# prestiż

magazyn trójmiejski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY nr 08 (2018 r.)

**DR DANIEL CYSARZ**
*Erotyka pobudza, porno zaburza*

**MAGDALENA GRZEBAŁKOWSKA**
*Zwykłe życie reporterki*

**ROLLS-ROYCE PHANTOM**
*Testujemy najbardziej luksusowy samochód świata*

**MADE IN TRICITY**
*Panoptikum - z miłości do tańca*

# ŁUKASZ L.U.C. ROSTKOWSKI

## MIKROFON ZAMIENIAM NA BATUTĘ

# Nowy Mercedes Klasy G.
# Ponadczasowy.

**BMG Goworowski Sp. z o.o.**
Gdynia, ul. Łużycka 9, tel.: 58 660 49 49
Gdańsk, ul. Elbląska 81, tel.: 58 322 22 22
Bolesławice, ul. Słupska 6, tel.: 59 848 70 70

Znajdź nas na Facebook

Klasa G 500 – zużycie paliwa (średnio) – 11,8 l/100 km, emisja $CO_2$ (średnio) – 269,5 g/km.

Wszystkie skarby w jednym miejscu.
Sprawdź ofertę Porsche dostępnych od ręki.
www.twojeporsche-sopot.pl
S VM 1281

**Porsche Centrum Sopot**
**Auto LELLEK Group**
Al. Niepodległości 956
81-861 Sopot
Mail: porsche.sopot@lellek.com.pl
Tel. 58 550 911 0

PORSCHE

SECRET AVENUE

THE BEAUTY INSTITUTE

## Wyjątkowy salon, który został stworzony z myślą o Tobie, o Twoich potrzebach.

### W ofercie zabiegowej:

MEDYCYNA ESTETYCZNA

HIFU

ENDERMOLOGIA ALLIANCE

HYDROIMPACT

EPILACJA SOPRANO ICE PLATINUM

TERMOLIFTING

JET PLASMA

MAKIJAŻ PERMANENTNY

OPALANIE NATRYSKOWE

STYLIZACJA RZĘS

STYLIZACJA DŁONI I STÓP

Secret Avenue the Beauty Institute
Gdańsk Wrzeszcz, ul. Partyzantów 3

tel. 58 341 90 90
kom. 797 909 399

kontakt@secretavenuesalon.pl
www.secretavenuesalon.pl

# MOJE MIASTO

RESTAURACJA · BAR

# To, co dobre w jednym mieście. Moim Mieście.

Restauracja MOJE MIASTO · kuchnia międzynarodowa

www.restauracjamojemiasto.pl · tel. +48 507 197 093 · Skwer Kościuszki 15, **Gdynia**

NA OKŁADCE: ŁUKASZ L.U.C. ROSTKOWSKI FOTO: KAROL KACPERSKI

## FELIETON
**12** OD NACZELNEGO
**14** Z KURTYNĄ I BEZ - PROFESOR JERZY LIMON
**16** KRZYWYM OKIEM - MICHAŁ STANKIEWICZ
**18** KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄZUJE - ARKADIUSZ HRONOWSKI

## WYDARZENIA
**20** BOMBA W GÓRĘ!
**22** KULINARNA ŚWIĘTOJAŃSKA
**22** 3 CITY TENNIS CUP. STAŃ DO TURNIEJU!
**22** OLSZTYN I WARSZAWA NAJLEPSZE W GDAŃSKU
**24** DANIEL SADOCH I OKSANA WOJTKIEWICZ MISTRZAMI
**24** JEŹDŹCY WRACAJĄ DO CIEKOCINKA
**26** GDYNIA POD ŻAGLAMI
**28** FYRTEL PEŁEN SZTUKI ALTERNATYWNEJ
**30** RUNMAGEDDON PO RAZ PIERWSZY W GDAŃSKU
**31** SOPOT MATCH RACE PEŁEN ATRAKCJI

## TEMAT Z OKŁADKI
**32** ŁUKASZ L.U.C. ROSTKOWSKI - JESTEM OPOWIADACZEM HISTORII

## LUDZIE
**42** PAULINA JĘDRAK– JAK OSZUKAĆ PRZEZNACZENIE?
**44** MAGDALENA GRZEBAŁKOWSKA ZWYKŁE ŻYCIE REPORTERKI

## PODRÓŻE
**48** LIZBONA - MIASTO NIESPOKOJNYCH DUSZ

## MOTORYZACJA
**50** ROLLS-ROYCE PHANTOM - BÓG ZSTĄPIŁ NA ZIEMIĘ
**54** NIECH MOC BĘDZIE Z TOBĄ!
**56** BMW M2 - KLASYKA SPORTOWEGO COUPE Z BAWARII
**58** NOWY MACAN BEZ TAJEMNIC

## STYL ŻYCIA
**60** DANIEL CYSARZ- TRAMWAJ ZWANY POŻĄDANIEM
**64** POJEDYNEK RYSOWNIKÓW

## DESIGN
**66** PRESTIŻOWE WNĘTRZE SOFTINDUSTRIALNA PRZESTRZEŃ PEŁNA CIEPŁA
**68** GDYNIA DESIGN DAYS ZA NAMI
**70** PRZEGLĄD DESIGNERSKICH KRZESEŁ

## MODA
**72** MADE IN TRICITY - PANOPTIKUM
**78** MODOWE PODRÓŻE MICHAŁA STAROSTA - SEZON LETNI LONDYN

## MIEJSCA
**84** TRÓJMIEJSCA - WOJCIECH SZCZUREK

## ZDROWIE I URODA
**86** PRZEŁOM W MAKIJAŻU I KONTUROWANIU TWARZY
**88** NAJNOWOCZEŚNIEJSZA TECHNOLOGIA, KTÓRA ROZWIĄŻE TWÓJ PROBLEM
**89** ZGUB ZBĘDNE KILOGRAMY
**90** DR KAROLINA KONDEJ - MEDYCYNA REGENERACYJNA SCIENCE FICTION, CZY RZECZYWISTOŚĆ?

## KULINARIA
**92** KUCHNIA SZEFA KUCHNI - PAWEŁ KLEMIENKO – PIWNICA RAJCÓW
**94** PRZEPIS - PASTA Z CIECIERZYCY, KISZONA RZODKIEWKA, PIKLOWANA MARCHEWKA, OLEJ PIETRUSZKOWY, PĘDY GROSZKU
**96** PRZEPIS - DORADA Z PIECA Z PAPRYKOWĄ SALSĄ, PIECZONE ZIEMNIAKI Z PESTO PIETRUSZKOWYM, SMAŻONE WARZYWA, SOS Z SUSZONEGO POMIDORA

## KULTURA, SZTUKA I ROZRYWKA
**98** PRESTIŻOWE IMPREZY
**100** SZEKSPIR BEZ CENZURY
**100** BAŁTYK. HISTORIE ZZA PARAWANU
**102** MODOWE ILUSTRACJE
**102** TYDZIEŃ IZRAELSKI W GTS

## WIRTUALNE TRÓJMIASTO
**104** W SIECI Z - JUSTYNĄ BOLEK
**106** TRÓJMIEJSKIE INSTA STORY - ADRIAN WERNER

## BIZNES
**108** NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ PODCZAS INWESTYCJI W APARTAMENTY?
**110** 100 TYS. NA INNOWACYJNY BIZNES
**110** BUSINESS NETWORKING EVENT
**111** RUNMAGEDDON I SZLACHETNA PACZKA

## KRONIKA PRESTIŻU
**112** RENDEZ-VOUS Z LUKSUSEM
**113** ZNANI I LUBIANI NA CSIO*
**113** BIZNES POD SIATKĄ
**114** NASZA KOBIECOŚĆ W HOLISTIC CARE
**114** GŁUCHY TELEFON JUŻ DZWONI


nr. 08/2018 (95) www.prestiztrojmiasto.pl

# SZUKAJ RÓWNOWAGI!

## CHWARZNO POLANKI

GDYNIA ZACHÓD, UL. CHWARZNIEŃSKA

Otwórz się na nowe! Chwarzno Polanki powstają zaledwie 10 minut od centrum Gdyni i 20 od Gdańska Oliwy. Wtulone w stuletni las bukowy osiedle dysponuje pełną infrastrukturą nowoczesnej dzielnicy, przez co doskonale łączy rytm otaczającej przyrody z przyjazną miejskością. To styl życia, który pasuje do Ciebie!

TEL. +58 785 11 11 / HOSSA.GDA.PL

HOSSA
DEWELOPER NR 1

Napisałem wstępniaka, jak zwykle w nocy, tuż przed oddaniem Prestiżu do druku i... wyrzuciłem go do kosza. Jest lato, są wakacje, żar się z nieba leje, a ja o wyborach samorządowych piszę... To chyba przez ten gorąc. Zatem kilka słów o wakacjach, zanim odejdą w niepamięć lub w tej pamięci się zapiszą.

Na Półwyspie Helskim istny hell. Rządzi tak zwana „Warszawka", latawiec na latawcu. W pobliskim Władysławowie parawan na parawanie, a zapach kebaba dochodzi nawet na plażę. W Sopocie prawdziwy eklektyzm – luksus i prowincjonalizm mieszają się we wspólnym ludzkim kotle. Gdańsk trochę bardziej kulturalny, opanowany przez turystów zagranicznych. W Gdyni wakacyjny klimat odczuwalny jest jakby najmniej, ale to tylko pozory. Kaszuby – oaza spokoju, nawet w okresie wakacyjnym. Tutaj przyjeżdża się po prawdziwy z definicji wypoczynek.

Każdy wypoczywa jak mu wygodnie. Jedni przyjeżdżają do Władysławowa, czy Sopotu, inni wybierają slow life w Toskanii, jeszcze inni egzotyczne wyspy lub wieczną zabawę na Ibizie. Celem wakacji jest oderwanie się od codziennych trosk i obowiązków, mentalny reset, który przychodzi wraz z odkrywaniem nowego. Chłoniemy atmosferę miejsc, w których jesteśmy, smakujemy miejscowe specjały, mieszamy się z tłumem anonimowych turystów, poznajemy nowych ludzi, odkrywamy fantastyczne miejscówki, cieszymy się wolnością i beztroską. Wakacje są po to by poczuć się inaczej, zerwać z rutyną, oderwać od rzeczywistości, od życia pełnego obowiązków.

A potem wracamy i czeka nas proza życia. Jak się od tej prozy życia uwolnić? Marcel Proust powiedział, że prawdziwa, odkrywcza podróż nie polega na szukaniu nowych lądów, lecz na nowym spojrzeniu. Zatem życzę Państwu beztroskiego końca wakacji, a po wakacjach nowego spojrzenia, które na Waszą „prozę życia" rzuci nowe, lepsze światło. A jeśli nie wiecie jak to zrobić, polecam nasz okładkowy wywiad z Łukaszem Rostkowskim. Ten znakomity muzyk potrafił we właściwym momencie swojego życia trzeźwo na nie spojrzeć i niczym rasowy podróżnik, poszukać nowej drogi. Bo nawet najdalszą podróż zaczyna się od pierwszego kroku.

**Jakub Jakubowski**

**MAGAZYN PRESTIŻ**
**MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY**

Al. Niepodległości 735/4, 81-840 Sopot
e-mail: redakcja.trojmiasto@eprestiz.pl
tel. 58 620 15 14
www.prestiztrojmiasto.pl

**Redaktor Naczelny**: Jakub Jakubowski

**Redakcja**: Max Radke, Klaudia Krause, Agata Rudnik, Matylda Promień, Marta Legieć, Marcin Wiła, Michalina Domoń, Natalia Dawszewska, Justyna Michalkiewicz - Waloszek, Malwina Talaśka
**Dział foto**: Mona Blank, Karol Kacperski, Krzysztof Nowosielski, Bartek Modelski

**Sekretarz redakcji**: Katarzyna Okońska
**Skład**: Kamil Żurek

**Redakcja nie odpowiada za treść reklam**
www.facebook.com/prestiz.trojmiasto
www.issuu.com/prestiz

**Dział sprzedaży i marketingu:**
Krzysztof Nowosielski, tel.: 533 200 779
Karol Kacperski, tel.: 796 023 368
Marta Blendowska, tel: 791 971 399
Kinga Pozłutka, tel: 512 378 618

**Dyrektor działu sprzedaży i marketingu:**
Maria Bek, bek@eprestiz.pl

**Eventy:**
**Project Director**
Aleksandra Staruszkiewicz
staruszkiewicz@eprestiz.pl,
tel: 606 603 416

**Wydawca:** Prestiż Trójmiasto Sp. z o.o.
Al. Niepodległości 735/4, 81 - 840 Sopot
**Prezes:** Michał Stankiewicz
**Wiceprezes:** Jakub Jakubowski

# Otwórz nowe konto Citi Priority i sprawdź, jak zyskać 2,5% na koncie oszczędnościowym przez 6 m-cy dla środków do 100 000 zł

Oferta dla osób, które nie posiadają konta w Citi Handlowy od 1.01.2017 r.

**Łukasz Stybner**
**Dyrektor Regionalny**
**Segmentu Klientów Zamożnych**

Centrum Biurowe Neptun, XVIII piętro
Al. Grunwaldzka 103A, 80-244 Gdańsk
tel.: 697 080 530

**Więcej na citihandlowy.pl/citipriority**

Citi Priority

citi handlowy®

Oferta dostępna dla 1000 Uczestników, którzy nie posiadali w Banku Konta Osobistego lub Rachunku Oszczędnościowego od 1 stycznia 2017 r. Ważna do 30.09.2018 r i może powtarzać się w przyszłości. Oprocentowanie konta oszczędnościowego podane w skali roku. Szczegóły oferty są dostępne w regulaminie w oddziałach Banku i na stronie www. citihadlowy.pl. Oferta nie łączy się z innymi ofertami specjalnymi dotyczącymi Konta oraz Lokat. Materiał nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego. Szczegółowe informacje na temat opłat i prowizji dostępne są w Tabeli Opłat i Prowizji: Konta oraz Linia kredytowa dla Klientów indywidualnych na www.citihandlowy.pl.

**Bank Handlowy w Warszawie S.A.** Znaki Citi oraz Citi Handlowy stanowią zarejestrowane znaki towarowe Citigroup Inc., używane na podstawie licencji. Spółce Citigroup Inc. oraz jej spółkom zależnym przysługują również prawa do niektórych innych znaków towarowych tu użytych.

072018/DM

# Z KURTYNĄ I BEZ

**JERZY LIMON**

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

# WESOŁE MIASTECZKO

Od początku istnienia demokratycznej Polski twierdziłem, często w rozmowach z politykami, że bez rewolucji oświatowej żadna inna nie może się udać. Gdyż demokracja jest ustrojem dla światłych społeczeństw. Patrząc na reprezentantów narodu ostatnich dziesięcioleci, słuchając ich bełkotów, widząc ich nieokrzesanie a często i nieskrywane chamstwo, można zadać zasadne pytanie: gdzie oni wszyscy praktykowali, gdzie pobierali nauki? Gdzie ich uniwersytety? Kto tych ludzi nauczył, że w kraju demokratycznym stanowiska rządowe, w administracji państwowej, w dyplomacji obsadza się nie według kompetencji i sprawiedliwej selekcji, tylko poprzez dobór partyjny czyli układy interesów? Kto pokazał, że na posłów i senatorów nie trzeba wcale wybierać mężów stanu, mądrych, o nieposzlakowanej opinii, uczciwych obywateli, którzy potrafiliby swoją postawą budzić podziw, stanowić przykład dla młodzieży, niezłomny wzorzec moralny? (Oczywiście, tacy też się zdarzają, ale ich głos i postawa giną w tumulcie chamstwa i głupoty).

Kto nauczył, że słowo dane wyborcom nic nie znaczy, a udowodnienie kłamstwa politykowi spływa po nim jak woda po kaczce? Kłamstwo nie kompromituje, stało się skutecznym sposobem uprawiania polityki. Kto ich nauczył wykorzystania kościoła, jego Nauki i jego dostojników – często jakby nie do końca świadomych w co ich wprzęgnięto - do celów politycznych? Kto pokazał, że w sejmie można zupełnie bezkarnie przepchnąć każdą, nawet najbardziej niedorzeczną ustawę, szkodliwą dla obywateli i prestiżu państwa? Kto pokazał, że związek biznesu z polityką może być ścisły, nawet zażyły, że obsadzanie stanowisk w radach nadzorczych i zarządach spółek skarbu państwa nie wynika z troski o dobro gospodarki, tylko z nadziei na osiągnięcie konkretnych zysków, tak finansowych jak politycznych?

Gdzie i od kogo mieli się nauczyć i przekonać, że sądy i prokuratury mogą być na usługach polityków? Gdzie mieli podpatrzyć jak działa w praktyce naszego politycznego wesołego miasteczka odziedziczona po komunie „karuzela stanowisk"? Gdzie w cywilizowanym świecie jest tak daleko idące upartyjnienie wszelkich stanowisk administracji państwowej i samorządów, ba, również w gospodarce? Jaki to przykład dla obywateli? Jaką mądrość z tej patologii mają czerpać ich następcy, szykowani do boju w rozmaitych „młodzieżówkach"? Czego się tam uczy tych młodych ludzi i kto jest dla nich wzorcem? Jakie są ich uniwersytety, pytam, i jacy profesorowie?

Dlatego nie wystarczy wygłaszać filipiki, bić na alarm, czy dąć w surmy bojowe – trzeba się zastanowić, jakie są źródła cwaniactwa politycznego, tych pełnych pychy i poczucia bezkarności postaw, bezczelnego i cynicznego naigrywania się z prawa, podstawowych zasad przyzwoitości i zdrowego rozsądku, skąd tyle warcholstwa, prostactwa i najzwyklejszego chamstwa? Skąd ten plebejski makiawelizm polityczny? To istne panoptikum łgarzy i cwaniaków? Czy tego wszystkiego nasi obecni i przyszli reprezentanci w parlamencie krajowym i europejskim nauczyli się na stażach za granicą? Czy jest to wiedza wyniesiona z nauki pobranej na wyższych uczelniach? Czy jest to mądrość i tradycja naszych przodków? Nauka kościoła? Tradycja narodowa a może europejska? Chrześcijańska, o którą – paradoksalnie – tak zawzięcie walczymy z ateistyczną Europą? A może do tego skłania honor, na który tak chętnie politycy i służalcze media się powołują? Polski punkt widzenia? Nie, po stokroć nie!

Skąd zatem to się bierze? Ano bierze się stąd, że demokracja jest ustrojem dla światłych społeczeństw, dobrze wykształconych, o wysokim poziomie świadomości i odpowiedzialności obywatelskiej. A takie dopiero musimy stworzyć. W przeciwnym razie będziemy stale żyli w jakimś upiornym wesołym miasteczku, gdzie oprócz beztroskiej, często bezmyślnej zabawy, wszystko jest na opak, staje do góry nogami. Króluje tam świat karnawału, gdzie zanikają wartości, kultura i tradycyjny porządek rzeczy. Nie ma zasad, a słowa przestają się liczyć. Wszystko wolno, byle zapłacić za bilet. Następuje zamiana ról i rządzi ten, kto sprytniejszy. Cwaniak staje się wzorcem, a cnota zostaje wyśmiana. Sztukę zastępuje beczka śmiechu. Sprawiedliwość – strzelnica. A na koniec okaże się, że z wesołego miasteczka nie ma wyjścia. Można do niego tylko wejść. I w ten sposób sami sobie gotujemy ten los.

Radość z jazdy

# ZAUFAJ INSTYNKTOWI.

## WYBIERZ BMW W PROMOCYJNYM FINANSOWANIU.

BMW Comfort Lease to najprostsza droga do Twojego nowego BMW. Wybierz model, który podpowiada Ci Twój instynkt, i ciesz się radością z jazdy. Z promocyjnym finansowaniem BMW Comfort Lease 1% to łatwiejsze i wygodniejsze niż kiedykolwiek:

- rata 1% wartości samochodu miesięcznie,
- 5% opłaty wstępnej,
- inteligentny napęd na cztery koła BMW xDrive,
- pakiet bezpłatnych przeglądów przez 5 lat (BMW Service Inclusive).

już za **2 360** PLN netto/m-c*.

już za **1 390** PLN netto/m-c*.

już za **1 990** PLN netto/m-c*.

już za **2 710** PLN netto/m-c*.

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

*Raty miesięczne netto dla BMW 520d xDrive za 236 800 zł brutto, BMW X2 sDrive18i za 138 800 zł brutto, BMW X3 xDrive20d za 202 300 zł brutto i BMW X5 xDrive25d za 271 000 zł brutto, w ofercie BMW Comfort Lease 1%. Opłata wstępna 5%, okres leasingu 36 miesięcy, średnioroczny deklarowany przebieg 30 000 km, gwarantowana wartość końcowa. Niniejsza symulacja nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego. BMW Comfort Lease jest oferowany przez BMW Financial Services Polska Sp. z o.o. Szczegóły dotyczące spalania i emisji $CO_2$ na www.bmw.pl

# KRZYWYM OKIEM

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

## JEDZIEMY NA HEL!

Gorące lato wyjątkowo tłumnie ściągnęło nad morze turystów. W branży turystycznej już słychać opinie, że szykuje się wyjątkowo obfity sezon. Nic tylko się cieszyć i gratulować. Upalność i obfitość nie ominęły też Półwyspu Helskiego, na który zjechały potężne formacje miłośników pływania i fruwania. I choć półwysep działa krócej niż reszta Wybrzeża to zostało jeszcze trochę czasu, by skorzystać z jego oferty. A, że rządzi się swoimi prawami to warto część z nich przyswoić.

Po pierwsze strój. Najlepiej – t-shirt, luźne spodenki (preferowane nieco wiszące krocze) lub boardshorty. Klapki, czapka z szerokim daszkiem albo wełniana, okulary + u panów mile widziana broda. Wieczorami bluza z kapturem. Dobrze jest mieć poncho (to taki szlafrok po pływaniu). I na tym koniec. Wychylać się od tego standardu raczej nie powinno. Tym bardziej, że to zestaw rzeczywiście bardzo wygodny na tą okazję. No, a to, że wszyscy wyglądają podobnie lub tak samo, to już inna sprawa. Piosenkarze country, stomatolodzy w przychodni albo Szwedzi też wyglądają podobnie, więc nie ma się co czepiać akurat bywalców półwyspu. Tak więc gdy już skompletujemy uniform wystarczy znaleźć miejsce, dobrać sprzęt i jechać.

Na półwyspie od lat rządzą w zasadzie te same kempingi, choć oczywiście mody się zmieniają. Co pewien czas jakiś wysuwa się na top, inny nieco spada. Niezależną od nich kwestią jest pozycja działających na ich terenie szkół wind i kajt. Jeżeli chodzi o sam kemping - w tym sezonie prym wiodą Chałupy 6, taki „Sopot" półwyspu z główną alejką niczym Monciak. Lans zatem gwarantowany. Co jednak najbardziej wyróżnia ten kemping to aktywność muzyczna. Posłuchać na żywo jazzu w wykonaniu Wojtka Mazolewskiego i jego grupy podczas gorącego wieczoru w takim anturażu? Wierzcie mi: świetne doznania. Nawet obecność Natalii Siwiec i innych celebrytów zbytnio wtedy nie przeszkadza. Oprócz Mazolewskiego w Chałupach 6 wystąpiło jeszcze kilku (kilkunastu) interesujących artystów. I na tym nie koniec. Jedno jest pewne: Chałupy 6 jeszcze nie raz nas zaskoczą.

Podobnie jak Polaris. To kamping zupełnie innego rodzaju. Nieuporządkowany, chaotyczny, można powiedzieć, że oldskulowy i w nieustannej budowie. Ma to jednak swój urok. Huczący agregat w otwartej na oścież hali, czy męskie toalety z niedrożnym co pewien czas systemem odpływu wszelakich substancji. Co tam, urok półwyspu przykrywa całkowicie te drobne niedogodności. Wyjątkiem może być pojawienie się właściciela kampingu, którego wizytę poprzedzają dwaj umundurowani, srogo spoglądający panowie z napisami „Grupa interwencyjna". W naszym przypadku wpadli około 10 rano z głośną komendą: „Kontrola!". Pierwsze myśli jakie pojawiły się w naszych głowach (dodam, że nieco niewyspanych wskutek nocnego obcowania ze wspaniałą naturą półwyspu) - policja? Straż miejska? Wojsko? Co się wydarzyło w nocy?!
- Ale, jedna koleżanka śpi jeszcze w przyczepie. Mamy ją budzić? – pytamy zdezorientowani.
- Tak, budzić - pada krótka komenda.

Pytań o nasze wrażenia z pobytu lub też wyjaśnień na temat awarii - nie ma. Stajemy za to do raportu, w tym wyrwana ze snu koleżanka. Następuje okazanie kwitków na samochody, liczenie osób, sprawdzanie przyczep. Nie ma lekko. Wreszcie zaspokojeni obozowi strażnicy i ich dowódca odmaszerowują. A my możemy dalej przejść do półwyspowego chilloutu. Na szczęście szybko wyłapujemy w tej sytuacji pewien plus - podziałała lepiej niż budzik i mocna kawa. Można zaczynać kolejny słoneczny dzień.

Innym problemem są samochody. Bo, jak są kempingi to siłą rzeczy są i samochody. Im więcej przyczep i namiotów tym więcej aut. Niby wszystko ok. Problem w tym, że o ile przyczepy są pożądane to auta już nie. Sytuacja, że auto klienta kempingu nie jest wpuszczane z braku miejsc – nie jest tutaj rzadkością. Co zatem dalej? Pobocze wokół kempingów obwarowane jest zakazami, które egzekwują strażnicy gminni. I słusznie. Gdyby nie to, całe połacie trawników byłyby zawalone autami. Trzeba więc kombinować. Pewnego razu trafiłem na leśny kamping. Wieczór, ciemno, pusto, jakieś walające się śmieci. Chwilę wahania, czy jednak zostawić auto. Zostawiłem. Gdy następnego dnia tam wróciłem zastałem parkingowego z kasą. Okazało się, że jest płatny. Całodobowo! Informacja jakaś była, ale z drugiej strony, tak jakby właścicielowi kompletnie nie zależało na oznakowaniu. Chciałem się powykłócać. Ale zgasili mnie stojący w kolejce do płacenia inni kierowcy. „Daj pan spokój, mnie tu skasowali jak podjechałem zrobić siku. Dałem się podejść " – zagadał zniecierpliwiony. Uległem. Tym bardziej, że za noc parkowania w lesie dostałem… zniżkę! Z każdej sytuacji można wyciągnąć radosne wnioski.

Nie da się ukryć, że półwysep to duże wyzwanie. I choć w danym momencie owe sytuacje mogą irytować, to z perspektywy czasu – wydają się bardziej przygodami niż problemami. Dlatego już szykuję się na kolejne. No i pamiętajcie – nie bez powodu linia autobusowa na Hel ma numer 666! To zobowiązuje. ■

bmc

budujemy marzenia

# MIESZKANIA I APARTAMENTY

## W PRESTIŻOWYCH LOKALIZACJACH W TRÓJMIEŚCIE

bmc.gda.pl

# KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄZUJE

**ARKADIUSZ HRONOWSKI**
od 2001 roku zawiaduje sopockim SPATiF-em. Odpowiada za serwis muzyki niezależnej Soundrive.pl oraz festiwal muzyki alternatywnej Soundrive Fest. Jego ostatnie, najbardziej wyczekiwane dziecko to Klub B90 na terenie Stoczni Gdańskiej. Kolejne dziecko, które przyjdzie na świat niebawem to Browar Gdański Kulturalny. W wolnych chwilach trwoni czas w zespole The Stags, pisząc piosenki tylko o miłości.

## JEST LATO I WESELMY SIĘ

Okres lata to tzw. żniwa na zawieranie związków małżeńskich. W zasadzie to nie mam pytań dlaczego. To fajna pora roku, choć prawdziwa miłość nie wybiera ani pory ani miejsca. Ludzie zawierają związki małżeńskie z wielu powodów. Z miłości to wiadomo, bo każdy w nią na początku wierzy. Z rozsądku, bo lepiej przeżyć życie przeciętnie, ale z kimś, i tylko w połowie martwić się jak to wszystko ogarnąć. Z wyrachowania, gdyż dobrze zorganizowany związek z dobrze zaprowiantowaną osobą może mieć naprawdę mnóstwo korzyści, nawet dla obu stron. No i z głupoty, kiedy trzeba innym coś udowodnić, zrobić na złość albo jest się pod wpływem…

A dlaczego ceremonia weselna dla jednych musi być kopią Gali Oskarowej, a dla innych to ważny, choć kolejny etap w życiu, których będzie jeszcze wiele? Odpowiedź w zasadzie może być prosta. Ci pierwsi muszą pokazać światu swoje zasoby i możliwości, a Ci drudzy są zwyczajnie skromni. Ich życie jest tak bogate w uczucie oraz przygody, że wystawne wesele będzie dla nich tylko imprezką pod publikę. I to jest bardzo trudny temat gdyż na drodze do szczęścia stoi tak naprawdę całe mnóstwo przeszkód. I jeśli nie ma się własnego zdania, jest się mocno zależnym od innych to masz przesrane w garniturze szytym na zamówienie. A co musimy pokonać w drodze do szczęścia?

**Rodzice** – to oczywiste, że dla rodziców ślub własnego dziecka jest ważnym momentem. Dla wielu to jak wysłanie dziecka w podróż kosmiczną. W momencie ogłoszenia rodzicom zamiaru zawarcia związku małżeńskiego właśnie rozpoczyna się misja Apollo. Rodzice często pochodzą z różnych środowisk. Ktoś jednak musi być szefem tej misji. Takim Komandorem Koenigiem. Młodzi w tym momencie właśnie zostali zdegradowani do oczekujących na lot członków załogi.

**Wiara** – to prawdziwy koszmar. Co jeśli któreś z przyszłych małżonków jest niewierzące? Jeśli się nie nawróci w ciągu miesiąca, nie ochrzci, nie przyjmie komunii, bierzmowania i nie zaliczy szybkich nauk jak żyć pod kołderką z jedną kobietą do końca życia to nici ze ślubu i trzeba będzie żyć bez wsparcia rodziny. Tzn. ślubu z czerwonym dywanem, mercedesem, truflami, bażantami i posagiem raczej nie będzie.

**Organizacja wesela** – ten temat jest szeroki jak biodra Beaty. W zasadzie ograniczają nas tylko pieniądze i wyobraźnia. Zaliczyłem w swoim życiu kilkanaście wesel, wiele taktycznie ominąłem. Pamiętam tylko dwa „wesela". Dla wielu będą to raczej satanistyczne misteria niż prawdziwe wesele, więc nie rozwinę tematu.

**Goście** – czy ktoś z Was był na weselu gdzie 100% uczestników stanowiło ferajnę? Jak już wspominałem byłem na dwóch takich weselach, ale na żadnym z nich nie było członków rodziny pary młodej. Dla nich ceremonia miała inny, osobny charakter i to był chyba dobry manewr w tym przypadku.

**Finanse** – jeśli wesele organizują rodzice pary młodej, oznacza to tylko jedno. Nie mamy do powiedzenia nic na starcie życia. Jesteśmy zależni od pieniędzy i decyzji taty. Wbrew pozorom nasze życie będzie stabilne lecz pozbawione kolorów. Związek małżeński zacznie powolnie rozpadać się już następnego dnia.

Ale instytucja małżeństwa ma bardzo dużo zalet. Często pozwala przetrwać trudne momenty związku, bo procedura rozwodowa to przecież nie kupno w internecie biletu na koncert. Niemniej podjęcie tej decyzji odsuwałbym w czasie ile się da. „Testowanie" związku w warunkach naturalnych, bez kwitów jest jak dobrze przepracowana zima przed letnim sezonem startowym. Miłość jak wiadomo to ogłupiacz totalny, broń masowego rażenia, trafia największych twardzieli. I na koniec dobra rada dla Panów: **kobieta jest jak tornado, kiedy przychodzi jest ciepła i mokra. Kiedy odchodzi zabiera domy i samochody.**

OGRODY DIANY

# MIEJSCE PEŁNE KOLORU

**GDAŃSK OSOWA**

www.raipb.pl
(58) 710 00 01

# BOMBA W GÓRĘ!

**26 gonitw, najlepsi dżokeje, konie pełnej krwi angielskiej, czystej krwi arabskiej oraz kłusaki francuskie – tak można podsumować dwa weekendy z wyścigami konnymi na sopockim Hipodromie. Suma nagród we wszystkich gonitwach wynosiła ponad 238 tys. zł, a imprezę odwiedziło ponad 20 tysięcy widzów, wśród nich turyści z całego świata.**

Wyścigi to wieloletnia tradycja w Sopocie, w istocie starsza niż samo miasto – pierwsze gonitwy odbywały się na terenie Hipodromu już w 1898 roku, zaś mieszkańcy i przyjezdni wspominają gonitwy rozgrywane w kurorcie w czasach ich młodości. Dziś jest to jedyna w swoim rodzaju impreza, która łączy wyścigi z licznymi atrakcjami dodatkowymi, jak zlot food trucków, strefa handlowa, w której promują się lokalni wytwórcy oraz strefa zabaw dla najmłodszych. Nieodłączną tradycją wyścigów konnych są eleganckie stroje i wymyślne kapelusze – tradycją w Sopocie jest także konkurs na najpiękniejszy kapelusz, w którym udział mogą wziąć nie tylko panie.

Sopockie gonitwy mają charakter płaski, konie mają tu do pokonania ustalony dystans, nie muszą natomiast pokonywać żadnych przeszkód. Oddzielne odbywają się gonitwy koni pełnej krwi angielskiej i gonitwy koni czystej krwi arabskiej. Od kilku lat dodatkowo w Sopocie rozgrywa się gonitwy kłusaków francuskich, które dopiero niedawno zyskały popularność nad Wisłą.

Konie pełnej krwi angielskiej, nazywane folblutami, to jedna z podstawowych ras koni gorącokrwistych. Te pochodzące z Anglii zwierzęta są obecnie najszybszymi końmi na świecie – najsłynniejsze konie wyścigowe świata, m.in. legendarny Secretariat, słynny chamipon Phar Lap czy równie znana klacz Ruffian były folblutami.

Z kolei konie czystej krwi arabskiej, również gorącokrwiste, znane były na Półwyspie Arabskim już ponad 2500 lat temu. Te piękne zwierzęta, o wspaniałej linii, uważane za kwintesencję piękna, są także doskonałymi biegaczami. Stosunkowo nowe są w Polsce wyścigi kłusaków francuskich. Konie te ścigają się w zaprzęgach zwanych sulkami. W odróżnieniu folblutów czy arabów, które podczas wyścigów galopują, kłusaki, jak sama nazwa wskazuje, biegają kłusa. Konie tej rasy mają kłusowanie zaprogramowane w genach, jest to ich najbardziej wydajny rodzaj biegu.

mp

PRESTIŻ PATRONUJE

Fot. Materiały prasowe

LBC

Lasota Business Consulting

# Lasota Business Consulting

Indywidualna strategia sprzedaży Twojej nieruchomości

Międzynarodowa widoczność oferty

## LBC EXCLUSIVE

Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/13
(Tritum Business Park)

793 730 792

www.lbconsulting.pl

info@lbconsulting.pl

# KULINARNA ŚWIĘTOJAŃSKA

**Tysiące amatorów dobrej kuchni przyciągnęła tegoroczna edycja festiwalu Kulinarna Świętojańska. Reprezentacyjna ulica Gdyni otworzyła swoją przestrzeń dla mieszkańców i turystów, prezentując kulinarną wizytówkę miasta. Swoją bogatą ofertą mogło pochwalić się prawie czterdziestu restauratorów i wystawców.**

Wielu odwiedzających festiwal miało okazję przyjrzeć się bezpośrednio pracy szefów kuchni. Na każdym ze stanowisk dania przygotowywane były na oczach przechodniów. Szefowie kuchni serwowali dania kuchni chińskiej, tajlandzkiej, wietnamskiej, japońskiej, hinduskiej, włoskiej, ukraińskiej oraz zaskakujące wariacje na temat kuchni regionalnej. Nowością jest pierwsza w Polsce, a należąca do gdyńskiego Szlaku Kulinarnego restauracja, która zachęcała swoich gości do próbowania kuchni kreolskiej.

W tym roku dało się odczuć inspiracje najnowszymi trendami kulinarnymi: począwszy od programu imprezy, który podkreślił tematykę food waste, w postaci pokazu live cooking z degustacją, poprzez ofertę wystawców z lokalnych rzemieślniczych manufaktur, skończywszy na wielu wariantach diety dla wegan, wegetarian i bezglutenowców.

Wisienką na torcie obok słonecznej pogody i modernistycznego anturażu ulicy Świętojańskiej, był niepowtarzalny klimat kulinarnych atrakcji na scenie. Były to konkursy i kulinarne quizy, aktywizujące publiczność. Tradycyjnie odbył się Bieg Kelnerów – legendarna rywalizacja kelnerska, która kojarzona jest z Gdynią lat 30. ubiegłego wieku.

PRESTIŻ PATRONUJE

Tekst i zdjęcia: Agencja Rozwoju Gdyni

# 3 CITY TENNIS CUP. STAŃ DO TURNIEJU!

**Już po raz drugi amatorzy tenisa spotkają się na turnieju 3 City Tennis Cup. Tegoroczna edycja odbędzie się 1 i 2 września na kortach gdyńskiej Arki. Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody, a wszystkich graczy i gości - players party.**

PRESTIŻ PATRONUJE

Turniej dedykowany jest zarówno paniom, jak i panom. W programie są mecze w grze pojedynczej oraz podwójnej w dwóch kategoriach wiekowych: open i powyżej 45 roku życia, które rozgrywane będą w systemie pucharowym. W zależności od liczby zgłoszeń organizatorzy dopuszczają zmianę systemu rozgrywek. Do dyspozycji zawodników będą wszystkie korty Arki Gdynia.

Zgłoszenia przyjmowane są do 25 sierpnia. Wpisowe wynosi 120 zł. Osoby zainteresowane mogą uzyskać szczegółowe informacje pod numerem tel. 606603416. 3 City Tennis Cup to nie tylko rozgrywki, ale i wydarzenie towarzyskie. Wieczorem, pierwszego dnia turnieju na kortach odbędzie się tzw. Players Party. Organizatorzy spodziewają się graczy i gości z całego Trójmiasta. Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody.

Głównym sponsorem turnieju jest BGŻ BNP Paribas. Grupa BNP Paribas jest największym sponsorem tenisa na świecie już od ponad 43 lat, dzięki czemu stawiana jest za wzór jednego z najtrwalszego i konsekwentnego związku jednej marki z jednym sportem. Polscy miłośnicy tenisa dzięki zaangażowaniu BNP Paribas mogli podziwiać na żywo występy m.in. Agnieszki Radwańskiej, Michała Przysiężnego czy też Łukasza Kubota. BNP Paribas Bank Polska za wspieranie polskiego tenisa otrzymał tytuł „Gold Champ" podczas pierwszej edycji The Champ Awards – konkursu polskich kampanii sportowych The Champ Awards.

br

# OLSZTYN I WARSZAWA NAJLEPSZE W GDAŃSKU

**Ada Piestrzyńska i Patryk Stankiewicz zostali Mistrzami Polski Młodzików w tenisie. Turniej sponsorowany przez gdańskiego dewelopera BMC rozegrano na kortach Gdańskiej Akademii Tenisowej.**

O tytuł najlepszego młodzika w Polsce (kategoria wiekowa do 14 lat) walczyło 112 najlepszych graczy. Jak to wśród zawodowców – był pot, złość, a nawet łamane rakiety. Więcej było jednak szczęścia i radości. Po tygodniu rywalizacji turniej wygrała Ada Piestrzyńska z Legii Warszawa i Patryk Stankiewicz z UKS RP Sport Olsztyn. W grze podwójnej najlepsze okazały się pary Daria Górska i Zuzanna Jeschke oraz Borys Zgoła i Bartłomiej Roś.

Nagrody zawodnikom wręczali m.in. prof. Waldemar Moska, rektor AWFiS i Martyna Musiał, prezes zarządu BMC. AWFiS ufundował dodatkowo nagrodę dla najlepszych zawodników z Gdańska – dostały ją ćwierćfinalistki w grze podwójnej Natalia Jagiełło i Martyna Mackiewicz.

br

W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE

# KAŻDA MINUTA MOŻE PRZYNIEŚĆ NOWE MOŻLIWOŚCI

## USŁUGI INWESTYCYJNE

Nasza globalna sieć otwiera przed Tobą niezliczone możliwości korzystania z inwestycyjnych okazji w każdej strefie czasowej. Teraz cały świat jest w Twoim zasięgu.
**Twój majątek ma swoją historię. Razem zaplanujmy jego przyszłość**.

**BGŻ BNP PARIBAS**
**PRIVATE BANKING**

**Bank zmieniającego się świata**

Bank BGŻ BNP Paribas Spółka Akcyjna z siedzibą w Warszawie przy ul. Kasprzaka 10/16, 01-211 Warszawa, zarejestrowany w rejestrze przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod nr. KRS 0000011571, posiadający NIP 526-10-08-546 oraz kapitał zakładowy w wysokości 97 538 318 zł w całości wpłacony.

# DANIEL SADOCH I OKSANA WOJTKIEWICZ MISTRZAMI

**Wielkie sportowe emocje i prawdziwie klubowa atmosfera towarzyszyły turniejowi Metropolitan Sierra Golf Championship 2018. Oprócz golfowych rozgrywek, uczestnicy zawodów mieli okazję wziąć udział w panelach dyskusyjnych na temat inwestowania, pokazach organizowanych przez partnerów wydarzenia oraz wyśmienitej zabawie podczas wieczornego bankietu.**

PRESTIŻ PATRONUJE

Fot. KMArtphoto

Daniel Sadoch

W rozgrywkach oraz w przygotowanych przez organizatorów dodatkowych udział wzięło prawie stu zawodników i gości. Walka o tytuł mistrza klubu była niezwykle emocjonująca. Do końca zaciętą rywalizację prowadzili Daniel Sadoch i broniący tytułu Lech Sokołowski. Ostatecznie o zwycięstwie Daniela Sadocha i zdobyciu przez niego tytułu Mistrza Sierra Golf Club zadecydowały dwa uderzenia i kilkanaście centymetrów przewagi nad konkurentem. II wicemistrzem, dzięki najlepszej rundzie drugiego dnia zawodów, został Bogdan Szpilman.

W damskiej klasyfikacji najlepsza okazała się, już po raz siódmy w historii, Oksana Wojtkiewicz. Tytuł I wicemistrzyni wywalczyła Anna Rydzykowska, a II wicemistrzynią została Marzena Szpilman. Podczas tegorocznego turnieju nikomu nie udało się zwyciężyć w kategorii: Hole In One, w której do wygrania był m.in.: luksusowy apartament w Zakopanem, wycieczka do Omanu, a także wycieczka po winnicach w Toskanii. W konkursie Nearest To The Pin wyjazd do Turcji wygrał Marek Siemaszko.

Metropolitan Sierra Golf Championship 2018 to oprócz turniejów głównych także wiele dodatkowych atrakcji. Podczas dwóch dni zawodów uczestnicy mogli wziąć udział w akademii golfa dla początkujących oraz testowaniu kijów. Poza tym turniej był okazją do spotkań i uczestnictwa w ciekawym panelu dyskusyjnym na temat inwestowania w nieruchomości komercyjne.

mp

# JEŹDŹCY WRACAJĄ DO CIEKOCINKA

**Od 21 sierpnia do 2 września 2018 Stadnina Koni Ciekocinko – jedna z najpiękniejszych zabytkowych stadnin koni w kraju – zmienia swoją funkcję i staje się gospodarzem międzynarodowych zawodów jeździeckich w dyscyplinie skoków przez przeszkody - Baltica Equestrian Summer Tour. Trzytygodniowy tour zapowiada się niezwykle emocjonująco.**

PRESTIŻ PATRONUJE

Fot. 1Clicphoto

Stanie się tak, nie tylko za sprawą frekwencji, imponującej stawki międzynarodowych gwiazd jeździeckich, ilości konkursów i kwalifikacji w których sportowcy, zarówno seniorzy jak i dzieci, juniorzy oraz młodzi jeźdźcy będą mogli uzyskać punkty w rankingach, ale przede wszystkim, za sprawą organizatorów, którzy z zawodów uczynili markę rozpoznawaną nie tylko w Europie, ale i na świecie.

Zawodnicy kalibru Elizabeth Madden, Abdullah'a Alsharbatly, Emanuele Gaudiano, Roberta Smitha, Sörena Von Rönne oraz wielu innych, nie tracą czasu na imprezy sportowe, które nie spełniają najwyższych oczekiwań. Ich wypełnione startami na międzynarodowych arenach kalendarze oraz zgromadzony dorobek sportowy, pozwalają im dokonywać selekcji tylko imprez o najwyższym prestiżu oraz rozgrywanych w miejscach o wyjątkowym potencjale.

Gospodarzem Baltica Equestrian Spring Tour jest nie tylko Stadnina Koni Ciekocinko, ale również butikowy, pięciogwiazdkowy hotel Pałac Ciekocinko Resort & Wellness, którego standard potwierdzają najwyższe oceny gości – powyżej 9,1/10 według portalu booking.com oraz miejsce w pierwszej dziesiątce pięciogwiazdkowych hoteli w Polsce według portalu Trivago.

Standardem, a może należałoby powiedzieć dobrym obyczajem jest, troska organizatorów o rozrywkową stronę wydarzenia. Wieczory wypełnione dobrą muzyką, wyśmienitą kuchnią i międzynarodowym gwarem rozmów nie pozwolą się nudzić.

mp

SALONY OPTYCZNE

# OPTICAL CHRISTEX

# NAJNOWSZE KOLEKCJE

## NASZE SALONY OPTYCZNE

Gdynia Centrum Riviera
ul. Kazimierza Górskiego 2
tel. 734 406 511

Gdynia CH KLIF
Al. Zwycięstwa 256
tel. 58 350 85 01

Gdynia
ul. Starowiejska 21
tel. 58 620 74 69

Sopot
ul. Grunwaldzka 33
tel. 58 551 08 11

Sopot Dom Zdrojowy
ul. Powst. Warszawy 6
tel. 58 736 55 13

OPTICALCHRISTEX.PL

# GDYNIA POD ŻAGLAMI

**Dwa tysiące zawodniczek oraz zawodników i trzy tygodnie rywalizacji – oto 19. edycja Volvo Gdynia Sailing Days w największym skrócie. Jednak prestiżowe gdyńskie regaty to nie tylko emocje na wodzie, ale również mnóstwo atrakcji na lądzie.**

Od 25 czerwca do 17 lipca marina i okolice plaży przeżywały oblężenie. Setki łódek oraz żeglarzy idealnie wkomponowały się w gdyński krajobraz. Volvo Gdynia Sailing Days (VGSD) to najbardziej prestiżowy cykl regat w kraju. W tym roku uczestnicy rywalizowali w 18 klasach regatowych.

Najważniejszym wydarzeniem tegorocznych regat były mistrzostwa Europy w klasach olimpijskich: 49er, 49er FX oraz Nacra 17. Srebrne medale w klasie 49er wywalczyli Dominik Buksak i Szymon Wierzbicki. Czwarte miejsce zajęli Łukasz Przybytek i Paweł Kołodziński. W Pucharze Miasta Gdyni w klasie Finn najlepszy był Piotr Kula, który triumfował w siedmiu z dziewięciu wyścigów. Drugą pozycję zajął Łukasz Lesiński z klubu YK Stal Gdynia, któremu dwa razy udało się wpłynąć na metę na pierwszym miejscu.

Regaty Gdynia Sailing Days organizowane są przez Polski Związek Żeglarski od 2000 roku. Od 2012 roku ich partnerem i sponsorem tytularnym jest Volvo Car Poland. Szwedzka marka bardzo silnie związana jest z żeglarstwem, nie dziwi zatem fakt, że to właśnie podczas regat w Gdyni premierowo zaprezentowano najnowsze Volvo V60, średniej wielkości kombi z segmentu premium.

Volvo V60 od początku swojego istnienia był kwintesencją szwedzkiego podejścia do motoryzacji – auto ma być piękne, eleganckie, ale z drugiej strony praktyczne, uniwersalne i bardzo funkcjonalne. Jedno z aut Volvo w całości oddało do dyspozycji dzieci. Zostało ono oklejone specjalną folią, po której najmłodsi mogli do woli malować, pisać, mazać – wszystko po to, aby pod koniec dnia ujrzeć odzwierciedlenie wyobraźni naszych pociech.

mp

Fot. Robert Hajduk

SAILING Machine

# ODZIEŻ ŻEGLARSKA

**SKLEPY FIRMOWE:**

Mikołajki Sailing Machine Store
Plac Wolności 8

Kamień Pomorski Sailing Machine Store
Al.Mistrzów Żeglrstwa 2
Marina Kamień Pomorski

**SKLEPY PARTNERSKIE:**

Warszawa Sailing Machine Store
ul. Kowalczyka 11

Barakuda Centrum Motorowodne Iława
Ul. Sienkiewicza 12

CODE ZERO
Ul. Bohaterów Monte Casino 10 / Sopot

**www.sailingmachine.pl**
**fb: sailingmachine**

# FYRTEL PEŁEN SZTUKI ALTERNATYWNEJ

**Obrazy na deskorolkach, geometryczne grafiki i instalacje oraz muralowe kompozycje – to wszystko można było zobaczyć na dwóch wystawach w Galerii Punkt i klubopubie Fyrtel w Gdyni. Swoje prace zaprezentowali SC Szyman, warszawski artysta grafik oraz gdynianin Bartek Malinowski, znany jako The Inomhus.**

SC Szyman to artysta, grafik, od zawsze związany z warszawską sceną urban art. Twórca plakatów, szablonów i vlepek. Współzałożyciel Pracowni N22, w której rozwija warsztat sitodrukowy. Podczas wystawy pt. Forma artysta wpuścił widzów na zaplecze swojej twórczości i pokazał skąd bierze się grafika jego plakatów i muralowe kompozycje. Po usunięciu mandalicznych wzorów pozostaje dokładnie to, co sygnalizuje tytuł wystawy - forma.

Widzimy konstrukcję, szkielet, który Szyman wypełnia zwykle graficzną treścią. Tym razem pozostawia go pustym, pozwalając widzom na studiowanie precyzji swych założeń kompozycyjnych. Widać wyraźnie, że w swoich podstawach sztuka Szymana osadzona jest mocno w estetyce konstruktywizmu, a w szczególności w jej implemantacjach architektonicznych. Nasuwające się architektoniczne skojarzenia to modernizm i brutalizm. Sam Szyman nie ukrywa, że architektura jest podstawowym źródłem jego inspiracji. Jego twórczość to sztuka wynikająca z miasta i tworzona dla miasta.

Z kolei Bartek Malinowski, wielki fan deskorolki, zaprezentował wystawę pt. „Już jestem". To obrazy namalowane na starych deskorolkach, będące pewnym wycinkiem z życia artysty.

- Użycie starych deskorolek, jako powierzchni miało bardzo dużą wartość sentymentalną, gdyż wiadomo – spędziłem na wielu z nich niesamowite chwile wraz z super ludźmi, a co poniektóre egzemplarze są dla mnie tak ważne, że mogę do nich przypisać konkretne wspomnienia. Moje prace traktują nie tylko o samej deskorolce w mojej ukochanej Gdyni, ale także tym, jak całe społeczeństwo jest specyficzne i zjednoczone. Nie obeszło się także bez nawiązań, do ludzi, których najbardziej cenie za ich działania w tej kulturze **– mówił Bartek Malinowski.**

mp

Fot. Krzysztof Nowosielski

# Fyrtel Geng

## Trzy lokale — jedna miejscówka

## Klubokawiarnia / Zakład projektowy / Galeria Sztuki

**W Gdyni jest takie miejsce, gdzie pracują młodzi i zajawieni.
Dzieją się różnego rodzaju ciekawe imprezki.
Sztuka, muzyka i klimat.**

**Wiesz jak jest. Z reklamy za wiele się nie dowiesz.
Ale jak na piwko chcesz wpaść, to zapraszamy.
Pogadamy, może zrobimy coś razem dla świata.**

Św. Piotra 19, Gdynia  fb.com/fyrtelgdynia  instagram.com/fyrtelgeng

# RUNMAGEDDON PO RAZ PIERWSZY W GDAŃSKU

**Najbardziej ekstremalny bieg przez przeszkody Runmageddon opanował całe Trójmiasto. Gościł już w Gdyni, Sopocie a teraz zawita do Gdańska. W dniach 15–16 września 2018 areną zmagań startujących śmiałków staną się nadmorskie oraz leśne tereny Gdańska.**

Uczestnicy pierwszego Runmageddonu w Gdańsku będą mogli konkurować na kilku dostępnych dystansach. Dla osób dorosłych przewidziano trzy wersje biegu o zróżnicowanej długości oraz ilości przeszkód: najkrótszy, 3-kilometrowy Intro z ponad 15 przeszkodami, odbywający się na dystansie 6-kilometrów Rekrut z minimum 30 przeszkodami oraz 12-kilometrowy Classic z co najmniej 50 przeszkodami.

- Uczestnicy naszego biegu, bardzo lubią nadmorskie trasy, dlatego cieszymy się, że po raz kolejny mogliśmy wrócić nad nasze piękne morze. Jesteśmy zadowoleni, że przedstawiciele miasta zdecydowali się podjąć wraz z nami to wyjątkowe sportowe wyzwanie. Fanów biegów ekstremalnych, którzy na Runmageddon Gdańsk przyjadą z całej Polski czeka niezwykłe doświadczenie. Serdecznie zapraszam również kibiców, dla których także przygotowaliśmy wiele atrakcji **– powiedział Jaro Bieniecki, prezes Runmageddonu.**

Podczas Runmageddonu Gdańsk, organizator nie zapomniał również o młodszych śmiałkach, dla których przygotuje dwie formuły: młodzież po 16 roku życia, za osobistą zgodą prawnego opiekuna może wziąć udział w formule Intro (3 km, 15 przeszkód). Zaś dla dzieci w wieku 4-11 lat przygotowana będzie specjalna trasa KIDS licząca 1 kilometr, naszpikowana około 10 przeszkodami.

Fot. Materiały prasowe

Jak zawsze organizatorzy dołożą wszelkich starań, aby umilić czas uczestnikom, ich bliskim oraz przybyłym kibicom. Na wszystkich gości, oprócz tras biegowych, czekać będzie pełne atrakcji Miasteczko Kibica. Do udziału w Runmageddonie można zapisać się poprzez stronę www.runmageddon.pl do dnia 13 września do godziny 14:00.

mp

# SOPOT MATCH RACE PEŁEN ATRAKCJI

**Jedno z najważniejszych, a także najbardziej prestiżowych wydarzeń w światowym match racingu – Sopot Match Race – odbędzie się już po raz 15. Zawodnicy światowej klasy w dniach 22–25 sierpnia będą walczyć o trofeum w otoczeniu sopockiego molo.**

PRESTIŻ PATRONUJE

Fot. Robert Hajduk

Sopot Match Race już od 15 lat charakteryzuje się nie tylko przejrzystymi zasadami rywalizacji, ale jednocześnie niebywałą widowiskowością rozgrywek. Spektakularne zmagania będzie można obserwować zarówno z wody, na jednostkach pływających wokół terenu rozgrywek, jak i ze stacji lądowych, na molo.

W tym roku organizatorzy przygotowali szereg nowości, które na stałe wpiszą się w scenariusz sopockich regat. Po raz pierwszy w historii działać będzie wioska żeglarska - tętniąca energią przestrzeń, która pojawi się na osi zmagań na wodzie - G.H. Mumm Sailors Village. Wioska to miejsce spotkań regatowej społeczności, plażowa strefa relaksu, w której będzie można odpocząć przy kieliszku wina, dobrej muzyce czy też zacieśnić relacje biznesowe. Oprócz tego pojawi się tzw. water taxi. Regatowe łodzie motorowe będą kursowały pomiędzy strefą VIP na sopockim molo a wioską żeglarską pozwalając wykorzystać pełnię regatowych atrakcji.

W tym roku również tradycje żeglarskie połączą się z nowymi technologiami. Organizatorzy postanowili uruchomić mobilną aplikację SMR App - oficjalny komunikator od firmy Billennium dostarczający informacji o wydarzeniach na wodzie i lądzie. Do dyspozycji gości będzie również luksusowa flota samochodów Audi Vip Shuttle. Sopot Match Race to przede wszystkim życie na wodzie, dlatego w programie tegorocznej edycji nie zabraknie rejsów łodziami motorowymi i żaglowymi. Z kolei wieczorami tradycyjnie odbędą się imprezy towarzyszące regatom - w piątek w Zatoce Sztuki oraz w sobotę na bankiecie w hotelu Sheraton.

CASA MIA
PRZEDSZKOLE MONTESSORI

NOWE PRZEDSZKOLE MONTESSORI W SOPOCIE!

OTWARCIE JUŻ WE WRZEŚNIU 2018 !
REKRUTACJA TRWA !
ZAPRASZAMY DZIECI
W WIEKU OD 2,5 - 5 LAT

Przedszkole Casa Mia jest placówką montessoriańską zarówno pod względem wyposażenia w materiały rozwojowe oraz organizacji pracy z dziećmi.

Naszym celem jest przekazanie dzieciom wiedzy o otaczającym ich świecie i przygotowanie do życia w nim. Tworzymy warunki sprzyjające rozwijaniu samodzielności oraz niezależności i dbamy o to, aby członkowie społeczności przedszkolnej przebywali w atmosferze zrozumienia, szacunku i odpowiedzialności za siebie i innych.

Sopot, Al. Niepodległości 735/1 www.casamia-montessori.pl biuro@casamia-montessori.pl +48 660 661 177

# ŁUKASZ L.U.C. ROSTKOWSKI

**„Gdy miałem bardzo zły czas, pomógł mi Leszek Możdżer, który udostępnił mi swoje mieszkanie w Sopocie. To był moment przełomowy. Zacząłem chłonąć to miasto, klimat, architekturę, kwiaty w oknach, imprezy, ale przede wszystkim otulinę trójmiejską, którą eksplorowałem do zmierzchu. Zacząłem odżywać. Jestem tutaj z bardzo świadomego wyboru. A moja dziewczyna cementuje mój związek z Trójmiastem.**

**„Przylgnęła do mnie łatka rapera, ale czy to prawda? Nigdy w tym środowisku nie odnalazłem się tak do końca. Zauważyłem, że z czasem bardziej bliskie jest mi reggae i filozofia miłości, pokoju i kreowania pozytywnego flow. Te pudełeczka, w które mnie wsadzali nigdy nie miały dla mnie żadnego znaczenia. Gdy tylko ktoś próbował mnie określić, zaszufladkować, to ja jak ptak odlatywałem gdzie indziej.**

## ŁUKASZ L.U.C. ROSTKOWSKI

# JESTEM OPOWIADACZEM HISTORII

**ROZMAWIAŁ:** JAKUB JAKUBOWSKI **/ FOTO:** KAROL KACPERSKI

**Miał być prawnikiem, jak jego ojciec. Skończył studia, dostał się na aplikację i... prawnikiem nie został. Pochłonęła go muzyka, konkretnie rap. I mimo, że od nawijania rymów zaczęła się jego artystyczna droga, to z pewnością nie można go zamknąć w szufladzie z napisem „Polscy raperzy". On sam bowiem sztywnych ram nie lubi i kieruje swoją karierę w rejony, które nie pozwalają go zaszufladkować. Dzisiaj coraz częściej zamienia mikrofon na batutę, a wenę twórczą pobudza wyjątkowy klimat Trójmiasta, w którym osiadł na dobre i miłość, którą tutaj znalazł. Przed Państwem Łukasz L.U.C. Rostkowski.**

**Mówią, jedno życie mamy, ale odradzamy się tu więcej niż raz – to słowa z Twojej piosenki „Najlepsze przede mną". Ile razy już w życiu się odradzałeś i jakie to były okoliczności?**
W sumie fajnie, że poruszasz ten temat, bo nigdy go nie rozwinąłem, a ostatnio dużo o tym myślałem. Mówi się, że życie jest krótkie, ale ja myślę, że jest wręcz odwrotnie, że jest długie jak nogawki Elvisa. Być może tak czuję ponieważ każdą minutę życia wyciskam jak emeryt Daewoo Tico i mając dopiero 36 lat mam już sporo za sobą. Odradzałem się ok. 7 razy. Głównie było to związane z moimi przeprowadzkami lub miłościami. Moje pierwsze życie to osiedle Zawadzkiego w rodzinnej Zielonej Górze. Komunistyczny kolaż, obok siebie robotnicy i inteligencja. Żywe jak mrowisko podwórko, świry grożące policją dzieciom depczącym trawę, elektrycy na rowerach z nogawkami pospinanymi klamerkami do prania i my z bratem, kupujący tacie na urodziny żyletki wykręcone z temperówki. Pierwsze bijatyki, sympatie i szwy od wbitego w udo błotnika roweru. Dzieciństwo beztroskie jak włoski dług publiczny (śmiech).

**Drugie życie?**
Drugie życie to kolejne osiedle, potem trzecie w Drzonkowie pod Zieloną Górą. Jestem sentymentalny - czasem próbowałem wracać do poprzednich żyć. Mając 9 lat wsiadałem w autobus i jeździłem na drugi koniec miasta na stare osiedle - do tamtego życia. Zaprzyjaźniłem się z kierowcą i pozwalał mi nawet otwierać drzwi w Ikarusie. Zamykać nie mogłem bo nie sięgałem nawet do lusterka. W wieku 15 lat nadeszło kolejne życie - liceum, kiedy szaleństwo wychodziło ze mnie razem z pryszczami 24 godziny na dobę.

**Skoro już jesteśmy przy liceum to przytoczę Twoje słowa z jednego z wywiadów. Nadpobudliwy, cwaniaczek i kombinator, trochę łobuz, trochę egoista, psotnik, uparciuch z aparatem na zębach. Nienawidzący guzików i zastanych prawd.**

### ŁUKASZ L.U.C ROSTKOWSKI

Rocznik 1981, urodzony w Zielonej Górze, od kilkunastu miesięcy mieszkaniec Trójmiasta. Kompozytor, autor tekstów, wokalista, performer, magister prawa oraz reżyser wideoklipów i koncertów. Za rozmach, odwagę i konsekwencje w swojej twórczości, a także za eklektyzm oraz niekonwencjonalne pomysły muzyczne, filmowe i tekstowe zdobył wiele nagród i nominacji do najważniejszych nagród kulturalnych. Nagrał łącznie 12 albumów, w tym 6 konceptualnych, udźwiękowił wiele spektakli i krótkich form wideo. W muzyce celowo przekracza liczne gatunki tworząc na pograniczu nu jazzu, trip-hopu, hip-hopu, elektroniki, klasyki i muzyki filmowej. Komponował i nagrywał z wieloma wybitnymi instrumentalistami i wokalistami. W 2018 roku pojawiła się płyta GOOD L.U.C.K, na której artysta spotkał ze sobą muzyków (Sarsa, Bovska, Gutek, DJ FEEL-X, Robert Cichy, Laboratorium Pieśni) i aktorów (Katarzyna Figura, Wojciech Mecwaldowski, Tomasz Kot, Arek Jakubik, Karolina Czarnecka).

Trochę tak było. Liceum było cudowne. Miałem wspaniałego przyjaciela, bratnią duszę - nieustanny pasaż śmiechu, zdobyłem super dziewczynę, szkoła była w parku, który co tydzień wyglądał inaczej. O tym co się działo w liceum moglibyśmy nakręcić film. Nie lubiliśmy się uczyć, więc sporo kombinowaliśmy. Podkładaliśmy sprawdziany, na fizykę nagrywaliśmy kasety VHS o lądowaniu Pathfindera na Marsie żeby zaliczyć semestr, prymusy pisały nam zadania z chemii za nowe gry komputerowe, a na matmie wychodziłem na początku lekcji namoczyć gąbkę do tablicy i przez dziurkę od klucza sprawdzałem czy Pani pyta. Jak pytała to już nie wracałem, a potem się zmyślało, że tata się zatrzasnął w łazience albo, że dostałem kolki jelitowej. My wtedy sobie nie zdawaliśmy sprawy, że jesteśmy jakimiś artystycznymi duszami, byliśmy po prostu postrzegani jak świry. Mój przyjaciel dzisiaj jest aktorem po PWST w Krakowie, a ja jestem muzykiem. To był najpiękniejszy okres mojego życia, drugi taki czas mam właśnie teraz. Ale czuję jakby to było inne życie - już bardzo daleko za jakąś mgłą. Pielęgnuję te wspomnienia.

**Ale w międzyczasie były jeszcze studia.**
Tak, prawo we Wrocławiu. Studia były pomyłką. Na szczęście samo miasto ma wspaniałą twórczą energię i mnie uratowało. Kształciłem się do przejęcia kancelarii po ojcu - nie miałem praktycznie żadnych artystycznych konotacji w rodzinie. To wtedy nastąpiła moja największa przemiana. Straciłem wszystko co dla mnie ważne i dopiero wtedy odważyłem się pójść za głosem serca. We Wrocławiu urodziłem się jako twórca. Rozstanie było dla mnie wielkim przeżyciem i ciemnością, ale o tym już za dużo opowiadałem. Potem odradzałem się jako życiowy wagabunda, sporo podróżowałem, tworzyłem, ale nigdzie nie mogłem zagrzać miejsca na dłużej. Aż do momentu, w którym trafiłem do Trójmiasta. Decyzja o tym, żeby tutaj osiąść to moje kolejne życie. Jest mi tutaj bardzo dobrze, zaczynam czuć, że tu jest moje miejsce. Nowi ludzie, nowe relacje, nowy związek, nowa artystyczna energia – wszystko to dzieje się w Trójmieście i dzięki Trójmiastu.

**Zatrzymajmy się na chwilę przy Twoich studiach. Dlaczego ostatecznie nie zostałeś prawnikiem? Ponoć dobrze się zapowiadałeś.**
Tak, to było dziwne jak pierogi z paprykarzem. 7 lat przygotowywałem się do aplikacji adwokackiej. Dostałem się na nią, ale jej nie podjąłem. Po prostu powiedziałem sobie - dość okłamywania siebie i robienia w życiu rzeczy, które są tylko dla kasy. Bardzo mocno zaryzykowałem, bo ojciec miał przygotowaną dla mnie rodzinną kancelarię, którą w naturalny sposób miałem przejąć. Ryzyko było wielkie, bo z muzyki, jeśli wtedy zarabiałem to najwyżej na piwo i zatyczki do uszu.

**Rodzice nie byli załamani?**
Tak. Absolutnie komfortowa sytuacja, renomowana kancelaria, kariera prawnicza, a syn wybiera wagabundnicze życie z muzyki, ryzykowanie na polskich drogach, towarzystwo jeszcze większych świrów i spanie w motelach z całunem turyńskim.

**Całun turyński?**
Tak nazywaliśmy w najgorszych hotelach brudne ręczniki z odciśniętymi twarzami poprzednich gości (śmiech).

**Śpiewałeś też: „W komplikacjach życie ma czarny pas" – kiedy to najbardziej odczułeś? Wtedy, gdy rozpadł się Twój związek?**
Tak. To był czas, gdy moja kariera nabierała mocnego rozpędu. Dostałem Paszport Polityki - po tym moi rodzice w końcu zaakceptowali moją drogą, ale wszystko wystrzeliło mnie nagle jak Łajkę w kosmos. Realizowałem mnóstwo różnych projektów z filharmoniami, instytucjami, teatrami a także społecznych.

„Rozumiem, że 123 lata w niewoli, wojna, okupacja, komunizm, represje, mają ogromny wpływ na to jacy jesteśmy – nieufni, kłótliwi, dumni, skłonni do skrajnych postaw, pełni kompleksów, pozbawieni empatii. Do tego narodowa nadwyżka IQ została w Katyniu lub na emigracji w Londynie i USA.

„Czasem tak jest, że spotyka się dwoje ludzi, czują, że ich energie są niezwykle bliskie, jest jakiś silny niezrozumiały ładunek emocjonalny, a dusze są jakby sobie pisane, ale to nie jest ten czas w życiu. Na szczęście, czasem los jednak pozwala spotkać się jeszcze raz i często okazuje się, że ten czas właśnie nadszedł.

Pracowałem 24/7 i nagle, boom. Jakbym jechał motorem 200 km/h i odpadłoby jedno koło. To był straszny crash, komplikacje na wszystkich płaszczyznach. Podupadłem psychicznie, ale na szczęście przetrwałem dzięki muzyce i przyjaciołom.

**Znowu zacytuję Twoją piosenkę. Uczymy się, że sukces liczy się głównie miarą miłości, dobrze jest oprzeć na pasji swoją pracę, za jedno i drugie kompromisami płacę – jakie to kompromisy?**
Ha! Cała masa. Chcemy pogodzić zawód, pasje, kobietę, rodzinę, przyjaciół... i nie możemy pozwolić sobie nawet na moment zaniedbania, bo to od razu się to odbija złośliwie jak dźwięk cymbergaja w Mielnie. Trzeba sobie postawić priorytety i permanentnie w życiu balansować jak na desce. Przyjąć jeszcze ten jeden koncert, czy zabrać dziewczynę na wycieczkę? Poczytać więcej o muzyce i nowych instrumentach, czy pójść na piwo z kumplami?

**Jak to się stało, że trafiłeś w końcu do Trójmiasta i tutaj zakotwiczyłeś? Miłość Cię przyciągnęła?**
Tak, miłość. Ale nie tylko miłość do mojej cudownej kobiety. Wrocław mocno kocham, ale bardzo kojarzył mi się z przeszłością, w naturalny sposób potrzebowałem innego tlenu, innego miejsca. Tam przeszłość utrudniała mi kroki do przodu. Gdy miałem bardzo zły czas, pomógł mi Leszek Możdżer, który udostępnił mi swoje mieszkanie w Sopocie. To był moment przełomowy. Zacząłem chłonąć to miasto, klimat, architekturę, kwiaty w oknach, imprezy, ale przede wszystkim otulinę trójmiejską, którą eksplorowałem do zmierzchu. Te lasy, górki, korzenie zaczęły mi się kojarzyć z dzieciństwem w Zielonej Górze i wspaniale się tu poczułem. Zacząłem odżywać. Jestem tutaj z bardzo świadomego wyboru. A moja dziewczyna cementuje mój związek z Trójmiastem.

**Jak się poznaliście? Wysyłałeś jej paczuszki ze swoim DNA w postaci paznokci, włosów i glutów?**
(śmiech) Boże, skąd Ty to wyciągnąłeś? To jest ciemna karta w moim życiorysie, gdybym był politykiem, na pewno by mi to wyciągnęli (śmiech). Faktycznie, w szalonych czasach liceum takie rzeczy robiliśmy. Byliśmy wtedy świrami kompletnymi i przekraczaliśmy wiele granic. Fajnie było patrzeć na miny szkolnych księżniczek, które z wypiekami na twarzy otwierały śliczne pudełeczko z grymasem dumy, że znów mają podryw, a w środku znajdowały brutalną prawdę życia (śmiech). Justynę zdobywałem bardziej cywilizowanymi metodami. Poznaliśmy się kilka lat temu, ja byłem rozbity po wieloletnim związku, ona w innym związku. Czasem tak jest, że spotyka się dwoje ludzi, czują, że ich energie są niezwykle bliskie, jest jakiś silny niezrozumiały ładunek emocjonalny, a dusze są jakby sobie pisane, ale to nie jest ten czas w życiu. Na szczęście, czasem los jednak pozwala spotkać się jeszcze raz i często okazuje się, że ten czas właśnie nadszedł. Z nami tak właśnie było. Kobieta jest dla mnie ważna, miłość mnie niesie, życiowo i artystycznie. Związek, relacja, bliskość to aspekty dla mnie priorytetowe. Kocham bardzo mocno, nie uznaję półśrodków.

**Co jeszcze kochasz?**
Kocham patrzeć na zieleń, zgubić się w otulinie trójmiejskiej, zapach morza, włoskie jedzenie, hiszpańskie tapasy, dobre wino, seks, polskie zupy, wszelkie słodycze, naturę i sporty – rower, motor, kite, żagle. Kocham to co robię zawodowo, czyli muzykę, orkiestry, łączenie muzyki z filmem i ludzi, z którymi tworzę.

**Słuchając Twojej muzyki, przyglądając się Twojej artystycznej drodze, mam problem z określeniem kim właściwie jesteś – w sensie artystycznym oczywiście?**
(Śmiech) Długo na to pracowałem. Przylgnęła do mnie łatka rapera, ale czy to prawda?

Nigdy w tym środowisku nie odnalazłem się tak do końca. Daleko mi było do hejtów, beefów, dissów i przechwałek w rymach. Zauważyłem, że z czasem bardziej bliskie jest mi reggae i filozofia miłości, pokoju i kreowania pozytywnego flow. Te pudełeczka, w które mnie wsadzali nigdy nie miały dla mnie żadnego znaczenia. Po sukcesie 39/89 Zrozumieć Polskę nie podobało mi się upolitycznianie mojej muzyki, więc zamknąłem się w domku nad jeziorem i całą nową płytę nagrałem samym głosem i beatboxem. Z wielkich widowisk przeskoczyłem znów na małe koncerty w klubach dla kilkudziesięciu osób. Gdy tylko ktoś próbował mnie określić, zaszufladkować, to ja jak ptak odlatywałem gdzie indziej. Teraz trochę dojrzałem i mam większą świadomość kim jestem w sensie artystycznym. I wręcz zaczynam czuć potrzebę dookreślenia i zatrzymania.

**Kim zatem jesteś?**
Muzykiem. Kompozytorem i multimedialnym producentem. Może po prostu opowiadaczem historii. Używam do tego muzyki, słów i obrazu. Kocham łączyć ze sobą dziedziny i gatunki. Tak było ze mną zawsze. Jestem złożoną, wielowątkową postacią posiadającą kilka pomysłów na siebie. Takie skrzyżowanie Da Vinci i Ojca Mateusza (śmiech). Dzisiaj, po tych kilkunastu latach muzycznej kariery, po wielu eksperymentach, wiem dokładnie co chcę robić – skupić się na kompozycyjnej stronie muzyki, uczę się też kompozycji, nadrabiam to, czego nie doświadczyłem i nie nauczyłem się wcześniej. Owszem, nadal kocham wziąć mikrofon i nawijać, ale to jest ten czas, gdy coraz częściej zamieniam mikrofon na batutę. 18 września zaś na Festiwalu Filmów Fabularnych w Gdyni odbędzie się premiera naszego nowego projektu z Krzysztofem Herdzinem, Maciejem Obarą, Pawbeats i Tamarą Arciuch - „Kompozytorzy Filmowi Emigracji", gdzie będę prowadził orkiestrę.

**Od rapera do dyrygenta?**
Tak trochę jest, ale nie jest to droga usłana różami i przede wszystkim, jest ona naznaczona wielką pokorą samotnej drogi samuraja (śmiech). Do tego długi czas miałem olbrzymie kompleksy, że nie mam wykształcenia muzycznego i jak ja w ogóle mogę prowadzić big band? Przecież to nie przystoi. Dzięki paru osobom, jak np. Marek Moś, Leszek Możdżer, odważyłem się jednak robić to co czuję. Do wszystkiego dochodziłem sam ciężką pracą i uczeniem się programów, instrumentów, metod, itd. Dopiero dzisiaj, kiedy poznałem hip-hop, beatbox, trochę jazzu, akordeonów, folku, elektroniki i muzyki filmowej czuję, że staję się muzykiem pełną gębą. Kompozycje, które zrobiliśmy z Janem Feat'em i naszym orkiestrowym projektem Rebel Babel Ensemble, dodały mi pewności. Dziś jeździmy z Rebel Babel po całej Europie. Wciąż jestem bardzo krytyczny i niezadowolony z siebie. Ale takie sytuacje jak ostatnio na Pohoda Festival na Słowacji, gdzie po koncercie poprosili nas o drugi koncert dzień później w prime time, dodają mi wiary w to co robię.

**Znasz nuty?**
(śmiech) Teraz już znam. Z widzenia (śmiech). Pamiętam jakie jednak miałem kompleksy, gdy ich nie znałem. W ogóle pomyślałem ostatnio pracując nad interpretacjami kompozytorów muzyki filmowej, jak wielką klapę zalicza cywilizacja schodząc do tych prostych bitów, basów, sampli, do tego minimalu, który jest teraz tak modny, a który tak bardzo zubaża muzykę i wrażliwość.

**Mówisz, że jesteś opowiadaczem historii. Jakie historie zatem opowiesz w najbliższym czasie?**
16 listopada w gdańskim Starym Maneżu będzie miał miejsce ważny koncert. Będzie to 3 godzinne show definiujące moją osobę.

3 projekty, które ukazują moje 3 ścieżki - L.U.C. i poetyka rymu, Zrozumieć Polskę - jako cykl historycznych spektakli multimedialnych i Rebel Babel Ensemble jako transkulturowy i wielogatunkowy Big Band prezentujący różnorodności języków w lingwistycznym i muzycznym tego słowa znaczeniu. Aktualnie, wraz z Rebel Babel Ensemble na warsztat wzięliśmy wspomnianych polskich kompozytorów, od których rozpoczęła się historia polskiego filmu, od Henryka Warsa, przez Bronisława Kapera, Władysława Daniłowskiego, Krzysztofa Komedę, po Jana A.P. Kaczmarka. Będziemy reinterpretować ich muzykę, mam nadzieję, że tego nie sprofanujemy (śmiech).

**Jak kształtował się Twój gust muzyczny? Joł-Joł mada faka i wielkie łańcuchy na czarnych, grubych karkach od młodości, czy coś innego?**
Moje muzyczne korzenie są rozpierzchnięte jak włosy Chopina po etiudzie rewolucyjnej. W domu rodzinnym często słychać było na szpulach Chopina, Mozarta, ogólnie klasyka. Jako dzieciak na ustach miałem piosenkę Andrzeja Rosiewicza o chłopcach radarowcach, ale też pamiętam jak dziś, gdy zbiegałem na podwórko nucąc „Kocham cię życie" Edyty Geppert. Nadal je tak kocham. Potem miałem 7 lat i był czas Michaela Jacksona, którego wtedy nie kumałem. Zamieniłem go na CC Catch, a potem musiałem dokonać 6 wymian rekompensujących tę kasetę nim znów zdobyłem Jacksona (śmiech). Jako nastolatek wpadłem w rocka, miałem katanę, ćwieki, stałem się romantykiem wpatrzonym w niebo przy jakby niepowiązanych nieco zwrotkach Jolka Jolka. A potem nastąpił już okres bardzo świadomy, w moim życiu pojawił się m.in. triphop, niepokojąca nuta. To była rewolucja. Smoke City, Massive Attack, Portishead a równolegle - The Fugees, Korn, Radiohead, Kazik, Liroy, Paktofonika – tego słuchałem już bardzo świadomie. Potem był też Miles i Stan Getz oraz Clifford Gilberto, Skalpel, Jazzmatazz i wiele innych. Reasumując, moja muzyczna droga to głęboki eklektyzm, jak radosna architektura Małego Kacka w Gdyni.

**Wspominałeś wcześniej o projekcie Zrozumieć Polskę – to Twój projekt edukacyjno – muzyczny będący nowoczesną lekcją historii dla wszystkich. Ja zapytam przewrotnie – czy rozumiesz dzisiejszą Polskę?**
Rozumiem, dlatego jeszcze jestem w stanie tu żyć, ale mam jej bardzo wiele za złe, czy też współczuję jej. Rozumiem, że 123 lata w niewoli, wojna, okupacja, komunizm, represje, mają ogromny wpływ na to jacy jesteśmy – nieufni, kłótliwi, dumni, skłonni do skrajnych postaw, pełni kompleksów, pozbawieni empatii. Do tego narodowa nadwyżka IQ została w Katyniu lub na emigracji w Londynie i USA. Dajemy się zmanipulować przez edukację nastawioną na bezmyślne wkuwanie, brak zrozumienia procesów. Jest dla mnie ogromnym szokiem, że tak bardzo odwracamy się od Europy, która może nie jest doskonała, ale uczyniliśmy dzięki niej ogromny przeskok cywilizacyjny – autostrady, nowoczesne szkoły, boiska, infrastruktura, rozrywka, wzrosły pensje, społeczeństwo staje się coraz bardziej zamożne, a mimo to mnóstwo w nas zawiści i tak łatwo poprowadzić masy populistyczną narracją nienawiści i obietnicy zemsty. To są wszystko kompleksy i efekty narodowej pourazowej choroby psychicznej plus rozdarcie między Europą i Azją. Polacy to w gruncie rzeczy fajny naród o wielkim sercu - gorzej z polskimi politykami i pieniactwem. Mam nadzieję, że nie uda się nas całkowicie podzielić. Trochę mi wstyd za Polskę ostatnio, ale wciąż kocham ten kraj i trzymam za niego kciuki.

Dziękujemy klubopubowi **Fyrtel** w Gdyni za udostępnienie miejsca do sesji zdjęciowej.

# PAULINA JĘDRAK

# JAK OSZUKAĆ PRZEZNACZENIE?

**ROZMAWIAŁA:** MALWINA TALAŚKA **/ FOTO:** KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

**Na studia biologiczne trafiła przypadkiem, a dziś jest kierownikiem projektu, który zajmuje się badaniem choroby Huttingtona. Zaprezentowana przez nią metoda edytowania DNA za pomocą nożyczek molekularnych pozwoliła jej na awans do grona 10 finalistów prestiżowego konkursu FameLab 2018. Paulina Jędrak, doktorantka Wydziału Biologii Uniwersytetu Gdańskiego, prowadzi też blog naukowka.pl, na którym opowiada o pracy naukowca, w sposób zrozumiały dla przeciętnego czytelnika.**

**Na Twoim profilu na LinkedIn znalazłam taki opis: „Zdradzam tajemnice mieszkańców Gdyńskiego Akwarium, staram się zdobyć tytuł doktora, macham pipetą w laboratorium, a wieczorem piszę o nauce". Czy taka właśnie jest Paulina?**
To bardziej mój służbowy opis (śmiech). Kończę doktorat i zamierzam się bronić po zakończeniu wakacji. Podjęłam również pracę w Akwarium Morskim w Gdyni. Zajmuję się promocją instytucji oraz prowadzę social media. To, że jestem biologiem, ale również blogerem, pozwoliło mi poszerzyć moje umiejętności pisarskie. Szkolę się w ten sposób, aby dalej móc propagować naukę w zrozumiały sposób. Ale nie jest tak oczywiście, że cały dzień spędzam przy komputerze i pracuję. Mam także wolny czas, w którym staram się robić coś luźniejszego.

**Na przykład?**
Przykładowo uwielbiam gotować, dlatego spędzam dużo czasu w kuchni. Lubię również spędzać czas na świeżym powietrzu, spacerując po Gdańsku. Bardzo mi się podoba nasze Trójmiasto. A gdy mam trochę więcej wolnego czasu podróżuję.

**Skąd u Ciebie takie zamiłowanie do biologii?**
Gdy byłam małą dziewczynką chodziłam na wszystkie możliwe koła zainteresowań: plastyczne, matematyczne, sportowe i nie mogłam zdecydować, co najbardziej mi się podoba. Biologią byłam zafascynowana od zawsze, ale same studia przytrafiły się trochę z przypadku. Natomiast, gdy zaczęłam uczyć się biologii na studiach wyższych, to zainteresowanie naprawdę rozkwitło. Po studiach postanowiłam, że tutaj w Gdańsku rozpocznę moją dalszą karierę naukową na doktoracie. I to był strzał w 10! Teraz mam wolniejszą rękę i mogę rozwijać się dokładnie w tym zakresie, który mnie interesuje. Poznałam inne oblicze biologii, te bardziej ciekawe dla mnie.

**Niedawno zostałaś jedną z dziesięciu finalistek prestiżowego konkursu Fame Lab. W półfinale polskiej edycji konkursu wzięło udział 25 naukowców, którzy w ciągu 3 minut musieli zaprezentować w sposób zrozumiały oraz inspirujący temat powiązany z ich badaniami naukowymi. Na półfinałach opowiadałaś o tym jak oszukać przeznaczenie. Intrygujące...**
Opowiadałam o jednej z wielu technik edytowania genomu. Ta metoda pozwala na zmianę naszego DNA, a dokładniej tych literek, z których jest zbudowane nasze DNA. Pozwala nam zmieniać w pewnym sensie nasze przeznaczenie. Technika CRISPR-Cas9, ponieważ tak brzmi jej nazwa, umożliwia edytowanie sekwencji DNA bez potrzeby wprowadzenia genów pobranych od innych organizmów. Dzisiaj ta technika wzbudza wiele kontrowersji, ale również nadziei. Pozwala w dość łatwy sposób zmienić DNA konkretnego modelu badawczego na takie, jakie byśmy sobie życzyli. W ten sposób moglibyśmy naprawiać nasze DNA oraz dowolnie je modyfikować. Teoretycznie pozwoliłoby to wyleczyć niektóre choroby genetyczne. Jednak istnieją obawy, że mogłoby to zostać wykorzystane do jakichś dalszych manipulacji. Podczas wystąpienia chciałam zwrócić uwagę na to, iż jako naukowcy powinniśmy nie tylko zachwycać się tą metodą, ale również zachęcać społeczeństwo do etycznego myślenia o tej metodzie.

**Porozmawiajmy o etycznej stronie CRISPR-Cas9 i obiekcjach naukowców względem niej?**
Powinniśmy zacząć od tego, że istnieje jeszcze kilka technicznych problemów dotyczących tej metody, z którymi musimy się uporać, zanim będziemy mogli rozważać wykorzystanie jej na szerszą skalę. Moim zdaniem jednak dyskusje dotyczące etycznych rozważań powinny rozpocząć się już dziś. Aby móc zmienić DNA w całym organizmie musielibyśmy zastosować tę metodę w najwcześniejszych etapach rozwoju człowieka. Samo takie podejście budzi niechęć wśród wielu osób. Myślę, że o ile stosowanie CRISPR-Cas9 w celu wyeliminowania choroby mogłoby zostać zaakceptowane, o tyle każde inne manipulacje będą budziły sprzeciw. Postawienie granicy między tym w jakich przypadkach będziemy mogli stosować tę metodę w przyszłości, a kiedy absolutnie nie – nie wydaje się takie proste.

**Właśnie to mnie zaintrygowało podczas czytania wpisów na Twoim blogu. Tak naprawdę nie opisujesz tam faktów naukowych i nie stawiasz się po jednej stronie barykady. Często polemizujesz z faktami, ukazujesz inne strony badań oraz trochę filozofujesz. Dlaczego akurat w taki sposób prowadzisz swojego bloga?**
Nigdy nie jest tak, że istnieje tylko jedna strona

medalu. Chciałabym, aby ludzie, którzy interesują się naukowymi faktami czy ciekawostkami potrafili na to spojrzeć szerzej. Nie tylko czytać biernie jednostronne informacje i wierzyć ślepo autorowi tekstu, tylko, aby zadawali dodatkowe pytania, szukali innego spojrzenia na tę samą sprawę. Pragnę pokazywać wiele stron jednego zagadnienia tak, aby osoba, która czyta bloga nie czuła się niedoinformowana, tylko usatysfakcjonowana z tego, że dostaje cały pakiet jednego zagadnienia.

**Jak myślisz, ile może się zmienić w badaniach nad genetyką w przyszłości i czy rozwój badań pozwoli wyeliminować choroby cywilizacyjne?**

Z dnia na dzień zmienia się bardzo dużo, ale najczęściej jest tak, że za odpowiedzią na jedno pytanie kryją się kolejne zagadki. Przyznam, że nie wierzę byśmy jednym rozwiązaniem poradzili sobie ze wszystkimi chorobami. Ciało człowieka jest zbyt skomplikowane, aby oczekiwać lekarstwa na wszystko, dlatego warto uważać, jeżeli ktoś nam obiecuje takie efekty. Prędzej wyobrażam sobie, że będziemy odnosić sukcesy na mniejszych polach, co jest dla nas równie ważne. Jeśli chodzi o choroby cywilizacyjne, to choć zabrzmi to banalnie, na dzień dzisiejszy najwięcej możemy zrobić dbając o odpowiedni styl życia.

**A jakie Twoim zdaniem są największe wyzwania stojące przed biologami molekularnymi?**

Pewnie wielu naukowców powiedziałoby, że sposób finansowania (śmiech). Moim zdaniem jednym z większych wyzwań ogólnie dla naukowców jest spadek zaufania społeczeństwa do nauki i rozwój wiary w teorie pseudonaukowe. Możemy osiągać sukcesy i opracowywać nowe terapie na nieuleczalne dotąd choroby, ale jeżeli społeczeństwo nie będzie nam ufało, to na nic się to nie zda.

**Na swoim blogu przedstawiasz sylwetki mniej znanych kobiet nauki. Czy uważasz, że kobiety są mniej doceniane w pracy naukowca niż mężczyźni?**

Mogę mówić tylko za siebie, ale absolutnie to, iż jestem kobietą nie utrudniało mi naukowego życia. Jednak powinniśmy się nad tym zastanowić, bo wciąż występuje zjawisko tzw. szklanego sufitu, tzn. kobiety nie są w stanie przeskoczyć pewnego szczebla kariery naukowej. Przykładowo na stanowiskach profesorów, czy szefów katedr, kobiet jest o wiele mniej. Mimo to trudno stwierdzić, czy tu chodzi wyłącznie o to, że kobiety są niedoceniane. Na pewno warto o tym dyskutować.

**A jaka „naukowka" jest dla Ciebie autorytetem?**

Podziwiam historię naukowców, którzy prowadzili swoje badania pomimo wielu przeciwności. Dużo łatwiej jest znaleźć motywację i zapał do pracy, kiedy wszystko idzie gładko. Gorzej, gdy badania nie idą tak, jak sobie wyobrażaliśmy, albo ktoś rzuca nam kłody pod nogi. Z takimi przeciwnościami mierzyła się chociażby Rosalind Franklin – brytyjska biofizyk, niedoceniona za życia kobieta, bez której nie udałoby się opisać - w tamtych czasach - struktury DNA, czy Barbara McClintoc, amerykańska genetyczka, której pomysły wyprzedzały swoje czasy i zostały docenione dopiero po wielu latach.

**Na stronie naukowka.pl nie brakuje również wielu ciekawostek naukowych. Który z poruszanych na blogu tematów był dla Ciebie szczególnie interesujący?**

Na pewno artykuł o klonowaniu. Na początku tego roku świat obiegła informacja o sklonowaniu w Chinach dwóch przesłodkich małpek. Wiele z osób, z którymi poruszałam ten temat, była przekonana, że od czasów owieczki Dolly w temacie klonowania niewiele się działo. Jednak to zupełna nieprawda. Do tego czasu klonowaniu poddano już 23 inne gatunki. Klonowanie naczelnych jest niezwykle trudne, jednak naukowcom już się to udało z zastosowaniem metody wczesnego podziału embrionu. Przy jej użyciu klony powstają, w dużym uproszczeniu, podobnie jak bliźniaki jednojajowe, co pozwala na uzyskanie maksymalnie 4 identycznych organizmów. Te chińskie małpki były wyjątkowe, gdyż sklonowano je metodą użytą wcześniej do sklonowania owieczki Dolly, czyli metodą transferu jądra komórkowego. Polega ona na przeniesieniu materiału genetycznego znajdującego się w jądrze komórki jednego organizmu do innej, pozbawionej jądra komórki jajowej oraz następnie wszczepieniu jej do macicy surogatki. Nigdy wcześniej nie udało się tego dokonać u naczelnych. Warto dodać, że te dwie małpki były jedynymi sukcesami na aż 79 prób. Więcej o tym po co w ogóle klonuje się różne organizmy można poczytać na moim blogu.

# MAGDALENA GRZEBAŁKOWSKA
# ZWYKŁE ŻYCIE REPORTERKI

**ROZMAWIAŁA:** PAULINA BŁASZKIEWICZ **/ FOTO:** ŁUKASZ GŁOWALA

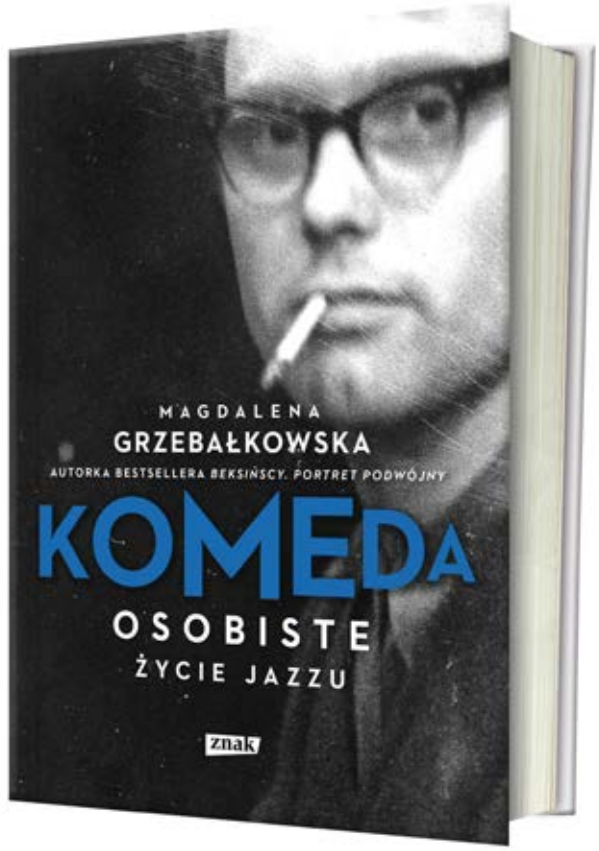
**Marzyła o tym, by zostać aktorką. Dziś jest jedną z najciekawszych polskich reportażystek, autorką takich książek jak m.in. „Beksińscy. Portret podwójny", czy „Komeda. Osobiste życie jazzu". W rozmowie z Prestiżem Magdalena Grzebałkowska opowiada o kulisach pracy reporterki, ale przede wszystkim zwykłym życiu, które lubi.**

**Zawsze chciała Pani być reporterką?**
Chciałam być aktorką. Mam straszne parcie na scenę. Jakiś czas temu mieliśmy wspólny występ z Olem Walickim i Jackiem Prościńskim. Czytałam Komedę, a oni grali muzykę improwizowaną. To było fantastyczne. 1 czerwca wystąpiłam w teatrze mojego dziecka - grałam wybitną rolę trzeciego kłusownika. Ale nie sądzę, by do prowadzenia talk show w telewizji ktoś zatrudnił starą, niezbotoksowaną kobietę (śmiech).

**Jak to się stało, że Magdalena Grzebałkowska stała się specjalistką od odkrywania tajemnic takich ludzi jak ksiądz Twardowski, Beksińscy, czy Krzysztof Komeda?**
To był zupełny przypadek. To nie ja wybieram tematy. To one wybierają mnie. Pracowałam jako reporterka w Gazecie Wyborczej i w ogóle nie zamierzałam pisać książek, ale zwróciło się do mnie wydawnictwo „Znak" z propozycją napisania książki o księdzu Twardowskim. On nie był nigdy w kręgu moich zainteresowań. Jak napisałam o księdzu Twardowskim, to zapytali czy chciałabym napisać o Beksińskich, którzy też mnie nie interesowali. Wojnę 1945 napisałam dla „Agory". Jestem historyczką i pisanie reportaży historycznych jest mi bliższe, ale sama też nie pomyślałabym o tym, by pisać o 45. Poza tym, jak skończę pisać jedną książkę, to nie chcę myśleć o następnej. Ta praca strasznie wyjaławia. Dla mnie to katorga, dlatego teraz robię sobie rok przerwy od pisania.

**Z tego co Pani mówi wynika, że wykonuje Pani rzemieślniczą pracę.**
Na tym polega praca reportera. To jest rzemieślnik. Oczywiście reporter może być fascynatem swojego tematu, ale ja takich nie znam. Jacek Hugo Bader specjalizuje się w Rosji, ale nie odrzuca innych tematów. Reporter to rzemieślnik, który sprawnie lub mniej sprawnie pisze na zadany temat. Wydaje mi się, że ktoś zamknięty w danym temacie powinien się poświęcić raczej pracy naukowej niż reportażom. Lubię być bezstronnym świadkiem wydarzeń, a nieznajomość tematu i zapoznawanie się z nim to ułatwia.

**Jak zaczęło się poznawanie Krzysztofa Komedy?**
Zwyczajnie. Warsztat jest taki sam. Trzeba jak najlepiej zapoznać bohatera, czyli przeczytać wszystko, co jest o nim dostępne, a później spotkać się z ludźmi, którzy go znali. O Komedzie bardzo mało wiadomo. Powstało o nim trzynaście książek, ale wszystkie rozbijały się o to samo, o co ja się rozbijałam - Komeda pozostał nierozpoznany. On był cichy, nie mówił o sobie wiele, nie zostawił dzienników, czy pamiętników, ale faktem jest, że ludzie go uwielbiali.




**Wspomnienia jego żony Zofii się przydały?**
Tak, ona była dobra w ułożeniu ich wspólnego życia, ale jej wspomnienia były sprzeczne z tym, co mówili mi ludzie. To wspomnienia Zofii na swój temat, Krzysztofa Komedy i środowiska jazzowego. Siłą rzeczy, pewnych wątków tam nie ma, bo autobiografie służą kreowaniu portretu, ale Zofia nie robiła tego specjalnie. Domyślam się, że pisała z głowy. Co zapamiętała, to pisała, a trudno pamiętać wszystko. Zofia Komedowa była ważna, ale nie najważniejsza. Każdy, do kogo dotarłam był równie ważny: Pani Krysia z San Fransisco, kuzynka Komedy, która była świadkiem jego dzieciństwa, syn Zofii Komedowej, Tomasz Lach pokazał mi mieszkanie. Szalenie ważni byli muzycy: Maciej Suzin - kontrabasista, który w ogóle nie był wyeksploatowany, w przeciwieństwie do innych muzyków. Pan Suzin w latach 60. zrezygnował z jazzu. Był bardzo ważny, ponieważ prowadził dziennik. Cytował mi dzień po dniu, co się działo z Komedą, co przy braku materiałów było szalenie interesujące. Kazimierz Radowicz - przyjaciel z liceum, materiały źródłowe z archiwum Biblioteki Narodowej, magazyn „Jazz".

**Podobno musiała się Pani mocno natrudzić, by porozmawiać z Romanem Polańskim?**
Dotarłam do niego przez jego asystentkę - panią Małgosię, która na pytanie, czy mogę się spotkać z Romanem Polańskim od razu odpowiedziała, że nie ma takiej możliwości w ciągu najbliższego roku i w ciągu następnego też raczej nie. Roman Polański kręcił wtedy film, a jak przyjeżdżał do Polski, to natychmiast wyjeżdżał, ponieważ minister Ziobro próbował go ścigać. Domyślam się, że Roman Polański jest osobą, z którą codziennie setki dziennikarzy chcą porozmawiać. Poza tym on już tyle razy mówił o Komedzie, że pewnie z tego powodu już mu się nie chciało tego powtarzać.

**Ale jednak się udało. Jak go Pani przekonała?**
Po dwóch latach prób byłam już tak sfrustrowana, że chciałam z nim porozmawiać przez telefon, choć tego nie lubię. Najlepiej jest oko w oko, ale pomyślałam, że jak już w ogóle nie da się z nim pogadać, to napiszę pytania, a pani Małgosia mu je przeczyta i nagra odpowiedzi. Ona powiedziała, że to jest dobry pomysł. Wysłałam pytania i one spodobały się Romanowi Polańskiemu, że zgodził się ze mną porozmawiać osobiście, ale przez telefon. W pytaniach, które do niego wysłałam, starałam się już nie pytać o to, co wiedziałam, czyli jak się poznali, jak się pracowało, itd.

**„Komeda. Osobiste życie jazzu" to książka, która jest portretem nie tylko Krzysztofa Komedy, ale też pokolenia jazzowego.**
Tak, bo człowiek bez tła nie istnieje. Trudno byłoby mi wyjaśnić Komedę wyrywając go z kontekstu. A w związku z tym, że tych materiałów było niedużo, to chciałam zrobić portret pokolenia tamtych jazzmanów. Jak rozmawiałam z każdym, to pytałam też o jego życie, jego grę. To były zupełnie inne czasy. Trudno to porównać. Tamci ludzie nie mieli nic do stracenia, nie mieli nic na głowie. Chcieli grać jazz i go grali. Oni byli pierwsi. Dzisiejsze pokolenie, jak chce coś stworzyć, musi się do czegoś odnosić. Nawet Trzaska, Łosskot i Jass. To był wyjątek na skalę naszego kraju. Kto zrobił coś takiego jak oni? Chyba nikt. Tamci jazzmani byli pierwsi. Dzisiejsze pokolenie jazzmanów ma dzieci, rodziny. Trochę je znam, bo przyjaźnię się z Mikołajem Trzaską, kumpluję się z Olem Walickim, ale znam ich wszystkich z perspektywy żon, dzieci, czy grilla na działce.

**Trójmiasto zawsze było Pani miejscem do życia?**
Jestem sopocianką z urodzenia. To znaczy nie można się tu urodzić, bo od lat sześćdziesiątych nie ma tu porodówki, ale rodzice przywieźli mnie do Sopotu ze szpitala w Gdańsku, w którym też mieszkałam przez dwadzieścia lat w falowcu, więc czuję się też gdańszczanką, nie tylko sopocianką. Gdynia jest mi najbardziej obca, chociaż bardzo ją lubię. Zawsze pracowałam w Trójmieście. Najpierw w „Głosie Wybrzeża" a później w Gazecie Wyborczej. Odkąd zostałam reporterką Dużego Formatu, to pisałam z domu. Pracowałam do 2015 roku, a później się zwolniłam.

**To była naturalna kolej rzeczy, bo zaczęła Pani pisać książki, czy raczej zmiany w mediach były powodem Pani odejścia z „Gazety Wyborczej"?**
W 2009 roku, kiedy wydałam pierwszą książkę było inaczej. Te media stały w zupełnie innym miejscu. Nie zamierzałam odchodzić z gazety do czasu „Wojny 1945". Miałam przeświadczenie, że z pisania książek żyć się nie da, bo to ciężki kawałek chleba. Chciałam pisać książki na boku i pracować

w gazecie, ale w tym czasie dziennikarzom zaczęły tak spadać pensje, że uznałam, że nie ma sensu być niewolnikiem korporacji, w którą przemieniła się moja kochana gazeta. Rozstałam się z nią w przyjaźni. Nadal mogę z nią współpracować, ale praca w korpo przestała mieć dla mnie sens. Nie chciałam być na etacie, co wszystkich bardzo zdumiało, bo jednak nadal panuje mit, że etat jest największym szczęściem w życiu człowieka. Może dla innych jest, dla mnie nie. Na szczęście nie mam tej straszliwej smyczy na szyi w postaci kredytu we frankach.

**To prawda, że nie lubi Pani, gdy ludzie nazywają Panią pisarką?**
Każdy mówi jak chce, ale ja uważam, że jestem reporterką, a nie pisarką. Moje książki to nic innego jak duże reportaże. Książki są jak dzieci - puszcza się je w świat i cieszy się, że ludziom się podobają, ale to tylko praca. To nie jest ołtarz, na którym stawiam siebie wśród książek. Nawet nie mam jakiegoś swojego profilu książkowego na Facebooku. Nie hołubię własnych książek.

**A jak wygląda osobiste życie Magdaleny Grzebałkowskiej, w czasie gdy pisze?**
Całkiem normalnie. Nie jestem pracownikiem banku ani korporacji, do której muszę jechać na siódmą rano w garsonce i na szpilkach i wracać do domu o dwudziestej. Mam koleżankę – wziętą prawniczkę, która jeździ po całym świecie i tak żyje. Ja jak zbieram materiały, to jeżdżę po świecie i Polsce, ale na wyprawę po Ameryce śladami Komedy zabrałam rodzinę. Jak pisałam „Wojnę 1945" to też jeździliśmy razem. Dopiero na końcu siedzę w domu i pracuję. Moje dziecko ma mamę na miejscu. Mam też pomoc w moim mężu, z którym dzielę się wszystkimi obowiązkami. Moja córka ma jedenaście lat. Śmieję się, że gdy zacznę pisać następną książkę, to ona sama zacznie znikać z domu. Na szczęście jest przyzwyczajona do tego, w jaki sposób pracuję. Jak się urodziła to pisałam, a jak miała trzy lata to zaczęłam pisać książkę o księdzu Twardowskim.

**Spodziewałam się, że powie Pani: „Kiedy piszę nie ma mnie dla nikogo. Jest książka i nic poza tym".**
To faceci tak mają. Ogłaszają na Facebooku: „Przez trzy miesiące mnie nie ma, wyjeżdżam. Nie szukajcie mnie, piszę książkę". Kobiety tak nie mają, są multifunkjonalne. Moje życie wygląda tak jak życie księgowej z tą różnicą, że księgowa liczy, a ja piszę. Zwykła rzemieślnicza robota. Nie cierpię, jak ktoś mówi o dziennikarzach albo reporterach: „My artyści". Nie czekam na żadną muzę ani natchnienie, tylko siadam i piszę. Jestem zwykłą kobietą, która ma zwykłe życie, zwykłego męża, zwykłe dziecko i mieszka w zwykłym mieście.

## MAGDALENA GRZEBAŁKOWSKA

Polska pisarka i reporterka Gazety Wyborczej. Absolwentka studiów historycznych na Uniwersytecie Gdańskim. Autorka biografii ks. Jana Twardowskiego oraz Tomasza i Zdzisława Beksińskich. Laureatka Nagrody Grand Press oraz Śląskiego Wawrzynu Literackiego. W 2016 nominowana do Nagrody Literackiej „Nike" za książkę „1945. Wojna i pokój". Za tą samą książkę otrzymała też Nagrodę Newsweeka im. Teresy Torańskiej. Mieszka w Sopocie.

**Dobrze się Pani żyje w Sopocie?**
Okropnie. Mieszkam tu od dziecka, ale to co się teraz dzieje kiedyś było nie do pomyślenia. Zwyrodnienie, zbydlęcenie obyczajów w tym kraju przekłada się z olbrzymią mocą z tego powodu, że Sopot jest bardzo małym miastem, a przyjeżdża tu pięć razy więcej ludzi niż jest mieszkańców. Mieszkam dwieście metrów od Monciaka, więc czasami muszę tędy przejść, ale rozważamy przeprowadzkę. Najchętniej przeniosłabym się do Górnego Sopotu.

**Czego Pani nie lubi?**
Nienawidzę darcia się pod moimi oknami w nocy, chlania wódy, ludzi poruszających się w grupach, którzy leżą na ulicach. Nie wiem, czy u nich w mieście ktoś się kładzie na ulicach. Nie znoszę brudu, bo służby miejskie nie nadążają ze sprzątaniem, hałasu, tego, że wszyscy klną.

**Lans Pani nie przeszkadza?**
To, że jest lans, że ludzie się przebierają jak idioci w firmowe ubranka, które przez cały rok trzymają w szafie pod hasłem „Będzie na Sopot", czy, że są panie na botoksie zupełnie mi nie przeszkadza. No niech sobie będą. Panie na botoksie, panowie w klapkach i koszulkach Ralpha Laurena, czy Hilifigiera, który jest w tym roku jakąś potęgą, niech oni sobie chodzą. Ja nie mam problemu z tym, że mieszkam w mieście letniskowym, a taki jest Sopot z założenia. Byłabym idiotką, gdybym mówiła, że nie życzę sobie letników, ale to co się tutaj dzieje pozostawia wiele do życzenia: Anglicy i Angielki, ich wieczory kawalerskie i panieńskie - to jest niebywałe. Był taki czas kilka lat temu, że dzień w dzień dzwoniłam na policję prosząc o interwencję. Już przestałam. Zrobiłam remont, przeniosłam sypialnię i tych hałasów nie słychać.

**Zostawmy te panie na botoksie. Ale skoro o kobietach rozmawiamy, to one odgrywają bardzo dużą rolę w książkach o rodzinie Beksińskich, czy o Komedzie.**
Tak, bo są ich równorzędnymi bohaterkami. Nie byłoby Beksińskich bez Zofii. Tak samo jest w przypadku Zofii Komedowej, która była bardzo charakterystyczna, więc była bardzo ważna. Niektórzy mówią, że gdyby nie było Zofii, to nie byłoby Komedy, z czym się nie zgadzam. Gdyby nie Zofia, to Komeda byłby z inną kobietą i też byłby jazzmanem. To Zofia lansowała taką teorię, że to ona go poznała ze światem jazzowym, z kulturą, że to ona wprowadziła go w jazz. To bzdura. Komeda był jazzmanem i to dobrze ułożonym, ustawionym, wiedzącym, czego chce, posiadającym własny zespół kiedy poznał Zofię. Ona na miarę dzisiejszych czasów była bardzo silną osobowością. Wtedy była raczej niezrozumiała przez ludzi. Miała apodyktyczny charakter. Uważam ją za prekursorkę Yoko Ono (śmiech). Ktoś mi powiedział, że Zosia nie była gotowa na swoje czasy. Być może dziś mogłaby iść na czele czarnego marszu, choć to nie takie pewne, bo była bardzo prawicowa. A może byłaby bardzo radiomaryjna i leżała krzyżem w kościele? Pewne jest to, że była bardzo antykomunistyczna i nigdy nie współpracowała z władzami. A Komeda gdyby trafił na inną kobietę i raz na jakiś czas musiałby pójść na zakupy po kilogram ziemniaków, to i tak byłby wybitnym jazzmanem.

AB
INWESTOR
ARCHDECO
architecture
Fauna&Flora
APARTAMENTY
SOPOT, UL. REJA

# LIZBONA
# MIASTO NIESPOKOJNYCH DUSZ

Torre de Belém

**AUTORKA:** MARTA LEGIEĆ

**Tuż przed lądowaniem narasta ekscytacja. Samolot otacza zgrabnym łukiem portugalską stolicę. Jak na dłoni widać najpierw rysującą się białą kreską oceaniczną pianę, a zaraz potem pamiętającą największych odkrywców tego świata wieżę Belem, wody Tagu i nowoczesny most Vasco da Gamy, należący do grona najdłuższych tego typu konstrukcji Europy. Historia miasta na krańcu Starego Świata onieśmiela, a lista bezcennych zabytków przyprawia o zawrót głowy. Na szczęście mając dobry plan, da się ugryźć Lizbonę nawet w kilka dni.**

Lizbona jest kolorowa, bywa różowa, jak samolot, do którego wsiadam na gdańskim lotnisku. Wystarczyły trzy godziny, by Wizzair przeniósł mnie tam, gdzie przez długie wieki dla ludzi świat się kończył, i gdzie żywy był duch wiary i przygody. Niewiele się zmieniło - Lizbona pozostaje wciąż miastem niespokojnych dusz, które pragną wyrwać się gdzieś daleko za horyzont. Ale też tych, którzy chcą tu być, wracać tak często, jak tylko to możliwe.

**PULS MIASTA**

Stolica Portugalii pełna jest graffiti. Kolorowych obrazów oddających ducha tego miasta. Malowidła na każdym kroku widać na ścianach i tramwajach. Życie uliczne i sztuka ulicy są tu spójne. Pod wieczornym niebem, pośród wesoło bawiących się ludzi, można poczuć się jak w rodzinnym gronie. Świętująca Lizbona przygarnia każdego. Latem puls miasta przyspiesza.

W przedwojennych, słynnych żółtych tramwajach Remodelado bywa naprawdę tłoczno. Zgrabne wagoniki pochodzą z lat 30. ubiegłego wieku i wciąż świetnie sobie radzą ze wspinaczką po stromych torach miasta. Startują z Praca do Comercio, rozległego placu nad brzegiem Tagu, odbudowanym po wielkim trzęsieniu ziemi w 1755 r., które zmiotło niemal całą Lizbonę z powierzchni ziemi. To miejsce najlepiej podziwiać z Arco da Rua Augusta. Najwyższa budowla lizbońskiej dzielnicy Baixa jest idealnym punktem widokowym na miasto. Czerwone dachy domów dzielnicy Alfama, ikony stolicy, wydają się być na wyciągnięcie ręki.

**WINDĄ PO WIDOKI**

Przy Praca do Comercio widać nowoczesne muzeum Lisbon Stories, przybliżające chwałę dawnych lat. Stąd już tylko kilka kroków do przystani, przy której dawniej cumowały królewskie i kupieckie okręty, a dziś stada mew przynoszą opowieści znad wielkiej wody. Wieczorami wody Tagu obmywają tu stopy turystom. Jedni przychodzą podziwiać bajkowe zachody słońca, inni zaczynają stąd spacer po centrum miasta.

W kilka chwil można stąd przenieść się pod wciśniętą między zabytkowe kamienice, ażurową windę Santa Justa, którą zaprojektował Raul Mesnier de Ponsard, uczeń Gustawa Eiffle'a. Winda działa bez zarzutu, a przed nią zawsze kłębi się tłum turystów i miejscowych. Ci pierwsi chcą wjechać na punkt widokowy, dla drugich zabytkowa winda jest zwykłym środkiem transportu, dzięki któremu dostają się do swoich domów ulokowanych wysoko na lizbońskich wzgórzach.

**TAJEMNICE ALFAMY**

Żółtym wagonikiem Remodelado zjechać można całą Alfamę. Najlepiej wybrać oznaczony numerem 28, okrzyknięty jednym z symboli miasta. Przeciska się ciasnymi uliczkami i zaledwie centymetry dzielą go od zarysowania zaparkowanych przy torowisku samochodów. Właśnie na jego trasie znajduje się najbardziej stromy podjazd tramwajowy na świecie, a każdy przystanek wydaje się miejscem wyjątkowym.

Od czego zacząć? Może od górującej nad centrum miasta, potężnej, blisko 900-letniej katedry Se? Jej masywne wieże statecznie spoglądają na skąpany w słońcu ruch uliczny. Bywa tłoczno, podobnie jak na pobliskim Miradouro de Santa Luzia Lizbona - ozdobionym błękitnymi kafelkami azulejos punkcie widokowym, serwującym bajkową panoramę na leniwie płynącą rzekę i stare miasto. Równie piękny widok roztacza się z Zamku św. Jerzego w Lizbonie, dumnie górującym nad Lizboną. To jeden z najważniejszych tutejszych zabytków.

Alfamę chłonie się powoli, bez pośpiechu. Tu potrzebny jest czas na wypicie kawy, lampki wina i na przyjrzenie się leniwie płynącej, złotej od promieni zachodzącego słońca rzece. Miradouro das Portas do Sol jest do tego miejscem idealnym. Jest tu gwarno. Wokół roznosi się zapach grillowanych sardynek. To jeden z miejscowych symboli, o czym przekonują się ci, dla których Portugalia to wyłącznie słynne trzy "f": Fatima, futbol, fado.

Lizbona

**PRZY DŹWIĘKACH FADO**

Wiatr od oceanu niesie opowieści o dalekich stronach. Z nagrzanych letnim słońcem uliczek Alfamy wkracza się w chłód krainy kameralnych piwnic, wypełnionych bo brzegi fado. Lizbona rozciąga się na siedmiu wzgórzach. To one, obok przepływającego w dole Tagu, kształtują panoramę miasta i są częstymi bohaterami pieśni fado. Stolica Portugalii wręcz pulsuje magicznie rozmarzonymi dźwiękami.

Praca do Comercio

Muzyka grana na dwóch gitarach (w tym jednej dwunastostrunowej) jest tu stałym elementem życia. Zrodzona w biednych portowych dzielnicach w XIX wieku, rozbrzmiewa najlepiej w maleńkich knajpkach lizbońskiej Alfamy lub Mourari. Poznanie tych dźwięków dla wielu osób jest celem wyprawy, podobnie jak zobaczenie Big Bena, wieży Eiffla czy Koloseum.

**SMAK SARDYNEK**

W Lizbonie sardynka jest królową. Jej podobizny ozdabiają fasady domów. Wiele tu specjalistycznych, eleganckich sklepów, w których jedynym produktem są ubrane w kolorowe opakowania sardynki w puszkach. Z takich miejscach dostać można oczopląsu, totalnie się zagubić i stracić nieco grosza. Jednak jeśli chcecie zapamiętać prawdziwy smak Lizbony, sięgnijcie po sardynki z grilla.

Żółte tramwaje z lat 30. XX wieku

Latem miasto tonie w dymie grillowanych sardynek, przyprószonych mąką i obsypanych grudkami morskiej soli. Mięsiste ryby trafiają nad rozpalone węgle w całości, wraz z głową i ogonem, by za moment wylądować na talerzu lub pomiędzy połówkami bułki. Tak smakują najlepiej. Oprócz sardynek na ruszty trafiają też miejscowe kiełbasy i plastry wieprzowiny. To już ciężki kaliber.

**SIĘGNIJ PO KIELISZEK**

Ustawione tuż przy ulicach kameralne restauracje oferują muzykę i piękne widoki - bywa, że za możliwość siedzenia na zewnątrz płaci się więcej. Spotkania przy prostych, treściwych daniach trwają godzinami, szczególnie, kiedy serwowane jest do nich miejscowe wino. Wystarczy kieliszek, by przekonać się, że Portugalia to prawdziwa winiarska potęga.

Jest też inny, równie ważny trunek, bez którego nie można opuścić miasta. Najlepsza swojska Ginjinha podawana jest tu niedaleko placu Rossio - niewielki kiosk, do którego zaglądają miejscowi i turyści stał się jednym z symboli Lizbony. Po słodki, lepki trunek przychodzą tu biznesmeni w garniturach i przyjezdni z plecakami. Przechylają kieliszek nalanego do pękatego kieliszka napoju, by ruszyć dalej, po koleje dobre smaki.

Po najlepsze ryby, owoce, sery i oliwę najlepiej wybrać się na targ. W Lizbonie jedno z takich miejsc urosło już do miana kultowego. Mercado da Ribeira, hala targowa działająca od 1892 r., jest miejscem modnym, w którym warto bywać. To też jedna z atrakcji turystycznych na mapie miasta. Odnowiona kilka lat temu, zyskała nowe życie. Panuje tu swobodna atmosfera, jest gwarno i pysznie.

Dookoła punkty gastronomiczne serwujące wszystko, na co można mieć ochotę - marynowane ośmiornice w kolendrze, krewetki na maśle, kuleczki z dorsza i rozpływające się w ustach kozie i owcze sery. Jest też bacalhau – suszony dorsz, który ma w Portugalii setki twarzy, a każdy smak jest inny. Pośrodku dziesiątki ustawionych ław i stołów, pozwalających na integrację miejscowych z przyjezdnymi. Mercado da Ribeira jest niczym Lizbona w pigułce - przyjazna i pyszna.

# ROLLS-ROYCE PHANTOM

**"Od swojego debiutu w 1925 roku Rolls-Royce Phantom jest wyrazem najwyższego piękna i potęgi, symbolem bogactwa oraz ludzkich osiągnieć. Jest wreszcie ikoną i wysublimowanym dziełem sztuki, niepowtarzalnym samochodem szytym na miarę będącym nie tylko kolejnym dobrem materialnym, ale najbardziej wymownym manifestem stylu życia zawartego w kilku słowach: luksus, klasa, majestat, szacunek dla tradycji.**

TS Invest

Dziękujemy firmie TS Invest za umożliwienie wykonania sesji zdjęciowej na terenie inwestycji Tesoro Residences i Ogrody Tesoro. Informacje o inwestycji dostępne są na stronie www.tsinvest.eu

HK18 MBX

## ROLLS-ROYCE PHANTOM

# BÓG ZSTĄPIŁ NA ZIEMIĘ

**AUTOR:** JAKUB JAKUBOWSKI **/ FOTO:** KAROL KACPERSKI

**Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną – w przypadku tego samochodu przykazanie to jest tylko i wyłącznie formalnością. Rolls-Royce Phantom to obiekt pożądania królów, arabskich szejków, miliarderów kierujących największymi korporacjami. Dzięki uprzejmości Rolls-Royce Motor Cars Warszawa, przez cały dzień mogliśmy testować ten najbardziej luksusowy samochód świata na ulicach Trójmiasta. Jak się jeździ samochodem wartym trzy miliony złotych? Przeczytajcie i jeśli będziecie mieli okazję, nie odmawiajcie sobie tej przyjemności.**

Rolls-Royce Phantom to motoryzacyjny Olimp. Klasa luksusu trudna do zdefiniowania. Ten samochód gra w zupełnie innej, stworzonej tylko dla niego lidze, do której wszystkie inne luksusowe limuzyny mogą tylko zapukać, ukłonić się mistrzowi i wrócić na swoje – tak przecież wysokie – miejsce. Phantom to najważniejszy model w rodzinie tej brytyjskiej marki. Pierwszy egzemplarz pojawił się na rynku w 1925 roku. Samochód, którym jeździliśmy jest ósmą generacją. Jak łatwo obliczyć, Brytyjczycy nowy model wypuszczają średnio co kilkanaście lat. W motoryzacji taki czas to epoka, a mimo to Phantom się nie starzeje.

**W HOŁDZIE TRADYCJI**

Sekret tkwi w niezmienionej od lat polityce firmy, która na pierwszym planie stawia tradycję i konserwatyzm, a nowoczesne technologie, którymi przecież ten samochód jest naszpikowany, są bardzo dyskretne. Phantom nie ma systemów autonomicznej jazdy, nie zaparkuje sam, nie przemówi do Ciebie, nie jest naszpikowany dotykową elektroniką. Ten etap rozwoju go ominął, zresztą zupełnie świadomie.

Nowoczesność ukryta jest we wszystkich możliwych systemach bezpieczeństwa i rozwiązaniach wpływających na komfort podróży. Phantom określany jest jako najcichszy samochód świata. I faktycznie, poziom wyciszenia kabiny jest niespotykany, a to dzięki dwuwarstwowym szybom o grubości 6 mm i różnego rodzaju specjalistycznym materiałom wyciszającym, które w sumie ważą 130 kg! Nawet opony zostały tutaj tak zaprojektowane, by maksymalnie zredukować szumy toczenia. Nazwa opon „Silent Steel" mówi wszystko.

W Phantomie niestraszne nam są arktyczne mrozy. W środku prawie wszystkie elementy, z którymi stykają się pasażerowie są podgrzewane,

od foteli, przez kierownicę, deskę rozdzielczą, po słupki C. A skoro wspomnieliśmy o desce rozdzielczej, to warto dodać, że właściciel może ją dowolnie personalizować i w miejscu zwanym The Gallery, za powłoką z hartowanego szkła, umieścić obraz lub płaskorzeźbę ulubionego artysty, rodzinną fotografię, czy wszystko to, co przyjdzie mu do głowy.

**NA TYLNYM FOTELU**

Ale nie oszukujmy się, wszystko to co najważniejsze w tym samochodzie, mieści się z tyłu, bo to właśnie na tylnym fotelu najczęściej podróżuje właściciel Phantoma. Nie ma tu problemu z wygodnym wyciągnięciem nóg, a wielkie wygodne fotele i pokryta grubym dywanem podłoga tłumią wszelkie dźwięki, które mogłyby zakłócać komfort podróży. Fotele są regulowane elektrycznie we wszystkich kierunkach, do dyspozycji jest także wiele opcji masażu. Pomiędzy oparciami foteli ukryta jest lodówka na szampana, z dwoma kieliszkami, a w podłokietniku karafka i dwie kryształowe szklanki z logiem R&R.

Do dyspozycji pasażerów ma tylnych fotelach są oczywiście rozkładane stoliki, niezależne monitory z dekoderem TV, kontroler do sterowania ustawieniami samochodu oraz klimatyzacja z indywidualną regulacją temperatury i siły nawiewu.

**PATRZĄC W GWIAZDY**

Tradycją w samochodach marki Rolls-Royce jest też charakterystyczna podsufitka oświetlana drobnymi diodami LED, które przypominają układ gwiazd na niebie. I co najważniejsze, nie jest to zbędny wodotrysk, a doskonale przemyślane rozwiązanie wpływające na komfort podróży. Jazda po zmroku z gwiaździstą iluminacją przy muzyce brzmiącej jak w sali koncertowej – nie ma chyba bardziej relaksującego uczucia!

O tym, że ten samochód wręcz płynie nie trzeba przekonywać. Za trakcję odpowiada nowe, inteligentne zawieszenie pneumatyczne czuwające nad przechyleniami karoserii i panujące nad odpowiednim torem jazdy. Dlaczego inteligentne? Współpracuje ono z systemem kamer skanujących nawierzchnię drogi przed pojazdem. Sygnał przekazywany jest do komputera sterującego pracą układu. Ten wykonuje miliony obliczeń na sekundę, analizuje stan nawierzchni, przechyły, siły odśrodkowe, drgania i w taki sposób dobiera ustawienia zawieszenia, aby samochód „przepłynął" po nierównościach.

**JEST MOC!**

Innowacja kryje się też w układzie napędowym. 8-stopniowa skrzynia biegów współpracuje z nawigacją GPS. W jakim celu? Takim, aby zawsze wiedzieć, gdzie znajduje się Phantom i dokąd zmierza. Dzięki temu, analizując trasę, skrzynia biegów "wie", że za chwilę na drodze pojawi się zakręt, zjazd lub podjazd. Dysponując tą wiedzą, przygotowuje ona z odpowiednim wyprzedzeniem kolejny bieg lub jego redukcję, tak aby zmiana była możliwie najbardziej komfortowa.

Jeśli chodzi o dynamikę, ta 2,5 tonowa limuzyna nie odstaje od rasowych „sportowców". Wolnossący, 12-cylindrowy silnik benzynowy o pojemności 6,75 litra dostarcza 563 konie mechaniczne mocy i generuje moment obrotowy wynoszący 900 Nm. Tradycyjnie dla Rolls-Royce'a nie ma tu obrotomierza, zamiast tego zastosowano wskaźnik "rezerwy mocy". Gwarantujemy, tej mocy nie ma prawa zabraknąć.

Od swojego debiutu w 1925 roku Rolls-Royce Phantom jest wyrazem najwyższego piękna i potęgi, symbolem bogactwa oraz ludzkich osiągnięć. Jest wreszcie ikoną i wysublimowanym dziełem sztuki, niepowtarzalnym samochodem szytym na miarę będącym nie tylko kolejnym dobrem materialnym, ale najbardziej wymownym manifestem stylu życia zawartego w kilku słowach: luksus, klasa, majestat, szacunek dla tradycji.

# NIECH MOC BĘDZIE Z TOBĄ!

**AUTOR:** MAX RADKE **/ FOTO:** KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

**Prawie 7000 koni mechanicznych i prawie 10 milionów złotych – taką moc i taką wartość ma 14 samochodów marki Mercedes Benz spod znaku AMG, którymi mieliśmy przyjemność jeździć w ramach AMG Performance Tour. Imprezę dla swoich klientów zorganizował trójmiejski dealer Mercedesa, firma BMG Goworowski.**

AMG – te trzy litery wzbudzają dreszczyk emocji u każdego fana motoryzacji. Symbol mocy, prędkości, wyśrubowanych osiągów i wszystkiego tego, co w motoryzacyjnym świecie można uznać za topowe. Na całym świecie inżynierowie z Affalterbach uchodzą za wybitnych ekspertów od silników – słyną nie tylko z ich projektowania, ale i z filozofii „jeden człowiek, jeden silnik", która oznacza, że każda jednostka jest, niejako, ręcznie montowana przez jednego technika. Co ważne, inżynierowie AMG tak samo odważnie zabierają się za modyfikację kompaktowej klasy A, flagowej limuzyny klasy S, sportowego SLS-a, jak i monumentalnej G-Klasy. Rodzaj samochodu, wersja nadwozia nie mają znaczenia.

Mercedes AMG GTC

Podczas tegorocznego AMG Performance Tour do dyspozycji była cała flota, od limuzyn, przez SUV-y, po sportowe AMG GTC. Najwięcej emocji wzbudzała rodzina klasy S. Modele S63 AMG były do dyspozycji w wersji sedan, cabrio i coupe. Cena każdego to ponad 1 milion złotych. 4-litrowy silnik V8 biturbo o mocy 612 KM pozwala rozpędzić dwutonową limuzynę do „setki" zaledwie w 3,5 sek. O spokój za kierownicą dba m.in. bardzo wydajny sportowy ceramiczny układ hamulcowy AMG (31.899 zł). Silnik ma system odłączania cylindrów, co pozwala zmniejszyć zużycie paliwa i emisję dwutlenku węgla.

Kawalkada AMG

Wewnątrz, wszystkie modele klasy S wyposażone są w sportowe fotele AMG z funkcją pamięci i ogrzewania siedziska, wytłoczone emblematy na podłokietniku i przedniej konsoli środkowej, system nagłaśniający Burmester® High-End 3D Surround (24.300 zł) oraz analogowy zegar IWC. W wersji cabrio uwagę zwracają reflektory w technologii LED Intelligent Light System z kryształami Swarovskiego (12.851 zł).

Wielkie wrażenie zrobił na nas również SL63 AMG cabrio. 585 KM pod nogą, otwarty dach, fantastyczny dźwięk wydechu – to była autentyczna radość z jazdy samochodem wartym ponad milion złotych. Szczególnie, gdy ustawi się auto w tryb Sport+. Układ kierowniczy mocno się usztywnia, serce mocniej zaczyna bić, bo czujesz, że wszystko zależy od Ciebie. Dajesz się porwać euforycznym odczuciom, bo skrzynia zmienia przełożenia w ułamku sekundy, auto staje się narowiste, a wydech strzela jak strzelba Johna Wayne'a.

Po tych wrażeniach potrzebowaliśmy chwili by przyzwyczaić się do zupełnie innego samochodu. E53 to najnowszy model spod znaku AMG. Pod maską znajdziemy teraz podładowaną rzędową szóstkę generującą 435 KM i 520 Nm momentu obrotowego. Korzysta ona z systemu EQ-Boost, dorzucającego na chwilę dodatkowe 22 konie mechaniczne i 250 Nm momentu obrotowego przy maksymalnym wykorzystaniu jednostki napędowej.

Na koniec zostawiliśmy sobie SUV-y. Do dyspozycji były modele GLC 63AMG, GLE 63AMG oraz GLS 63AMG. Lubimy duże samochody, nie dziwne więc, że z GLS-a nie chciało się wysiadać. Przy projektowaniu tego samochodu Niemcy jeńców nie brali. Nie ma tu miejsca na kompromisy. W środku można się poczuć jak w luksusowym apartamencie, zarówno pod względem wyposażenia, jak i przestrzeni. Jak jeździ? Pytanie retoryczne. Kwintesencja komfortu. Podwójnie turbodoładowana, widlasta ósemka o pojemności 5,5 litrów, zespolona z siedmiostopniowym automatem AMG 7G-Tronic napędza tą ciężką bestię w sposób dynamiczny, a maksymalna moc 585 koni mechanicznych daje kierowcy pewność i dużą dawkę adrenaliny.

Mercedes S63 AMG cabrio

Mercedes S63 AMG coupe

Mercedes AMG GTC

Mercedes SL63 AMG

Mercedes GLS 63 AMG

Mercedes S63 AMG coupe

Mercedes E400 AMG i Mercedes GLS 63AMG

Mercedes SL63 AMG

## BMW M2

# KLASYKA SPORTOWEGO COUPE Z BAWARII

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

**Od czasu kultowego i legendarnego M3 generacji E30, BMW próbuje stworzyć kolejne, genialne coupe, które będzie pod każdym względem zachwycać. Było Z3M Coupe, będące Shooting Break'em, było doskonałe 1M Coupe, ale wszystko wskazuje na to, że żaden z tych modeli nie był tak bliski protoplasty jak najnowsze M2!**

Recepta jest prosta – mocny silnik umieszczony z przodu, ale maksymalnie blisko kabiny, tylny napęd, dwoje drzwi, doskonałe rozłożenie masy i duża swoboda dla poczynań kierowcy. Tak wygląda recepta na samochód, który daje prawdziwą radość z jazdy!

BMW M2 nie ma być praktyczne, ani wygodne. To samochód dla kierowcy, który w swojej uprzejmości, ma możliwość zabrania jeszcze trójki pasażerów i doświadczać tego, co w motoryzacji nazywane jest precyzją, balansem, przeciążeniami i… frajdą.

Ale po kolei. M2 to dwudrzwiowe coupe, zbudowane na platformie, która wykorzystywana jest w zwykłej Serii 2 Coupe oraz Serii 1. W bocznej linii wyraźnie widać, że przednie koła przesunięte są mocno do przodu – wskazuje to na umieszczenie silnika za osią. To właśnie dla lepszego balansu, korzystnego rozłożenia masy i doskonałego czucia tego, co dzieje się z kołami na każdym etapie jazdy.

Do napędu służy 3-litrowy, 6 cylindrowy motor o mocy 370 KM i momencie obrotowym, który maksymalnie wynosi 465 Nm, ale chwilowo może wzrosnąć do 500 Nm. Cechą charakterystyczną jest piękne brzmienie tego silnika. To co słyszy się podczas przyspieszenia jest tylko lekko „podciągnięte" przez układ wydechowy. Ten 6-cylindrowiec już sam w sobie brzmi obłędnie!

Napęd trafia na koła za pośrednictwem tradycyjnej, manualnej skrzyni biegów o 6-przełożeniach lub poprzez 7-stopniowy automat z podwójnym sprzęgłem M Drivelogic. Skrzynia jest niezwykle posłuszna kierowcy i jeśli jego umiejętności pozwolą na zamaszy-

ste poślizgi tylną osią, ta nie będzie przeszkadzać i ingerować w zabawę. W tej trudnej technice jazdy, pomaga tylny dyfer, który umożliwia nawet 100% blokadę.

Aspekty użytkowe w M2 są takie same jak w każdym innym coupe tego typu. Ilość miejsca nie jest tragiczna, ale to samochód adresowany do pasażerów dwóch przednich foteli. Samo dostanie się na tylne, może być problem, kiedy już jednak to się stanie, nie jest źle. Bagażnik też nie jest ogromny, ale na weekendowy wyjazd dla dwóch osób wystarczy.

Problemem może być natomiast komfort jazdy. Kto spodziewa się gładkiego wybierania nierówności i delektowania się widokami, nie zważając na jakość nawierzchni – będzie lekko zdziwiony. M2 to typowa zabawka. Samochód, który wywołuje uśmiech od ucha do ucha, i który bez zbędnej dyskusji kwalifikuje się do grona najlepiej prowadzących się współczesnych samochodów, ale absolutnie nie nadający się na prezent dla ukochanej, na dojazdy do pracy lub zakupy. Dzieci podczas podróży do przedszkola też po pewnym czasie nie będą zachwycone.

Jeśli natomiast dysponujecie kwotą minimum 277 800 zł, macie aspiracje do wyjazdów na tor, albo eskapad na górskie serpentyny – nie dla widoków, lecz aby zostawić tam komplet opon – to jest to bardzo dobry wybór. Audi TT RS i Porsche 718 Cayman mają groźnego rywala-rodaka!

# NOWY MACAN BEZ TAJEMNIC

**AUTOR:** ARTUR JAKUBCZAK

**Porsche zaprezentowało w Szanghaju nowe wcielenie modelu Macan. Kompaktowy SUV zadebiutował w 2014 r. i od tamtej pory zdążył odnieść wielki sukces. Teraz został znacznie udoskonalony – zarówno pod względem wzornictwa, komfortu czy łączności, jak i dynamiki jazdy.**

Dzięki wielu przemyślanym zmianom w nadwoziu nowy Macan zyskał jeszcze bardziej sportowy i nowoczesny wygląd. Liczne szczegóły odzwierciedlają DNA kultowego samochodu sportowego 911 oraz supersportowego modelu 918 Spyder. Wyraźne nawiązania do „911" we wnętrzu nowego Porsche Macan podkreśla opcjonalna sportowa kierownica GT. W zakresie wzornictwa pozostaje wierny DNA Porsche i wyróżnia się trójwymiarowym, diodowym pasem tylnych świateł. Technika LED standardowo jest również obecna w reflektorach głównych.

Lista głównych innowacji obejmuje: 11-calowy ekran dotykowy nowego systemu Porsche Communication Management (PCM), przeprojektowane i przeniesione otwory wentylacyjne oraz sportową kierownicę GT znaną z modelu 911. PCM daje dostęp do nowych cyfrowych funkcji, takich jak inteligentne sterowanie głosowe czy nawigacja online – dostępnych w standardzie. Wachlarz wyposażenia z zakresu komfortu poszerza asystent jazdy w korku, jonizator powietrza oraz podgrzewana przednia szyba.

Za sprawą zoptymalizowanego podwozia nowy Macan może jedynie wzmocnić swoją wyjątkową pozycję sportowego samochodu w segmencie kompaktowych SUV-ów. Precyzyjne zestrojenie układu jezdnego zapewnia jeszcze większą neutralność prowadzenia przy zachowaniu stabilności i zwiększeniu komfortu.

I chociaż to nietypowe w segmencie SUV-ów, Macan nadal ma mieszane ogumienie – o różnych szerokościach – na przedniej i tylnej osi. Podobnie jak w przypadku innych sportowych samochodów Porsche, taka konfiguracja umożliwia kierowcy pełne wykorzystanie dynamicznych możliwości inteligentnego napędu na wszystkie koła Porsche Traction Management (PTM).

Za modelem Macan stoi historia prawdziwego sukcesu. Połączenie typowych dla Porsche osiągów w każdym terenie z wysokim stopniem praktyczności na co dzień od samego początku zaimponowało klientom: od 2014 r. Porsche sprzedało ponad 350 tys. sztuk tego kompaktowego SUV-a.

**KAROLINA ŁUKASZEWSKA – KEMPA**
**Porsche Centrum Sopot**

Porsche Macan, od kiedy został wprowadzony na rynek spotyka się z ogromnym zainteresowaniem. To połączenie komfortu jazdy oraz bezpieczeństwa ze sportowym zacięciem. Model ten szczególnie chętnie wybierają kobiety, choć nie można go odmówić również mężczyznom. Europejska premiera jego nowego wcielenia odbędzie się 13.09.18, a w Trójmieście pierwszych samochodów spodziewać się możemy już w listopadzie. Zatem jeszcze w tym roku planujemy w Trójmieście oficjalną jego premierę. Najchętniej wybieranymi seriami modelowymi pozostają nadal Porsche Macan oraz Porsche Cayenne, dlatego w dalszym ciągu spodziewamy się ogromnego zainteresowania tymi właśnie modelami. Porsche Macan za sprawą nowej odsłony został znacznie udoskonalony – zarówno pod względem wzornictwa, komfortu czy łączności, jak i dynamiki jazdy.

NISSAN

Innovation that excites

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

**POCZUJ REWOLUCJĘ W PROWADZENIU. WŁĄCZ SYSTEM PROPILOT.***

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ U DEALERÓW NISSANA.

**NISSAN QASHQAI. OCZEKUJ WIĘCEJ.**

**TRZYMAJ SIĘ PASA**
System monitorujący drogę utrzyma Cię na wybranym pasie ruchu.

**PODRÓŻUJ WYGODNIEJ**
Ustaw prędkość i bezpieczną odległość do innych pojazdów

**ŁATWIEJ W KORKACH**
System pomoże Ci pokonać korki, zatrzymując się i ruszając za Ciebie. W razie potrzeby całkowicie zatrzyma pojazd.

## UMÓW SIĘ NA JAZDĘ TESTOWĄ JUŻ DZIŚ

**Gdańsk, Grunwaldzka 295 | Gdynia, Wielkopolska 250B**

**tel.: 881 209 209**

www.zdunekkmj.pl

ZDUNEKKMJ

*ProPILOT: Nie we wszystkich modelach stanowi on standardowe wyposażenie. Nie należy polegać wyłącznie na funkcjach zapewniających udogodnienia dla kierowcy. Systemy wspomagające nie stanowią automatycznego systemu kierowania i wspomagają kierowcę tylko w ramach fizycznych ograniczeń systemu. Nie zastępują one właściwych procedur jazdy, które zawsze muszą być dostosowane do własnych możliwości, przepisów ruchu drogowego oraz warunków drogowych i warunków ruchu drogowego. System ProPilot wymaga ciągłego nadzoru ze strony kierowcy i nie zwalnia z odpowiedzialności zachowania ostrożności podczas prowadzenia. Użytkowanie systemu ProPilot zaleca się podczas jazdy autostradą. Nie został on opracowany do jazdy w warunkach miejskich. Zdjęcia są jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy. Qashqai: Zużycie paliwa w cyklu mieszanym 3.8–5.8 l/100 km, emisja $CO_2$ 99–138 g/km.

## DANIEL CYSARZ

# TRAMWAJ ZWANY POŻĄDANIEM

**ROZMAWIAŁA:** MALWINA TALAŚKA

**Rośnie niezadowolenie Polaków ze swojego życia seksualnego. Radość z seksu zabijają stres, zmęczenie i brak czasu. Czy żyjąc w ciągłym pośpiechu możemy sprawić, iż seks z partnerem wciąż będzie budził w nas ogromne emocje? Czego nam brakuje, aby odczuwać pełną satysfakcję ze stosunku? Jak działa na nas pornografia? I czego tak naprawdę oczekują w łóżku kobiety i mężczyźni? O tym m.in. rozmawiamy z Danielem Cysarzem, trójmiejskim seksuologiem terapeutą.**

**Z raportu „Seksualność Polaków 2017", przygotowanego przez profesora Zbigniewa Izdebskiego, wynika, że tylko 42 proc. dorosłych Polaków jest zadowolonych ze swojego życia seksualnego. Przed rokiem satysfakcja sięgała ponad 60%. Skąd te zmiany?**
Zacznę od tego, że „satysfakcja seksualna" jest na tyle szerokim pojęciem, że trudno ją mierzyć badaniami ankietowymi. Mogą one ukazywać jedynie pewien ogólny trend, nie wskazując przyczyn. W sprawach łóżkowych coraz częściej idziemy na łatwiznę, więc zamiast starać się budować napięcie seksualne, szukamy prostszych i szybszych sposobów na seks. Obecne realia i nowe technologie dają nam tutaj coraz więcej możliwości, bez potrzeby budowania relacji. Mówię tutaj o aplikacjach nastawionych na znalezienie partnera do seksu, czatach, czy forach, gdzie możemy umówić się wyłącznie na seks i więcej się nie spotkać. To może oddziaływać na zadowolenie ze stosunku, ponieważ wymaga on czasu i relacji. Dlatego rzadko z nowo poznanym partnerem jesteśmy w stanie stworzyć zgrany duet na tyle, aby cieszyć się seksem. Często zapominamy o tym, że seks to nie tylko stosunek, ale przede wszystkim bliskość wynikająca z relacji dwojga ludzi i to o tę relację należy zadbać by móc cieszyć się seksem. Nie zapominajmy, że seks to również emocje, które wpływają na to jak reaguje nasze ciało.

dr Daniel Cysarz, seksuolog psychoterapeuta

**A nie jest tak może, że z wiekiem nudzimy się swoim partnerem?**
Nie wiem czy chodzi tutaj o znudzenie. Raczej możemy mówić o tym, że w danej relacji dwoje ludzi nie potrafi komunikować się ze sobą i wyrażać swoich potrzeb, przez co zaczynają się od siebie oddalać. Jeśli dwie osoby stawiają na pierwszym miejscu pracę, hobby czy znajomych i widują się tylko wieczorami bądź w weekendy, to czasem zanim się obejrzą, bardziej są dla siebie współlokatorami niż partnerami i wtedy określenie „znudziliśmy się sobą" staje się wymówką niż realnym nazwaniem sytuacji.

**Coraz więcej osób przyznaje się do masturbacji. Czy nie traktujemy jej trochę jako substytutu miłości partnerskiej?**
Masturbacja jest naturalnym etapem rozwoju psychoseksualnego człowieka i jednym ze sposobów rozładowywania napięcia seksualnego. Warto mieć na uwadze pewną istotną zasadę, że masturbujemy się i uprawiamy seks z powodu dwóch podstawowych motywacji. Pierwsza z nich to siła popędowa, tzn. masturbujemy się ponieważ mamy na to ochotę wynikającą z popędu. Druga motywacja jest napięciowa, w tym wypadku masturbujemy się bądź uprawiamy seks, aby rozładować napięcie emocjonalne, np. w chwilach zestresowania. Stąd, kiedy chcemy uprawiać seks tylko po to by rozładowywać napięcie emocjonalne, wtedy nasz partner może to wyczuć i poczuć się wykorzystywany, potraktowany przedmiotowo. Jeśli masturbujemy się zamiast uprawiać seks z partnerem, bo tak jest łatwiej i szybciej, to taki rodzaj zaspokojenia może okazać się substytutem realnych zbliżeń.

**Czytając opinie seksuologów w internecie można wywnioskować, że masturbacja jest niezbędna kobiecie do poznania własnego ciała, zaś później przeżywania orgazmu z mężczyzną.**
Z badań wynika, że nawet 70% kobiet nie jest w stanie przeżywać orgazmu tylko i wyłącznie podczas samej penetracji. To oznacza, że tak duża grupa kobiet potrzebuje czegoś więcej niż samego spółkowania. Stąd masturbacja może okazać się cennym narzędziem dającym możliwość poznania własnego ciała i jego reakcji, a także dobrym źródłem informacji dla siebie i partnera. Szczególnie u tych kobiet, które nie mają możliwości przeżywania orgazmu związanego tylko i wyłącznie z samą penetracją – masturbacja daje możliwość lepszego poznania ciała i potrzeb. Te informacje można przekazać swojemu partnerowi i jeszcze bardziej cieszyć się udanym stosunkiem.

**W takim razie, co takiego potrzebują kobiety, aby odczuwać pełną satysfakcję?**
Sądzę, że ile kobiet tyle potrzeb. Oprócz poczucia bezpieczeństwa i stanu relaksu może okazać się, że potrzebują czuć się atrakcyjne, chciane i zdobywane. A to co dalej dzieje się w łóżku jest już tylko kwestią zbadania indywidualnych potrzeb. Pamiętajmy, że przyjemność seksualna może płynąć nie tylko ze stymulacji narządów płciowych czy łechtaczki, ale też innych mniej oczywistych części ciała.

**Jakie wynalazki mogą wpływać na poprawę naszego życia seksualnego?**
Jeśli dwoje ludzi ma jasność, co do swoich potrzeb, ufają sobie, darzą się życzliwością i czują się bezpiecznie ze sobą to prawdopodobnie żaden wynalazek ani zabawka nie powinna im zaszkodzić. Jeśli jednak para czuje, że czegoś im brakuje i kupują gadżet erotyczny, który ma wpłynąć na poprawę

ich stosunku – to bardzo rzadko zdarza się, aby to coś naprawdę zmieniło. Szukając urozmaiceń musimy mieć zbudowaną ważną podstawę relacyjną w związku, czyli: czuć bliskość drugiej osoby, ufać sobie nawzajem, aby wprowadzenie takiej zabawki nie było pewnym rodzajem nadużycia, czy przekroczenia granic naszego partnera.

**Jak powinien wyglądać dobry seks? Czy koniecznie powinien być dziki i pełen wrażeń jak ten z filmów porno, aby partnerzy mogli odczuwali satysfakcję. Czy raczej czuły i namiętny stosunek również może nam się spodobać?**

Wspominałem wcześniej o podstawowej motywacji prowadzącej do seksu: popędowej i napięciowej. Czasami może być tak, że będziemy odczuwać podniecenie na myśl o typowym seksie napięciowym, czyli dzikim, mocnym, spontanicznym i niezbyt długotrwającym, który daje dużo adrenaliny. I nie jest niczym złym, jeśli taki seks pojawia się w relacji dwojga ludzi. Ale również bardzo często okazuje się, że możemy mieć ochotę na seks, który będzie zbliżał, potrwa trochę dłużej i pomoże w stworzeniu wyjątkowej relacji z partnerem. Obraz, który płynie do nas z pornografii zaburza nam wizję seksu. Przecież tam podstawowym elementem stosunku jest penetracja. Można powiedzieć, że jest to obraz seksu napięciowego. A w życiu może się okazać, że te proporcje są totalnie odwrócone. I jeśli jest tak, że w danej parze poświęcimy czas na flirtowanie, które może być dobrym elementem gry wstępnej, a także budowanie napięcia, mówienie sobie miłych rzeczy, ewentualnie grę wstępną to okaże się, że 90-95 % przyjemności to właśnie ta czułość dwojga partnerów, a tylko 5-10% to kulminacja, która prawdę powiedziawszy trwa dość krótko, bo statycznie tylko 3 minuty.

**Czy pornografia może mieć na nas również dobry wpływ?**

Niestety, raczej nie. Wykreowany przez filmy pornograficzne obraz nie jest autentycznym odzwierciedleniem kontaktu seksualnego. Nie buduje również realistycznych oczekiwań dwojga partnerów. Wspólne oglądanie pornografii przez pary częściej kończy się kłótnią czy nieporozumieniem, niż podnieceniem i udanym seksem. Czasami zapominamy, że pornografia to nierealistyczny obraz zbliżenia seksualnego i tak nie powinien wyglądać udany seks w życiu realnym. Jeśli będziemy ślepo dążyć do takiego wzorca, to możemy zrobić sobie krzywdę. Inaczej jest w przypadku erotyki, w której niekoniecznie głównym elementem jest sama technika seksualna. Erotyka może ekscytować i pobudzić fantazję dwojga partnerów.

**Jak zmieniły się nasze preferencje seksualne na przestrzeni lat? Jesteśmy coraz bardziej wyzwoleni czy raczej odwrotnie - ograniczeni pod tym kątem?**

Na poziomie oficjalnym wydajemy się bezpruderyjni i wyzwoleni. Ale w momencie, gdy przykładowo spojrzymy na naszą podstawową wiedzę związaną z seksualnością: to na ile znamy swoje ciało, jego reakcje, czy poszczególne etapy cyklu seksualnego i inne czynności związane z seksem, to okazuje się, że wielu rzeczy nie wiemy lub powielamy mity. Skoro nie posiadamy różnego rodzaju wiedzy, możemy na zewnątrz wydawać się bardziej otwarci na różne zdarzenia. Ale w momencie, gdy przychodzi właściwy moment mamy poważne problemy z akceptacją, tolerancją czy zrozumieniem np. preferencji seksualnych. Faktycznie, wydaje się, że nagości i seksu jest coraz więcej. Jeśli jesteśmy bezpruderyjni to raczej nie bezpośrednio, w cztery oczy, a na pokaz. Na Instagramie, Facebooku pozujemy na wyzwolonych, pokazując nasze nagie, czy półnagie zdjęcia. Rzadko jednak jest tak, że tę bezpruderyjność wnosimy do relacji i potrafimy szczerze rozmawiać o naszych potrzebach z partnerem.

**Na jakie problemy najczęściej uskarżają się kobiety i mężczyźni związane ze sferą płciową?**

W przypadku mężczyzn najczęstszymi zgłaszanymi trudnościami są zaburzenia

erekcji i przedwczesny wytrysk. Badania wykazują, że ponad 1/3 mężczyzn boryka się z tym problemem. Jeśli chodzi o kobiety najczęściej mówią o braku ochoty na seks. W przypadku obu płci pojawia się także kolejna tendencja, którą jest uzależnienie od pornografii, masturbacji czy ryzykownych kontaktów seksualnych.

**Czy kobiety mogą „wyleczyć" swój brak ochoty na seks?**
Oczywiście. Zwykle traktujemy problem natury seksuologicznej, jeśli nie ma innych przesłanek fizjologicznych i medycznych, jako ważny objaw. A następnie staramy się poszukać przyczyn tego objawu. Jeśli jesteśmy w stanie dotrzeć do przyczyn i popracować nad ich usunięciem, wtedy też pozbywamy się samego objawu, czyli w tym wypadku braku ochoty na seks.

**A jak to jest z mężczyznami? Jeśli jeszcze przedwczesny wytrysk może połechtać kobiecą próżność, tak brak erekcji może sprawić, że partnerka zacznie się obwiniać i zarzucać sobie zbyt niską atrakcyjność. Czy problemy z erekcją zawsze są związane z brakiem pociągu do kobiety?**
Niestety tak właśnie interpretują to kobiety. Wydaje im się, że prawdopodobnie nie kręcą swojego partnera. Jednak w większości przypadków nie ma to ze sobą związku. Najczęstszą przyczyną jest zbyt duży poziom napięcia związany z lękiem. Taki mężczyzna wchodzi do łóżka ze zbyt wysokim poziomem lęku, chcąc wypaść dobrze. Jego ciało staje się bardziej spięte niż rozluźnione. Zamiast czerpać przyjemność z chwili, zastanawia się niepotrzebnie nad tym, czy da radę i czy uda mu się ostatecznie zaspokoić partnerkę. To powoduje wzrost napięcia i dochodzi do przedwczesnego wytrysku lub zaburzeń erekcji.

**O czym fantazjują mężczyźni, a o czym kobiety?**
Mężczyźni częściej fantazjują o seksie z niedoświadczoną partnerką lub bardzo doświadczoną, tzw. mamuśką. Kobiety często fantazjują o seksie z elementami przemocy. Należy jednak pamiętać, że większości fantazji nie chcemy realizować w swoim życiu.

**Czy fantazje seksualne to wciąż temat tabu, czy chętnie się nimi dzielimy z partnerami i je realizujemy?**
Rozmawiamy o nich nadal rzadko, obawiając się oceny. Czasem też nie mówimy o nich, ponieważ obawiamy się, że partner może poczuć się zobligowany do ich realizacji, a przecież sporej ich części nie chcemy urzeczywistnić.

**Seks grupowy, przemoc, seks z nieznajomym - o czym świadczą tego typu fantazje i czy mogą one być niebezpieczne?**
Jeśli coś pozostaje tylko w formie fantazji, to nie powinno nas niepokoić. Dopiero uporczywa chęć ich realizacji, przy jednoczesnym braku akceptacji, powinna zapalić nam światło ostrzegawcze.

**Przez cały czas rozmawialiśmy o życiu seksualnym. Na koniec chciałabym również porozmawiać o wstrzemięźliwości. Czy nieuprawianie seksu do ślubu może nieść poważne konsekwencje?**
Nie używałbym w tym przypadku słowa „konsekwencje". Rozumiem, że zachowanie dziewictwa to świadomy wybór związany z przekonaniami, czy wiarą danej osoby. Jedyny problem, który może z tego wyniknąć polega na tym, że dwoje ludzi, aż do ślubu nie sprawdzi jak im się układa w łóżku. Nie oznacza to, że zawsze koniecznie należy to sprawdzać, bo inaczej coś nie wyjdzie. Jednak jeśli nie mają doświadczeń ze sobą, może tak się stać, że przy pierwszym seksie pojawią się trudności. Albo co raczej rzadziej występuje – utrzymanie dziewictwa jest tak naprawdę podyktowane lękiem jednego z partnerów przed seksem. W tym przypadku przełamanie lęku po ślubie może stać się bardzo trudne. W tym przypadku pomoc specjalisty może okazać się niezbędna.

# Hotel Zamek Gniew

★ ★ ★ ★

Hotel Zamek Gniew to resort zamkowy usytuowany na malowniczym wzgórzu nad Wisłą, położony w mieście Gniew w województwie pomorskim. Od ponad 25 lat z sukcesem organizuje konferencje i eventy pośród zamkowych murów, dając swoim Gościom okazję na połączenie spotkań integracyjno-biznesowych z niezwykłą przygodą w przeszłość poprzez organizację biesiad i pokazów rycerskich na poziomie niespotykanym w innych miejscach Polski.

**Hotel Zamek Gniew**

ul. Zamkowa 3
Gniew 83-140, Polska

tel.+48 58 535 38 80
tel.kom.+48 666 010 394

recepcja@zamek-gniew.pl

POJEDYNEK RYSOWNIKÓW

# BABIE LATO

## ANIA BRAUNTSCH

## VS

## STEFAN STEFANISZYN

**NA POJEDYNEK WYZYWA:** MICHALINA DOMOŃ

**Zainspirowało Józefa Chełmońskiego, potem Jerzego Dudę Gracza. Leniwe, lekkie babie lato już niebawem pojawi się w powietrzu. Póki co, cieszymy się jeszcze „żarem tropików", który przechodzi w tym sezonie przez Trójmiasto, a z tematem babiego lata rozprawiają się Ania Brauntsch i Stefan Stefaniszyn.**

### ANIA BRAUNTSCH

**Rysuję, bo...**
lubię tworzyć i przenosić na papier różne pomysły

**Mój pierwszy rysunek przedstawiał...**
tego nawet moja matula nie pamięta. Ale pierwszy, z którego byłam dumna przedstawiał wielkie zamczysko i rycerza na koniu

**Pobudzają moją kreatywność...**
koncerty, spektakle, wystawy, przyroda, śmieszne sytuacje i rozmowy

**Artysta dojrzewa, kiedy...**
zaczyna mu coś wychodzić

**Największe wyzwanie to...**
rozmowa z drugim człowiekiem przed 7 rano

**Babie lato kojarzy mi się z...**
rozciągniętą gumą do żucia, oczywiście

**Boję się pająków, ponieważ...**
mają aż sześć nóg i to włochatych, a ja tylko dwie

**Kiedy kończy się lato myślę o...**
kolejnym lecie

**Moje najlepsze, letnie wspomnienie...**
pływanie w wodzie, gdziekolwiek i kiedykolwiek

**Co budzi moją wrażliwość: babie lato czy babskie łzy?**
Zdecydowanie babie lato

### STEFAN STEFANISZYN

**Rysuję, bo...**
to mnie luzuje

**Mój pierwszy rysunek przedstawiał...**
pięciogłowego smoka

**Pobudzają moją kreatywność...**
brzydkie rzeczy

**Artysta dojrzewa...**
w zaświatach

**Największe wyzwanie to...**
przekraczanie swoich barier

**Babie lato kojarzy mi się z...**
pustymi plażami

**Nie boję się pająków, ponieważ...**
są kumplami węży

**Kiedy kończy się lato...**
myślę, gdzie pojechać, żeby je znowu złapać

**Moje najlepsze, letnie wspomnienie**
wcinanie kraba, z ekipą na klifach we Francji

**Co budzi moją wrażliwość: babie lato czy babskie łzy?**
Babskie łzy

EURO STYL
Deweloper z pasją

# PIECHOTĄ DO PRACY

ZAMIESZKAJ W CENTRUM TRÓJMIASTA

SPEKTRUM

MEZZO
MIESZKAJ W CENTRUM

Kwartet [Polanki]

IDEA

# SOFTINDUSTRIALNA PRZESTRZEŃ PEŁNA CIEPŁA

**PROJEKT:** MONIKA POTORSKA – STUDIO POTORSKA **/ FOTO:** FOTO & MOHITO

**Ten piękny apartament znajduje się w inwestycji Mila Baltica zrealizowanej w Gdańsku przez firmę Robyg. Na 90. metrach kwadratowych architekt Monika Potorska zaprojektowała spektakularną, softindustrialną przestrzeń, której nie brakuje ciepła i przytulności.**

Inwestorzy to młode małżeństwo, które nie miało problemu z pogodzeniem wizji odnośnie urządzenia swojego nowego lokum. Jego wizja - prosto, graficznie. Jej wizja - ocieplenie, nadanie przytulności. On fotograf - podróżujący po świecie, potrzebował dobrze zorganizowanego miejsca do pracy. W gabinecie powstała pojemna zabudowa z wkomponowanym przestronnym biurkiem. W sypialni miejsce do pracy dla niej.

Obydwoje podkreślali znaczenie dużej kuchni, w której wspólnie gotują posiłki. Dlatego też jej głównym elementem jest wyspa pokaźnych rozmiarów, która jednocześnie jest stołem. W salonie uwagę przykuwa regał na dużą ilość książek i przepięknych albumów fotograficznych. Dwie łazienki, jedna kompaktowa z kabiną prysznicową, dla której miejsce udało się wykroić z przestrzeni sypialni. Druga, duża łazienka z wanną jest namiastką domowego spa.)

Styl nowoczesny przełamany elementami industrialnymi, czyli metalowe ramkowania, które widać w wielu miejscach mieszkania. Podstawą kolorystyczną są: antracyt, szarości, dąb, biel, a mocne akcenty to nasycony turkus oraz mosiądz, który pojawia się jako detal w wykończeniu mebli, czy armaturze łazienkowej.

# GDYNIA DESIGN DAYS ZA NAMI

**AUTORKA:** MICHALINA DOMOŃ

**Dobre wzornictwo, pobudzające dyskusje i wystawy skłaniające do refleksji. Tegoroczne Gdynia Design Days jak zwykle przyciągnęło tłumy zainteresowanych z branży i miłośników designu. Bogaty program festiwalowy wzbogaciły działania wystawiennicze trójmiejskich show roomów.**

Fot. M. Szymończyk

Wystawa „Odłącz się" przygotowana przez showroom Euforma

Fot. M. Szymończyk

Stolik i krzesło z oferty Euforma

Wśród nich zobaczyliśmy między innymi Lumann z dwoma wystawami: „Niedoskonałość rzeczy" i „offonline", Euformę z ekspozycją „Odłącz się" czy premierę marki Doki, odwołującej się do tożsamości miejsca, kulturowej przestrzeni Kaszub, Pomorza i Bałtyku. Kuratorami tegorocznej kolekcji Manuba był lokalny duet projektantów Witamina D.

Na wystawie "Niedoskonałość rzeczy" zaprezentowane zostały przedmioty wykonane z dominującym udziałem ręcznej pracy, zaprojektowane z poszanowaniem naturalnych właściwości materiałów, z których są wykonane, a przede wszystkim z poszanowaniem i zachwytem nad pracą ludzkich rąk.

- W erze produkcji masowej i zautomatyzowanej, opartej na tanich zamiennikach materiałów naturalnych, rzeczy wytwarzane z surowców naturalnych, ręcznie, w małych pracowniach i seriach stają się dobrem rzadkim, pożądanym i luksusowym. Poszukujemy ich, pragniemy ich, a jednocześnie w dążeniu do piękna doskonałego często od-

Fot. Viabirdie

Wystawa „Niedoskonałość rzeczy" przygotowana przez showroom Lumann

rzucamy egzemplarze posiadające choćby najmniejsze skazy. Widoczny na przedmiocie ślad po nieperfekcyjnym ruchu ręki, nieidealny rysunek drewna zamiast być świadectwem wysiłku, pochodzenia i wartości rzeczy, często ją dyskwalifikuje **- mówi Anna Łukawska z Lumann.**

Jak mówią organizatorzy, celem wystawy było pobudzenie do refleksji - czy w dążeniu do perfekcji nie przekłamujemy rzeczywistości i nie zatracamy wartości rzeczy wytwarzanej ręcznie i z naturalnych materiałów? Czy rzeczy wytwarzane przy udziale rąk człowieka mogą być doskonałe? Czy natura jest doskonała?

Z kolei wystawa „offonline" w Terminalu Designu w Parku Rady Europy zachęcała odwiedzających do odnalezienia równowagi między życiem online i offline zaznaczając, że obydwa tryby przeplatają się nawzajem.

Ekspozycja „Odłącz się" zrealizowana przez Euformę to autorska próba odniesienia się do tegorocznej tematyki festiwalu.

- Pragnęliśmy stworzyć przestrzeń, w której każdy będzie mógł ze spokojem i dystansem przetworzyć ilość treści i danych w ramach ERRORU. Sposobem na to stały się proste formy oraz dominująca czerń. Nasze założenie wynikało z przyjrzenia się rzeczom na nowo. „Odłącz się" to przestrzeń stworzona z myślą o widzach festiwalu. Chcieliśmy, by stała się okazją do spędzenia czasu w dobrej przestrzeni i nabrania nowych sił **– mówi Agata Plutowska z Euforma.**

Jak tłumaczy dyrektor festiwalu, Paulina Kisiel tegoroczne hasło Error odnosiło się do przeładowanie, przeciążenie danymi czy błędu przekazywania informacji. Kuratorzy zastanawiali się w jaki sposób technologia oddziałuje na nasze życie i jak jej obecność zaznacza się we współczesnym projektowaniu, które poszukuje kreatywnych rozwiązań współczesnych problemów.

Wokół tego tematu powstała wystawa główna „Error. Czy chcesz kontynuować." Obok niej zobaczyliśmy wiele innych, ciekawych propozycji wystawienniczych, m.in. „Empatia teraz", „Overload/ Przeciążenie". Lokalni twórcy mieli swój udział w takich projektach jak „Bionanoceluloza", w którym studenci wzornictwa poszukiwali nowych zastosowań dla celulozy. Można było również zobaczyć wystawę ilustracji trójmiejskiej artystki Partycji Podkościelny na ekspozycji „Tworzyć z błędu". Ważnym wydarzeniem jest duża retrospektywa twórczości Karola Śliwki pokazywana w Muzeum Miasta Gdyni.

Fot. Viabirdie

**Wystawa „Niedoskonałość rzeczy"**


IKA kolor

www.ika-kolor.com.pl

**PODŁOGI DREWNIANE, WINYLOWE PANELE • DRZWI**

**GDAŃSK, al. Grunwaldzka 470**
(przy hali Olivia)
tel.: 58 552 09 76 i 58 552 00 02 / kom.: 600 804 747 i 728 214 616
gdansk01@ika-kolor.com.pl

**GDAŃSK, al. Grunwaldzka 211**
Galeria Wnętrz City Meble (1 piętro przy strefie inspiracji)
tel.: 58 691 95 44 / kom.: 602 460 180
gdansk02@ika-kolor.com.pl

**RUMIA, ul. Grunwaldzka 6** (przy Lidlu)
tel.: 58 771 40 95 / kom.: 608 317 699
rumia@ika-kolor.com.pl

# PRZEGLĄD DESIGNERSKICH KRZESEŁ

**Urządzasz swój dom, mieszkanie lub biuro? Szukasz nowoczesnych krzeseł? Sprawdź, jak wybrać odpowiednie i gdzie je kupić.**

### KRZESŁA LINAR PLUS

Linar Plus jest zmodyfikowaną wersją projektu krzesła Linar z 2007 roku. Piotr Kuchciński zmienił kontur oparcia i dodał charakterystyczną tapicerowaną nakładkę. Kolekcja z 2016 roku obejmuje, oprócz dotychczasowych – tapicerowanych w całości, inne wersje wykończenia krzeseł. Są to: model w lakierowanej sklejce, model z tapicerowaną nakładką na siedzisko oraz model ze sklejką wyklejoną jednostronnie grubym filcem.
**Cena: 530 PLN**

**Euforma**
**www.euforma.com**

### KRZESŁO CLOE

Krzesło dostępne opcjonalnie z gwoździami niklowanymi lub stare srebro/złoto oraz z kołatką niklowaną lub stare złoto.
**Cena: 1 390 PLN**

**Marina Maison**
**www.marina-maison.pl**

### KRZESŁO MISHELL, NOTI

Charakterystyczny kształt kubełka Mishell zapewniający wysoki komfort siedzenia jest powtarzalny w fotelach, krzesłach i hokerach, które produkowane są z form wtryskowych pianek poliuretanowych. Bogaty wybór stelaży do siedziska jest odpowiedzią na różne potrzeby i gusta klientów. W rodzinie znajdują się nowoczesne krzesła na płozach, na nogach drewnianych, na krzyżaku, talerzu oraz na kółkach oraz hokery - na płozie
**Cena: od 1 190 PLN**

**Euforma**
**www.euforma.com**

### KRZESŁO 200-190, 366 CONCEPT

Krzesło 200-190 to kolejny mebel z lat 60. wznowiony przez markę 366 Concept. Model 200-190 będący ikoną polskiego designu jest połączeniem pięknej formy i funkcjonalności. Solidna, drewniana konstrukcja oraz mosiężne detale tworzą szlachetną i oryginalną kompozycję. Szeroki wybór tkanin natomiast, sprawia, że krzesło doskonale zaprezentuje się w każdym wnętrzu!
**Cena: 950 PLN**

**Euforma**
**www.euforma.com**

### KRZESŁO ADELAIDE

Kultowe krzesło Adelaide łączy w sobie zaokrągloną formę, komfort i charakter. To nowoczesne krzesło – wyróżniające się pełną wdzięku, naturalną formą i niezrównanym komfortem – nada Twoim przestrzeniom elegancki wygląd.
**Cena: 1 715 PLN**

**Bo Concept**
**www.boconceptgdynia.pl**

Projektujemy i wykonujemy
okiennice wewnętrzne SHUTTERS

INWOOD®
SHUTTERS

- Od klasycznych, tradycyjnych po nowoczesne i współczesne przestrzenie. Sprawdź naszą kolekcję okiennic. Niech będą wspaniałym i funkcjonalnym dopełnieniem w Twoim domu.
- Wysokiej jakości okiennice wewnętrzne shutters, wykonane w Polsce.
- Gwarantujemy kompleksową obsługę, od projektu po montaż.
- Tworzymy z dbałością o każdy detal, tak by zakup naszych okiennic był dla Państwa przyjemnym doświadczeniem.

www.inwood.pl

# MADE IN TRICITY

# PANOPTIKUM

**AUTOR:** MATYLDA PROMIEŃ

**Niech deszcz porwie nas do ruchu! Takie hasło przyświeca trójmiejskiej marce Panoptikum, stworzonej przez Joannę Maciejewską, tancerkę, architektkę i scenografkę. Seria kostiumów zainspirowanych ruchem, cielesnością oraz transparentnością, powstała w ramach dyplomu magisterskiego na Gdańskiej Akademii Sztuk Pięknych, nawiązując do spektaklu Teatru Ruchu Mo-sHe, pod tym samym tytułem.**

Panoptikum to nazwa eksperymentalnego więzienia, w którym każdy z osadzonych miał być zawsze widoczny dla pilnujących ich strażników. Podobnie więźniami własnych ciał i kostiumów są tancerze, biorący udział w spektaklu. Kostiumy te, choć nadal stanowią ograniczenie dla wyzwolenia pełni scenicznej energii, zgodnie z ideą transparentności mają na celu ujawnienie cielesności, wysiłku oraz ciężkiej pracy i ruchowych możliwości tancerzy.

- Taniec, jak i ruch był moją główną inspiracją do powstania kolekcji Panoptikum. Miał też duży wpływ na mój rozwój emocjonalny oraz osobowościowy. Realizacja i tworzenie spektakli, w których ruch, taniec i gest zastępują słowa, otworzyły mi drzwi do twórczego myślenia o przestrzeni scenicznej, kostiumie, scenografii oraz projektowaniu **– mówi Joanna Maciejewska.**

Wychodząc poza kontekst spektaklu, ubrania zyskują nową funkcję. Przystosowane do codziennego użytku, pomagają w adaptacji do zmieniających się warunków zewnętrznych. Możemy się przed deszczem schronić, ale nie musimy się ukrywać przed innymi. Połączenie pragmatycznego charakteru ubrań oraz ich pierwotnej, czysto artystycznej funkcji, daje możliwość wyrażenia indywidualizmu w natłoku smutnych okryć oraz pozwala lawirować pomiędzy festiwalowym lookiem, poprzez casualowy, na wieczorowym kończąc.

- Chciałam stworzyć kolekcję, która stanie się nieodłącznym elementem osoby, która będzie ją nosić. Dlatego też zastosowałam liczne plisy, godety oraz kliny, dzięki którym w ruchu ubranie zaczyna pracować. Myśląc o kolekcji w sposób bardziej komercyjny, użytkowy oraz funkcjonalny, ze względu na użyty materiał zdałam sobie sprawę z tego, że płaszcze sprawdziłyby się w naszych warunkach atmosferycznych, stąd zrodził mi się pomysł na stworzenie nowej odsłony Panoptukum, nadal skupiającej się na ruchu, lecz tym razem dostosowanej na deszcz i wiatr **– dodaje Joanna Maciejewska.**

Ubrania zaprojektowano z wytrzymałych, elastycznych i transparentnych folii, pozwalających odbiorcy na połączenie swojej unikatowej stylizacji z nowoczesnym i nietuzinkowym designem kolekcji. Wszystkie kostiumy są szyte ręcznie. Ciekawe kroje, nie tylko rękawów, ale i kapturów podkreślają wyjątkowość każdej sylwetki.

- Płaszcze nie tylko chronią przed deszczem, ale i przed wiatrem. Obszerne kroje w połączeniu z wiatrem, zyskują na ciekawej formie, wręcz tańczą na nim. W okresie jesiennym mogą posłużyć podczas nadmorskich spacerów. Niektóre z krojów, w szczególność płaszcz Godet, poprzez swój krój idealnie sprawdziłby się jako nakrycie sukni wieczorowej **– mówi Joanna Maciejewska.**

## MODOWE PODRÓŻE MICHAŁA STAROSTA

# SEZON LETNI LONDYN

**Tegoroczne upały już dały się nam się poznać w pełnej krasie, co na naszym Pomorzu i na Kaszubach jest dość rzadkie. Turyści korzystają, rolnicy narzekają, obywatele Sopotu są już zmęczeni letnikami, a upały trwają, trwają i trwają. Dlatego, wraz z fotografem Marcinem Krukiem na chwilę uciekliśmy do Londynu. Przed laty miałem swój osobisty romans z Londynem, było bardzo miło i kreatywnie. Spędzony tam czas wspominam fantastycznie, cudowni ludzie, niepowtarzalna atmosfera i wieczna, niekończąca się podróż między Londynem a Trójmiastem.**

Tym razem naszą muzą była Natalia Czarnomska, modelka i Miss Polonia UK. Plan zdjęciowy zorganizowaliśmy w ekskluzywnej dzielnicy tego wspaniałego miasta i jej głównej ulicy Kensington High Street. Natalia prezentuje najnowszą kolekcję, której motywy przewodnie to print kwiatowo - geometryczny na bazie czerni. Stylizacje pięknie zagrały w przestrzeniach dzielnicy słynącej z luksusowych sklepów, okazałych monumentów, galerii, muzeów i ambasad. Piękna pogoda i wysokie temperatury sprzyjały zdjęciom, a efekt można podziwiać na kilku ujęciach.

Życzę Państwu więcej wyrozumiałości dla temperatur i oczywiście temperamentu naszych kochanych letników. Pozdrawiam gorąco z upalnego Sopotu.

### MICHAŁ STAROST

Trójmiejski projektant mody, producent i reżyser pokazów mody. Zajmuje się projektowaniem od początku lat 90. Po ukończeniu klasy rzemieślniczej Cechu Gdańskiego realizował w Sopocie indywidualne zamówienia. Pierwszy pokaz zorganizowały jego własne klientki. W czasie współpracy z warszawskim domem mody Forget-Me-Not, zaprojektował około 17 linii pret-a-porter. Wśród jego klientów można znaleźć dziennikarzy, prezenterów i producentów BBC, CNN, wiele znamienitych nazwisk świata polityki i biznesu, a także estrady, takich jak: Kasia Kowalska, Patrycja Markowska, Doda, Anna Wyszkoni, Monika Richardson, Jacek Łągwa, Halina Mlynkova, Jose Cura, Alicja Janosz, Grażyna Torbicka, Ewa Ewart, Grażyna Paturalska, Alec Sun Drae, Big Cyc, Czerwone Gitary i wiele innych.

**Stylizacje:** Michał Starost
**Zdjęcia:** Marcin Kruk
**Modelka:** Natalia Czarnomska

# TRÓJMIEJSCA
# WOJCIECH SZCZUREK

**AUTORKA:** MATYLDA PROMIEŃ

**TRÓJMIEJSCA to stały cykl magazynu Prestiż, w którym znani i lubiani opowiadają o swoich ulubionych trójmiejskich miejscówkach. Dobre restauracje czy kawiarnie? Najlepsze miejsca na śniadanie i sport? Miejsca, które przywołują wspomnienia... o tym wszystkim rozmawiamy z ciekawymi mieszkańcami Trójmiasta. Tym razem o swoich ulubionych, gdyńskich miejscówkach opowiada prezydent Gdyni, Wojciech Szczurek.**

Mam to szczęście, że żyję w mieście, które kocham. **Gdynia** odwdzięcza się niezliczonymi zakątkami, w których można wspaniale spędzić czas. Odkąd pamiętam magicznym miejscem była dla mnie **ulica Świętojańska** – kiedyś nazywana „salonem handlowym" Gdyni, dziś nadal pełna fantastycznych sklepów, ale też restauracji. Zawsze reprezentacyjna, gwarna, pełna kolorytu – wizytówka miasta, punkt spotkań i okno na świat. Właśnie tam odkrywało się smaki ze wszystkich kontynentów, na co dzień niedostępne w naszym kraju.

Całe **Śródmieście** to praktycznie niewyczerpane źródło kulinarnych doznań i inspiracji, jednak ze Świętojańską wiąże mnie szczególny sentyment, ponieważ przy tej ulicy mieszkałem przez kilka lat. Urodziłem się natomiast **w Orłowie** i do dziś jest ono dla mnie wyjątkowo ważne. Chętnie przemierzam **plażę z centrum** w kierunku **orłowskiego mola**, w pobliżu którego lubię wypić kawę.

Gdynia to wspomnienia; miejsca, które kojarzą się z konkretnymi wydarzeniami z życia. Jednym z nich jest dla mnie również **kościół św. Michała Archanioła na Oksywiu** – najstarszy budynek w Gdyni i wiele wskazuje na to, że również w Trójmieście. Jego historia sięga XIII wieku, a w sąsiedztwie znajduje się cmentarz, na którym spoczywają między innymi: Antoni Abraham i Anna Przybylska. Stamtąd zaledwie kilka kroków do morza i **bulwaru oksywskiego**, przy którym znajduje się dopiero co odnowiona **przystań rybacka**.

Kiedy ktoś pyta mnie o obowiązkowe do odwiedzenia punkty na mapie Gdyni, zawsze wspominam o **Muzeum Emigracji**. Budynek niegdysiejszego **Dworca Morskiego** przy **Nabrzeżu Francuskim** to miejsce symboliczne. To właśnie tam swój przełomowy moment miało wiele ludzkich historii. Po zwiedzeniu wystawy, warto usiąść w tamtejszej restauracji, z której roztacza się przepiękny widok sprzyjający chwilom refleksji nad losem emigrantów.

Mieszkam na zachodzie miasta i w tamtejszych **lasach** odnajduję spokój. Uwielbiam w nich biegać i spacerować wraz z rodziną. Gdynia oferuje takich miejsc bez liku i to kolejny z powodów, by ją kochać.

**WOJCIECH SZCZUREK**

Urodzony w 1963 roku. Gdynianin w trzecim pokoleniu. Doktor prawa, z zawodu sędzia. Ukończył Uniwersytet Gdański, a wcześniej witomińską SP nr 35 oraz II LO im. Adama Mickiewicza w Gdyni. W latach 1989-94 pracował w gdyńskim Sądzie Rejonowym. Aktywność samorządową, poprzedzoną działalnością obywatelską, rozpoczął w 1990 roku, gdy został radnym Gdyni. W latach 1991-98 był przewodniczącym Rady Miasta Gdyni, równocześnie reprezentował miasto w Sejmiku Samorządowym Województwa Gdańskiego. Od 1998 roku Prezydent Miasta Gdyni. Laureat licznych nagród i wyróżnień.

# · MOJE MIASTO ·

RESTAURACJA · BAR

**To, co dobre w jednym mieście.**
**Moim Mieście.**

Restauracja MOJE MIASTO · kuchnia międzynarodowa

www.restauracjamojemiasto.pl · tel. +48 507 197 093 · Skwer Kościuszki 15, **Gdynia**

# PRZEŁOM W MAKIJAŻU I KONTUROWANIU TWARZY

**AUTORKA:** MATYLDA PROMIEŃ

**Na co poświęciłabyś swój czas, gdybyś nie musiała się malować na co dzień? Kubek ulubionej porannej kawy, 15 minut intensywnej jogi, czy po prostu dłuższy sen? Teraz to możliwe – Instytut Urody Secret Avenue w Gdańsku jako pierwszy w Polsce oferuje przełomowy zabieg Secret Ideal Skin & Contour. Pozwala on na uzyskanie równomiernego, idealnego makijażu twarzy bez konieczności nakładania codziennie fluidu i pudru!**

Secret Ideal Skin & Contour to kosmetyczna nowość, przeznaczona dla osób, które myślą przede wszystkim o subtelnym, naturalnym i komfortowym wyrównaniu koloru skóry twarzy, szyi i dekoltu. Pozwala również na idealne wykonturowanie twarzy i skuteczne nawilżenie skóry. Dzięki zabiegowi rozjaśnisz też spojrzenie, to również gwarancja bezpiecznej pigmentacji cieni pod oczami.

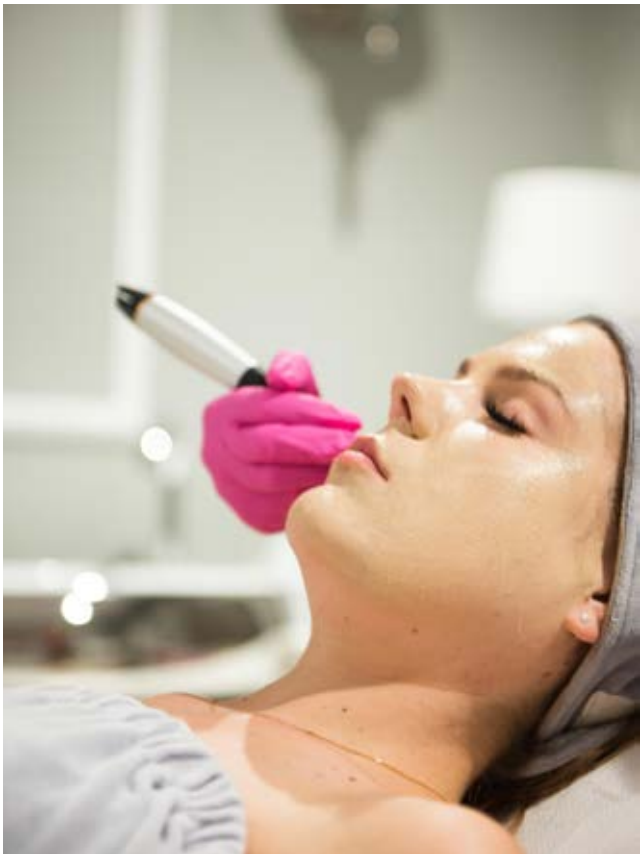
- Secret Ideal Skin & Contour to opatentowana formuła, która jako jedyna na świecie zapewnia bezpieczeństwo i gwarancje koloru przez cały rok, bez ryzyka zmiany koloru w wyniku promieni UV. Stworzony przez specjalistów pigment jest pochodzenia naturalnego, jest antyalergiczny, występuje w różnych wariantach kolorystycznych. To innowacyjna formuła, która pozwoli Tobie zapomnieć o tym, żeby codziennie nałożyć podkład i obsypać twarz pudrem **– mówi Sandra Ruszkowska, manager Secret Avenue w Gdańsku.**

Marzenie o tym, aby mieć idealną cerę, która jest zawsze promienna i świeża teraz jest na wyciągnięcie ręki! To zabieg idealny, gdy masz tendencje do zaczerwienień i przebarwień, gdy chcesz, aby Twoja skóra była napięta i nawilżona, chcesz wyrównać koloryt swojej skóry i pozbyć się cieni pod oczami oraz drobnych zmarszczek.

To zabieg, który powinny rozważyć wszystkie panie chcące wykonturować twarz. Potrafi on zdziałać prawdziwe cuda. Za pomocą prawidłowego konturowania twarzy zamaskujesz części, których nie lubisz lub uwydatnisz te, na których Ci szczególnie zależy. Określ swoje mankamenty, a potem optycznie ukryj je poprzez właściwe modelowanie. Dzięki temu możesz uzyskać efekt wyszczuplenia twarzy, podkreślenia jej rysów, nadania jej krągłości lub innego pożądanego kształtu.

- Idea Secret Ideal Skin & Contour zrodziła się z chęci wstawania z łóżka piękniejszą. Tworząc ją oparłam się na moim wieloletnim doświadczeniu i pasji do makijażu permanentnego. Ta pasja pozwala mi nie tylko na śledzenie światowych trendów i nowości, ale też na ich kreowanie. Jestem przekonana, że zabieg ten to nowa jakość w branży urodowej, już teraz zapraszam na szkolenia w nowo powstającej Secret Avenue Academy **– mówi Adrianna Panfil, właścicielka Instytutu Urody Secret Avenue w Gdańsku.**

Zabieg Secret Ideal Skin & Contour trwa do 90 min. Zaleca się wykonanie zabiegów w serii 4 zabiegów co 2 tygodnie. ajważniejsze zalecenia po zabiegu to utrzymywanie nawilżenia skóry i unikanie bezpośrednich promieni słonecznych do 2 tygodni.



**SECRET AVENUE** - Gdańsk, ul. Partyzantów 3, tel. 58 341 90 90, kom. 797 909 399
www.secretavenuesalon.pl

SECRET AVENUE

# WYBIELANIE LASEREM!

BEZ BÓLU
I W 20 MINUT

APARATY
LINGWALNE

Sopot, ul.Polna 44/1 | www.as-dent.pl | klinika@as-dent.pl | (58) 551 46 59 | +48 513 069 909

# NAJNOWOCZEŚNIEJSZA TECHNOLOGIA, KTÓRA ROZWIĄŻE TWÓJ PROBLEM

## - POLLOGEN LEGEND

POR FAVOR
EWA WENTA-JANUSZKIEWICZ

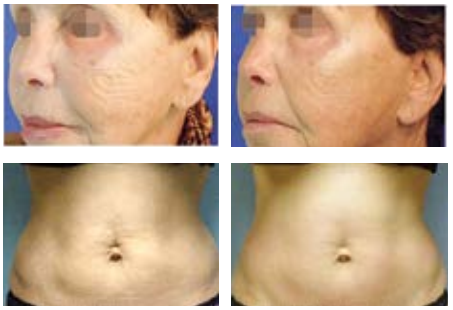
*Niezwykle wszechstronne urządzenie zapewniające kompletną pielęgnację anti-aging twarzy i ciała*

**Instytut Urody POR FAVOR** jest miejscem stworzonym dla osób wymagających, ceniących sobie profesjonalizm, wysokiej jakości kosmetyki, najnowocześniejsze urządzenia high-tech oraz indywidualne podejście do klienta w miłej, przyjaznej atmosferze, w pięknych, estetycznie wykończonych wnętrzach. Znajdujemy się na prestiżowym Osiedlu Garnizon w Gdańsku Wrzeszcz, dogodna lokalizacja w samym sercu miasta oraz liczne miejsca parkingowe przed samym Instytutem na pewno sprawią, że zaplanowany relaks w jednym z sześciu gabinetów z pewnością się ziści.

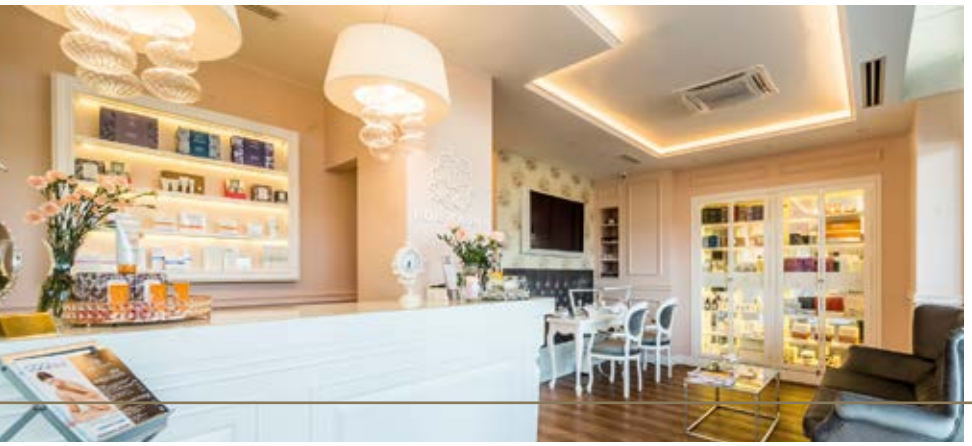
Jako zespół doświadczonych kosmetologów, fizjoterapeutów, lekarzy oraz dietetyka starałyśmy się stworzyć miejsce wyjątkowe, NA PRAWDĘ WYJĄTKOWE, w którym zarówno kobiety, jak i mężczyźni poczują się jak w innej czasoprzestrzeni... Aby przekraczając próg Instytutu czuli się jakby wchodzili w inny świat. Świat, który jest nam coraz bardziej obcy... świat spokoju, wyciszenia o który zadba odpowiednia muzyka, oświetlenie oraz aromaterapia..., świat pełnego, błogiego relaksu przy wspaniałych masażach i oryginalnych rytuałach..., świat rozpieszczenia przy świeżo palonej kawie, ekologicznej herbacie czy osmotycznej wodzie..., świat efektów dzięki najnowszym urządzeniom, takim jak Pollogen Legend - następca Maximusa.

## Pollogen Legend™

to technologia bardzo znana na świecie, która działa na czterech poziomach tkanki: mięśniach, tkance tłuszczowej, skórze właściwej i naskórku. Zabieg jest dedykowany na ujędrnienie skóry twarzy i ciała, eliminuje oporną tkankę tłuszczową, zmarszczki, cellulit oraz rozstępy. Zastosowanie połączenia trzech technologii: VoluDerm™ Hybrid Energy: technologie fali radiowej (RF) mikroigłowej, TriLipo® - fali radiowej trójpolarnej i dynamicznej aktywacji mięśni (DMA). Podczas zabiegu, dochodzi do podgrzania włókien kolagenowych, pobudzenia mięśni, poprawienia ukrwienia oraz efektu wypełnienia. Zabiegi zatem zapewniają kompletną pielęgnację anti-aging twarzy i ciała. Energia RF rozgrzewa komórki tłuszczowe, upłynniając ich zawartość, która wydostaje się na zewnątrz i jest metabolizowana. DMA powoduje kurczenie się mięśni. Na skutek „ściskania", tłuszcz jest drenowany z komórek na zewnątrz. Jednoczesny metabolizm tłuszczu i regeneracja włókien kolagenowych modelują sylwetkę i ujędrniają skórę. Mikroigłowy RF natomiast powoduje przebudowę skóry, ultracienkie mikroigły penetrują skórę wykorzystując fale radiowe, energia wspaniale stymuluje produkcję kwasu hialuronowego, który w naturalny sposób wypełnia zmarszczki, bruzdy, napina i ujędrnia skórę. Mikrourazy, które powstają w skutek RF mikroigłowego stymulują naturalny proces leczenia i produkcję kolagenu, w rezultacie nasza skóra staje się ujędrniona, zagęszczona, odmłodzona, rozjaśniona i odświeżona. Przed rozpoczęciem zabiegu Pollogen LEGEND™, skóra w strefie zabiegowej pokrywana jest gliceryną. Następnie, kosmetolog wykonuje masaż specjalną głowicą, która stymuluje mięśnie i rozbija tkankę tłuszczową. Zabiegowi zostaje poddany naskórek, skóra właściwa, tkanka tłuszczowa i mięśnie. Efektywność działania otrzymujemy właśnie poprzez połączenie już wspomnianych wyżej technologii: tripolarnej fali radiowej, dynamicznej aktywacji mięśni i energii hybrydowej. Fala radiowa silnie podgrzewa skórę właściwą i tkankę podskórną, jednocześnie chroniąc naskórek. Tkanka zostaje podgrzana do około 43 °C. Przy zastosowaniu fali radiowej zgromadzony w komórkach tłuszcz upłynnia się, sylwetka jest wyszczuplona i pozbawiona uporczywego cellulitu. Skóra staję się elastyczna, dotleniona, z jednolitym kolorytem.



Musimy pamiętać, że nawet najlepsze urządzenia z najnowszą technologią powinny być wspomagane choć delikatnym wysiłkiem fizycznym, dobrze też skorzystać z porad dietetyka, gdyż ułożona przez niego dieta z pewnością przedłuży uzyskane efekty.



**Instytut Urody Por Favor**
Gdańsk, ul. Mariana Hemara 15 / U-2
Tel. 577-907-607

**www.porfavor.com.pl**

# ZGUB ZBĘDNE KILOGRAMY

**AUTORKA:** MATYLDA PROMIEŃ

**Jak zgubić nadprogramowe kilogramy? Oprócz odpowiedniej diety i aktywności fizycznej, w osiągnięciu upragnionego celu pomóc nam może kosmetologia i medycyna. W walce z niechcianym tłuszczykiem oraz cellulitem pomocne okażą się nowoczesne urządzenia oraz szeroki wachlarz zabiegów.**

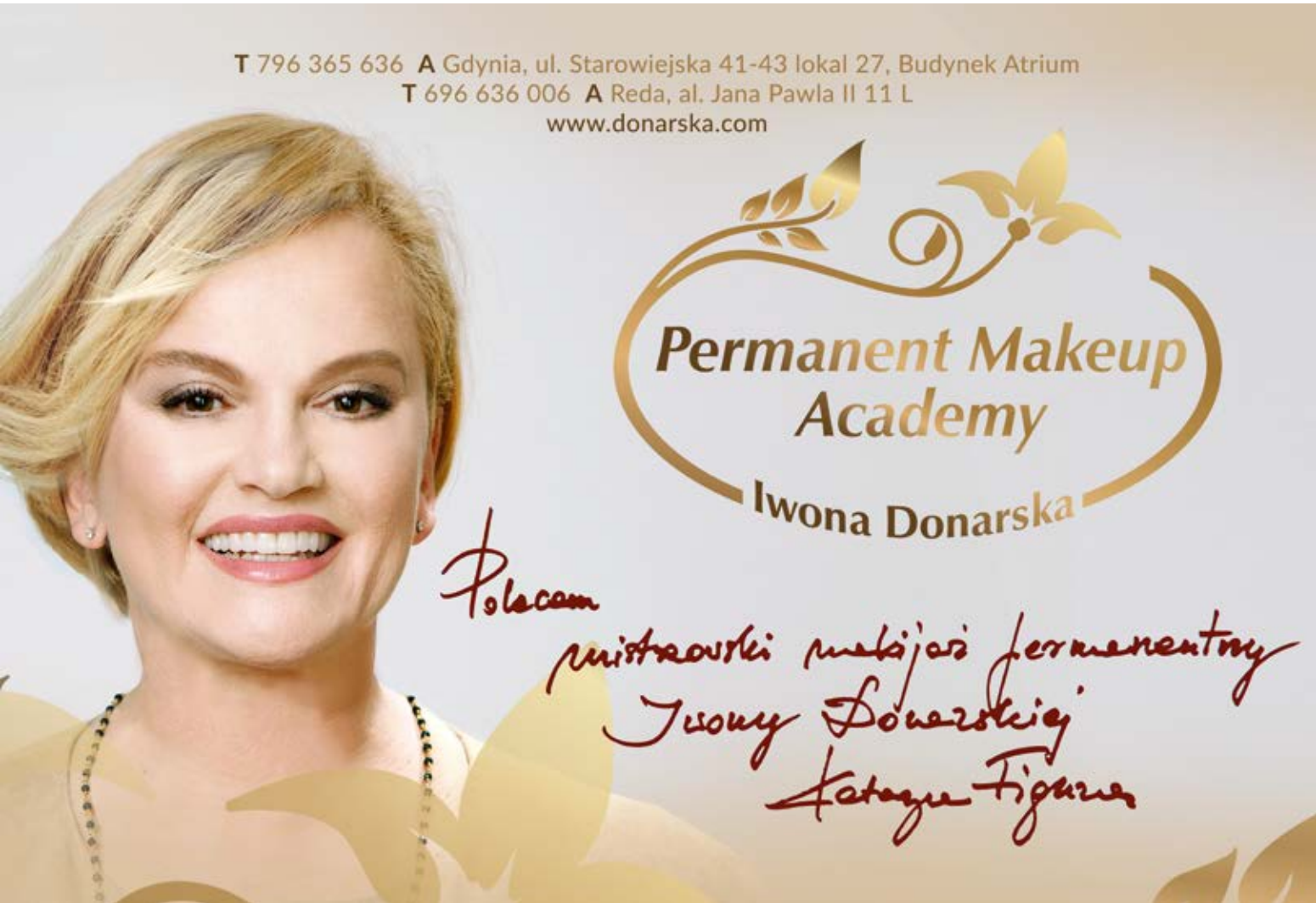
W Instytucie Urody Secret Avenue każdy zabieg poprzedzany jest kompleksowym wywiadem i analizą potrzeb podczas bezpłatnej konsultacji. Zarówno dobór odpowiedniej technologii do danego przypadku, jak i stanu zdrowia klienta, jest bardzo ważnym punktem w terapii, a programy pielęgnacyjne dostosowywane do indywidualnych możliwości i oczekiwań.

- Wielu naszych klientów zna żelazko antycellulitowe – perfekcyjny zabieg ujędrniająco – modelujący, czy kriolipolizę. Także karboksyterapia zwana terapią cudownym gazem, odkąd pojawiła się w naszym Instytucie, pomogła wielu osobom poprawić swój wygląd. To nasze sprawdzone hity, ale nieustannie się rozwijamy i chcielibyśmy zwrócić uwagę na najnowszy sprzęt jakim dysponujemy – **mówi Adriana Panfil, właścicielka Secret Avenue.**

Jednym z najskuteczniejszych zabiegów jest urządzenie Endermologia LPG Alliance - rewolucyjna, delikatna, całkowicie naturalna i nieinwazyjna metoda modelowana sylwetki, usuwania cellulitu i tkanki tłuszczowej. Jędrna, sprężysta skóra już po trzecim zabiegu dzięki stymulacji kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego.

Przełomowym systemem do modelowania sylwetki, redukcji tkanki tłuszczowej oraz odmładzania twarzy jest Exilis. Zabieg skutecznie redukuje komórki tłuszczowe i zmniejsza obwody ciała dzięki zastosowaniu fal ultradźwiękowych i kontrolowanemu, bezpiecznemu podgrzewaniu tkanki tłuszczowej. Exilis stosuje się do nieinwazyjnego liftingu skóry twarzy i ciała (ramion, piersi, brzucha, ud i kolan). Najlepsze efekty widoczne są już po 4 sesjach zabiegowych.

W Instytucie Urody Secret Avenue koniecznie trzeba też zwrócić uwagę na zabieg HIFU - uznawany jest on za jeden ze skuteczniejszych zabiegów medycyny estetycznej. HIFU to fala akustyczna o wysokiej częstotliwości, powodująca ruch komórek w tkankach. W wyniku zabiegu następuje skuteczny lifting twarzy, ujędrnienie i napięcie skóry, podniesienie policzków, ukształtowanie owalu twarzy, delikatne spłycenie zmarszczek, konturowanie linii żuchwy, uniesienie brwi.



## DR KAROLINA KONDEJ

# MEDYCYNA REGENERACYJNA SCIENCE FICTION, CZY RZECZYWISTOŚĆ?

**Medycyna regeneracyjna to dziedzina innowacyjnych terapii medycznych, które stymulują organizm do regenerowania uszkodzonych tkanek i narządów przez wykorzystanie własnych komórek macierzystych. Jakie są realne możliwości zastąpienia starych i chorych komórek nowymi i wywołanie regeneracji tkanek bezpośrednio w organizmie pacjenta? Na ten temat rozmawiamy z chirurgiem plastycznym – dr Karoliną Kondej.**

**Czym są komórki macierzyste?**
Komórki macierzyste odznaczają się nieograniczoną zdolnością do podziałów, samoodnawiania i tworzenia różnych tkanek organizmu. Komórki macierzyste embrionu mają za zadanie stworzyć wszystkie tkanki/komórki dorosłego człowieka. Dorosłe komórki macierzyste są wyspecjalizowane w produkcji konkretnych tkanek i posiadają naturalne blokady, dzięki którym nie rozwijają się niekontrolowanie. Komórki szpiku przekształcają się głównie w komórki kości i komórki krwi, a komórki skóry w naskórek. Ostatnie badania wykazują jednak, że dorosłe komórki macierzyste posiadają niespodziewanie duży potencjał do przekształcania się w obce im tkanki i mogą mieć duże zastosowanie w inżynierii tkankowej oraz terapii przewlekłych chorób.

**Jak to działa?**
Pobranie komórek macierzystych odbywa się poprzez pobranie tkanki, w której mieszczą się te komórki, np. szpiku, krwi, czy tkanki tłuszczowej. Następnie konieczne jest wyizolowaniu komórek macierzystych w laboratorium i podanie ich w daną tkankę. Komórka macierzysta rozpoznaje środowisko i regeneruje uszkodzone miejsce.

**Jak pozyskać komórki macierzyste?**
Od wielu lat praktykowana jest terapia komórkami szpiku kostnego w takich schorzeniach, jak np. białaczki. Ale pozyskiwanie tych komórek jest dużym i przykrym doświadczeniem (biopsja szpiku). Ostatnie prace naukowe udowodniły, że tkanka tłuszczowa jest bogatszym źródłem dorosłych komórek macierzystych niż szpik, krew, czy skóra. Możliwość pozyskania tych komórek jest też bardziej dostępna i ma łagodniejszą formę, a mianowicie odbywa się to przez odsysanie tłuszczu.

**Czy przeszczep tkanki tłuszczowej to to samo, co terapia komórkami macierzystymi?**
Przeszczep tkanki tłuszczowej to przeniesienie własnych, dorosłych komórek tłuszczowych z jednego miejsca do innego wraz z obecnymi, ale niewyizolowanymi komórkami macierzystymi.

**Dla kogo są tego typu zabiegi?**
Zabieg ten jest dobrym rozwiązaniem w przypadku pewnych zniekształceń pooperacyjnych, pourazowych, blizn z ubytkiem tkanek miękkich różnych okolic ciała. Przeszczepiony tłuszcz, dzięki obecności jego komórek macierzystych posiada dodatkowo udowodnione działanie rewitalizujące skórę, zwiększając jej napięcie oraz sprężystość. Zabiegi przeszczepu tłuszczu są szeroko stosowane w celu korekcji zmarszczek twarzy, powiększania ust, korygowania opadających policzków, wypełniania bruzd nosowo-wargowych, likwidacji cieni pod oczami, modelowania sylwetki, powiększania biustu, pośladków czy też uzupełniania ubytków spowodowanych urazami, chorobami i wadami wrodzonymi. Obecnie z powodzeniem stosuje się przeszczepy tkanki tłuszczowej wraz z jej komórkami macierzystymi do leczenia zwyrodnień stawów, trudno gojących się ran, czy nawet łysienia.

**Czy takie zabiegi są bezpieczne? Czy tylko w pełni zdrowa osoba może zdecydować się na zastrzyk z własnego tłuszczu?**
Zabiegi przeszczepiania tkanki tłuszczowej są rutynowymi zabiegami z zakresu chirurgii plastycznej wykonywanymi u pacjentów w dobrym stanie ogólnym, tzn, że w danym momencie ich organizm funkcjonuje prawidłowo. Leczone i dobrze kontrolowane choroby przewlekłe tj. np. nadciśnienie tętnicze, choroby tarczycy, cukrzyca nie są przeciwwskazaniem do tej procedury. Dla pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi, dla których wypełnianie zmarszczek preparatami kwasu hialuronowego jest niewskazane lipofilling jest jedyną opcją.

**DR KAROLINA KONDEJ** - CHIRURG PLASTYCZNY
www.drkondej.pl

# Szkolenia

## 100 metrów od morza

## SZKOLENIA I KONFERENCJE NAD MORZEM

**Hotel Astor** to największy obiekt konferencyjny w tej części Wybrzeża, który udostępnia **8 sal konferencyjnych** o powierzchni od 20 m² do 800 m². **Dźwiękoszczelne ściany** przesuwne zapewniają komfort odbywania wszelkiego rodzaju prezentacji, zebrań, przedstawień, szkoleń, spotkań i warsztatów.

Sale konferencyjne wyposażone są w **nowoczesne udogodnienia**, jakie potrzebne są podczas prowadzenia profesjonalnej konferencji, kongresu czy biznesowego spotkania (nagłośnienie, projektor multimedialny, ekrany, Internet, mikrofony etc.)

O walorach Hotelu Astor decyduje nie tylko wielkość i ilość sal konferencyjnych oraz ich bogate wyposażenie, ale również lokalizacja – **zaledwie 100 m od brzegu Bałtyku**, z dala od zgiełku miasta, nieopodal malowniczego lasu.

**8 sal konferencyjnych**
o powierzchni 20-800 m²

**118 komfortowych**
pokoi i apartamentów

**wyśmienita kuchnia**

SaleBiznesowe.pl

Forbes
Polecamy

ASTOR HOTEL

ul. Rozewska 38, 84-104 Jastrzębia Góra
**t:** +48 58 771 55 55, **e:** astor@astorhotel.pl
**www.astorhotel.pl**

# KUCHNIA SZEFA KUCHNI

## PAWEŁ KLEMIENKO – PIWNICA RAJCÓW

**ROZMAWIAŁA:** MATYLDA PROMIEŃ

**Pochodzi z Warmii, regionu o niezwykle bogatym kulinarnym dziedzictwie. Gotowanie ma we krwi, a pasją do kulinariów zaraziła go babcia. Doświadczenie zdobywał i w Polsce, i za granicą, by ostatecznie trafić do Gdańska. Dziś Paweł Klemienko jest szefem kuchni Piwnicy Rajców, jednej z najstarszych i najbardziej renomowanych gdańskich restauracji.**

**Ulubione smaki z dzieciństwa i czy smaki te wprowadza Pan do menu restauracji?**
Smakami mojego dzieciństwa są pierogi oraz ciasta z babcinej kuchni. Oczywiście przeniosłem te smaki do naszego menu. W szczególności polecamy pierogi ruskie oraz pierogi z kaczką z dodatkiem imbiru oraz sosem żurawinowym i zupy, które uwielbiam. Deserami zajmuje się nasza specjalistka Michalina Bieluń, finalistka Sweet-Expo, która czaruje smakiem i estetyką deserów.

**Jakie dania najbardziej poruszają zmysły w waszej kuchni? Może ma Pan jakieś ulubione, a może macie w menu coś bardzo oryginalnego?**
Nasi goście najczęściej decydują się na polędwiczkę wieprzową sous-vide z polentą rozmarynową, borowikiem smażonym na maśle z dodatkiem musztardy francuskiej i sosem z wędzonej śliwki. Oryginalną potrawą naszej kuchni jest selekcja wędlin i wyrobów podrobowych, w jej skład wchodzą wędliny wędzone, salcesony, kaszanki, pasztetowe oraz wszelkiego rodzaju kiełbasy. Do tego podajemy chleb żytni własnego wypieku. Wszystko przygotowujemy na miejscu w naszej masarni.

**Dzisiaj modne jest łączenie z pozoru niepasujących do siebie smaków. Jakie oryginalne połączenia Pan poleca?**
Osobiście uwielbiam wariacje na temat czekolady. Najdziwniejszym połączeniem był mus czekoladowy ze słonym karmelem i sosem sojowym i lodami rozmarynowymi. W naszej karcie polecam oczywiście sałatę z półgęskiem, kompresowanym jabłkiem w tymianku, truskawkami, czarnym pomidorem i dresingiem z czarnego bzu.

**Tradycja piwnic pod Dworem Artusa sięga średniowiecza. Piwnice te zawsze słynęły z doskonałych win i piw. Jak jest teraz?**
Kontynuujemy dawną tradycję. Unikatowy charakter tego miejsca podkreśla możliwość skosztowania piwa rzemieślniczego, warzonego w naszych piwnicach. Obecnie oferujemy piwa: pszeniczne-o nucie banana i goździka, jasne pełne o charakterystycznym chmielowo-ciasteczkowym smaku, pils –klasyczne piwo czeskie z zaznaczoną ziołową goryczką, a dla smakoszy innych trunków przygotowaliśmy szeroki wybór trunków z całego świata.

**Mamy pełnię lata. Jakie zatem letnie potrawy, smaki by Pan polecił?**
Oczywiście wszystkie chłodniki. Ja osobiście polecam Gazpacho z żółtych pomidorów beef z zaprzyjaźnionego gospodarstwa rolnego Łęgajny na Warmii.

**Ulubione dania, potrawy typowe dla kuchni polskiej i światowej?**
Mięsa, mięsa i jeszcze więcej mięsa, w szczególności dziczyzna. Pochodzę z Warmii, więc bliskie mojemu sercu są dania z tego regionu, takie jak kartacze, dzyndzałki, czy ryby z jezior. Co do kuchni ze świata, bliżej jest mi do kuchni niemieckiej czy czeskiej, czyli dobrze, tłusto i smacznie.

### PRZEPIS SZEFA KUCHNI

#### ZUPA Z RYB WĘDZONYCH

**SKŁADNIKI**
**NA NIEDUŻY GARNEK DLA DWÓCH OSÓB**
- 2 kręgosłupy z wędzonych ryb(dostępne w rybnych sklepach) lub szprot wędzonych 0,5kg
- 100 g krewetek 16/20, 100 g krewetki 31/40, 100 g omułek
- 100 g fileta z ryby (sandacz , dorsz)
- garść zielonego groszku
- młoda włoszczyzna
- 2 łodyżki trawy cytrynowej
- 2 suszone liście kafiru
- 100 ml słodkiej śmietanki 31%
- sok z połowy limonki
- sól do smaku

**PRZYGOTOWANIE:**
do garnka nalewamy ok 4 szklanek wody, dokładamy kręgosłupy z ryb albo szprotek wędzonych. Dorzucamy pora oraz trawę cytrynową, liście kafiru, papryczkę chilli, wyciśnięty sok z limonki i zagotowujemy, a następnie gotujemy 40 minut. W tym czasie marchewkę, korzeń pietruszki i selera kroimy w brunoise, czyli bardzo drobną kosteczkę. Po 40 minutach wyjmujemy z wywaru liście, trawę cytrynową, wygotowane kręgosłupy i inne zbędne dodatki i wrzucamy pokrojone warzywa wraz z kawałkiem pora. Solimy, ale nie za dużo, gdyż wędzone ryby są z zasady słone.

Gotujemy na niedużym ogniu do momentu aż warzywa zmiękną, powinny być al dente. I teraz usuwamy pora, dodajemy zielony groszek i gotujemy przez 5 minut. Dodajemy słodką śmietankę, na oddzielnej patelni podsmażamy krewetki i rybę. Pod koniec smażenia dodajemy omułki i podlewamy białym winem. Rybę wraz z krewetkami wykładamy na talerz i zalewamy zupą.

**Jakie danie by Pan przygotował, gdyby miał Pan na nie tylko 10 minut?**
Czarne Tagiatelle z owocami morza, cukinią, pomidorami cherry w sosie maślano-winnym.

**Co by Pan zrobił gdyby do dyspozycji miał pan tylko 5 składników: np. kurki, bażanta, jajko, ananasa i ser gorgonzola?**
Rolada z piersi bażanta, faszerowana kurkami, musem z ananasa i sera gorgonzola i sosem holenderskim.

**Piwnica Rajców** to browar restauracyjny znajdujący się w samym sercu gdańskiego Starego Miasta, w podziemiach zabytkowego Dworu Artusa. Odwiedzający to niesamowite miejsce skorzystają z wyśmienitej kuchni, zasmakują w kraftowych piwach, warzonych w piwnicznych kadziach oraz poczują historyczną atmosferę biesiad urządzanych przez wieki przez zamożnych gdańskich kupców i przedstawicieli władz miejskich.

Piwnica Rajców

BROWAR · RESTAURACJA

GDAŃSK

ul. Długi Targ 44
80-830 Gdańsk

restauracja@piwnicarajcowgdansk.pl

789 444 650

RESTAURACJA

# Pod Przykryfką

## PASTA Z CIECIERZYCY, KISZONA RZODKIEWKA, PIKLOWANA MARCHEWKA, OLEJ PIETRUSZKOWY, PĘDY GROSZKU

**RESTAURACJA POD PRZYKRYFKĄ**
**SZEF KUCHNI ADAM NOWICKI**

**SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:**

**PASTA:**
ciecierzyca sucha – 400g, pasta sezamowa – 40g, kmin rzymski – pół łyżeczki, sok z połowy cytryny, czosnek – 2 ząbki, sól i pieprz – do smaku

**KISZONA RZODKIEWKA:**
rzodkiewka – 1 pęczek, czosnek – 1 ząbek, korzeń chrzanu – mały kawałek, koper do kiszenia – 1 sztuka, liść laurowy – 1 szt, ziele angielskie – 2 szt, pieprz w ziarnach – 2 szt, woda – 1 l, sól – 1 łyżka

**PIKLOWANA MARCHEWKA:**
marchew – 1 sztuka, woda – 1 l, ocet jabłkowy – 70 ml, ocet spirytusowy – 50 ml, cukier - 100g, sól - 25g, gwiazdka anyżu - 1szt

**OLEJ PIETRUSZKOWY:**
olej – 100 ml, natka pietruszki – 35g

**PRZYGOTOWANIE:**
Ciecierzyce namoczyć na noc w wodzie, następnie ugotować w tej samej wodzie do miękkości. Odcedzić. Zmiksować z niewielką ilością wody razem z czosnkiem, pastą sezamową, kminem rzymskim oraz z sokiem z cytryny. Doprawić solą o raz pieprzem. Schłodzić. Z rzodkiewek usunąć liście i dokładnie umyć. Zagotować wodę z solą a następnie schłodzić. Do słoika wsadzić rzodkiewkę oraz pozostałe składniki na przemian. Zalać wodą i mocno docisnąć. Odstawić w chłodne miejsce. Po trzech dniach rzodkiewki powinny być już dobre. Marchewkę obrać i pokroić wzdłuż na bardzo cienkie plastry. Pozostałe składniki zagotować, zalać marchew i odstawić do wystygnięcia. Olej oraz natkę pietruszki miksować w termomixie 8 min w 60 stopniach. Przelać przez sito i zostawić do wystygnięcia.

Fot. Karol Kacperski

NOCE&DNIE

RESTAURACJA
Pod Przykrywką

Restauracja Pod Przykrywką & Klub Noce i Dnie to inne niż wszystkie miejsce na mapie Trójmiasta . Pyszna rewolucyjna kuchnia polska w zjawiskowym wnętrzu o powierzchni 600m2. Piękny letni ogródek z klimatyczną muzyką. Strefa koktajl bar zadowoli najbardziej wymagających gości którzy nocą mogą pobawić się w strefie klubowej.

3 daniowe lunche po 24 zł
Jedzenie na wynos

Przyjdź i sprawdź.
Nasz lokal zaskoczy Cię pod każdym względem.

GARNIZON ul. Słowackiego 19,
80-257 Gdańsk

tel. 504 292 475

## DORADA Z PIECA Z PAPRYKOWĄ SALSĄ, PIECZONE ZIEMNIAKI Z PESTO PIETRUSZKOWYM, SMAŻONE WARZYWA, SOS Z SUSZONEGO POMIDORA

**RESTAURACJA SECRETARIAT**
**SZEF KUCHNI – TOMASZ GÓRNIAK**

**Składniki:**
dorada ok 300-400g, masło, oliwa
pietruszka nać, koperek, bazylia, ziemniaki, kalafior, brokuł, suszony pomidor, białe wino, śmietana 34%, cebula, czosnek, papryka, cytryna, pieprz cytrynowy, sól, rozmaryn, tymianek

**Przygotowanie:**
Doradę dokładnie oczyszczamy i nacinamy. Przyprawiamy solą i pieprzem cytrynowym. Faszerujemy świeżymi ziołami, cząstką cytryny i masłem. Wstawiamy do lodówki na ok. 1 godzinę. Paprykę siekamy w drobną kosteczkę, dodajemy nać pietruszki, czosnek i oliwę. Ziemniaki kroimy w plastry, doprawiamy solą, pieprzem młotkowanym i oliwą pietruszkową. Ziemniaki pieczemy w 160stopniach ok 25-30 min. Warzywa blanszujemy, następnie podsmażamy na maśle z odrobiną świeżego tymianku. Przygotowujemy sos: pomidor siekamy z cebulą i czosnkiem, podsmażamy. Dodajemy białe wino, odparowujemy. Dodajemy śmietanę i chwilę redukujemy. Doradę pieczemy ok 10-15 min w temperaturze 180 stopni.

Godding Sopot

## Godding

Smolna 21,
Sopot

tel.: 502 261 536,
58 555 29 32

# MY WIEMY, JAK TO ZROBIĆ!

# WASZE IMPREZY W NASZYCH RĘKACH!

SECRETARIAT

## Secretariat

Polna 1,
Sopot

tel.: 519 786 958,
517 252 417

# Prestiżowe IMPREZY

AUTOR: KATARZYNA OKOŃSKA

CZYLI SUBIEKTYWNY PRZEGLĄD WYDARZEŃ

PRESTIŻ PATRONUJE

## SOPOT NON-FICTION

*Sopot Non-Fiction to unikalny przegląd poświęcony teatrowi dokumentalnemu. Podczas rezydencji artystycznej reżyserzy, dramaturdzy, scenografowie i aktorzy pracują nad projektami teatralnymi, inspirowanymi autentycznymi wydarzeniami. Bazą do warsztatów są reportaże, wywiady, artykuły prasowe i inne materiały dokumentalne. Ich pracę kończy "Maraton Non-Fiction" - dwudniowy pokaz w formule "work in progress". Sopot Non-Fiction to również prezentacje spektakli, które powstały jako efekt poprzednich edycji festiwalu oraz przedstawień autonomicznych, reprezentujących nurt teatru dokumentalnego. Program na: www.sopotnonfiction.pl*

**Sopot, Scena Kameralna Teatru Wybrzeże w Sopocie/Teatr BOTO, 26 sierpnia - 1 września**

PRESTIŻ PATRONUJE

## MIĘDZYNARODOWE I KRAJOWE ZAWODY W WKKW

*WKKW, czyli Wszechstronny Konkurs Konia Wierzchowego to jeden z najbardziej widowiskowych i elitarnych sportów o tematyce konnej. Jeździecki triathlon, olimpijska konkurencja jeździectwa, a także bardzo wymagający sprawdzian wszechstronnego przygotowania konia i jeźdźca, wywodzący się z tradycji wojskowej. Zawody trwają trzy dni, podczas których zawodnicy biorą udział w trzech etapach: ujeżdżeniu, próbie terenowej (ang. cross country) oraz skokach przez przeszkody na parkurze. Tutaj liczy się perfekcyjne opanowanie zachowań zwierzęcia oraz swoboda i elegancja. Wstęp bezpłatny!*

**Sopot, Hipodrom Sopot, 07 - 09 września**
**12-15 sierpnia**

PRESTIŻ PATRONUJE

## W RAMACH SOPOTU

*"W ramach Sopotu" to coroczne wydarzenie dla miłośników fotografii artystycznej. Widzowie będą mieli okazję zobaczyć nowe projekty fotograficzne rezydentów festiwalu, prezentowane w Państwowej Galerii Sztuki, jak również premierowe i najlepsze wystawy czołowych polskich artystów i fotografów w galeriach Centrum Sopot. W ramach festiwalu odbędą się spotkania z autorami, warsztaty, pokazy oryginalnych aparatów fotograficznych, a także koncert Sławka Jaskułke, któremu towarzyszyć będzie prezentacja twórczości Kacpra Kowalskiego. Wystawy będzie można oglądać do 19 września. Wstęp bezpłatny! Szczegóły na wramachsopotu.pl*

**Sopot, różne lokalizacje, 7-9 września**

PRESTIŻ PATRONUJE

## VIII WEEKEND ARCHITEKTURY

*Hasłem przewodnim tegorocznego Weekendu Architektury jest Kooperacja. Wydarzenie skierowane do szerokiej grupy pasjonatów architektury, a także osób profesjonalnie zaangażowanych w procesy rozwoju miast, badań modernizmu oraz architektury współczesnej. Festiwal co roku gości uznanych ekspertów, wybitnych architektów, a także liczne grono blogerów i fanów architektury współczesnej. Atrakcją są także otwarte dla publiczności spacery tematyczne, wystawy oraz blok Archi Film. Pokazy filmowe zostaną wzbogacone wprowadzeniem oraz dyskusją z ekspertem. Więcej informacji na temat wydarzenia: www.weekendarchitektury.pl*

**Gdynia, 6-8 września**

PRESTIŻ PATRONUJE

## BABSKI RAJD

*Baba za kierownicą? A jak! Już po raz piąty ponad 40 załóg (kierowca i pilot) przystąpi do rywalizacji w różnych samochodowych konkurencjach. Oprócz jazdy w alko googlach, testu Stewarta, jazdy z zasłoniętymi oczami, odbędzie się parkowanie na czas, jazda sprawnościowa na torze Autodrom Pomorze oraz kontrolowany poślizg. Dodatkową atrakcją będzie symulator dachowania oraz konkurencja specjalna, która zawsze trzymana jest przez organizatorów w tajemnicy, aż do dnia rajdu. Kierowcą musi być kobieta, pilotem może być mąż, partner bądź przyjaciółka uczestniczki. Impreza ma charakter charytatywny. Zapisy na www.babskirajd.pl.*

**Gdynia, Pszczółki - Autodrom Pomorze,**
**9 września godz. 9:00**

## SOUNDRIVE FEST 2018

*Wyjątkowa podróż po alternatywnej muzyce i postindustrialnych przestrzeniach, muzyczny eklektyzm w poprzemysłowej przestrzeni – tak w skrócie można opisać VII edycję festiwalu Soundrive Fest! W czterech postoczniowych przestrzeniach, w tym oczywiście na Ulicy Elektryków zagra ponad 30 artystów z całego świata, zobaczymy m.in. brytyjską raperkę Flohio, klubowego producenta Floating Points, duńskich punkowców z Iceage, eksperymentującego z elektroniką retro Jonathana Bree z Nowej Zelandii, czy Death in Rome, którzy wykonują znane popowe przeboje w mrocznych, neofolokowych aranżacjach. Szczegóły na soundrivefestival.com*

**Gdańsk Stocznia, B90, W4,**
**Ulica Elektryków, 30 sierpnia - 2 września**

## SOPOT'68 RE_MAKE

*Widowisko muzyczne przygotowane w oparciu o historię VIII Międzynarodowego Festiwalu Piosenki w Sopocie, który odbył się w sierpniu 1968 roku. Impulsem do realizacji wydarzenia był film dokumentalny "Piszę do ciebie, kochanie". Specjalnie na tę okazję oryginalny repertuar muzyczny sprzed 50 lat poddano zupełnie nowej aranżacji autorstwa Kuby Staruszkiewicza. Utwory m.in. Czerwonych Gitar, Stana Borysa czy Kalinki wykonają: Brodka, Natalia Grosiak, Natalia Przybysz, Paulina Przybysz, Barbara Wrońska, Dawid Podsiadło, Kev Fox, Krzysztof Zalewski, MaJLo, Skubas, Tomasz Makowiecki.*

**Sopot, Opera Leśna, 23 sierpnia godz. 20:30**

## MIKROMUSIC ACOUSTIC TRIO

*"Mikromusic" wystąpi 24 sierpnia przy sopockim aquaparku! Ich muzyka wymyka się wszelkim klasyfikacjom. W twórczości słychać inspiracje słowiańskim folkiem, jazzem, rockiem i elektroniką. Niektórzy dziennikarze określają ich muzykę jako avant pop lub art pop. Od wielu lat zdobywają polski rynek muzyczny i cieszą się coraz większą popularnością. W 2018 roku płyta pt. "Tak mi się nie chce" uzyskała nominację do Fryderyków w kategorii "Alternatywna Płyta Roku". Tym razem usłyszmy zespół w akustycznej wersji! Jako support wystąpi Paweł Izdebski, który szerszej widowni może być znany jako jeden z solistów Studia Accantus.*

**Sopot, Tarasy przy Aquaparku,**
**24 sierpnia godz. 20:00**

DO SPOTKANIA
DO OGLĄDANIA
DO SŁUCHANIA

- TENNIS -

3CITY CUP

# 1-2 WRZEŚNIA 2018

## KLUB TENISOWY ARKA

UL. EJSMONDA 3, GDYNIA

# 3CITY TENNIS CUP

NAJWIĘKSZY TURNIEJ TENISOWY
DLA AMATORÓW W TRÓJMIEŚCIE

## ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZIŚ !

## KOSZT UCZESTNICTWA 120 PLN

W CENIE: UCZESTNICTWO W TURNIEJU, ZAPROSZENIE NA PLEYER'S PARTY WRAZ Z OSOBĄ TOWARZYSZĄCĄ

WSZELKIE PYTANIA PROSIMY KIEROWAĆ NA ADRES:
3CITYTENNISCUP@GMAIL.COM

OSOBY ZAINTERESOWANE PROSIMY
O KONTAKT - 606 603 416

**START:** 1.09.2018 - godz. 9:00

SPONSORZY:

BGZ BNP PARIBAS, INFINITI, TARAS FACTORY KONTRAKTOR, Dental Clinic, SZAFRAN i MIÓD, SECRET AVENUE, clic INNOVATIVE DRINK, HOP HEADS

FUNDATORZY NAGRÓD:

CODE ZERO www.codezero.pl, SECRET AVENUE

PATRONAT:

prestiż magazyn trójmiejski, WŚLIZGU!, Pitu Pitu, Pracodawcy Pomorza, PANORAMA POMORZA

# SZEKSPIR BEZ CENZURY

**„Szekspir bez cenzury. Erotyczny żart na scenie elżbietańskiej" – to tytuł najnowszej książki profesora Jerzego Limona, dyrektora Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego. Najwybitniejszy światowy dramaturg ukazany został z dość oryginalnej i mało znanej strony.**

Życiorysu Williama Szekspira w tej książce nie będzie. Nie rozwiążemy zagadki Czarnej Damy, ani nie ustalimy tożsamości tajemniczego pięknego młodzieńca z sonetów. Nie będziemy się zajmować ulubionym tematem żurnalistów: „kto właściwie napisał Szekspira?".

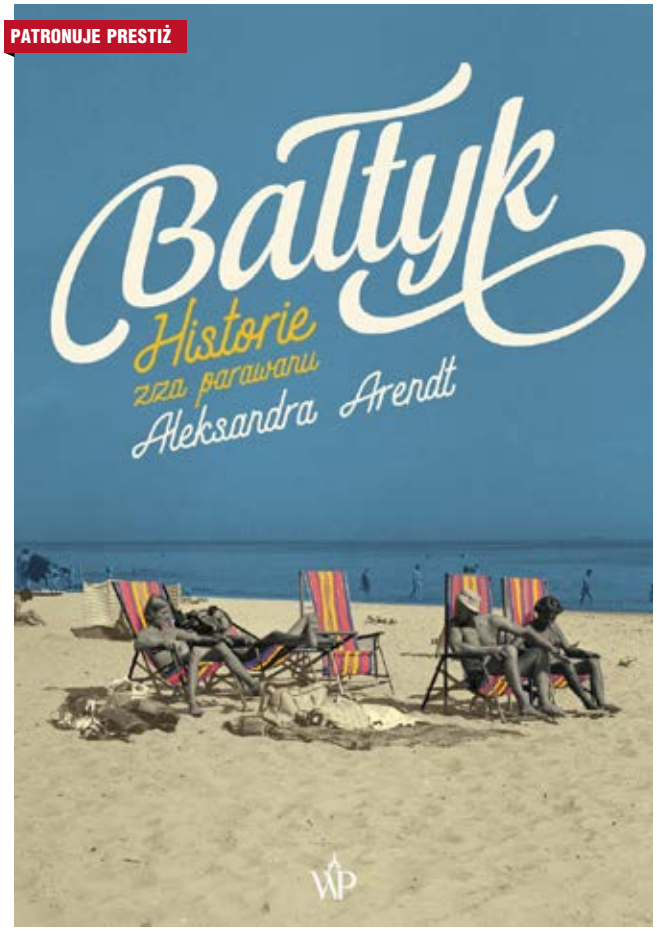
Zamiast tego o wielkim poecie i dramatopisarzu będziemy mówić jako o mistrzu słowa i żartu, zwłaszcza żartu frywolnego, będącego nie prostackim świntuszeniem dla rozbawienia gawiedzi, lecz grą słowną, która z jednej strony zaskakuje otwartością i śmiałością, z drugiej zaś wręcz oszałamia wyobraźnią oraz inwencją, a także bawi nietuzinkowym poczuciem humoru, w którym miłość niebiańska sąsiaduje z ziemską i dobrze w tym sąsiedztwie się czuje.

O mistrzostwie w żonglerce słownej świadczyć mogą setki kalamburów i gier słownych, wśród nich i frywolnych, jakie znaleźć można w Szekspirowskich dramatach i wierszach (jeśli wierzyć badaczom, to samych kalamburów jest tam ponad trzy tysiące!). Pamiętajmy jednak, że jest to przede wszystkim żart, i nawet jeśli ma posmak obscenum, to nie stanowi przykładu słownej agresji, którą ktoś chce kogoś obrazić czy poniżyć.

„Szekspir bez cenzury" to frapująca prezentacja szekspirowskich kalamburów i erotycznych żartów na tle obyczajów i ikonografii epoki, bogato ilustrowana, ze słownikiem "wyrazów wieloznacznych". Autor ma nadzieję, że jego książka zainteresuje nie tylko tłumaczy i reżyserów, lecz także każdego, kogo ciekawi epoka renesansu i to, w jaki sposób przekłada się ją na współczesny nam język. mp

# BAŁTYK. HISTORIE ZZA PARAWANU

**Co Tomasz Raczek robił na transatlantyku Stefan Batory? Dlaczego po plaży paradowano w piżamach? Gdzie nad morzem była „nowa Warszawa", a gdzie „małe Zakopane"? Morze intryguje, zachwyca i przeraża. Czas odkryć jego tajemnice i sprawdzić, ile prawdy jest w legendach. „Bałtyk. Historie zza parawanu" to zbiór historii o ludziach, których losy splotły się z Wybrzeżem.**




Autorka, Aleksandra Arendt, przemierza Polskę od Wolina po Hel. Pokazuje jak zmieniały się nadmorskie kurorty i moda plażowa. Zdradza dlaczego po plaży chodzono w piżamach, przybliża zjawisko wypożyczania dzieci na plażę, sprawdza jak wygląda praca latarnika i co robią w morzu lokomotywy. A przy okazji udowadnia, że skakać na nartach można nie tylko w górach.

Lektura doskonała zarówno dla tych, którzy w domowym zaciszu po pracy chcą poczuć zapach morskiej bryzy, jak i tych, którzy szukają książki do poczytania podczas słonecznych kąpieli na plaży. Lekka, naszpikowana ciekawostkami i niezwykłymi fotografiami książka, zwraca uwagę na mniej znane wcześniej szczegóły, daje odczuć lokalny koloryt oraz przybliża historię mniej znanych miejsc.

„Myślałem, że po tylu latach na morzach i Atlantyku, Bałtyk nie ma już przede mną żadnych tajemnic! A jednak! Aleksandra Arendt napisała książkę niezwykle interesującą i tak wciągającą, że aż wiosło wypadło mi z rąk" – tak zachęca do lektury Aleksander Doba. mp

SZAMPAŃSKIE ŚRODY
W
THAI THAI
AUTHENTIC THAI CUISINE
Zapraszamy na kieliszek
Moët & Chandon Brut Impérial
w szampańskiej ofercie.
MOËT & CHANDON
CHAMPAGNE
Zapraszamy do:
Thai Thai Sopot
Ul. Bohaterów Monte Cassino 64, Sopot
Rezerwacje: +48 512 585 170
Tłusta Kaczka
Ul. Spółdzielcza 2, Gdynia
Rezerwacje: +48 58 580 08 08
Thai Thai Gdańsk
Ul. Podgarbary 10, Gdańsk
Rezerwacje: +48 500 411 313

# MODOWE ILUSTRACJE

**Anna Halarewicz, jedna z najbardziej rozpoznawalnych ilustratorek mody w Polsce, zaprezentowała swoje prace w gdańskiej galerii sztuki Glaza Expo Design. Artystka współpracowała m.in. z takimi tytułami jak: Twój Styl, Harper's Bazaar Polska, ELLE Polska czy Glamour. Wystawia swoje prace na licznych wystawach w Polsce oraz zagranicą.**

Fot. Nikola Leleń

Wernisaż zgromadził grono wielbicieli jej talentu. Przy dźwiękach muzyki Lulu Rouge i zapachu kadzideł można było podziwiać duże płótna z wizerunkami wyjątkowych kobiet oraz mniejsze formaty namalowane przy zastosowaniu mieszanych technik : piórko, akryl i akwarela.

O twórczości Anny Halarewicz poruszający, poetycki tekst zamieścił w jej katalogu Andrzej Franaszek.: "W tych obrazach dominuje czerń, szarość w palecie tak rozległej, jak na wpół zetlały wachlarz odnaleziony po stuleciu, odcienie niebieskości, czasem posypanej popiołem, rozkruszonym wapnem. Rzadko rozbłyskuje róż, niczym na sukni baletnicy, jeszcze rzadziej- czerwień krwi. Jeśli kobieta jest tu motylem, to motylem nocy, ćmą: wcale przez to nie mniej ściągającą nasze spojrzenie, pożądanie". mp

# TYDZIEŃ IZRAELSKI W GTS

**W ramach cyklu Teatry Europy, organizowanego od 2014 roku przez Gdański Teatr Szekspirowski i Fundację Theatrum Gedanense, tym razem czeka nas spotkanie z kulturą Izraela. Tydzień Izraelski odbędzie się w dniach 30 sierpnia – 3 września.**

W programie Tygodnia Izraelskiego zobaczymy przede wszystkim spektakle teatru tańca i performensy – w tym premierowy spektakl „Mnemosyne", jednej z wiodących światowych scen tanecznych: Kamea Dance Company. Spektakl dotyka istoty kolektywnej tożsamości, wspólnoty i dziedzictwa, ceremonii oraz rytuałów, które stoją w sprzeczności z tożsamością jednostki, kształtowaną przez indywidualne wspomnienia.

Drugim spektaklem przywiezionym do Gdańska przez Kamea Dance Company będzie „Carmina Burana". To spektakl taneczny, w którym legendarna muzyka Carla Orffa jest prawdziwym rytuałem zmysłów, miłości i erotyki. Taniec, choć abstrakcyjny, interpretuje znane utwory w nowoczesny sposób. Trzynastu tancerzy celebruje młodość, pożądanie i piękno fizycznego ruchu w ekscytującym, wibrującym i dzikim widowisku.

Warto zobaczyć także „Guliwera" - spektakl na aktora, kamerę, garść obrazów i zalaną wodą scenę. Guliwer powraca do domu po swych morskich podróżach i izoluje się od świata. Odmawia spotkań z ludźmi, rozmawia tylko z dwoma końmi, które zakupił, i rozmyśla nad ludzką naturą. Po pięciu latach odosobnienia odbywa pierwszą rozmowę z żoną, opowiadając jej swoją historię. Teraz zaprasza do słuchania również ciebie. Adaptacja słynnej powieści skupia się na mniej znanej stronie dzieła Swifta – niezmiennym okrucieństwie społeczeństwa.

"Two Room Apartment" to z kolei spektakl uważany za milowy krok w rozwoju niezależnej izraelskiej choreografii. Tydzień Izraelski zamknie performens „Memo" - ruch i muzyka na żywo przepisane na język wydarzenia opartego o interakcję z widzami. W ramach Tygodnia Izraelskiego odbędą się również wystawy, przegląd filmów oraz ciekawe spotkania poświęcone współczesnej kulturze i obyczajom, a nawet młodemu biznesowi. mp

Primavera
JASTRZĘBIA GÓRA
czuj się zaproszony

# SUKCES TWOJEJ FIRMY

## TYLKO KILKA KROKÓW DO CELU

**650m2**
największa sala
**6m** wysokości

**450**
miejsc w ustawieniu bankietowym

**700**
miejsc w ustawieniu teatralnym

**15** sal konferencyjno-bankietowych

**600** komfortowych miejsc noclegowych

**www.primaveraspa.pl**

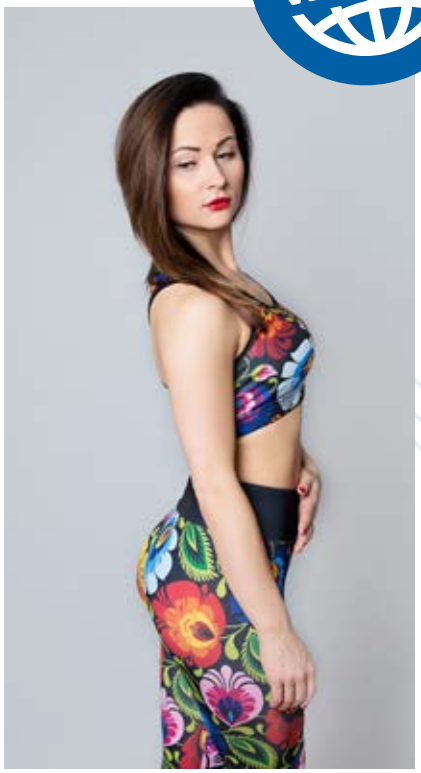
Primavera Jastrzębia Góra
ul. Rozewska 40/42, 84-104 Jastrzębia Góra

**Rezerwacje:** konferencje@primaveraspa.pl
Jarosław Orłowski 607-276-777

W SIECI Z ...

# Z JUSTYNĄ BOLEK

**AUTORKA:** NATALIA DAWSZEWSKA



## JUSTYNA BOLEK

mgr Wychowania Fizycznego i Odnowy Biologicznej. Instruktor tańca, fitness oraz choreograf taneczny. Autorka pierwszego na świecie programu Slavica Dance Fitness. O swoim innowatorskim pomyśle opowiadała w mediach polskich i światowych. Obecnie, jako przyszła doktorantka poszerza swoją wiedzę na AWFiS w Gdańsku. Jako tancerka występuje na deskach Filharmonii Bałtyckiej

Dzień zaczynam od kąpieli i dobrego śniadania. Dla mnie to podstawa. Staram się nie zwariować i nie sięgać po telefon od razu po przebudzeniu, bo nie wstałabym z łóżka. Przed wyjściem z domu otwieram wszystkie możliwe **skrzynki mailowe**, te służbowe jak i prywatne. Odpisuję po tym jak dojadę do biura bądź na uczelnię. Oprócz tego, że prowadzę własną działalność, swoją wiedzę poszerzam w Laboratorium Wysiłku Fizycznego na gdańskiej AWFiS, przygotowując się do otwarcia przewodu doktorskiego. Moja edukacja jest ściśle związana z moją pracą. I to właśnie w tej tematyce buszuje w internecie.

Na **Facebooku** odwiedzam takie strony jak **pubmed.pl** przeglądając najnowsze publikacje naukowe. „Lubię" wielu sportowców: m.in. **Szymona Kołeckiego**, mistrza olimpijskiego w podnoszeniu ciężarów, **Pawła Fajdka**, trzykrotnego mistrza świata w rzucie młotem, różnych dietetyków, m.in. **Tadeusza Sowińskiego, Maję Tomczyk „Żywienie w Sporcie"**. Również często „lajkuję" **Cleo**, ponieważ od początku śledzę jej karierę. Uwielbiam spoglądać na **filmiki taneczne** takich tancerek jak **Kathrin Menzinger**, bądź **zespołów ludowych Śląsk**, czy **Mazowsze**.

Na swoim prywatnym Facebooku bardzo rzadko chwalę się życiem prywatnym. Spamuję moich znajomych życiem mojej firmy. Tym co nowego się wydarzyło, gdzie w danej chwili jestem. Kilka razy do roku bywam poza granicą Polski. Biznesowo pojawiam się na kilka dni w Anglii i Nowym Jorku. Wówczas umieszczam jak najwięcej treści i zdjęć. **Profil firmowy Slavica Dance** zawiera dużo informacji związanych ze szkoleniami przyszłych instruktorów. Opisujemy specyfikę zajęć Slavica, rozpisujemy się o skomponowanej muzyce do zajęć, o naszym sklepie online, o nowych terminach szkoleń instruktorskich.

Podobna sytuacja jest **na Instagramie @slavica_dance** - umieszczamy te same informacje co na FB. Inaczej wygląda sytuacja mojego prywatnego profilu **@justina.bolek**. Umieszczam o wiele więcej prywatnych zdjęć niż na FB. Nie ukrywam, że od pewnego czasu wkręciłam się mocno w InstaStory, a jeszcze bardziej w gify, które można dodawać do relacji. Bawi mnie to niesamowicie.

Na Instagramie obserwuję **Kasię Dziurską @kasia_dziurska**, kobietę o wielkiej pasji i takim samym serduchu, Klinikę Medycyny Estetycznej Kosma **@klinikakosma**. Bardzo lubię profil mistrzyni fryzjerstwa, **Joanny May Majewskiej @joannamaymajewska**, takie marki jak **@egoofficial** i miejsca **@iloveny**. Jeżeli chcę poprawić sobie humor wchodzę na koci profil **@catsofinstagram**. Jestem kociarą i większość ich zdjęć czy filmów rozśmiesza mnie do łez. Kocham taniec i muzykę, jestem dzieckiem lat 80', więc profil **@britneyspears**, czy **@backstreetboys** jest must have! Jako nastolatka wychowałam się na ich piosenkach, które rozbudziły we mnie miłość do tańca.

Jestem również ogromną fanką platformy **Netflix**. Jak tylko mam chwilę wolnego, odpalam moje ulubione seriale. Mogę polecić takie tytuły, jak: **Jessica Jones, Stranger Things, The Punisher**. W chwili obecnej czekam na dalsze odcinki **Dynastii** - jakiś babski akcent musi być. Zanim jednak powstał Netflix, katowałam wszystkie odcinki **„Gotowych na Wszystko"**.

Po wiadomości sięgam do takich portali jak **natemat.pl, wp.pl**, a na **Allegro** bądź **Zalando** robię zakupy online. Staram się skracać czas „bywania w sieci". Uwielbiam spędzać czas z ludźmi, rozmawiać z nimi, dlatego też nie do końca rozumiem dyskusji przez **messengera**. Przecież lepiej zadzwonić i wzajemnie się usłyszeć. Ok, rozmowy grupowe na messengerze ułatwiają kontakt, czy przekazanie szybkiej informacji, ale tutaj mam na myśli rozmowy dwóch osób. Już nie wspomnę o słowniku, który żyje własnym życiem i w pośpiechu piszemy głupoty.

Martwi mnie fakt, że zanika ludzkie pismo. Wszędzie mamy podpowiedzi. Jeżeli zapomnę jak piszę się dane słowo, łapie się na tym, że sprawdzam w słowniku internetowym. Kiedyś sięgało się po słownik papierowy. Co jakiś czas robię porządki w szafie i ostatnio dokopałam się do starych listów z czasów podstawówki. Są to listy miłosne, walentynkowe czy od koleżanek. Łezka w oku się kręci. Chciałabym wrócić do tych czasów, chociażby przez jeden dzień.

Wracając do kwestii internetowych. **Bardzo nie lubię hejtu**. Konstruktywna krytyka jest jak najbardziej na miejscu, ale plucie jadem jest czymś, czego nigdy nie zrozumiem. Niestety nastały takie czasy, że większość użytkowników social mediów czuje się bezkarnie za swoim „komputerowym szkłem". Kiedyś widziałam bardzo ciekawy mem przedstawiający dwa psy, które na siebie szczekały, wręcz ujadały. Każdy z nich stał przy swojej budzie, a ich podwórka oddzielała brama wjazdowa, która po jakimś czasie zaczęła się otwierać. Domyślcie się jak wyglądała sytuacja po tym jak brama była otwarta już na oścież. Psy w sekundę odwróciły się do siebie ogonami i każdy z nich poszedł w swoją stronę. Tym końcowym wpisem zostawiam Was z przemyśleniami.

# WOZOWNIA
GDAŃSKA

Wozownia Gdańska to unikalne miejsce w centrum miasta z wyjątkowym smakiem polskiej kuchni. Lokalizacja dotąd kojarzona głównie z panoramą Gdańska, od teraz dzięki rewitalizacji budynku stwarza możliwość organizacji wesel i innych imprez okolicznościowych. W ofercie lokalu znajdują się trzy sale oraz możliwość wykorzystania terenu zielonego do imprez plenerowych. O najwyższą jakość oferty gastronomicznej dba Szef Kuchni znany z White Marlin Łukasz Domagalski.

Zapraszamy do kontaktu.

Gdańsk, ul. Gradowa 6

www.wozowniagdanska.pl

wozowniagdanska

restauracja@wozowniagdanska.pl

+48 792 203 496

# Trójmiejskie Insta Story

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

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

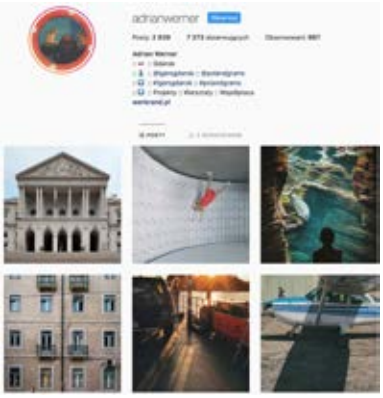
## ADRIAN WERNER

Obserwuj

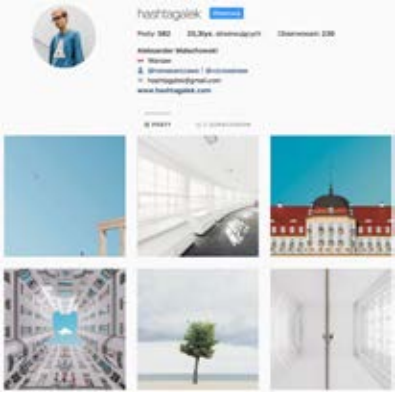
**@adrianwerner**

Jak mówi o sobie, na Instagramie czuje się jak dziadek – weteran. Były pracownik korporacji, współtwórca być może najliczniejszej w Polsce instagramowej społeczności IgersGdansk. Fotograf całym sobą, z konsekwencją przygląda się miejskim krajobrazom. Mistrz barwnego minimalizmu – Adrian Werner.

**Nazywam się...** Adrian Werner
**Jestem...** byłym korpoludkiem, który od dwóch lat realizuje się zawodowo w obszarach foto-wideo, social mediów, eventów i turystyki 2.0.
**Urodziłem się w...** Gdańsku, gdzie do dziś mieszkam.
**Moim ulubionym miejscem na świecie jest...** #IloveGDN. Choć zdarza mi się często podróżować i ciągle mnie nosi - przystanią i domem zawsze będzie Gdańsk.
**Robię zdjęcia, ponieważ...** przekonałem się, że potrafię je robić, odkąd zacząłem używać w 2014 roku smartfona.
**Najchętniej fotografuję...** architekturę z człowiekiem jako brakującą kropką nad „i", lub człowieka z architekturą w tle. Nie dorosłem jeszcze, by pokochać wiejskie klimaty, uwielbiam miejskie dżungle i tam poluję na kadry.
**W obrazie interesuje mnie przede wszystkim...** geometria, symetria, linie prowadzące, minimalizm, detale, gra cieni.
**Instagram jest dla mnie...** miejscem wyjątkowym. Prywatnie i zawodowo. Od 2014 roku jest nie tylko osobistym albumem, gdzie lądują zdjęcia „warte wywołania", ale również miejscem zawarcia setek bardzo wartościowych znajomości. Stał się pamiętnikiem, dokumentującym wyprawy i ważne chwile. Jest moim portfolio.
**Gdybym mógł zrobić tylko jedno zdjęcie sfotografowałbym...** nie będę tu silić się na oryginalność. Moje dziewczyny, bo są dla najważniejsze. Dziewczyny, czyli córki i żonę.
**Z Trójmiastem łączy mnie...** związek na całe życie. I duma z tego, co sobą reprezentuje obecnie.
**Trzy najbardziej fotogeniczne miejsca w Trójmieście...** terminale kontenerowe, nowoczesna architektura ostatnich lat (na równi ECS, GTS i MIIWŚ) oraz symbole przeszłości, np. falowce.
**Trzy ulubione adresy w Trójmieście...** adres pierwszego własnego mieszkania, ul. Reduta Wyskok 2, gdzie znajduje się Inkubator Sąsiedzkiej Energii oraz Park Oruński.

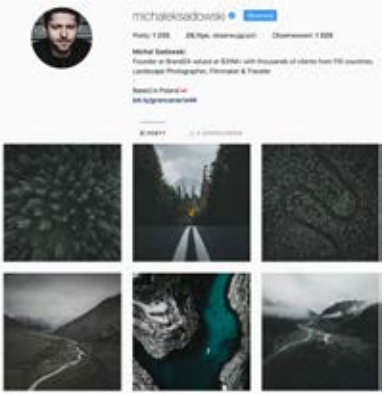


# Insta nominacje Adriana Wernera



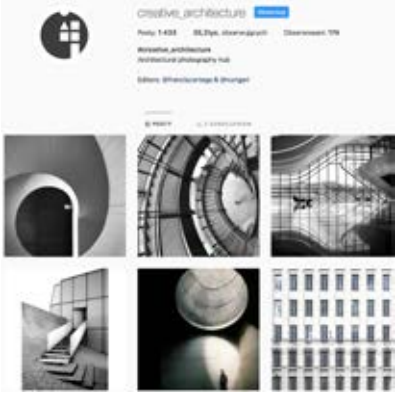
**@hashtagalek**

znam Alka od kilku już lat. Choć bardzo młody, siłę swojego Instagrama zbudował długą i ciężką pracą.



**@michaleksadowski**

bardzo lubię jego stylistykę. Podziwiam Michała za to, że będąc pewnie bardzo zajętym człowiekiem, ma czas na podróże, selekcję i postprodukcję zdjęć oraz prowadzenie spójnego konta na Instagramie.



**@creative_architecture**

tu zaglądam po codzienną dawkę kreatywnego podejścia do fotografowania architektury z człowiekiem oraz człowieka z architekturą

**@igersgdansk**

odrobina prywaty. To tu możemy spotkać się codziennie, poznać się, razem zwiedzić nowe przestrzenie Trójmiasta i Pomorza, inspirować się wzajemnie. Zapraszamy do gdańskich Igersów.

# NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ PODCZAS INWESTYCJI W APARTAMENTY?

**AUTOR:** MAGDALENA MYRLAK

**Inwestowanie w nieruchomości to coraz popularniejszy sposób na lokowanie kapitału. W ostatnim czasie prawdziwy boom przeżywa rynek apartamentów wakacyjnych. Prestiżowa lokalizacja, która przyciąga turystów oraz unikalny system zarządzania obiektem, to klucz do osiągania wysokich zysków i gwarancja najmu przez cały rok. O tym, dlaczego warto inwestować w apartamenty wakacyjne oraz co wziąć pod uwagę, lokując kapitał w tego typu nieruchomości, mówi prezes Metropolitan Investment S.A., Łukasz Włodarczyk.**

Dwa główne kierunki rekreacyjne, które stale cieszą się powodzeniem wśród turystów to niezmiennie morze i góry. Istnieje też kilka regionów i miast, które przyciągają tłumy wczasowiczów przez cały rok. Jednym z takich miejsc jest z pewnością Zakopane, w którym sezon trwa o wiele dłużej niż nad morzem.

- Najważniejszym czynnikiem przesądzającym o atrakcyjności każdej nieruchomości przeznaczonej pod inwestycję jest lokalizacja **– twierdzi Łukasz Włodarczyk, prezes Metropolitan Investment S.A.** - Obiekt usytuowany w centrum turystycznej miejscowości lub regionu i w pobliżu licznych atrakcji, zwiększa jego konkurencyjność i powoduje zainteresowanie wśród turystów. To dlatego nasz nowy projekt inwestycyjny - Antalovy Apartamenty Zakopane, powstaje w pobliżu największych atrakcji i jednocześnie z pięknym widokiem na góry.

Antalovy Apartamenty Zakopane

### NAJEM KRÓTKO- CZY DŁUGOTERMINOWY?

Istnieje przekonanie, że najbardziej opłacalny najem długoterminowy dotyczy wyłącznie mieszkań wynajmowanych w największych miastach Polski. Natomiast najem krótkoterminowy wiąże się z sezonową turystyką. Tymczasem to właśnie ten drugi rodzaj coraz bardziej zyskuje na znaczeniu. Liczba turystów odwiedzająca najpopularniejsze kurorty w kraju z roku na rok rośnie, a sezon wypoczynkowy stale się wydłuża.

### WYGODA W ZARZĄDZANIU NAJMEM

- Model funkcjonowania Metropolitan Investment zakłada wsparcie właścicieli apartamentów w zarządzaniu nieruchomością **– mówi Łukasz Włodarczyk.** - Nasi specjaliści kompleksowo zajmują się wszelkimi kwestiami dotyczącymi prowadzenia obiektu, od spraw formalnych czy opieki nad najemcami po realizację codziennych działań oraz promocję apartamentu. Dzięki takiemu kompleksowemu podejściu właściciel oszczędza mnóstwo czasu na zadaniach związanych z prowadzeniem swojej nieruchomości i zyskuje gwarancję skuteczności działania **– dodaje prezes Metropolitan Investment S.A.**

### WYSOKI ZYSK Z INWESTYCJI

Właściciele luksusowych apartamentów w turystycznych lokalizacjach, mogą liczyć na zyski o wiele większe niż te, które pochodzą z inwestycji w inne typy nieruchomości. Ich wysokość może być uzależniona od wielu czynników, w tym m.in. sposobu zarządzania obiektem czy potencjału lokalizacji. W przypadku projektu Antalovy Apartamenty Zakopane, wysoki zysk z inwestycji związany jest przede wszystkim z prestiżową lokalizacją oraz sprawdzonym modelem zarządzania obiektem.

### STANDARD WYKOŃCZENIA

Coraz więcej turystów dużą wagę przywiązuje do jakości wykończenia apartamentów, w których chcą się zatrzymać i wypoczywać podczas urlopu. Obiekt nastawiony na wynajem powinien odpowiadać na potrzeby wymagających gości i zawierać udogodnienia.

- Apartamenty o największym potencjale najmu to te średniej wielkości, obejmujące najczęściej sypialnię i salon połączony z kuchnią. W Antalovy przewidziano realizację apartamentów o wysokim standardzie i powierzchni od 25 do 58 mkw. Dodatkowo mieszkańcy będą mieli do swojej dyspozycji strefę rekreacyjną wyposażoną w sauny, jacuzzi, sprzęt do ćwiczeń oraz leżaki **– wyjaśnia Łukasz Włodarczyk.**

Wobec takich perspektyw, inwestycja w wynajem apartamentu jawi się obecnie jako jedna z atrakcyjnych możliwości inwestowania nadwyżki kapitału na rynku nieruchomości.

METROPOLITAN
Investment

METROPOLITAN INVESTMENT S.A.
**Centrala Warszawa** | ul. Grzybowska 5A, 00-132 Warszawa | 48 535 50 20 50
**Oddział Gdańsk** | al. Grunwaldzka 103A, 80-244 Gdańsk | 48 535 80 80 40
**Oddział Poznań** | ul. Święty Marcin 24, 61-805 Poznań | 48 535 80 50 80
**Oddział Kraków** | al. Pokoju 1, 31-548 Kraków | 48 535 50 70 70
**www.metropolitaninvestment.pl info@metropolitaninvestment.pl**

Zamów już teraz w Trójmieście.
Pobierz aplikację lub zadzwoń i zamów Mobilny Wpłatomat!

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store

22 462 80 28
Koszt połączenia wg taryfy operatora

Usługa „Mobilny Wpłatomat" („Usługa") świadczona jest przez Idea Bank S.A („Bank"). Z Usługi polegającej na wpłacie lub wypłacie gotówki (jeżeli Bank umożliwi taką funkcjonalność w Mobilnym Wpłatomacie) przy użyciu Karty za pomocą urządzenia wbudowanego w pojazd, może skorzystać klient Banku („Użytkownik") w rozumieniu „Regulaminu korzystania z usługi Mobilnego Wpłatomatu" („Regulamin"). Zamawianie i korzystanie z Usługi odbywa się za pomocą Bankowości Telefonicznej bądź zainstalowanej na Urządzeniu, aktywowanej Aplikacji „mobilny wpłatomat", na zasadach i warunkach przewidzianych w Regulaminie. W przypadku Użytkowników, którzy skorzystali z usługi Mobilnego Wpłatomatu, co najmniej dwa razy, opłata za wpłatę gotówki w Mobilnym Wpłatomacie w wysokości nie mniejszej niż 1000 zł wynosi 0 zł, a w przypadku wpłaty mniejszej niż 1000 zł wynosi 50 zł. „Regulamin korzystania z usługi Mobilnego Wpłatomatu" dostępny jest na stronie internetowej www.ideabank.pl. W ramach Usługi, Bank umożliwia także dokonywanie wpłat zamkniętych za pośrednictwem Mobilnego Wpłatomatu z wbudowanym modułem wrzutni („Wpłaty Zamknięte"). Wpłaty Zamknięte mogą być dokonywane w formie gotówki przez Posiadacza Rachunku na rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy bądź przez Użytkownika Karty na rachunek rozliczeniowy, prowadzony przez Bank w złotych polskich. Wpłata zamknięta może być dokonana wyłącznie w bezpiecznej kopercie udostępnionej Posiadaczowi Rachunku / Użytkownikowi Karty przez Bank w banknotach w złotych polskich oraz w formie gotówki w bilonie. Szczegóły dotyczące Wpłat Zamkniętych zawarte są dla Posiadaczy Rachunków – w „Regulaminie prowadzenia rachunków bankowych, świadczenia usług bankowości elektronicznej oraz wydawania i używania debetowych kart płatniczych w Idea Bank SA dla klientów indywidualnych", dla Użytkowników Karty natomiast w „Regulaminie prowadzenia rachunków bankowych, świadczenia usług bankowości elektronicznej oraz wydawania i używania debetowych kart płatniczych w Idea Banku S.A. dla osób fizycznych prowadzących działalność gospodarczą" bądź w „Regulaminie prowadzenia rachunków bankowych, świadczenia usług bankowości elektronicznej oraz wydawania i używania debetowych kart płatniczych w Idea Banku S.A. dla jednostek organizacyjnych", dostępnych na stronie internetowej www.ideabank.pl.

© 2015 Google Inc. All rights reserved. Google and the Google Logo are registered trademarks of Google Inc.

Appstore: Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

# 100 TYS. NA INNOWACYJNY BIZNES

**Do 9 września 2018 r. można przesyłać zgłoszenia do konkursu Darboven Idee Grant 2018. Konkurs adresowany jest do Polek, które planują stworzenie własnej firmy lub prowadzą własną działalność gospodarczą nie dłużej niż trzy lata. Celem konkursu jest wyłonienie najlepszego przedsięwzięcia biznesowego opartego na innowacyjnym i niekonwencjonalnym pomyśle. Autorka najlepszego pomysłu otrzyma 100 000 zł.**

Idea konkursu dla przedsiębiorczych pań, mająca na celu wspieranie innowacyjnych biznesowych pomysłów, zrodziła się z inicjatywy samego Alberta Darbovena. Od wielu lat w Niemczech, jak również i w Polsce, wyłaniana jest laureatka konkursu, która otrzymuje nagrodę pieniężną na rozwój zwycięskiego projektu. W konkursie otrzymują wsparcie finansowe projekty z różnych dziedzin nauki, od medycyny po wysoko zaawansowane koncepcje technologiczne. W Polsce konkurs odbywa się co dwa lata.

Grant w wysokości 100.000 zł stanowi nagrodę, wyrażającą pełną akceptację dla poczynań zaangażowanych w swoją pracę kobiet, które konsekwentnie rozwijają i wdrażają swoje przedsiębiorcze pomysły, budują nowe koncepcje działania firmy i dzięki temu tworzą nowe miejsca pracy w zorientowanych na przyszłość obszarach gospodarki.

O przyznaniu nagrody i wyłonieniu zwyciężczyni konkursu decydują: nośność pomysłu biznesowego i możliwość jego wdrożenia w życie, osobiste zaangażowane uczestniczek konkursu oraz liczba zatrudnionych osób bądź planowanych miejsc pracy. W jury konkursu zasiadają wybitne autorytety, Ewa Plucińska - prezes Grupy Firm Doradczych EVIP, Irena Eris - współwłaścicielka Laboratorium Kosmetycznego Dr Irena Eris, Anita Plantikow - naukowiec, członek Jury niemieckiej edycji konkursu oraz prof. dr. Rolf Eggert - były minister gospodarki w rządzie Haralda Ringstorffa.

Szczegóły konkursu dostępne są na stronie: www.darbovenideegrant.pl.

mp

# BUSINESS NETWORKING EVENT

**„Branding & jakość" – pod takim hasłem w Teatrze Szekspirowskim odbyła się inauguracyjna impreza z cyklu Business Networking Event. Są to spotkania oparte na autorskiej formule eventów łączących w sobie sesje open-networkingowe, prelekcje ekspertów i panele dyskusyjne.**

Networking, rozumiany jako intuicyjna technika pozyskiwania kontaktów i budowania relacji, istnieje od zawsze. Nie oznacza to jednak, że potrafimy w pełni wykorzystywać jego potencjał. Kluczem jest wymiana doświadczeń i wzajemne uzupełnianie się kompetencji, tak aby każdy mógł wynieść wiedzę i wsparcie od partnerów biznesowych z całego spektrum branż. O taki rodzaj interakcji zabiega m.in. Ireneusz Osiński, prezes Fundacji Na Rzecz Rozwoju Talentów, pełnomocnik zarządu „Pracodawców Pomorza" ds. Relacji Biznesowych.

Podczas spotkania w Teatrze Szekspirowskim goście specjalni prezentowali tzw. case studies najlepiej oddające ich branżowe wyzwania i warsztat pracy. Tadeusz II Piotr Górski, dyrektor strategiczny BrandLIVE, który w portfolio posiada ponad 300 realizacji brandingowych dla największych globalnych marek, opowiedział o procesie budowania marki i komunikacji z klientem, jak również o finansowych korzyściach z kreacji marki i następującej kolejno komercjalizacji.

Dyrektor Hotelgram Polska, Natalia Tyszkiewicz kładła nacisk podczas swojego wystąpienia na znaczeniu nowoczesnych technologii w aspekcie budowania pozytywnego odbioru usług przez klienta końcowego i zwiększenia zysków. Hotelgram to zintegrowany system internetowy do zarządzania hotelami. Służy do pracy recepcyjnej i działań marketingowych, a dostępny jest w ponad 1500 obiektach w Europie.

Jacek Fabijańczuk, prezes zarządu Fax Tax & Accountancy, wiceprezes Arab Gulf Polish Business Club, opowiadał o możliwościach inwestowania w Zjednoczonych Emiratach Arabskich oraz o działającym na zasadzie partnerstwa publicznego Arab Gulf Polish Business Club, realizującym projekty dopasowane do potrzeb turystycznych i biznesowych.

mp

# RUNMAGEDDON I SZLACHETNA PACZKA

**Runmageddon i Szlachetna Paczka łączą siły w ramach nowatorskiego projektu dla firm: Runmageddon Biznes By Szlachetna Paczka. Dzięki tej inicjatywie firmy mogą promować i trenować postawy prospołeczne wśród swoich pracowników.**

RUNMAGEDDON BIZNES by Szlachetna Paczka to cykl eventów skierowanych do firm, organizowany w największych miastach w Polsce. Odbywa się w formule wymagających biegów z przeszkodami na odcinku 3-4 kilometrów (tor przeszkód, wspinanie się, czołganie, brnięcie w błocie, mierzenie się z wodą i ogniem). Ma charakter drużynowy - zespoły po 5 osób.

Pokonując w zespole tor przeszkód, rozwijają się umiejętności współpracy i współodpowiedzialności - a takie postawy w firmie są pożądane szczególnie przez zarząd, dział HR i CSR. To absolutny światowy trend. Może też być odwrotnie: swoistą nagrodą za zaangażowanie społeczne może być kolejne wyzwanie. Zawsze jednak chodzi o rozwój i o lepszy świat. Dochód z zakupu pakietów zostanie przekazany na rozwój Szlachetnej Paczki.

- Jest to nowatorska forma promocji zaangażowania społecznego, niestandardowe podeście do budowania team spirit i unikalne doświadczenie wpływające na motywację. Jest to sprawdzona metoda wyciągania poza strefę komfortu, przełamywania ograniczeń i dawania inspiracji do poszukiwania lepszej wersji siebie. Ta inicjatywa to również skuteczny rozwój w praktyce takich kompetencji jak: przywództwo, zarządzanie zespołem i kryzysem, współpraca, motywacja w sytuacjach ekstremalnych **– mówi Jaro Bieniecki, prezes Runmageddonu.**

Więcej informacji:
www.runmageddon.pl/szlachetna-paczka

mp

Łukasz Włodarczyk, prezes zarządu Metropolitan Investment S.A.

Magdalena Grzywa, Business Development Manager Metropolitan Investment S.A.

Ewa Ostrowska, Partner CRLS, Jarosław Zdzitowiecki, dyrektor regionalny Nuvalu Polska

Fot. Krzysztof Nowosielski

Od lewej: Mirosław Welizarowicz, Sopockie Centrum Fizykoterapii i Rehabilitacji, Zbigniew Chyła

Tomasz Zaramski z żoną, Vectra Usługi Telekomunikacyjne

Tomasz Wileński, dyrektor oddziału Metropolitan Investment w Gdańsku

Michał Baryżewski, architekt, współwłaściciel biura Arch-Deco

PATRONUJE PRESTIŻ

# METROPOLITAN BUSINESS NIGHT

Hossa na rynku nieruchomości a portfel inwestycyjny inwestora indywidualnego – taki był temat przewodni kolejnego już spotkania z cyklu Metropolitan Business Night. Tym razem firma Metropolitan Investment zaprosiła swoich klientów i gości do hotelu Dwór Oliwski City Hotel & SPA. **mp**

Od lewej: Andrzej Popławski, prezes ODDK Sp. z o.o., Adam Kiczka, adwokat

Od lewej: Artur Zawadzki, Tomasz Kozioł, Katarzyna Klecha, Mariusz Burc – Metropolitan Investment

Od lewej: Marek Albertyński, Sławomir Kajdana, właściciele firmy Akpol

Rafał Kroczak, dyrektor ds. analiz Metropolitan Investment S.A.

Mateusz Stańczyk, Partner Crido Legal

Od lewej: Karolina Jaś, Alicja Przytuła, Agnieszka Piłat – Metropolitan Investment

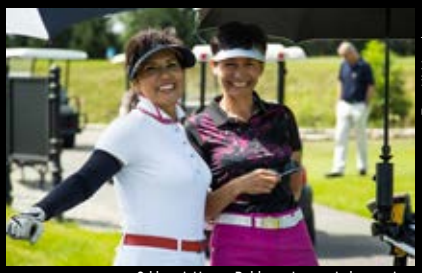
Wojciech Jaworski, współwłaściciel Intuo Group

Wioleta Wojtczak, Associate Director Savills Polska

Karolina Bomba i Dariusz Wojtowicz, Metropolitan Investment

Od lewej: Katarzyna Bobińska, właścicielka Travel&Action, Oksana Wojtkiewicz, mistrzyni Sierra Golf Club

Daniel Sadoch, mistrz Sierra Golf Club


Fot. KMArtphoto

Od lewej: Hanna Pałdyna, Joanna Łukaszewicz

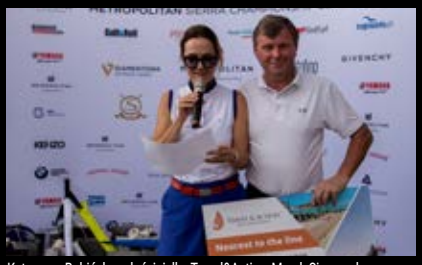
Robert Jaś, wiceprezes zarządu Metropolitan Investment S.A

PATRONUJE PRESTIŻ

## GOLF I INWESTYCJE

Wielkie sportowe emocje i prawdziwie klubowa atmosfera towarzyszyły turniejowi Metropolitan Sierra Golf Championship 2018. Oprócz golfowych rozgrywek, uczestnicy zawodów mieli okazję wziąć udział w panelach dyskusyjnych na temat inwestowania, pokazach organizowanych przez partnerów wydarzenia oraz wyśmienitej zabawie podczas wieczornego bankietu. **mp**

Od lewej: Małgorzata Głódkowska, Marta Ciesiołkiewicz, Elżbieta Wolschendorf-Łazowska, Jacek Ciesiołkiewicz


Katarzyna Bobińska, właścicielka Travel&Action, Marek Siemaszko

Katarzyna Bobińska, Jacek Nowicki, Golf Help

Henryk Konopka

Anna Halarewicz, artystka, ilustratorka mody

Od lewej: Monika Bednarska, artystka Anna Halarewicz, Barbara Glaza, Ksenia Bagniewska, Elżbieta Bieniek, członkinie Gdańskiego Klubu Soroptimist International.

Fot. Nikola Leleń

Od lewej: Tomasz Glaza, Barbara Glaza, Andrzej Piętowski, Bożena Piętowska

Wiktor Kamiński i Agnieszka Kamińska

PATRONUJE PRESTIŻ

## WERNISAŻ ANNY HALAREWICZ

Anna Halarewicz, jedna z najbardziej rozpoznawalnych ilustratorek mody w Polsce, zaprezentowała swoje prace w gdańskiej galerii sztuki Glaza Expo Design. Wernisaż zgromadził grono wielbicieli jej talentu. Przy dźwiękach muzyki Lulu Rouge i zapachu kadzideł można było podziwiać duże płótna z wizerunkami wyjątkowych kobiet oraz mniejsze formaty namalowane przy zastosowaniu mieszanych technik : piórko, akryl i akwarela. **mp**

Od lewej: Barbara Glaza, Małgorzata Glaza-Połoczańska

Kamil Zajkowski

Od lewej: Gizela Owsikowska, Willa Litarion, Anna Halarewicz, artystka

Tomasz Glaza

Agnieszka Dygant

Patricia Kazadi

Aleksandra Domańska

Katarzyna Figura

## VISA KINO LETNIE NA MOLO

Przez całe lato w Sopocie na molo trwa festiwal Visa Kino Letnie. Codziennie wieczorami odbywają się seanse filmowe, cyklicznie też odbywają się spotkania z gwiazdami i imprezy filmowe. Na uroczystej gali wręczono m.in. nagrodę Diamentowego Klapsa, którą otrzymała Agnieszka Dygant. Zobaczcie, kto jeszcze zawitał do Sopotu. **mp**

Od lewej: Adrian_Kurowski, dyrektor Visa Poland, Magdalena Czarzyńska-Jachim, UM_Sopot, Paweł Adamski, prezes Outdoor Cinema

Borys Szyc

Artur Żmijewski

Bartłomiej Kotschedoff

Artur Kowalczyk, prezes Pomorskiego Klubu Biznesu

Adam Ogrodowczyk, trener personalny, FoodandFit catering dietetyczny

Elżbieta Ogrodowczyk, Centrum Zmiany Ela Ogrodowczyk

Fot. Sylwester Ciszek

Patrycja Brendler, projektantka biżuterii, Katarzyna Bednarska, showroom Katarzyna Bednarska i Projektanci

PATRONUJE PRESTIŻ

## BIZNESOWA AKADEMIA GOLFA

Pomorski Klub Biznesu zaprosił swoich członków na Biznesową Akademię Golfa. Na polu w Tokarach można było nie tylko spróbować swoich sił w tej dyscyplinie sportu, ale też nawiązać wiele nowych kontaktów biznesowych oraz pielęgnować relacje w biznesie. **mp**

Grzegorz Gosk, Ergo Pro

Paulina Wein, Centrum Sportów Rakietowych, Paweł Kąkol, Pomorski Klub Biznesu

Aleksandra Kampa, właścicielka seeDOM Nieruchomości

Paulina Marwińska, hotel Haffner

PREMIUM SOUND
Indywidualne podejście
do każdego projektu.
www.premiumsound.pl
stereo • kino domowe • gramofony
płyty cd i winylowe • instalacje multimedialne
multiroom • ekrany • projektory • telewizory
Aleja Niepodległości 645 B, 81-855 Sopot
tel. 513-07-07-30, 537-07-07-30

# ZNAJDZIECIE NAS W PRESTIŻOWYCH MIEJSCACH!

## KAWIARNIE

**Umam**, Gdańsk, ul. Hemara 1; **Umam Marina**, Gdańsk, ul. Szafarnia 11; **Kafe Delfin**, Gdańsk, ul. Opata Jacka Rybińskiego 17; **Segafredo**, Gdańsk, Targ Rybny 11 wejście od Motławy; **Cafe W**, Gdańsk, CH Manhattan; **Corten Cafe**, Gdańsk, Plac Solidarności 1 (Europejskie Centrum Solidarności); **Marmolada Chleb i Kawa**, Gdańsk, ul. Słonimskiego 5 (osiedle Garnizon); **Mount Blanc**,Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Pijalnia czekolady E. Wedel**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Gelatio Magia**, Gdańsk, Galeria Bałtycka **Costa Cofee**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Kreatywna Cafe**, Gdańsk, ul. Słowackiego 19; **Sztuka Wyboru**, Gdańsk, ul. Słowackiego 19; **Paulo Gelateria**, Gdańsk, ul. Podwale Staromiejskie 96/97; **Caldo**, Gdańsk, Plac Dominikański 1; **Rosse Rosse**, Gdynia, ul. Świętojańska 45 (Bałtiq Plaza); **Costa**, Gdynia, Centrum Riviera; **Dom Czekolady**, Gdynia, Centrum Riviera; **Mount Blanc**, Gdynia, Centrum Riviera; **Dom Czekolady**, Gdynia, Centrum Gemini; **Grey Coffee&More**, Gdynia, Centrum Gemini; **Corner Cafe**, Gdynia, ul. Świętojańska 78A; **Costa Coffee**, Gdynia, CH Klif; **Cyganeria**, Gdynia, ul. 3 Maja 27; **Mariola Cafe**, Gdynia, ul. Prusa 24; **Delicje**, Gdynia, Centrum Riviera; **Ciuciu Babka**, Gdynia, al. Piłsudskiego 30; **Lavenda Cafe**, Gdynia, ul. Starowiejska 11; **Alt Cafe**, Gdynia ul. Legionów 112F/1 (Altus); **Cafe Resto**, Sopot, Hotel Rezydent; **Mount Blanc**, Sopot, Centrum Haffnera; **Cafe Ferber**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 48; **Pijalnia czekolady E. Wedel**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36; **Cukiernia T.Deker**, Sopot, Hotel Rezydent; **Kava**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 61; **So! Coffe**, Sopot, Krzywy Domek; **Capuccino Cafe**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 25; **Pociąg do kawy**, Nowe Centrum Sopotu; **La Crema**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 14; **La Bagatela**, Nowe Centrum Sopotu

## RESTAURACJE/PUBY/KLUBY

**Thai Thai**, Gdańsk, ul. Pogarbary 10, **Grass, Gdańsk**, ul. Szeroka 121/122; **Motlava, Gdańsk**, ul. Stara Stocznia 2/1; **Po Brzegi**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/4; **Bresno**, Gdańsk, ul. Krasickiego 9B/1; **Tekstylia**, Gdańsk, ul. Szeroka 11; **Aioli Inspired by Gdańsk**, Gdańsk, ul. Partyzantów 6; **Majolika**, Gdańsk, ul. Uphagena 23; **Czarna Owca by Lula**, Gdańsk, ul. Chlebnicka 13/16; **Amber Side**, Gdańsk, Plac Solidarności 1 (Europejskie Centrum Solidarności); **Fishmarkt**, Gdańsk, Targ Rybny 6 C; **Fellini**, Gdańsk, Targ Rybny 6; **Correze**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/7; **Bellevue**, Gdańsk, Targ Rybny 10 AB; **Hard Rock Cafe**, Gdańsk, ul. Długi Targ 35/38; **Goldwasser**, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 22, **Lao Thai**, Gdańsk, Targ Rybny 11 wejście od Motławy; **Restauracja Sempre**, Gdańsk, Targ Rybny 11 wejście od Motławy; **Restauracja Kubicki**, Gdańsk, ul. Wartka 5; **Sushi 77**, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 30 (obok Żurawia); **Mito Sushi**, Gdańsk, ul. Tandeta/Szeroka; **La Cucina**, Gdańsk, ul. Szeroka 86; **Patio Espanol**, Gdańsk, ul. Tandeta (róg Szerokiej); **Restauracja Gdańska**, Gdańsk, ul. Św. Ducha 16; **Restauracja Filharmonia**, Gdańsk,ul. Ołowianka 1; **Restauracja Ritz** , Gdańsk, ul. Szafarnia 6; **Restauracja Szafarnia 10**, Gdańsk,ul. Szafarnia 10; **Neighbours Kitchen**, Gdańsk,ul. Szafarnia 11 (Waterlane); **Delmonico Cut**, Gdańsk, ul. Szafarnia 11; **Izakaya Sushi**, Gdańsk, ul. Szafarnia 11; **KOKU Sushi**, Gdańsk, Olivia Business Centre; **Otwarta**, Gdańsk, ul. Słonimskiego 6 (Garnizon); **Lula**, Gdańsk, ul. Norwida 4 (Garnizon); **Ping Pong**, Gdańsk, ul. Słowackiego 21 (Garnizon); **Eliksir**, Gdańsk, ul. Hemera 1 (Garnizon); **Lobster**, Gdańsk, Olivia Business Centre; **VNS**, Gdańsk, C.H. Manhattan; **Metamorfoza**, Gdańsk, ul. Szeroka 22/23; **Thao Thai**, Gdańsk, ul. Szeroka 84; **Tawerna**, Gdańsk, ul. Powroźnicza 19/20; **Mon Balzac**, Gdańsk ul. Piwna 36/39; **Brovarnia**, Gdańsk, ul. Szafarnia 9; **Gdański Browke**, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 11; **Fusion Sushi**, Gdańsk, ul. Stary Rynek Oliwski 9; **Mono Kitchen**, Gdańsk, ul. Piwna 28/30; **Piwna 47**, Gdańsk, ul. Piwna 47; **Latający Holender**, Gdańsk, ul. Długi Targ 33/34; **Big Apple**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 578; **Stacja de Luxe**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 22; **Mercado Tapas Bar**, Gdańsk, ul. Partyzantów 8/4; **Restauracja Magiel**, Gdańsk, ul. Toruńska 12; **Fedde Bistro**, Gdynia, ul. Świętojańska 43; **Como Ristorante**, Gdynia, CH Klif; **Tokyo Sushi**, Gdynia,ul. Mściwoja 9; **Trafik Jedzenie & Przyjaciele**, Gdynia, Skwer Kościuszki 10; **Del Mar**, Gdynia, Plaża Miejska Śródmieście; **Hashi Sushi**, Gdynia, ul. Przebendowskich 38; **Moshi Moshi Sushi**, Gdynia, Centrum Gemini; **CoCo**, Gdynia, Centrum Gemini; **Chwila Moment**, Gdynia, InfoBox; **Barracuda**, Gdynia, Bulwar Nadmorski; **Browar Port Gdynia**, Bulwar Nadmorski; **Vinegre di Rucola**, Gdynia, Bulwar Nadmorski; **Główna Osobowa**, Gdynia, ul. Abrahama 39; **Tapas Barcelona**, Gdynia, ul. Świętojańska 23/2B; **Pasta Miasta**, Gdynia, ul. Świętojańska 46; **Open Kitchen**, Gdynia, ul. I Armii WP 10; **Aleja 40**, Gdynia, ul. Piłsudskiego 40; **Tako Bar**, Gdynia, ul. Świętojańska 21; **Panorama**, Gdynia, ul. Mickiewicza 1/3; **Malika**, Gdynia, ul. Świętojańska 69; **Mariaszek** Gdynia, ul. Spółdzielcza 1; **The Dockers Inn**, Gdynia, Centrum Gemini; **Polska Melodia**, Gdynia, ul. Portowa 8; **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; **Trio Restauracja**, Gdynia, ul. Starowiejska 29-35; **AleBrowar**, Gdynia, ul. Starowiejska 40B; **Santorini**, Gdynia, ul. Świętojańska 61; **Biały Królik**, Gdynia, ul. Folwarczna 2; **Gard Nordic Kitchen**, ul. Waszyngtona 10 (Hotel Courtyard); **Mondo di Vinegre**, Gdynia, ul. Polska 1; **Pieterwas Krew i Woda**, Gdynia, ul. Abrahama 41; **Śródmieście**, Gdynia, ul. Mściwoja 9; **Bliżej**, Gdynia, Plac Kaszubski 1A; **Cozzi**, Gdynia, ul. Władysława IV 49; **Tawerna Orłowska**, Gdynia, ul. Orłowska 1; **Przystanek Orłowo**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 237/3; **Vertigo**, Gdynia, Plac Grunwaldzki 2; **Bazaar**, Gdynia, ul. Świętojańska 49; **Sempre Pizza e Vino**, Gdynia, ul. Starowiejska 30; **Magiel Towarzyski**, Gdynia, ul. Strzelców 1; **Morze Wina**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6c/11 (Sea Towers); **La Vita**, Gdynia, ul. Władysława IV; **La Vita**, Sopot, Centrum Haffnera; **Grono di Rucola**, Sopot, ul. Wybickiego 48; **Dom Sushi**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 38; **Nowy Świat**, Sopot, Centrum Haffnera; **Monte Vino**, Sopot, Centrum Haffnera; **Pelikan**, Sopot, Centrum Haffnera; **Thai Thai**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 17; **Błękitny Pudel**, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 44; **Toscana**, Sopot, ul. Grunwaldzka 27; **U Kucharzy**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 60; **Ristorante Sempre**, Sopot, ul. Grunwaldzka 11; **Morska**, Sopot, ul. Morska 9; **Pizzeria Sempre**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 49; **Rucola**, Sopot, Krzywy Domek; **White Marlin**, Sopot, Al. Wojska Polskiego 1; **Browar Miejski Sopot**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 35; **Crudo**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36; **Unique Club**, Sopot, Plac Zdrojowy 1; **Avocado**, Sopot, Plac Zdrojowy 1; **Cyrano-Roxane**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 11; **Tapas de Rucola**, Sopot, Pułaskiego 15; **Pick&Roll Club**, Sopot, ul.Zamkowa Góra 3-5; **Bocian Morski**, Sopot, ul. Pułaskiego 19/1; **La Marea**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 38; **Pak Choi,** Sopot, ul. Morska 4; **Pieprz**, Sopot, ul. Haffnera 7; **Smak Morza**, Sopot, Al. Franciszka Mamuszki 2; **Restauracja Amici**, Sopot, ul. Jana Kazimierza 2; **Restauracja Petit Paris**, Sopot, ul. Grunwaldzka 12-16; **Restauracja Pinokio**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 45; **Sushi77**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 53 (Krzywy Domek); **Delmonico Cut**, Sopot, ul. Moniuszki 10 (Hotel Opera); **Zatoka Sztuki**, Sopot, Al. Franciszka Mamuszki 14; **Bulaj Sopot**, Sopot, Al. Franciszka Mamuszki 22; **737 L'entre Villes**, Sopot, Al. Niepodległości 737; **Aquarella**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35 (Hotel Villa Aqua); **Pomarańczowa Plaża**, Sopot, ul. Emilii Plater 19; **Fidel,** Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6; **Hashi Sushi**, Dworzec Sopot; **Tartorria**, Dworzec Sopot; **Fit&Green**, Dworzec Sopot; **Whiskey on The Rock**, Dworzec Sopot; **Bagażownia Zynera**, Dworzec Sopot; **SeaFood Restaurant**, Dworzec Sopot; **Secretariat**, Hipodrom Sopot; **Projekt 36,** Sopot, ul. Obr. Westerplatte 36 A; **Napoli Mia**, Sopot, ul. Podjazd 2; **Polskie Smaki,** Sheraton Sopot; **Wave**, Sheraton Sopot; **1911 Restaurant**, Sopot, ul. Grunwaldzka 4/6

## SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE

**Barberian**, Gdańsk, ul. Wyspiańskiego 28; **Quiris**, Gdańsk, ul. Gałczyńskiego 12; **Salon Fryzur Męskich**, ul. Łąkowa 27; **Fryzjernia**, Gdańsk, ul. Szeroka 24-26; **Club Fryzjerski Alternative**, Gdańsk, CH Familia; **Jacques Andre**, Gdańsk, ul. Elżbietańska 9/10 koło kościoła św. Józefa; **Jacques Andre**, Gdańsk, Galeria Bałtycka (poziom -1); **Salon Fryzjersko – Kosmetyczny ExcellentQ**, Gdańsk, ul. Rajska 1/5A; **Salon Fryzjerstwa Artystycznego Degowski**, Gdańsk, ul. Heweliusza 31; **Rocciali**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Rocciali**, Olivia Business Centre; **Atelier de Beaute**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 409 (Alchemia); **Studio Marina**, Gdańsk, ul. Jelitkowska 20 Hotel Marina; **Metamorphosis Karolina Konkiel**, Gdańsk, ul. Czarny Dwór 14/4; **Prive Club Fryzjerski**, Gdańsk, ul. Rajska 1/5 FG; **Camile Albane, Gdańsk**, CH Madison; **PSSW Mat-Studio**, Gdynia, ul. Orłowska 86; **Obsessive Studio**, Gdynia, ul. Batorego 4; **Studio No 7**, Gdynia, ul. Bema 10; **Guerlain**, Gdynia, ul. Abrahama 24; **La Perla**, Gdynia, ul. Harcerska 5; **Salon Fryzjerski Dorota**, Gdynia, CH Klif; **Salon Fryzjerski Dorota**, Gdynia, Plac Górnośląski 4; **Instytut Piękna Dolce Vita**, Gdynia, Skwer Kościuszki 18; **Beauty Marine**, Gdynia, ul. Zygmunta Augusta 7; **Studio Effect**, Gdynia, ul. Starowiejska 41/43 (Atrium); **Akademia Makijażu** Permanentnego, ul. Starowiejska 41/43 (Atrium); **Brański Salon**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245/14 (Nowe Orłowo); **Elixir Kosemtyka**, Gdynia, ul. Świętojańska 41/7; **Atelier Brzozowski**, Gdynia, Legionów 119C; **Salon Fryzjerski Studio F**, Gdynia, ul. Świętojańska 43/19; **Salon Sopot**, Sopot, Al. Niepodległości 775; **Jacques Andre**, Gdynia, Centrum Riviera; **Centrum Pięknego Ciała**, Sopot, ul. Jagiełły 4; **Styl**, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 46; **Instytut Dr Irena Eris**, Sopot, ul. Grunwaldzka 12-16; **Salon urody Drausal**, Sopot, al. Niepodległości 739/1; **Beauty Box**, Sopot, ul. Sobieskiego 2/1; **Salon Modnej Fryzury Mago**, Sopot, Al.. Niepodległości 688; **Salon Sopot**, Sopot, Al. Niepodległości 775/1; **Włoski Salon Fryzur**, Sopot, Al. Niepodległości 648/1; **HairBar**, Sopot, Sheraton, Dom Zdrojowy; **Instytut Kosmetologii Nina Godlewska**, Sopot, ul. Obr. Westerplatte 2-4

## SPA&WELLNESS

**Five Senses**, Gdańsk, ul. Norwida 4; **Thao Thai,** Gdańsk, ul. Szeroka 86; **Marina Wellness Centre**, Gdańsk, ul. Jelitkowska 20 Hotel Marina; **Beauty Derm Instytut-Medical Day SPA**, Gdańsk, ul. Kapliczna 30 Hotel Posejdon **Petite Perle**, Gdańsk, ul. Beniowskiego 51; **Vitallabs**, Gdańsk, Al. Jana Pawła II 3B lok. U1; **Instytut SPA w Hotelu Dwór Oliwski**, Gdańsk, ul. Bytowska 4; **Spameed**, Gdańsk, ul. Wały Piastowskie 1; **Moments Day Spa**, Gdańsk, ul. Myśliwska 33; **Mana Day Spa**, Gdynia, ul. Żwirki i Wigury 2A; **SPA w Hotelu Kuracyjnym**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 255; **Quadrille Spa**, Gdynia, ul. Folwarczna 2; **Instytut Genesis**, Gdynia, ul. Ejsmonda 2; **Vanity Day Spa**, Gdynia, ul. I Armii WP 26/1U; **Day SPA Vita'o**, Gdynia, ul. Abrahama 11/10; **OXO Spa**, Sopot, ul. Grunwaldzka 94; **Day SPA w Hotelu Rezydent**, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja; **Sheraton Sopot Hotel Conference Center&SPA**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **City Day Spa**, Sopot, Hotel Villa Baltica, ul. Emilii Plater 1; **Aquapark Sopot**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 3-5; **Salon Mai Thai**, Sopot, ul. Chopina 26 A; **Aqua Spa Sopot**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 3-5

## MEDYCYNA ESTETYCZNA I CHIRURGIA PLASTYCZNA

**Skinlab**, Gdańsk, ul. Hemara 2; **Dr Kondej**, Gdańsk, ul. Polanki 136/6; **DermicLab Med.&Beauty Clinic**, Gdańsk, ul. Obywatelska 2A; **Petite Perle**, Gdańsk, ul. Beniowskiego 51; **Perfect Medica**, Gdańsk, ul. Kołobrzeska 63; **Clinica Dermatologica**, Gdańsk, ul. Curie Skłodowskiej 3; **Dr Pernak**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 549; **Dwór Kuźniczki**, Gdańsk, ul. Wajdeloty 13; **Amiamo.pl**, Gdańsk, ul. Obr. Wybrzeża 7; **Klinika Dobosz**, Gdańsk, ul. Partyzantów 14 lok.102; **Instytut Kosmetologii Babiana**, Gdańsk, ul. Hynka 6/9; **Klinikia Zdrowia i Piękna H&Bmed**, Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 8; **Gdańska Klinika Urody**, Gdańsk, ul. Stara Stocznia 2/2; **Centrum Odnowy Biologicznej Stenia**, ul. Starowiejska 41/43, Gdynia; **Beauty Medical**, Gdynia, ul. Wincentego Pola 27; **Proderm**, Gdynia, ul. Świętojańska 135/2; **Laser Line,** Gdynia, ul. Mściwoja 10; **Beauty Laser**, Gdynia, ul. Abrahama 45; **Beauty Derm,** Gdynia, ul. Świętojańska 139; **Centrum Medyczne Dr Kubik**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/9; **Klinika Estetyki**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/11; **Derm Estetyka**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/12; **Centrum Medyczne Nowe Orłowo**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245/8 Nowe Orłowo; **Allure Institute**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/7 Nowe Orłowo; **Holistic Clinic**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/6 Nowe Orłowo; **Klinika Orłowo**, Al. Zwycięstwa 241/11 Nowe Orłowo; **Klinika Urody Mediderm**, Gdynia, ul. Abrahama 36-44; **Instytut Urody Agata Partyka**, Gdynia, ul. Strzelców 1/4; **New Skin**, Gdynia, ul. Armii Krajowej 38; **Centrum Zdrowia i Urody Orchid**, Sopot, ul. Haffnera 10/2; **Estee Med.**, Sopot, ul. Chopina 34/2; **Sopocka Fabryka Urody**, Sopot, ul. Smolna 1D; **Derm-Al**, Sopot, ul. Armii Krajowej 116/5; **Medissima**, Sopot, ul. Armii Krajowej 72

## HOTELE

**Hotel Impresja**, Gdańsk, ul. Tuwima 12 **Hilton Gdańsk**, Gdańsk, Targ Rybny 1; **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; **Celestin Residence**, Gdańsk, ul. Straganiarska 19; **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; **Fahrenheit**, Gdańsk, ul. Grodzka 19; **Grand Cru**, Gdańsk, ul. Rycerska 11-12; **Puro Hotel**, Gdańsk, ul. Stągiewna 26; **Hotel Sadova**, Gdańsk, ul. Łąkowa 60; **Hotel Almond**, Gdańsk, ul. Toruńska 12; **Dwór Prawdzica**, Gdańsk, ul. Piastowska 198; **Hotel Focus**, Gdańsk, ul. Nad Stawek 5; **Kuracyjny**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 255; **Różany Gaj**, Gdynia, ul. Korzeniowskiego 19 D; **Hotel Nadmorski**, Gdynia, ul. Ejsmonda 2; **Courtyard by Marriott**, Gdynia, ul. Waszyngtona 19; **Hotel Villa Baltica**, Sopot, ul. Emilii Plater 1; **Hotel Rezydent**, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja; **Sheraton Sopot Hotel**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **Sofitel Grand Sopot**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 12-14; **Villa Antonina**, Sopot, ul. Obr. Westerplatte 36 A; **Mera Spa**, Sopot, ul. Bitwy pod Płowcami 59; **Mała Anglia**, Sopot, ul. Grunwaldzka 94; **Dworek Admirał**, ul. Powstańców Warszawy 80; **Hotel Sopot**, Sopot, ul. Haffnera 88; **Villa Sentoza**, Sopot, ul. Grunwaldzka 89; **Hotel Haffner**, Sopot, ul. Haffnera 59; **Villa Aqua**, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35; **Młyn Klekotki**, Godkowo

## KLUBY FITNESS

**Adrenaline Gym**, Gdańsk, ul. Słowackiego 1A; **Fitness Authority**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 229; **Tiger Gym**, Gdańsk, CH Manhattan; **My Gym**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Tiger Gym**, Gdańsk, Grunwaldzka 411; **Marina Wellness Centre**, Gdańsk, Hotel Marina; **Centrum Joga i Pilates**, Gdynia, ul. Starowiejska 54/3; **Tiger Gym**, Gdynia, Centrum Riviera; **Calypso Fitness**, Sopot, AL. Niepodległości 697-701 (Sopocki Skwer); **Sheraton Fitness**, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10; **CrossFit Trójmiasto**, Sopot, 3 Maja 69C; **Elite Gym, Sopot**, ul. Boh. Monte Cassino 55-57

## SALONY SAMOCHODOWE

**BMW Zdunek**, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45; **Bawaria Motors**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 195; **Audi Centrum Gdańsk**, ul. Lubowidzka 44; **Renault Zdunek**, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45; **Motor Centrum**, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 4/8; **KMJ Zdunek**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 295; **Opel Serwis Haller**, Gdańsk, ul. Odyseusza 20; **Subaru Zdanowicz**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 256 A; **British Automotive**, Gdańsk, ul. Abrahama 5; **Volvo Drywa**, Gdańsk, ul. Kartuska 410; **BMG Goworowski**, Gdańsk, ul. Elbląska 81; **Carter Toyota**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 260; **City Motors**, Gdańsk, ul. Jagiellońska 12A; **BMW Zdunek**, Gdynia, ul. Druskiennicka 1; **Lexus Trójmiasto**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/3; **Auto Mobil**, Gdynia, ul. Wielkopolska 241; **Volvo Drywa**, Gdynia, ul. Parkowa 2; **Mercedes BMG Goworowski**, Gdynia, ul. Łużycka 9; **Auto House**, Gdynia, ul. Stryjska 24; **Ford Euro Car**, Gdynia, ul. Owsiana 13; **Audi Centrum Gdynia**, ul. Łużycka 3A; **Peugeot, JD Kulej**, Gdynia, ul. Chwaszczyńska 128; **Honda**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 162; **Opel Serwis Haller**, Gdynia, ul. Morska 290A; **Porsche Centrum Sopot**, Sopot, Al. Niepodległości 956; **Prestige**, Sopot, Al. Niepodległości 663; **Unique Cars**, Reda, ul. Wejherowska 56

## KLINIKI I GABINETY LEKARSKIE

**Polmed**, Gdańsk, CH Manhattan; **Smile Clinic**, Gdańsk, ul. Szymanowskiego 2; **Invicta**, Gdańsk, ul. Rajska 10 (Madison); **Vivadental**, Gdańsk, Al. Zwycięstwa 48; **Miladent**, Gdańsk, ul. Rajska 1/5 CD; **Impladent**, Gdańsk, ul. Kartuska 313; **Premiere Dent**, Gdańsk, ul. Beniowskiego 11/2; **Clinica Dermatologica**, Gdańsk, ul. Curie Skłodowskiej 3; **Projekt Uśmiech**, Gdańsk, ul. Partyzantów 76 (Green Office); **Victoria Clinic**, Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 57; **Klinika Prof. Dobosz i Partnerzy**, Gdańsk, ul. Partyzantów 14 lok. 102; **Anna Dental Clinic**, Gdańsk, ul. Szeroka 119/120; **Lux Med.**, Gdańsk, Al. Zwycięstwa 49; **Kryspin Dent**, Gdańsk, ul. Partyzantów 9; **Nawrocki Clinic**, Gdańsk, ul. Czarny Dwór 10/34; **VitalLabs**, Gdańsk, ul. Czarny Dwór 14/4; **Dental Spa**, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 164; **Prodent**, Gdańsk, CH Madison; **Prodent**, Gdańsk, ul. Słonimskiego 1/65 (Garnizon); **Clinica Del Mare**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/1; **Medico Dent**, Gdynia, ul. Starowiejska 24; **Centrum Optyczno – Okulistyczne**, Gdynia, ul. Świętojańska 73; **Stomatolog Lidia Siatkowska**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/7; **Marcin Rudnik**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/3; **Sanus Dentes**, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/12; **Evi-Med.**, Gdynia, ul. Bp. Dominika 8-14; **Osteo Sport**, Gdynia, ul. Stryjska 26; **Mawident**, Gdynia, ul. Strzelców 11B/4; **Artdent Beauty&Care Dentistry**, Sopot, ul.Jagiełły 4/2; **Den Arte**, Sopot, ul. Armii Krajowej 122; **iDentical**, Sopot, ul. 1 Maja 5; **Grand Dental**, Sopot, ul. Haffnera 25

## SKLEPY I BUTIKI

**City Meble**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 211; **Lilou**, Gdańsk, ul. Ogarna 126/127; **Cafardini**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 472 (Olivia Gate, 3p); **Bestbrandshop**, Gdańsk, Galeria Metropolia; **InFashion**, Gdańsk, ul. Pańska 3; **Electronic Point**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 234 **Simple**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Max Mara**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Marella**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Swarovski**, Gdańsk, galeria Bałtycka; **Time Trend**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Intersport**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **TUI Centrum Podróży**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Body Shop**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Taranko**, Gdańsk, Galeria Bałtycka **Strellson**, Gdańsk, Galeria Bałtycka **Lanoro**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Clarks**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Tru Trusardi**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Aryton**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Betty Barclay**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Deni Cler**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Apia**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Jack Wolfskin**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Denon**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Valentini/Samsonite**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Optyk Studio 1242**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Apia**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Centrum Wina**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Rosenthal**, Gdańsk, Galeria Bałtycka; **Centrum Wina**, Gdańsk, CH Manhattan; **Dolio Wini**, Gdańsk, ul. Szymanowskiego 9 (Garnizon); **Interior Park**, Gdańsk, Grunwaldzka 223; **Marry Me**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 124; **World Box**, Gdańsk, CH Manhattan; **Sandwich-mac**, Gdańsk, CH Madison; **Valentini/Samsonite**, Gdańsk, Madison; **Winers**, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 52; **Premium Sound**, Gdańsk, ul. Rakoczego 31; **Lingeria**, Gdańsk, ul. Dmowskiego 5; **Lumann**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 4; **Interior Park**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 223; **Coco Perfumy**, Gdańsk, ul. Szeroka 44-45; **Elements**, Gdańsk, ul. Przywidzka 4; **Moma Studio**, Gdańsk, ul. Przywidzka 7 (Rental Park); **Novelle**, Gdańsk, ul. Przywidzka 7 (Rental Park); **MK Design**, Gdańsk, ul. Przywidzka 7 (Rental Park); **Hever** , Salon Snu, Gdańsk, ul. Przywidzka 7 (Rental Park); **IKA-Kolor**, Gdańsk, Grunwaldzka 470; **Persona**, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 569; **Galeria Rubio**, Gdańsk, ul. Słonimskiego 5 lok.66; **OOG Eyewear Concept Store**, Gdańsk, ul. Szeroka 15/17; **Perfumeria Galilu**, Gdańsk, ul. Szeroka 15/17; **DaSea People**, Gdynia, ul. Abrahama 29; **Cocho**, Gdynia, ul. Kilińskiego 11/1; **Fashion Box**, Gdynia, ul. Zygmunta Augusta 9/2B; **Amazing Decor**, Gdynia, ul. Żwirki i Wigury 8; **Deco Home Art.**, Gdynia, al. Zwycięstwa 234; **Bo Concept**, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus); **Studio Dago**, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus); **Spensen**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 171; **Pracownia AGD**, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus); **NAP**, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus); **Hypnos Beds**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 239; **REMEB**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/1 (Nowe Orłowo); **Flader Art,** Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/8 (Nowe Orłowo); **Sen i Zdrowie**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 237/1 (Nowe Orłowo); **Living Story**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 235/2 (Nowe Orłowo); **Butik See You**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245/2 (Nowe Orłowo); **InFashion**, Gdynia, ul. Świętojańska 91; **Epicentrum**, Gdynia, ul. Nowodworcowa 21; **Butik Baldinini**, Gdynia, ul. Świętojańska; **Butik By O la la**, Gdynia, ul. Świętojańska 61; **Butik New Classic**, Gdynia, ul. Świętojańska 44; **Butik MarcCain**, Gdynia, ul. Świętojańska 44; **Butik Classic**, Gdynia, ul. Świętojańska 33; **Men Boutique**, Gdynia, ul. Armii Krajowej 9; **Optical Christex**, Gdynia, CH Klif; **S'portofino**, Gdynia CH Klif; **Patrizia Pepe**, Gdynia, CH Klif; **Lidia Kalita**, Gdynia, CH Klif; **Marella**, Gdynia, CH Klif; **Calvin Klein**, Gdynia, CH Klif; **Betty Barclay**, Gdynia, CH Klif; **Max Mara**, Gdynia, CH Klif; **Hexeline**, Gdynia, CH Klif; **Grey Wolf**, Gdynia, CH Klif; **Gerry Weber**, Gdynia, CH Klif; **Pennyblack**, Gdynia, CH Klif; **MM Fashion**, Gdynia, CH Klif; **La Mania**, Gdynia, CH Klif; **Pinko**, Gdynia, CH Klif; **Liu Jo**, Gdynia, CH Klif; **Max&Co**, Gdynia, CH Klif; **Camel Active**, Gdynia, CH Klif; **Magnific**, Gdynia, CH Klif; **Bed&Breakfast Home**, Gdynia, CH Klif; **Splendido**. Gdynia, CH Klif; **Pierre Cardin**. Gdynia, CH Klif; **Valentini/Samsonite**, Gdynia, CH Klif; **Marciano Guess**, Gdynia, CH Klif; **Deni Cler Milano**, Gdynia, CH Klif; **Calvin Klein**, Gdynia, CH Klif; **KOKAI**, Gdynia, CH Klif; **Tru Trussardi**, Gdynia, CH Klif; **Henry Lloyd**, Gdynia, CH Klif; **Bizuu**, Gdynia, CH Klif; **N.Nagel**, Gdynia, CH Klif; **Apia**, gdynia CH Klif; **Swarovski**, Gdynia CH Klif; **Kezard**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 197; **Optical Christex**, Gdynia, Centrum Riviera **Geox**, Gdynia, Centrum Riviera; **Guess**. Gdynia, Centrum Riviera; **By o la la**, Gdynia, Centrum Riviera; **Airfield**. Gdynia, Centrum Riviera; **SunLoox**. Gdynia, Centrum Riviera; **Felina**, Gdynia, Centrum Riviera; **Pierre Cardin**, Gdynia, Centrum Riviera; **Elska**, Gdynia, Centrum Riviera; **Pako Lorente**, Gdynia, Centrum Riviera; **Desigual**, Gdynia, Centrum Riviera; **Fracomina**, Gdynia, Centrum Riviera; **Hugo Boss**, Gdynia, Centrum Riviera; **Rosenthal**, Gdynia, Centrum Riviera; **Samsung Brand Store**, Gdynia, Centrum Riviera; **Interior Park**, Gdynia, ul. Wielkopolska 251; **S'portofino**, Gdynia, CH Klif, Al. Zwycięstwa 256; **Total Look by Bunny The Star**, Gdynia, ul. Świętojańska 61; **Lilou**, Gdynia, ul. Świętojańska 56; **Dide Light**, Gdynia, ul. Stryjska 26; **Forma Collection**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 239; **Mesmetric**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 187; **Telem Play**, Gdynia, ul. Legionów 119A; **Smak Wina**, Gdynia, ul. Kasztanowa 13a; **Interno Design**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/12 (Nowe Orłowo); **Aranżer**, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245 (Nowe Orłowo); **Made in G**, Gdynia, Ale. Zwycięstwa 237 (Nowe Orłowo); **Optyk Lewandowski**, G

DAGO

# PŁYTKI CERAMICZNE

DIESEL®
LIVING

WITH

iris®
Ceramica

*UL. LEGIONÓW 112/13*
***GDYNIA***

*www.studio**dago.pl***

# ROBYG

# 10 lat

## w Gdańsku

# WIELKA PROMOCJA!

www.gdansk.robyg.pl