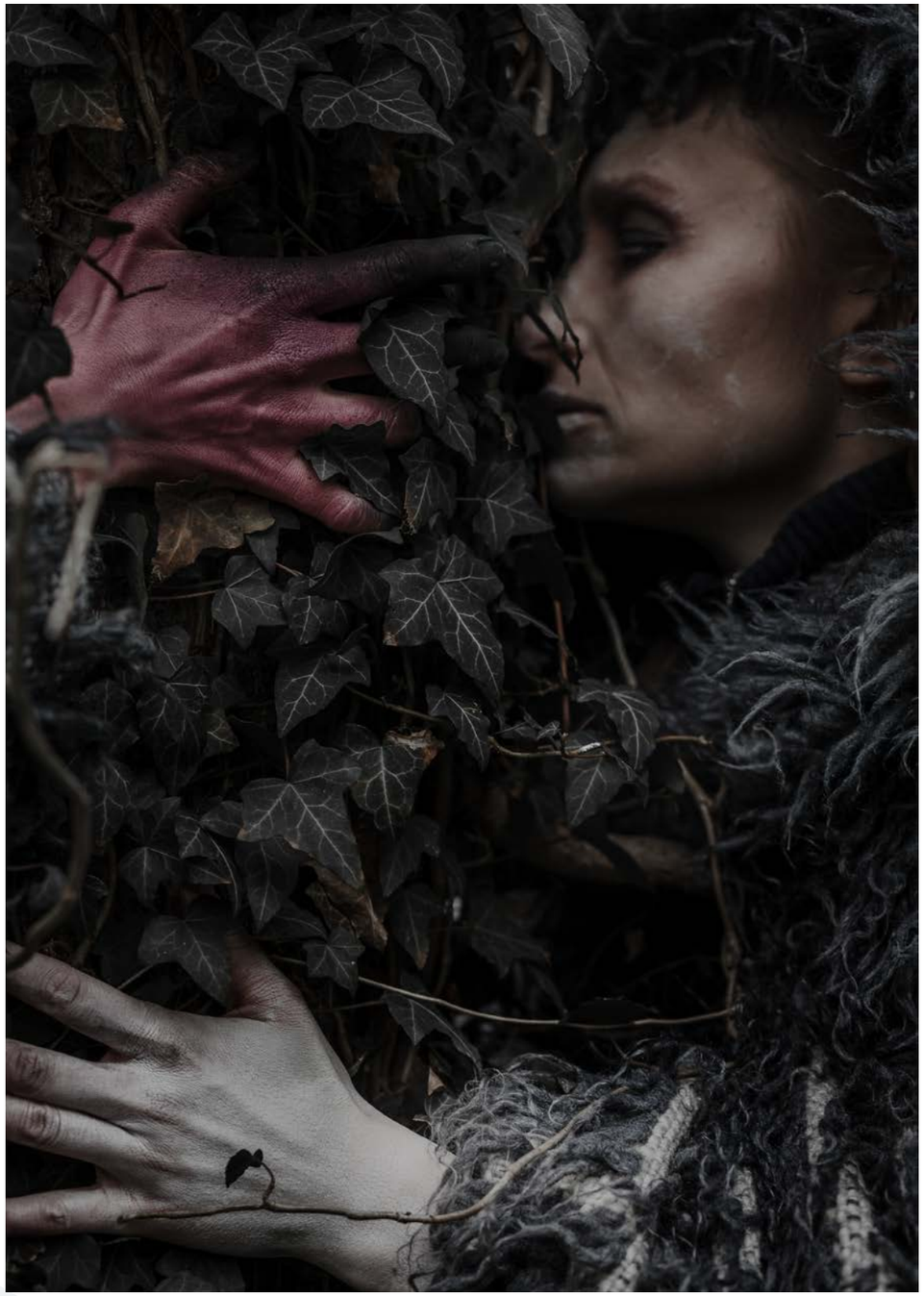
Czy takiego jutra wyczekujesz?
Czy zgadzasz się na syntetyczny świat?

Brzmi trochę jak najnowsza produkcja HBO? Może być w tym trochę prawdy... Niegdyś moda potrafiła wywoływać rewolucje i mówić o istotnych wartościach, dziś stała się kluczową częścią toksycznego systemu nadprodukcji i konsumpcji. W ciągu każdego roku produkowanych jest ponad 100 miliardów sztuk odzieży. Co więcej, branża ta jest drugim największym źrodłem zanieczyszczeń wody na świecie oraz odpowiada za emisję dwutlenku węgla większą niż wszystkie międzynarodowe loty wraz z żeglugą morską razem wzięte. Ten problem wzięli pod lupę trójmiejscy artyści: fotograf Jacek Szycht oraz aktorka i performerka Dorota Androsz.

- Projekt ma na celu przedstawienie wizji świata, który produkował za szybko i na chwilę, niszcząc powietrze, swoje otoczenie i całe ekosystemy. Głównym tematem jest tworzący się Nowy Człowiek w postkatastroficznym świecie, zdeformowany, w trakcie przeistaczania się i ucieczki od natury - opowiada Dorota Androsz, współtwórczyni projektu.

Co więcej, wykorzystane w projekcie stroje pochodzą z kolekcji zainspirowanej stadiami dezintegracji drzewa zaatakowanego przez pasożyt. Jest to bezpośrednie odniesienie do drobin plastiku, które niezauważalnie wchłaniane są przez wszystkie organizmy żywe.

Moda nigdy nie będzie w stanie oddać środowisku tyle, ile zabrała, natomiast na pewno może działać dużo bardziej etycznie i odpowiedzialnie - dużo zależy od nas...



Koncept: Jacek Szycht, Dorota Androsz
Zdjęcia: Jacek Szycht
Kostiumy: Natalia Rejszel
Make up: Aleksandra Maliszewska
Modelki: Dorota Androsz, Justyna Bartoszewicz

www.eco.jacekszycht.com

NA SZCZYCIE KOBIECOŚCI

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

Kolejny event z serii K2 – spotkanie na szczycie – za nami. Tym razem głównym tematem spotkania było owiane tajemnicą kobiece tabu, o którym niekiedy trudno rozmawiać nawet z przyjaciółkami. Wiedzą i opiniami w tym zakresie podzieliły się Marta Frej, artystka i graficzka oraz dziennikarka Anna Pamuła, która poprowadziła całe wydarzenie.

Fot. Krzysztof Nowosielski

Jak rozmawiać o tematach tabu i dlaczego nie należy ich unikać? Czym są tematy tabu i z jakiego powodu tak bardzo niektórych spraw nie chcemy poruszać? Dlaczego boimy się głośno mówić o pieniądzach, seksie i swoich potrzebach? Co nas blokuje w życiu? Między innymi o tych sprawach można było porozmawiać z ekspertkami podczas kolejnego wydarzenia w Galerii Klif, zatytułowanego K2 – spotkanie na szczycie, tym razem na szczycie z Martą Frej pt. „Tabu Babki"!

W piątkowe popołudnie, 17 marca, w pięknie zaaranżowanej przestrzeni w Galerii Klif spotkały się prelegentki i uczestniczki wydarzenia, by porozmawiać o tym, co ważne dla kobiet. To były rozmowy, które dotykały kwestii skrywanych głęboko w myślach i osobistych zakamarkach niedostępnych dla innych. Główną osią spotkania była rozmowa ze znaną graficzką i szczęśliwą mieszkanką Gdyni – Martą Frej, która w swoich pracach bardzo celnie komentuje rzeczywistość, a jej rysunki zna z pewnością pół Polski. Celność i ironia znana z samych rysunków, pojawiła się również tego dnia. Było pikantnie, lecz jak zwykle merytorycznie. Po rozmowie publiczność uczestniczyła w debacie i mogła zadawać pytania prowadzącym, i tu wywiązała się niezwykle ciekawa dyskusja, którą później uczestniczki kontynuowały już w kuluarach.

Wydarzenie miało charakter zamknięty, obowiązywały wcześniejsze zapisy. Partnerem wydarzenia była klinika Hairmitage, a w czasie trwania spotkania można było wygrać zestaw profesjonalnych kosmetyków do pielęgnacji włosów marki Aromase. Prestiż Magazyn Trójemiejski również wziął udział w wydarzeniu jako patron medialny tego niezwykle inspirującego spotkania.

#włosKoncept
ELWIRA MARCINIAK

WITAM CIĘ PO ZDROWEJ STRONIE WŁOSÓW

#włosKoncept
to koncepcja zdrowych włosów,
pełnych blasku i prawdziwego piękna...
Zdrowe włosy to piękne włosy.
Pozwól mi o nie zadbać...

włosKoncept
Elwira Marciniak

ul. Cicha 13/6
Pruszcz Gdański

+48 694 665 333

#włosKoncept

MĘŻCZYZNA WSPÓŁCZESNY TO MĘŻCZYZNA ZAGUBIONY?

AUTOR: JAKUB B. BĄCZEK

XXI wiek mimo, że wyzwolił kobiety, to zniewolił niejako mężczyzn i dopiero przez ostatnich kilka lat mają oni możliwość, aby poszukiwać nowej definicji męskości, nieograniczonej już genderyzmem i błędami swoich ojców. Ale, żeby tę wolność odnaleźć, trzeba wykonać trudną i nieoczywistą robotę w drodze do samopoznania... Właśnie o tym pisze Jakub Bączek, trener mentalny Mistrzów Świata i olimpijczyków, autor ponad 20 książek, sprzedawanych dziś w 17 krajach.

„Chłopaki nie płaczą", „nie maż się jak baba", „musisz być twardy jak tatuś", „kto to widział, żeby chłopiec był taki obrażalski"... To tylko niektóre „teksty" serwowane małym chłopcom, które doskonale wykonują swoją robotę w procesie wychowywania i... tworzą zamkniętych w sobie i bierno-agresywnych dorosłych facetów. My, mężczyźni z pokolenia millenialsów dorastaliśmy i kształtowaliśmy się na granicy dwóch światów i dwóch tradycji – odchodzącego do lamusa konserwatywnego podziału na to, co wypada dziewczynce a co chłopcu, oraz czasów współczesnych, w których jest się po prostu człowiekiem...

NA RAMIONACH „OLBRZYMÓW"

Jeszcze 50 lat temu społeczne regulacje umieszczały mężczyznę w bardzo klarownej pozycji, stawiając przed nim konkretne wymagania – obecnie w naszych oczach okrutne, ale nie da się zaprzeczyć, że mimo wszystko brak opcji powodował w społeczeństwie niejaką spójność zarówno oczekiwań wobec mężczyzny jak i wyobrażeń jego samego na swój temat. W rodzinach wielopokoleniowych obserwowaliśmy naszych ojców i dziadków i to od nich uczyliśmy się męskości – bycia asertywnym, odpowiedzialnym, silnym i zaradnym – o ile oczywiście mieliśmy to szczęście, aby mieć we własnej rodzinie takie właśnie wzory do naśladowania. Były to jednak w wielu wypadkach wyłącznie pozory, ramy społeczne, w które wiele rodzin się nie wpasowywało...

I tak po latach od wyjścia z wieku dojrzewania wielu mężczyzn dalej żyje w dualizmie własnego spojrzenia na świat, który dzieli się na prawdziwych mężczyzn, nie okazujących uczuć, bo albo ich nie mają albo skutecznie tłumią, oraz na „nieudaczników", czyli facetów, którzy nie radzą sobie zarówno w życiu prywatnym jak i zawodowym, otwarcie okazując zagubienie i nadmierną emocjonalność oraz zbierając przez to baty. Wszystko przez tradycyjne wychowanie, które w przypadku mężczyzn nie uznaje ich prawa do cierpienia, uczuć, zmęczenia czy też nawet chęci brania czynnego udziału w wychowywaniu dzieci, a nie tylko bycia chodzącym portfelem.

Fot. Canva

Fot. Canva

Spuścizna, którą współcześni mężczyźni otrzymali w spadku od swoich ojców i dziadków i dysonans, którego doświadczają, obserwując pewnych siebie, ale jednocześnie otwartych na emocje i doświadczenia młodych mężczyzn urodzonych już często w XXI wieku, powoduje jeszcze większe pogubienie, brak poczucia przynależności i niepewność wobec zmian, które zaszły w społeczeństwie obfitego w dyskurs na temat niebinarności czy płynności orientacji seksualnej. Jednocześnie pozbawieni tradycyjnych ram – zniekształconych w ciągu ostatnich kilku dekad między innymi przez kobiety wchodzące częstokroć w męskie buty – „osiadają" bezradnie we własnym życiu i czekają na wskazówki, które jeszcze nie nadeszły i długie pewnie nie nadejdą. XXI wiek stawia bowiem na wolność… Wolność wyboru, kierunku, odczuwania i pragnień… Nie daje zatem siłą rzeczy ram, w które można się wpasować, a człowiek z natury swojej bardzo często tego właśnie potrzebuje…

SZANTAŻ KULTUROWY I DDA

Współcześni mężczyźni z pokolenia 30+ żyją wciąż pod wpływem niejako szantażu kulturowego kształtowanego przez lektury szkolne, czy „bohaterów", których wciskają nam media. Ciągle jeszcze nie mogą przyznawać się do tego, że mają problemy, z którymi nie radzą sobie w pojedynkę. A skoro tłumią gniew, smutek czy poczucie niepewności narastają w nich emocje, które później skutkują agresją; wobec siebie lub innych.

Ale nieumiejętność regulowania emocji nie została wynaleziona przez współczesnych mężczyzn. Zjawisko to obserwowaliśmy już u wielu pokoleń wstecz, gdzie sposobem radzenia sobie z niewygodnymi uczuciami był (i oczywiście jest w dalszym ciągu) alkohol (ale i inne używki). Częstym zjawiskiem, które obserwuję jako biznesmen i trener mentalny jest grupa mężczyzn wśród pracowników korporacji na wysokich stanowiskach, trenerów, menadżerów, którzy wychowani zostali przez alkoholików z pokolenia urodzonego przed, w trakcie lub zaraz po wojnie i nie dosyć, że sami cierpią na syndrom DDA to jeszcze mierzyć muszą się z bolączkami charakterystycznymi dla mężczyzn na przełomie dwóch kultur, o których pisałem już wyżej.

A to tylko i zaledwie jeden przykład dla zjawiska, w którym mężczyzna zaprzecza temu, że ma problemy, bo tak został nauczony i radzi sobie z nimi w nieodpowiedni sposób. Na własnej skórze poznałem skutki takiego wzorca w postaci innego pogubionego mężczyzny i wiem jak ogromne poczucie bezsensu i bezcelowości, a wręcz kompletnego braku umiejscowienia towarzyszy takiemu młodemu mężczyźnie, będącemu pod wpływem starszego.

NAJWIĘKSZY PROBLEM WSPÓŁCZESNEGO MĘŻCZYZNY

„Prawdziwy" mężczyzna uważa, że musi radzić sobie z problemami sam. Swoje emocje, jeśli w ogóle je do siebie dopuszcza, traktuje na wyłączność. W najgorszym przypadku uzewnętrzni się przed innym facetem, przy alkoholu właśnie, a przebodźcowanie, smutki i agresję wyładuje na siłowni lub przed telewizorem podczas transmisji meczu – wolę już nie mówić o tych, którzy wyładują te emocje na kimś… Nie poprosi w każdym razie o pomoc… W jakiej pozycji, by go to ustawiło? Miałby pokazać, że jest słaby? Obnażyć się i przyznać przed światem, że tak jak kobieta może być delikatny, podatny na zranienie czy też (nie daj boże!) depresję i potrzebować wsparcia? Wstyd!

Z całym okrucieństwem naszych czasów i niepewnością, która z definicji przypisana jest XXI wiekowi, jedna rzecz cieszy mnie niezmiernie – że to, co napisałem wyżej młode pokolenie w końcu uważa za oczywiste bzdury. Na ulicach coraz częściej widać to pokolenie „kolorowych ptaków", które eksploatuje świat na swój własny sposób, szuka odpowiedzi i nieskrępowanie mówi, co je boli. Dochodzi do ekstremów, to prawda. Jednak wierzę i historia nam to niejednokrotnie udowodniła, że aby doszło do homeostazy, czasem musi nastąpić odchylenie amplitudy w którąś stronę. I najważniejsza rzecz, której my, mężczyźni z pokolenia millenialsów, powinniśmy uczyć się od młodych, wkraczających dopiero w dorosłe życie, to umiejętność proszenia o pomoc…

PRZEBACZYĆ, PRZEPRACOWAĆ I PÓJŚĆ DO PRZODU

Najważniejszym pewnie i najtrudniejszym jednocześnie zadaniem dla współczesnego mężczyzny jest zostawienie za sobą swojego ego, chorobliwej, rozbuchanej i niepopartej właściwie żadną sensowną przyczyną dumy i przebaczenie – zarówno sobie jak i tym, którzy ukształtowali nas na „swój obraz i podobieństwo". Swego czasu i ja, aby zrobić krok do przodu, przebaczyłem mojemu tacie i pozwoliłem sobie na to, aby współczucie zastąpiło złość. Podobno zobaczenie we własnych rodzicach ludzi jest jednym z najważniejszych etapów dorastania…

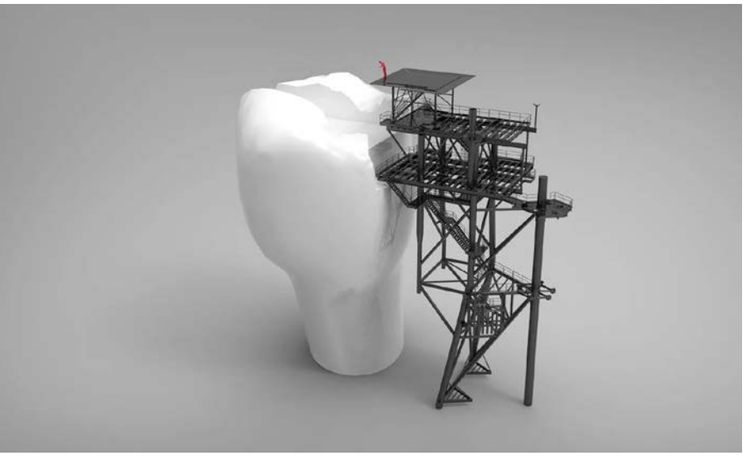
Przebaczenie to jednak zaledwie etap całego procesu przepracowywania problemów i schematów, które narosły w nas od dzieciństwa aż do momentu, w którym podejmujemy decyzję o stawieniu czoła temu wysiłkowi. I może się tak zdarzyć, że przemyśliwanie, czy oglądanie wystąpień coachów w Internecie nie będzie wystarczające. Dla osiągnięcia długotrwałych zmian powiedziałbym wręcz, że prawie na 100% nie zadziała. Potrzeba nam drugiej osoby w bezpośrednim kontakcie face to face, która zada właściwe pytania we właściwy sposób i nakieruje nas, wesprze w poszukiwaniu i przepracowywaniu problemów, traum i otwieraniu się na nowe. Ale nie łudźcie się, że ktoś odwali za was całą robotę. Tak dobrze nie ma… Przysłowiowe „pot, krew i łzy" należą zawsze do was.

Fot. Canva

HIGIENA NA MEDAL!

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

Klinika AS dent to miejsce, w którym można zadbać o higienę jamy ustnej naprawdę kompleksowo. Szeroki wachlarz zabiegów – od uzupełnień ubytków aż po polerowanie szkliwa – pozwoli na osiągnięcie ładnego, zdrowego i białego uśmiechu rodem z Hollywood. Ważne jest jednak, żeby pamiętać, że higiena rozpoczyna się… w domu!



Czyste i białe zęby to efekt ciężkiej i regularnej pracy, jaką trzeba codziennie wkładać podczas higieny jamy ustnej. Tylko w ten sposób można zapewnić sobie dobre samopoczucie oraz nienaganny wygląd. W jaki sposób można w warunkach domowych zadbać o codzienną profilaktykę?

- Kluczowy jest odpowiedni sposób szczotkowania i nitkowania zębów, a także irygacja przestrzeni międzyzębowych. Ważna jest także kontrola wyglądu uzębienia. Wszystkie pojawiające się zmiany należy jak najszybciej skonsultować z lekarzem stomatologiem, co pozwoli zapobieganiu ubytków – mówi lek. dent. Anita Suska, właścicielka kliniki stomatologicznej AS dent z Sopotu.

PROFILAKTYKA TO PODSTAWA

AS dent to miejsce, które zapewni prawidłową profilaktykę poprzez ustalenie regularnych wizyt u dentysty. Podczas nich każdy pacjent otrzymuje indywidualne wskazówki skutecznego szczotkowania i higieny jamy ustnej. Wykwalifikowana kadra pomaga również w wyborze odpowiedniej pasty i szczoteczki do zębów oraz w pełni uświadamia, jak należy skutecznie szczotkować zęby, by zapobiec urazom i stanom zapalnym dziąseł.

- W profesjonalnym gabinecie stomatologicznym oprócz odpowiednich wskazówek, jakie przekaże lekarz, można także dokonać przeglądu jamy ustnej z wykonaniem zdjęcia panoramicznego, po którym zostaje postawiona diagnoza, w tym m.in. wskazanie ubytków tzw. ukrytych na powierzchniach stycznych – tłumaczy Anita Suska.

REMINERALIZACJA UBYTKÓW

Wszystkie tego typu zmiany są w AS dent odpowiednio leczone, a następnie można skorzystać z jednej z wielu możliwości zabiegów profilaktycznych, jak chociażby lakowania bruzd zębowych, co zabezpiecza zęby stałe przed próchnicą czy lakierowania, zabezpieczającego powierzchnie gładkie zębów.

- Warto również, co pewien czas, postawić na fluoryzację – również taką stosowaną w celu uzupełnienia szkliwa niedojrzałych i wyrzniętych zębów stałych. Działa na bakterie próchnicotwórcze, hamując ich rozwój – poleca właścicielka AS dent.

W przypadku powierzchownych ubytków w AS dent można skorzystać z naświetlania laserem, który działa bakteriobójczo. Następnie w to miejsce wciera się preparaty zawierające hydroxyapatyt, fluor oraz wapń. Na koniec również używa się lasera, by zapobiec nadwrażliwości pozabiegowej zębów.

NIE TYLKO LECZENIE

Dla tych, którzy chcą zadbać o wygląd zębów, przeznaczono zabiegi takie jak skaling ultradźwiękami nad- i poddziąsłowymi, które usuwają złogi nazębne z kamienia i osadu, co sprawia, że uśmiech staje się ładniejszy, a zęby mogą stać się nieco jaśniejsze. Innym sposobem na pozbycie się osadu nazębnego i przebarwień jest piaskowanie. Po obu zabiegach wykonuje się polerowanie z wcieraniem pasty polerującej zawierającej hydroapatyt, która nabłyszcza i wzmacnia szkliwo.

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

SPEKTAKULARNY EFEKT PROMIENNEJ TWARZY Z KLINIKĄ BELEZA

AUTORKA: KATARZYNA LEPIANKA - GŁUSZKIEWICZ

Przedwiośnie. To czas, kiedy przyroda budzi się do życia, a my próbujemy się zregenerować po zimie. Również nasza skóra twarzy potrzebuje w tym pomocy, bo brak słońca i mroźne dni pozostawiły ją w kiepskim stanie. Jeśli testowałyście już wiele zabiegów i tym razem szukacie czegoś z efektem „wow", to zgłoście się do Kliniki Beleza, która od niedawna funkcjonuje w nowym miejscu: przeniosła się z Sopotu do Gdyni.

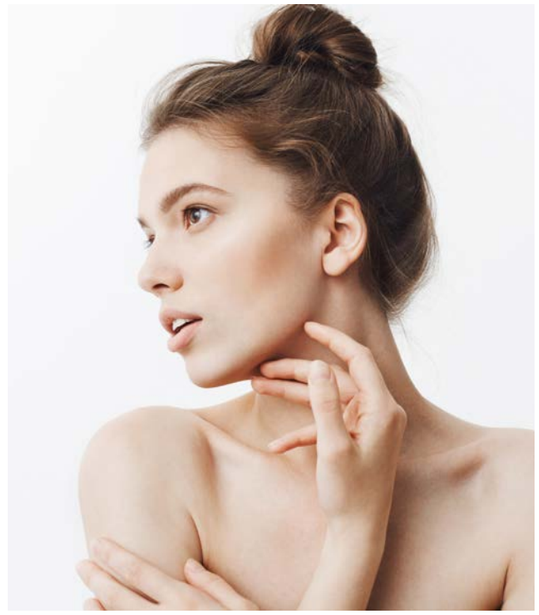
Twarz jest naszą wizytówką. Gdy ona prezentuje się dobrze, my czujemy większą pewność siebie. Jednak, żeby tak było, musimy odpowiednio zadbać o jej podstawę, czyli skórę. Spektakularne efekty uzyskamy poddając ją zabiegom wykonywanym za pomocą certyfikowanego urządzenia medycznego z szerokim spektrum zastosowania, które oferuje swoim klientkom Klinika Beleza. Aparatura wykorzystywana jest w zabiegach na twarz, ciało oraz zabiegach na skórę głowy (trychologia). Przygotowania do wiosny zacznijmy od twarzy. Głęboka odnowa skóry i odmłodzenie, to w skrócie najważniejsze zalety tej terapii.

Nowoczesna technologia umożliwia odnowę skóry, stymulując produkcję kolagenu i elastyny, samoodtwarzanie kwasu hialuronowego, ujędrnianie i zagęszczanie skóry. Dzięki temu skóra twarzy jest bardziej jędrna, wygląda świeżo, głębokie zmarszczki są znacznie zredukowane, a mniejsze znikają.

- Oferujemy zabieg, który doskonale odmładza skórę twarzy, szyi i dekoltu. Kondycjonuje i liftinguje skórę, usuwa zmarszczki, blizny i rozszerzone pory. Mikronakłuwanie wywołuje proces naprawczy i pobudza skórę do regeneracji. Fala radiowa, która przepływa przez igły głęboko liftinguje poprzez stymulację włókien mięśniowych. Pobudza krążenie krwi, w efekcie czego powstaje nowy kolagen i elastyna - zapewnia Wera Stromska, właścicielka Kliniki Urody Beleza.

Dodatkowo po skorzystaniu z terapii zauważycie podniesione kąciki ust i poprawę owalu twarzy. Wszystko to jest możliwe dzięki zabiegom, które utrzymują skórę twarzy w dobrej kondycji, a jednocześnie są niechirurgiczną metodą, po której szybko wracamy do codziennego funkcjonowania.

- Efekt odmłodzenia możemy uzyskać także dzięki energii plazmowej. Podczas zabiegu dostarczane są milisekundowe impulsy plazmy azotowej na powierzchnię skóry w celu jej obkurczenia i pozbycia się nadmiaru tkanki. Procedura szczególnie efektywna górnej i dolnej blefaroplastyki - dodaje Wera Stromska, właścicielka Kliniki Urody Beleza.



Jak przy każdym zabiegu, również tutaj, istnieją pewne przeciwwskazania. Terapii nie można wykonywać w kilku przypadkach, takich jak: ciąża i laktacja, nowotwory do 5 lat po wyleczeniu, terapia z użyciem leków przeciwzakrzepowych, poważne choroby wątroby, choroba Reynauda, choroby autoimmunologiczne, rozrusznik serca, metalowe implanty w obszarze zabiegowym.

WYBIERAJMY SPRAWDZONE KLINIKI I CERTYFIKOWANE URZĄDZENIA

Pamiętajmy, że nasze zdrowie jest najważniejsze. Dlatego wybierajmy sprawdzone kliniki, które oferują zabiegi na certyfikowanych urządzenia. W Klinice Beleza urządzenia posiadają certyfikaty, które poprzedzają liczne badania. Dzięki temu wiemy, że są bezpieczne i zapewniają wymierne efekty, a my możemy spać spokojnie.

BELEZA KLINIKA URODY
Gdynia, ul. Legionów 153
tel. 790 790 027 | email: recepcja@beleza-sopot.pl
www.beleza-sopot.pl

ZESPÓŁ CIEŚNI NADGARSTKA

OKIEM SPECJALISTY

AUTORKA: KLAUDIA KRAUSE-BACIA

Mimo że jest znany od ponad stu lat, wciąż niewiele osób wie o jego istnieniu. Mowa o zespole cieśni nadgarstka (ZCN), który obecnie jest jedną z najczęściej spotykanych neuropatii. Uczucie drętwienia, mrowienia albo ból w okolicy nadgarstka? Jeżeli takie objawy nie są ci obce, to być może doświadczasz zespołu jego cieśni. O przyczynach, skutkach, rozpoznaniu i najlepszych formach leczenia rozmawiamy z lek. med. Iloną Olszaniec – Kozakiewicz, specjalista ortopedii i traumatologii, właścicielka kliniki Medissima w Gdańsku.

lek. med. Ilona Olszaniec – Kozakiewicz

specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu

Absolwentka Akademii Medycznej w Gdańsku, obecnie Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, Specjalista z dziedziny Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu

- Członek Federation of European Societies for Surgery of the Hand; Polskiego Towarzystwa Chirurgii Ręki; Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego
- Kursy specjalistyczne m.in. British Society Surgery For The Hand w Wielkiej Brytanii oraz w Szwajcarii
- Staże specjalistyczne w Klinice Chirurgii Ręki Sahlgrenska University Hospital (Szwecja) oraz w Oddziale Chirurgii Ręki i Chirurgii Plastycznej w Umeå University Hospital (Szwecja)
- Autor wielu prac naukowych i doniesień, uczestnik licznych sympozjów i zjazdów krajowych i europejskich
- Rozmawia po angielsku, szwedzku, hiszpańsku, rosyjsku

Zespół cieśni nadgarstka to obecnie jedna z najczęstszych neuropatii w obrębie kończyny górnej. Co to takiego?
Istotę problemu stanowi ciśnienie, które w przypadku ZCN jest znacznie większe niż w standardowo. Zespół Kanału Nadgarstka (ZCN) spowodowany jest przez podrażnienie lub ucisk nerwu pośrodkowego w okolicy nadgarstka, najczęściej przez więzadło poprzeczne nadgarstka. Wzrasta wówczas ciśnienie w kanale nadgarstka, przez co nerw pośrodkowy zostaje mocno uciśnięty, co w skrajnych przypadkach może spowodować niedokrwienie i uszkodzenie nerwu pośrodkowego.

Kogo najczęściej dotyczy ta choroba?
Generalnie dotyczy ona ok. 3% populacji w średnim i starszym wieku, przeważnie występuje u kobiet, również kobiet w ciąży oraz okresie menopauzy. Czasami towarzyszy chorobom metabolicznym cukrzycy, chorobom nerek, a także niedoczynności tarczycy. Rzadziej przyczyną jest wrodzone zwężenie kanału nadgarstka, zewnętrzny ucisk czy złamania w tej okolicy. Czynności takie jak pisanie SMS-ów, malowanie i robienie na drutach mogą prowadzić do nasilenia objawów, ponieważ wymagają ciągłego używania nadgarstków i dłoni. Jeśli więc nie robisz odpowiednich przerw w tych czynnościach, ciśnienie w nadgarstku może wzrosnąć wywierając większy nacisk na nerw pośrodkowy.

Mówi się, że zespół cieśni nadgarstka uznawany jest za chorobę związaną z wykonywaniem pewnych zawodów, które zmuszają te stawy do większej pracy. Kto jest szczególnie narażony na tego typu uraz?
Czasami ZCN może być związany z rodzajem wykonywanej pracy, szczególnie podczas przymusowego zgięcia nadgarstka przez dłuższy czas. Naprzemienne ruchy prostowania i zginania połączone z zamykaniem i otwieraniem oraz ciągły ucisk na nerw pośrodkowy mogą predysponować do wystąpienia ZCN. Wpływ na wystąpienie neuropatii w obrębie nerwu pośrodkowego może mieć chociażby złe ustawienie myszy komputerowej albo niewłaściwe odchylenie klawiatury. W dzisiejszych czasach chyba większość z nas na co dzień ma do czynienia z komputerem, do tego od jakiegoś czasu panuje tzw. home office. Można więc powiedzieć, że na ZCN poniekąd może być narażony każdy z nas.

Jednak pierwsze objawy bardzo rzadko są na tyle silne, aby pacjenci udali się do specjalisty. Jak więc w odpowiednim czasie zdiagnozować tę chorobę?
Objawy zaczynają się zwykle powoli i stopniowo. Pierwsze co można zauważyć to mrowienie kciuka palca wskazującego i pośrodkowego, czasami też palca serdecznego. Mrowienia nigdy nie występują w małym palcu. Najczęściej zauważymy je podczas prowadzenia samochodu w trakcie trzymania kierownicy, podczas trzymania telefonu, zapinania guzików koszuli, wieszania firan itp. Mogą to być kłucia (jakby igiełek), mogą występować w porze nocnej i często budzą chorego ze snu, mogą również utrzymywać się stale (w ciężkim lub późno zdiagnozowanym ZCN), bądź pojawiać się okresowo. Taki ból ręki może promieniować nawet do barku. Do tego widać wyraźne osłabienie siły mięśniowej oraz chwytu, co może przejawiać się w upuszczaniu przedmiotów albo trudności w złapaniu drobnych przedmiotów.

Do kogo najlepiej udać się, by poradzić sobie z tą przypadłością? Wachlarz możliwości jest spory: neurolog, reumatolog, ortopeda, chirurg, a może fizjoterapeuta?
W takich przypadkach najlepiej udać się do ortopedy lub specjalisty z zakresu chirurgii ręki, który stawia rozpoznanie na podstawie testów oraz zespołu objawów. Potwierdzeniem diagnozy może być dodatkowo badanie EMG (badanie przewodnictwa nerwowego, tzw. elektromiografia, czyli badanie czynności elektrycznej mięśni). To badanie trwa około 10-20 minut i określa rodzaj uszkodzenia nerwu oraz często wskazuje lokalizację uszkodzenia. Takie badanie może być użyte do zdiagnozowania choroby lub wykluczenia innych chorób i diagnostycznych pomyłek. Niewiele osób wie, ale często obraz zespołu kanału nadgarstka współistnieje z dyskopatią w odcinku szyjnym.

Jak wygląda leczenie? Czy operacja jest jedyną skuteczną formą leczenia?
Pacjenci często pytają, czy można żyć bez operacji? Odpowiedz brzmi: tak. Nie zawsze leczenie operacyjne jest konieczne. O ile objawy nie są uciążliwe, pacjenci z łagodnymi objawami zespołu cieśni mogą być leczeni nieoperacyjne. Można stosować fizjoterapię, niektórzy stosują iniekcje sterydowe zwłaszcza u pacjentów w podeszłym wieku, jednak te pomagają tymczasowo i niestety ostatecznie nie leczą. O formie leczenia decyduje lekarz podczas konsultacji. Kiedy zgłosić się na operację? Wtedy kiedy objawy zakłócają sprawność i komfort życia, kiedy budzą cię w nocy, gdy ręka zwyczajnie traci sprawność. W niektórych przypadkach nie wolno zwlekać z leczeniem operacyjnym, ponieważ nieleczony ZCN może doprowadzić do znacznego uszkodzenia nerwu, a nawet trwałego kalectwa.

Jeżeli dojdzie już do operacji - to jak wygląda jej przebieg?
Leczenie operacyjne polega na przecięciu troczka zginaczy i uwolnieniu nerwu pośrodkowego. Taki zabieg wykonuje się metodą otwartą lub endoskopową. Co najważniejsze, dolegliwości, które występowały przed zabiegiem, ustępują praktycznie natychmiast po operacji. Często po operacji pacjenci nie wymagają leków przeciwbólowych, bo ustąpienie dotychczasowych dolegliwości jest tak znaczne.

Na tym nasza „przygoda" się kończy?
Zwykle na operacji nasza przygoda z zespołem cieśni się kończy. Czasem jeszcze należy odpowiednio obchodzić się blizną i pacjent może wymagać niewielkiej rehabilitacji, która trwa zazwyczaj od 4 do 6 tygodni. Nawroty są rzadkie.

KLINIKA MEDISSIMA OFERUJE TAKŻE SPECJALISTÓW W ZAKRESIE:
CHIRURGIA PLASTYCZNA I MEDYCYNA ESTETYCZNA
CHIRURGIA RĘKI I ORTOPEDIA · PSYCHOLOG · PSYCHIATRA
PSYCHIATRA DZIECIĘCY · CHIRURG · DIETETYKA · BARIATRIA

MEDISSIMA
ul.Dębinki 7A/1 , 80-211 Gdańsk | tel +48 733 310 080
www.medissima.pl

WOJCIECH SIUDMAK

ZOSTAWIAM ŚLAD

AUTORKA: JUSTYNA SIENKIEWICZ-BARANIAK

Do fascynacji jego twórczością przyznawali się m.in. Federico Fellini, George Lucas czy Denis Villeneuve, reżyser obsypanej nagrodami ekranizacji „Diuny" Franka Herberta. Jeden z najwybitniejszych polskich malarzy. Z małą grupą intelektualistów był jednym z założycieli zrodzonego we Francji w 1975 europejskiego nurtu science-fiction i realizmu fantastycznego w sztuce. Czołowy przedstawiciel, rysownik, rzeźbiarz, artysta wszechstronny. Tuż przed wernisażem retrospektywnej wystawy swojej twórczości, Wojciech Siudmak opowiada nam o miłości do renesansu, trudnej drodze do wirtuozerii i o tym, jak ucieczka przed abstrakcjonizmem okazała się jego drogą do domu.

Zygmunt Kałużyński powiedział kiedyś, że aby dobrze rozumieć kino – i umieć o nim pięknie opowiadać – trzeba studiować literaturę, historię, poezję, malarstwo... Jednym słowem - wszystko, tylko nie filmoznawstwo. Jakie kody kulturowe trzeba posiąść, aby w pełni zrozumieć malarstwo Wojciecha Siudmaka?

Z malarstwem pewnie jest jak z kinem – można nauczyć się robić filmy, ale nie dobre filmy. Do robienia dobrego kina, podobnie jak w przypadku muzyki, literatury czy malarstwa, potrzebne są dwie rzeczy – wyobraźnia i pewien dar, który ja nazywam wirtuozerią. Jestem głęboko przekonany, że to dwa aspekty, z którymi po prostu przychodzimy na świat, i bez których nie da się tworzyć dobrej, wartościowej sztuki.

Ale to „narzędzia" potrzebne artyście. Co z odbiorcą?

Odbiorca może nie być wirtuozem, ale musi mieć pewną dozę wrażliwości i wspomnianą już wyobraźnię – bez niej na obrazach Siudmaka nie zobaczy niczego. Powiedziałbym, że aby zrozumieć moje malarstwo, trzeba po prostu pokochać intelekt. Poza tym, moje obrazy to moja struktura filozoficzna, niektóre z nich powstają latami, nawet po długim czasie coś w nich zmieniam, poprawiam. Widzi pani, ja się cały czas czegoś uczę, rozwijam się.

Pomówmy przez chwilę o tej strukturze. Z czego składa się Wojciech Siudmak – malarz?

To jest bardzo skomplikowana budowla (śmiech)! Jest tam medycyna, historia, mnóstwo odniesień literackich, filozoficznych – moje obrazy to nieustanna gra skojarzeń, wszystko nasycone jest jakimś znaczeniem, jeden element koresponduje z drugim. Tak po prostu jestem zbudowany – w przeciwieństwie do malarzy zaliczanych do tzw. nurtu abstrakcyjnego, nie jestem stworzony do tego, żeby godzinami nanosić na płótno kropki lub barwne plamy tylko po to, żeby wypełnić nimi określone ramy

Fot. A. Grabowska

czy przestrzeń. To jak praca od przysłowiowej ósmej do szesnastej, raz-dwa i koniec, następne zadanie. Ja nie mógłbym tak pracować. W moich szufladach pełno jest rysunków, szkiców, pomysłów, do których nieustannie wracam, nanoszę nowe koncepcje, elementy. Moje prace rozwijają się wraz ze mną. Ale wracając do pani pytania – ja całe życie byłem po prostu uważnym obserwatorem.

Obserwację przedkłada pan nad inspirację?
To obserwacja generuje, żywi i tworzy wyobraźnię. Dziś mogę powiedzieć, że nie odczuwam wielkiej potrzeby, żeby się kimś czy czymś inspirować. Mam własny świat, swoją własną estetykę, specyficzny warsztat, styl – od dawna nie próbuję już nikogo naśladować, ale nigdy nie przestałem wnikliwie obserwować otaczającej mnie rzeczywistości, ludzi, nieba nade mną... To ciekawość, którą miałem w sobie od dziecka. Niestety, wydaje mi się, że ludzie, zwłaszcza młodzi i bardzo młodzi, mają dziś w sobie coraz mniej tej ciekawości i chęci obserwowania. Proszę rozejrzeć się wokół siebie w kawiarni, w muzeach czy na przystanku autobusowym – prawie wszyscy mają w ręku telefon i pewnie nie zauważyliby nawet, gdyby obok nich nagle wylądował statek kosmiczny. Nie mówiąc już o pogłębionej refleksji nad tym, skąd i w jakim celu przyleciał.

Rzeczywiście, nawet dzieci rzadko patrzą dziś w niebo. Ale tym, którzy zapatrzeni są w ekrany smartfonów, trzeba też oddać pewną sprawiedliwość - internet i mikroskop dostarczają często większej dawki wiedzy o świecie niż samo spoglądanie w gwiazdy.
Z drugiej strony jednak, internet, jeśli w ogóle służy nam do pogłębiania wiedzy o świecie, to w dużym stopniu jedynie szum informacyjny, wiedza wtórna, przetworzona. Zawsze będę stał na stanowisku, że ciekawość świata powinniśmy pobudzać własnym doświadczeniem i obserwacją, zwłaszcza na początku drogi, w dzieciństwie.

Pan był ciekawskim dzieckiem?
Oczywiście! I bardzo ambitnym (śmiech)! Widzi pani, kiedy mój wnuk, jeszcze jako mały, sześcioletni chłopiec narysował w przedszkolu rysunek, był z niego bardzo dumny i wszystkim go pokazywał. Ja w tym samym wieku – i pamiętam to doskonale – płakałem nad kartką papieru z bezsilnej złości na własną nieudolność.

Nieudolność? Pan?!
Z tym, że ja próbowałem wtedy kopiować rysunki Ingresa (w domu mieliśmy reprodukcję jednego z nich), Matejki, Leonarda da Vinci, Michała Anioła. Jako sześciolatek postanowiłem, że dokładnie skopiuję prace mistrzów renesansu, których od dziecka podziwiałem i w tym stanie w zasadzie tkwię całe życie. Nie wychodziło tak jak na zdjęciu i ja dosłownie zalewałem się z tego powodu łzami. Do dziś nie rozumiem, kto mi wtedy tę poprzeczkę tak wysoko ustawił.

Na szczęście z czasem to się zmieniło. Jest pan znany z wirtuozerskiego wręcz podejścia do kwestii odwzorowywania ludzkiego ciała, widać to na obrazach i w rzeźbach pana autorstwa. Dziś mało kto maluje w ten sposób.
Znalazłem niedawno w swojej szufladzie rysunek, który zrobiłem mając 12 lat. Może zabrzmi to nieskromnie, ale byłem pełen podziwu dla pracy, którą mały chłopiec wykonał w ciągu kilku lat od pierwszych prób. Rysunek był bardzo dobrze wykonany, zarówno technika jak i kompozycja nie pozostawiały wiele do życzenia i myślę, że wielu dorosłych, doświadczonych artystów nie powstydziłoby się takiego dzieła w swoim portfolio. Przez cały czas dużo rysowałem, studiowałem podręczniki anatomii, które, nawiasem mówiąc, polecam każdemu aspirującemu artyście. Dziś niewielką wagę przykłada się do warsztatu i techniki. Na ASP nie ćwiczy się rysunku, nie obserwuje się modela, nie zwraca się uwagi na szczegóły takie jak proporcja, anatomia, umiejetność opero-

UNIWERSUM SIUDMAKA

Do 11 czerwca 2023 w Ratuszu Głównego Miasta w Gdańsku można oglądać retrospektywną wystawę prac Wojciecha Siudmaka – czołowego przedstawiciela realizmu fantastycznego w polskim i światowym malarstwie. „Siudmak. Uniwersum" to ponad 60 oryginalnych prac artysty, w tym obrazy olejne, akrylowe, rysunki oraz mniej znany aspekt twórczości Wojciecha Siudmaka – rzeźby. Wybrane dzieła można podziwiać w czterech salach wystawowych w ramach cyklów „Styl", Świat Diuny", „Dialogi z literaturą" oraz „Poza czasem". Kuratorką wystawy jest Dorota Pieńkos.

Dla wszystkich miłośników fantastyki spod znaku „Diuny" Franka Herberta wizyta w Ratuszu Głównego Miasta to teraz pozycja obowiązkowa. W salach mieszczącego się w budynku ratusza Muzeum Gdańska zaprezentowano naprawdę szeroki zbiór najsłynniejszych prac artysty, wykonanych w różnych technikach i formatach, w tym rysunki inspirowane powieścią Herberta czy obrazy, z których motywy zaczerpnięto później np. do zaprojektowania plakatów promujących spektakle operowe. Spotkanie z twórczością Siudmaka to podróż do niezwykłego świata, w którym wytwory wyobraźni malarza mieszają się z bogatą symboliką i niemal niespotykanym dziś malarskim kunsztem. Na szczególną uwagę zasługują rzeźby, jak choćby Serce czy Strażnik pustyni, nawiązujące nie tylko do fantastycznych motywów, z którymi kojarzymy twórczość Siudmaka - to także świadectwo inspiracji szeroko rozumianym humanizmem oraz niezwykłego kunsztu i przywiązania do klasycznego artystycznego warsztatu, który treść dzieła każe stawiać na równi z jego dopracowaną w szczegółach formą.

„Siudmak. Uniwersum" to jednak nie tylko wystawa. Ekspozycji towarzyszyć będą wyjątkowe wydarzenia, jak choćby koncerty carillonowe (z fr. carillon - gra dzwonów), konkurs dla miłośników fantastyki „Siudmak. Poza czasem" oraz spotkanie z samym artystą. Szczegóły dotyczące samej wystawy oraz imprez towarzyszących, w tym regulamin konkursu, dostępne są na stronie internetowej Muzeum Gdańska.

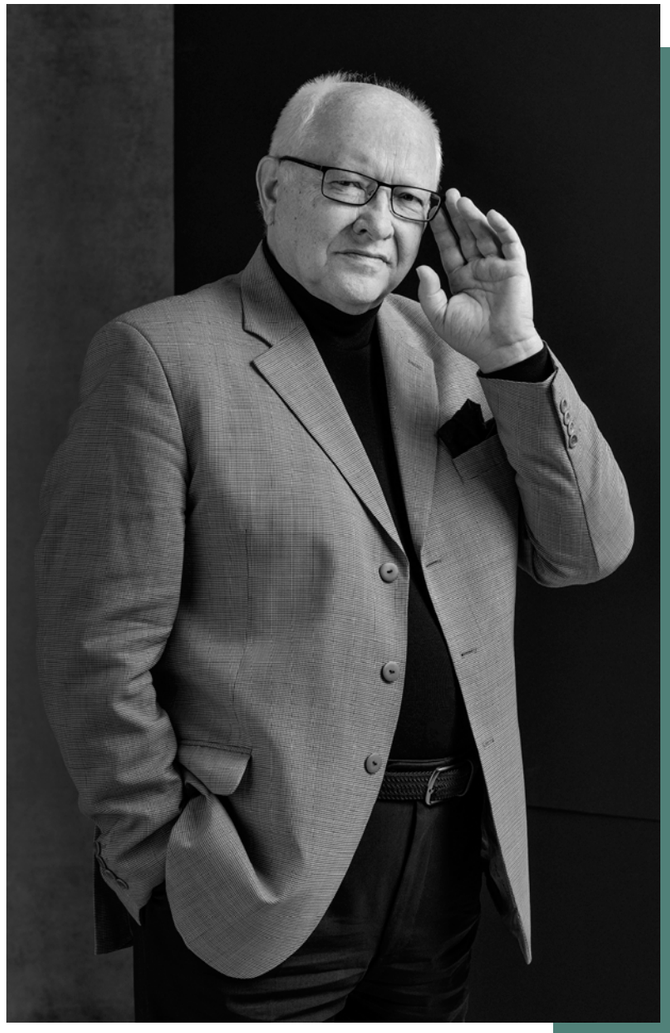
wania światłocieniem – jak powszechnie wiadomo, dziś właściwie wystarczy nauczyć się obierać ziemniaki, żeby trafić do galerii sztuki współczesnej jako żywy eksponat (chodzi o performance „Obieranie ziemniaków", który odbył się w Małym Salonie Zachęty 12.02.2001 roku – przyp. red.).

Ale praca nad warsztatem to nie tylko ćwiczenie rysunku i studiowanie anatomii z podręczników.
Zgadza się, to także wspomniane już przeze mnie wnikliwe, codzienne obserwacje. Jako młody człowiek ćwiczyłem gimnastykę, podnoszenie ciężarów – trudno sobie nawet wyobrazić, ile te regularne wizyty na siłowni dały mi jako artyście. To potężna lekcja rygoru i cierpliwości, ale także świadomość dotycząca pracy mięśni, układu ścięgien, tego, w jaki sposób ten układ pracuje w trakcie ruchu. Tego wszystkiego oczywiście można – i należy nauczyć się dzięki uważności i regularnemu ćwiczeniu techniki, podkreślam jednak raz jeszcze, że najważniejsze są wyobraźnia i wrażliwość, te wrodzone, nieuchwytne cechy, z którymi przychodzimy na świat...

... i które z zapałem tępimy potem w dorosłym życiu.
Niestety. Rozmawiałem kiedyś z pewną panią doktor psychiatrii. Powiedziała mi, że wrażliwość, zwłaszcza ponadprzeciętna i idąca w parze z kreatywnością, dana jest człowiekowi tylko na jakiś czas w jego życiu. Jako dzieci mamy w sobie jej ogromne pokłady, ale świat dorosłych, zwłaszcza współczesny, systematycznie spłaszcza i stępia w młodych ludziach tę cechę, uznając ją za oznakę słabości, niepotrzebną przeszkodę na drodze do osiągania jakiegoś mglistego, niedookreślonego sukcesu. Pani wydaje mi się np. wrażliwą osobą – jak pani, dorosła kobieta, postrzega siebie przez pryzmat tej właśnie cechy?

Czasami zastanawiam się czy to rzeczywiście atut, czy może jednak łatwiej byłoby iść przez świat w twardym pancerzu, takim zbudowanym z zer i jedynek (śmiech)...
Proszę tak nie myśleć! Wrażliwość to atut, wyjątkowy dar – pytanie tylko, czy mamy wystarczająco dużo siły i uporu, by podążać za jego nawoływaniem. I czy otaczają nas ludzie, którzy dostrzegają drzemiący w tym darze potencjał. Od wczesnej młodości

Fot. Justyna Radzymińska

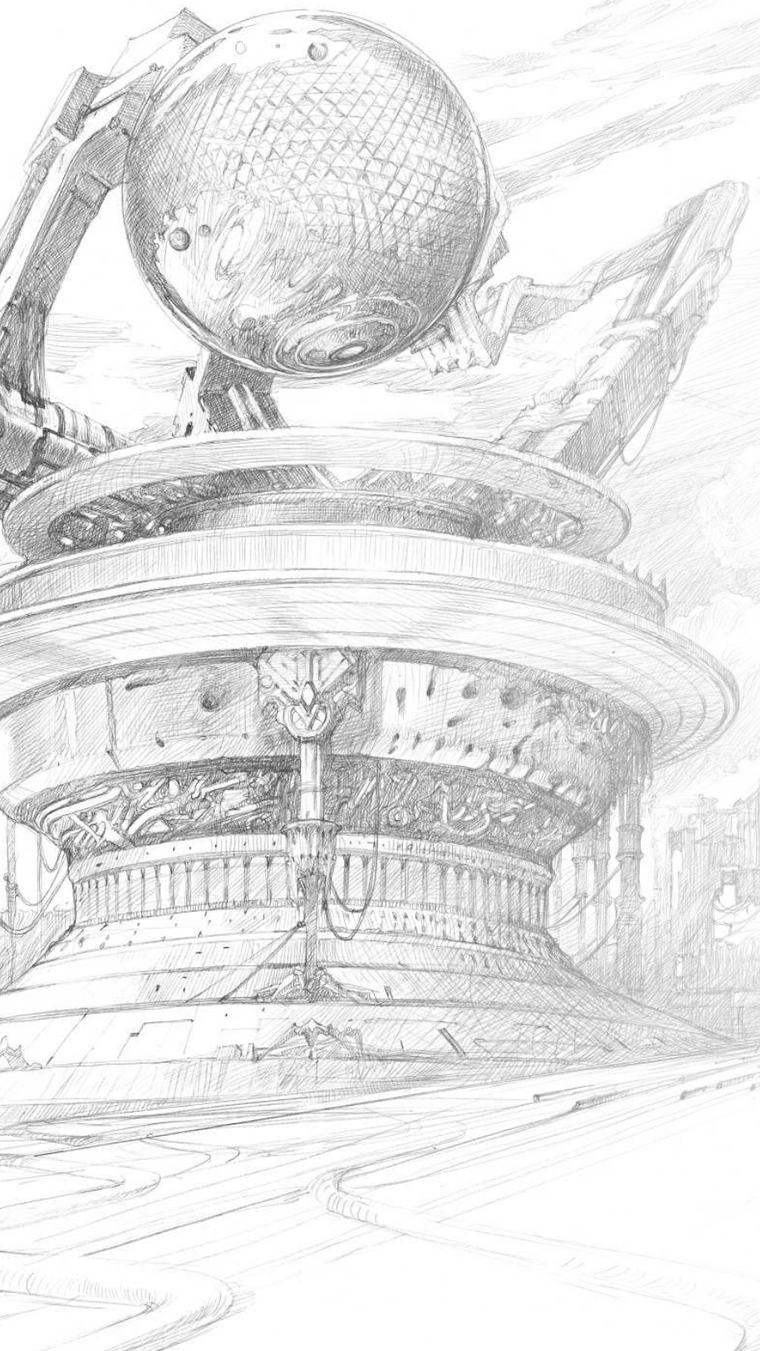


myślałem o sobie, że mam tak zwaną „starą duszę"- to określenie, które powinno być traktowane jako komplement, bo oznacza, że widzimy i czujemy więcej, postrzegamy świat w szerszej perspektywie, wykraczającej poza prosty, jak pani wspomniała, zerojedynkowy przekaz.

Czy pan miał szczęście spotkać na swojej drodze takich ludzi? Takich, którzy w sposób wyjątkowy inspirowali pana do tworzenia, pobudzali pańską kreatywność?
I tak, i nie. W szkole podstawowej miałem naprawdę cudowną polonistkę, której jako niespełna dziesięciolatek powiedziałem ze śmiertelną powagą, że chcę być malarzem – ale co najmniej takim, jak Matejko! I ona wiedziała, że ja mówię poważnie. Wszyscy patrzyli na mnie ze zdziwieniem, ale w niej miałem wsparcie i zrozumienie. W liceum również miałem fantastycznego nauczyciela, profesora Włodzimierza Tiunina, którego wspominam do dziś. To był niezwykły człowiek o szerokich horyzontach, prawdziwy erudyta, przy tym pedagog, który potrafił dostrzec w swoich uczniach najlepsze cechy i nieustannie

WOJCIECH SIUDMAK

ur. w 1942 roku w Wieluniu, malarz, rzeźbiarz i rysownik, czołowy przedstawiciel nurtu realizmu fantastycznego. Należy do małej grupy paryskich artystów, wydawców i pisarzy, którzy stworzyli europejski nurt Science Fiction, zapisując się w polskiej i światowej historii sztuki. Ukończył Państwowe Liceum Sztuk Plastycznych oraz Akademię Sztuk Pięknych w Warszawie. W roku 1966 wyjechał do Francji, gdzie mieszka i pracuje do dziś. Wojciech Siudmak znany jest ze swojej wirtuozerii w przedstawianiu trójwymiarowego złudzenia przestrzeni, w swoich pracach łączy elementy fantastyczne i klasyczny malarski warsztat. Zafascynowany sztuką renesansu i baroku, a także filozofią, literaturą i astronomią, często podkreśla wagę rozległych humanistycznych zainteresowań i ich znaczenie dla warsztatu artysty. Prace Wojciecha Siudmaka wystawiane są w wielu krajowych i zagranicznych galeriach, m.in. w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Paryżu, a także w galeriach m.in. w USA, Niemczech Kanadzie czy we Włoszech. W roku 2000 w Paryżu zorganizowano retrospektywną wystawę dzieł artsyty. Odznaczony m.in. Krzyżem Oficerskim Orderu Zasługi Rzeczypospolitej Polskiej w Paryżu (1999) i Wielkim Złotym Medalem Akademii Art Sciences Lettres w Paryżu (2013). Inicjator Światowej Nagrody Pokoju oraz Światowego Projektu Pokoju, którego symbolem jest odsłonięta w 2013 roku w Wieluniu rzeźba „Wieczna Miłość". Polskim miłośnikom fantastyki znany przede wszystkim dzięki legendarnym rysunkom do „Diuny" Franka Herberta i do dzieł Ph.K. Dicka w wydawnictwie Rebis oraz współpracy z miesięcznikiem „Fantastyka".



zachęcał nas do samodzielnego myślenia, szukania własnych ścieżek. Co innego ASP (Akademia Sztuk Pięknych w Warszawie – przyp. red.) – myślę, że to właśnie na studiach moja kreatywność została uśpiona, właściwie stłumiona, zlekceważona, przynajmniej na jakiś czas.

W wielu wypowiedziach powtarza pan, że próbowano zrobić z pana abstrakcjonistę. Z marnym, na szczęście, skutkiem.
Tak, chociaż przygoda z abstrakcją nie była ani moim powołaniem, ani wyborem. Przez cały okres studiów próbowano zmusić mnie do stawiania na płótnie jakichś plam, czarnych kropek. O tzw. akadmikach jak np. Matejko mówiono na uczelni z pogardą – pamiętam kuriozalną wycieczkę do muzeum, w trakcie której jeden z profesorów dosłownie zniechęcał nas do patrzenia na jego obrazy, nazywając je przestarzałymi! I on, artystycznie i technicznie raczej mierny, poniżał dorobek takiego artysty! Nie znosiłem tego głupiego klimatu, wydawało mi się to wszystko idiotyczne. Nie wiem, co by się stało, gdybym nie wyjechał wtedy do Francji – tam miałem wreszcie okazję i przestrzeń, żeby wrócić do swoich zainteresowań, do literatury, medycyny, astronomii, historii, filozofii i całej reszty„nikomu niepotrzebnych", fascynujących mnie rzeczy.

Wyjazd do Francji był więc ucieczką od sztuki abstrakcyjnej?
Nie nazwałbym tego ucieczką, raczej nową drogą. Abstrakcja w tym czasie już we Francji upadła. Chciałem odwiedzić wielkie muzea, przesiadywałem w nich godzinami. Artysta musi zmierzyć się z innym światem, innymi wymaganiami i wreszcie – z konkurencją.

Może w historii polskiego malarstwa to już tradycja – trzeba przed swoim mistrzem w końcu uciec do Francji, tak, jak Malczewski „uciekał" przed Matejką i jego próbami uczynienia z niego wielkiego malarza historycznego.
To jasne, że trzeba szukać własnej drogi. Matejko był wybitnym malarzem, ale nie był dobrym pedagogiem – dostrzegał w Malczewskim talent, ale nie potrafił docenić jego odrębności. Chciał zrobić z niego swojego naśladowcę, może potrzebował raczej asystenta niż ucznia...? Malczewski wrócił wprawdzie do Polski, ale porzucił studia w pracowni Matejki na dobre. Ja do Polski wracam regularnie, ale to Francja stała się moją pracownią i domem i gdyby nie decyzja o wyjeździe, która zapadła już ponad 50 lat temu, z pewnością nie byłbym dziś tym, kim jestem.

Oprócz obrazów na płótnie tworzy pan także rzeźby, ilustracje do książek i czasopism o tematyce fantastycznej, motywy z pana prac wykorzystywane są na plakatach promujących spektakle operowe i filmy. Czy podobała się Panu „Diuna" Denisa Villenueve'a?
Oczywiście! Byłem nawet obecny na jej premierze, spotkała mnie tam miła niespodzianka.

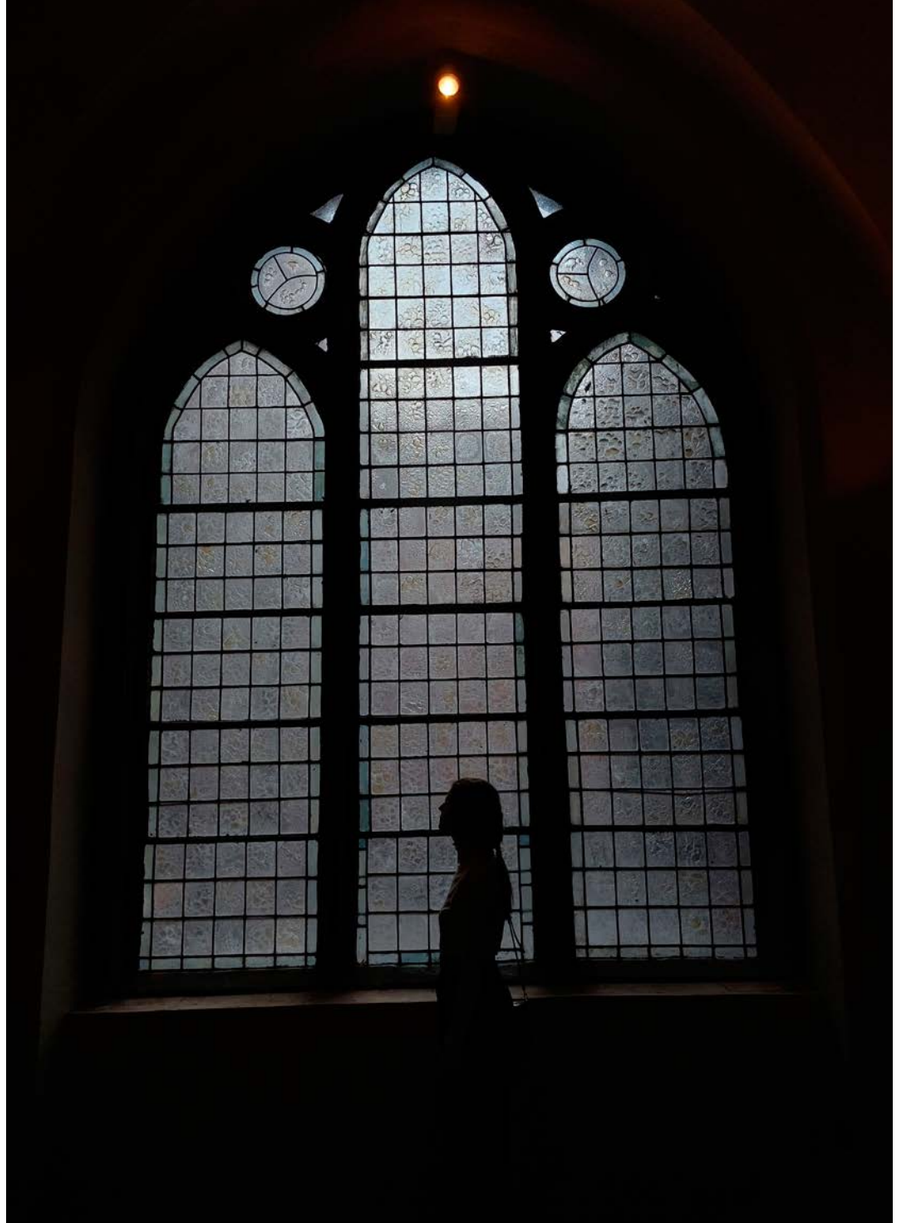
Reżyser „Diuny", Denis Villeneuve przyznał, że pańskie prace miały niebagatelny wpływ na to, jaką ścieżkę kariery wybrał.
To prawda. W ciagu kilkudziesięciu lat swojego życia

Fot. A. Grabowska

spotkałem na swojej drodze mnóstwo ciekawych osób, w tym artystów ze świata literatury i filmu. Do fascynacji moją twórczością przyznawał się głośno m.in. Fellini, ale Denis Villeneuve powiedział na premierze „Diuny", że to moja twórczość wyznaczyła w jego zawodowym życiu pewien kierunek. W wieku 13 lat zobaczył w księgarni w Quebecu książkę z moimi obrazami użytymi m.in. do zilustrowania okładki. Te obrazy niesamowicie go zafascynowały. Kilkadziesiąt lat później stworzył „Diunę" - poruszającą, epicką ekranizację jednej z najwybitniejszych powieści XX-tego wieku. Słuchając tych słów, czułem dumę, wzruszenie i wdzięczność. Nie każdego artystę, zwłaszcza u szczytu międzynarodowej kariery, stać na tak szczere słowa uznania wobec innego twórcy.

Czy to prawda, że jako nastolatek pomieszkiwał pan w bursie z Krzysztofem Kieślowskim?
Tak, mieszkaliśmy razem przez prawie półtora roku. I to było współistnienie dwóch smutnych chłopaków, którzy w ciszy przeżywali dramat utraty ojca. I ja, i Krzysztof mierzyliśmy się w tamtym czasie ze śmiercią bliskich nam osób, więcej chyba jednak milczeliśmy na ten temat niż rozmawialiśmy. Mimo wszystko, internat to było generalnie wesołe miejsce, zawarłem w tamtym czasie mnóstwo inspirujących znajomości – Krzysztof Penderecki, Roman Polański, Beata Tyszkiewicz, Jerzy Maksymiuk, Bohdan Łazuka i wielu innych później znanych aktorów, muzyków. Ale byliśmy wtedy dzieciakami, żadne z nas nie wiedziało i nie martwiło się jeszcze tym, gdzie poniesie nas wiatr. Wspominam to z przyjemnością i uśmiechem na ustach.

Czy Wojciech Siudmak uważa się dziś za dobrego malarza?
Myślę, że słowo interesującego jest bardziej adekwatne. Na pewno udało mi się – częściowo - wykorzystać dar, który dostałem od losu – pewną szczególną wrażliwość, kunszt, ciekawość świata, wyobraźnię. Poza tym, swobodnie posługuję się skomplikowanym warsztatem, zarówno w malarstwie jak i w rzeźbie, ale czy to czyni ze mnie wyjątkowego artystę? Czas pokaże. Arcydzieła i tego, jak ono intelektualnie wpłynie na odbiorców, nie da się zaplanować, to się po prostu dzieje i jest sumą wszystkich naszych życiowych doświadczeń, wiedzy, wspomnianej już wyobraźni i tego, co ona nam podpowiada. Myślę, że jako malarz niewątpliwie coś w sztukę i w życie ludzi wnoszę. Zostawiam po sobie jakiś ślad.



MUZEUM W SŁUCHAWKACH

AUTORKA: JOANNA ŻELAZIŃSKA

Na czym polega sekret udanej wizyty w muzeum? Na odpowiednim przygotowaniu. Im więcej wiemy o obiektach, które oglądamy, tym ciekawsze są one dla oka. Czy w związku z tym każdą wizytę na wystawie powinna poprzedzać lektura stosu specjalistycznych lektur? Niekoniecznie, skoro można zabrać do muzeum… podcast.

Zwiedzaniu muzeów często towarzyszy pośpiech. Bywa też, że czujemy się przytłoczeni ogromem kolekcji. Nie wiemy, gdzie zacząć, na co zwracać uwagę i jak się zachować w konfrontacji ze sztuką. Niektóre dzieła zwyczajnie wypada zobaczyć, więc stajemy przed nimi z nadzieją na zachwyt … i nic, oczekiwanie emocje nie przychodzą. Czasem pojawia się wręcz rozczarowanie – to najczęściej przypadek obrazów rangi Mony Lisy dzień w dzień adorowanych przez tłumy.

Dlatego, jeśli chcemy prawdziwie skorzystać z wizyty w muzeum, warto się do niej odpowiednio przygotować. Zorientować się, jakie dzieła znajdują się w kolekcji i spróbować się czegoś więcej o nich dowiedzieć. Nie chodzi o to, aby zagłębiać się w historię dziesiątek eksponatów – wręcz przeciwnie! Lepiej wybrać dwa lub trzy obrazy, które szczególnie nam się podobają i to właśnie im poświęcić całą uwagę. Wówczas możemy mieć pewność, że spotkania z nimi zapadną nam pamięć.

Co jednak jeśli nie mamy czasu na research albo odwiedzamy muzeum spontanicznie, bez planu? Wtedy pomóc może podcast „Przed obrazem – muzeum w słuchawkach".

OPANOWAĆ MUZEALNY CHAOS

"Przed obrazem" to podcast zaprojektowany tak, aby dało się go wygodnie słuchać w muzeum. Odcinki są krótkie, aby nie przytłaczały słuchacza nadmiarem wiedzy i pogrupowane w sezony – pięcio- lub dziesięcioodcinkowe. Pierwszy odcinek za każdym razem jest wprowadzeniem do tematu, opowiada o historii kolekcji i siedziby muzeum. Kolejne epizody dotyczą wybranych dzieł sztuki – słuchane po kolei układają się w logiczną trasę zwiedzania.

Choć podcast może pod pewnymi względami przypominać audioprzewodnik, zdecydowanie nim nie jest. Audioprzewodniki zazwyczaj gromadzą suche fakty o eksponatach, tymczasem w podcaście najważniejsza jest opowieść. Zdarza się, że obraz bywa jedynie pretekstem do szerzej zakrojonej historii – chociażby o tym, skąd wziął się zwyczaj picia kawy i co ma z tym wspólnego bitwa pod Wiedniem. Chodzi o to, aby słuchacz zdobył wiedzę, która faktycznie z nim zostanie i rozszerzy jego horyzonty.

Jak dotąd ukazało się sześć sezonów podcastu. Można zwiedzić z nim paryski Luwr, Musée d'Orsay, Muzeum Narodowe w Warszawie, Muzea Watykańskie, Wyspę Muzeów w Berlinie oraz Muzeum Narodowe w Gdańsku. Ostatni projekt powstał dzięki stypendium Marszałka Województwa Pomorskiego.

PODCASTOWE OPOWIEŚCI Z MUZEUM NARODOWEGO W GDAŃSKU

Sezon poświęcony Muzeum Narodowemu w Gdańsku składa się z pięciu odcinków. Wśród omówionych eksponatów nie mogło zabraknąć Sądu Ostatecznego Hansa Memlinga – poświęcony mu epizod jest zwieńczeniem serii. Wcześniej zwiedzamy jednak wystawę „Pobożni i cnotliwi. Dawni Gdańszczanie w zwierciadle sztuki", zatrzymując się na dłużej przy trzech obiektach.

Pierwszy przystanek robimy przy „Alegorii grzechu i zbawienia" Hansa Vredemana de Vriesa. Jest to świadectwo reformacji i sporów religijnych w dawnym Gdańsku, a przy tym dzieło jednego z wielu flamandów aktywnych w mieście. Dlaczego tak wielu mieszkańców Niderlandów znajdowało wówczas w Gdańsku drugi dom? W podcaście pada odpowiedź na to pytanie.

Kolejny odcinek dotyczy „Portretu patrycjuszki" Antona Mollera. Podejmujemy w tym miejscu próbę rekonstrukcji codzienności przedstawionej na obrazie dziewczyny. Kim była? Z jakiej okazji wykonano jej portret? Czy zawsze nosiła równie bogaty strój? Nigdy nie dowiemy się o niej całej prawdy, ale nic nie stoi na przeszkodzie, aby trochę pohipotetyzować i przy okazji dowiedzieć się nieco więcej o sytuacji kobiet w dawnym Gdańsku.

I wreszcie przedostatnia opowieść, do której pretekstem jest „Martwa natura z wiewiórką" Andreasa Stecha. To historia o znaczeniach martwych natur i jedzeniu w ogóle. Zaglądamy wspólnie do dawnej gdańskiej kuchni i zastanawiamy się, ile ma z nią wspólnego z kompozycja widoczną na obrazie.

Przesłuchanie wszystkich odcinków zajmuje nieco ponad godzinę. Dla jednych może być to szansa na spojrzenie świeżym okiem na dzieła znane od dzieciństwa, dla innych pretekst do pierwszych odwiedzin w murach Muzeum Narodowego na Toruńskiej. Nic nie stoi też na przeszkodzie, aby zwiedzić muzeum on-line, siedząc wygodnie na kanapie. Podcastu można słuchać wszędzie, a na stronie Muzeum Narodowego w Gdańsku dostępna jest opcja wirtualnej wizyty.

Biblioteczka PRESTIŻU

AUTOR: SZYMON KAMIŃSKI

W najnowszej biblioteczce jak zwykle przegląd nowości z Trójmiastem w tle! Na początek trochę trudnej rodzinnej historii od Jarosława Kurskiego, by potem przejść do fenomenu literackiego dla młodzieży autorstwa Weroniki Anny Marczak! Z kolei dla tych, którzy są żądni silnych emocji przygotowaliśmy mroczny kryminał oraz nietuzinkowy romans... Miłej lektury!

DZIADY I DYBUKI. OPOWIEŚĆ DYGRESYJNA

Autor: Jarosław Kurski
Wydawnictwo: Agora

To jedna z tych książek, którą czyta się dosłownie jednym tchem. To opowieść autobiograficzno-dygresyjna, którą autor napisał z potrzeby wytłumaczenia sobie historii własnej rodziny. Zwłaszcza w momencie, kiedy dowiedział się, że jego przodkowie byli Żydami. I dopiero wtedy rozpoczyna się śledztwo i szukanie prawdy. Historia rodziny Kurskiego nie była prosta, kilka pokoleń wstecz przyjęto chrześcijaństwo i próbowano się zasymilować, a całą prawdę o sobie starano się wyprzeć ze świadomości. Jedynie brat babci nie zgadzał się na takie wydarzenia i do końca swoich dni chciał pozostać sobą, przez co rodzina odcięła się od niego. Kurski tymczasem szuka śladów jego istnienia i odpowiedzi na dręczące go pytania. Mówi się, że to jedna z najdonośniejszych pozycji w polskiej literaturze ostatnich lat. Na pewno warto to sprawdzić.

RODZINA MONET. KRÓLEWNA

Autor: Weronika Anna Marczak
Wydawnictwo: You & Ya

Fenomen wydawniczy ostatnich lat, który pokochały nastolatki, ale nie tylko. Wszystko zaczęło się od Wattpada, gdzie swoją przygodę rozpoczęła autorka. Wtedy jeszcze nie wiedziała, że jej utwór będzie tak popularny, że ukaże się drukiem. Tym razem mamy odsłonę kolejnej części historii Rodziny Monet. Wszystko rozgrywa się w nowym domu, w którym mieszka Hailie, do którego została wysłana zaraz po śmierci matki. To tu poznała swoich pięciu przyrodnich braci, z którymi od teraz musi rywalizować. Jednak czas leci, a życie dalej mknie. Relacje się zmieniają, a dziewczyna powoli zostaje zaakceptowana przez nowe towarzystwo. Wszystko byłoby dobrze, gdyby nie fakt, że za duża fortuna jak zawsze stoją też duże kłopoty...

ĆMA

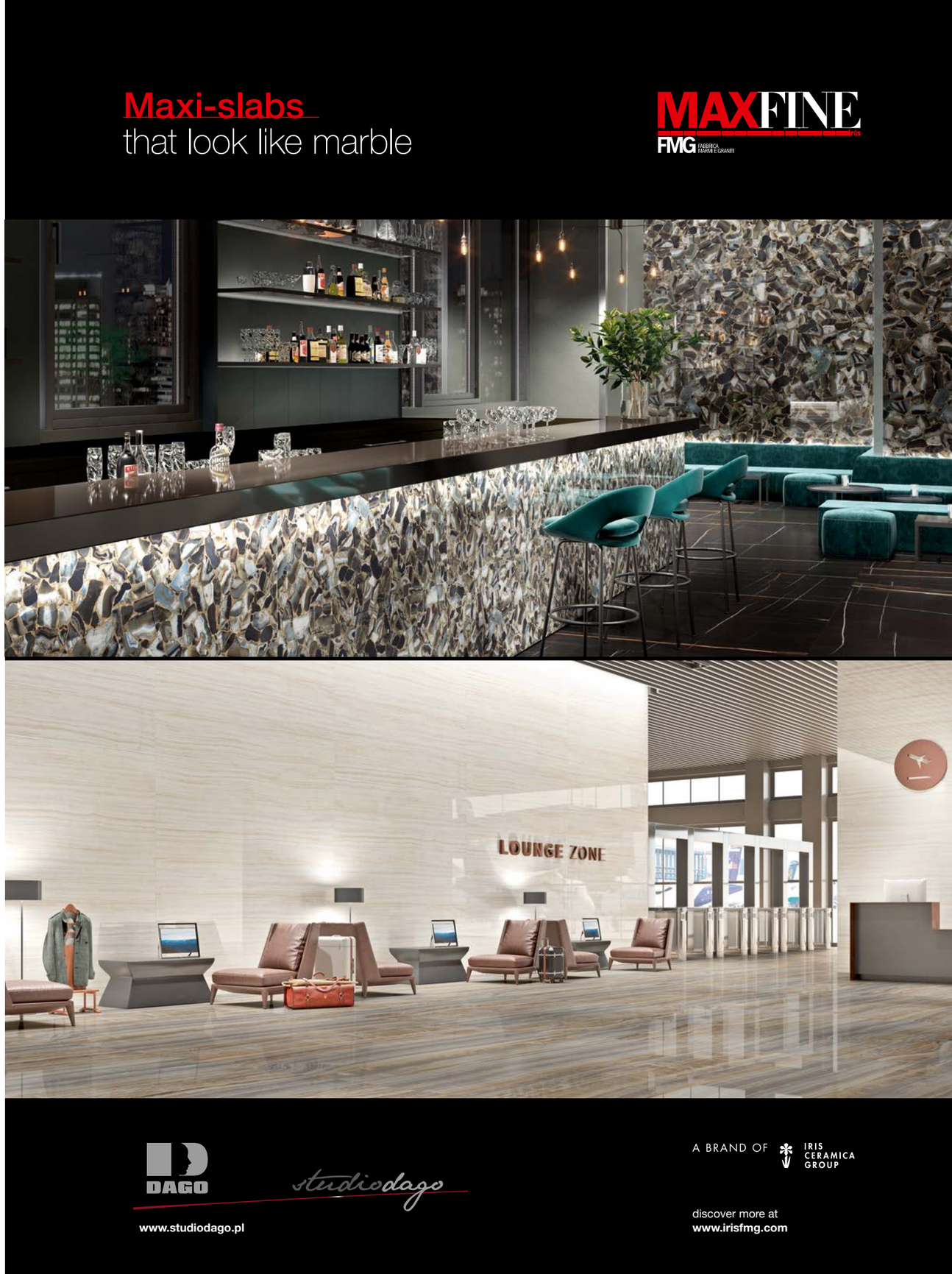
Autor: Piotr Górski
Wydawnictwo: HarperCollins

Kolejna część przygód komisarza Kruka, który rozwiązuje zagadki prosto z kryminalnego Gdańska. Co tym razem czeka na niego? Na policję zgłaszają się rodzice młodego chłopaka i zgłaszają jego zaginięcie, rozpoczynają się poszukiwania. Wszystko jednak wskazuje na to, że to była ucieczka z domu. Jednak uwagę policjantów i samego komisarza zwraca ojciec chłopaka, który zaczyna mówić o szczegółach zniknięcia, o których nie powinien wiedzieć. Twierdzi on, że jego syn został pobity i porwany, a teraz jest gdzieś przetrzymywany. Jednocześnie wskazuje na sprawców. Skąd to wszystko wie? To już trzeba się dowiedzieć z najnowszego tomu kryminału.

TA CHWILA JEST NASZA

Autor: Agata Przybyłek
Wydawnictwo: Czwarta Strona

Teraz coś przyjemniejszego i romantycznego. Jeden dzień, dwa światy i trzy dni namiętności. Z czym to się wiąże? Z romansem! Julia musi wyjechać z miastem, bo znowu jej nie wyszło. Nie dostała pracy, a brak pracy to brak pieniędzy na utrzymanie. Musi wrócić więc na wieś do rodziców. W tym samym czasie Paweł świętuje kolejne sukcesy, które de facto go nie cieszą. Oboje spotkają się na gdańskiej plaży – ona patrzy na morze i wyciera łzy. On patrzy na nią, gdy ona płacze. Razem spędzają weekend. Jednak jak to się skończy? Czy wyjazd na wieś zakończy znajomość? O tym więcej w trakcie lektury!



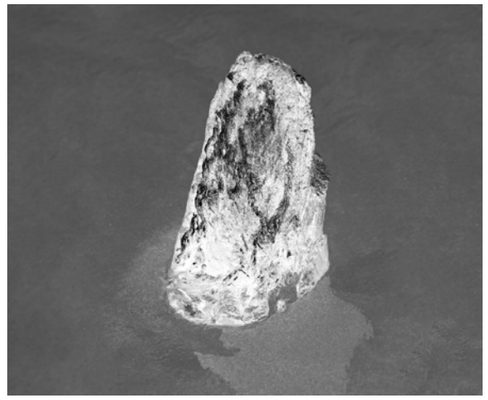
Prestiżowe IMPREZY

CZYLI SUBIEKTYWNY PRZEGLĄD WYDARZEŃ

DO SŁUCHANIA DO OGLĄDANIA DO SPOTKANIA

KATARZYNA SERKOWSKA. AKWA AFEKTY

Wystawa artystki opowiada o wodzie i emocjach. Punktem wyjścia było osobiste doświadczenie straty i poszukiwanie sensu w towarzyszącym jej smutku. „Akwa Afekty" Katarzyny Serkowskiej to opowieść o poszukiwaniu sposobu wyrażenia emocji – uwięzionych w wodzie: łzy, które są wyrazem straty, włączone zostają w odwieczny cykl natury. Jest to też opowieść o naszym udziale w tym cyklu, będącym źródłem siły, odnowy i wewnętrznego wzrostu. W prezentowanych instalacjach artystka wykorzystuje biologiczne medium, jakim jest woda oraz woda z jej ciała (łzy) i żywe organizmy - rośliny. Artystka łączy naukę z mitologią, bio-art z symboliką. W swoich pracach poszukuje więzi człowieka z naturą, dających poczucie sensu i definiujących ludzką egzystencję. Wystawa jest częścią programu Inkubator Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia i realizowana jest w ramach nagrody przyznanej artystce przez CSW Łaźnia w konkursie na Najlepsze Dyplomy Akademii Sztuk Pięknych 2022.



Data: 28.04 -21.05
Miejsce: Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia 1

„OD ZACHWYTU DO PIĘKNA"

WYSTAWA AGNIESZKI GEWARTOWSKIEJ

Galeria Glaza Expo Design zaprasza na pierwszą wiosenną wystawę malarstwa, na której zaprezentowane zostaną prace Agnieszki Gewartowskiej - uczestniczki ponad 90 wystaw indywidualnych i zbiorowych w kraju i zagranicą, m.in. w Szwecji, Niemczech, Kanadzie, Japonii, Korei. Jej prace znajdują się w kolekcjach prywatnych i Muzeach Sztuki Współczesnej.
Tak o twórczości artystki pisze dr hab. Zbigniew Mańkowski:
[...] Oto wizualna kolorystyczna i sugestywna, niepozwalającą pozostać obojętnie pełnia istnienia. Ten bogato przedstawiony świat bierze się najpierw z obserwacji, długiego procesu narastania uwagi, widzenia i zachwytu, potem znajduje odzwierciedlenie w formach wypracowanych w tradycyjnych technikach, by zwieńczyć się finalnie pięknem w oku obserwującego. Tak, proszę Państwa, prawdziwy artysta nigdy nie jest biedny, tak jak to może przydarzyć się innym ludziom, bo ma bogactwa, których inni nie są w mocy nie tylko dostrzec ale i posiadać, a w dodatku ma coś co jeszcze bardziej go wyróżnia - to, że przez całe życie może się swoim bogactwem dzielić zupełnie do woli z innymi ludźmi i ich obdarowywać swym zachwytem, który ten przerodzić się może w piękno wiedzenia [...].

Data: 28.04 - 12.05
Miejsce: Galeria Glaza Expo Design

WKKW SOPOT SPRING TOUR

Przed nami dwutygodniowe zawody we Wszechstronnym Konkursie Konia Wierzchowego „WKKW Sopot Spring Tour". W tym roku ta międzynarodowa impreza odbędzie się w dniach 27 kwietnia – 7 maja. Wstęp dla publiczności jest bezpłatny. WKKW to jeździecki triathlon, zawody składają się z trzech dyscyplin rozgrywanych w ciągu trzech dni. Pierwszego dnia rozgrywana jest tzw. próba ujeżdżenia, która polega na wykonaniu odpowiednich figur na tzw. czworoboku, czyli specjalnie przygotowanym placu. Kolejnego dnia zawodnicy i konie biorą udział w próbie terenowej, która rozgrywana jest na znacznie większym obszarze – jest to bieg przełajowy na trasie obejmującej kilka kilometrów, na której jeździec i koń mają do pokonania koło dwudziestu przeszkód. Rozgrywana trzeciego dnia próba skoków stanowi z kolei test dokładności oraz kondycji konia i jeźdźca, którzy dzień wcześniej przeszli bardzo wymagającą próbę terenową. Skoki odbywają się na parkurze, na którym ustawionych jest kilkanaście przeszkód – należy je pokonać w odpowiedniej kolejności w zadanym czasie. Każda zrzutka i przekroczenie normy czasu to oczywiście punkty karne.

Data: 27-30.04 oraz 04-07.05
Miejsce: Hipodrom Sopot

KONKURS KURS NA BIZNES

Miasto Gdynia zaprasza do udziału w pierwszej edycji konkursu dla młodych przedsiębiorców – Kurs na Biznes. Jeśli marzysz o własnym biznesie lub od niedawna prowadzisz działalność gospodarczą (maksymalnie od dwóch lat), ta inicjatywa jest dla ciebie. Kurs na Biznes to nie tylko szansa na zdobycie wiedzy i nowych umiejętności, ale także wsparcie finansowe dla twojej działalności. W trakcie szkoleń poznasz tajniki prowadzenia biznesu, a także wykorzystasz praktyczne umiejętności, które pomogą wspierać twoją firmę. Na najlepszych uczestników czekają atrakcyjne nagrody finansowe i bogaty pakiet świadczeń biznesowych.

Aby zgłosić się do konkursu, wystarczy wypełnić formularz, który dostępny jest na stronie www.gdyniaprzedsiebiorcza.pl. Konkurs skierowany jest do wszystkich mieszkańców Gdyni lub osób, które chcą założyć lub przenieść istniejącą działalność do Gdyni. Przedsięwzięcie będzie realizowane w dwóch kategoriach: IDEA – dla pomysłów na założenie nowej firmy oraz STARTUP – dla pomysłów na rozwój istniejącej firmy. Autorzy najciekawszych biznesowych koncepcji otrzymają aż 25 tysięcy złotych na start lub rozwój własnej firmy.

Data: 3.04 - 15.05
Miejsce: Gdynia

LOCAL TRENDS

SAMORZĄDOWY KONGRES FINANSOWY

Hasło przewodnie tegorocznej edycji Samorządowego Kongresu Finansowego to „Samorządy wobec multikryzysów i wyzwań rozwoju". Prezydenci, wójtowie, burmistrzowie oraz skarbnicy spotkają się w kwietniu w Sopocie, aby wspólnie z przedstawicielami rządu RP, przedsiębiorcami oraz analitykami wypracować odpowiedzi na najważniejsze wyzwania. Wystąpienie inauguracyjne wygłosi Paweł Szefernaker, sekretarz stanu w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji, przewodniczący Komisji Wspólnej Rządu i Samorządu, który przedstawi wspólne działania rządu i samorządu wobec multikryzysów i wynikających z nich wyzwań rozwoju.
Local Trends to projekt, którego celem jest wzmocnienie głosu gmin, miast, powiatów i województw w dyskusji o rozwoju społeczno-gospodarczym jednostek samorządu terytorialnego oraz kraju. Inicjatorami Local Trends są Grupa MTP i Centrum Myśli Strategicznych we współpracy z partnerami strategicznymi. Nad jakością merytoryczną wydarzeń czuwa Rada Programowa składająca się z kilkudziesięciu ekspertów – przedstawicieli administracji państwowej, samorządów, biznesu oraz nauki.

LocalTrends
Samorządowy Kongres Finansowy

Data: 03-04.04
Miejsce: Sheraton Sopot Hotel

GALA POMORSKIEJ NAGRODY ARTYSTYCZNEJ

Tegoroczną Galę Pomorskiej Nagrody Artystycznej uświetni koncert symfoniczny, w programie którego usłyszymy Uwerturę „Spokojne morze i pomyślna podróż" op. 27 Felixa Mendelssohna-Bartholdy'ego, „Koncert na trąbkę i orkiestrę smyczkową" Roberta Planela oraz „Koncert na klarnet i orkiestrę smyczkową" Aarona Coplanda. Orkiestrę Polskiej Filharmonii Bałtyckiej poprowadzi Michał Krężlewski, a solistami będą Tatsushi Fujioka – trąbka oraz Adam Eljasiński – klarnet.

Data: 27.04
Miejsce: Polska Filharmonia Bałtycka

WIOSENNA EDYCJA TARGÓW KLIMATY

Ponad 90 świetnych wystawców, wspaniałe marki i znane nazwiska z całej Polski, niektóre po raz pierwszy w Trójmieście! Podczas targów zaprezentują się najciekawsi i bardzo różnorodni twórcy. Wyeksponowana zostanie biżuteria, moda i modowe akcesoria, dekoracje, ceramika, plakat i grafika, książki, smakołyki, zabawki. Świetnie zapowiada się reprezentacja artykułów wellness, czarująca zapachami i kusząca wszystkich szukających oryginalnych i naturalnych produktów. Stoiska z ceramiką i porcelaną to prawdziwa duma targów – wśród wystawców prawdziwe gwiazdy imprez targowych w Polsce i wiele wspaniałych ceramiczek, które tworzą niezwykłe przedmioty w swoich niewielkich pracowniach. Wiosenne klimaty to również inauguracja specjalnej strefy DEBIUTY, w której po raz pierwszy zaprezentują się BUKA, Danuta Pawlak, Drewniane Klimaty, Lepiej Ceramika, Monika Delik – kolaże, Płomienne, So So, tu Lokalne, Wymalovane. Wielu twórców zapowiedziało premiery nowych produktów oraz atrakcyjne, targowe ceny.

Data: 23.04
Miejsce: Stary Maneż

WYSTAWA PLAKATÓW JACXA STANISZEWSKIEGO

Galeria ZPAP Dom Liter zaprasza na wystawę plakatów Jacxa Staniszewskiego, autora instalacji wizualnych, rzeźb, plakatów, grafiki wydawnictw muzycznych. Jak sam mówi: „Tworzę prace, w których liczy się przede wszystkim emocja odpowiednio wyartykułowana, pozbawiona przymilania się. „Wizualny performance" to definicja właściwie oddająca fakt powstawania i odbywania się zdarzeń według mojej wyobraźni. Rodzaj uczciwej surowości w podawaniu tematu bez upiększeń buduje, według mnie, silne relacje z widzem. Przeżycie zastępuje kontemplacje". Kuratorem wystawy jest Piotr Kowalski.

JACX
STANISZEWSKI
wystawa
plakatów

Galeria ZPAP DOM LITER
przy ulicy Piwnej 67/68
w Gdańsku
1.04. - 23.04.2023
w godzinach **13 -17**
/ w poniedziałek zamknięte /

Data: 31.03 - 23.04
Miejsce: Galeria ZPAP Dom Liter

BALTIC SEA HOUSE

BAJDEWIND

KOMFORTOWE DOMY NAD MORZEM
ŁEBA / NOWĘCIN

tel. 500 541 700 | www.balticseahouse.pl

MAZDA 3 HATCHBACK

PIĘKNA I NIEGRZECZNA

AUTORKA: KLAUDIA KRAUSE-BACIA | **FOTO:** KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

Tym razem coś dla tych, którzy nienachalnie pragną się wyróżnić! Już poprzedniczka Mazdy 3 w wersji hatchback była autem ponadprzeciętnie atrakcyjnym. Poprzeczka postawiona była więc wysoko, lecz trzeba przyznać, że Japończycy bardzo się postarali. Nowa „trójka" ma wszystko, czego oczekuje się dziś od nowoczesnego hatchbacka: łobuzerski urok, pełniejszą figurę, świetny design, i wrodzoną ekskluzywność, która objawia się także wyposażeniem. Zapnijcie pasy!

Czasami latami trzeba czekać na tą jedyną… podobnie jest z samochodem - tylko nieliczne sprawią, że w oku kierowcy pojawi się prawdziwy błysk. A ten pojawił się przy pierwszym zetknięciu z nową Mazdą 3, która naprawdę potrafi zauroczyć. Drapieżne spojrzenie, nieco niżej wydatny splitter, wysublimowana linia boku niemal nietknięta żadnym przetłoczeniem, i bardzo zgrabny tył zwieńczony eleganckim, czarnym spojlerem. Do tego dwa wystające wydechy, które przyjemnie podkreślają potencjał silnika. Umówmy się, nawet ci, którzy nie są koneserami nowoczesnej motoryzacji, nie przejdą obok niej obojętnie.

Wszyscy jednak doskonale wiemy, że równie ważne jest wnętrze, a to naprawdę zaskakuje, tym bardziej w testowanej wersji Hikari z pakietem Luxury Black. Kolor czarny to klasa w sama w sobie, i tym razem nie chodzi wyłącznie o sukienkę. Wnętrze „trójki" to prawdziwy powiew luksusu: czarna podsufitka, ciemne fotele i obicia drzwi oraz podłogi - wszystko tworzy spójną całość. Deska rozdzielcza

ma minimalistyczny wygląd, a ekran nie razi, co więcej, nawet w słoneczny dzień w ciemnych okularach wyświetlane komunikaty są bardzo dobrze widoczne.

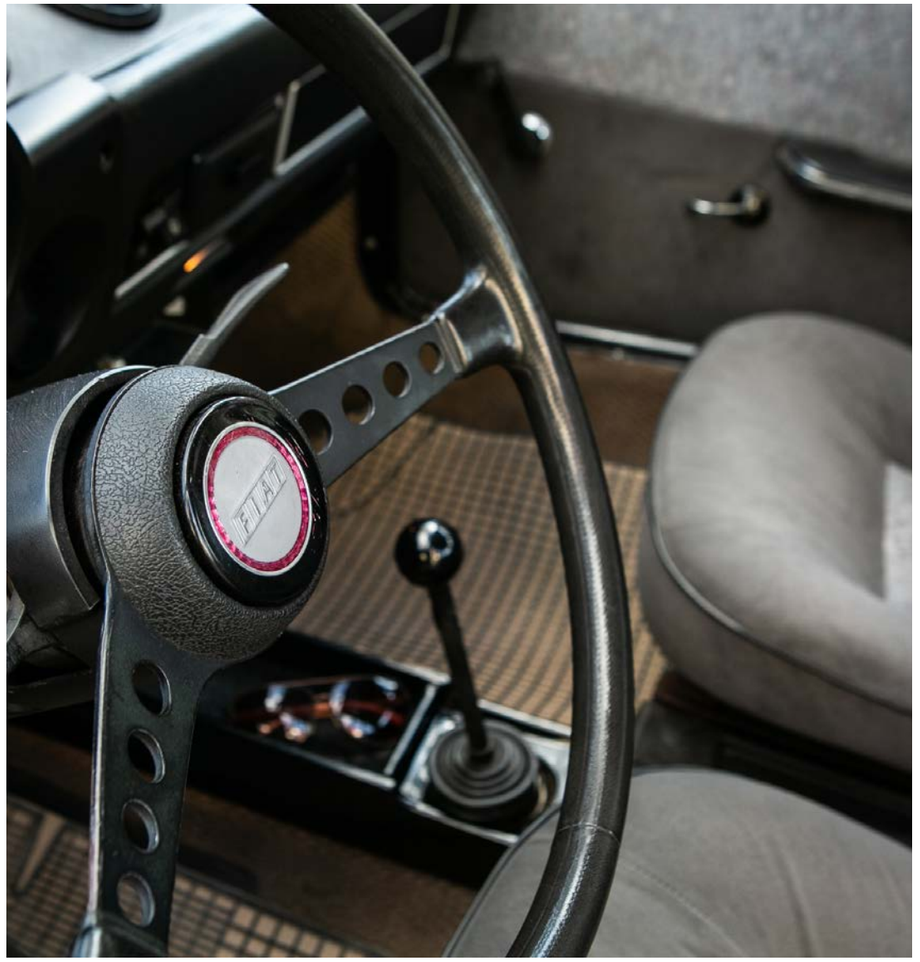
Testując samochody zawsze zwracam uwagę na intuicyjność infomediów oraz jakość dźwięku, tym razem obie rzeczy mnie nie zawiodły. Wszystko jest niezwykle czytelne, stacje radiowe i panel klimatyzacji to przysłowiowa „bułka z masłem". Do tego widoczny przycisk do dezaktywacji ESP i kontroli trakcji, którego nie trzeba szukać w milionach ustawień. Nic nie trzeszczy, nic nie puka, a plastiki w większości zostały schowane pod wysokiej jakości materiałami. Jedyny dźwięk, który dociera do uszu to czyste brzmienia od BOSE. Jazz, punk-rock, muzyka klasyczna - ależ to dobrze gra!

Pędząc przez gdańskie ulice, oczywiście w granicach rozsądku, spalanie wyniosło 6,7l/100 km, co uważam za satysfakcjonujące, biorąc pod uwagę, że sercem samochodu jest 2-litrowa, coraz rzadsza już wolnossąca jednostka. Pod prawą stopą mamy 150 KM dostępnych przy 6 tys. obr./min., co - jak na tego typu auto - jest wartością zupełnie wystarczającą. Dodatkowo silnik wyposażono w układ mikrohybrydowy, co znaczy, nie mniej - nie więcej, że podczas zwalniania odzyskuje on energię i w ten sposób powstaje prąd, który potem może być wykorzystany do podtrzymywania pracy pokładowych systemów elektrycznych, gdy nie pracuje silnik.

Sama jazda była czystą przyjemnością, i co warto podkreślić - Mazda 3 - naprawdę lubi ciasne zakręty. Zawieszenie jest twarde, ale też sprężyste, co w połączeniu z wygodnymi fotelami sprawia, że samochód idealnie sprawdza się w codziennym użytkowaniu. Automatyczna skrzynia biegów pracuje bez zarzutu i ma naprawdę dobry timing, nie przeciąga i reaguje „w punkt", co nie zawsze jest takie oczywiste…

Podstawowa pojemność bagażnika wynosi 334 l, przez co nie jest gigantem w swojej klasie, jednak umówmy się - nikt nie kupuje Mazdy 3, by przewozić nią pianino. Takie auto ma dawać radość z jazdy, a na jej brak nie mogłam narzekać. Do tego jest w pewnym sensie unikatowa… Proszę przyznać się bez bicia, ile razy widzieliście ją na trójmiejskich drogach? No i ta sportowa prezencja!

W prezentowanej wersji Hikari możecie ją mieć za około 158 505 tysięcy złotych. Do wyposażenia nie można się przyczepić, a samochód na pewno szybko nie straci na wartości. Nowiutką „trójkę" przetestowałam dzięki autoryzowanemu dilerowi Mazdy, firmie BMG Goworowski. Warto, sprawdźcie sami!



FIAT 128 SPORT

UROCZE COUPÉ Z CHŁOPIĘCYCH MARZEŃ

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

Ten mały Włoch reklamowany był przez Niki Laudę i samego Enzo Ferrariego. Szybko stał się ulubieńcem gwiazd estrady - zarówno tych polskich, jak europejskich. Był też przez całą kolorową dekadę lat siedemdziesiątych synonimem rasowego, przystępnego samochodu sportowego.

Nie mówimy tutaj o żadnym Ferrari, czy Maserati, ani nawet Alfie Romeo, ale o Fiacie 128 Sport Coupé, a potem jego rozwinięciu, Fiacie 128 3p, czyli o kompaktowych coupé, które zastąpiły na taśmach produkcyjnych popularne nawet w Stanach Zjednoczonych, modele 850 Coupé/Spider. Nowa sportowa linia włoskiego producenta powstała na bazie pierwszego nowoczesnego włoskiego kompakta, czyli Fiata 128, samochodu roku 1970. To on, a nie Golf wprowadził po raz pierwszy do segmentu C napęd na przednią oś i pięciodrzwiowe nadwozie hatchback. Fiat szczycił się też tym, że poprzez umieszczenie napędu poprzecznie i pochylenie go do przodu, obszar komory silnika nie przekraczał 20% długości auta. Sport Coupé pojawiło się w 1971 roku i w żaden sposób sposób nie przypominało modelu, na którym zostało zbudowane. Na skróconej płycie podłogowej osadzono nadwozie, narysowane zupełnie od nowa przez Centro Stile Fiat pod wodzą Paolo Boano. Jego bryła jasno nawiązywała rywalizację z opisywanym w cyklu „Trójmiejski Klasyk", Fordem Capri.

Pod maską zamontowano dwa wzmocnione silniki od normalnego 128, które wyposażono w kultowy dwugardzielowy gaźnik firmy Weber. Pierwszy z nich o pojemności 1116cm³ charakteryzował się mocą 64km przy 6000 obr./min. Pozwalał on rozpędzić pojazd do prędkości 150km/h. Drugi o pojemności 1290cm³ charakteryzował się mocą 75km przy 6600 obr./min. Tutaj prędkość maksymalna wynosiła 160km/h. Oba silniki były połączone z 4-stopniową, zsynchronizowaną ręczną skrzynią biegów. Zwarta, jednoznacznie sportowa sylwetka, nawiązująca detalem do ówczesnych super-samochodów, oraz rasowe brzmienie silników sprawiły, że Coupé szybko stało się włoskim hitem sprzedażowym. Auto lubił nawet Enzo Ferrari. Do tego stopnia, że pozwolił wykorzystać swój wizerunek w reklamie, co było zjawiskiem absolutnie niecodziennym.

Fiat 128 Sport był bardzo modnym samochodem chociażby wśród Polskich celebrytów czy gwiazd sportu. Takim Fiatem poruszali się między innymi piłkarz Marek Kusto, czy Jerzy

Połomski. Egzemplarz Połomskiego powędrował potem w ręce Maryli Rodowicz, a później trafił do Marka Grechuty. To właśnie podróże 128 (które było jego pierwszym autem) przyczyniły się do powstania obrazu „W podróży". 128 stał się rzecz jasna szybko także gwiazdą ekranu. Możemy go zobaczyć między innymi w trzecim odcinku serialu „07 zgłoś się" pt."Dziwny wypadek". Zielony fiacik, kierowany przez przebranego za kobietę, wybitnego kierowcę rajdowego Marka Varisellę, ucieka w nim przed milicją po alejkach parku i nowootwartej Trasie Łazienkowskiej przeskakując w spektakularny sposób po blokadę zorganizowaną przez stróżów prawa.

Celebryckie epizody nie są oczywiście jedynymi w polskiej historii 128 Coupé. Model ten miał swój krotki epizod w Warszawskiej FSO. Pod koniec 1974 roku do modeli Polskich Fiatów „montowanych" w Żerańskiej FSO takich jak 127p, 131, czy 132p dołączył właśnie 128 Sport. 824 sztuki, które opuściły bramy Żerania, w tym 476 sztuk 128 Sport Coupé, bo pozostałe to 3p, miały polską tabliczkę znamionową, polskie opony i akumulator. Auto dostępne było tylko i wyłącznie za waluty wymienialne w sklepach Przedsiębiorstwa Eksportu Wewnętrznego „Pewex", lub w Biurze Eksportu Wewnętrznego POL-MOT w Warszawie. W połowie 1975 roku Fiat zakończył produkcję modelu 128 Sport Coupé, zastępując go nowszym, 3-drzwiowym 128 3p.

Prezentowany przez nas egzemplarz „zmontowano" w FSO. Pierwszym właścicielem tego auta był inżynier lotnictwa z Bydgoszczy. W okolicach 2000 roku, auto przeszło gruntowny remont, włącznie ze zmianą koloru nadwozia - pojazd oryginalnie był zielony. Odświeżeniu zostało poddane również wnętrze pojazdu, które wcześniej miało miodowy kolor. W 2008 roku auto pojawiło się na znanym portalu ogłoszeniowym, gdzie ujrzał je Piotr - aktualny właściciel Fiata, członek Stowarzyszenia FSO Pomorze. Piotr marzył od dzieciństwa o Fiacie 128 Coupé, ale się spóźnił. Gdy zadzwonił pod numer podany w ogłoszeniu, okazało się, że auto jest już zarezerwowane i ktoś po niego jedzie. Szybko okazało się, że to był kolega z klubu miłośników Fiata. Najważniejsze, że auto trafiło w dobre ręce. Kilka lat później Piotr złożył ofertę, że chętnie odkupi ten pojazd, jednak nie przyniosło to oczekiwanego rezultatu. Dopiero w zeszłym roku drugi właściciel sam odezwał się, mówiąc, że myśli o sprzedaży. To był prawdziwie szczęśliwy dzień. Piotr czekał wszak na ten moment 14 lat!

Na koniec odrobina prywaty. Podobnie jak Piotr, także piszący te słowa wychował się w kulcie 128 Coupé i jego młodszego braciszka – 128 Sport 3p. Dwie dekady temu stał się nawet ich posiadaczem. Od razu dwóch. 128 Sport Coupé był w trakcie remontu, za to 128 Sport Coupé jeździł i miał świetną historię. Przez trzydzieści lat miała go pewna urocza Warszawianka, która otrzymała go od swojego chłopaka – Libijczyka. Pamiętam mieszkanie na Ursynowie, umeblowane zestawem wypoczynkowym Kon-Tiki i afrykańskimi rzeźbami, zamkniętego w osiedlowym garażu Fiata, z deską rozdzielczą oklejoną karakułami i zapach papierosów Marlboro, towarzyszący podpisaniu umowy. W przeciwieństwie do opowieści Piotra, ta historia nie skończyła się jednak dobrze. Oba auta spłonęły w pożarze zakładu blacharsko – lakierniczego na Kaszubach. Dlatego tak bardzo kibicuję Piotrowi, który spełniając swoje marzenia, realizuje także moje.

WEDDING PLANNERKI

ŚLUBY SKROJONE NA WYMIAR

AUTORKA: MARTA DWORAK

Zawód wedding plannerki w Polsce jest nadal mało znany, a większość zapewne kojarzy go z amerykańskich komedii romantycznych. W „Powiedz tak” z Jennifer Lopez weselna perfekcjonistka maniakalnie wręcz dba o każdy szczegół organizowanych przez siebie ślubów, wypełniając tym nie do końca udane życie miłosne. I choć to filmowy stereotyp, to zawód stopniowo zdobywa popularność o czym opowiadają trójmiejskie wedding plannerki.

Fot. Freepik

Na horyzoncie pojawia się kwieciście przystrojona łódź, która delikatnie porusza taflę jeziora. Siedząca w niej Panna Młoda uśmiecha się do zebranych na brzegu ludzi, wśród których radośnie pląsają tajemnicze postacie rodem z romantycznych ballad. Wszystko usłane jest zielono-żółtą roślinnością imitującą jeziorne szuwary. W tle uwagę przykuwa gigantyczna florystyczna mandala. – Mamy dobry czas, wszystko przebiega zgodnie z planem. Żeby tylko nie zapomnieli słów swojej niezwykłej przysięgi – komentuje cicho stojąca na brzegu Valentina Pokrovskaya. - Goście w dobrych humorach, urzędniczka czeka w altanie, zespół podpięty pod nagłośnienie i po udanej próbie generalnej. Kelnerzy w pogotowiu z kieliszkami, a kuchnia dopieka dania ciepłe i szykuje bufet. Pogoda jest nam przychylna, wygląda na to, że białe parasole z zaplecza nie przydadzą się...

Sceneria z hollywoodzkiej produkcji? Nie, to wesele w plenerze koordynowane przez doświadczoną wedding plannerkę. Można by pomyśleć, że takie rzeczy tylko na Zachodzie, tymczasem okazuje się, że to zagranica coraz częściej wybiera Polskę na swoją ślubną destynację.

SPOKÓJ DLA MŁODYCH

Przekrój par młodych w dzisiejszych czasach jest naprawdę szeroki: od ludzi po 20., którzy często

Valentina Pokrovskaya

Absolwentka zarządzania, która ma za sobą kilkuletnie doświadczenie w obsłudze klienta w korporacji działającej na rynkach finansowych. Przez dłuższy czas postrzegała branżę ślubną przez pryzmat tradycyjnych polskich wesel, których w ogóle „nie czuła". Na świeżo zaczęła zgłębiać ten temat po własnych zaręczynach w 2013 roku. A potem już kurs wedding plannerski i pierwszy ślub organizowany dla pary przyjaciół. Tak powstała jej marka Wedding Alchemy® by Valentina. W swojej pracy lubi całościowe zarządzanie projektem weselnym od jego początków, aż po finalizację. W branży jest znana z miłości do nowych technologii, które na co dzień wykorzystuje, pracując ze swoimi parami młodymi. Ceni sobie również kreatywną pracę koncepcyjną oraz możliwość rozwoju i poszerzania horyzontów na przykład w ramach School of Deco stworzonej przez scenografkę i właścicielkę marki Artsize w Poznaniu – Gabrielę Prządkę. To się przydaje m.in. w przypadku, gdy para młoda mówi, że lubi kolor "British racing green", Marvela oraz... ma trzy koty, a motto Valentiny to "uroczystość inspirowana Wami". Valentina aktualnie pracuje sama, ale powoli skłania się do zatrudnienia kogoś do pomocy. Z końcówką lutego ruszyła również z nową marką #robięślubnybiz czyli mentoring i konsultacje dla wedding plannerów czy - szerzej - dla branży ślubnej.

Fot. 5CZWARTYCH.COM

wstępują na ślubny kobierzec z finansowym wsparciem rodziców, przez doświadczonych narzeczonych, dla których wesele to nie pierwszyzna, ale tym razem dokładnie wiedzą, czego chcą, aż po obcokrajowców, którzy w Polsce upatrują zabawowy raj sprowadzony do dużo przyjemniejszych kosztów niż u nich. Póki co właśnie zagraniczny klient lepiej rozumie korzyści, jakie zapewnia zatrudnienie wedding plannerki.

Klienci z Trójmiasta w przypadku Valentiny Pokrovskaya z Wedding Alchemy – która zapałała miłością do wesel po latach wewnętrznego oporu - stanowią jedynie 10%. Najwięcej ma par międzynarodowych składających się m.in. z osób, które wyjechały z kraju do pracy, czasami to z kolei Polacy mieszkający zagranicą, a innym razem to osoby polskiego pochodzenia, z którymi cała komunikacja formalna odbywa się w języku angielskim. Zdarzają się też pary, które nie mają nic wspólnego z naszym krajem, a chcą tu zorganizować wesele. Największa taka grupa to Norwegowie i Szwedzi. Polska staje się w ten sposób powoli destynacją weselną. Widać to też w rosnącej jakości usług - serwisu hotelowego, gastronomii itp.

Klienci, z którymi współpracuje Dorota Janicka-Kurlenda – właścicielka Gdańskiej Orchidei - to osoby ceniące swój czas, często mieszkające poza granicami naszego kraju i poszukujące kogoś na miejscu, komu można zaufać. Co ciekawe czasami zgłaszają się do niej również rodzice pary młodej, którzy w dniu przyjęcia weselnego preferują uczestnictwo w roli gości, a nie współorganizatorów.

Trafiają tym samym w sedno usługi wedding plannerki, która przede wszystkim zapewnia narzeczonym oraz ich bliskim spokój, poczucie panowania nad sytuacją, a w konsekwencji możliwość koncentracji na tym, co najważniejsze, czyli samym ślubie. Wedding plannerka odciąża parę i spina wszystkie szczegóły, nadzoruje cały program, jest osobą kontaktową dla podwykonawców i obsługi, a także opiekuje się gośćmi oraz bierze na siebie ewentualne problemy. A te ostatnie mogą być przeróżne.

Jedną z pamiętnych z sytuacji awaryjnych Bogny Bojanowskiej, zajmującej się weselami od ponad 15 lat, była sucha burza z piorunami, które trafiły w górną kondygnację budynku weselnego. Spowodowało to odłączenie całej elektryki, wstrzymanie

Fot. Grupa Obiektywni

pracy kuchni i ewakuację gości. Impreza przeniosła się na dwór i jedynym ratunkiem stał się alkohol. Szczęśliwie po godzinie mogli już kontynuować zabawę w obiekcie. Inne sytuacje to atak epilepsji jednego z gości, zasłabnięcie trębacza czy zapomnienie o zamówieniu tortu przez cukiernika. Swoim klientom Bogna Bojanowska powtarza: - Gdy się „wali i pali", przyjdę do Was i Wam powiem, ale jeśli to drobne problemy, zapewniam, że nawet nie będziecie o nich wiedzieć. Wy macie tego dnia przede wszystkim celebrować, a nie się zamartwiać.

OD 100 DO 200 GODZIN

Nie znaczy to bynajmniej, że przyszli małżonkowie tracą decydujący głos czy całą frajdę z organizacji ślubu. Zadaniem wedding plannerki na etapie przygotowań jest przedstawienie im różnych opcji – w zależności od budżetu, ale i indywidualnych preferencji. Każdej parze zależy na czymś innym i pod to układane są priorytety. Dobra współpraca i budowanie relacji z podwykonawcami to podstawa w tym zawodzie. Sieć współpracujących firm to główne oręże w walce z weselnych chaosem. Często dzięki tym wypracowanym relacjom udaje się wynegocjować lepsze stawki dla pary. Nie do przecenienia jest też aspekt sprawdzonych kontaktów, na które można po prostu liczyć, nawet w sytuacjach losowych.

Sam koszt wedding plannerki w przypadku wesela na około 100 osób waha się między 10 tys., a 20 tys. zł – w zależności od zakresu wsparcia. W ciągu roku wedding plannerka obsługuje średnio od 8 do 12 wesel tak, aby móc poświęcić im należytą uwagę i czas. Standardowa realizacja zabiera 100 do 200 roboczogodzin, ale zdarzają się imprezy bardziej skomplikowane, np. 3-dniowe, na które trzeba przeznaczyć nawet 600 godzin. Zlecenia najlepiej przyjmować z odpowiednim wyprzedzeniem, czyli 1,5 roku przed ślubem, ewentualnie 9 - 12 miesięcy wcześniej. Zdarzają się tzw. pary last minute, czyli 3 - 4 miesiące wcześniej. Karolinie Wereszczyńskiej z „Weselmy się razem!" zdarzyło się nawet zorganizować wesele w 8 dni, ale to była sytuacja ekstremalna.

Czasami klienci potrzebują wsparcia tylko w wybranych aspektach. Dlatego też w swojej ofercie wedding plannerki mają szeroki zakres pakietów częściowej współpracy. Może nią być na przykład sama koordynacja, która nie ogranicza się wyłącznie do dnia ślubu, a średnio zaczyna się 3 miesiące wcześniej od sprawdzenia wszystkich umów i ustaleń

Fot. mat. Karolina Wereszczyńska

Karolina Wereszczyńska

d 8 sezonów związana z branżą ślubną, a wszystko zaczęło się od urlopu macierzyńskiego i sugestii teściowej, że powinna robić to, co pani w telewizji – wedding plannerka i celebrytka – Izabela Janachowska. Po zastanowieniu przyznała jej rację. Zaczęła od kursów branżowych, ale i miała trochę szczęścia, gdyż w pierwszym roku aż trzy jej koleżanki potrzebowały pomocy organizacyjnej przy swoich weselach. W taki sposób zdobyła wiedzę praktyczną i zbudowała swoje portfolio. W 2016 roku założyła jednoosobową działalność gospodarczą „Weselmy się razem!" i już niebawem pozyskała pierwszego klienta. Aktualnie działa sama i myśli, że tak już zostanie na zawsze. Ciężko pracowała na swoją opinię i nie chciałaby tego zaprzepaścić przez niewłaściwą osobę. Woli współpracować ze sprawdzonymi podwykonawcami i dobierać ich do danego klienta. Wartością nadrzędną jej firmy jest jakość, nie ilość. W pracy pomaga jej wrodzony zmysł organizacyjny oraz… bycie z wykształcenia architektem, co przydaje się zwłaszcza przy pokazywaniu ergonomii sal. Współpraca z klientami z zagranicy pozwala jej skutecznie łączyć obowiązki zawodowe z rodzinnymi.

z podwykonawcami oraz stworzenia szczegółowego harmonogramu działań przygotowawczych i całego przebiegu wesela.

DYPLOMACJA, ASERTYWNOŚĆ I EMPATIA

Jak przyznają wedding plannerki ich praca jest bardzo samodzielna i wymaga dużo samodyscypliny. Typowy dzień zaczyna się rano, najczęściej w domowym biurze przy komputerze – to odpisywanie na maile, kontakt z parami, budowanie relacji z podwykonawcami. Są też dni wizytowania obiektów, degustacji, spotkań z dekoratorami itp.

Dużą część dnia zajmują działania sprzedażowo - marketingowe. Jak opowiada Bogna Bojanowska – zewnętrznej agencji zleca tylko pozycjonowanie oraz kampanie reklamowe, za to sama tworzy posty i relacje na media społecznościowe, obrabia zdjęcia i zajmuje się PR-em. W samej koordynacji pomaga jej natomiast mąż Michał Bojanowski. I taki duet damsko - męski dobrze się sprawdza. On bierze na siebie np. noszenie rzeczy oraz opiekę nad gośćmi, a ona pozostaje cały czas blisko pary młodej. Oboje prowadzą własne działalności i tak sobie ułożyli życie, by kończyć pracę o godzinie 15 i spędzać czas z trójką dzieci. Zdarza się natomiast, że Bogna Bojanowska spotyka się z parami online wcześnie rano lub późno wieczorem, dostosowując się do ich stref czasowych, stara się być elastyczna. Z kolei w sezonie weekendy wypełnia jej nadzorowanie przebiegu wesel.

- To ciężki kawałek chleba, także z tego względu, że my musimy co roku zdobyć nowych klientów. Nie mamy jakiejś bazy – wyjaśnia z kolei Valentina Pokrovskaya. - I tak duża część mojego dnia to też działania wewnątrz firmy: marketing, optymalizacje strony internetowej itd. Tak, jak w przypadku każdego małego przedsiębiorcy, przyjmujesz na siebie bardzo dużo ról.

Zdaniem Valentiny Pokrovskaya cukierkowy obraz jej profesji jako wiecznie uśmiechniętych, nienagannie ubranych pań w garniturkach, szpilkach, poprawiających najdrobniejszy kwiatek czy rozkładających winietki na stołach, to po części wina samej branży i jej komunikacji. Z drugiej strony coraz więcej wedding plannerek zaczyna pokazywać weselny backstage, który uzmysławia, ile tak naprawdę spraw mają na głowie. Zawód łączy w sobie wiele aspektów: zdolności organizacyjne, dyplomację, relacyjność, empatię, asertywność, spokój i zimną krew, a także niemały wysiłek fizyczny – niezliczone morze kroków do pokonania, zwłaszcza podczas tego decydującego dnia.

SZCZĘŚCIE NAJWIĘKSZĄ NAGRODĄ

Na rynku polskim dobrze działają rekomendacje zadowolonych klientów, natomiast w przypadku klientów zagranicznych – jak mówi Bogna Bojanowska - sprawdza się głównie pozycjonowanie, płatne kampanie reklamowe i wsparcie w postaci mediów społecznościowych, głównie Instagrama. Karolina Wereszczyńska mocno dba o opinie w Google i po każdej pomyślnej realizacji zabiega o ich pozyskanie zarówno ze strony pary młodej jak i podwykonawców czy obiektów weselnych. Dorocie Janickiej-Kurlenda pomagają także wywiady eksperckie w prasie branżowej oraz wydane przez nią książki. Valentina Pokrovskaya przyznaje, że wiele rekomendacji ma od usługodawców i od hoteli, zdarza się także, że polecają ją inne wedding plannerki, gdy same nie mają wolnego terminu.

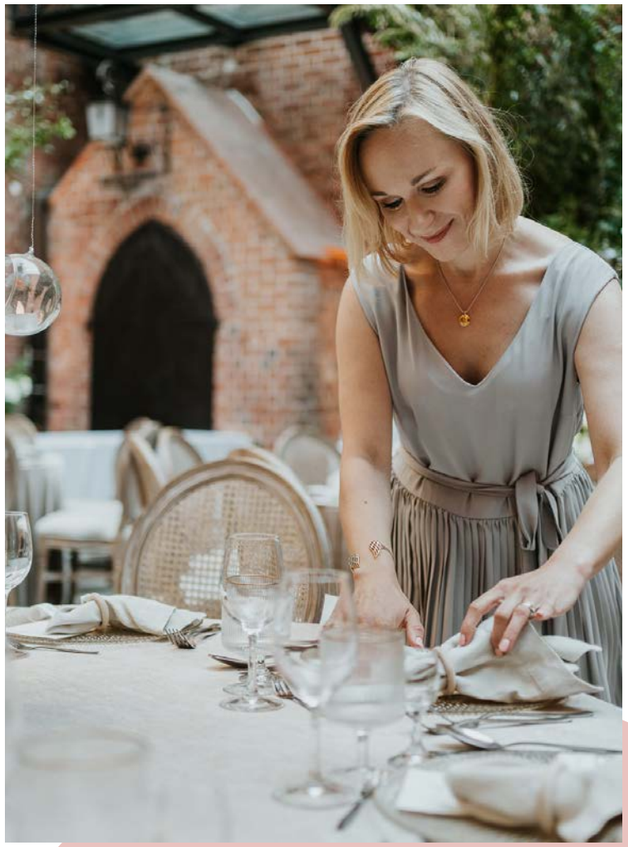
CO NAJBARDZIEJ CENIĄ W SWOIM ZAWODZIE?

Valentinie Pokrovskaya paradoksalnie przyjemność sprawiają… kłopoty.

- Bardzo lubię koordynację i analizowanie, gdy coś pójdzie nie tak, a później ten moment znajdywania rozwiązań sprawia mi ogromną satysfakcję – mówi.
Uwielbia też tworzyć szczegółowe scenariusze i dopinać je na ostatni guzik: - Lubię ten moment, kiedy para młoda jest taka szczęśliwa, zadowolona, kiedy widać, że naprawdę coś fajnego się zrobiło, coś co z nimi zostanie na zawsze. Tego właśnie brakowało mi w pracy w korporacji – stwierdza.

Zdaniem Doroty Janickiej-Kurlendy praca konsultanta ślubnego to połączenie perfekcyjnej organizacji, wysokiej estetyki, strategii budowania marki osobistej oraz wytrwałości i empatii.
– Kanwą jest służba drugiemu człowiekowi, stawianie potrzeb klienta na pierwszym miejscu. Szerzej o tym zagadnieniu można przeczytać w mojej książce „Sezon na ślub. Jak zostać wedding plannerem". Tego uczę na szkoleniach Wedding Master Academy – opowiada.

- Jest taki moment na ślubie, gdy panna młoda idzie do ołtarza i wówczas myślę sobie: kurczę zrobiłam kawał dobrej roboty, wszyscy jesteśmy tutaj, ona wygląda pięknie, jest uśmiechnięta i tak trochę kamień mi spada z serca. I to jest chyba ten



Fot. Time of Joy

Bogna Bojanowska

Zainteresowała się zawodem wedding plannerki w 2006 roku, kiedy to sama szukała wsparcia przy organizacji własnego ślubu. Mieszkała wtedy w Paryżu, a wesele planowała w Polsce. Czuła, że trudno byłoby je tworzyć na odległość, więc znalazła firmę w Warszawie, współpraca z którą ostatecznie przerodziła się w 2008 roku w organizację wesel dla Polaków zagranicą. Były to czasami bardzo kameralne śluby dla 2 - 4 osób, innym razem z 30 - 40 uczestnikami. Kiedy wróciła do Polski po 10 - letnim pobycie we Francji, kontynuowała tę współpracę i organizowała śluby w stolicy. W tamtym czasie (2009/2010) wedding plannerka nie była popularnym zawodem i wiele osób nie rozumiało sensu jej zatrudniania. 14 lat później, zdaniem Bogny niewiele się zmieniło pod względem mentalności Polaków i daleko nam do amerykańskich standardów. Być może dlatego wyspecjalizowała się w obsłudze klientów zagranicznych, a rokrocznie ma jedynie 1 - 2 pary z Polski. Przez rok pracowała jako PR i Marketing Manager w Pałacu Ciekocinko, by ostatecznie osiąść w Trójmieście i związać się na 8 lat z Wytwórnią Ślubów, w której jako Franczyzobiorca prowadziła oddział Pomorski. Dzisiaj pracuje pod własnym nazwiskiem.

Dorota Janicka-Kurlenda

Właścicielka Gdańskiej Orchidei, która organizacją ślubów i wesel zajmuje się od 2009 roku. W latach 2004 - 2014 pracowała jako manager i szkoleniowiec w sektorze sprzedaży. Rekrutowała, zarządzała zespołami pracowników i pracowała bezpośrednio z klientem. Tu objawiły się też jej umiejętności organizatorskie. Z wykształcenia jest plastykiem i dlatego dużą wagę przywiązuje do wizualnej strony uroczystości, pod tym względem bywa bardzo wymagająca. Interesuje się również protokołem dyplomatycznym, ceremoniałem, etykietą, savoir - vivrem. Poza weselami ma za sobą współprace przy licznych przyjęciach oficjalnych i rządowych. Zrealizowała m.in. projekt wizualnej strony oficjalnego przyjęcia dla pary książęcej Williama i Kate na Dworze Artusa w 2017 roku. Autorka dwóch książek o organizacji wesel („Sezon na ślub. Jak zostać wedding plannerem" i „Sezon na Ślub. 10 skutecznych metod obniżenia kosztów wesela"). Pomysłodawczyni szkoleń branżowych Wedding Master Academy i targów Bridal Fashion Show.

Fot. Alina Bobrowska

moment, który lubię najbardziej - przyznaje Karolina Wereszczyńska.

ROMANTYZM TAK,
ALE PRZEDE WSZYSTKIM PRACA

Jak zatem ma się praca wedding plannerek do obrazu stworzonego w filmach i programach telewizyjnych?

- Obraz ślubnych przygotowań przedstawiany w komediach romantycznych niesie ze sobą olbrzymią dawkę humoru, romantyzmu, odrobinę szaleństwa i dużo zaskakujących sytuacji. To wszystko towarzyszy również naszej pracy – przyznaje Dorota Janicka-Kurlenda. - Niemniej w rzeczywistości zestawione jest to z ogromem wymagającej pracy, której filmy już tak ochoczo nie pokazują. Jedno jest pewne, że poziomy emocji rzeczywistego wesela z pewnością dorównują tym filmowym.

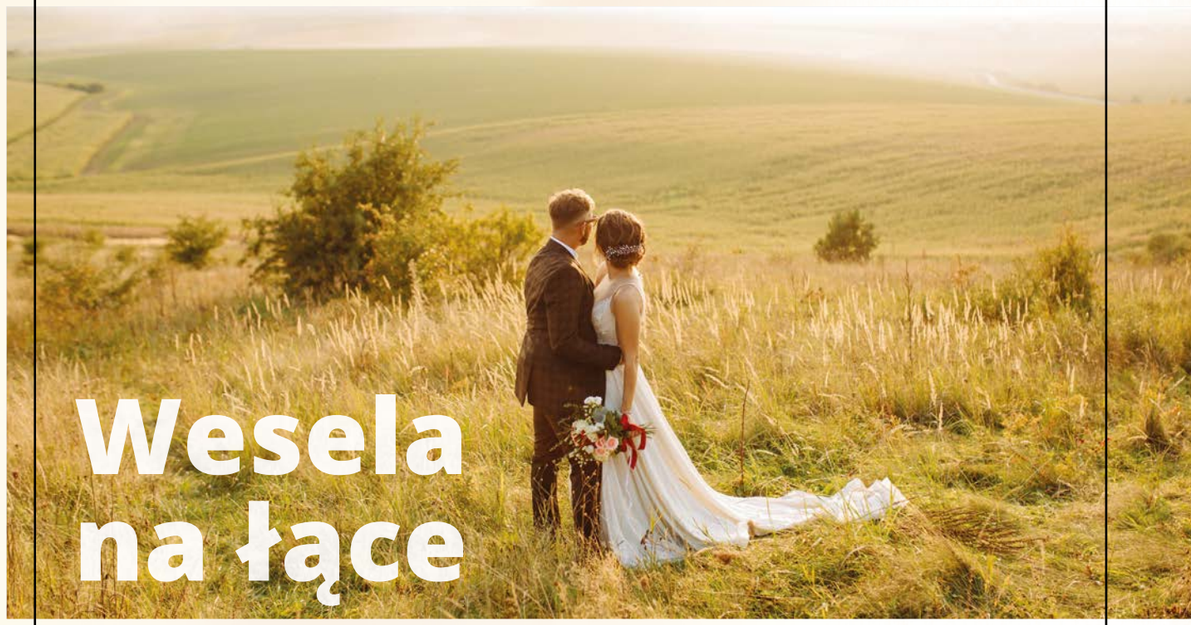
Zdaniem Bogny Bojanowskiej nigdy w Polsce nie będziemy na takim poziomie jak w amerykańskich filmach, gdzie obsługą wesela zajmują się ogromne firmy i rzesze wedding plannerek. Natomiast reszta się zgadza, a przede wszystkim widoczna jest podobna pasja.

Według Valentiny Pokrovskaya dobre wrażenie na pewno liczy się w tym zawodzie, zwłaszcza przy koordynacji, kiedy jest się w kontakcie z parą młodą i gośćmi - z boku, ale i w samym centrum wesela. Na tym i słuchawkach bezprzewodowych, tak pomocnych w dyskretnej komunikacji, kończą się zbieżności z hollywoodzkimi filmami. Nie jest to wszystko takie wymuskane, to przede wszystkim ciężka praca. Rekord Valentiny Pokrovskaya, jeśli chodzi o koordynację to 23 godziny 45 minut, potem 40 minut snu... i znowu na nogach kolejne 20 godzin.

Amerykańskie produkcje bardzo często kreują też obraz "bridezilli" tj. panny młodej z piekła rodem, z którym Valentina Pokrovskaya się nie zgadza. Nie znaczy to, że nie zdarzają się ciężkie sytuacje, ale podchodzi do nich ze zrozumieniem. To całkowicie normalne, że panna młoda odczuwa ogromny stres i emocje.

Tak więc, choć wizerunki wedding plannerek w hollywoodzkich produkcjach są przerysowane i stereotypowe, sporo elementów jednak się powtarza: perfekcjonizm, drobiazgowość, elegancja, zaradność, przebojowość, odwaga. Wedding plannerki twardo stąpają po ziemi, są świetnie zorganizowane, zawodowo i prywatnie, pewne siebie, a jednocześnie bardzo ludzkie, ciepłe i radosne. Lubią to, co robią i sprawdzają się w tym. Wiedzą, czego pragną i mają konkretne plany na przyszłość.

Zagroda Swołowo



Nie kręci Was tradycyjny model wesela w sali bankietowej? Proponujemy świetną alternatywę: powrót do stylu rustykalnego, kojarzącego się ze zwyczajami dawnej polskiej wsi. Jeżeli, podobnie jak my, jesteście miłośnikami natury i kochacie sielskie klimaty, zorganizujcie wesele na... łące. To miejsce wręcz wymarzone, by oderwać się od codziennej bieganiny i cieszyć najważniejszą imprezą w życiu. Zapraszamy do Swołowa!

Zagroda Swołowo to pieczołowicie odrestaurowane, XIX-wieczne obejście składa się z domu mieszkalnego (dziś są tu pokoje z pracowniami), budynku bramnego z „klubokawiarnią" oraz stodoły przekształconej na Centrum Aktywności Lokalnej. Zabytkowe wnętrza o współczesnym komforcie, piękna okolica z inspirującymi domami „w kratkę", czyste powietrze i zdrowe produkty „prosto od krowy" – trudno wymarzyć sobie lepszą przystań.

SWOŁOWO
STOLICA KRAINY W KRATĘ

Zagroda Inicjatyw Twórczych
Swołowo 5,
76-200 Słupsk
e-mail: swolowo@gok.slupsk.pl
Tel. +48 573 148 724

IDEALNA PANNA MŁODA Z PAKIETEM ŚLUBNYM BELLA CLINICA

AUTORKA: KATARZYNA LEPIANKA - GŁUSZKIEWICZ

Dlaczego chcemy, żeby nasz ślub był wyjątkowy? Ponieważ to jeden z najważniejszych momentów naszego życia. Ta jedna chwila zostaje w pamięci na zawsze. Jednak wiąże się z szeregiem przygotowań, które rozpoczynają się na długo przed tym wyjątkowym dniem. Szczególnie panna młoda chce wtedy wyglądać olśniewająco: idealna suknia, fryzura, a także rozświetlona i wypoczęta twarz. Tylko jak to zrobić, skoro przygotowania do ślubu często wiążą się z nieprzespanymi nocami? Tu na ratunek przychodzą kliniki urody z odpowiednio dopasowanymi zabiegami. Bella Clinica to miejsce, które stworzyło w tym celu specjalne pakiety ślubne, by z wyprzedzeniem rozpocząć pracę nad przygotowaniem skóry do ceremonii.

W Bella Clinica mamy do wyboru aż trzy pakiety ślubne w zależności od potrzeb. Ważna jest kolejność wykonywanych zabiegów oraz ich odpowiednie połączenie, żeby uzyskać oczekiwany efekt. Pakiety zostały tak stworzone, żeby zapewnić pannie młodej kompleksową poprawę wyglądu.

Idealny zabieg termoliftingu pozwoli wam uzyskać natychmiastowy efekt odmłodzenia i rozświetlenia skóry. Podczas zabiegu wykorzystuje się działanie światła podczerwonego (IR) na głębokie warstwy skóry. Możemy go wykonać zarówno na twarz: odmłodzić skórę, dodać jej blasku, spłycić zmarszczki, jak i na poszczególnych częściach ciała, np. ujędrnić skórę brzucha po utracie wagi.

Gdy już wykonamy lifting twarzy, warto zadbać o skórę na ciele. Redukcja cellulitu, wyszczuplenie i modelowanie sylwetki – to wszystko wykonacie za pomocą skutecznej metody mechanicznej stymulacji skóry. Dla osiągnięcia satysfakcjonujących efektów, zaleca się wykonanie serii zabiegów. Dlatego ważne jest, żeby z pakietu ślubnego zacząć korzystać odpowiednio wcześnie.

Na zakończenie jeszcze wybrany zabieg z medycyny estetycznej i panna młoda gotowa. Powiększenie ust, wypełnienie zmarszczek czy poprawa ogólnego wyglądu twarzy i pozbycie się kompleksów na kilka tygodni przed tym wyjątkowym dniem jest warte każdej złotówki.

Bella Clinica oferuje także specjalistów w takich obszarach jak: stomatologia, ginekologia estetyczna, ginekologia i położnictwo, dermatologia, radiologia, kardiologia, blepharoplastyda, endokrynologia, rehabilitacja medyczna, fizjoterapia, dietetyka, psychoterapia, podologia.

PRZYKŁADOWY PAKIET ŚLUBNY W BELLA CLINICA

Rekomendowany czas rozpoczęcia przed ślubem – 6 miesięcy

W skład pakietu wchodzi:

1x wybrany zabieg z zakresu MEDYCYNY ESTETYCZNEJ* + konsultacja lekarska

3x zabieg Zaffiro – termoliftingu skóry lub 3 x zabieg Dermapen
anty-aging, mezoterapia mikroigłowa pobudzająca skórę twarzy i dekoltu do odnowy dzięki technologii pulsujących igieł

3x zabieg na twarz, dobrany indywidualnie do cery (do wyboru zabiegi nawilżające / odżywcze / złuszczające naskórek)

Pakiet – 10 x ENDERMOLOGIA
masaż podciśnieniowy oddziałujący na skórę i tkanki

BELLA CLINICA

Gdańsk, Al. Rzeczypospolitej 4/151
tel: 58 719 66 30
www.bellaclinica.pl

Wesele w lesie? Czemu nie!

Wesele w lasach Mikołaja Kopernika
Narusa Leśna Przystań położona jest we Fromborku nad Zalewem Wiślanym. Oferuje salę weselną w klimatycznej restauracji Narusa, połączoną z drewnianą salą kominkową oraz zewnętrzną chatę grillową i miejscem na ognisko.
Możemy stworzyć dowolną aranżację, budując wyjątkowy klimat.
20 całorocznych domków typu nowoczesna stodoła i 21 komfortowych apartamentów. 140 miejsc noclegowych z niesamowitym widokiem na las, na powierzchni 10 hektarów. Bezpłatny parking na 80 samochodów oraz zamknięty, bezpieczny teren.
Strefa leśnego spa – sauna, jacuzzi, sezonowy basen zewnętrzny, oferta masaży relaksacyjnych – która pomoże zregenerować siły po weselnej zabawie.

Narusa Leśna Przystań
Elbląska 42 | 14-530 Frombork | T: +48 797 691 116 | recepcja@narusa.pl

www.narusa.pl

ZAMIESZKAJ W ZACISZU!

AUTORKA: MARTA DWORAK | **FOTO:** KAROL KACPERSKI

Adam Bojanowski, to poliglota znający kilkanaście języków obcych. Pasja do ich nauki zaczęła się w dzieciństwie, a potem sukcesywnie się rozwijała wraz z wyjazdami do pracy czy na studia. Znajomość języków obcych oraz otwartość na świat pomogła mu w biznesie w Polsce, w ten sposób zdobył m.in. fundusze na inwestycje w ziemię i nieruchomości.

Czy w dzisiejszych czasach inwestycja w ziemię to dobra inwestycja?
Pandemia pokazała nam trend, że ludzie z miasta zaczynają szukać swojego azylu na wsi, z dala od zgiełku, właśnie w zaciszu. Ta tendencja nadal się utrzymuje. I dlatego właśnie takie działki oferuję. Jednak zawsze trzeba się zastanowić, w jakim czasie chcemy czerpać korzyści z inwestycji. W przypadku nieruchomości musimy sobie dać minimum rok, a ja polecam od 4 do 6 lat. To jest taki okres, kiedy inwestując w ziemię, można dostać stopę zwrotu rzędu kilkuset procent.

Gdzie znajdują się działki w zaciszu?
To tereny położone głównie na Kaszubach, także na Mazurach, ale otwieramy się również na inne regiony. Nasze działki, jak sama nazwa wskazuje, znajdują się z dala od miejskiego zgiełku. Jednocześnie pomagamy w doprowadzeniu wszystkich mediów, w większości terenów podłączyliśmy już prąd. Co więcej, wystarczy kilkanaście tysięcy złotych, aby mieć własne ujęcie wody i swoją wodę na zawsze. To samo dotyczy domowej oczyszczalni.

Nie oferuje pan wyłącznie działek, za taką inwestycją kryje się znacznie więcej...
Na pewno nie łatwo znaleźć drugą firmę, która oferuje 400 działek w totalnych zaciszach, w kilkunastu różnych lokalizacjach, z możliwością zamiany na inną działkę w przyszłości. Ludziom zmieniają się gusta, upodobania, potrzeby pracy czy nauki - ja to rozumiem i wychodzę im naprzeciw. Akt notarialny zamiany nieruchomości, to około 800 zł, jeśli cena obydwu działek jest zbliżona. Wyróżnia nas też to, że sprzedajemy na raty bez banku. Tworzymy produkty, których na rynku nie ma. Pomagamy też w projektach budowlanych - współpracujemy z wieloma kontrahentami, współwykonawcami, którzy zajmują się budową domów, także tych modułowych czy z bali syberyjskich, domków przenośnych, mobilnych, murowanych, tradycyjnych.

A jak wyglądają najbliższe plany rozwojowe?
Jeszcze w tym roku planujemy budowę małych domków o powierzchni 40 m2 - dla dwóch osób oraz trochę większych, rodzinnych rzędu 70 m2. Chcemy również zacząć budowę tzw. „mieszkań na wiosce", w myśl, że na jednej działce powstaną 4 mieszkania po 40 m2. Koszt jednego będzie oscylował w okolicach 290 000 zł, gdzie podobny metraż w Gdyni czy w Gdańsku to 600 000 czy nawet 800 000 zł. Tu, poza ceną, ogromną różnicę robi samo otoczenie – lasów i malowniczych widoków. Dodatkowo mieszkania te będą samowystarczalne w energię, zaopatrywane w pompy ciepła i solary. Dostaliśmy już plany zabudowy na te działki. Jak dobrze pójdzie, to w marcu skończymy wszystkie wizualizacje i projekty, a następnie wystąpimy o pozwolenia na budowę.

A gdzie one będą się mieścić?
W miejscowości Unieszyno oraz Pieski, gmina Cewice w powiacie lęborskim, Rozłazino, gmina Łęczyce, powiat wejherowski.

Można powiedzieć, że spełniacie marzenia tych, którzy pragną własnego domu, i to za rozsądne pieniądze.
Stajemy na głowie, żeby to marzenie spełnić. Proponujemy inwestycje w działki na terenach dziewiczych, które jeszcze nie są takie drogie. Jednocześnie wiemy, że w perspektywie czasu, będą kosztowały dużo więcej ze względu na dalszy rozwój infrastruktury drogowej. Na razie materiały budowlane jeszcze tak nie podskoczyły cenowo, jak można się spodziewać w niedalekiej przyszłości i to jest ostatni dzwonek, żeby pomyśleć o takim rozwiązaniu.

Jakie są średnie ceny takich działek?
Ceny zaczynają się od 60 000 zł, a większość kosztuje 70-85 000 zł w przypadku działki z warunkami do zabudowy o powierzchni 1000 – 1200 m2. Natomiast tereny położone bezpośrednio przy rzece czy linii brzegowej, to już kwoty około 200 000 zł. Mamy jeszcze ostatnią działkę „z dala od cywilizacji" – gdzie brak jakichkolwiek sąsiadów i prawdopodobnie tak już zostanie, bo otaczają ją lasy państwowe. Ona mieści się w Gliśnicy, ma powierzchnię 12 900 m2 i kosztuje 259 000 zł. To rozwiązanie dla coraz większej liczby osób, które nie chcą mieszkać w mieście, a marzą o naturze, ciszy, spokoju.

www.dzialkiwzaciszu.com

seo group | can do

Druga najlepsza agencja
na świecie w kategorii
BEST GLOBAL SMALL INTEGRATED SEARCH AGENCY
w konkursie Global Search Awards 2021

SEOgroup
SEOgroup - wyszukiwarka Google
SEOgroup
Agencja digital marketingu
SEOgroup w zgodzie z filozofią Kaizen カイゼン i Kendo 剣道
SEOgroup technologiczny Shinkansen 新幹線 marketingu internetowego
SEOgroup 15 lat doświadczenia
SEOgroup European Search Awards 2022 Finalist
SEOgroup usługa SEO360
SEOgroup gwarancja wzrostu ruchu i przychodów

SEOgroup
SEO360®

Biuro w Gdyni
PPNT
al. Zwycięstwa 96/98
81-451 Gdynia, Polska
+48 792 096 969
office@seogroup.pl

Biuro w Warszawie
Mindspace / Hala Koszyki
ul. Koszykowa 61
00-667 Warszawa, Polska
+48 607 343 191
warsaw@seogroup.pl

Biuro w Londynie
128 Dan Court
5 Lakeside Drive
NW10 7FX London, UK
+44 78 888 556 29
london@seogroup.pl

TRÓJMIEJSKIE INWESTYCJE

PRZEGLĄD NAJNOWSZYCH I NAJCIEKAWSZYCH

Trójmiasto to ważny ośrodek gospodarczy, turystyczny, akademicki, ale też kulturalny. To wszystko sprawia, że zakup mieszkania w jednym z tych trzech miast może być zarówno świetną inwestycją, jak i doskonałym miejscem do życia. Nowe mieszkania dostępne są w różnych lokalizacjach i w różnych metrażach. Jak odnaleźć się w gąszczu ofert? Prezentujemy zestawienie najnowszych i najciekawszych trójmiejskich inwestycji.

Inwestor: **AB INWESTOR**
Projekt: **La Esquina**

Apartamenty La Esquina - najnowsza inwestycja AB Inwestor to kolejne połączenie wysokiej jakości wykończenia i elegancji, idealnie wtopionych w architekturę gdyńskiego modernizmu. Apartamentowiec tym razem zaprojektowany będzie w duchu południowej architektury z prawdziwym hiszpańskim charakterem. Ta niecodzienna inwestycja zlokalizowana będzie w samym sercu Gdyni, u zbiegu ulic 3 Maja i Stefana Batorego. Sama nazwa inwestycji oraz jej charakterystyczne elementy nawiązują zarówno do samej lokalizacji (La Esquina, z jęz. hiszp. róg), jak i hiszpańskiego klimatu, który będzie można poczuć już od pierwszej wizyty w apartamentowcu.

Inwestor: **BPI Real Estate Poland**
Projekt: **Bernadovo Park**

Bernadovo to projekt od BPI Real Estate Poland, innowacyjnego dewelopera międzynarodowej grupy kapitałowej CFE, który postawił na topową dzielnicę Mały Kack w Gdyni. Inwestycja łączy w sobie kameralność, przestrzeń oraz wygodę. Niewielka liczba apartamentów w każdym z budynków oraz położenie osiedla na wzgórzu pośród drzew zapewnia poczucie komfortu i prywatności. Przestronne apartamenty, duże ogródki, balkony oraz tarasy oraz fakt, że ponad 70% terenu inwestycji stanowią tereny zielone oraz las, sprawi, że przyszli właściciele odnajdą tutaj spokój, bez konieczności rezygnowania z miejskiego stylu życia.

Inwestor: **Yareal**
Projekt: **ODEA Park**

ODEA Park to miejsce zlokalizowane na wzgórzu ponad miastem, pośród bujnej zieleni, z dala od zgiełku. Dla mieszkańców osiedla jedynym sąsiadem jest tutaj natura. Bujne drzewa, krzewy i zieleńce otulają inwestycję z każdej strony. Osiedle składa się z pięciu budynków. Wszystkie mieszkania dysponują balkonami, przestronnymi tarasami bądź – jak w przypadku lokali parterowych – prywatnymi ogródkami. Niektóre z apartamentów na najwyższej kondygnacji posiadają antresole. Pośrodku osiedla powstanie dodatkowy, wkomponowany w otoczenie niewielki budynek, w którym zostanie urządzona wspólna, w pełni wyposażona przestrzeń dla mieszkańców. Co ciekawe, ODEA Park nie zostanie ogrodzony, natomiast pomiędzy apartamentowcami pojawią się przestrzenie rekreacyjne i plac zabaw.

Inwestor: **Moderna**
Projekt: **Apartamenty Antracyt**

Wyjątkowa lokalizacja przy samym lesie. Apartamenty Antracyt zostały zaprojektowane tak, by łączyć bliskość natury z przywilejami życia w mieście; niespiesznie odpoczywać i szybko wyruszać. Zostawiając zgiełk miasta kilkaset metrów dalej można poczuć spokojniejszy rytm serca i bliskość własnego ciała. Projekt inwestycji nawiązuje do lokalnej przyrody: lasu i morza. Budynek doskonale wpisuje się w sąsiednią zabudowę i unikalną lokalizację tego miejsca, tworząc enklawę w otoczeniu zieleni Oliwskiego Lasu. Projektanci sprawnie wkomponowali w bryłę elementy historycznej architektury. Elewacja z połyskującej w słońcu czarnej cegły, nawiązując do naturalnego bogactwa – antracytu - prezentuje się nowocześnie i wyraziście, nadając inwestycji unikalny charakter, jednocześnie współgrając z zielenią Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego.

Inwestor: **Cordia**
Projekt: **Villa Jaśkowa Dolina**

Villa Jaśkowa Dolina to wyjątkowe osiedle dosłownie zatopione w gdańskim Parku Jaśkowej Doliny, jednej z najpiękniejszych części gdańskiego Wrzeszcza. To miejsce blisko centrum i blisko przyrody, wyróżniające się doskonałą komunikacją i dostępnością szerokiej gamy usług i udogodnień. Kameralna, willowa zabudowa, wysoki standard wykończenia, eleganckie części wspólne zapewnią jego mieszkańcom niezwykle komfortowe życie. Osiedle to nie tylko funkcjonalne budynki, to także otaczająca je przestrzeń. W Villi Jaśkowa Dolina jest nią aż 4500 m2 zadbanej zieleni, zaprojektowanej z myślą o aktywnym spędzaniu wolnego czasu. Apartamenty w Villa Jaśkowa Dolina wyróżniają się znakomicie zaprojektowanymi i dopracowanymi układami. Wszystkie lokale na piętrach są wyposażone w przestronne balkony, a te na parterze w zielone ogródki. Bez wątpienia jest to projekt, w którym zakup mieszkania jest nie tylko dobrą lokatą kapitału, ale przede wszystkim świadomym wyborem najlepszego miejsca do życia.

Inwestor: **Spravia**
Projekt: **Osiedle Solano**

Solano powstaje na granicy Gdyni i Sopotu. Mały Kack to ostatnio jeden z najbardziej pożądanych adresów w mieście. Tutaj żyje się wygodnie i bez pośpiechu, w naturalnym rytmie dnia i w rodzinnej atmosferze. W ramach osiedla powstają 2 budynki z 242 mieszkaniami od 1- do 4-pokojowych (od 27 do 142 m kw.). Wszystkie będą miały balkon, loggię lub prywatny ogródek. Hitem będą fantastyczne tarasy - szerokie i ustawne, w których zakochacie się od razu! Części wspólne będą eleganckie i ponadczasowe - z modną kolorystyką i nowoczesnymi materiałami. Powstaną miejsca do wypoczynku i rekreacji. Zazielenimy dziedziniec, sadząc krzewy, trawy i byliny. Nocna iluminacja roślin podkreśli ich walory. Architekci krajobrazu przewidzieli także wygodne meble miejskie.

HISZPAŃSKA ARCHITEKTURA
W CENTRUM GDYNI

AB INWESTOR

L A E S Q U I N A

UL. 3 MAJA X STEFANA BATOREGO

GDYNIA CENTRUM

sprzedaz@abinwestor.pl
+48 788 028 222
abinwestor.pl

Fot. Karol Kacperski

NATURALNIE BERNADOVO

DLA SIEBIE, DLA DOBREGO ŻYCIA

O indywidualnym podejściu BPI Real Estate Poland do inwestycji i potrzeb klienta oraz o najnowszym projekcie belgijskiego dewelopera realizowanym na Wzgórzu Bernadowo, w gdyńskiej dzielnicy Mały Kack, opowiadają specjalistki ds. sprzedaży – Patrycja Pejas i Katarzyna Mital.

Bernadovo to nie pierwsza inwestycja BPI Real Estate Poland w Trójmieście – pierwszą było oddane w 2018 roku osiedle Cztery Oceany w Gdańsku. Dlaczego zdecydowaliście się na powrót?
Patrycja Pejas: Tak, to prawda. Działalność deweloperska BPI Real Estate Poland rozpoczęła się w Polsce w 2009 roku właśnie od Trójmiasta i wymienionej inwestycji Cztery Oceany. Inwestycja realizowana była w 4 etapach i w 2018 roku zakończona została jej ostatnia faza. Jednak nasza inwestycje nie ograniczają się wyłącznie do tych trójmiejskich. Od początku działalności BPI Real Estate Poland zrealizowało łącznie 7 inwestycji w 4 miastach w Polsce: w Gdańsku – wspomniane Cztery Oceany, w Warszawie, Wrocławiu i Poznaniu. Aktualnie poza Bernadovem w Gdyni realizujemy jeszcze 4 nowe inwestycje. Są to Czysta 4 we Wrocławiu, Chmielna Duo w Warszawie, a w Poznaniu Panoramiqa i Cavallia, która powstaje w ramach joint venture BPI Real Estate Poland z Revive Poland. Kiedy zaczynaliśmy realizację Czterech Oceanów na gdańskim Przymorzu, dzielnica ta była dopiero odkrywanym przez inwestorów miejscem na mapie Gdańska. Po sukcesie tamtego projektu, długo szukaliśmy nowej, topowej lokalizacji dla kolejnej inwestycji w Trójmieście. Bardzo zależało nam na miejscu atrakcyjnie położonym, a jednocześnie nietuzinkowym. Nasz wybór padł na Wzgórze Bernadowo w Gdyni. Gdynia rokrocznie zyskuje w rankingach popularności, jest to nie tylko najbardziej słoneczne miasto w Polsce, ale i miasto najszczęśliwszych mieszkańców. Jest to też jedno z najnowocześniejszych miast w tej części Europy. Naszym zdaniem Gdynia to prawdziwie europejska metropolia, która zasługuje na unikalne inwestycje realizowane zgodnie z najwyższymi światowymi standardami – takimi właśnie jak nasze Bernadovo.

Chwalicie się Państwo, że Bernadovo powstaje „w jednej z najbardziej unikalnych lokalizacji w Trójmieście". Czyli jakiej? Co dokładnie czyni to miejsce tak wyjątkowym?
Katarzyna Mital: Zdecydowanie jest to unikalna lokalizacja, w skali Trójmiasta, a nawet Polski, na wzgórzu w otulinie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Co więcej, tereny zielone, w tym prywatny las, stanowią aż 70 proc. powierzchni działki naszej inwestycji. Projekt ich zagospodarowania uwzględnia powstanie placu zabaw, ścieżek spacerowych i małej architektury jako elementów sprzyjających rekreacji i aktywnościom w otoczeniu natury. Bernadovo jest idealnym miejscem dla osób ceniących sobie aktywność na świeżym powietrzu jak np. spacery po lesie. Ciekawostką jest to, że w okresie dwudziestolecia międzywojennego Wzgórze Bernadowo miało idealnie warunki do lotu szybowcami i właśnie w tej okolicy w Gdyni zlokalizowane zostało główne szybowisko pomiędzy Orłowem a Wielkim Kackiem.

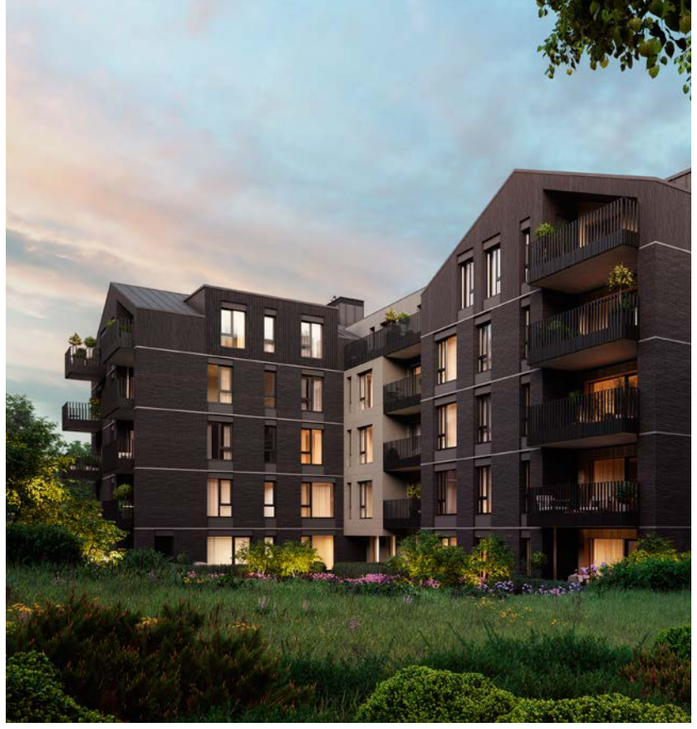
Kim są nabywcy mieszkań w Bernadovie? Do jakich grup klientów kierujcie Państwo tą ofertę?
Katarzyna Mital: Nasza oferta skierowana jest do osób ceniących ciszę, spokój i komfort życia. Różnorodność projektu w zakresie układów poszczególnych apartamentów sprawia, że swoje „wymarzone miejsce do życia" znajdzie tu wielu odbiorców. Wśród nich będą to zarówno rodziny z dziećmi jak i osoby niezależne. Klienci, którzy dokonali już zakupu apartamentu w Bernadovie to przede wszystkim osoby, które cenią kameralny charakter zabudowy o nowoczesnej architekturze, a jednocześnie nie chcą rezygnować z miejskiego stylu życia, to osoby znające okolicę oraz takie, które zdecydowały się na przeprowadzkę do Gdyni z innego miejsca w Polsce. Ważną grupę wśród naszych Klientów są osoby, które decydują się na zmianę miejsca zamieszkania z domu jednorodzinnego na komfortowy apartament, który w przypadku inwestycji Bernadovo zachowuje wszystkie atrybuty własnego domu, a jednocześnie zwalnia z uciążliwych obowiązków, które posiadają właściciele domów.

Nowe inwestycje z segmentu premium realizowane są z naciskiem na rozwiązania ESG. Co Bernadovo może zaproponować w tym temacie?
Patrycja Pejas: BPI Real Estate Poland zasady zrównoważonego rozwoju ma w swoim DNA, a stosowanie się do nich jest podstawą każdej realizowanej przez nas inwestycji. Mówiąc wprost, nie wyobrażamy sobie budować inaczej! Projektowane przez nas budynki charakteryzują się wysoką efektywnością energetyczną, co wpływa na mniejsze zapotrzebowanie na energię nieodnawialną, a tym samym na niższe koszty ich eksploatacji. Dla Bernadova ubiegamy się o certyfikat BREEAM na poziomie Very Good. Certyfikacja ta definiuje najlepsze praktyki w zakresie projektowania, budowy i użytkowania obiektów zgodnie z ideą zrównoważonego rozwoju, a także zobowiązuje nas do stosowania materiałów posiadających certyfikaty wpływające na ochronę środowiska, monitorowanie zużycia wody i energii w fazie budowy i eksploatacji jak również ochronę sąsiadującej fauny i flory podczas prowadzenia prac budowlanych. BREEAM jest obecnie jednym ze standardów w branży nieruchomości w Europie i na świecie, stosowanym przez inwestorów, deweloperów, najemców i coraz częściej wymaganym przez klientów nieruchomości mieszkaniowych. Przygotowaliśmy również specjalne opracowanie dotyczące adaptacji budynków do zmian klimatycznych. Wynika z niego, że zaproponowane przez nas w projekcie Bernadova odpowiednie ukształtowanie zabudowy oraz starannie zaprojektowana zieleń i mała architektura na terenie inwestycji są zgodne z praktykami przeciwdziałania skutkom zmian klimatu.

Co jeszcze mieszkańcy będą mieli do swojej wyłącznej dyspozycji, a czego nie spotkamy u innych deweloperów?
Patrycja Pejas: Prywatność. Kameralność. Nowoczesność. Niewielka liczba apartamentów, bo tylko 6 lokali w każdym budynku, stanowi bardzo duży atut i stwarza atmosferę intymności. Wszystkie apartamenty będą posiadały przestronne balkony i możliwość montażu klimatyzatorów. Na ostatnich piętrach w każdym z budynków oferujemy 5-pokojowe apartamenty, które są produktem niszowym, a bardzo pożądanym. Apartamenty te dodatkowo mają duże, przesuwne okna HS oraz tarasy o powierzchni 80 mkw. Z myślą o przyszłych mieszkańcach zaprojektowaliśmy w inwestycji również salę klubową i strefę fitness z bezpośrednim widokiem na las. Oprócz tego na dachu każdego z budynków znajdą się panele fotowoltaiczne, a korzyści z uzyskanej energii odczują wszyscy mieszkańcy. Będzie wykorzystywana do zasilenia części wspólnych, a to oznacza mniejszy czynsz.

To co wyróżnia BPI Real Estate Poland od innych deweloperów, to podejście do realizowanych inwestycji i do klienta, przyszłego mieszkańca. Budujemy dla ludzi mając na uwadze ich aktualne potrzeby. Wszystkie inwestycje BPI Real Estate Poland charakteryzuje wysoki standard realizacji. Nasi klienci podkreślają, że poza lokalizacją, wysoka jakość inwestycji, jest jednym z najważniejszych czynników decydujących o zakupie apartamentu w projekcie Bernadovo. Standard realizacji jest tym elementem, który wpływa na jakość życia mieszkańców, wzrost wartości nieruchomości w czasie. Duże grono kupujących podkreśla też możliwość zakupu nieruchomości od pewnego partnera jakim jest BPI Real Estate Poland o ugruntowanej pozycji na rynku i doświadczeniu. Ważną informacją dla naszych klientów jest, to, że inwestycja jest realizowana całościowo, bez podziału na etapy, co finalnie dla mieszkańców oznacza brak uciążliwości procesu budowy po odbiorze mieszkania.

Jednym z podstawowych kryteriów przy zakupie mieszkania w Trójmieście jest odległość od morza. Jak to wygląda w przypadku tej inwestycji?
Katarzyna Mital: Atutem naszej inwestycji jest niewątpliwie położenie na terenie leśnego kompleksu w bezpośrednim sąsiedztwie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego, ale również niedaleka odległość do morza - do mola w Orłowie jest zaledwie 5 km, które samochodem dzieli mniej niż kwadrans lub 25 minut jazdy rowerem.



DWA OBLICZA GDAŃSKA

Chyba żadne inne miasto nie ma w sobie takiej odwagi do zmian jak Gdańsk. Bezwzględna chęć wolności, energia do prowadzenia handlu i biznesu, nadmorski hart ducha do stawiania czoła wyzwaniom. To kreowanie nowej przyszłości. Rozumienie własnego dziedzictwa i szacunek do natury. Odważne podejmowanie historii. To właśnie tutaj kontrastuje żywe miasto ze spokojną naturą, wzburzone morze z szumiącym lasem, biznes z turystyką. A Ty? Które oblicze gdańska wybierzesz? Spokojną i klimatyczną Oliwę czy pełne atrakcji Śródmieście?

SCALA

PEŁNE ATRAKCJI ŚRÓDMIEŚCIE W APARTAMENTACH SCALA

Apartamenty Scala zlokalizowane są przy głównym trakcie komunikacyjnym, lecz osłonięte od ruchu ulicznego i turystycznego zgiełku. Tuż przy głównych trasach pieszych zabytkowego Głównego Miasta, Wyspy Spichrzów, Długiego Targu i Długiego Pobrzeża. W trzy minuty spacerem można znaleźć się w otoczeniu historycznych kamienic nad Motławą lub wysłuchać koncertu w Filharmonii. Kierując się w drugą stronę, można poczuć spokój i wytchnienie historycznych, zielonych bastionów. Po drodze, bez problemu można zrobić zakupy, wstąpić na pyszne śniadanie do przytulnej restauracji lub na naturalne lody w tradycyjnej wytwórni. Scala Apartamenty to propozycja dla tych, którzy chcą w pełni cieszyć się urokami miasta, będąc jednocześnie oddalonym od zgiełku i hałasu.

Scala to zupełnie nowy wymiar inwestycji. Zamiast stanu deweloperskiego lokale wykończone są w Modelu M – podwyższonym standardzie Moderny, gotowym do zamieszkania. Oznacza to, że w momencie odbioru apartament będzie miał wygładzone i pomalowane ściany, ułożone podłogi, zamontowane drzwi, wyposażoną w sprzęty kuchnię i wykonaną łazienkę. To skrócenie czasu od odbioru do zamieszkania, oszczędność czasu i nerwów, organicznie uciążliwości długotrwałych sąsiedzkich remontów oraz szybszy zwrot z inwestycji.

Wykończenie jest dostępne w trzech ponadczasowych stylach, które zostały zaprojektowane tak, aby współgrać z pełną gamą aranżacji. Do użytku zostały oddane dwa budynki, a klienci sprawili, że Model M napełnił się kolorytem ich charakterów.

ANTRACYT

SPOKÓJ NOBLIWEJ OLIWY W APARTAMENTACH ANTRACYT

Wyjątkowa lokalizacja przy samym lesie, z łatwym dojazdem do najbardziej biznesowej części miasta, morza, Parku Oliwskiego, Ergo Areny czy modnego rozrywkowego Sopotu. 350 metrów od Alei Grunwaldzkiej, głównej arterii łączącej Gdańsk z Sopotem. Oliwa to także dzielnica z wyjątkową charyzmą, charakterem, a także duchem historycznej zabudowy w formie dworków, pałacyków i założeń parkowych.

Apartamenty Antracyt zostały zaprojektowane tak, by łączyć bliskość natury z przywilejami życia w mieście; niespiesznie odpoczywać i szybko wyruszać. To miejsce, w którym myśli spowalniają i zagęszczają się. W czystej przestrzeni mają szansę zatrzymać się i odpocząć. Zostawiając zgiełk miasta kilkaset metrów dalej można poczuć spokojniejszy rytm serca i bliskość własnego ciała.

Projekt inwestycji nawiązuje do lokalnej przyrody: lasu i morza. Budynek doskonale wpisuje się w sąsiednią zabudowę i unikalną lokalizację tego miejsca, tworząc enklawę w otoczeniu zieleni Oliwskiego Lasu. Projektanci sprawnie wkomponowali w bryłę elementy historycznej architektury. Elewacja z połyskującej w słońcu czarnej cegły, nawiązując do naturalnego bogactwa – antracytu - prezentuje się nowocześnie i wyraziście, nadając inwestycji unikalny charakter, jednocześnie współgrając z zielenią Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Oferta inwestycji Antracyt została zaprojektowana w taki sposób, aby była to inwestycja komfortowa do zamieszkania i dostosowana do różnych potrzeb klientów segmentu premium. Znajdziemy tu zatem przestronne balkony i loggie, panoramiczne okna z widokiem na las, ogródki na parterze, a na najwyższym piętrze duże tarasy, z których można zobaczyć morze w oddali.

ZACHWYCAJĄCE PIĘKNO W KAŻDEJ ODSŁONIE

Niezależnie od tego, czy lubimy szybkie tempo życia nie chcemy tracić czasu na wykończenie swojego apartamentu czy też cenimy sobie slow life i aranżacje we własnym stylu oraz niespieszny odpoczynek w otoczeniu przyrody, obie inwestycje łączy jedno - oferują wyjątkowy komfort oraz wysoki standard wykonania, a także dbałość o dobry design, wpisujący się w charakter dzielnicy. Obie inwestycje są położone w najlepszych lokalizacjach i pozwalają w pełni korzystać z atutów miejskiego życia i niezliczonych walorów Gdańska.

Więcej informacji o inwestycjach na **moderna.pl**

Fot. Krzysztof Nowosielski

Marta Frej, ilustratorka, Wioleta Górska-Sierońska, Anna Pamuła, dziennikarka, prowadząca spotkanie

Viktoria Trush, Natalia Senyshch

Justyna Jączyk

Agnieszka Hirsz, Natalia Senyshch

Zuzanna Kulczyńska, Lekko Strefa Fizjoterapii, z córką

Anna Regulska, Anja Coraletti

Katarzyna Kobiela, stylistka

NOWY SEZON SPOTKAŃ NA SZCZYCIE W GALERII KLIF ROZPOCZĘTY!

Galeria Klif rozpoczęła kolejny sezon wydarzeń z cyklu "K2 - Spotkania na Szczycie". 17 marca gościem głównym była ilustratorka Marta Frej, a rozmowę poprowadziła dziennikarka Anna Pamuła. Tematem warsztatów pn. TABU BABKI były szeroko pojęte granice i tematy tabu. Partner spotkania, klinika Hairmitage, ufundowała prezenty dla wszystkich gości oraz nagrodę główną.

Magdalena Jarosz, Hairmitage Clinic

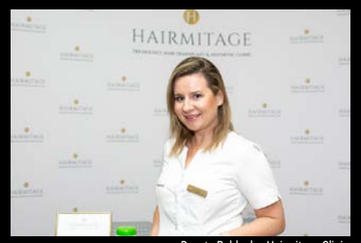
Ismena Warszawska, projektantka mody,
Justyna Bolek, ekspert fitness DDTVN

Beata Górska-Bogdan, Marketing Manager, Galeria Klif,
Marta Blendowska, MS Group

Aleksandra Flakiewicz-Kwapisz, psycholog,
Justyna Bolek, ekspert fitness DDTVN

Aleksandra Plewińska, Karolina Kotkowska

Ismena Warszawska, projektantka mody,
Mariola Rogóż, Dyrektorka Galerii Klif, Katarzyna Kobiela, stylistka



Renata Pobłocka, Hairmitage Clinic

Fot. Nikola Leleń

Agata Grenda, Dyrektorka Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego,
Barbara Frydrych – Dyrektorka Biura Prezydenta ds. Kultury w Gdańsku,
Monika Chabior, Zastępczyni Prezydent Gdańska ds. Rozwoju Społecznego i Równego Traktowania, Eulalia Domanowska, Dyrektorka Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie

Michał Grubman, Dyrektor Sopot Film Festival, Melania Szymerowska, Producentka Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego,
Anna Kądziela-Grubman, Dyrektorka Programowa Sopot Film Festival,
Anna Szynkaruk-Zgirska, Główna Specjalistka ds. Rozwoju Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego

Paulina Popiół, PR Menadżerka Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego,
Melania Szymerowska, Producentka Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego, Bartosz Cybula, Asystent Dyrektorki Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego.

Maciej Sowiński, Zastępca Dyrektorki Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego

OTWARCIE NOWEJ SCENY W TEATRZE SZEKSPIROWSKIM

Gdański Teatr Szekspirowski uroczyście zainicjował otwarcie nowej sceny Magazyn. Pierwszą gwiazdą goszczącą w tej przestrzeni był Grzegorz Nawrocki, trójmiejski twórca muzyki i tekstów, który zaprezentował utwory ze swojej najnowszej płyty.

Jarosław Grodź, Kierownik Działu Marketingu Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego, Agata Grenda, Dyrektorka Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego

Jarosław Grodź, Kierownik Działu Marketingu Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego, Sonia Romanowska, Kierowniczka Biura Obsługi Widza Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego, Julia Dawidowska, Biuro Obsługi Widza Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego

Bartek Wutkowski, grafik Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego, Anna Bałdyga

Krzysztof Dąbrowski, Lena Ormińska, Dział Eksploatacji Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego

Fot. Krzysztof Nowosielski

Aleksandra Dulkiewicz, Prezydent Miasta Gdańska, Przemek Szaliński, Fundacja Przemek Dzieciom,
Monika Chabior, Zastępczyni Prezydenta Miasta Gdańska

Aleksandra Dulkiewicz, Prezydent Miasta Gdańska,
Przemek Szaliński, Fundacja Przemek Dzieciom

VII CHARYTATYWNY KONCERT GWIAZD PRZEMEK DZIECIOM

Fundacja Przemek Dzieciom po raz kolejny zaprosiła na koncert, podczas którego zbierane były środki dla niepełnosprawnych dzieci z Trójmiasta. Podczas tegorocznego wydarzenia w gdańskim NOT zebrano prawie 50 tysięcy złotych.

Patrycja Zbytniewska, Fundacja LPP

Artur Glebko, Dom Harcerza w Gdańsku

Roman Czejarek, dziennikarz radiowy, prowadzący koncert

Paweł Stasiak, wokalista Papa D

Fot. Krzysztof Nowosielski

Marcin Grzegory, Deputy Director, Invest in Pomerania

Mieczysław Struk, Marszałek Województwa Pomorskiego

Wojciech Szczurek, Prezydent Gdyni

Bartosz Marciniak, Managing Director, Santander Digital Services Poland

SANTANDER DIGITAL SERVICES GDYNIA

Na początku marca w Pomorskim Parku Naukowo – Technologicznym odbyło się wydarzenie Santander Digital Services Gdynia poświęcone reinwestycji firmy Santander. W spotkaniu zorganizowanym przez Invest in Pomerania wzięli udział: Marszałek Województwa Pomorskiego, Prezydent Gdyni oraz przedstawiciele firmy Santander.

Mirosław Kamiński, Prezes Zarządu, Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego, Piotr Ciechowicz, Wiceprezes, Agencja Rozwoju Pomorza

Izabela Disterheft, Regional Director, Colliers Poland

Małgorzata Kaczorek, Director of Operations, Santander Digital Services

Radosław Krasowski, HR Director, Santander Digital Services

Fot. Krzysztof Nowosielski

Marcin Markowski, Edyta Górska-Poniatowska, Karol Nadolski, Menadżerowie UNUM Życie TUiR S.A

Robert Spychalski, Emilia Szaciło, Agnieszka Wolniakowska-Pieleń, Life Protection Advisor, UNUM Życie TUiR S.A

Dorota Sadowska, Karol Nadolski, Kinga Dąbrowska, Menadżer, Life Protection Advisor, UNUM Życie TUiR S.A

Ewa Manuszewska, autorka prac, szefowa Galerii Debiut w Państwowym Liceum Sztuk Plastycznych im. Magdaleny Abakanowicz w Gdyni

UBEZPIECZENIA I SZTUKA - WERNISAŻ W TOWARZYSTWIE UBEZPIECZEŃ UNUM

Niedawno biuro gdyńskiego oddziału Towarzystwa Ubezpieczeń Unum Życie zamieniło się w przestrzeń pełną sztuki. Odbył się tam wernisaż prac Ewy Manuszewskiej, szefowej Galerii Debiut w Państwowym Liceum Sztuk Plastycznych im. Magdaleny Abakanowicz w Gdyni.

Beata Borowska, Magdalena Jankowska

Izabela Disterheft, Tricity Regional Director, Colliers Poland

Aleksandra Żarnoch, Kamil Majczak, Account Manager, właściciel SG Equipment Leasing Polska Sp.z o.o., UKAM

Barbara Rędzikowska

Małgorzata Radomska, Tomasz Grzybowski, Michael Asman

Fot. Fot. Nikola Leleń

Łukasz Radomski z córką Zuzanną

Jan Kalman, Maria Kowalska

Maciej Głogowski, Małgorzata Radomska

Marcin i Justyna Stachowscy

Dominik Radomski, stylista modowy, Ewa Trenkner

NIEUCHWYTNI. WYSTAWA MALARSTWA W PINAKOTEKA DESIGN

W marcu w galerii Pinakoteka Design można było podziwiać wystawę studentów Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku z pracowni malarstwa prof. Macieja Świeszewskiego. Podczas uroczystego wernisażu zainaugurowano prezentację prac 15 uzdolnionych adeptów sztuki.

Jakub Kozłowski, dr Zbigniew Brzostowski

Julia Marchlewska

Barbara Kuchnowska

Dominik Czarnecki

Malwina Dzwonkowska

Łukasz i Małgorzata Radomscy, Pinakoteka Design

Marta Godlejewska

Milana Chyżawska

Natalia Teofilak, Agnieszka Lewandowska

Fot. Krzysztof Nowosielski

Tomasz Lisiecki, LKK, Małgosia Bartosik, WindEurope, Bogdan Oładakowski, Actia Forum

Ireneusz Burakowski, RightShip, Marek Grzybowski, Baltic Sea and Space Cluster, Dima Sendova, Rightship, Yucel Yildiz, Rightship

Kadri Haufe, Nortal, dr Stefan Leschka, DHI

Renata Kremer, Terramar

Piotr Tretyn, Port Gdynia

Aleksander Karandyszowski, CMW Legal

TRANSPORT WEEK 2023

W dniach 14-15 marca w hotelu Courtyard by Marriott Gdynia Waterfront odbyła się 12. edycja międzynarodowej konferencji Transport Week, jednego z najważniejszych wydarzeń branżowych związanych z sektorem transportu i logistyki goszczących na mapie Pomorza, realizowanego przez gdyńską firmę Actia Forum. W tym roku poruszano m.in. tematy: morskiej energetyki wiatrowej, cyber bezpieczeństwa w portach, perspektywy gospodarki i handlu w regionie Morza Bałtyckiego oraz odpowiedzialności klimatycznej, czy zasilania elektrycznego statków z lądu (OPS).

Grzegorz Bryszewski, Namiary na Morze i Handel

Piotr Frankowski, Namiary na Morze i Handel

Justyna Balcewicz-Majewska, EY Poland

Jakub Budzyński, Polskie Towarzystwo Morskiej Energetyki Wiatrowej (PTMEW)

dr Dorota Książkiewicz, Uniwersytet Gdański

Jesper Bank, Port of Esbjerg

Mariusz Witoński, Polskie Towarzystwo Morskiej Energetyki Wiatrowej (PTMEW)

Dariusz Kryczka, EY Poland, Michał Grzybowski, EY Poland

Maciej Brzozowski, Port of Hamburg Marketing (Przedstawicielstwo w Polsce), Marina Basso Michael, Port of Hamburg Marketing, Algis Latakas, Port of Klaipėda

Bogusław Wieczorek, pełnomocnik zarządu ds. PR, Olivia Centre, Michał Stankiewicz, Redaktor Naczelny, Prestiż Magazyn Trójmiejski, Dorota Janicka-Kurlenda, właścicielka pracowni ślubnej Gdańska Orchidea

Mirta Hegedusic, Managing Director, thyssenkrupp Group Services Gdańsk

Fot. Karol Kacperski

Tomasz Cylwik, Team Manager, ZR Trade GmbH, Karolina Matusewicz-Cylwik, Administrative Manager, ZR Trade GmbH, Izabela Sobolew, Regional Office Manager, Sii Poland, Agata Czajka, Sales and Delivery Operations Specialist, Sii Poland, Monika Jaworowska, Service Delivery Director / Head of Embedded Competency Centre, Sii Poland, Michael Desmurs, Nordic Countries Business Lead, Sii Poland, Robert Woźny, Senior Sales Manager Pomeranian District, Nowy Styl

Karol Grodzicki, .NET Architect & Trainer, Scrum Master, Speeron, Aleksandra Kozakiewicz, Professional Services and Administration Coordinator, Speeron, Adrian Borodziuk, Head of Development, Zaplify

NAGRODY OLIVIA PRIZE ROZDANE PO RAZ TRZECI!

22 marca na 34. piętrze budynku Olivia Star ogłoszono zwycięskie inicjatywy zgłoszone do konkursu Olivia Prize 2022. Nagrody przyznano w czterech kategoriach: Business - dla Speeron Polska za aplikację Guest Portal, przeznaczoną dla gości hotelowych dowolnych obiektów na świecie, Eco - dla Sii Polska za Ecological Vertical Agriculture Assistant, koncepcję wykorzystującą sztuczną inteligencję do rozwiązania problemu głodu na świecie, Pro Bono - dla Bayer Global Business Services Gdansk za projekt Border Angels, UA suport hotline dedykowany pomocy Uchodźcom z Ukrainy oraz Impact - dla Infoshare, m.in. za promocję regionu pomorskiego poza jego granicami.

Tomasz Pawul, Cofounder and COO, Infoshare, Grzegorz Borowski, Cofounder and CEO, InfoShare, Bogusław Wieczorek, Pełnomocnik Zarządu ds. PR, Olivia Centre, Marta Moksa, O4 Coworking Manager, Maciej Kotarski, Leasing Director, Olivia Centre, Maciej Grabski, Prezes Zarządu, Olivia Centre

Maciej Grabski, Prezes Zarządu, Olivia Centre, Marek Wikiera, Business Mentor, EMCC European Mentoring and Coaching Council Poland

Remigiusz Wojciechowski, Head of Bayer, Bayer Gdańsk, Anna Maliarenko, Project Professional, Bayer Gdańsk, Katarzyna Sakowska, Team Leader, Bayer Gdańsk, Anna Szmit, VDS and myTranslation TL, Bayer Gdańsk

Małgorzata Tomaszewska-Szumała, PR & Communication Manager, Olivia Centre, Łukasz Samborski, Dyrektor Fundacji RC

Fot. Agata Jabłońska

Justyna Stachowska, Projekt Kwiaty, Beata Piosik, Dyrektor Generalny, Hotel Sopot Marriott Resort & SPA, Alicja Walczak, artystka malarka

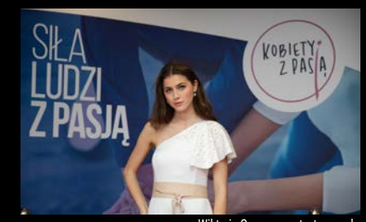
Robert Silski, dziennikarz, Patrycja Brendler, BRENDLER Jewellery

Krzysztof Himkowski, graphic designer, Danuta Uljasz, Nieruchomości na Cyprze

Wioletta Bartołd, wizażystka, Sylwia Kulaszewicz, stylistka

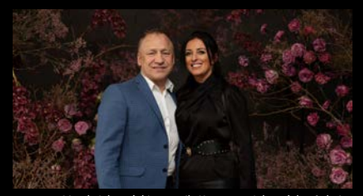
SIŁA LUDZI Z PASJĄ!

19 marca w hotelu Sopot Marriott Resort & Spa odbyła się V edycja wydarzenia: Siła Ludzi z Pasją! skupiającego marki, firmy, osobowości i ludzi, którzy otwierają się biznesowo i zawodowo na pozyskanie nowych partnerów, pracowników, czy też klientów.



Wiktoria Gorczyca, artysta muzyk

Jolanta Szczepańska-Chabas, pośrednictwo ubezpieczeniowe, Anna Sobieszczańska, Agencja Ubezpieczeniowa Himalaje, Izabela Picheta, Instytut Terapeutyczny



Marek Jabczyński, prawnik, Katarzyna Jabczyńska, Galeria Malarstwa Atelier Jabczyńska

Barbara Tutkowska, Hinc Studio Fryzjerskie, Kamila Kobierowska, Biznes on-line

ZNAJDZIECIE NAS W PRESTIŻOWYCH MIEJSCACH!

KAWIARNIE

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

RESTAURACJE/PUBY/KLUBY

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

SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE

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

SPA&WELLNESS

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

MEDYCYNA ESTETYCZNA I KOSMETOLOGIA

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

HOTELE

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

KLUBY FITNESS

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

SALONY SAMOCHODOWE

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

KLINIKI I GABINETY LEKARSKIE

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

DESIGN

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

SKLEPY I BUTIKI

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

INSTYTUCJE KULTURALNE

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

INNE

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

W zależności od wersji samochodu średnie zużycie paliwa, energii oraz emisja CO_2 (na podstawie WLTP) wynoszą odpowiednio: 1,5-5,3 l/100 km, 23 kWh/100 km oraz 33-139 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

Klif
BOUTIQUE

ZAPRASZAMY

1 KWIETNIA
13 MAJA
10 CZERWCA

RÓŻNE MARKI GALERII KLIF W JEDNYM MIEJSCU

ZAKUPY ZE STYLISTKAMI

NAGRODY ZA ZAKUPY

COS PATRIZIA PEPE SOLAR TARANKO BIZUU

CHARME Superdry.® TATUM TOUS sinsay PINKO

WWW.GDYNIA.KLIF.PL/BOUTIQUE