

prestíž

magazyn trójmiejski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY nr 09 (2016 r.)

**MAREK
WIKIERA**
KRWAWY
BIEG

PAWEŁ KUBIK
**TRENING
MÓZGU**

**MIŁOŚĆ
I PASJA**
ANIA ROGOWSKA
JACEK TORLIŃSKI

**GRZEGORZ
NIECKO**
**NA DACHACH
ŚWIATA**

TOMASZ
SCHUCHARDT
PAN AKTOR



Zużycie paliwa (średnio) i emisja CO₂ (średnio) dla poszczególnych modeli: Klasa A 160 – 5,5 l/100 km i 126 g/km; CLA 180 – 5,6 l/100 km i 129 g/km; GLA 180 – 5,9 l/100 km i 136 g/km;

Gwiazdy na wyciągnięcie ręki.

Skorzystaj z najnowszego **leasingu 1%** na modele kompaktowe:
nowy Mercedes CLA i CLA Shooting Brake oraz Klasa A, B i GLA.

Klasa A 160

od **889** PLN*

CLA 180

od **1 218** PLN*

GLA 180

od **1 111** PLN*

*Raty miesięczne netto liczone od wartości pojazdów brutto w ofercie dla przedsiębiorców
(wpłata wstępna: 10% ceny pojazdu, okres umowy: 24 miesiące, przebieg maksymalny: 40 000 km).
Oferta obejmuje wybrane modele Klasy A, B, CLA, CLA Shooting Brake, GLA. Oferta Lease&Drive 1%
Mercedes-Benz Leasing Polska Sp. z o.o. Liczba samochodów w ofercie ograniczona.

Mercedes-Benz

The best or nothing.



JASIEŃ BULWARY

NOWOŚĆ

Gdańsk, ul. Kartuska 420



Tel. 58 785 12 12
hossa.gda.pl
facebook.com/hossanews

HOSSA
DEVELOPER NR 1



MIEJSCE NA ZMIANĘ

Przedstawiamy dwa nowe bezprzewodowe systemy głośnikowe, które zapewniają potężne brzmienie wszędzie w promieniu 360 stopni, dopełnione zintegrowanymi serwisami muzycznymi i funkcją multiroom. A także nasz najbardziej wszechstronny telewizor z niezliczonymi możliwościami mocowania, doskonałym dźwiękiem, krystalicznie czystym obrazem 4K UH i platformą Android TV™.



BeoSound 1
BeoSound 1
€1400*

BeoSound 2
€1850*

BeoVision Horizon
€3400*

PRZEDSTAWIAMY BEOVISION HORIZON
BEOSOUND 1 & BEOSOUND 2

BANG & OLUFSEN

LIKE NO ONE ELSE

PRACOWNIA AGD — UL. LEGIONÓW 112 LOK. 8 — GDYNIA - RYSZARD PALIKOWSKI - 509 449 386

*Rekomendowana cena detaliczna: BeoVision Horizon 40: Cena nie obejmuje mocowania, ceny uchwytów i podstaw zaczynają się od 300 EUR. Energy Class B.

Lato to okres, kiedy jest za gorąco, aby robić to, na co w zimie było za zimno - te jakże prawdziwe słowa pasują do mnie jak ulał. Koniec wakacji, robię bilans zysków i strat. Co się udało, czego się nie udało. Po stronie zysków zapisuję urlop, po stronie strat krótkowłosą blondi i brak czasu na to, co zaplanowałem sobie zimą, czyli nauka kitesurfingu.

W sumie to z tą nauką było tak, że czas pewnie by się i znalazł, ale akurat było za gorąco. A gdy przyszła jesień tego lata, to akurat nie miałem czasu. Nie da się ukryć, że lato dopisało w tym sezonie... no może poza trzema ostatnimi tygodniami wakacji. Patrząc na ulewne deszcze w środku lata, na termometry wskazujące 14 stopni Celsjusza na chodzą mnie zawsze filozoficzne, wręcz egzystencjonalne rozmyślenia.

Człowiek lata w kosmos, chodzi po Księżycu, sięga do wnętrza atomu, potrafi zmienić pustynię w pole uprawne, wywołać i ograniczyć efekt cieplarniany, czerpać energię ze światła słonecznego, badać ciemną materię i alternatywne wszechświaty za pomocą Wielkiego Zderzacza Hadronów i wiele innych, przełomowych dla nauki, cywilizacji rzeczy.

Biorąc pod uwagę powyższe zacząłem się zastanawiać, jak to jest, że człowiek nie może sobie poradzić z banalnym deszczem? Nauczyliśmy się wyciągać wnioski z prądów, niżów, wyżów, itp. Dlaczego zatem nie moglibyśmy wpływać na pogodę, sterować nią? No, tak... sorry, taki mamy klimat. Klimat u nas jest dwustrefowy - tropikalny skwar lub arktyczny potop. I to miksuje się ze sobą w przeciągu jednego tygodnia. Nie istnieje nic pośrodku.

Ale jest miejsce, w którym od lat ludzie nie mają problemów z nieprzewidywalnym klimatem. Półwysep Helski - Riviera Północy, polskie Hawaje, największe skupienie surfera na metr kwadratowy na świecie. Mekka kitesurfingu i windsurfingu, nie tylko dla Polaków. Zjeżdżają tu się miłośnicy zeglarsstwa deskowego z całego świata.

To turyści przez 2 miesiące napędzają całą lokalną gospodarkę. Hotele, pensjonaty, kwatery prywatne, restauracje, tymczasowe bary, szkółki windsurfingu, sklepy żeglarskie, a przede wszystkim kempingi dające zarobić właścicielom grube miliony. Na Półwyspie pogoda jest zawsze, nawet gdy jej nie ma. Tubylcy i turyści nauczyli się żyć w symbiozie. Ci pierwsi akceptują dwumiesięczną inwazję i jej wszystkie negatywne skutki, ci drudzy przyzwyczaili się, że ci pierwsi kroją ich jak na Florydzie, czy w Cannes.

Ale tego lata wydaje się, że miarka się przebrała. Gdy pod koniec czerwca turyści zaczęli przyjeżdżać do swoich przyczep na kempingach od razu zauważyli, że jest dużo tłoczniej. Przybyło przyczep, domków holenderskich. Tylko miejsca nie przybyło. Cóż, taka kolej rzeczy, deska z latawcem staje się coraz popularniejsza. Zimny prysznic miał jednak nastąpić.

Właściciele kempingów postanowili podwyższyć ceny za postawienie przyczepy. Niektórzy o 100 procent, niektórzy trochę mniej. W środowisku zawrzało. Ci, których nie stać na płacenie nawet 30 tys. zł za rok, a także ci, którzy nie widzą sensu wydawania takiej kasy, rozpoczęli masowy exodus. Jest szansa, że w przyszłym roku Półwysep będzie mnie zatłoczony.

Cegielkę dołożyli też tubylcy. Miejscowi samorządowcy. Zaczęło się od opłat za parkowanie. Windsurferzy postulowali o bardziej przyjazną politykę w tym zakresie, wszak od lat nakręcają miejscowym koniunkturę, tubylcy - jak mówi druga strona - obiecali, ale się nie wywiązali. Pokazali wala tym, którzy zostawiają u nich gigantyczne pieniądze. Kwestia opłat za parkowanie była iskrą, która wywołała pożar. A oliwy do ognia dołał sołtys Chałup, niejaki Marcin Budzisz, który za pośrednictwem Facebooka przekazał drugiej stronie znak pokoju tymi oto słowami: „Mówię do was krótko - wypi...ć!”.

No i ludzie posłuchali sołtysa. Mi też jakoś odeszła chęć nauki akurat tam. Tomasz Schuchardt, znako-



mity polski aktor i bohater naszej okładki mówi w wywiadzie, że odcina od siebie ludzi dwulicowych i nie obcuje w świecie, który jest butny i zarozumiały. Mówi też, że spotkał na swojej drodze ludzi, którzy wpoili mu proste zasady: Bądź dobry, to ci się będzie zwracać.

Słowa te dedykuję sołtysowi Chałup, krótkowłosej blondi i wszystkim moim dłużnikom. Bo, jak mówi ludowa prawda, nie wiadomo co gorsze w lato, brzydka pogoda, czy to, że dłużnik wyjechał na wakacje...

P.S. Z krótkowłosą blondi nie chodzi o sprawy sercowe. Lubimy się. Ale brakuje mi naszych rozmów telefonicznych podczas składu Prestiżu do druku. Zrobiłem się sentymentalny i po prostu tęsknię za możliwością wzięcia słuchawką po zakończonoj rozmowie. Agresywnie kliknięcie w przycisk „Zakończ rozmowę” to jednak już nie to samo. Nieprawdaż, Ola? Do zobaczenia na szlaku! :)

Jakub Jakubowski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

Magazyn Prestiż,
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, Czesław Romanowski, Klaudia Krause, Agata Rudnik, Matylda Promień, Marta Legieć, Marta Jaszczerska, Marcin Wila, Michalina Domoń, Milena Śmielek, Dagmara Rybicka - Rafałak

Dział foto: Marek Stiller, Karol Kacperski, Krzysztof Nowosielski, Bartek Modelski

Sekretarz redakcji: Katarzyna Paduch

Skład gazety: Konrad Rószkowski
Dystrybucja: Nikodem Budrys

Dział sprzedaży i marketingu

Karolina Gacek, tel. 607 271 111
Krzysztof Nowosielski, tel.: 533 200 779
Karol Kacperski, tel.: 796 023 368
Katarzyna Okońska, tel.: 533 263 881
Marta Blendowska, tel.: 791 971 399

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

www.facebook.com/prestiz.trojmiasto
www.issuu.com/prestiz

Wydawca: Prestiż Trójmiasto Sp. z o.o.
ul. Pokorniewskiego 4, 81-860 Sopot
Prezes: Michał Stankiewicz
Wiceprezes: Jakub Jakubowski

prestiż
magazyn trójmiejski
Sopot Wave

WŚLUGU!
pomorskie
FASHION



www.porsche-sopot.pl • Oferta • Porsche Approved

Nadaj kształt swoim marzeniom.

Porsche Approved.

Porsche Approved to wprowadzony przez markę Porsche Program Certyfikowanych Samochodów Używanych. Aby auto mogło być objęte programem, musi być tak bliskie fabrycznemu stanowi jak to tylko możliwe i spełnić szereg rygorystycznych warunków. Sopotski salon Porsche Approved, pierwszy w Europie Środkowo-Wschodniej oficjalny punkt sprzedaży używanych Porsche, to nowe miejsce na motoryzacyjnej mapie Polski. Zapraszamy do kontaktu.



Porsche Approved
Centrum Samochodów Używanych
 al. Niepodległości 956
 81-861 Sopot
 tel.: 58 550 91 10
 tel. kom.: 602 312 777
 e-mail: porsche.sopot@tellek.com.pl



FELIETONY

- 6 OD NACZELNEGO
- 10 Z KURTYNĄ I BEZ - PROFESOR JERZY LIMON
- 12 KRZYWYM OKIEM - MICHAŁ STANKIEWICZ
- 14 KTO ROBI W KULTURZE, TEGO KULTURA NIE OBOWIĄZUJE - ARKADIUSZ HRONOWSKI

WYDARZENIA

- 16 JOHN BORRELL W OLIVIA SKY CLUB, REKORDOWA BIZNES LIGA ŻEGLARSKA
- 18 LATAWCE NAD JASTARNIĄ
- 20 BREASTFIT - KOBIECY BIUST, MĘSKA SPRAWA! GALEON Z NOWOŚCIĄ W CANNES
- 22 BAŁ Z GWIAZDAMI
- 23 SOROPTIMISTKI ZAPRASZAJĄ NA JUBILEUSZ

24 PRESTIŻOWE TO I OWO

TEMAT Z OKŁADKI

- 26 TOMASZ SCHUCHARDT - NIE OBCUJE W ŚWIATKU, KTÓRY JEST BUTNY I ZAROZUMIAŁY

LUZDZIE

- 32 ANNA ROGOWSKA I JACEK TORLIŃSKI - MIŁOŚĆ CZYNI MISTRZA
- 36 MARCIN PRZYBYŁOWICZ - WIEDZMIŃ NA PIĘCIOLINII
- 38 Z MICHAŁEM WŚRÓD ZWIERZĄT - REZUS - ŻŁODZIEJ TELEFONÓW

PODRÓŻE

- 40 WOJCIECH JUROJC - PRZYSTANEK AZJA
- 42 SEN NA JAWIE

EKOLOGIA

- 44 WWF APELUJE O ROZSĄDEK NA PLAŻACH

STYL ŻYCIA

- 46 GRZEGORZ NIECKO - NA KRAWĘDZI BEZ ZABEZPIECZENIA
- 50 MAREK WIKIERA - BIEG PO KREW
- 52 LONGBOARD Z PRĄDEM

MOTORYZACJA

- 54 FORD EDGE - AMERYKAŃSKI ATLETA
- 56 BMW 440i M PERFORMANCE - SPORTOWY MOCARZ Z BAWARII MOTORS
- 58 AUDI A3 - KOMPAKTOWA KLASA WYŻSZA
- 60 MOTO WIEŚCI
- 62 BMW I JEGO SPORTOWE DNA, KLASA E - BEZPIECZNA I INTELIGENTNA

DESIGN

- 54 PRESTIŻOWE WNĘTRZE - NADMORSKA OAZA SPOKOJU
- 66 TRADYCJA BAŁTYCKIEGO RZEMIOSŁA
- 68 PROSTY MEBEL

MIEJSCA

- 70 PRESTIŻOWE INWESTYCJE

ZDROWIE I URODA

- 72 LIPOSUKCJA BEZ SKALPELA: KARBOKSYTERAPIA REOLOGY2
- 74 SKÓRA JAK NOWA
- 76 PIĘKNO TO HARMONIA
- 78 DR PAWEŁ KUBIK ZWIĘKSZ POTENCJAŁ SWOJEGO MÓZGU
- 82 NIE BÓJ SIĘ ZAPYTAĆ OPTYKA

MODA

- 85 MODOWE PODRÓŻE MICHAŁA STAROSTA ZATRZYMAĆ LATO

KULINARIA

- 90 KUCHNIA SZEFA KUCHNI - ROBERT ZIELIŃSKI
- 92 SEAFOOD Z PRAWDZIWEGO ZDARZENIA
- 94 WYKWINTNA KASZUBSZCZYZNA

KULTURA, SZTUKA I ROZRYWKA

- 96 PRESTIŻOWE IMPREZY
- 98 FILIP WOLAK - PONAD ZIMĄ
- 100 HISTORIA JEDNEJ PIOSENKI

BIZNES

- 102 KUPUJESZ, WYPOCZYWASZ, ZARABIASZ
- 104 WEALTH MANAGER TO PRZEDĘ WSZYSTKIM PARTNER BIZNESOWY
- 106 SZANSA NA NOWY START

KRONIKI

- 108 NA PREMIERZE TOYOTY C-HR BAL Z GWIAZDAMI
- 110 Z RIO DO SPATIFU
- 112 ROTARIANIE GRALI W GOLF, BIZNES POD ŻAGŁAMI

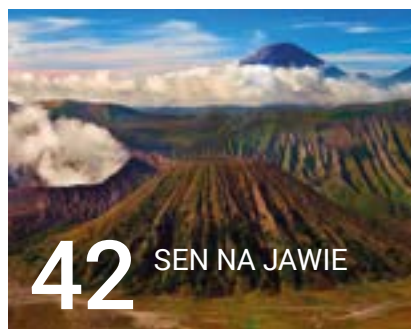
nr. 09/2016 (72) www.prestiztrojmiasto.pl



26 TOMASZ SCHUCHARDT



46 NA KRAWĘDZI BEZ ZABEZPIECZEŃ



42 SEN NA JAWIE



54 FORD EDGE



MedicoDent[®]

Klinika Stomatologiczno-Implantologiczna

Zapraszamy do odwiedzenia naszej kliniki

Dr Iwona Dawlidowicz-Basir, Dr n.med. Aaron Basir

www.medicodent.pl

Gdynia, ul. Starowiejska 24

tel. +48 517 919 715

+48 58 661 60 50

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.

PALENIE HISTORII

O paleniu książek wszyscy słyszeli. Jest to wypróbowany sposób na wymazywanie historii i pamięci. Niekiedy straty są niepowetowane – jak w wypadku Biblioteki Aleksandryjskiej, gdzie w płomieniach odeszła znaczna część spuścizny literackiej i naukowej antyku. Chociaż ta właśnie biblioteka płonęła parokrotnie: naucza się nas, że katastrofa nastąpiła za czasów Juliusza Cezara, a więc pogańskich, podczas powstania mieszkańców miasta przeciw rzymskiemu panowaniu. Ale wówczas spaliła się tylko jedna z bibliotek. Druga spłonęła w 391 roku na rozkaz chrześcijańskiego patriarchy Teofila. Kazał on spalić świątynię Serapisa, w której mieściła się ostatnia, ocalała z poprzedniej pożogi biblioteka.

Palono też książki drukowane, co miało za zwyczaj symboliczne i raczej iluzoryczne znaczenie – jak palenie książek podczas reformacji albo przez nazistów. Nakłady rozchodziły się po świecie, więc nie sposób było zebrać wszystkich egzemplarzy by je skutecznie zniszczyć. Pozostawała też pamięć po nich – u tych, którzy je przeczytali. Temu też starano się zaradzić. W 221 roku p.n.e. cesarz chiński Shih Huang-ti wydał rozkaz spalania bibliotek cesarskich, a także spalania żywcem wszystkich uczonych, którzy mogliby pamiętać treść spalonych ksiąg. Niekiedy palono uczonych z ich herezykami lub wywrotowymi książkami.

Taki los spotkał Michaela Servetusa, hiszpańskiego teologa i uczonego, którego w

1553 roku w Genewie za domniemane herezje skazano na spalenie na stosie razem z jego książką, którą podczas kaźni przytroczono mu do nogi. Niektórzy historycy twierdzą, że tych książek było więcej. Płonął więc razem z książkami, jakie napisał, a jednocześnie to książki podsycały płomień wypalający grzeszne myśli i pamięć. Przewrotność oprawców.

W wolnej Polsce stworzono Instytut Pamięci Narodowej, który strzec ma pamięci. Nie bardzo przy tym wiadomo, czy jest to instytut jednej pamięci, czy wielu? W demokracji dopuszcza się wiele; w systemach autokratycznych – jedną. W tym ostatnim wypadku o tym, co należy pamiętać, a o czym trzeba zapomnieć, decydować mają politycy. Historia jest jedna, właśnie taka, jaką sobie politycy wymyślą. Resztę trzeba wymazać. Pamięć też jest jedna. Inne skazane są obcością, kłamstwem, przeinaczeniem i tendencyjnością. Należą do wrogów narodu czy religii.

Jesteśmy dziś świadkami wojny o historię, gdyż w przekonaniu grupy rządzącej należy dokonać daleko idącej rewizji historii, jej nauczania i upamiętnienia. Ustawowo zmieniane są nazwy ulic, usuwane pomniki i tablice pamiątkowe, budowane nowe (dla usuniętych proponuję utworzyć parki „pomników wyklętych”, gdzie będą oczekiwać lepszych czasów i powrót do dawnych przestrzeni). Niebawem przyjdzie kolej na podręczniki i nauczycieli. Też do wymiany.

Popełniany tu jest błąd zasadniczy, gdyż nie bierze się pod uwagę, że burzenie pomników, przepisywanie na nowo historii, wymiana kadry profesorskiej, palenie tego, co nie jest zgodne z wykładnią ideologiczną, opiera się na przekonaniu, że decyzje polityczne obowiązywać mają po wsze czasy. Wyraża się w tym pycha rządzących. Tymczasem dają oni przykład tym, którzy nastąpią i wówczas cały ten proces „naprawiania” i tworzenia na nowo historii rozpocznie się od nowa, acz w przeciwnym kierunku. Ponownie wyburzy się pomniki, postawi nowe i zmieni nazwy ulic.

W ten sposób paranoje polityków przenoszą się na system edukacyjny i życie codzienne obywateli, którzy bez przeprowadzki co rusz mogą mieszkać pod innym adresem, a ich dzieci w przedszkolu będą śpiewać piosenki o prezydencie, który poległ, a jak podrosną to dowiedzą się, że to zupełnie inny bohater strajkowy skakał przez płot, a także, iż dzięki żołnierzom wyklętym powstała Solidarność, której prawdziwym przywódcą był ... (tu należy wpisać odpowiednie nazwisko), a Polska zyskała wolność dopiero w 2015 roku.

Kto na tym zyska? Ano... rzeźbiarze, wydawcy i ich służalcy historycy, no i producenci tablic z nazwami ulic. A dzieci utwierdzą się w przekonaniu, że dorośli są pokręceni. No i w historię – jako poważne źródło wiedzy – przestaną wierzyć. ■



PREZENTUJEMY 25X25

DRYWA VOLVO DLA CIEBIE

Specjalna oferta dedykowana do -25%

Szczegóły w salonach i serwisach.

GDYNIA ul. Parkowa 2/GDAŃSK ul. Kartuska 410

25 DRYWA
LAT Z VOLVO



KRZYWYM OKIEM

Michał Stankiewicz

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



- Uważam, że powinno się przywrócić kryterium testosteronu w biegach kobiet - powiedziała Joanna Józwiak, polska biegaczka, po zajęciu 5 miejsca w olimpijskim finale biegu na 800 metrów. To komentarz do Afrykanek, które zajęły trzy pierwsze miejsca. Biegaczki wyglądają jak mężczyźni, a tłumaczą to podwyższonym, poziomem testosteronu. Od lat budzą kontrowersje. Caster Semenya podczas Mistrzostw Świata w Berlinie w 2009 roku była nawet poddana badaniom płci. Wyników jednak nie podano i Caster dalej biega, a po zdobyciu złotego medalu w Rio zadzwoniła do niedawno poślubionej żony. Z kolei bracia Tomasz i Adrian Zielińscy okryci niesławą wrócili do kraju. Polscy ciężarowcy wpadli na braniu nandronolu, który jest na liście zabronionych środków.

Igrzyska Rio po raz kolejny pokazały, że współczesny świat zawodowego sportu to połączenie biznesu, układów z z farmakologią. Jak tylko pojawiają się kolejne ograniczenia wobec kolejnych specyfików, przemysł farmaceutyczny szuka nowych rozwiązań. Doping nie ustaje, a wręcz przeciwnie. Skutek? Stosowanie dopingu staje się coraz bardziej wyrafinowane, no i droższe. A czasem wręcz kuriozalne. Justyna Kowalczyk, nasza mistrzyni w biegach narciarskich od lat podkreśla, że ponad połowa kadry Norwegii choruje na astmę. „Choroba” zaczyna się z reguły wraz z zawodowym rozpoczęciem uprawiania narciarstwa i wymaga podawania leków, które zwiększają wydajność płuc.

Wraz z postępem medycyny, farmakologii problemów będzie przybywać, a nie ubywać. Bicie wyśrubowanych rekordów wymaga przecież przekraczania kolejnych granic.

Jaki więc wniosek? Czas na rewolucję. MKOL powinien znieść wszelkie hamulce i ograniczenia w sporcie. Znieść podział na płcie, pozwolić wszystkim brać wszystko. Przemysł farmaceutyczny wyjdzie z podziemia i rozwinie skrzydła. Być może pojawią się bardziej rewolucyjne metody niż podawanie paniom testosteronu. Gepard to najszybsze zwierzę na świecie, można więc użyć jego genów.

Z kolei geny goryla, który ma siłę i zreczność nie tylko w rękach, ale i nogach - przydadzą się w sportach takich jak zapasy, judo, nie mówiąc o drążku. Odrobinę żyraby chętnie przyjąłaby siatkówka. Trzech zawodników przy siatce o wzroście 4 metrów załatwiłoby temat.

Polska w dziedzinie genów ma już pewne sukcesy. W mazurskim Popielnie od lat działa Stacja Badawcza PAN zajmująca się krzyżówkami. Powstał tam już żubroń, skrzyżowanie żubra i bizona, a potem hybryd, ćwierć żubra, ćwierć krowy i pół bizona. Popielno rozślawił niegdyś Tytus, bohater komiksów, który we śnie stworzył tam krowokura, co daje dziennie cysternę mleka i znosi jaja giganty. Z kolei jeżeli chodzi o tradycyjny doping powinno powstać Narodowe Laboratorium Dopingu, które będzie dbało o przygotowanie odpowiednich farmaceutyków dla naszych sportowców.

Ważną rolę do odegrania mają też działacze. Zakładając zło konieczne, czyli to, że działacze byli, są i będą, Polacy powinni bardziej się wykazać. I znów przykład z Rio. Startujący w keirinie, jednej z konkurencji kolarstwa torowego Damian Zieliński otarł się o medal. Sędziowie dwukrotnie przerywali bieg z powodu fałstartu innych zawodników. Zgodnie z przepisami fałstart powinien ich wykluczyć z kolejnego wyścigu, tym bardziej, że w takim biegu jechali sami doświadczeni i wybitni kolarze, a stawką był medal olimpijski.

Tak się jednak nie stało, gdyż jeden z fałstartów popełnił Brytyjczyk Jason Kenny. A faworyta z najsilniejszej reprezentacji w kolarstwie wykluczyć żaden z sędziów się nie odważył. Zażądał presja, siła narodowych związków, wpływy, a wraz z nimi zapewne duże pieniądze. Na nic protesty Polskiego Związku Kolarskiego. Zamiast jednak lamentować tutaj też należy wyciągać wnioski. Ministerstwo Sportu powinno powołać specjalny Narodowy Sportowy Fundusz Korupcyjny, dzięki któremu będzie można wpływać na sportową rzeczywistość, lobbować i opłacać odpowiednie osoby w światowych związkach poszczególnych dyscyplin, czy MKOL-u. A wtedy Tokio jest nasze!

Ktoś zapyta, a co z tymi sportowcami, którzy chcą po prostu ciężko trenować, a potem uczciwie konkurować, bez dopingu, bez układów? Szczerze? Kibicuję im z całego serca, ale nie mam pojęcia. ■



Sheraton®

SOPOT HOTEL



Dzień Otwarty w Sheraton Sopot Fitness!

Już 1 października zapraszamy na pełen atrakcji Dzień Otwarty w Sheraton Sopot Fitness. W programie m. in. zajęcia fitness, wstęp do Spa Experience (wcześniejsze zapisy) oraz siłowni, konsultacje z trenerami, kosmetyczne i terapeutyczne, pyszne zdrowe przekąski, losowanie nagród i specjalna oferta na zakup członkostwa. Wstęp wolny!

Sheraton Sopot Spa, Powstańców Warszawy 10, T: 58 767 19 00
www.sheratonsopotspa.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 Kultuálny. W wolnych chwilach trwoni czas w zespole The Staqs, pisząc piosenki tylko miłości.

TEMPO ŻYCIA

To będzie najdziwniejszy felieton jaki przyszło mi napisać, a Wam przeczytać, nie mówiąc już o jego zrozumieniu. A że dopiero koniec lata, to jestem usprawiedliwiony. Redaktor Naczelny Jakub J. trzy dni przed terminem oddania tego numeru do druku, napisał do mnie list z prośbą o kolejny felieton. A trafiło akurat na:

Soundrive Fest, ogarnianie tego co po Soundrive Fest, dochodzenie do siebie po Soundrive Fest, www, reorganizację pracy, spotkania w kilku redakcjach, www, wątek plebiscytu Doki, booking kilku koncertów, kolejne pomysły, www, fb, smsy-y, brak pomysłów, spotkanie ze wschodzącą gwiazdą alternatywy, www, www, www, sadzenie wrzosów, przeganianie wron z tarasu, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, przesadzanie krzewów, urodziny mamy kolegi, śniadania, www, ćwiczenia, maile od zapłakanych matek, że zabrakło biletów na Bars And Melody, zakup zegarka CASIO – srebrny elektronik lata 80-te, www, płytowy z Tumańskim, odkrycie nowego potencjału w stoczni, www, odnalezienie ulubionego t-shirta, rozmowa z Prezesem, www, spotkanie w sprawie pewnej gazety, seans filmowy, spotkania na mieście, obserwacja przyrody, planowanie wakacji, odwołane spotkania na mieście, www, Castorama, pro-

jekt unijny, fb, maile, fb, maile, fb, maile,
fb, maile, fb, maile, fb, maile, fb, maile, fb,
fb, fb, maile, fb, maile, fb, maile, sms-y,
maile, fb, sms-y, maile, fb, sen...

A do tego jeszcze te wszystkie normalne czynności jak:

Soundrive Fest, ogarnianie tego co po Soundrive Fest, ochodzenie do siebie po Soundrive Fest, www, reorganizację pracy, spotkania w kilku redakcjach, www, wątek plebiscytu Doki, booking kilku koncertów, kolejne pomysły, www, fb, smsy-y, brak pomysłów, spotkanie ze wschodzącą gwiazdą alternatywy, www, www, www, sadzenie wrzosów, przeganianie wron z tarasu, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, przesadzanie krzewów, urodziny mamy kolegi, śniadania, www, ćwiczenia, maile od zapłakanych matek, że zabrakło biletów na Bars And Melody, zakup zegarka CASIO – srebrny elektronik lata 80-te, www, płytowy z Tzymańskim, odkrycie nowego potencjału w stoczni, www, odnalezienie ulubionego t-shirta, rozmowa z Prezesem, www, spotkanie w sprawie pewnej gazety, seans filmowy, spotkania na mieście, obserwacja przyrody, planowanie wakacji, odwotane spotkania na mieście, www, Castorama, projekt unijny, fb, maile, fb, maile, fb, maile, fb, maile, fb, maile, fb, maile, fb, maile, fb, maile, fb.

fb, fb, maile, fb, maile, fb, maile, sms-y,
maile, fb, sms-y, maile, fb, sen...

I gdyby nie to, że:

Soundrive Fest, ogarnianie tego co po Soundrive Fest, dochodzenie do siebie po Soundrive Fest, www, reorganizację pracy, spotkania w kilku redakcjach, www, wątek plebiscytu Doki, booking kilku koncertów, kolejne pomysły, www, fb, smsy-y, brak pomysłów, spotkanie ze wschodzącą gwiazdą alternatywy, www, www, www, sadzenie wrzosów, przeganianie wron z tarasu, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, przesadzanie krzewów, urodziny mamy kolegi, śniadania, www, ćwiczenia, maile od zapłakanych matek, że zabrakło biletów na Bars And Melody, zakup zegarka CASIO – srebrny elektronik lata 80-te, www, płytowy z Tymańskim, odkrycie nowego potencjału w stoczni, www, odnalezienie ulubionego t-shirta, rozmowa z Prezesem, www, spotkanie w sprawie pewnej gazety, seans filmowy, spotkania na mieście, obserwacja przyrody, planowanie wakacji, odwołane spotkania na mieście, www, Castorama, projekt unijny, fb, maile, fb, maile, fb, maile, fb, maile, fb, maile, fb, maile, fb, maile, fb, fb, fb, maile, fb, maile, fb, maile, sms-y, maile, fb, sms-y, maile, fb, sen...

to felieton byłby pewnie o miłości.



VECTUS

laser diodowy Palomar Vectus™

DEPILACJA



BIKINI + ŁYDKI

ŁYDKI + UDA

TWARZ + RAMIONA + PRZEDRAMIONA



DOROTA KALINOWSKA

Manager Quadrille SPA
specjalista depilacji laserowej

Laserowe usuwanie owłosienia jest jedną ze specjalności Quadrille SPA. Zabiegi wykonujemy najnowocześniejszym laserem diodowym Palomar Vectus™ (następca Light Sheer Duet®).

Dzięki wykorzystaniu tej technologii możemy zaoferować skuteczne usuwanie owłosienia ze wszystkich części ciała zarówno kobietom jak i mężczyznom. Jest to najlepsza metoda, która jednocześnie minimalizuje ryzyko pojawienia się podrażnień i stanów zapalnych na skórze, a także problemu wrastania włosów.

Wiązka światła laserowego pozwala na skuteczne pozbycie się zbędnych włosów z twarzy, nóg, pach czy okolic bikini, przynosząc trwałe efekty pięknej i gładkiej skóry na ciele.


Quadrille
spa

www.quadrille.pl

ul. Folwarczna 2 81-547 Gdynia +48 58 351 03 00



■ JOHN BORRELL W OLIVIA SKY CLUB

Jako dziennikarz zwiedził cały świat, jako korespondent wojenny spotykał Ryszarda Kapuścińskiego. Od niego usłyszał o Polsce. Teraz, nieopodal Kartuz prowadzi z żoną pensjonat, a także założył lokalną gazetę i winnicę. Gościem kolejnej edycji spotkań z cyklu Star Speaker był John Borrell - Nowozelandczyk o niezwykle barwnym życiorysie.

John Borrell, były korespondent zagraniczny magazynu „Time” od przeszedł 15 lat mieszka w Polsce i prowadzi pensjonat Kania Lodge na Kaszubach. Jako dziennikarz relacjonował m.in. konflikty zbrojne w Afryce, w Ameryce Łacińskiej i na Bliskim Wschodzie, a także bacznie obserwował, a następnie opisywał upadek komunizmu w Europie Wschodniej. Jego barwny życiorys sprawił, że mógł na

stałe osiąść praktycznie w każdym zakątku świata, wybrał jednak Polskę, bo to stąd pochodzi jego ukochana żona.

- Co było najtrudniejsze? To były lata 90., a ja wszędzie wokół słyszałem: „Ja panu pomogę, to wszystko można załatwić”. Rządził układ – opowiada o swoich niełatwych początkach w naszym kraju John Borrell. O walce z „systemem” i ówczesnych realiach pisze zresztą w książce „Nad Jeziorem Białym”.



Calej prezentacji towarzyszyły też niezwykle zdjęcia, które choć na chwile pozwalały nam przeniesić się w tamte czasy oraz zobaczyć blaski i cienie pracy korespondenta wojennego. Nie zabrakło też sporej dawki inspiracji i motywacji do działania, bo przecież Star Speaker to cykliczne wykłady dla środowisk nauki, biznesu i mediów. Do czego motywuje John Borrell?

Kolekcjonowanie win rozpoczął z kilkoma butelkami w swojej

piwniczce, dziś jego pensjonat Kania Lodge może pochwalić się jedną z najbardziej wyjątkowych restauracyjnych list win na świecie. I nie jest to slogan reklamowy, tylko opinia winiarskiej wyroczni, renomowanego nowojorskiego czasopisma „Wine Spectator”. Podobnie produkowana przez niego wódka Vestal Pomorze. Powstaje na kaszubskiej ziemi, trafiając potem m.in. do luksusowego domu towarowego „Harrods”, czy londyńskiego hotelu „Savoy” i „Ritz” w Paryżu.

■ REKORDOWA BIZNES LIGA ŻEGLARSKA

Dwa dni regatowe, piękne słońce, wysoka temperatura i dosyć stabilny wiatr, czyli wymarzone warunki pogodowe - w takich idealnych okolicznościach przyrody zainaugurowano zmagania w czwartej edycji Biznes Ligi Żeglarskiej. Do rywalizacji zgłosiła się rekordowa liczba, 12 drużyn.

Z racji tego, że zespołów jest 2 razy więcej niż poprzednio, organizatorzy zrobili 2 grupy. W finale spotkają się najlepsze wyłonione z każdej grupy, dlatego też już w pierwszej rundzie emocje sięgały zenitu. Łącznie, przez dwa dni, przeprowadzono 9 wyścigów. Zaplanowano 12, ale w niedzielę trochę zabrakło wiatru.

W sobotę na wodę zeszła grupa złożona z załóg debiutujących w Biznes Lidze Żeglarskiej. Wśród absolutnych debiutantów były jednak uznane żeglarskie autorytety, takie jak Zbigniew Gutkowski, czy Jarosław Kaczorowski. W pierwszej grupie bezkonkurencyjna okazała się załoga Wal-kin.pl - Startup Venture GPNT dowodzona przez Wojciecha Kąkolę z załogą Zbigniew Gutkowski, Bartosz Puchowski i Krzysztof Drywa.

Na drugim miejscu uplasowała się Pomorska Specjalna Strefa Ekonomiczna pod dowództwem Jarosława Kaczorowskiego, a na trzecim zespół Polpharma z Andrzejem Dziubanem za sterem. Tego dnia rozegrano sześć wyścigów, wiatr wiał w granicach 12 węzłów, a walka trwała do ostatnich sił.

W niedzielę wiatr nieco zesłabł, dlatego też drugiej grupie udało się rozegrać zaledwie trzy, ale za to bardzo zacięte wyścigi. Walkę o zwycięstwo stoczył broniący tytułu zespół Sono Idoni prowadzony przez Adama Lewandowskiego, z załogą Sanhaus Apartments. Ostatecznie, wygrywając trzeci bieg zwycięzcami zostali ci drudzy w składzie Jarosław Ziółek, Mikołaj Koropecski, Michał Paszkiewicz i Jacek Piasecki. Podium zamknęli debiutanci z firmy Atena ze sternikiem Michałem Włochem.



Fot. Karol Kacperski

Be **port**
of it!



NOWOCZESNOŚĆ.
OD A DO @



MORSKI CHARAKTER.
OD A DO - - -

PEŁNIA. OD A DO Z

Elegancja, która zachwyca.
Nowoczesność z morskim charakterem.
Bliskość centrum. Bliskość morza.
Pełnia możliwości. Wszystkie elementy
połączone w jedną całość. Od A do Z.
Miejsce, gdzie wszystko kończy się i zaczyna,
każdego dnia na nowo. Dom.

www.beportofit.pl

ZACHWYT.
OD A DO ACH!



ELEGANCJA.
OD A DO Ę



BLISKOŚĆ.
OD A DO B



LATAWCE NAD JASTARNIĄ

Katarzyna Lange i Marek Rowiński mistrzami Polski we freestyle'u. Korona Kite Racing'u dla Błażeja Ożoga i Agnieszki Grzymskiej. W Jastarni po raz kolejny zameldowali się czołowi zawodnicy kitesurfingu, by wziąć udział w zawodach wieńczących sezon Ford Kite Festival.

W klasyfikacji generalnej w Pucharze Polski we Freestyle'u najlepszy okazał się zawodnik z Dominikany, Felix Posito Martinez, przed Markiem Rowińskim, Victorem Borsukiem i Wojtkiem Isselem. Wśród kobiet najlepsza była Kasia Lange, przed Natalią Grabowską i Oliwią Fittkau. W kategorii masters najlepszy okazał się Dariusz Ziomek, wyprzedzając Tomasza Janiaka i Andrzeja Fala.

Z kolei w dyscyplinie Kite Racing w kategorii open pierwsze miejsce zajął Błażej Ożóg, drugie miejsce ex aequo zajęli: Tomasz Glazik, Tomek Janiak i Maks Żakowski, a trzeci był Arkadiusz Kusalewicz. Wśród kobiet pierwsze miejsce zajęła Agnieszka Grzymaska, a druga była Adriana Adam.

W Mistrzostwach Polski we Freestyle'u pierwsze miejsce zajął Marek Rowiński. Drugie miejsce zajął Victor Borsuk, a na trzecim skończył Denis Żurik, który w tym sezonie nie mógł odnaleźć swojego rytmu. Wśród kobiet tytuł mistrzyni Polski przypadł Katarzynie Lange, a wśród mastersów najlepszy był Darek Ziomek.

Kiteracing na foilach to występ jednego aktora. Tytuł mistrza Polski w dyscyplinie Kite Racing w kategorii open po trzech latach powrócił do Błażeja Ożoga,

który w tym roku nie miał sobie równych. Wśród kobiet najlepszą zawodniczką mistrzostw okazała się Agnieszka Grzymaska.

- Warunki były dość ciężkie, szkwa-listy i silny wiatr był naprawdę wymagający. Myślę, że nie mogę narzekać na moją formę podczas zawodów, podejmowałem dobre decyzje i pływałem z „bezpieczną głową”. Cieszy mnie fakt, że z roku na rok pływam coraz lepiej, w szczególności, że już we wrześniu mamy MŚ, na których liczę na dobry wynik. No i nareszcie po 3 latach udało mi się odzyskać tytuł Mistrza Polski - powiedział Błażej Ożóg.

Tegoroczne zawody Pucharu Polski Ford Kite Cup przybrały nieco odmienną formę. Zamiast ujednoliconej formuły, odbyły się trzy przystanki (Japa Cup, Aztorin Kite Challenge i Ford Kite Festival). Jednak mimo zmienionej formy, widoczny jest nieustanny progres zawodników, a wśród młodzieży coraz częściej można zobaczyć mistrzowskie aspiracje.

W trakcie zawodów trwały targi branżowe. Wielu chętnych odwiedziło stoiska z najnowszym sprzętem, który przygotowali wystawcy: North Kiteboarding i ION, Nobile Kiteboarding, Core Kiteboarding, DaSilva Kiteboarding, GoPro oraz Flow77. **kk**

PRESTIŻ PATRONUJE



DASEA PEOPLE

Dasea People —

Żyj prościej, doświadczaj więcej.

Jeśli lubisz ubrać się raz a porządnie to zapraszamy do nas.
W środku znajdziesz marki, które doskonale potrafią łączyć
styl z wytrzymałością. Chodź, sprawdź nas.

ul. Abrahama 29, Gdynia

OTWARTE

PON—PT

11 — 19

SOBOTA

10 — 16

patagonia®

carhartt.

WORK IN PROGRESS



KOMONO



UNDA®

BREASTFIT - KOBIECY BIUST. MĘSKA SPRAWA!

„Breastfit - Kobięcy biust. Męska sprawa”. Pod takim hasłem realizowana jest kampania fundacji OnkoCafe z udziałem sportowców zrzeszonych w trójmiejskich klubach CrossFit. To pionierska kampania, gdyż skierowana jest do mężczyzn, z przesłaniem, aby zadbać o zdrowie swoich kobiet.

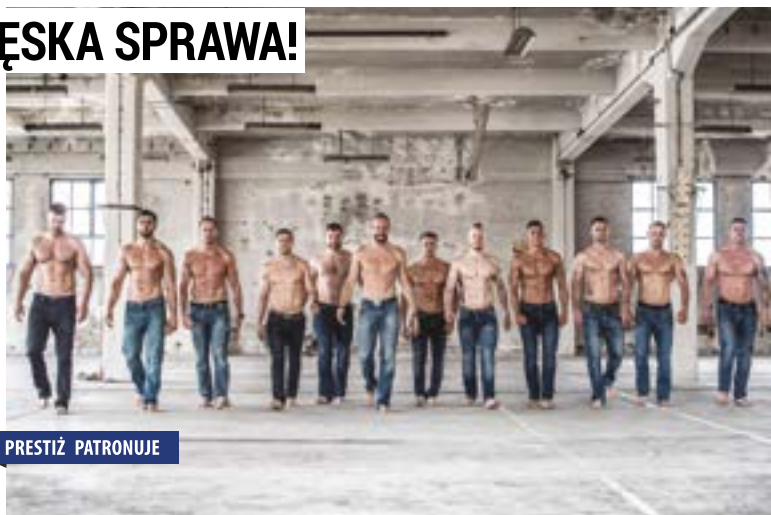
Rocznie na raka piersi zapada około 17 tys. Polek, a ok 5 tys. umiera. Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u Polek. Najlepszą metodą wczesnego wykrywania tego nowotworu są badania przesiewowe, niestety świadomość profilaktyki wciąż jest niewystarczająca.

- Dlatego tak ważna jest profilaktyka raka piersi, w której znaczącą rolę może odegrać mężczyzna. Jego rola i wsparcie dla kobiety są równie bezcenne podczas choroby - mówi Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe.

Kampania „BreastFit. Kobięcy biust. Męska sprawa” dostar-

cza mężczyznom wiedzy o sposobach wsparcia i narzędziach do rozmowy, pozwala też nabyć podstawowe umiejętności w zakresie badania piersi partnerki. W ramach kampanii pojawią się plakaty nawiązujące do „nowej dyscypliny sportu” - BreastFit'u, zachęcające mężczyzn do rozmów z kobietami na temat samobadania piersi i codziennych wyzwań, które niesie ze sobą choroba.

Zwieńczeniem projektu będzie wydanie kolejnej edycji kalendarza „Power of community” 2017 z udziałem crossfitowców wspierających kampanię, którzy zadeklarowali, że będą systematycznie uprawiać BreastFit



PRESTIŻ PATRONUJE

i szerzyć zdobytą w ramach kampanii wiedzę.

- Zesłoroczny kalendarz, który powstał z inicjatywy Macieja Bielskiego, odniósł znaczny sukces. W tym roku zaprosiłem przedstawicieli CrossFitu z całego Trójmiasta. Wszyscy uczestnicy trenowali intensywnie ponad 2 miesiące według wskazówek trenera Bartosza Trąbki. Głęboko wierzę, że zdjęcia

które niebawem się ukążą, będą nie tylko miłe dla kobiecego oka, ale wzbudzą również szacunek u mężczyzn, zachęcając ich do rozmowy o profilaktyce z bliskimi im kobietami - mówi Jakub Popławski, pomysłodawca kalendarza „Power of community”

Fot. Jan Górczak

Kalendarz będzie dystrybuowany przez sieć klubów crossfitowych oraz stronę www.onkocafe.pl **mr**

GALEON Z NOWOŚCIĄ W CANNES

Galeon 460 FLY to najnowsza jednostka w gamie modelowej stoczni ze Straszyna. Ponad 14-metrowy jacht miał swoją światową premierę na zakończonych niedawno targach Cannes Boat Show, gdzie zebrał znakomite recenzje.

W modelu 460 FLY udało się zachować wszystkie innowacje, które stały się sukcesem większego 500 FLY i zamknąć je w mniejszym kadłubie. Warto przypomnieć, że „500-tka, zrewolucjonizowała segment jachtów średniej wielkości oferując rozwiązania dostępne wcześniej jedynie na najdroż-

szych jednostkach robionych na specjalne zamówienie.

Nic więc dziwnego, że model ten zgarnął tak prestiżowe nagrody, jak European Powerboat of the Year 2016 oraz IBI Boat Builders Award 2015. Mniejszy brat jest również imponujący. Dzięki wyposażeniu jednostki

w automatyczny system siedzisk na dziobie łatwo można zmienić je w miejsce do opalania, a rotująca się sofa rufowa oraz opuszczane burty zapewniają optymalne wykorzystanie miejsca na pokładzie.

Wachlarz opcji wykończenia wnętrza 460 FLY oraz dodatkowego wyposażenia pozwalała na pełną indywidualizację jachtu. Na pokładzie, goście mogą spędzać czas w salonie wyposażonym w jadalnię oraz przestronną kuchnię, albo udać się na spoczynek do jednej

z trzech kabin znajdujących się pod pokładem. Przestronna kabina armatora ma dostęp do własnej łazienki, co zapewnia dodatkowy komfort i prywatność.

Dostępnych jest kilka opcji silnikowych, w tym również napęd typu IPS, co ułatwi dobranie jednostki zapewniającej pożądaną kompromis pomiędzy osiąganymi a zużyciem paliwa. Jacht dołączy do szerokiej gamy modeli trzeciej generacji, które wyróżniają się niecodziennym połączeniem doskonałego designu i funkcjonalności. **mp**



Galeon 460 FLY



Galeon 500 FLY

Fot. Galeon



RELAX & SPA DLA DWOJGA

OXO LUXURY SPA & MAŁA ANGLIA
BOUTIQUE APARTMENTS
SOPOT, UL. GRUNWALDZKA 94-96
TEL. 58 351 05 20

BAL Z GWIAZDAMI

Obserwacja spadających meteorytów, tańce z gwiazdami, kulinarne przysmaki, zdjęcia w gwiazdorskim klimacie, spacer po czerwonym dywanie i anielska aukcja charytatywna - tak było na Balu z Gwiazdami, który odbył się w malowniczej i eleganckiej TraWiacie w Rokitkach koło Tczewa. Całkowity dochód z balu został przeznaczony dla podopiecznych Hospicjum Pomorze Dzieciom.

Bal miał zdecydowanie kobiecy charakter, wszak był dedykowany „Nieziemskiemu Babeczkom”. Obecny był tylko jeden mężczyzna - Michał Turek, dziennikarz i kulinarny ekspert. Zadanie miało trudne, musiał zadbać o to by panie miały co jeść i co pić. Ponoć spisał się na medal. W tę gwiazdorską noc panie rozbłysły, oczarowały, oświeciły, zaszalały, a nade wszystko pomagały podopiecznym Hospicjum Pomorze Dzieciom

- Do hospicjum trafiają dzieci, dla których współczesna medycyna nie zna ratunku: wcześniaki tak

malerńkie, że mieszczą się na jednej dłoni, kilkuletni marzyciele o tak ogromnym harcie ducha, że każdego dnia zaskakują zespół hospicjum swoją mądrością, świadomością i umiejętnością cieszenia się z życia, mimo przeciwności. Trafia też nastolatki, którym przyszło dojrzeć dużo, dużo szybciej - mówi Ewa Liegman, prezes Fundacji Pomorze Dzieciom.

Zespół Hospicjum pomaga nieuleczalnie chorym dzieciom 24 godziny na dobę we wszystkie dni w roku, dojeżdżając do maluchów na Pomorzu (nawet w promieniu ponad 100 km od Trój-



Fot. B. Czaplewska

miasta), wypożycza nieodpłatnie specjalistyczny sprzęt medyczny umożliwiając bezpieczny pobyt dziecka w domu, świadczy opiekę socjalną, wspiera rodziny w okresie żałoby.

- Niestety, wciąż brakuje pieniędzy. W pełnej pośpiechu codzienności trudno dosłyszeć wołanie o pomoc dzieci i ich rodzin zmagających się ze śmiertelną chorobą.

Na co dzień staram się być ich głosem. Stale poszukuję osób otwartych na drugiego człowieka, chcących szarą rzeczywistość zmieniać na tęczę - dodaje Ewa Liegman.

Więcej o hospicjum na stronie www.pomorzedzieciom.pl. Apelujemy o wsparcie. 

REKLAMA

WYSTAWA W GALERII TRIADA



Katarzyna Kałdowska



Mariusz Kałdowski

WYSTAWA MALARSTWA
Katarzyny i Mariusza
Kałdowskich

GALERIA TRIADA W GDAŃSKU
16-29 WRZEŚNIA 2016



ul. Piwna 11/12
80-831 Gdańsk
tel. (+48) 58 320 26 55
galeria@galeriatriada.com
www.galeriatriada.com



■ SOROPTIMISTKI ZAPRASZAJĄ NA JUBILEUSZ

Fundują stypendia artystyczne oraz udział muzyków w międzynarodowych konkursach. Pomagają też chorym dzieciom, wspierają hospicjum, a także młodym, utalentowanym kobietom, których sytuacja materialna nie pozwala na realizację pasji lub nauki. Gdańskie „Soroptimistki” obchodzą XX lecie działalności. Świętować będą 8 października w Starym Manteżu, a głównym punktem programu będzie koncert Alicji Majewskiej przy akompaniamencie Włodzimierza Korcza.

W październiku 1996r, w Dworze Artusa miała miejsce uroczystość, przyjęcia w struktury europejskie Pierwszego Klubu w Gdańsku Soroptimist International, a po dwudziestu latach działalności, ósmego października organizacja będzie obchodzić swój jubileusz.

Hasło przewodnie organizacji to: „doskonalić się i służyć innym”. Dzięki dochodom z organizowanych przez stowarzyszenie spektakli teatral-

nych, koncertów, imprez plenerowych oraz ofiarności wielu firm przyjaznych działalności, SI angażuje się w wiele charytatywnych akcji.

Soroptimistki działają na rzecz promocji kobiet, przyznając honorowy tytuł „Lady Soroptimist”, tworząc program pod nazwą Bank Ambitnych Kobiet, dedykowany młodym utalentowanym kobietom. Do-tychczas w ramach progra-



PRESTIŻ PATRONUJE

mu przyznano osiemnaście stypendiów (na projekty artystyczne, edukacyjne, obywatelskie i kulturowe).

Dochód z jubileuszowego koncertu będzie w całości

przeznaczony na wsparcie placówki opiekuńczo wychowawczej dla osadzonych matek z dziećmi w Zakładzie Karnym w Grudziądzu. Jest to zakład, w którym od 1949 roku istnieje możliwość wychowania dzieci w Domu dla Matki i Dziecka do lat 3. 

Soroptimist International Gdańsk wspiera m.in. uzdolnioną studentkę medycyny z Kenii Laurę Makena

Fot. Karol Kaiperski



SALON SOPOT

FRYZJERSTWO & KOSMETYKA

AL. NIEPODLEGŁOŚCI 775/1
81-805 SOPOT

PON.- PT.: 8:00-20:00
SOB.: 8:00-18:00
ND.: 10:00-16:00

WWW.SALONSOPOT.PL

(+48) 58 717 52 77
(+48) 732 622 522



REKLAMA

BEOVISION HORIZON

BeoVision Horizon to nowy telewizor 4K Ultra HD od Bang & Olufsen. Cechuje się potężnym brzmieniem oraz krystalicznie czystym obrazem, który automatycznie dostosowuje się do warunków oświetlenia. Wykonany z cienkiego, czarnego aluminium, oparty jest na platformie Android TV.

BEOSOUND 1 I BEOSOUND 2

BeoSound 1 oraz BeoSound 2 są bezprzewodowymi systemami głośnikowymi. Wyposażone są w imponujące 360 stopni sferycznej magii dźwięku. Obydwa systemy są ultra elastyczne pod względem użyteczności, połączeń i opcji ustawienia – i zapewniają nieporównywalne wrażenia odsłuchowe w promieniu 360 stopni, bez względu na to, gdzie znajduje się głośnik. BeoSound 1 jest lekkim, przenośnym głośnikiem bezprzewodowym z opcją pracy na baterii dla pełnej mobilności. BeoSound 2 jest potężniejszym bratem. Potrzebuje stałego zasilania by produkować doskonały dźwięk o nieskazitelnej czystości.

Do kupienia: Pracownia AGD, Gdynia, Legionów 111/8 (Altus)



IPHONE 7 I 7 PLUS

23 września rozpocznie się w Polsce sprzedaż iPhone 7 i 7 Plus. Co na pokładzie? Obudowa jest wodo- i pyłoodporna, głośniki stereo, trzy razy szybsze LTE 4G niż w poprzednim modelu, aparat o rozdzielczości 12 Megapikseli i 7 Megapikseli w aparacie do selfie, podwójny system kamer składający się z aparatów o różnych ogniskowych w iPhone 7 Plus. Nowa generacja procesora – czterordzeniowego A10 Fusion – sprawia, że według Apple iPhone 7 jest najszybszym smartfonem na rynku, mając 2 razy większą wydajność niż iPhone 6s.

Do kupienia: salony iSpot, iDream, Cortland

SAMSUNG GEAR S3

Gear S3 to innowacyjny smartwatch zainspirowany wyglądem tradycyjnych zegarków. Łączy ponadczasowe wzornictwo z najnowocześniejszą technologią mobilną, normą wodoodporności IP68, płatnościami mobilnymi, łącznością LTE, a także wbudowanym modułem GPS. Charakterystyczny dla Gear S3 obrotowy pierścień został uzupełniony o nowe funkcje. Użytkownicy mogą odebrać lub odrzucić rozmowę bądź wyciszyć alarm bez dotykania ekranu.

Do kupienia: Samsung Brand Store, Galeria Bałtycka



SUPERJACHT OD ASTON MARTINA

Aston Martin we współpracy ze stoczną Quintessence Yachts, zbudował jacht AM37. Ta superluksusowa jednostka mierzy ponad 11 m i wyposażona jest w dwa silniki o mocy 600 KM. Prędkość maksymalna to 60 węzłów (ok. 111 km/h). Kadłub jest wykonany z żywicy epoksydowej, takiej jaką stosuje się w konstrukcjach łodzi wyścigowych, czyli wzmocnionej włóknem węglowym. Kiedy nie korzystamy z łodzi, kokpit jest przykryty panelami karbonowymi. Wystarczy wcisnąć przycisk w pilocie, by schowały się pod tylnym pokładem. Ten z kolei może się przesunąć, tworząc platformę do nurkowania wraz z drabinką.



GRANTURISMO OD MERCEDESA

Na przygodę z jachtami skusił się też Mercedes i zaprojektował Arrow460–Granturismo. Nawiązanie w nazwie do buchających mocą, superszybkich samochodów sportowych (Granturismo) oraz do legendarnych wyścigowych srebrnych strzał Mercedes (Arrow) nie jest przypadkowe. Taki właśnie ma być i jacht. 5 kabin, w których pomieści się 10 osób, dwa silniki o mocy 473 KM każdy, prędkość maks. 40 węzłów (74 km/h). Arrow 460–Granturismo ma też własną piwniczkę na wino. Podczas cumowania Arrow460–Granturismo może być imponująco podświetlony, dzięki mercedesowskiej technologii Magic Sky Control.



DASEA PEOPLE

Sklep z odzieżą sportową i żeglarską w Gdyni. Salon zwyciężył w konkursie na najlepiej zaprojektowany lokal usługowy w Gdyni. Konkurs zorganizowało Centrum Designu Gdynia. Wnętrze sklepu oraz doskonała, nienachalna ekspozycja produktów i marek błyskawicznie komunikuje oraz zachęca do przyjęcia określonego stylu życia. Szczególną uwagę zwraca połączenie elementów surowych – nieoszlifowanego drewna, metalu i stalowych części maszyn – z przełamującymi prostotę miękkimi dywanami w stylu etnicznym.

DaSea People, Gdynia, ul. Abrahama 29



PASTA MIASTA

Projekt lokalu serwującego wyrabiane na miejscu makarony, przełamuje wodzące na mapie Trójmiasta wnętrzarskie, industrialne trendy. Wystrój lokalu wyróżnia nieszałonowe podejście do użytych materiałów, kolorów, struktur i faktur. Dzięki podkreśleniu wysokiego sufitu, udało się optycznie powiększyć niedużą przestrzeń. Charakteru wnętrzu dodają również podwieszone nad stolikami rośliny w metalowych koszach. Projektantom udało się zaanektować podwórkę, tworząc przestrzeń przyjazną gościom.

Pasta Miasta, Gdynia, ul. Świętojańska 46
Projekt wnętrza: Studio Turbo



CORNER CAFE

Ściana złożona z 2740 filizanek to element rozpoznawczy kawiarni w centrum Gdyni. Projekt wnętrza nawiązuje do klimatu lat 20. ub. wieku. Realizacja to o tyle nietypowa, iż wymagała odnalezienia firmy, która wykonałaby - jeszcze przed wypaleniem ceramiki - otwory w filizankach, umożliwiające ich mocowanie. Ostatecznie się udało, efekt jest zachwycający. Powierzchnia lokalu to 120 m². Wystrój łączy w sobie nowoczesność ze stylem gdyńskiego modernizmu.

Corner Cafe, Gdynia, ul. Świętojańska 78A
Projekt wnętrza: Paulina Czurak, Ideograf



DAY BALLANCE W HOTELU HAFFNER

Dwugodzinny pakiet Day Spa. Obejmuje masaż całego ciała na ciepłym balsamie z masłem „Shea”, refleksologię stóp z kąpielą ziołową, sok ze świeżych warzyw serwowany w czasie zabiegów, całonocną możliwość korzystania z basenu, sauny i siłowni.

Hotel Haffner, Sopot. Cena: 280 zł



ZŁOTY DOTYK W OXO LUXURY SPA

Ekskluzywna linia Enternal Gold to naturalna i skuteczna pomoc w walce z oznakami starzenia. 2-godz. rytuał zawiera złoty peeling korundowy, złoty tonik ujędrniający, olej arganowy, serum liftingujące, kremową złotą maskę odmładzającą, masaż i krem złoty shea.

OXO Luxury SPA, Mała Anglia, Sopot. Cena: 450 zł

SPA W PAŁACU

Spa z noclegiem w hotelu Hanza Pałac w Rulewie k. Grudziądza dla 2 osób. W pakiecie dla każdego zabieg na twarz z masażem i maską algową, sensualny seans saunowy połączony z aksamitnym peelingiem, śniadanie i obiadokolacja.

Hanza Pałac, Rulewo. Cena: 350 zł/os





TOMASZ SCHUCHARDT

NIE OBCUJĘ W ŚWIECIE, KTÓRY
JEST BUTNY I ZAROZUMIAŁY

AUTOR: PAULINA BŁASZKIEWICZ / FOTO: MONA BLANK

Autentyczny. Skromny. Przystojny. Męski. Z dystansem. Do siebie i do świata. Dobry - człowiek i aktor. Ma na swoim koncie wiele znakomitych ról i nagród, ale na nadmiar popularności nie cierpi. Wszystko dlatego, że trzyma się z daleka od ścianek i czerwonych dywanów, a w celebryckim świecie czuje się jak słoń w cyrku. Tomasz Schuchardt robi karierę w Warszawie, na czym korzysta polska kinematografia, ale dla świata wciąż pozostaje niezmanierowanym SzuSzu z Sobowidza pod Starogardem Gdańskim.

Eugeniusz Bodo, w którego się wcielasz w popularnym i świetnym serialu, reklamował krawaty od Chojnackiego, kapelusze Młodkowskiego, marynarki On England. Był abstynentem, miłośnikiem kobiet i dobrej jedzenia. Co masz z nim wspólnego?

(Śmiech) Na pewno mogę być miłośnikiem dobrego jedzenia. W ostatnim czasie wystąpiłem w reklamie Orange, więc mamy coś wspólnego, choć ja zrobiłem to z innych pobudek niż on. Bodo umiał dbać o własne interesy, a ja akurat w tym nie jestem najlepszy. Nie umiem reklamować samego siebie. Jediną rzeczą, o którą dbam, to możliwość rozmowy z kimś np. poprzez wywiad, dzięki któremu widz może poznać aktora.

Nie lubisz się lansować?

Bardzo nie lubię.

Popatrz, a nasze pokolenie słynie z robienia selfie i promowania siebie nawet, jeśli nie ma co promować...

Takie czasy nastąpiły i trudno to oceniać. Na pewno dużo łatwiej jest zaistnieć, ponieważ internet na to pozwala. Zachęca się followerów by twittowali, wrzucali różne rzeczy na Instagram i Snapchat. No i ludzie o to dbają. To może nawet im pomóc w znalezieniu pracy, bo przecież popularność to karta przetargowa dla producentów. Ja tego nie robię i nie dbam o to. Jediną moją formą komunikacji na zewnątrz to właśnie wywiad.

Lubisz wywiady?

Traktuję je jako część zawodu, którą od czasu do czasu trzeba spełnić. To nie jest tak, że jakoś specjalnie lubię wywiady, zabiegam o nie albo biorę wszystkie, które się zdarzają, ale wydaje mi się, że raz w miesiącu to taka

„Jak wyjechałem z Sobowidza, to musiałem się trochę odnaleźć w świecie, który był w stanie zaprezentować mi małże. Gdyby ktoś mi to podał osiem lat temu, to odpowiedziałbym: „Chyba żartujesz, nie bądź śmieszny. W życiu nie przystawię małży do swojej gęby”. Zmieniło się to, że czasem potrafię coś posmakować i nawet mi smakuje. Ale jeśli chodzi o mnie, to ze wszystkich warzyw najbardziej smakuje mi schabowy. To tyle w temacie mojego wegetarianizmu.

Z WYWIADU DLA MAGAZYNU PRESTIŻ

spokojna liczba. W tym miesiącu nie miałem jeszcze wywiadu, więc...

Miałam szczęście...

(Śmiech) Oj, przy okazji spotkania w Sopocie nie mogłem odmówić...

Rozumiem. Powiedz mi, skoro tak bardzo nie lubisz błyszczeć, to jak wyobrażałeś sobie swój zawód?

Trzeba rozgraniczyć kilka kwestii. Sama chęć bycia w centrum różnych wydarzeń, a to słowo, które padło z twoich ust - błyszczeć - to jednak coś innego. Osoba, która stara się być aktorem lub aktorką na pewno lubi występować, być oglądana lub podpatrywana, kiedy jest na scenie, czy w filmie. Jeśli tego nie lubi, to oznacza, że nie nadaje się do tego zawodu. Chęć bycia na widoku jest ok, ale samo to błyszczenie to dodatkowa rzecz, która wcale nie musi być potrzebna w byciu aktorem. Pojawienie się na czerwonych dywanach, czy w mediach z przyczyn nie tylko zawodowych, bo prowadzę burzliwe życie prywatne, już nie jest koniecznością. Ja nie mam ochoty, by zaspokajać takie potrzeby. Na pewno posiadam egocentryzm, który jest w tym zawodzie potrzebny. Podejrzewam, że gdybym nie lubił wychodzić na scenę, bałbym się notorycznie i sprawiałoby mi to więcej problemów niż satysfakcji, to bym tego nie robił.

Jako chłopak z małej miejscowości na Pomorzu nie miałeś kompleksów, obaw, że są lepsi od ciebie? Jest taki stereotyp, że ci z małych miasteczek czy wsi mają mniejsze szanse na sukces. Z drugiej strony mają wielką motywację, by wyrwać się z miejsca, gdzie nie ma przyszłości, choć nie jest to łatwe, kiedy muszą się zmierzyć z grupą narcyzów, których przecież nie brakuje na egzaminach do szkoły teatralnej. Jak było z tobą?

Po paru latach doświadczenia i poznaniu wielu różnych ludzi wydaje mi się, że takimi narcyzami, najbardziej bufoniastymi, zadufanymi w sobie i pysznymi ludźmi są raczej osoby małe, małego formatu ludzkiego.

Wiesz z czego to wynika?

Pytasz o tych pysznych i butnych aktorów, których poznałem?

Tak.

U nich takie zachowanie wynikało z różnego rodzaju kompleksów. Ja na początku też je miałem. Pojawiał się strach, bo u mnie na wsi nie było specjalnie możliwości kulturalnego wykształcania się: chodzenia do teatru, czy do kina. To zawsze była wyprawa do Trójmiasta, ale i to nie zdarzało się zbyt często. Ogólny dostęp do różnych materiałów w bibliotece też był gorszy, a wtedy jeszcze nie miałem komputera.

Na tym polegał twój kompleks?

Tak. Wkurzało mnie, że nie mamy jednakowej edukacji kulturalnej. Swoją drogą, to ja byłem w mat-fizie, a od małego nie marzyłem o tym, by zostać aktorem. W starych filmach czy książkach czasami się podaje, że pochodzenia nie oszukasz. Jeśli jesteś księciem, hrabią, to tytuł hrabiego będziesz miał zawsze, a jeżeli ktoś jest chłopem, a trafił na dwór, to na pewno nie poradzi sobie tam od razu. Bałem się, że z mojej perspektywy, chłopaka z Sobowidza, trochę tak to będzie wyglądało. Wiedziałem, że dużo rzeczy nie wiem i miałem co do tego rację, ale sam postawiłem sobie za cel, by nadrobić, to czego nie wiem i staram się to robić cały czas.

Jak tam jest?

Teraz jest zupełnie inaczej, wszyscy dorośli. Od czasu jak się wyprowadziłem i wyjechałem na studia do Krakowa dużo się zmieniło. W międzyczasie rodzice wzięli kredyt i wybudowali sobie dom po tylu latach. Moje całe dzieciństwo spędzone na 55 metrach w sześć osób, w popegeerowskim bloku, poszło w niepamięć, bo teraz przyjeżdżam do domu, a nie do mieszkania. To jest zupełnie inna sprawa. Wiem też się zmieniła. Duża część ludzi, których

niej wioska, z której mam wspaniałe wspomnienia z dzieciństwa.

W jednym z wywiadów powiedziałeś, że rodzice w ogóle nie pytają cię o to, co robisz. To prawda?

Nie do końca. Z moimi wywiadami bywa różnie. Staram się je autoryzować, ale mam wrażenie, że czasami i tak są opatrnie interpretowane. To nie tak, że rodzice w ogóle mnie nie pytają o to, co ja robię. Oni zachowują cudowny złoty środek w rozmowie o tym, co ja wykonuję i co



Z pierwszą, którą otrzymałem na festiwalu w Gdyni za rolę w filmie „Chrzest” wiąże się śmieszna historia świadcząca o moim kompletnym oderwaniu od świata. W przeddzień gali dostałem SMS-a od organizatorów: „Proszę zadzwonić pod ten numer, do pana Zienia”. Nie miałem pojęcia, kim jest „pan Zienio”. Zadzwoniłem: „Panie Zieniu, kazali się do pana zgłosić, ale ja nie wiem po co”. „Jak do mnie, to pewnie w sprawie kostiumu” - odpowiedział, więc pomyślałem, że to ktoś z garderoby. Dopiero moja dziewczyna mi powiedziała, że to Maciej Zień, bardzo znany projektant. Ubrał mnie w super drogą marynarkę

Z WYWIADU DLA ELLE

wykonuje też moje rodzeństwo, którego mam trójkę. Mama sprawdza strony mojej agencji i szuka, co się u mnie dzieje, bo ja często sam o tym nie mówię. Oczywiście, jak przyjadę to pytają co u mnie, ale kiedy to przekracza tę niebezpieczną granicę, czyli te pół godziny ogólnego zainteresowanie tylko mną, to od razu następuje zmiana i przerzucenie tematu, co u Pawełka, czy Moniki albo Anki - mojego brata i siostr. Rodzice nie tworzą dziwnych sytuacji, nie mówią, że ja jestem jakiś wyjątkowy. Każde z rodzeństwa coś przecież robi, ale tylko mój zawód jest na świeczniku, dlatego cieszę się, że zachowują zdrowy dystans.

Mam wrażenie, że ty sam masz bardzo dużo dystansu do siebie, choć jesteś jednym z najbardziej rozchwytywanych aktorów. W filmie Leszka Dawida „Jesteś bogiem” zagrałeś u boku Dawida Ogrodnika i Marcina Kowalczyka. Nastąpiła zmiana warty po Bogusławie Lindzie, Cezarym Pazurze i Olafie Lubaszenko?

Trafiłiśmy w piękny czas. Z chłopakami na roku był też Kuba Gierszał, Mateusz Kościukiewicz. Pytasz mnie o dystans. Tak mam go, jeśli chodzi o rozmowy dotyczące mojego zawodu. Bardzo nie lubię, jak aktorzy mówią o tym, ile traumatycznych rzeczy związanych z rolą przeżyli, ponieważ dobrze wiemy między sobą, ile każdego z nas to kosztuje. Opo- wiadanie o tym i tworzenie jakiegoś mitu, że to jest coś dodatkowo trudnego jest bez sensu. Po co dorabiać dodatkową ideologię? Wolę powiedzieć, że uprawiam zawód, który lubię.

A jak wyglądały twoje relacje z ludźmi?

Nikt nie traktował mnie inaczej. Osoby, które są da mnie cenne, i które dużo mnie nauczyły, z którymi teraz lubię przebywać też są z małych miejscowości albo miasteczek, a nawet jeśli są z dużych miast, to mają taką skromność i niepewność w sobie. Takimi ludźmi się otaczam. Od zawsze. Odcinam od siebie ludzi dwulicowych. Nie obcuje w światku, który jest butny i zarozumiały. Spotkałem na swojej drodze ludzi, którzy wpili mi proste zasady: Bądź dobry, to ci się będzie zwracać.

A kiedy ty byłeś ostatnio w rodzinnym Sobowidzu?

Na Wielkanoc. Niestety w moim ostatnim trzyleciu albo nawet czteroleciu mam dość zajęty czas i bardzo rzadko zdarza mi się tam bywać. Podobnie jak i w Gdańsku, w którym byłem ostatnio z rodzeństwem. Generalnie rzadko bywam w swoich rodzinnych stronach i trochę tego żałuję.

znałem wyjechała. Coraz mniej dzieciaków biega. Jest cisza. Wszyscy pewnie siedzą przed komputerami, bo inaczej nie wiem gdzie są te dzieci?

A jakie było twoje dzieciństwo?

Głośnie i na podwórku. Pomagałem też rodzicom, chodziłem na żniwa z ojcem. Jeździliśmy bizonem i pieliliśmy buraki. Wokół było też bardziej zielono, bo teraz powycinali dużo drzew zgodnie ze standardami unijnymi. Jest trochę pusto i smutno. Zakład przemysłowy, który funkcjonował w mojej wiosce jak byłem mały, został zamknięty. To takie moje powierzchowne obserwacje, bo jak tam jestem, to raczej siedzę w domu pełnym rodzeństwa. Ze znajomymi też się nie spotykam, bo część z nich wyjechała. Sobowidz to dla mnie przede wszystkim miejsce, w którym mieszkają rodzice i brat, a dopiero póź-

Związek to ciągła praca. To droga z brakiem ucieczki. Nie ma tu wyjścia awaryjnego, z którego można by skorzystać w razie kłopotów. Jeżeli już raz się w kimsz zakochało, to to uczucie musi być prawdziwe. Takie rzeczy tak po prostu nie ulatują, trzeba nad tym pracować.

Z WYWIADU DLA POLSKIEGO RADIA





Czyli podobnie jak Jowicie Budnik, depresja po wyjściu z roli ci nie grozi? Kiedy ją o to zapytałam powiedziała, że po zejściu z planu jedzie do domu, zajmuje się dziećmi, ale rozumie, że inna aktorka może cierpieć, kiedy kończy pracę.

Najczęściej te dramaty, które się dzieją w psychice różnych aktorów, o których czasami czytamy w wywiadach, trącą egoizmem. Oni po prostu samych siebie stawiają na pierwszym miejscu w życiu. Stąd to rozczulanie się nad sobą, które daje piękną przestrzeń, żeby wpuszczać w siebie niepokoje i depresje. Jak kończę spektakl, to wracam do domu i chcę być sobą, a nie postacią, którą przed chwilą byłem. Umiejętność wskakiwania i wyskakiwania z roli posiada aktor zawodowy. Nie chodzi tu o papierek, tylko o podejście. Wyjściu z każdej roli towarzyszą różne emocje. Jest trudno, gdy budujesz rolę, gdy na jakiś czas odciśniesz się od rodziny i przyjaciół, którzy mają ci za złe, że się nie odzywałeś, gdy grałeś. Są dwa wyjścia z sytuacji. Uratuje cię albo następna rola, albo rodzina. Trzeba mieć wokół siebie osoby, które mają zdrowe podejście i ustawić sobie wartości tak, by wiedzieć co jest najważniejsze.

Aktorstwo nie jest dla ciebie najważniejsze?

Nie, ono jest moją miłością, ale nie jest najważniejsze. Od roku jestem mężem. Mam żonę, którą znam od dziewięciu lat. Nasze małżeństwo było formalnością, ale pomogło mi ustawić priorytety i znaleźć taki spój w głowie.

Ty nie jesteś ani trochę egoistą, który lubi być na piedestale?

Oczywiście miłość własna u mnie występuje, ale walczę z tym, by nie stawiać siebie na pierwszym miejscu. Tu lepiej postawić ukochaną, dzieci, rodziców, albo przyjaciół. Wolę być ważny dla kogoś i jak ktoś jest dla mnie ważny. Aktorstwo? Praca? Przecież to tylko zawód i staram się o tym pamiętać.

Moja koleżanka, jak to przeczyta, to oszałeje. Kiedy powiedziałam, że będę z tobą rozmawiać, powiedziała: „Wow, on jest taki męski. Sto procent faceta!”

(Śmiech) Fakt jest taki, że wychowałem się na mięsie i na wsi i do dziś staram się nie zmieniać pod tym względem (śmiech). Tak jak wspominałem, jestem też logikiem. W liceum byłem na mat-fizie, co pomogło mi w poukładaniu różnych rzeczy.

Wspomniałeś o jedzeniu. Co lubisz jeść?

Kiedyś było tylko polskie jadło, ale zostałem trochę ucywilizowany przez moją uroczą małżonkę. Jak wyjechałem z Sobowidza, to musiałem się trochę odnaleźć w świecie, który był w stanie zaprezentować mi małże. Gdyby ktoś mi to podał osiem lat temu,

to odpowiedziałbym: „Chyba żartujesz, nie bądź śmieszny. W życiu nie przystawię małży do swojej gęby”. Zmieniło się to, że czasem potrafię coś posmakować i nawet mi smakuje. Ale jeśli chodzi o mnie, to ze wszystkich warzyw najbardziej smakuje mi schabowy. To tyle w temacie mojego wegetarianizmu.

Jaką kuchnię lubisz?

Azjatycka, śródziemnomorska, włoska. Generalnie różne.

Wróćmy na chwilę do tematu męskości. Zagrałeś u największego macho w polskim filmie - Bogusława Lindy w jego spektaklu „Tramwaj zwany pożądaniem”.

Bogusiowi się nie odmawia. Poznałem go grając w serialu „Ratownicy”. Jak przyjechał na plan po raz pierwszy, to ja, Paweł Domagała i Michał Czarnecki myśleliśmy, że klękniemy przed nim, by oddać mu hołd. Później spędziłem z nim trochę czasu i nie ukrywam, że była to dla mnie wielka duma, że mogłem napić się z nim wódki. Wtedy to było coś niesamowitego: napić się z panem Bogusławem...

Tak się do niego zwracałeś?

Zawsze mówiłem Bogu. Tak, Bogu, nie Boguś. Po trzech latach kontakt się urwał, bo przecież jesteśmy innym pokoleniem i nasza przyjaźń byłaby wątpliwa, ale pewnego razu ni stąd ni zowąd do mnie zadzwonił. Widziałem, że się wyświetla jego numer i pomyślałem, że się pomylił.

Może chciał pójść z tobą na drugiego szota?

Tak, tak (śmiech). Powiedział: „Chłopaku, jak masz czas, to nie masz wymówki, musisz zagrać u mnie Stanleya”. No i nie miałem wymówki. Bogusław Linda w pracy okazał się bardzo dużym profesjonalistą. To był człowiek przygotowany na każdy dzień, z czym bywa różnie u reżyserów teatralnych. Do mnie jego konkretne i męskie uwagi trafiały (śmiech).

Rozumiem, że mówił dość siarczystym językiem?

A, tak. Bogu nigdy nie przebiera w słowach, ale też nigdy tego nie ukrywał. Robi to nawet w wywiadach. Ja na tego typu okazje, czy rodzinne spotkania, to raczej wyrzucam brzydkie słownictwo z mojego bogatego repertuaru, ale w pracy w teatrze...

Dajesz upust emocjom

Tak, język Bogusia z jego najbardziej znanych filmów mi się udziela. To jest śmieszne, bo robisz w sztuce, a używasz wyrazów, które nie powinny się w niej znaleźć.

Chłopaku rób w tej sztuce jak najdłużej!



TOMASZ SCHUCHARDT

Aktor teatralny i filmowy. Urodził się 18 września 1986 roku w Starogardzie Gdańskim. W 2009 r. ukończył studia na Wydziale Aktorskim w PWST w Krakowie. Przetłomem okazała się współpraca z reżyserem Marcinem Wroną, który powierzył młodemu aktorowi rolę Janka w filmie „Chrzest”. Za tę kreację otrzymał nagrodę za główną rolę męską na 35 Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Dwa lata później ponownie nagrodzony w Gdyni, tym razem za rolę Fokusa w głośnym filmie „Jesteś Bogiem”.

Ma na swoim koncie również role w takich filmach, jak: „Misja Afganistan”, „Yuma”, „Wymyk”, „Karbala”, „Chemia”, „Demon”, „Miasto 44”. Dużą popularność i uznanie krytyków przyniosła mu rola Eugeniusza Bodo, legendarnego polskiego aktora z okresu przedwojennego. Serial „Bodo” emituje TVP. Również kariera teatralna, którą związał z Teatrem im. Stefana Jaracza w Łodzi, a aktualnie z Teatrem Ateneum została doceniona przez krytyków paletą wyróżnień.

MIŁOŚĆ I PASJA

ANNA ROGOWSKA I JACEK TORLIŃSKI



Przez ostatnich kilkanaście lat żyliśmy cały czas na walizkach, a w domu byliśmy gośćmi. Zdecydowanie łatwiej było nam się porozumieć, gdyż znaliśmy się lepiej niż normalnie znają się trener i zawodnik. Plusem było też to, że cały czas byliśmy razem, że nie było to małżeństwo na odległość. Natomiast minusem było to, że nie można było mieć tej swojej odskoczni, czyli wrócić do domu i powiedzieć swojemu partnerowi, że w pracy było dziś źle i że współpracownik dał tak w kość, że ma się wszystkiego dosyć.

MIŁOŚĆ CZYNI MISTRZA

AUTOR: MARTA JASZCZERSKA / FOTO: KAROL KACPERSKI

Ona to utalentowana mistrzyni świata w skoku o tyczce i pierwsza w historii Polski medalistka olimpijska w tej dyscyplinie. On to znakomity trener. Razem to duet doskonały. Anna Rogowska i Jacek Torliński. O ich życiu i pracy można by napisać książkę. Miłość, sukcesy, wytrwałość, porażki, a przede wszystkim podnoszenie się po nich, to gotowy scenariusz filmowy.

Poznaliście się 16 lat temu, gdy trafiła pani do grupy szkoleniowej pana Jacka. Od 10 lat jesteście małżeństwem. Czy to była miłość od pierwszego wejrzenia?

Anna Rogowska: Tak w zasadzie to spotkaliśmy się przez przypadek. Wcześniej widzieliśmy się kilka razy na stadionie lekkoatletycznym, gdzie trenowałam nie skok o tyczce, ale bieg na 100 m przez płotki. Jacek już wtedy był młodym trenerem, który chwilę wcześniej zakończył swoją własną karierę sportową i zajął się szkoleniem młodzieży. Po kilku sezonach trafił na mnie, ściągnął mnie do swojej grupy, która cały czas się rozrastała. Tak nasze drogi się zeszyły. Na początku była to tylko praca i przyjaźń. Byłam przekonana, że Jacek dba o mnie i spędza ze mną dużo czasu, abym dobrze czuła się w grupie. Później jednak okazało się, że miał trochę inne zamiary (śmiej). Przyjaźń przerodziła się w miłość, która trwa do dzisiaj.

Jacek Torliński: Nie będę ukrywał, Ania bardzo mi się podobała, zarówno osobowością, jak i fizycznie.

A do tego była zdolna...

J.T.: Zdecydowanie. Jedno z drugim się nie wykluczało (śmiej).

A.R.: Między nami jest mała różnica wieku, bo tylko 2 lata. Byliśmy młodzi, ja miałam 19 lat, a Jacek 21, więc relacje trener - zawodnik były trochę inne.

J.T.: Nadal jesteście młodzi.

A.R.: Masz rację, tego się trzymajmy! (śmiej)

Zakończyła pani karierę 1,5 roku temu mając niespełna 34 lata. Jak teraz wygląda wasza codzienność?

A.R.: Podobnie jak wcześniej, tylko że teraz spędzamy zdecydowanie więcej czasu na miejscu, w domu. Bardzo nam tego brakowało. Przez ostatnich kilkanaście lat żyliśmy



cały czas na walczkach, a w domu byliśmy gośćmi. Teraz jest odwrotnie. Staramy się też kontynuować swoją pasję, którą jest podróżowanie. Postanowiliśmy sobie, że będziemy odwiedzać wszystkie te miejsca, do których jeździliśmy dotychczas na zgrupowania. Chcielibyśmy je zobaczyć z innej perspektywy, z perspektywy turysty, a nie zawodnika, który bardzo często widzi tylko stadion lekkoatletyczny, hotel i lotnisko.

J.T.: Cieszymy się takim normalnym życiem.

Odkryliście się na nowo? Macie jakiś podział obowiązków domowych?

A.R.: A to może Jacek niech się wypowie (śmiej)

J.T.: Podział obowiązków jest, tylko niekoniecznie ja muszę zawsze go przestrzegać (śmiej).

A.R.: To raczej ja zajmuję się domem. Zaczęłam gotować. Wcześniej mi się to nie

zdarzało, z tego względu, że większość czasu spędzaliśmy w hotelach, więc posiłki zawsze były dla nas przygotowane. W wieku trzydziestu paru lat stanęłam w kuchni i muszę przyznać, że całkiem miło spędzam w niej czas. To dla mnie zupełnie nowe odkrycie, które daje mi ogromną radość i poczucie prawdziwego bycia w domu.

A czy macie jakieś inne wspólne pasje poza podróżami i gotowaniem? Może uprawiacie jakiś sport?

A.R.: Zawsze interesowały nas sporty ekstremalne, więc skoki na spadochronie i nurkowanie mamy już za sobą. Lubimy nowe wyzwania. Na co dzień także aktywnie spędzamy czas. Ja obecnie przygotowuję się do mojego pierwszego maratonu. Za mną więc kilka miesięcy przygotowań. Jacek również biega.

J.T.: Trochę mniej (śmiej). Bardziej wracam do biegania.

A.R.: Dla mnie bieganie, to jest też forma trenowania. Po kilkunastu latach intensywnego treningu, postanowiłam, że w ogóle odstawiam sport, bo chcę odpocząć. Wytrzymałam 2 tygodnie (śmiej).

Obecna sytuacja pozwoliła wam także na przyjęcie pod swój dach nowego członka rodziny.

A.R.: Tak, zgadza się, mamy psa. Dużo wcześniej chcieliśmy się na niego zdecydować, gdyż oboje wychowywaliśmy się w domach, gdzie były psy. Jednak dopiero teraz, gdy jesteśmy na miejscu, gdy dla tego psa mamy czas, stało się to możliwe. Od niedawna obserwowaliśmy facebookowy profil schroniska Ciapkowo w Gdyni. Jacek znalazł tam taką małą, kilkutygodniową porzuconą psinkę. Akurat byliśmy na wakacjach w Tajlandii. Siedząc w łodzi, mając bardzo słaby zasięg, zadzwoniliśmy do znajomych, żeby ci zadzwonili do schroniska, że my bardzo chcemy tego psiaka (śmiej). 24 grudnia wróciliśmy do



Polski i rano odebraliśmy psa. Nasza Patti ma obecnie 10 miesięcy i jest niezłym rozrabiaką, ale tylko wtedy gdy nas nie ma w domu. Gdy jesteśmy, jest aniołem (śmiejąc).

A czym się dzisiaj zajmujecie zawodowo?

A.R.: Sportem, ale amatorskim.

J.T.: Ania biega i dzięki temu promuje sport i zdrowy ruch. Jest ambasadorką programu Energa Athletic Cup. **A.R.:** To program, który trwa już 8 sezon przy Sopotkim Klubie Lekkoatletycznym. Tworzymy aktywną grupę dzieci ze szkół podstawowych. Zachęcamy je do aktywnego spędzania czasu, organizujemy im zgrupowania, sportowe konsultacje na stadionie i zawody. Z tego programu wyrastają lekkoatleci, którzy biorą udział w mistrzostwach Polski, czy świata. A poza tym prowadzimy swój własny biznes, też związany ze sportem. Posiadamy całoroczne hale sportowe w Trójmieście do gry w piłkę nożną. Wciąż więc jesteśmy blisko sportu. Jacek stara się odpocząć od trenerskich obowiązków, choć nie ukrywamy, że w niedalekiej przyszłości może się to zmienić.

A czy praca z żoną, mężem jest trudniejsza? Czy więcej się wymaga, czy właśnie mniej?

Myślę, że fakt, że Jacek był nie tylko moim trenerem, ale także mężem, sprawiał, że dawałam z siebie 100%. Oczywiście były takie momenty, kiedy to przeszkadzało, kiedy te emocje brały górę. Starliśmy się wtedy rozmawiać. Komunikacja jest przecież podstawą zdrowych relacji i współpracy.

A.R.: Teraz po latach może nam się wydawać, że wymagaliśmy od siebie więcej, ale z drugiej strony nie znamy innej relacji. Oboje chcieliśmy jak najlepiej. Myślę jednak, że fakt, że Jacek był nie tylko moim trenerem, ale także mężem, sprawiał, że dawałam z siebie 100%. Oczywiście były takie momenty, kiedy to przeszkadzało, kiedy te emocje brały górę. Starliśmy się wtedy rozmawiać. Komunikacja jest przecież podstawą zdrowych relacji i współpracy.

No właśnie. Przez większość roku byliście poza domem, ale razem. Nie musieliście rezygnować z pasji ani z miłości. Z drugiej strony nie mogliście od siebie odpocząć, gdy na przykład dochodziło do sprzeczek. Jakie inne pluses i minusy wynikały z tej relacji trener/mąż – zawodniczka/żona?

J.T.: Zdecydowanie łatwiej było nam się porozumieć, gdyż znaliśmy się lepiej niż normalnie znają się trener i zawodnik. Plusem było też to, że cały czas byliśmy razem, że nie było to małżeństwo na odległość. Natomiast minusem było to, że nie można było mieć tej swojej odskoczni, czyli wrócić do domu i powiedzieć swojemu partnerowi, że w pracy było dziś źle i że współpracownik dał tak w kość, że ma się wszystkiego dosyć.

A.R.: Po prostu nie mogłam na mnie ponarzeć (śmiejąc)

J.T.: My nawet jeśli się kłócimy, to rozwiązujemy spór tego samego dnia. Każdy nowy dzień, to nowy start. Nie mieliśmy i nie mamy cichych dni.

A.R.: A to prawda. Tego może nauczył nas też

sport. Mieliśmy wspólny cel, bardzo nam na nim zależało i chcieliśmy go realizować jak najlepiej. Wiedzieliśmy, że powinno nas to łączyć, a nie dzielić. Tak nam zostało również w życiu prywatnym

Skok o tyczce to niebezpieczny sport. W Sopocie w 2011 r. doznała pani urazu dłoni, w Spale w 2013r. pęknięcia czaszki, po którym na kilka miesięcy straciła pani węch i smak. Czy zmysły wróciły już w 100%?

A.R.: Nie w takiej formie jak kiedyś, ale jest zdecydowanie lepiej niż zakładali lekarze. Przez tych kilka miesięcy po wypadku musiałam nauczyć się zapachów i smaków na nowo. Najgorsza była utrata smaku, zwłaszcza że zdarzyło się to w okresie świątecznym. Miałam jednak dużo szczęścia w nieszczęściu. Lekarze od razu powiedzieli mi, że są małe szanse, że wrócę do skakania. Nie chciałam zaakceptować takiej wiadomości, powiedziałam, że w taki sposób nie może się to skończyć i na pewno jeszcze wszystko się wyjaśni.

Mimo to, po 3 tygodniach wróciła pani na skocznnię, by przygotować się do halowych Mistrzostw Świata w Sopocie. Jak w takich sytuacjach reagowaliście jako małżeństwo? Jak pan reagował?

A.R.: Jacek był tą osobą, która mnie stopowała. Zaraz po wypadku powiedział, że przede wszystkim chce mieć zdrową żonę i trzeba myśleć o przyszłości.

J.T.: Miałem spore obawy, ale bez pewności lekarzy i ich decyzji, na pewno nie pozwolilibyśmy sobie na to, aby wrócić do treningów. Ania świetnie zna swoje ciało, wie na ile może sobie pozwolić, a kiedy odpuścić. To jest bardzo ważne u każdego zawodnika, by wiedział, gdzie jest ta granica bezpieczeństwa.



A.R.: Najważniejsze jest to, aby o tych wypadkach nie myśleć, ale skupić się na tym, co jest do wykonania. Nie miałam żadnej blokady, nie czułam też strachu przed skakaniem. A przecież tylko wysokie skoki, nam wycelowcom sprawiają przyjemność. Po wypadku w Spale miałam tylko 4 tygodnie treningu przed pierwszym startem w kwalifikacjach do MŚ. Aby się zakwalifikować, trzeba było osiągnąć wynik, który jak się potem okazało, dawał na tych mistrzostwach medal.

J.T.: Złoty. To było abstrakcyjnie wysokie minimum do osiągnięcia. Ani udało się je osiągnąć, mimo że trenowała tylko 4 tygodnie, zamiast 3-4 miesięcy normalnych przygotowań.

A.R.: To był niesamowity dowód na to, co potrafi psychika, na ile można się zmobilizować, aby osiągnąć cel.

W 2004 roku, gdy zdobyła pani pierwszy w historii polskiej lekkoatletyki brązowy medal IO w skoku o tyczce, pan mając 25 lat był wtedy prawdopodobnie jednym z najmłodszych na świecie trenerów medalistki olimpijskiej. Czy sukcesy zdobywane razem jako małżeństwo cieszą bardziej?

A.R.: Myślę, że tak. To zawsze było nasze skakanie, to zawsze byliśmy my, to była wspólna pasja, więc wartość sukcesu była dla nas zdecydowanie większa. Lata współpracy, podróżowania, zdobywania medali wiele nas nauczyły. Wiele nauczyliśmy się od siebie. Pierwszych kilka lat po ślubie to był przyspieszony kurs małżeństwa. Musieliśmy szybko dojrzeć i podjąć wiele trudnych decyzji.

A co uważacie za swój największy sukces czy najpiękniejszą chwilę w swoim związku? I czy jest ona związana ze sportem czy

wręcz przeciwnie?

A.R.: Chyba podnoszenie się po porażkach. Gdy jechałam po medal, a wracałam bez niego, tego samego dnia mówiłam, że już kończę ze skakaniem. Jacek był wtedy tą osobą, która uświadamiała mi, że nie można się poddawać, tylko myśleć o przyszłości i realizować swoje marzenia i pasję. Porażki mają miejsce, takie jest po prostu życie i trzeba umieć unieść ten ciężar i żal. Na pewno nie wspominamy tego najlepiej, ale to właśnie te momenty dużo nam o nas powiedziały, wiele nauczyły i bardzo nas do siebie zbliżyły. Oczywiście zdobywanie medali, to również były piękne chwile. Każdy medal smakował inaczej, każdy miał inną wartość.

J.T.: Każdy medal miał swoją historię. Pytaniem jest więc, czy medal jest wartością, czy droga, którą trzeba było pokonać, aby go zdobyć. Nikt nie zdaje sobie do końca sprawy, jak wyglądało zdobycie medalu przez Anię na MŚ w Berlinie, gdy tydzień przed imprezą poważnie skrzyła kostkę. Na 5 godzin przed zawodami nie wiedzieliśmy, czy Ania w ogóle będzie w stanie wystartować. Lekarze robili wszystko, żeby ją postawić na nogi, żeby chociaż mogła wziąć udział.

A.R.: A zdobyłam złoty medal.

Wasza małżeńska historia trwa już 10 lat. Czy w jakiś szczególny sposób obchodzicie rocznice? Robicie sobie romantyczne niespodzianki, czy może kupujecie użyteczne prezenty?

Gdy jechałam po medal, a wracałam bez niego, tego samego dnia mówiłam, że już kończę ze skakaniem. Jacek był wtedy tą osobą, która uświadamiała mi, że nie można się poddawać, tylko myśleć o przyszłości i realizować swoje marzenia i pasję. Porażki mają miejsce, takie jest po prostu życie i trzeba umieć unieść ten ciężar i żal. Na pewno nie wspominamy tego najlepiej, ale to właśnie te momenty dużo nam o nas powiedziały, wiele nauczyły i bardzo nas do siebie zbliżyły.

A.R.: Jacek jest specjalistą od tych użytecznych prezentów (śmiech).

J.T.: Po prostu jestem praktyczny (śmiech).

A.R.: To ja jestem tą osobą, która planuje, aby gdzieś wyjechać i miło uczcić naszą rocznicę, a Jacek zobaczy, że np. mam już popsuty telefon i stwierdza, że na pewno przydałby mi się nowy. Dobrze się więc uzupełniamy.

J.T.: Bez przesady. Zawsze cię zaskakuję wyjazdami na twoje urodziny.

A.R.: A to prawda. W tym roku, na 2 dni przed moimi urodzinami Jacek powiedział, że zabiera mnie na tygodniową wycieczkę do Portugalii.

To czego wam życzyć?

J.T.: Uśmiechu.

A.R.: Dokładnie tak. Uśmiechu. Żebyśmy żyli razem długo i szczęśliwie, bo tak naprawdę to jesteśmy osobami spełnionymi i chcemy wykorzystać nasze życie jak najlepiej. Życzylibyśmy innym tego samego. ■

MARCIN PRZYBYŁOWICZ

WIEDZMIN NA PIĘCIOLINII

AUTOR: MILENA ŚMIŁEK

„Wiedźmin 3: Dziki Gon” w zeszłym roku podbił rynek gier komputerowych na całym świecie. Stało się to za sprawą ciekawej fabuły i doskonałej stronie wizualnej, ale ostatni szlif całokształtowi zdecydowanie nadała muzyka. Marcin Przybyłowicz, jej współtwórca, opowiada o fenomenie gry, o istocie dźwięków oraz o kulisach pracy nad wielokrotnie docenianym soundtrackiem.



Muzyka w grze ma być uzupełnieniem, jednym z jej elementów czy powinna być autonomicznym tworem, żyjącym również poza światem wirtualnym?

Głównym celem muzyki w grach, tak samo jak muzyki filmowej czy teatralnej, jest bycie tłem. Ma to być muzyka ilustracyjna, która ma służyć wrażeniom wizualnym. Zadaniem kompozytorów tworzących muzykę do gier, filmów czy spektakli jest uzupełnienie narracji wizualnej dostarczanej w gameplayach czy przez aktorów. Oczywiście bardzo dobrze, jeśli taka muzyka potrafi istnieć poza swoim pierwotnym dziełem, ale jest to pewnego rodzaju wartość dodana.

Niejednokrotnie słyszałam opinię, że soundtrack z „Wiedźmina” można słuchać bez zapoznania się z grą i mimo to robi on ogromne wrażenie. Chodziło wam o taki uniwersalizm?

My przy produkcji „Wiedźmina” dostaliśmy bardzo dużo swobody twórczej w kontekście muzyki. Pozwolono nam na ryzyko. To, że poszliśmy w słowiańskość i zaangażowaliśmy zespół Percival Schuttenbach, czy na przykład Roberta Jaworskiego z Żywiołaka i nie baliśmy się z przytupem wprowadzić tego do uniwersum „Wiedźmina”, wynika trochę z ułańskiej fantazji. Mieliśmy dużą dowolność w tworzeniu muzyki, tak dużą, jak zazwyczaj się to nie zdarza, szczególnie przy tak dużych projektach. Budżet „Wiedźmina 3” to prawie 300 milionów złotych, więc pozwolił w takiej sytuacji na cho-

ciaż niewielkie ryzyko, to już jest coś. Jestem szczęśliwy, że ten eksperyment się powiódł.

Jakie wspólne mianowniki można znaleźć między pracą nad muzyką do gry komputerowej, a pracą nad muzyką do innych projektów?

Etap początkowy każdego projektu jest zawsze bardzo podobny. Później natomiast się to oczywiście trochę różnicuje, z uwagi na to czym dane medium się charakteryzuje. Inaczej będziemy pisali reklamy, gdzie mamy formę 30-sekundowych dżingli, które od razu muszą wpadać w ucho, a inaczej muzykę do filmu, który jest zamkniętym, liniowym, zmontowanym dziełem. Film też zawsze będzie taki sam, natomiast gra zmienia się w zależności od tego jak w nią gramy, a muzyka dostosowuje się do zmieniającej się rzeczywistości. W filmie natomiast, ale i we wszystkich innych formach, muzyka zawsze brzmi dokładnie w ten sam sposób.

Na jakim etapie zobaczyliście całą stronę wizualną „Wiedźmina” w połączeniu z warstwą muzyczną?

Z grą sprawa wygląda tak, że przez 90% czasu jej produkcji, czyli w przypadku „Wiedźmina” było to jakieś 2,5 roku, w ogóle nie wyglądała ona tak, jak ludzie ją kojarzą, co widzą i co kupują w sklepie. Gra jest brzydka, nie działa, haczy się, blokuje, nie ma postprocesów wizualnych, a lokacje najczęściej są zbudowane z najprostszych elementów geometrycznych, żeby tylko było wiadomo co mniej więcej gdzie będzie się znajdowało. Bardzo wiele rzeczy trzeba sobie dopowiadać. Mu-

zyka do gier powstaje zazwyczaj na bardzo wczesnym etapie.

Czy były sytuacje, w których stwierdzaliście, że coś nie pasuje, jedno nie łączy się z drugim i potrzebne są mniejsze bądź większe zmiany?

Praca nad grą to ciągły proces i trzeba mieć do niej spory dystans. Bardzo często przerebaliśmy rzeczy, nad którymi pracowaliśmy, bo na przykład okazywało się, że utwór stworzony dwa lata temu w zestawieniu z innymi, nowymi elementami gry po prostu się nie sprawdza. Cały czas wracamy do konkretnej roli muzyki – musi ona odpowiadać całemu projektowi, nie może istnieć sama dla siebie.

A czego ty, prywatnie, oczekujesz od gier komputerowych, czego poszukujesz? Zarówno od tej strony muzycznej, jak i wizualnej?

Od dobrych paru lat mam problem z gramy, bo robiąc je zawodowo, kiedy odpalam grę dla siebie, to czasami ciężko jest mi się przestawić z trybu profesjonalnego i przestać zastanawiać się jak powstała, zauważać że coś wyszło fajnie, coś słabiej, że ja coś zrobiłbym inaczej. Raczej nie sięgam po gry wysoce artystyczne czy gry ciężkie, chociaż je polecam, jak na przykład „This War of Mine”. Jest to gra o wojnie, ale to jedna z niewielu produkcji, które nie opowiadają o chłopakach z karabinami strzelającymi do terrorystów, a o cywilach, którzy starają się przeżyć w trakcie wojny w mieście oblężonym przez obce wojsko. Mam tu bardzo fajne złamanie archetypu gry jako medium wybitnie rozrywkowego. ■

SENSUALNE SPA Z WIDOKIEM NA PARK



Hanza Pałac Wellness & SPA
Rulewo 13, 86-160 Warlubie

tel: +48 52 320 90 94
fax: +48 52 381 52 34

rezerwacja@hanzapalac.pl
www.hanzapalac.pl

Z MICHAŁEM WŚRÓD ZWIERZĄT

REZUS – ZŁODZIEJ TELEFONÓW

Fot. Tadeusz Dobrzyński



Michał Targowski

AUTOR: AGATA RUDNIK

Mała małpka, a tyle jej zawdzięczamy. Rezusy ze względu na podobieństwo genetyczne i fizjologiczne do człowieka są obiektami wielu badań i doświadczeń. Co ciekawe, w latach 50. ubiegłego wieku były też pierwszymi małpami wykorzystywanymi do badania możliwości przeżycia w czasie lotu kosmicznego. W oliwskim Zoo ich hodowla powoli dobiega końca, jednak zastąpiły tu bardzo specyficznym zachowaniem.

Coś się zaczyna, trwa, aż wreszcie kończy się bezpowrotnie. Czy rzeczywiście zbliża się koniec hodowli rezusów w oliwskim Zoo?

Tak, pozostała nam już jedna, leciwa samiczka. Warto wspomnieć, że rezusy mają ogromne znaczenie w nauce. To najbardziej popularna małpka, która wykorzystywana jest do celów doświadczalnych. Przede wszystkim do badań krwi. Czynniki Rh, który jest wykładnią wiedzy o naszym zdrowiu, życiu i genetyce, został odkryty właśnie dzięki tym małpom. Stąd zresztą pochodzi jego nazwa – od rhesus.

Jak zaczęła się przygoda rezusów w gdańskim ogrodzie zoologicznym?

W latach 90. otrzymaliśmy zapytanie od ośrodka doświadczalnego pod Wiedniem, czy nie przyjęlibyśmy grupy rezusów. Żyły tam w osobnych klatkach i każda stanowiła bazę doświadczalną. Nigdy nie były ze sobą razem, obserwowały się jedynie na odległość. Były w różnym wieku. Zdecydowaliśmy, że skoro nie mamy takich małpek, to weźmiemy je do siebie. Zdawaliśmy sobie jednak sprawę z tego, że taka grupa może być dla nas bardzo trudna do utrzymania.

Jak wyglądały trudne, jak się domyślam, początki?

Przede wszystkim wyzwaniem było to, że zwierzęta te nigdy nie widziały światła dziennego. Cały czas żyły w pomieszczeniach laboratoryjnych i były z nich wyciągane tylko do różnych zabiegów, potem wracały do klatek. Problemem było też utworzenie grupy. Rezus bowiem jest małpą stadną, a w stadzie panują typowe zależności hierarchiczne. One nie znały tych powiązań socjalnych, bo żyły indywidualnie. Pierwsze tygodnie były niebezpieczne i trudne, bo obdarzały siebie ogromną nieufnością. Z czasem zaobserwowaliśmy jednak, że próbują ustalić między sobą pewne zależności hierarchiczne i oczywiście były one przewidywalne.

To najstarsze samce zaczęły rządzić resztą?

Tak. Zaczęły się też walki wśród średniaków, bo każdy chciał być ważniejszy. Pozycje społeczne zostały dość szybko ustalone i powstała grupa socjalna, taka, jak na wolności. Instynkt wziął górę. W pewnym momencie zauważyliśmy też, że małpki skupiają się w krąg i tulą się do siebie, a potem zaczęły się iskać, co było wyrazem najwyższego oddania i zaufania. Kolejnym efektem takiej „współpracy międzyosobniczej” było to, że trzy samice zaszyły w ciążę, rodziły dzieci i wychowywały je. Czas robił jednak swoje. Najstarsze rezusy kończyły żywot. Zostały jednak dobrze zapamiętane przez zwiedzających...

Dlaczego?

Otóż wyspecjalizowały się w zabieraniu gościom telefonów komórkowych. Jak to zwykle bywa, to, czego nie wolno robić, to najbardziej kusi. Zwiedzający podchodzili bezpośrednio do ogrodzeń i chcieli zrobić jak najlepsze zdjęcie. Małpki niby powolne, flegmatyczne, a tak naprawdę jednym ruchem potrafiły zabrać telefon. Co więcej, nauczyły się rozbiierać taki sprzęt na czynniki pierwsze. Wyciągały karty sim, skakały, gryzły telefon. Nic z niego nie zostawało. Niektórzy z „okradzionych” denerwowali się, przychodzili do nas i prosili o pomoc. Nic nie dawały nawet tabliczki ostrzegawcze: Uwaga! Rezus zabiera telefony! To chyba jeszcze bardziej fascynowało ludzi – zabiera telefony? To tym bardziej muszę mu zrobić zdjęcie!

A co dzieje się teraz z samiczką, która pozostała sama?

Trzy tygodnie temu odszedł ostatni samczyk. Samotna małpka teraz cały czas praktycznie śpi na konarach. Nie możemy jej nigdzie przekazać, bo niestety jej szanse w jakimkolwiek stadzie byłyby dość marne. Mieliśmy pewien ciekawy przypadek takiego odrzucenia przez stado u mandryli. Gdy urodził się



Rezus

u nas mandrylek, jego matka nie chciała go karmić, więc my go odchowaliśmy. To trudna do oswojenia małpka, a jednak nam się udało. Potem jednak mieliśmy nieudane próby łączyć go ze stadem. Grupa traktowała tego samca okropnie. Był izolowany, popadał w depresję. Oddaliśmy go więc do ogrodu w Chorzowie, licząc, że tam, na innym terytorium i z innymi osobnikami „dogada się”. Nic z tego. Był piętnowany i niestety długo nie pożył. To kolejny dowód na to, że dzikich zwierząt nie należy oswajać. A wracając do rezusów, to ich przygoda w naszym ogrodzie zoologicznym powoli dobiega końca. W ich wolierze zamieszka inny gatunek, na pewno nie małp, prawdopodobnie pojawią się tam małe ptaki drapieżne, które świetnie będą się czuć na takim obszarze.



IDEA

nąpędZa



inspiracje

GDAŃSK
OLIWA / PRZYMORZE

NOWA
OFERTA

ES EURO STYL
Deweloper z pasją

WOJCIECH JUROJC

PRZYSTANEK AZJA

AUTOR: MARTA LEGIEĆ

Rzucił korporację, by spełniać marzenia... Ta historia zaczyna się jak wiele innych. Z tą tylko różnicą, że droga Wojtka Jurojcia nie była prosta, pojawiały się na niej zakręty i całkiem spore przepaście. Potrzeba poznawania odmiennych kultur, smaków i ludzi okazała się na szczęście silniejsza od wszelkich przeciwności losu. Wojtek Jurojc kocha Azję. Udowadnia to w swojej książce i podczas kameralnych wypraw organizowanych dla tych, którzy na dalekim kontynencie chcą zejść z utartych ścieżek.

Siedem lat temu wybrał się w podróż do Indii i do Nepalu. I tak się zaczęło. Od tamtej pory nie potrafił usiedzieć w miejscu, a praca w dużych firmach, choć dawała pieniądze, w jakiś sposób uwierała. Zrobił coś, do czego teraz namawia innych. No, może nie do końca jest w stanie przekonać znajomych i nieznajomych, żeby podążając za marzeniami rzucili pracę, ale przecież podróżować może każdy.

- Ludzie często pracują przez lata i odkładają pieniądze na realizację swoich marzeń, ale później brakuje im odwagi, by je spełniać. Postawiłem więc sobie cel - chcę namawiać innych, by nie rezygnowali z czegoś, co siedzi głęboko w ich głowach, z marzeń - opowiada mi Wojtek, magister politologii i ekonomii.



PRAWDZIWE HISTORIE

Jest młody, pełen energii i chęci odkrywania zakamarków świata, do których nie wiodą znane szlaki. Z podróży przywozi miliony przygód i wspomnień, setki zdjęć, spore grono znajomych z całego świata, kolejne pomysły na wyprawy.

- Chcę uczyć innych, na czym polega sztuka świadomego życia, podróżowania i pożegnanie tego co systemowe, bezduszne lub bezsensowne. Krótko mówiąc, na czym polega wybranie własnej drogi - opowiada podróżnik.

Wojtek raz, dwa razy w roku zabiera w grupę tych, którzy obawiają się samotnych podróży w nieznanne i zawozi ich w miejsca, do których sami nie mieliby szansy dotrzeć. Jak choćby wyspa Koh Jum w południowej części Tajlandii. Nie każdy o niej wie, nie każdy o niej słyszał. A to właśnie tu białe piaszczyste plaże świecą pustkami, a jedynym obo-

wiązkiem w ciągu dnia jest wstanie z łóżka. Wieczory spędza się w barze na plaży z widokiem na zachód słońca, trzymając w ręce kufel zimnego piwa. W taką podróż można wybrać się paczką znajomych albo w rodzinnym gronie.

AZJA NA KARTACH KSIĄŻKI

Wojtek pomaga zaplanować wszystko od A do Z. Dbą, by finanse nie zrujnowały domowego budżetu, służy radą, merytorycznym wsparciem, a potem jest przewodnikiem. Inspiracją do dalekich podróży może być też książka „Gdzie Raki Zimują. Spotkania w Azji”, która właśnie powstaje.

- To osiem przeplatających się opowieści o ludziach, których poznałem w drodze. Przez ich pryzmat pokazuję kraje, w których mieszkają. Jest na przykład historia o Tajui, który na niewielkiej wyspie prowadzi hostel, o zwyczajach

i kulturze, jakie tam panują. Dla tych, którzy obawiają się dalekich wypraw, inspiracją może być historia o mieszkającym w Chinach polskim przedsiębiorcy Januszu, który przebył długą drogę, zanim znalazł swoje miejsce na ziemi. Jest też opowieść o Kenijczyku, którego poznałem w Tajlandii, gdzie pracowaliśmy przez rok, który po kilku latach zaprosił mnie do Kenii na swoje wesele - mówi Wojciech Jurojc.

Książka, która powstaje, to opowieść o Chinach, Wietnamie, Kambodży. Wojtek stara się być obiektywnym autorem, pokazywać Azję bez zbędnego kolorowania rzeczywistości.

TRYBIK W MASZYNIE

Pełen marzeń, odwagi i zapału odszedł z korporacji, chociaż ze świadomością, jak wielkim ryzykiem jest lansowana w mediach zmiana swojego życia. Przecież odejście



z korpo to nie bajka, która musi skończyć się happy endem. Wojtkowi udało się jednak znaleźć work-life balance i rozpocząć nowe życie na własne konto, a właściwie na własne ryzyko.

- Bakcyła podróżowania złapałem jeszcze na studiach, wtedy też pojawiła się miłość do Azji. Jako wolontariusz, na niespełna cztery miesiące, pojechałem do Indii i do Nepalu. Uczyłem dzieci, jak chronić środowisko - opowiada.

Później, już po studiach pojechał do Tajlandii. Przez rok pracował w firmie IT, w dziale marketingu i sprzedaży. Po powrocie do Polski nie umiał się odnaleźć. Przez chwilę pracował w Warszawie, żeby na dłużej zakotwiczyć w Pradze. W Czechach spędził trzy lata. Piękne miasto, ciekawi ludzie, satysfakcjonujące zarobki. Raj, jak myśli wielu. Jednak dobra praca nie zawsze przynosi radość.

BILET W JEDNĄ STRONĘ

Przyszła chwila, że coś w nim pękło. Nie chciał i nie potrafił być już trybikiem w odwróconej maszynie. Pewnego dnia otworzył rano oczy i stwierdził, że rzuca wszystko i wyjeżdża. Złożył w firmie wypowiedzenie, kupił bilet w jedną stronę i zaczął zmieniać swoje życie. Swoją azjatycką przygodę zaczął od Tajlandii, potem był Laos, Kambodża i Wietnam. W backpackerskiej podróży spędził trzy miesiące. Przemierzał azjatyckie wsie i kameralne miasteczka. Od hostelu do hostelu.

Czasami porzucał na chwilę lowcostowe życie i decydował się na nocleg w nieco lepszym hotelu. Towarzyszką tej podróży była Magda, z którą później stworzył turystyczny projekt rakizimuja.pl.

- Znajdowałem miejsca, w których ludzie nie są skażeni turystyką, gdzie życie toczy się swoim rytmem, a ludzie kultywują swoje tradycje. To po tym wyjeździe postawiłem sobie cel. Chcę

tłumaczyć ludziom, w jaki sposób podróżować bezpiecznie i co robić, by się podróży nie bać - opowiada Jurojć.

ELEMENT ZASKOCZENIA

Wojtek nie ukrywa, że niejednokrotnie był w podróży czymś zaskakiwany. Zwykle pozytywnie, choć zdarzały się dramatyczne chwile.

- Kiedy siedem lat temu trafiłem do Indii, nie byłem przygotowany na to, że poza wszystkimi kolorami, jakie serwuje ten kraj, zobaczę tyle... brudu. Na ulicach pięciomilionowego Lucknow, w którym mieszkalem, walały się śmieci, grzebały w nich prosiaki, na które w nocy polowały watahy wilków. Na szczęście przygotowany byłem na to, że Indie można kochać lub nienawidzić. Ludzie, których poznawałem, budzili moje pozytywne emocje - wspomina Wojtek.

Ludzie w Indiach żyją wolniej niż Europejczycy, są bardzo uduchowieni i wydają się dużo szczęśliwsi niż my. Wojtek chciał poznawać ich charakter, rzeczy, którymi się otaczają i ich kulturę. Żył jak oni i jadł jak oni, chociaż w Indiach przyplącił to chorobą. Przez tydzień leża z wysoką gorączką. Na szczęście miejscowi wyleczyli go swoimi lokalnymi miksturami. Od siedmiu lat podczas wyjazdów już nie choruje.

DRAMATYCZNE CHWILE

Azja wciąga od początku do końca, uzależnia, woła zapachami, smakami, pocztówkowymi krajobrazami i sprawia, że chce się jak najszybciej wrócić znów w jej objęcia. Każda podróż na ten kontynent jawi się jako nieprzerwana ciągłość szczęśliwych chwil. Jednak Wojtek pytany o sytuacje, które najbardziej go dotknęły, porządkuje wspomnienia i analizuje przeżycia. Czasami znajduje te najdramatyczniejsze.

- W Azji zobaczyłem brak szacunku dla życia ludzkiego, które jest tam warte tyle co paczka papierosów. Pamiętam, kiedy jechaliśmy przez granicę tajsko - kambodżańską do Angkor Wat, autobus nagle się zatrzymał. Była noc, dookoła pustkowia, do cywilizacji daleko. Z daleka słychać było płacz i ludzką rozpacz. Okazało się, że autobus zatrzymał się przez wypadek, jaki wydarzył się chwilę wcześniej. Ciągnik siodłowy zderzył się z samochodem. Na drodze leżało sześć czy siedem rozerwanych ciał. Nikt z miejscowych nie chciał pomóc rannym, nikt nie myślał o wezwaniu pomocy, nikt nawet nie chciał pocieszyć kobiety, która rozpacziała, ponieważ straciła bliskich. Zależało im tylko na tym, żeby udrożnić drogę. Rozsuwali wraki aut i przerzucali ciała na bok. To było dla mnie makabryczne przeżycie. Zobaczyłem, że wszystko jest ulotne i jak wszystko można stracić w jednej chwili - opowiada.

Co dalej? Wojtek planuje właśnie wyjazd w Himalaje na kilkutygodniowy trekking, a potem podróż w ukochane Bieszczady. O dalszych planach nie chce mówić, chociaż ma konkretne marzenia.



Wojciech Jurojć

SEN NA JAWIE

AUTOR: MARTA LEGIEĆ

Pobudka o 3 nad ranem nie nastraja mnie optymistycznie. Jest jeszcze ciemno. Jednak wyruszyć należy na długo przed tym, zanim wzejdzie słońce. To jedyna szansa, by w całej okazałości zobaczyć wulkan Bromo, najbardziej widowiskowy i najpiękniejszy ze wszystkich na indonezyjskiej Jawie.

Mount Bromo, aktywny wulkan

Parking, a tak naprawdę wąska droga prowadząca do platformy, z której najlepiej widać Bromo jest już w części wypełniona. Temperatura na lekkim minusie, co w Indonezji robi wrażenie. Mimo chłodu, platforma widokowa zapełnia się w ogromnym tempie. Tłumy pojawiają się tu każdego dnia.

KRAINA WULKANÓW

Jedna gwiazdka Michelin oznacza bardzo. Nie ma się co dziwić, Gunung Bromo to legendarne wręcz miejsce wśród podróżników z całego świata. Wyposażeni w aparaty czekamy wszyscy aż z ciemności wyłoni się wulkan, najbardziej widowiskowy i najpiękniejszy ze wszystkich. Jałowe, pozbawione roślinności stożkowate wzgórza kraterów spowite są w gęstej mgle. Rysują spektakularny obraz przypominający scenerię z innej planety. W tle znaki o sobie dają dymiący Mount Semeru - najwyższa góra Jawy.

Co kilka minut wypuszcza powoli w górę pióropusz dymu. Jego wysokość dochodzi do prawie 3700 metrów nad poziomem morza, czyli całkiem sporo. Atrakcyjności i pikanterii dodaje fakt, iż przez ostatnie 200 lat wybuchał przeszło 60 razy. Najsilniejszą erupcję odnotowano w 1909 roku, pochłonęła 600 ofiar. Zdecydowana większość mieszkańców Jawy pamięta kolejny, bardzo silny

wybuch, kiedy w roku 1981 zniszczonych zostało 16 wsi, zginęło łącznie 250 osób.

ZAGLĄDAJĄC W KRATER

Wśród duszących oparów siarki, z maską ochronną na twarzy, na Bromo wejść można pieszo albo wjechać konno, niemal pod sam krater. Jeszcze 245 betonowych stopni i szczyt jest nasz. Z góry widać, jak ze swoich czeluści wulkan wyziewa ogromne ilości dymu. Niegroźne, jak zapewniają okoliczni przewodnicy. Po wąskiej ścieżce można obejść krawędź Bromo dookoła i zgodnie z tradycją rzucić w jego „paszczę” figurkę z kwiatów.

To miejsce zachwyca, ale i przeraża. Dość powiedzieć, że wulkanów na indonezyjskiej Jawie jest więcej niż gdziekolwiek na świecie. Mieszkańcy wyspy przyzwyczaili się do zapachu siarki i popiołów opadających z nieba. Łowią ryby w powulkanicznych jeziorach, kąpią się w geotermicznych źródłach. Czasami sprawiają radość turystom, pokazując im, jak w bulgocącej wodzie, grzanej przez czynny wulkan, ugotować jajko.

MOZAIKA KULTUR

Północ wyspy ozdabia malownicze pasmo górskie, którego grzbiet rozciąga się ze wschodu na zachód. Pasma stworzone przez stożki wulkaniczne to widok niecodzienny dla

Europejczyka. Ale przecież Indonezja to Azja i egzotyka w pełnym wydaniu. Kraj składa się z samych wysp. Naliczono ich 17 tysięcy, a każda to jakby inny świat: inna kultura, inne wyznanie, architektura, przyroda, ludzie, tempo życia. Tak jest od XVII wieku, kiedy Holendrzy podbili i zjednoczyli Indonezję. Pod kolonialną przykrywką pozostała mozaika kultur, języków i obyczajów.

Jawa nie jest największą wyspą Indonezji rozciągającej się na długości ponad 5 tys. km wzdłuż równika, czyli szerszej niż USA. Jest czwartą pod względem wielkości wyspą kraju, ale też najbardziej zaludnioną wyspą świata. Na powierzchni mniejszej niż zajmuje Polska mieszka tu około 130 milionów ludzi, czyli 60 proc. populacji kraju. Liczyby robią wrażenie. Życie toczy się szybko. Pogoń widać szczególnie w miastach.

BETONOWA STOLICA

Najlepszym przykładem jest zatłoczona Dżakarta, stolica całego kraju, przypominająca na pierwszy rzut oka stolice innych państw azjatyckich. Gdy zobaczyłam, jak zakorkowanym miastem jest gigantyczna, piętnastomilionowa metropolia, przestałam narzekać na polską rzeczywistość na drogach. Kiedy w Dżakarcie wydaje się, że dojazd do celu zajmie godzinę, w rzeczywistości, żeby dostać się do wybranego punktu, możemy jechać nawet cztery.

Becak, czyli riksza to popularny środek transportu



Dżakarta jest wizytówką nowej epoki, w jaką po II wojnie światowej wkroczyła wyspa. Dla turysty nie jest jednak jej wizytówką. Jawi się jako betonowe megalopolis bez kształtu i wyraźnego centrum. Nie znaczy to oczywiście, że brakuje tu miejsc godnych odwiedzenia. Obejrzyć warto Monas, czyli Narodowy Pomnik wystawiony w 1961 r. w kształcie 132-metrowej strzały. Przy tej samej alei stoi ogromny meczet Istiqlal, jeden z największych obiektów religijnych świata.

KULTURALNE SERCE JAWY

Po szybkim zwiedzaniu stolicy jadę dalej, do Yogyakarta, która na dobrą sprawę jest sercem wyspy. W centralnej części Jawy usadowiła się kolebka tutejszej kultury jawajskiej. W podróż ruszam pociągami. Tak transport jest najmniej męczący i daje możliwość spokojnego podziwiania łagodnych krajobrazów poprzecinanych stożkami wulkanicznymi. Trudno oderwać wzrok od malowniczych, zielonych pól ryżowych otoczonych wałami utrzymującymi wodę.

Choć stworzone ręką człowieka, wyglądają jak cuda natury. Podobnie jest z plantacjami herbaty zajmującymi mijane po drodze wzgórza, gęszczem bananowców czy palm kokosowych. Wulkaniczna ziemia jest tak żyzna, że rodzi przez okrągły rok. Yogyakarta mnie nie zaskakuje, tętni życiem przez całą dobę. Mieszkają tu studenci, artyści, organizowane są wystawy, koncerty, przedstawienia. Na ulicach słychać głównie zachodnie języki.

RIKSZĄ PO ULICACH

Na dobry początek postanawiam zwiedzić miasto. Wsiadam na becak, czyli rowerową riksza, która jest tu popularnym środkiem transportu. Rikszarze stoją na każdym rogu i niezmordowanie oferują swoje usługi. Dla turystów taka przejażdżka to duża przygoda. Podobnie jest z kupnem batik, lokalnego rękodzieła, o którym trudno tu nie usłyszeć. Są tu sklepy z batikiem, galerie z batikiem,

batik produkują miejscowi artyści, którzy w końcu na kupno dzieła namówili i mnie. Wielkości 1x1 m zawiesznie niedługo na jednej ze ścian w moim salonie.

Yogyakarta wciąż rządzi sułtan, który w zamian za zasługi podczas wojny z Holendrami otrzymał gwarancję autonomii dla miasta od prezydenta Indonezji. Kto ma czas i ochotę, może zajrzeć do Kratonu, pałacu sułtana, w którym wciąż mieszka z rodziną. Niektóre części posiadłości otwarte są dla zwiedzających.

CUDA AZJI

W sąsiedztwie nowoczesnych miast znajdują się tysiącletnie zabytki z czasów świetnej przeszłości wyspy, a Yogyakarta to całkiem niezła baza wypadowa do najślawniejszych tutejszych świątyń, architektonicznych cudów Azji wpisanych na listę UNESCO. Świątynia Borobudur jest tutejszym odpowiednikiem khmerskiego Angkor Wat. To też największy zachowany zabytek buddyjski na świecie zbudowany w IX wieku naszej ery. Kiedy czasy świetności miała za sobą, pokrył ją pył wulkaniczny pochodzący z licznych erupcji wulkanu Merapi i porośla ją dżungla.

Odkryta ponownie na początku XIX wieku zaczęła powoli odzyskiwać dawny blask. Niestety, w wyniku zamachów bombowych znacznie ucierpiał posągi buddy i inne elementy tej wielkiej budowli. Mimo wszystko 2 mln kamiennych bloków w kształcie sym-

bolicznej stupy robią kolosalne wrażenie. Wznosząca się tarasami na wysokość 400 metrów budowla odzwierciedla buddyjską wizję świata. By przejść całą trasę, trzeba pokonać odległość 6 km. Sposób zwiedzania oraz jego kierunek są ściśle określone i mają duchowe znaczenie.

MISTYCZNE PRZEŻYCIE

Równie wiele emocji przynosi pobyt w Prambanan, dawniej jednym z największych hinduistycznych kompleksów w Indonezji. Strzeliste, misternie rzeźbione budowle z daleka wyglądają jak makiet filmowa, a jednak są realne. Bogato zdobija je reliefy przedstawiające sceny z życia bogów oraz z indyjskiego eposu Ramajana. Całość powstała w IX i X wieku na planie trzech wielkich czworokątów zawierających 224 świątynie poświęcone Sziwie, Wisznu i Krisznie.

W XVI w. teren ten zniszczyło ogromne trzęsienie ziemi, przez co większość budowli została mocno zniszczona. To co zostało, pochłonięta dżungla. Pierwsze próby ich rekonstrukcji podjęto dopiero w 1937 r. Potem, w latach 50. XX w. rozpoczęto rekonstrukcję głównych świątyń, lecz w 2006 roku znów kolejne trzęsienie ziemi poważnie uszkodziło kompleks. Dziś całość jest uporządkowana. Spacer między monumentalnymi budowlami przenosi w czasie, tak jak przemierzanie całej Jawy, bezkresnej mozaiki wierzeń, kolorów i smaków.



Przy kraterze wulkanu Mount Bromo

Świątynia Borobudur



fot. Weerapong Chaipucke

WWF APELUJE O ROZSADEK NA PLAŻACH

W czasie wakacji na polskim wybrzeżu pojawiają się tysiące osób. Nie wszyscy wiedzą, jak należy się zachowywać. Nie zawsze są świadomi konsekwencji swojego postępowania oraz zagrożeń, które wywołują z pozoru niewinnymi zabawami. Nocna impreza przy ognisku czy wypuszczanie lampionów stwarza duże niebezpieczeństwo dla środowiska.

Częstym przewinieniem plażowiczów jest nielegalne rozpalamie ognisk, a do wzniecenia i podtrzymania ognia używają wszystkiego, co znajdą pod ręką – tłumaczy Monika Łaskawska-Wolszczak z WWF Polska. - *Drewna na plaży jednak brakuje. Z relacji Błękitnego Patrolu WWF wynika, że głównym paliwem stała się faszyna, czyli cienkie, powiązane ze sobą gałęzie, zabierane z umocnień wydmy.*

Za wzniecenie ognia w miejscu do tego nieprzeznaczonym grozi kara grzywny od 50 do nawet 5 tysięcy złotych. Do tego zazwyczaj dochodzi mandat za zaśmiecanie oraz picie alkoholu w miejscu publicznym. Mimo to proceder palenia ognisk ma się nadal „dobrze”. Po każdym z nich zostają duże ilości śmieci – głównie butelki i opakowania po jedzeniu, a także pozostałości po palenisku.

Ogniska są również utrapieniem służb porządkowych zajmujących się czystością na plażach. Mimo zakazu i wysokich mandatów, na wybrzeżu nadal nie brakuje miłośników zabaw przy ogniu. WWF przypomina, że aby legalnie rozpalić ognisko, należy uzyskać

odpowiednią zgodę od Dyrektora Urzędu Morskiego. O taką zgodę występują głównie hotele, organizacje oraz stowarzyszenia, jednak mogą się o nią starać również osoby prywatne. Nie powinno się jednak palić ognisk na plażach. Warto skorzystać z miejsc do tego wyznaczonych, które są zlokalizowane w pobliżu brzegu.

Inną niebezpieczną zabawą jest wciąż modne wypuszczanie lampionów na plażach, które jako otwarte źródło ognia stanowią zagrożenie pożarowe. W zależności od warunków atmosferycznych mogą być przenoszone na odległość kilku kilometrów i na wysokość nawet kilkuset metrów. Lampiony są szczególnie niebezpieczne w okresie suszy i upałów. Czas wypalania się paliwa w lampionie oraz tor lotu przemieszczającego się przedmiotu jest nie do przewidzenia. Niestety często dochodzi do zapalenia się materiału tworzącego powłokę lampionu. Niemożliwe do kontrolowania, często jeszcze palące się resztki spadają na ziemię. Powstałe w ten sposób odpady mogą być przenoszone przez wiatr na duże odległości, zaśmiecając środowisko.

– *Do skutków, jakie niesie za sobą wypuszczanie lampionów, należy dodać negatywny wpływ, jaki lampiony mogą mieć na florę i faunę* – dodaje Monika Łaskawska-Wolszczak. – *Wewnętrzna konstrukcja lampionów składa się z cienkich metalowych drutów i może stanowić zagrożenie dla zwierząt. Istnieje bowiem ryzyko połknięcia ich przez zwierzę lub zaplątania się w nie. Ornitolodzy uważają również, że lampion może płoszyć ptaki. Jeśli zawisnie na drzewie, odstrasza gniazdujące w pobliżu ptaki, które mogą porzucić swój lęg, bo będą bały się zawieszonego na drzewie odpadu. Tym samym tak zwane „lampiony szczęścia” są nieszczęściem zwierząt. Resztki lampionów są często zjadane przez zwierzęta, które w ten sposób uszkadzają sobie układ pokarmowy. Co więcej, szczególnie cienkie*

druciki mogą także kaleczyć ciała zwierząt, np. leżących na plaży fok.

Należy pamiętać, że w świetle prawa lampiony są bezzałogowymi statkami powietrznymi i ich wypuszczanie poza zasięg wzroku jest naruszeniem przepisów prawnych. Według Prawa Lotniczego osoba, wykonująca lot przy użyciu statku powietrznego, narusza przepisy oraz podlega karze pozbawienia wolności do lat 5. Jeżeli robi to nieumyślnie, grozi jej kara grzywny, ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do jednego roku.

Apel o zaprzestanie wypuszczania lampionów podtrzymuje również straż pożarna. Niekontrolowane i do tego latające źródła ognia są szczególnym zagrożeniem dla pobliskich łąk i lasów. Lampiony mogą osiąść także na terenach zabudowanych, wysokich budynkach, wieżowcach, kościołach, a także dachach domów czy podwórkach. Najrozsądniejszym rozwiązaniem w tej sprawie byłoby wprowadzenie zakazu sprzedaży lampionów, o co już w Polsce wnioskował Komendant Główny Państwowej Straży Pożarnej. Jednak bez żadnego efektu. Podobne przepisy obowiązują w Austrii i niektórych niemieckich landach.



Haffner



Business & Pleasure



Relaks zaczyna się od Haffnera.

**zabiegi na ciało | zabiegi na twarz
masaże | manicure i pedicure
basen | sauna | jacuzzi | siłownia**

Do wszystkich zabiegów używamy wyłącznie luksusowych kosmetyków najlepszych firm, które doskonale uzupełniają niezwykle umiejętności naszych specjalistów.

*Odkryj SPA & Wellness
Hotelu Haffner.*

**Instytut SPA & Wellness, Hotel Haffner,
ul. Haffnera 59, tel.: +48 58 550 98 53**

**GRZEGORZ NIECKO**

NA KRAWĘDZI BEZ ZABEZPIECZENIA

AUTOR: DAGMARA RYBICKA - RAFALAK

Tylko niebo jest limitem. Na granicy marzeń i bezpieczeństwa, wyzwań które niosą obietnicę próbuje sięgać chmur. Pęd powietrza, przeszywająca cisza nocy, ciepło promieni, które budzą nowy dzień. Dzień jak co dzień, wypełniony pracą i przeplatany pasją pozwalającą zbliżyć się do tego, co nieosiągalne. Bez skrzydeł można latać. Pod swoje niebo. Grzegorz Niecko, na co dzień trójmiejski trener personalny, po godzinach rooftopper, czyli człowiek wspinający się bez zabezpieczenia na szczyty wysokich budynków i konstrukcji.

Wiele osób w Polsce lubi sobie połączyć po dachach budynków?

Jeśli odejmiemy kominarzy i dekarzy, to raczej nie. Raczej jest to zamknięta grupa, która ma wspólną zajawkę. Znamy się, kojarzymy nawet jeśli tylko i wyłącznie z internetu.

Wszyscy ubezpieczeni?

Ubezpieczenie nie bardzo pomaga. Wielu z nas ma dzieci, rodziny, normalnie żyje, a ubezpieczenie jest potrzebne dla klientów. Na wszelki wypadek.

Niesforny chłopczyk, z którego rodzice nie mogli spuścić nawet na sekundę wzroku?

Wchodziłem od zawsze. Kiedy pomyślałem, że fajnie byłoby wspiąć się na kościół, to Mariacki był mój. Od 2003 roku trenowałem parkur, oswajałem się ze swoim ciałem i ruchem, więc dzięki temu było mi łatwiej dostać się na różne lokalizacje.

Fajny skill, perspektywa na emeryturę, czy adrenalina i życie ponad prawem?

Zauważyłem wchodząc na różnego rodzaju obiekty, które często są bardzo dobrze chronione że jest sporo nieprawidłowości w montażu urządzeń z cyklu security. Jakiś pan Janusz, najczęściej z brzuchem zna się na elektryce więc zakłada czujniki, których jest pewien, że działają. Wysportowana osoba bez trudu takie zabezpieczenia ominie,

dlatego odezwałem się do kilku firm proponując swoje usługi w postaci audytu zabezpieczenia ich obiektu. Kończyłem tódką „13” dla kaskaderów, więc jestem wszechstronnie przygotowany, a doświadczenie ze szkoły jest genialnym uzupełnieniem tego, co chcę robić.

Gwiazda w ofercie firm eventowych?

Nie, zupełnie nie, chociaż zdarza mi się brać udział w projektach jako kaskader, na przykład dla kabaretu Limo w skeczu filmowym, w którym ludziom biegającym po mieście wybuchły głowy. Organizowałem też, bo mam zezwolenie, skoki z wysokości na poduszkę kaskaderską, coś jak skoki na bungee tylko bez bungee. Robimy przeszkolenie

i ludzie lecą. Podczas międzynarodowego festiwalu chłopacy trenujący parkur i freerunning lecąc z wysokości 10 piętrowego budynku na poduszkę robili podczas pokazów podwójne salta i śruby. Ląduje się na plecach na poduszkę. Spokojnie, poduszka jest dwu strefowa. Pierwsza strefa pilnuje by na dole nikt nie dotknął ziemi, druga z kolei jest amortyzacyjna, z kłapami powietrznymi, wytrąca całą energię kinetyczną. Przeżycie jest obłędne.

Na You Tube jest sporo filmów, gdzie na szczytach budynków rooftopperzy bawią się na deskorolkach i rowerach. To zatyka dech w piersiach i jest przerażające, balansowanie na krawędzi śmierci.

To przede wszystkim głupie. Ryzykowanie na pokaz, wyłącznie dla sławy. Najczęściej filmy wrzuca Rosjanin na stałe mieszkający w Dubaju. Jeździ na hoverboardzie i gdzieś tam na krańcu ciśnie przód, tył. Jego fejm to kasa, bo Dubaj mu płaci. Oleg żyje z tego, nie robi nic więcej. Taguje Dubaj, jakieś obiekty, robi to teoretycznie nielegalnie, bo oficjalnie nikt nie wie, że on tam wchodzi. Dostaje kasę, kiedy produkt jest gotowy. Nie pytają go, co, dlaczego i jak.

Zaryzykowałbyś?

Kasa to nie wszystko, nie zaryzykowałbym dla pieniędzy. Oczywiście, zdarzają się głupie rzeczy, choćby przespacerowanie po szczycie dźwigu. Mam miejsce szerokości dłoni. Zdarza mi się chodzić na slackline, linie, którą rozwiesza się między drzewami. Chodzę, ale nie robię trików, lina jest miękka, gibie się, nie mam tam nic więcej niż własną

równowagę. W Polsce są fajni highlinerzy, którzy chodzą między budynkami. Najczęściej z zabezpieczeniem, przypięci do tej liny i w razie jak spadną, to wiszą.

Popularność w social media pomaga wchodzić na rzeczy nielegalne?

Ciężko powiedzieć. Nie wydaje mi się bym miał jakiś super fejm, aby sprawiło mi to jakiejkolwiek kłopoty. Ja nie planuję żyć z rooftoppingu. Mając dzieci, będę miał fajne relaksujące hobby. Powiem: „Wy się tu grzecznie pobawcie, a tata teraz sobie pójdzie pochodzić”. To pewnie będzie dla nich naturalne, bo ja wchodzę na dachy, mój brat był ostatnio pierwszym Polakiem, który nurkował na Britaniccu na głębokości 140 metrów, a siostra jeździ konno. Taka dynamiczna rodzina. Przy stole pogadamy, że wujek idzie w dół, ojciec w górę, ciocia w prędkość. Uznają to za naturalne (śmiech).

Rodzice oddychają z ulgą, gdy otwierasz drzwi?

Wbrew pozorom moja mama jest zafascynowana tym co robię. Oficjalnie nie chce o tym słyszeć, ale jej reakcja daje mi poczucie, że jest bardzo dumna z tego co robię. Ojciec za to mówi, że mu się to nie podoba, co ja robię, ale lajkuje każde moje zdjęcie na facebooku i gdy wchodzę do domu mówi: - i co, i jak?

Zdarzyły się kontuzje, które kazały pomyśleć, że zostaniesz księgowym?

Ja miałem przede wszystkim poważną kontuzję na trampolinie sportowej w Monachium, która wykluczyła mnie z parkuru.

Pewnie widziałas filmiki jak ludzie robią salta i skaczą po ścianie, ja się tego właśnie tam uczyłem. Siedziałem na trampolinie z 2,5 godziny, byłem zmęczony na maksa po całym dniu, ten trening mnie poniewierał, czułem się rozkojarzony, nie skupiłem się na ruchu, który wykonywałem wcześniej kilkadziesiąt razy. Lecąc na klatkę piersiową, aby odbić się z powrotem, rozluźniłem lędźwie i zaparłem się rękami. Nogi poleciały mi do uszu na skorpioną. Wylądowałem, ale w szpitalu z pękniętym dyskiem i uciskiem na rdzeń kręgowy. Chcieli mnie kroić, ale powiedziałem, że znam się lepiej, usztywniłem cały gorset mięśniowy, ustabilizowałem cały ten odcinek. Od wypadku minęły 2 lata, dalej nie mogę dźwigać, skakać, nie mogę robić ruchów kompresujących przestrzeń kręgową. Nie poddałem się, to tkwi w głowie, to siła walki. Wiem, że zmęczenie i brak skupienia są najgorsze i nie ma sensu dalej ciągnąć treningu.

Wymagająca dyscyplina. Pozwala ci na normalne życie?

Większą zająwkę na wchodzenie złapałem po kontuzji. Nie mogłem trenować parkuru, uzupełniać adrenaliny. Zacząłem od wspinania się na drzewa. To nie było trudne, bo brat zabierał mnie od dzieciaka na wspinaczki, zjazdy liną, pchał mnie w sport. Każde wejście jest planowane, zdarza się, że przygotowujemy je miesiącami. To nie jest na spontanie. Ważne są kwestie zabezpieczeń. Kurtyny laserowe, czy czujniki ruchu, ochroniarz, który grozi palcem, wyciąga telefon i z kimś się łączy. Zanim odłoży słuchawkę, nas już nie ma, bo raczej nie jeste-





śmy konfliktowi. Wchodzę z kolegą Olkiem (Olek Konkol - najlepszy traceur czyli osoba uprawiająca parkur), nie chcemy robić problemów sobie i strażnikom. Domyślamy się, że jeśli zgłosiliby włamanie, to ma sporo roboty, wypełniania papierów i tłumaczenia. Kiedyś mieliśmy kajdanki na rękach, ale potraktowali to jako zakłócenie spokoju. Nie mażemy sprejami, nie dewastujemy, my tylko wchodzimy, robimy zdjęcia i schodzimy. Nie zaglądamy ludziom przez okna do łóżka i kuchni, bo unikamy oczu. Im mniej nas widać, tym lepiej. Nie mamy też ulubionej pory, chociaż w nocy jest bezpieczniej.

Jakieś ciekawe historie, wyjątkowe obiekty, na które wszedłeś?

Każdy obiekt jest ciekawy, wyjątkowy. Mocno w pamięci mam wejście na dźwig stocznicy. Żeby dostać się na jego koniec trzeba zejść w dół nie mając nic pod nogami, no i na sam dźwig wchodzi się dość ciekawie, bo przez środek. Innym razem chcieliśmy zrobić zdjęcia wschodu słońca na jednym z dźwigów w Gdańsku, zdjęcia się udały, ale na dole czekała już na nas policja, która zakała nas w kajdanki. Ciekawie było też w Porto, gdzie w samo południe wchodziłem na dźwig w centrum miasta, przed którym siedział ochroniarz zwrócony do niego twarzą i oddalony morze z 5 m. Niestety, tak był zaafekowany graniem w Angry Birds, że nawet nie zauważył jak przechodziłem obok niego na zamkniętym strzeżonym terenie. Wspinam się też na wieże radiowe, telewizyjne lub do pomiarów wiatru, wieże kościelne. Najwyższa konstrukcja, na jakiej byłem miała ok 150 metrów. Marzą mi się natomiast kilkusetmetrowe obiekty w Dubaju, czy Szanghaju.

Czujesz, że coraz bardziej przekraczasz granice?

Ja nie jestem „hojrakiem” bez wyobraźni. Zdrowy rozsądek jest najważniejszy. Nie daję się ponieść emocjom i takiej dziwnej adrenaliny, bo to mogłoby okazać się zgubne. Ostatnio chodziłem po wieżowcach na gdańskiej Zaspie. Oglądaliśmy wieczorem murale z innej perspektywy. Stwierdziliśmy, że sobie usiadziemy na krawędzi. W sumie nigdy tak nie siadaliśmy, zawsze staliśmy

na krawędzi, chodziliśmy. Siedzenie jest przecież bezpieczniejsze niż stanie, ale powiem ci, że zupełnie inaczej organizm zaczął się zachowywać. Stojąc czułem się mimo wszystko bezpieczniej, niż siedząc. Tłumaczyłem to sobie, że to nowy ruch, niepoznany jeszcze dla organizmu, stąd taka paradoksalna reakcja.

Dużo zdarza się wypadków wśród freaków takich jak ty?

O wypadkach w kraju nie słyszałem. Widziałem w internecie jak gość próbował przejść się po dźwigu, ktoś z dołu nagrywał go telefonem i było widać jak spada taka kukielka. Poślizgnął się i spadł. Raczej nie przeżył.

Rozsądny, poukładany, który rozumie jak działa fizyka, znający możliwości swojego ciała. Jak nad tym panujesz? Jak poskramiasz strach i emocje? Robisz reset i zapominasz o tym, że masz rodzinę, ktoś cię kocha, czeka na ciebie? Masz psychikę pod absolutną kontrolą?

Kontrola jest moim celem. Wśród znajomych uchodzę za osobę bardzo opanowaną w sytuacjach stresowych. Zdarzało się, że na gorąco musiałem szybko analizować by ratować dupsko. Gdy się wchodzi, trzeba mieć wszystkie zmysły wyostrome by nie popełnić błędu. Trzeba też wiedzieć, że nasze ciało danego dnia jest w na tyle dobrej dyspozycji, że damy sobie radę. Co innego jest siedzieć z kumplami i robić „o ja ci po-

każe”, a czymś zupełnie innym jest planowanie, przygotowanie nawet mentalne.

Ciało jest przygotowane, ty jesteś przygotowany, co dalej?

Ja mam tak, że jak już gdzieś wchodzę zaczynam czuć spokój. Czuję respekt do wysokości, zdaję sobie sprawę gdzie jestem. Wchodzę, jestem i czuję ciszę. Ucieczkę. Po chwili radości przychodzi moment zadumy, nostalgii, rozejrzenia się dookoła i zastanowienia nad wszystkim co cię otacza.

Kalkulujesz, że nagle może to być ostatni moment dla ciebie?

Kalkuluję i robię tylko to, na co wiem, że jestem 100% przygotowany. Nie poszedłbym na głupi zakład, generalnie się takich akcji nie podejmuję. Wchodząc wraz moim kolegą, często uspokajam i hamuję, chociaż w naszej parze to ja jestem bardziej popieprzony (śmiech). Wchodzisz na wieżę, która ma 150 metrów. Stoisz na jej szczycie, masz wrażenie, że leciś. Nie ma nic dookoła ciebie, jesteś sam ze sobą, widzisz przed sobą wschód czy zachód słońca, cudowne widoki i nie ma chyba osoby, która przy czymś takim na chwilę nie zastanowiłaby się, nie zatrzymała, nie pomyślała. Potrafię docenić, że mogę to wszystko widzieć.

Uzależniony od adrenaliny. Co jeśli zdobędziesz swoje kolejne szczyty i przestaniesz ci to wystarczać. Co ze sobą zrobisz?

Najpierw wejdę kolejny raz na krzyż na Giewoncie i w domu pogram w Wiedźmi-
na. Poważnie to szybko nie kupię garnitur i skórzanej teczki. Jeśli miałbym się zmienić, będę nieszcześliwy. W życiu potrzebuję partnerów, nie ludzi, którzy chcieliby mnie zamknąć w klatce. Chcę zawsze czuć wolność, zastanawiając się czasem jak można żyć nie mając nic, co nas nakręca, inspiruje i pozwala oddychać. Nie chcę egzystować jak warzywo – śpiąc, pracując, raz w roku wyjeżdżając do Egiptu na all inclusive. Nie obrażając, bo życie składa się z wyborów, ale ja tak nie potrafię. ■





RENAULT
Passion for life

Nowe Renault CLIO

Uwodzi bez końca



Już od

39 900 zł

5 lat gwarancji*

* W tym 2 lata gwarancji producenta i do 3 lat dodatkowej z limitem 80 000 km. Oferta przedłużonej gwarancji Formula Non Stop na 5 lat lub z limitem 80 000 km w promocyjnej cenie 1 zł jest dostępna tylko z Renault Finansowanie przy zawieraniu umowy kupna nowego pojazdu Renault CLIO. Podana cena dotyczy wersji Renault CLIO Life 1.2 16V 75. Na zdjęciu prezentowana jest wersja Intens z wyposażeniem dodatkowym. Stan oferty na dzień 1.09.2016 r. Szczegóły w salonach Renault. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym w zależności od wersji silnikowej wynosi dla Renault CLIO od 3,3 do 5,9 l/100 km, a emisja CO₂ od 85 do 135 g/km. Dane są określone zgodnie z obowiązującymi wytycznymi. Zużycie paliwa jest uzależnione od umiejętności i zachowania kierowcy, warunków atmosferycznych i innych okoliczności na drodze. Koncern Renault dba o środowisko, a samochody naszej marki składają się z części nadających się do odzysku i recyklingu. Szczegółowe informacje dotyczące spełniania wymogów ochrony środowiska znajdują się na stronie renault.pl.

Renault zaleca **elf**

renault.pl

P.U.H. Zdunek Sp. z o.o.

GDAŃSK, ul. Miałki Szlak 43/45 **SOPOT**, Al. Niepodległości 940 **GDYNIA**, ul. Morska 517A

www.renault.zdunek.pl

MAREK WIKIERA

BIEG PO KREW

AUTOR: JAKUB JAKUBOWSKI

W Polsce w każdej minucie potrzebny jest 1 litr krwi. Niestety, krwi brakuje, świadomość konieczności krwiodawstwa wciąż jest nieduża. Ten stan rzeczy chce zmienić Marek Wikiera, ultramaratończyk z Trójmiasta, który dla promocji swojej fundacji Krwioobieg pokonał linię brzegową Bałtyku.

Mam w pamięci twój niedawny wyczyn, czyli ukończenie w jednym roku cyklu 4Deserts - czterech ultramaratonów na 4 pustyniach. Teraz za tobą kolejny wyczyn, czyli 567 km wzdłuż polskiego Wybrzeża. Co cię skłoniło do tego wyzwania? Zdecydowałem się na takie wyzwanie, żeby powiedzieć o naszej akcji. Żeby powiedzieć, że jest problem - w Polsce brakuje krwi - okresowo w ciągu roku na terenie całego kraju, że mamy rozwiązanie, które pomoże zmniejszyć lub całkowicie wyeliminować ten problem oraz, że samo nic się nie zrobi. Chciałem też pokazać, że coś, co z pozoru wydaje się niemożliwe, można zrealizować. Wystarczy z wyrazu niemożliwe wykreślić „nie”.

W biegach ultramaratońskich po pustyniach chodziło o zaspokojenie własnej ambicji, sprawdzenie siebie w warunkach ekstremalnych. Zadanie ekstremalnie trudne. Czy patrząc z tej perspektywy, nie wydaje ci się dziwne, że dla wielu ludzi zadaniem ekstremalnie trudnym jest oddanie krwi?

Im bardziej zagłębiałem się w temat krwiodawstwa, tak właśnie to postrzegam. Wynika to z braku wiedzy i świadomości. Nie widzimy problemu dopóki brak krwi nie dotknie nas osobiście. A nawet kiedy rozumiemy problem, to ciężko nam w goniwicie dnia codziennego zorganizować wizytę w punkcie krwiodawstwa.

Założyłeś fundację Krwioobieg. Dlaczego akurat krwiodawstwo i jakie są cele, założenia fundacji?

Wielokrotnie w mediach czy na portalach społecznościowych spotykałem się z informacjami o niedoborach krwi w stacjach krwiodawstwa lub szpitalach. Znajomi prosili o pomoc i oddawanie krwi dla konkretnych

osób. Zastanawiałem się gdzie jest problem? Dlaczego ten stan trwa od lat? I czy nie można go rozwiązać? Podpowiedź przyszła w momencie kiedy zapisałem się do bazy dawców szpiku DKMS. Przecież ten pomysł można implementować na krwiodawstwo. Założyłem Fundację, której głównym celem jest stworzenie ogólnopolskiej bazy potencjalnych dawców krwi - KRWIOOBIEG, która zgromadzi w jednym miejscu wszystkich chętnych, gotowych odpowiedzieć na wezwanie pomocy i gotowych do oddania krwi w przypadkach zagrożenia życia lub zdrowia innych. Wierzę, że razem możemy więcej, że w sytuacji zagrożenia wśród zarejestrowanych osób na pewno znajdzie się dawca i wezwany - podzieli się swoją krwią.

W Polsce w każdej minucie potrzebny jest 1 litr krwi. Niestety krwi brakuje. Dlaczego?

Zaledwie kilka procent ludzi regularnie oddaje krew – brakuje świadomości i wiedzy, że krwi nie produkuje się w laboratoriach, że transfuzji krwi niczym nie można zastąpić, a od tego zależy ludzkie życie i zdrowie; że regularne oddawanie nie boli i nie ma złego wpływu na nasze zdrowie. W oddawaniu krwi występuje



sezonowość - w okresie wakacyjnym spada liczba dawców ponieważ przebywają oni na urloпах, brak jest możliwości zorganizowania akcji pobierania w szkołach i na uczelniach. Wraz z procesem starzenia się społeczeństwa wzrasta zapotrzebowanie na krew, a jednocześnie maleje liczba osób zdolnych do jej oddania. Wzrasta liczba czasowych dyskwalifikacji dawców związanych m.in. z alergiami, chorobami cywilizacyjnymi, stosowaniem leków, itp.

Jak można wesprzeć akcję?

Przede wszystkim, zapisując się do bazy potencjalnych dawców krwi, a po otrzymaniu prośby o pomoc - oddając krew. Rejestracja na stronie www.krwiobiegi.org trwa zaledwie 1 minutę. Można też nas wspierać poświęcając swój czas, wiedzę, umiejętności lub finansowo.

Wróćmy do samego biegu. Jaka była trasa i jakie trudności napotkałeś na trasie?

Trasa biegu to polska linia brzegowa Bałtyku. Od Świnoujścia po Piaski, w tym Półwysep Helski w obie strony. Wyszło znacznie więcej kilometrów niż oficjalna jej długość, ponieważ w wielu miejscach musiałem omijać przeszkody w postaci portów, obiektów wojskowych, ujść rzek. W sumie mój zegarek pokazał 567 km. Trasa przepiękna. Jestem zauroczony polskim wybrzeżem. Zakładałem, że walczyć będę ze słońcem i upałem, a nie wiatrem i deszczem. Planowałem, że będę biegł wąskim pasem ubitego piasku blisko wody. Niestety na większości trasy morze go zabrało. Do wyboru miałem piasek mokry grząski lub suchy grząski... od czasu do czasu kamienie. Takie podłoże spowodowało, że wysiłek był intensywniejszy i trwał dłużej. To z kolei doprowadziło do przeciążenia mięśni pod kolanami. Pod koniec trzeciego dnia ledwo się poruszałem. Na szczęście żonie udało się zorganizować fizjoterapeutę i po 24h mogłem podjąć dalszą walkę. Drugiego dnia pojawiły się pierwsze pęcherze. To efekt kilkunastogodzinnego biegu w mokrych butach. Z każdym dniem

było już tylko gorzej. Pęcherze robiły się coraz większe. Pękały. Każdy krok sprawiał ból. Wyjąłem wkładki z butów bo opuchnięte stopy w nich się nie mieściły.

Bolało?

Czy bolało? Bolało jak cholera. Praktycznie od drugiego dnia ból był moim nieodłącznym towarzyszem. Do tego doszła nowa trudność, którą obserwowałem u kolegów na pustyniach, a która mnie osobiście wcześniej nie dotknęła. Straciłem łaknienie. To było groźne. Musiałem dostarczać organizmowi paliwo, a nie czułem takiej potrzeby. Nie odczuwałem głodu mimo, iż spalałem po kilka tysięcy kalorii dziennie. Tu znowu z pomocą przyszła żona. Pilnowała żebym jadł na siłę. Inną trudnością był slalom między słynnymi parawanami, zamkami z piasku i dołami wykopanymi przez turystów. (śmiech)

Jak wyglądały kulisy biegu? Spanie, jedzenie, radzenie sobie z kryzysami, spotkania z ludźmi....

Startowałem codziennie o 6 rano. Mniej więcej w połowie etapu robiłem przerwę na gorący posiłek. Zaś kończyłem zmagania po 12-14 h. Choć drugiego dnia wyszło aż 17,5 h. Na śniadanie, obiad i kolację zaplanowałem naturalne jedzenie. A w czasie każdego etapu „chemiczne” (żele, batony energetyczne itp.). Niestety drugiego dnia organizm kompletnie odrzucił chemię. Więc do plecaka pakowałem bułki z serem, miodem, nutellą. Czekoladę i rodzynki. Czasem wieczorami jadłem gotowe liofilizowane dania. To wszystko zapijałem litrami coli, której normalnie nie spożywam. Spałem w namiocie na kempingach, jak najbliżej plaży, w pensjonacie. Na całej trasie miałem wsparcie w postaci najwspanialszego teamu w postaci żony i syna, którzy pilnowali logistyki.

Jakieś kryzysy?

Miałem jeden mega kryzys. Ostatniego dnia. To była ściana jakiej nigdy nie doświadczyłem, nawet na pustyni. Gdyby nie żona i syn nie wiem

jak by się skończyło. Jestem im wdzięczny, że walczyli ze mną na tych ostatnich kilometrach. Mikołaj (12 lat) pokonał 20 km, a żona prawie 40 km. Po pisaku. Mniejsze kryzysy pomagali mi przetrwać przyjaciele, znajomi i nieznajomi, którzy napierali ze mną od Jastarni. Ich obecność pomagała pokonywać kolejne kilometry, a przede wszystkim odwracała uwagę od bólu. Na szczęście na trasie nie miałem niebezpiecznych sytuacji, choć bieganie po zmroku po klifie różnie mogło się skończyć. Ciekawym doświadczeniem były spotkania ze zwierzętami. Po drodze natknąłem się na dwie martwe foki, które wyrzuciło morze. W nocy biegły ze mną lisy. A na plaży w Pisakach spotkaliśmy żywą fokę. W odległości 3 m. Nie wiem kto był bardziej przestraszony. Staliśmy jak zamurowani patrząc na siebie.

A jakich wrażeń i emocji dostarczyły ci spotkania z ludźmi?

Jedno spotkanie wyryło się szczególnie w mojej pamięci. Pierwszego dnia, na pustej plaży spotkałem nudystę. Pan w wieku 60+, spora nadwaga. W momencie kiedy znajdowałem się kilka metrów od niego ten pan znalazł niesamowicie atrakcyjną muszelkę i schylił się by ją podnieść, wypinając się z moją stronę... koszmar... Inne. W okolicach Kołobrzegu spotkałem parę młodych ludzi. Opowiedziałem im o akcji Krwiobiegi, skąd i dokąd biegnę. Po wysłuchaniu, młody człowiek, ok. 20 lat, powiedział: - Podziwiam pana. W pana wieku... (śmiech).

Po ukończeniu cyklu 4Deserts obiecałeś żonie rok spokoju. Minął rok i podjąłeś się Krwiobiegu. Jakie następne projekty?

Jest wiele ciekawych biegów ultra – w dżungli, w Himalajach, na biegunie północnym. Ale tęsknię za pustynią. Znalazłem bieg w Australii – pustynia, 520 km, 9 dni, w formule samowystarczalności. Może w 2017 się uda. W 2018 roku planuję ukończyć Ironmana na pełnym dystansie. A w 2020 wybieram się z synem na Maraton Piasków na Saharze.



LONGBOARD Z PRĄDEM

AUTOR: MAX RADKE / FOTO: YUKI BOARDS

Katarzyna Dziurska, ambasadorka marki Yuki Boards

Są elektryczne, lekkie, na jednej baterii można przejechać nawet 20 km, a maksymalna prędkość to nawet 40 km/h - to nie opis elektrycznego skutera, ani roweru, tylko longboardów produkowanych przez dwóch mieszkańców Trójmiasta. Marka Yuki Boards przebojem zdobywa rynek i zachwyca miłośników nowych technologii.

Ambasadorką marki jest Kasia Dziurska, mistrzyni świata fitness, która promuje swoją, sygnowaną kolekcję Yuki Boards. Longboardy produkowane są w trzech wersjach - deska drewniana, mieszanka aluminium i karbonu oraz konstrukcja w stu procentach karbonowa.

- Jeśli chodzi o deski to stawiamy przede wszystkim na jakość wykonania i mocny design. Zależy nam na tym, żeby nasze longboardy nie tylko świetnie jeździły, ale też rzucały się w oczy. Dlatego decydujemy się na ciekawe połączenia materiałów, jak i kształty. Longboardy posiadają system szybkiej zmiany baterii.

Czas ładowania baterii wynosi około 1:30 h. Można mieć jednak więcej niż jedną baterię, zmienić ją i nie czekać aż poprzednia się naładuje - mówi Daniel Rybiński z Yuki Boards.

Dzięki łatwej wymianie baterii zdecydowanie zwiększa się zasięg. 20 km na jednej baterii to już poważny dystans, a gdy jeszcze go podwoimy, robi się naprawdę ciekawie. Żeby zagwarantować wygodne kierowanie, Yuki Boards posiadają też bezprzewodowe piloty, umożliwiające wybór trybu jazdy, przyspieszanie, zwalnianie oraz hamowanie silnikiem.

- Oczywiście zasięg uzależniony jest od stylu jazdy i prędkości. Longboardy mają dwa tryby jazdy.

W trybie low pojedziemy z maksymalną prędkością 17 km/h, w trybie high rozwinie się nawet 40 km/h - dodaje Radek Kuligowski z Yuki Boards.

Elektryczne longboardy to nie pierwszy, innowacyjny projekt Daniela i Radka. W lutowym wydaniu Prestiżu pisaliśmy o stworzonych przez nich rowerach elektrycznych marki Vasari. Rowery posiadają alarm, GPS Tracking, system Kers dający „zastrzyk mocy”, który używany jest w bolidach F1 oraz hamulce hydrauliczne. Na baterii można pokonać od 60-120 km, a prędkości rozwijane, w zależności od wersji silnikowej to od 25 km/h do ponad 100 km/h.



Deski ważą od 4,5 do 8 kg wraz z silnikiem i baterią



Zasięg na baterii to nawet 20 km



Rower elektryczny marki Vasari

- Naszym marzeniem jest stworzenie silnej polskiej marki produkującej pojazdy elektryczne. Wierzymy, że przyszłość należy do tego rodzaju pojazdów i podobnie jak w centrum Oslo, gdzie wszystko kręci się wokół tego, kolejne miasta w Polsce i na świecie będą przechodziły na dobrą stronę mocy - mówi Daniel Rybiński. ■



VIGNALE

FORD VIGNALE

z silnikiem 2.0 EcoBoost 203 KM, 4D

FORD LEASING OPCJE

RATA NETTO JUŻ OD

1386,-

- + Kontrakt serwisowy 5 lat/6 przeglądów
- + limit przebiegu 80 tys. km (2 lata)
- + pakiet Ford Ubezpieczenia w promocyjnej cenie



Okres trwania leasingu 24 miesiące, opłata wstępna 25%, wartość końcowa 57,7%, całkowity przebieg 80 tys.km, WIBOR 1,7%



FordStore | EURO-CAR

Gdynia, ul. Owsiana 13 | tel. 58 6673222 | salon@eurocar.pl | www.eurocar.pl



FORD EDGE

AMERYKAŃSKI ATLETA

AUTOR: MAX RADKE / FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

Inteligentny napęd na 4 koła, 210 KM, monumentalna stylistyka, wyjątkowa przestrzeń w kabinie i znakomite właściwości jezdne - to największe zalety Forda Edge. O tym, że debiutujący w Europie SUV Forda może mocno namieszać w tym silnie obsadzonym segmencie, mogliśmy się przekonać osobiście. Z autoryzowanego salonu Euro Car Gdynia odebraliśmy białego Forda Edge w wersji Sport i zachwyciliśmy się od razu.

Na pierwszy rzut oka wygląda jak średniej wielkości SUV, ale to mylne wrażenie. Ford Edge jest duży, przestronny, gabarytami nie odbiega od VW Touarega, Jeepa Grand Cherokee, czy BMW X5. SUV ma bardzo atletyczną sylwetkę, uwagę zwracają ostre, kanciaste przetłoczenia, trapezoidalny wlot powietrza, tylna szyba ustawiona pod kątem, szklany dach panoramiczny, dwie chromowane rury wydechowe wbudowane w zderzak i linia tylnych świateł biegnąca przez całą szerokość auta. Bardzo spójna, nowoczesna i atrakcyjna stylistyka.

W środku wygodnie i przestronnie. Z tyłu dwie wysokie osoby podróżują komfortowo.

Jest miejsce na wyciągnięcie nóg, głową nie dotykamy sufitu, kanapa z tyłu jest miękka i sprzyja długim podróżom. Podobnie fotele z przodu, bardzo wygodne, siedzi się w nich bardzo pewnie, komfortowo i przede wszystkim wysoko. Wykończenie wnętrza to materiały bardzo wysokiej klasy, zarówno skóry, jak i plastiki. Tu Amerykanie nie poszli na kompromisy.

Skoro siedzimy już w środku, to czas ruszyć tego kolosa z miejsca. Potężnego, ważącego 1837 kg SUV-a napędzał dwulitrowy silnik twin-turbo w wersji 210-konnej z dwusprzęgłową automatyczną skrzynią Powershift. Wysoki moment obrotowy 450 Nm dobrze radzi sobie z masą samochodu. Przy bardziej

dynamicznej jeździe nabieranie prędkości jest odczuwalne, a skrzynia gładko wrzuca kolejne biegi.

W Fordzie Edge w wyposażeniu standardowym znajduje się układ napędu wszystkich kół Intelligent All-Wheel Drive AWD zapewniający płynne przejście między napędem przednich kół i napędem wszystkich kół. Najbardziej napęd ten sprawdza się na śliskiej nawierzchni. Układ rejestruje przyczepność kół do nawierzchni co 16 milisekund i na podstawie tych pomiarów system może wysłać nawet do 100 procent momentu obrotowego na przednią lub tylną oś. Świetnie działa również system poprawiający stabilność w zakrętach (TVC).

WYPOSAŻENIE

- 20" obręcze ze stopów lekkich
- **Ford KeyFree - system centralnego zamka z kluczem elektronicznym**
- Podgrzewana przednia szyba (Quickclear) z dodatkową warstwą akustyczną
- **Sportowe elementy stylizacji nadwozia**
- System nawigacji satelitarnej CD/SD z DAB+ i Ford SYNC
- **Przednie fotele podgrzewane i podgrzewana kierownica**
- Gniazdo 230V zlokalizowane w konsoli centralnej
- **Pakiet Luxury**
- Dach panoramiczny otwierany.
- **Kamera parkowania**
- Reflektory w technologii Ford Dynamic LED

Zawieszenie w testowanej przez nas wersji miało bardziej sportowe nastawy, ale mimo to komfortowo wybierało nierówności. Układ kierowniczy ma progresywną siłę wspomaganą i jest bardzo precyzyjny. Komfort prowadzenia wzmacnia doskonale wygłuszenie samochodu. Jazda z dużą prędkością po autostradzie jest bardzo przyjemna, do środka nie dochodzą szумы powietrza, a jest to zasługa dopracowanej aerodynamiki oraz systemu Active Noise Control eliminującego hałasy.

Ford Edge jest wyposażony w system zapobiegania kolizjom dysponujący możliwością wykrywania pieszych na drodze Pre-Collision Assist. System korzystający z kamery i radaru pracuje przy prędkościach od 8 km/h do 180 km/h i może automatycznie uaktywnić hamowanie, jeśli sytuacja na drodze zostanie uznana za potencjalnie kolizyjną, a kierowca nie zareaguje na ostrzeżenia. Ford Edge posiada także przednią kamerę szeroką, która pozwala bezpieczniej przejeżdżać przez skrzyżowania o ograniczonej widoczności oraz parkować na mocno ograniczonej przestrzeni.

Czy można się do czegoś przyczepić w tym samochodzie? Naszym zdaniem



nie. No, chyba że ktoś przy zakupie spodziewa się, że w terenie Ford Edge będzie się zachowywał jak Jeep Wrangler. Prześwit 20,3 cm sprawia, że Edge bez problemu pokona leśne i polne drogi, mniej strome i wyboiste podjazdy, ale typowo off-roadowych wypraw nie polecamy. Szkoda samochodu.

Reasumując, Ford Edge to rewelacyjny, oryginalny SUV, który z pewnością nie rozczaruje. Masywny, duży samochód z mocnymi silnikami i bardzo bogatym wyposażeniem. Na Fordzie Edge trzeba przeznaczyć minimum 166 600 zł (2.0 TDCi 180 KM, skrzynia manualna). Wersja Sport (2.0 TDCi Twin-turbo 210 KM, automat PowerShift 6) startuje od 203 500 zł. ■

BMW 440i M PERFORMANCE

SPORTOWY MOCARZ Z BAWARIA MOTORS

AUTOR: MARCIN WIŁA / FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

BMW M4 to mocarny pocisk z Bawarii o agresywnym wyglądzie, zamiatający tylną ośią jezdnię, po każdym głębszym wciśnięciu pedału gazu. Aby cieszyć się jego umiejętnościami potrzeba dwóch rzeczy – zasobnego portfela i bardzo zaawansowanych umiejętności za kierownicą. Może w takim razie jest jakaś alternatywa? Jest! Dostępna w Bawaria Motors w Gdańsku.



Alternatywa nazywa się M Performance i dostępna jest w większości współczesnych modeli BMW. Program ten został wprowadzony do oferty, aby zaspokoić gusta klientów, którzy oczekują od swojego samochodu wizualnej agresywności, ale niekoniecznie stawiają na wyczynowe cechy modeli M GmbH.

CZYM JEST M PERFORMANCE?

Pakiem stylistycznym, który upodabnia serijne BMW do najbardziej wyczynowych odmian. Zmienione kształty zderzaków, nakładki progowe, spojler i splitter oraz inny układ wydechowy o bardziej rasowym brzmieniu, a także sportowe akcenty we wnętrzu. Teoretycznie akcesoria M Performance można zamówić do dowolnego BMW, również tych ze stosunkowo małymi silnikami. Jeśli jednak zestaw się wyposażenie M Performance z najmocniejszą „cywilną” odmianą BMW serii 4, otrzyma się mieszankę wybuchową, która niewiele ustępuje kultowemu M4.

BMW 440i XDRIVE M PERFORMANCE

Seria 4, czyli odmiana coupe Serii 3, to sportowy, dwudrzwiowy, 4 miejscowy samochód o rewelacyjnych proporcjach nad-

wozia, które czynią z niego jedno z najatrakcyjniejszych aut w tej klasie. Doposażenie go w pakiet M Performance sprawia, że wizualnie trudniej jest go odróżnić od kultowego brata M4 i to główny powód zamawiania takiej właśnie wersji przez klientów. Jeśli do tego uwzględni się rasowy dźwięk i bardzo dobre „odejście” wersji 440i, pomylenie ich na pierwszy i kolejny rzut oka nie jest niczym niezwykłym.

IMPONUJĄCE OSIĄGI

Pod maską tego samochodu pracuje nowej generacji silnik o pojemności 3 litrów w układzie V6. Zastępuje on stosowane dotychczas jednostki montowane w wersji 335i. Dzięki technologii Twin Power Turbo dostarcza 326 KM (o 20 KM więcej niż poprzednik) i aż 450 Nm momentu obrotowego (wcześniej – 400 Nm). Osiągi są imponujące i wcale nie takie odbiegające od modelu M4. Pierwsza setka pojawia się na prędkościomierzu już po 4.9 sekundy, a prędkość maksymalna tradycyjnie ograniczona jest elektronicznie do 250 km/h.

POTWÓR POSKROMIONY

Testowany egzemplarz to wersja xDrive, czyli dysponująca napęd wszystkich czterech kół. Ten „drobiazg” sprawia, że 440i ma

dużo łatwiejsze usposobienie, niż mocniejszy brat. Prowadzi się tak samo doskonale jak każde inne BMW, ale pozwala przy tym łatwiej nad nim panować, ma lepsze właściwości trakcyjne, nadaje się do użytkowania zarówno w deszczu jak i zimą i nie wymaga przy tym licencji wyścigowej.

Taka jest właśnie główna różnica między 440i a M4. Ten pierwszy trochę udaje ten drugi, ale równocześnie jest przy tym bardziej łagodny, ucywilizowany i tym samym dostępny – bez zbędnego potu na czoło. Konfiguruje swoje wymarzone 440i warto uwzględnić również zmienny, sportowy układ kierowniczy, który dostosowuje siłę wspomagania do stylu jazdy. Dodatek ten kosztuje 1268 zł, ale znacząco poprawia doznania w czasie jazdy, szczególnie gdy poniesie nas fantazja.



440i JAKO ALTERNATYWA DLA M4?

Trochę tak i trochę nie. M4 w swojej formie jest doskonałe i niepodważalne. I nie ma co z tym polemizować. Oryginał zawsze będzie lepszy niż kopia, a 440i pozostanie jednak namiastką prawdziwej bestii jaką jest M4. Jednakże, jeśli chcesz cieszyć się swoim BMW coupe na co dzień, jeździć nim niezależnie od warunków pogodowych, przemieszczać się szybko i sportowo, ale nie chcesz modlić się o pozostanie na jezdni przed każdym zakrętem, wybierz 440i M Performance.

Licz się jednak z tym, że złośliwi wobec ciebie, będą mówić tak jak w przypadku, np. Porsche Cayman i 911 – kupił tańszy model, bo nie stać go było na ten lepszy. Ale... czy tak na

prawdę kogoś to obchodzi? Liczysz się tylko ty i twój samochód, który pod każdym względem jest wyjątkowy i daje nieprawdopodobną frajdę z codziennej jazdy. Czyż nie o to chodzi?

SIĘGAMY DO PORTFELA

W takim razie, napiszmy jeszcze kilka słów na temat tego ile to kosztuje. Bazowa cena BMW 440i to 247 800 zł brutto. Pakiet modelu M Sport to dodatkowe 14 500 zł, prezentowany na zdjęciach egzemplarz miał jeszcze dodatkowo 19 calowe obręcze kół Double Spoke 442 M wymagające dopłaty 4818 zł (wraz z ogumieniem). Dla porównania, 431-konne M4 kosztuje od 369 200 zł, a egzemplarz 440i prezentowany na zdjęciach skonfigurowany był łącznie na kwotę 324 568 zł. Po szczegóły i na jazdę testową zapraszamy do Bawaria Motors w Gdańsku. ■



AUDI A3

KOMPAKTOWA KLASA WYŻSZA

AUTOR: MAX RADKE / FOTO: KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

Kompaktowy bestseller Audi przeszedł wyraźny lifting. Oferowany jest w 3- i 5-drzwiowym nadwoziu hatchback i jako 4-drzwiowy sedan (Limousine). W tej ostatniej wersji A3 mocno upodobniło się do najnowszej generacji A4. Odmłodzone Audi A3 ma nowe systemy wsparcia kierowcy, nowe silniki oraz nową stylistykę reflektorów i świateł tylnych. Dzięki Audi Centrum Gdańsk mogliśmy się także przekonać jak jeździ nowe Audi A3.



Do jazd testowych gdański diler Audi udostępnił nam mocno doposażoną wersję Limousine z silnikiem 1.4 TFSI o mocy 150 KM, automatyczną skrzynią biegów S tronic i reflektorami LEDowymi Audi Matrix, w których poszczególne diody załączają się lub gasną zależnie od sytuacji, tak aby w każdym momencie oświetlenie drogi było jak najbardziej precyzyjne. Do tego nawigacja MMI® Navigation plus z możliwością zapisu danych nawigacyjnych na dysku twardym oraz pakiet systemów asystujących.

Po raz pierwszy w Audi A3 zastosowano system Emergency Assist – system wspomagający awaryjne hamowanie w przypadku braku wykrzycia aktywności kierowcy. Ponadto mamy Audi Active Lane Assist, zapobiegający przypadkowej zmianie pasa ruchu, system chroniący przed najechaniem na pojazd poprzedzający - Audi PreSense Front. Z kolei system Audi Adaptive Cruise Control (ACC) z funkcją Stop&Go utrzymuje auto w odstępnie od jadącego przed nim pojazdu, a po całkowitym, krótkim zatrzymaniu auta sprawia, że ten ponownie rusza.

Przy konfiguracji tego samochodu położona nacisk na stylistykę. Charakteru dodają pakiet sportowy S line oraz pakiet stylistyczny



S line - zawieszenie obniżone o 25 mm w stosunku do zawieszenia dynamicznego, wloty powietrza w strukturze plastra miodu z chromowanymi wstawkami, chromowane końcówki rur wydechowych, dyfuzor w kolorze czarnym, a w środku fotele sportowe, podszewka pokryta czarną tkaniną, czy komputer pokładowy z kolorowym wyświetlaczem.

We wnętrzu uwagę zwraca wirtualny kokpit z ekranem 12,3 cala, który zastąpił klasyczne zegary. Na ekranie wyświetlane są najważ-

niejsze dane związane z prowadzeniem samochodu oraz informacje niezbędne do kontynuowania podróży. Nowe Audi A3 oferuje też rozbudowane funkcje online - transmisja danych internetowych LTE, a stałe łącze internetowe zapewnia wbudowana na stałe karta Audi connect SIM.

Jazda nowym A3 dostarcza przyjemnych wrażeń. Czterocylindrowy silnik rozwija moc płynnie i dynamicznie, mamy wrażenie, że auto cały czas chce dać z siebie więcej i więcej. Podczas spokojnej i równomiernej jazdy, gdy obrotomierz nie skacze powyżej 100 Nm, silnik odłącza dwa cylindry. Rozwiązanie to pozwala zaoszczędzić paliwo.

Świetnie podczas prowadzenia sprawdzają się także amortyzatory Audi Magnetic Ride. Specjalna technologia pozwala zmiękczyć lub usztywnić zawieszenie, dzięki czemu nawet w trybie komfortowym samochód trzyma się drogi jakby był przyklejony na super glue.

Ceny nowego Audi A3 rozpoczynają się od 98.200 zł. Za bardzo bogato wyposażony egzemplarz, który testowaliśmy trzeba zapłacić 201 tys. zł. Rata leasingowa w programie Audi Perfect Lease wynosi 1782 zł netto (10 procent wpłaty własnej, 36 m-cy). ■

**VIII TARGI
MOTO**

3TM.com.pl

**Drift
MASTERS.gp**
GRAND PRIX

RUNDA

9 & 10

**24-25
WRZEŚNIA**

**amber
expo**

**ul. Żagłowa 11,
Gdańsk Letnica**

**GODZINY
OTWARCIA**

9-18



MOTO WIEŚCI

GRUPA ZDUNEK PO NOWEMU ▼



5 samochodowych marek, 8 salonów i 350 pracowników - takie zaplecze ma nowoutworzona, powiększona Grupa Zdunek. Z tej okazji firma zaprezentowała nowe logo oraz nową stronę internetową www.zdunek.pl

Po przejęciu firmy KMJ, Grupa Zdunek jest autoryzowanym dilerem Nissana, a także BMW, Mini, Renault

i Dacia. Firma aktualnie zajmuje 20 miejsce w rankingu TOP 50 największych grup dealerskich w Polsce opracowanym przez DCG Dealer Consulting oraz Instytut Badań Rynku Motoryzacyjnego Samar. Grupa Zdunek w 2015 roku sprzedała łącznie 2857 sztuk samochodów (wzrost o 6,8% w stosunku do 2014), co daje jej 3 miejsce w woj. pomorskim.

OD WIZJI DO RZECZYWISTOŚCI ►

Kosztuje 499 tys. zł. W podstawowej wersji. Lexus LC 500 jeszcze 4 lata temu był śmiałym konceptem, dziś już spływają pierwsze zamówienia na wersję produkcyjną tego czteromiejscowego, luksusowego coupe o charakterze Gran Turismo. Ten wyjątkowy samochód został zaprezentowany w salonie Lexus Trójmiasto.

W jego sylwetce odnaleźć można wyraźne nawiązania do supersportowe-

go modelu LFA. Szkielet zbudowany jest głównie z włókna węglowego, a poszycia wykonano z aluminium. Napęd stanowi 5-litrowy silnik V8 o mocy 477 KM i przekazywany jest na tylne koła za pomocą 10-stopniowej skrzyni biegów. W ofercie znajduje się też hybrydowa odmiana LC 500h, która napędzana będzie nową jednostką Multi Stage Hybrid System, współpracującą z 3,5-litrowym spalinowym silnikiem V6.



FUTURYSTYCZNA ▼ TOYOTA C-HR



W Gdańskim Teatrze Szekspirowskim trójmiejski diler Toyota Walder zorganizował premierę długo oczekiwanego modelu C-HR. Huczna uroczystość odbyła się w stylu filmu Wielki Gatsby, nie zabrakło występów artystycznych typowych dla lat 20 ubiegłego stulecia. Do tej epoki nawiązywały również stroje zaproszonych gości.

Gwiazdą wieczoru była niewątpliwie Toyota C-HR. Futurystyczny design inspirowany kształtem diamentu, nowy napęd hybrydowy, nowoczesne technologie i systemy wspomagające kierowcę - wszystko to sprawia, że Toyota wysoko zawiesiła konkurencji poprzeczkę w segmencie małych crossoverów.

▼ NOWOŚCI VOLVO

Na torze Autodrom Pomorze w Pszczółkach firma Volvo Drywa zorganizowała uroczystą premierę Volvo S90 i V90. To zupełnie nowe modele w gamie Volvo. Premiera odbyła się tuż po zamknięciu tego numeru Prestiżu, samochody przybliżymy zatem w kolejnym numerze. Teraz napiszemy tylko, że nowe Volvo z pewnością przebojem zdobędą

rynek - zachwycają stylistyką, przestronnym, luksusowym wnętrzem, naszpikowane są najnowocześniejszymi technologiami i systemami bezpieczeństwa, są też wyposażone w silniki słynące z niezawodności. A wszystko to w bardzo rozsądnie skalkulowanych cenach. Po szczególności na jazdy próbne zapraszamy do Volvo Drywa w Gdańsku i Gdyni.



JUTRO ZACZEŁO SIĘ DZIŚ.

ODKRYJ SPECJALNE OFERTY
Z OKAZJI 100-LECIA BMW.
WYBRANE MODELE Z WYPOSAŻENIEM
O WARTOŚCI 50 000 ZŁOTYCH W CENIE.

Dealer BMW
Zdunek

www.bmw-zdunek.pl



Radość z jazdy



THE NEXT
100 YEARS



Dealer BMW Zdunek

ul. Druskiennicka 1a

81-533 Gdynia

Tel.: +48 58 728 49 60

www.bmw-zdunek.pl

BMW I JEGO SPORTOWE DNA

Innowacyjne technologie, wyjątkowa stylistyka oraz kilkudziesięcioletnie doświadczenie w sportach motorowych - BMW M Performance przynosi wiedzę zdobytą na torze do drogowych modeli bawarskiego producenta. Praktyczną stronę programu zaprezentowano miłośnikom marki w salonie Bawaria Motors.

Imprezę poprowadził lubiany i ceniony dziennikarz motoryzacyjny Rafał Jemielita, a o różnicach między sportowymi a drogowymi samochodami BMW opowiadał kierowca rajdowy Maciej Dreszer. Do dyspozycji klientów były takie modele, jak: BMW M135i xDrive, BMW M235i xDrive Coupé, BMW 440i xDrive Coupé, BMW X5 xDrive 30d oraz BMW X6 M50d.

Obok najnowszych BMW naszpikowanych zdobyczami techniki XXI wieku wielkie emocje



fot. Krzysztof Nowosielski

wzbudzał pierwszy model M3 zbudowany na bazie kultowej serii 3 (E30) - to sportowe auto z największą ilością zwycięstw w historii BMW w serii DTM oraz najbardziej utytułowane auto w klasie samochodów turystycznych.

Dzięki częściom BMW M Performance możesz zaaplikować swojemu BMW autentycznie sportowy zastrzyk adrenaliny w postaci odpowiednich komponentów aerodynamicznych, układu przeniesienia napędu, kokpitu i układu jezdnego. Komponenty aerodynamiczne znakomicie poprawiają docisk i charakterystykę jazdy. Podkreślają też

atletyczną formę samochodu i dodają mu wyścigowego szlif.

Liczy się nie tylko wygląd: części BMW M Performance pozwalają na perfekcyjne dostrojenie układu jezdnego BMW do stylu jazdy kierowcy. Obręcze kół ze stopów lekkich, amortyzatory, układ hamulcowy - wszystkie komponenty wywodzą swój rodowód od sportów motorowych, spełniając jednocześnie najwyższe standardy konstrukcyjne i funkcjonalne. Efekt? Spektakularna estetyka w połączeniu z fenomenalną zwinnością. mr

KLASA E - BEZPIECZNA I INTELIGENTNA

Ponad 100 klientów firmy BMG Goworowski miało okazję osobiście przekonać się o wyjątkowym bezpieczeństwie Mercedesa Klasy E. Najnowsza E Klasa określana jest jako „najinteligentniejsza limuzyna świata”, a jej „inteligencja” znacząca też wpływa na bezpieczeństwo.

Na specjalnie zaaranżowanej przestrzeni parkingu miejskiego obok hali sportowej w Gdyni, firma BMG Goworowski przygotowała tor testowy. Przekonaliśmy się, że Klasa E potrafi odczytać znaki ograniczające prędkość i w sytuacji aktywowania systemu, dostosować się do maksymalnej, dopuszczalnej na danym obszarze prędkości. W przypadku prezentacji w Gdyni było to symulowanie strefy miejskiej z ograniczeniem do 30 km/h.

Jedną z prób był test systemu zapobiegającego kolizji czołowej, zwany aktywnym asystentem hamowania. Test polegał na nagłym wtargnięciu innego samochodu, wprost przed jadącą Klasą E. W sytuacji, gdyby coś odwróciło uwagę kierowcy i nie dostrzegł on w porę zagrożenia, w tradycyjnym samocho-

dzie mogłoby dojść do groźnej w skutkach kolizji. Radar umieszczony z przodu limuzyny Klasy E wykrywa potencjalne zagrożenie, ostrzega akustycznie i wizualnie kierowcę, a w krytycznej sytuacji sam wyhamowuje samochód bez ingerencji kierowcy.

Zaproszeni goście mieli możliwość empirycznego doświadczenia działań systemów wspomagających parkowanie - zarówno tego autonomicznego, jak i w pełni automatycznego, w którym parkowanie następuje przy użyciu smartphon'a. Aby z nich skorzystać, system wykryć musi wolną przestrzeń, w której możliwe jest zaparkowanie, a następnie, po akceptacji przez kierowcę, w pełni automatycznie wykonuje manewr. Nowością jest również to, że posługując się smartphon'em z zainstalowaną aplikacją do obsługi Klasy E, można to wykonać znajdując się nawet poza samochodem. mr



fot. Krzysztof Nowosielski



Innovation
that excites

© NIEDOŚCIGNIONY WZÓR CROSSOVERA



**NISSAN QASHQAI N-VISION
Z SYSTEMEM KAMER 360°
ZYSKAJ NAWET DO 12 200 ZŁ***

ZDUNEK MJ

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

www.zdunekkmj.pl

YOU+ NISSAN

NASZA OBIETNICA. TWÓJ SPO KÓJ.

Gdziekolwiek, kiedykolwiek, cokolwiek:
+48 801 64 77 26***



Bezpłatny samochód zastępczy**



Najwyższa jakość w najlepszej cenie**



Bezpłatna kontrola pojazdu**



Bezterminowy Nissan Assistance**

* Oferta dotyczy wersji N-VISION z silnikiem 1.5 dCi. Szczegóły ofert na pozostałe wersje u naszych autoryzowanych dealerów. Zdjęcia są jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy. Oferta jest ważna dla umów podpisanych z klientami w okresie od dnia 01/09/2016 do dnia 30/09/2016. Poziom zniżki uzależniony jest od typu silnika, maksymalny dostępny jest dla Qashqai N-Vision 1.5 dCi. Qashqai: zużycie paliwa w cyklu mieszanym: 3,8-5,8 l/100 km, emisja CO₂: 99-133 g/km. ** Szczegóły Obietnicy Nissana dostępne są w Ogólnych Warunkach Umowy. Szczegóły dostępne na <https://www.nissan.pl/PL/pl/YouPlus/customer-promise.html>. *** Z zagranicy: +36 1 371 5496.

NADMORSKA OAZA SPOKOJU

PROJEKT: JAGODA I TOMASZ ZIÓŁKOWSCY / JT GRUPA/ FOTO: TOMIRRI PHOTOGRAPHY



110 m2 powierzchni, dwa poziomy, lokalizacja na ostatnim, 7 piętrze, z którego rozpościera się piękny widok na Motławę oraz Główne Miasto - taki jest apartament w gdańskiej inwestycji Aura Island 2016 zaprojektowany przez pracownię architektoniczną JT Grupa dla małżeństwa. Mieszkanie z założenia miało stanowić przytulną, a zarazem elegancką przestrzeń do odpoczynku.

Duże okna, na całej powierzchni ścian w salonie i jadalni prowadzą na balkon, na którym urządzono kąpek z widokiem na zachwycający krajobraz miasta. Biorąc pod uwagę potrzeby oraz oczekiwania mieszkańców, architekci skupili się na zaprojektowaniu przestrzeni komfortowej i funkcjonalnej. Całość utrzymano w bardzo spokojnym klimacie, w przypominających plażę kolorach piasku, beżu i brązu.

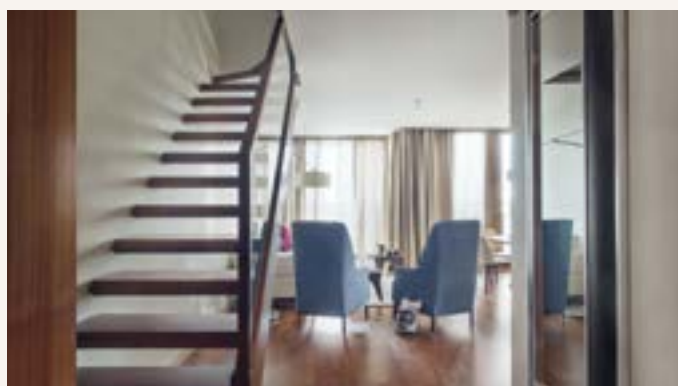
Delikatne orzeźwienie stanowią morskie akcenty, w postaci niebieskich foteli w salonie czy turkusowej poduszki w sypialni. Na parterze mieszkania usytuowany jest przestronny salon z kąciem jadalnym, sub-

telnie ukryta za ściankami kuchnia oraz nieduża łazienka z kabiną prysznicową. Salon z jadalnią stanowią centrum mieszkania, gdzie na wygodnej sofie można odpocząć, a przy stole, pokrytym fornirem z orzecha amerykańskiego, zjeść wspólnie obiad lub kolację.

Na szczególną uwagę zasługuje dywan w szaro - niebieskim odcieniu. Dywan powstał z wełny i jedwabiu na specjalne zamówienie według wytycznych inwestora i architekta. Wykonano go ręcznie w Nepalu (czas oczekiwania 6 miesięcy). Na piętrze, na które prowadzą drewniane schody ze szklaną balustradą znajdziemy sypialnię, gabinet, pokój gościnny oraz drugą łazienkę.

Sypialnia gospodarzy urządzona została z wycuciem i stylem. Duże, przestronne łóżko na nóżkach, nad którym znajduje się okno dachowe sprzyja odpoczynkowi. Także z sypialni, dzięki wielkopowierzchniowym oknom, rozpościera się piękny widok na Gdańsk.

Całość wyposażona została w najlepszej jakości materiały i produkty. W łazienkach użyto włoskich gresów Casalgrande Padana oraz mozaiki Bisazza, armatura pochodzi z włoskiej firmy Zucchetti, ceramika łazienkowa od Catalano, a zabudowy meblowe wykonane zostały według projektu JT Grupa przez lokalnego stolarza. Na tarasie znajduje się biokominek Planika Fires. ■



Krzesła: Poliform Grace
Stół w salonie: Arco Balance
Stolik kawowy: Minotti Kirk
Dywan: Jan Kath (wełna + jedwab)
Sofa i fotele w salonie: Rolf Benz
Sofy w gabinecie oraz pokoju gościnnym: Natuzzi
Lampa nad stołem: Penta Glo
Łóżko w sypialni: De la Espada (projekt Autobahn)
Toaletka w sypialni: Potocco

TRADYCJA BAŁTYCKIEGO RZEMIOSŁA

AUTOR: MATYLDA PROMIEŃ

Manuba to nowa trójmiejska marka została stworzona przez projektantów i rzemieślników specjalnie na zamówienie festiwalu Gdynia Design Days. W portfolio znalazły się meble i dodatki do wnętrz. Wszystkie powstały w nawiązaniu do tradycyjnych technik rzemieślniczych rozwijanych w Polsce w regionach nadbałtyckich.

W kolekcji znajdują się m.in. stoliki, kubki, zielniki, poduszki, bieżniki, a materiały, z których są wykonane to drewno, ceramika, wiklina, naturalne włókna, ręcznie kuta stal. Wykorzystanie powoli zanikających metod rękodzielniczych pozwoli odzyskać kontakt z przeszłością, przenieść się w świat historii, co w końcowym efekcie może stanowić inspirację dla współczesności i przyszłości.

W skład kolekcji wchodzi m.in. ława Deska do Deski. Tradycja w meblu pokazana jest poprzez elementy typowo stolarskie takie jak: złącza, drewno starych jabłoni i czereśni. Nowoczesność to możliwość modyfikacji blatu przez użytkownika dzięki temu, że deski są rozdzielne - połączone magnesami neodymowymi.

Warto też zwrócić uwagę na stolik Kajo. Błat stolika to wykonana na kole garncarskim ceramiczna miska. Jej forma, kolor, faktura, wzór są unikatowe. Trzy delikatne odkształcenia na jej krawędzi są ręcznie kształtowane jak wylewki w tradycyjnych dzbanach. Tworzą one miejsce styku z drewnianą konstrukcją. Ceramiczną misę można swobodnie zdjąć z konstrukcji, a drewniane nogi złożyć na płasko. Stolik występuje w trzech rozmiarach, w kilku opcjach zdobienia i kolorystyki.

Zielnik Kapa to połączenie kutej stali i kruchej porcelany. Dwa przeciwstawne materiały, dwa przeciwległe światy w jednym projekcie. Do kowalskiej obróbki stali wymagane są ogromna siła, ogień i precyzja. To co



jest w stanie formować stal bez trudu może zniszczyć porcelanę. Poprzez dopasowanie odpowiedniej temperatury wypału ceramika zachowała swoją porowatość i minimalną przepuszczalność aby zapewnić lepsze warunki do wzrostu roślin.

Kolekcję uzupełniają poduszki Woolendorf. Podstawą do wykonania był tzw. wzór diamentu z powodzeniem wykorzystywany od wieków w tkactwie. Osnowę stanowi włókno lniane, które w przeciwieństwie do innych materiałów nie degraduje się wraz z kolejnymi praniem - wręcz przeciwnie staje się coraz miększe i przyjemniejsze w dotyku. Tkaniny są wykonywane ręcznie na krośnie

czteronicielnicowym. Poduszki wypełnione są puchem i pierzem gęsim lub kaczym.

Do projektu zaproszeni zostali m.in. architekci ze studia Malafor i studia Metafor, twórcy tradycyjnej ceramiki z rodziny Neclów, rękodzielnicy z Kaszubskiego Domu Rękodzieła Ludowego w Swornychgaciach, kowal artysta Leszek Supiński z Gdańska Oliwy, Bohdan Szczudło, łączący doświadczenia artystyczne z wiedzą o drewnie oraz artyści zajmujący się ręcznym przędzeniem tkanin. Za stronę projektową odpowiadają twórcy z pracowni Witamina D, Agnieszka Bar, Wojciech Mierzwa oraz Razy2 - Paweł Pomorski i Paulina Ryń.



TWÓJ CZAS NA SOPOT!



**NOWE MIESZKANIA I APARTAMENTY
SOPOT • UL. 23 MARCA 98**



Budujemy Twoje Marzenia

tel. 58 783 17 70 • www.bmc.gda.pl

PROSTY MEBEL

AUTOR: MATYLDA PROMIEŃ / FOTO: KAROLINA BĄK

Public Project - taką nazwę nosi kolekcja autorskich mebli zaprojektowana przez Jacka Kolasińskiego, projektanta wnętrz, właściciela studia Loft Kolasiński. Kolekcja została zaprojektowana z zamiłowaniem do naturalnego drewna i ciekawych detali stolarskich.



Wszystkie produkty wykonane są z dębu wykończonego olejem. Każdy element kolekcji wykonany jest ręcznie we współpracy ze stolarzami, którzy używają tradycyjnych metod stolarskich.

- Na potrzeby aranżacji wnętrz często wykorzystujemy meble autorskie, które powstają w zaprzyjaźnionej stolarni. Są to indywidualne projekty powstałe z potrzeb i preferencji stylistycznych klientów. Podczas realizowania projektu jednego z domów pod Berlinem, w ramach tworzenia wystroju łazienki powstał szeszląg i lustro. Natchnęło mnie to, by stworzyć całą kolekcję - mówi Jacek Kolasiński.

I tak w skład projektu meblowego wchodzi: dwa szeszlągi, dwa lustra, stoliki kawowe, nowoczesna toaletka z lustrem. Meble były pokazywane na berlińskich targach designu DMY.

- Wykonujemy również unikatowe projekty dywanów, które są w pojedynczych sztukach, ręcznie produkowane w Nepalu. Szczególną estymą darzymy przedmioty powstałe w okresie pomiędzy latami 20 a 70-tymi ubiegłego wieku. Stąd, w projektach często wykorzystujemy wyjątkowe meble, oświetlenie, ceramikę, grafiki, kilimy, dywany vintage. Pozyskujemy je na aukcjach i od zaprzyjaźnionych kolekcjonerów z całej Europy. Przy renowacji mebli szczególną uwagę zwracamy na zachowanie ich oryginalnego charakteru - dodaje Jacek Kolasiński.



Tworzymy Twoje wnętrza



IKA
kolor

DRZWI I PODŁOGI
TAPETY I SZTUKATERIA

www.ika-kolor.com.pl
gdynia03@ika-kolor.com.pl
tel. 882 757 070



HEVER
SALONY SNU

ŁÓŻKA I MATERIACE

www.new-hever.pl
gdynia@new-hever.pl
tel. 730 383 889



ŁAZIENKI
A,B,C...

PROJEKT WNETRZA
ŁAZIENKI GRATIS

[f /abc łazienki](https://www.facebook.com/abc.lazienki)
gdynia@elly.pl
tel. 530 225 990



IWCMEBLE

MEBLE DO SALONU

iwcmeble.pl
gdansk@iwcmeble.pl
tel. 538 845 881

GDYNIA, UL. LEGIONÓW 112
budynek Altus, wjazd od Al. Zwycięstwa

PRESTIŻOWE INWESTYCJE



SPEKTRUM

Lokalizacja: ul. Obrońców Wybrzeża, Gdańsk Przymorze

Deweloper: Euro Styl

Powierzchnia: od 30 do 100 m²

Opis: Wyjątkowa lokalizacja tuż obok rozległego Parku Reagana. Inwestycję utworzą wysokie 18-kondygnacyjne budynki, z których rozpościerać się będzie przepiękna panorama na Zatokę Gdańską. Dzięki zastosowaniu dużej ilości szkła budynki będą prezentować się bardzo lekko i nowocześnie. W budynkach przewidziano cichobieżne windy oraz dwie kondygnacje hal garażowych, zaplanowano również wózkarnię z rowerownią i drugą rowerownię wyposażoną w stojaki oraz zestaw narzędzi do samodzielnego serwisowania pojazdów.



JASIEŃ BULWARY

Lokalizacja: ul. Kartuska 422, Gdańsk

Deweloper: Hossa

Powierzchnia: od 37,8 do 77,8 m²

Opis: Osiedle powstaje w doskonale rozwiniętej dzielnicy Jasień. Wzdłuż biegnącego w sąsiedztwie Potoku Siedleckiego, zaplanowana została strefa rekreacyjna w formie malowniczego bulwaru otoczonego zielenią. Przy utwardzonym trakcie pieszo - rowerowym, idealnym do spacerów i joggingu, zaplanowano lokalizację urządzeń fitness oraz dwóch placów zabaw dla dzieci. Doskonałe skomunikowanie zapewnia osiedlu Pomorska Kolej Metropolitalna oraz istniejąca infrastruktura drogowa: ul. Kartuska, trasa W-Z i obwodnica Trójmiasta.



BATOREGO 7

Lokalizacja: ul. Batorego 7, Gdynia

Deweloper: AB Inwestor

Powierzchnia: od 32,5 do 107,7 m²

Opis: Architektura nawiązuje do marynistycznych korzeni Gdyni. Zaokrąglone balkony i tarasy z drzewa teakowego przywodzą na myśl luksusowe statki pasażerskie, a elewacja w różnych odcieniach bieli wpisuje się w nurt modernizmu zwany „białym miastem”. 40 apartamentów na pięciu kondygnacjach oraz lokale handlowo - usługowe na poziomach 0, concierge w hallu głównym. Przepiękny ogród o pow. aż 1000 m² z pieszymi alejkami, placem zabaw i siłownią „pod chmurką”. W apartamentach na najwyższym piętrze tarasy zielone z widokiem na Gdynię.



PASSA

Lokalizacja: ul. 23 Marca 98, Sopot

Deweloper: BMC

Powierzchnia: od 39,8 do 1118 m²

Opis: Kameralny, pięciokondygnacyjny budynek w Górnym Sopocie, który powstanie na przestronnej, idealnie doświetlonej działce przy ul. 23 Marca. Inwestycja graniczy z lasem Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Cisza, spokój i zieleń wokół zachęcają do leśnych wędrówek. Budynek charakteryzuje się niebanalną, nowoczesną architekturą. Stonowana elewacja, wielkie przeszklenia okien oraz ogromne balkony nadają willi szyku i elegancji. Ogromne balkony oraz przyjemne ogródki przy mieszkaniach na parterze pozwolą mieszkańcom cieszyć się słońcem przez cały dzień.



GRUNWALDZKA 505

Lokalizacja: Al. Grunwaldzka 505, Gdańsk.

Deweloper: Moderna Investment.

Powierzchnia działki: 5699 m²

Opis: Przed wojną mieścił się tu hotel Niemiecki Dwór, po wojnie przychodnia zdrowia. Swoją żywotność zakończyła pod koniec lat 90. Od tego czasu budynek popadał w ruinę. W połowie 2017 r. w miejscu, w którym jeszcze do niedawna straszył grożący zawaleniem obiekt, stanie elegancki budynek. Znajdą się w nim: hotel Hampton by Hilton, oferujący 100 pokoi oraz sklep Lidl. Intencją inwestora jest prowadzenie w miejscu po dawnej przychodni, usług związanych z ochroną zdrowia, jednak ostateczne decyzje jeszcze nie zapadły. Będzie tu też 170 miejsc parkingowych - w hali garażowej i przy budynku.



FORT CZE

Lokalizacja: ul. Idzikowskiego, Warszawa.

Sprzedaż: En Casa Premium Real Estate.

Powierzchnia: que?

Opis: Inwestycja realizowana jest w sercu Mokotowa, na prywatnej, 10. hektarowej wyspie otoczonej fosą. Na jej teren wjeżdża się historycznym, zwodzonym mostem. W latach 80-tych XIX w. fort był elementem umocnień carskiej Twierdzy Warszawa. Teraz znajdzie się tu 13 domów wolnostojących (przeznaczenie hotelowe) z bezpośrednim dostępem do fosi, 2 budynki z 13 apartamentami (przeznaczenie hotelowe) w każdym, 1 budynek z 30 lokalami o pow. ok. 35 m² oraz 2 budynki usługowe. Do dyspozycji mieszkańców będzie basen, fitness, sauny, place zabaw. W przedwojennych koszarach swoje miejsce znajdą restauracje.

REKLAMA



JESIEŃ Z ZABIEGAMI CACI™

NIECHIRURGICZNY LIFTING TWARZY

GRZEBIEŃ LED

MIKRODERMABRAZJA

SALON KOSMETYCZNY PETITE PERLE
Gdańsk Oliwa, ul. M. Beniowskiego 51
tel. +48 (58) 355 22 11

godziny otwarcia:
pon-pt 9-21
sobota 9-15

www.petiteperle.pl
fb/SalonPetitePerle

Liposukcja bez skalpela: Karboksyterapia Reology2

Chcesz pozbyć się tkanki tłuszczowej z konkretnego obszaru swojego ciała, np. z boczków, brzucha, pleców, czy ramion, jednak dieta i treningi nie przynoszą oczekiwanych rezultatów? Pragniesz wymodelować sylwetkę, pozbyć się cellulitu i poprawić jakość skóry? Myślisz, że pozostała Ci jedynie inwazyjna, droga i wymagająca długiej rekonwalescencji liposukcja? Spokojnie, jest coś znacznie bezpieczniejszego, tańszego, szybszego i równie skutecznego. Przedstawiamy Karboksyterapię Reology2.

Na czym polega zabieg? Zabieg Karboksyterapia Reology2 polega na wprowadzeniu dwutlenku węgla pod skórę za pomocą cienkiej igły. W tym celu używa się innowacyjnego urządzenia Reology2, aczkolwiek sama procedura jest znana i stosowana w kosmetologii od wielu lat.

- Przez chwilę na skórze widać uwypuklenia i cienkie linie. Po wprowadzeniu dwutlenku węgla pod skórę, dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych, przyspieszenia przepływu krwi, stymulacji do produkcji kolagenu oraz rozbijania nagromadzonego tłuszczu. Poprawia się metabolizm i uwolniony tłuszcz jest wydalany z organizmu w naturalnym procesie - tłumaczy dr n. med. Igor Michajłowski, specjalista dermatolog, ekspert medycyny estetycznej, właściciel Clinica Dermatologica i Clinica Cosmetologica.

Jakie są efekty?

Karboksyterapia Reology2 precyzyjnie modeluje sylwetkę, a dzięki odnawianiu się zniszczonych komórek, wzmacnia się produkcja kolagenu. W efekcie, zmniejszają się obwody, tkanka tłuszczowa jest zredukowana, skóra wygładzona, a cellulit znika. Dzięki karboksyterapii możemy wymodelować ramiona, brzuch, uda, pośladki i łydki, pozbyć się cellulitu i rozstępów, ujędrnić biust oraz odmłodzić dłonie.

Ile trwa zabieg i jak często należy go wykonywać?

O długości zabiegu decyduje ilość aplikowanego gazu oraz obszar, któremu jest poddawany.

- Przykładowo, zabieg na uda, który ma na celu ich wyszczuplenie i usunięcie rozstępów, trwa około 15-20 minut. Najlepsze efekty daje wykonanie zabiegów w serii - na początku raz,

maksymalnie dwa razy w tygodniu, w późniejszym czasie - raz w miesiącu. - mówi dr Igor Michajłowski.

Efekty pojawiają się po ok. 6-7 tygodniach leczenia.

Ile to kosztuje?

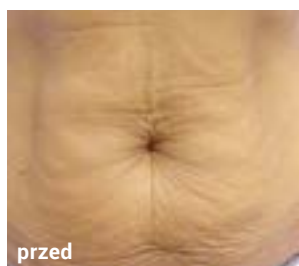
Przykładowe ceny: 1 zabieg na ramiona - 400 zł, 4 zabiegi - 750 zł; 1 zabieg na brzuch - 350 zł, 4 zabiegi - 1050 zł; 1 zabieg na uda i pośladki - 450 zł, 4 zabiegi - 1350 zł.

Czy to jest zabieg dla Ciebie?

Jeżeli chcesz wymodelować sylwetkę, a jednak nie masz pewności, czy ten zabieg dla Ciebie, dokładnie takie efekty, jakich oczekujesz, zapraszamy na bezpłatne konsultacje do Clinica Cosmetologica.

- Podczas wizyty, w kameralnej atmosferze zostanie przeprowadzony wywiad lekarski i dowiesz się, jakie masz możliwości, również finansowe. Nie musisz od razu podejmować decyzji o rozpoczęciu zabiegów. Przyjdź i przekonaj się, jak możesz zmienić swoje ciało i jakość swojego życia - zachęca dr Igor Michajłowski.

Więcej informacji: wymodelujsylwetke.pl



Umów się na bezpłatne konsultacje

+48 791 604 604

www.clinicacosmetologica.pl





*Piękny uśmiech od samego
rana to najlepszy scenariusz
na udane życie*

Krzysztof Figura

STOMATOLOGIA ZACHOWAWCZA I ESTETYCZNA • CHIRURGIA • PROTETYKA • IMPLANTOLOGIA
ORTODONCJA • STOMATOLOGIA DZIECIĘCA • LECZENIE KANAŁOWE POD MIKROSKOPEM

ul. Strzelców 11B/4, 81-586 Gdynia - Apartamenty Altoria
czynne: pon. - pt., 10.00 - 20.00

www.mawident.pl
tel. 605 177 437, 58 782 32 06



Ultraformer III dostępny w Centrum Medycznym Dr Kubik

Zabiegi rewitalizacji skóry zalecane są u osób powyżej 40. roku życia. Zwykle wymagają od nas również odrobiny cierpliwości. Nie wszystkie bowiem przynoszą widoczny efekt już po pierwszej wizycie w gabinecie kosmetycznym.

- Rewitalizacja to przebudowa zarówno naskórka, jak i skóry właściwej, tkanki podskórnej oraz ewentualnie mięśni. Proces ten ma na celu odmłodzenie skóry dojrzałej - odpowiada dr n. med. Igor Michajłowski, specjalista dermatolog, ekspert medycyny estetycznej, właściciel Clinica Dermatologica i Clinica Cosmetologica.

Stosując najlepsze i najdroższe kremy nigdy nie dotrzemy do głębokich warstw skóry, a efekt ich stosowania nigdy nie będzie nawet zbliżony do efektu jaki możemy uzyskać w gabinecie medycyny estetycznej, o czym często próbuje nas zapewnić koncern kosmetyczny. Ultraformer III to innowacyjne urządzenie, które służy do nieinwazyjnego ujędrniania skóry twarzy, szyi oraz całego ciała przy pomocy ultradźwięków. Jest to technologia na najwyższym, światowym poziomie, którą oferuje nam Centrum Medyczne dr Kubik. Na czym polega?

Wysokoenergetyczna, zognioskowana fala ultradźwiękowa selektywnie podgrzewa tkanki na różnych jej głębokościach, a wibracje fal zwiększają aktywność komórek skóry. Ten proces powoduje pobudzenie komórek do regeneracji i wytwarzania nowych włókien kolagenowych - opowiada dr Paweł Kubik z Centrum Medycznego dr Kubik.

Skóra jak nowa

AUTOR: AGATA RUDNIK

Hasło rewitalizacja skóry przywodzi na myśl przede wszystkim różnego rodzaju produkty kosmetyczne. Ich celem jest przywrócenie dojrzałej skórze jędrności i młodego wyglądu. Gabinety kosmetyczne i kliniki medycyny estetycznej mogą nam za to zaoferować zabiegi, które skutecznie wspomogą domową kurację. Jakie nowości w tym zakresie znajdziemy w Trójmieście?

Zabieg polega na przyłożeniu do skóry pacjenta specjalnej głowicy, emitującej właśnie fale ultradźwiękowe wnikaące w głąb tkanek.

- Zabiegom może być poddana praktycznie każda część ciała. Jest całkowicie bezpieczny, nieinwazyjny, a co najważniejsze nie wymaga od nas rekonwalescencji i bezpośrednio po sesji zabiegowej możemy wrócić do codziennych obowiązków - dodaje dr Paweł Kubik.

Laser Harmony XL PRO to z kolei propozycja Clinica Cosmetologica w Gdańsku. Jego działanie opiera się na emisji światła bliskiej podczerwieni, dzięki której dochodzi do termoliftingu, ujędrnienia, napięcia i tonizacji skóry.

- Zabieg najczęściej wykonujemy na skórze twarzy i szyi, która straciła swoją jędrność. Miejscowe podgrzanie skóry prowadzi do wywołania skurczu włókien kolagenowych oraz pobudzenia produkcji nowego kolagenu. Zabieg jest komfortowy, w jego trakcie pacjent może odczuwać jedynie ciepło emitowane przez głowicę. Przez kilka godzin po jego zakończeniu, na skórze może utrzymywać się delikatny rumień. Jednak już następnego dnia pacjent może wrócić do codziennych obowiązków - tłumaczy dr n. med. Igor Michajłowski, właściciel Clinica Cosmetologica.

Ciekawą propozycją mającą zbawienny wpływ na naszą skórę jest Mary Cohr oferowany przez Centrum Zdrowia i Urody Jaśminowy Ogród w Gdańsku. Ten opatentowany proces polega na zamykaniu olejków esencjonalnych w hydrożelu, który zwiększa penetrację, nawilża skórę i pozostawia ją perfekcyjnie gładką oraz miękką. W zabiegu wykorzystywane jest urządzenie Catio Vital Dual Ionisation łączące w sobie trzy funkcje.

Pierwsza to funkcja termiczna, dzięki której skóra staje się dotleniona, odżywna

i oczyszczona z toksyn. Druga funkcja to podwójna jonizacja – metoda pozwalająca jeszcze głębiej penetrować substancjom aktywnym w głąb skóry. Ostatnia to funkcja elektrostymulacji pomagająca ujędrnić i zwiększyć objętość mięśni, co daje wyraźny efekt liftingujący.

Innym interesującym rozwiązaniem jest Caci Ultimate, zabieg wykonywany w Petite Perle w Gdańsku, nazywany też „zabiegiem anti-aging gwiazd”. Wersja Ultimate obejmuje niechirurgiczny lifting mięśni twarzy za pomocą mikroprądów, mikrodermabrazję, nawilżanie oraz terapię światłem. Dzięki temu urządzenie to liftinguje, ujędrnia, rzeźbi kontury ciała, a także likwiduje zmarszczki, zmiany trądzikowe i rozstępny.

Nie zapominajmy też o codziennej pielęgnacji. Ta „od święta” jest skuteczna wówczas, gdy dbamy o siebie każdego dnia – zmywamy makijaż, nawilżamy skórę, stosujemy odpowiednie kremy, zdrowo się odżywiamy i pamiętamy o aktywności fizycznej. ■



Laser Harmony XL PRO dostępny w Clinica Cosmetologica

ULTRAFORMER III WYJĄTKOWY EFEKT



Długotrwały lifting skóry widoczny już po jednym zabiegu!

DR KUBIK
CENTRUM MEDYCZNE



DR PAWEŁ KUBIK

Gdynia, ul. Hryniewickiego 6c, Sea Towers / II piętro
tel.: (58) 682 21 45, e-mail: info@drkubik.pl
www.drkubik.pl

Państwa Klinika istnieje już 5 lat. Macie Państwo ogromną renomę, jednak wciąż unowocześnacie swoją ofertę. Poszerzyliście ostatnio swoje portfolio o nowe urządzenie ULTRAFORMER III. Na czym polega jego wyjątkowość?

DR KUBIK: Dbamy o to, by nasi pacjenci mieli dostęp do najnowocześniejszych zabiegów i osiągnięć technologicznych. ULTRAFORMER III jest urządzeniem, dzięki któremu możemy dokonać nieinwazyjnego liftingu twarzy, szyi oraz niemal każdej części ciała. Urządzenie wykorzystuje technologię HIFU (high intensity focused ultrasound), czyli zogniskowaną falę ultradźwiękową, która selektywnie podgrzewając tkanki takie jak skóra, tłuszcz i mięśnie prowadzi do obkurczenia rozciągniętych w wyniku upływu czasu włókien kolagenowych, co daje widoczny efekt liftingu. Dodatkowo w skórze i tkankach dochodzi do mikrouszkodzeń stymulujących wytwarzanie nowego kolagenu. Ponadto uszkadza błony komórkowe komórek tłuszczowych przyspiesza-

jąc lipolizę. Dzięki aż 5 różnym końcówkom (1,5 mm; 3,0 mm, 4,5 mm, 6 mm i 9 mm) możemy działać na różnych głębokościach, co intensyfikuje efekt i sprawia, że przebudowa skóry jest głęboka i trwała.

Ta technologia jest lepsza niż operacyjny lifting?

DK: Operacyjny lifting był i jest bardzo skuteczną metodą. Jednak wiąże się z rekonwalescencją, stąd coraz większe zainteresowanie zabiegami nieinwazyjnymi, które z reguły są także bardziej bezpieczne. Bezpośrednio po zabiegu pacjent wraca do swej normalnej aktywności. Zabieg jest prawie bezbolesny i nie wymaga żadnych dodatkowych wysiłków ze strony pacjenta.

Czy utrata jędrności to rzeczywiście tak duży problem?

DK: Utrata jędrności i wynikające z niej defekty estetyczne, takie jak: luźna skóra w okolicy żuchwy, tzw. podwójny podbródek, poprzeczne zmarszczki na szyi, wiotka skóra na brzuchu, udach i nad kolanami są dużym problemem wielu osób. Jak żaden inny dodają lat i są niezwykle trudne do usunięcia. Dotąd

jedynie chirurgia mogła przywrócić twarzy i ciału młodzieńcza jędrność i napięcie skóry. Teraz, dzięki ULTRAFORMER III mamy wspaniałą alternatywę. Co ważne, utracie jędrności trudno zapobiec. Jest związana z upływem czasu. Jest również konsekwencją znacznej utraty wagi lub ciąży.

Po jakim czasie można obserwować efekty i jak długo się utrzymują?

DK: Pierwsza pozytywna zmiana jest widoczna jest już bezpośrednio po zabiegu. Rysy twarzy ulegają znacznemu wygładzeniu. Skóra staje się napięta. Proces odnowy włókien kolagenowych postępuje przez 3 – 6 miesięcy i wtedy obserwujemy maksymalny efekt, który utrzymuje się nawet do 2 lat.

Komu by go Pan polecił?

DK: Każdej pacjentce, która chce wyglądać młodziej ale naturalnie, która chce poprawić owal twarzy, unieść opadające powieki i poprawić napięcie skóry na szyi, dekolcie, ramionach, brzuchu, udach i nad kolanami.

PIĘKNO TO HARMONIA

Wyobraź sobie miejsce, gdzie panuje spokój i harmonia, a marzenia o pięknym wyglądzie i dobrym samopoczuciu stają się rzeczywistością. Miejsce, w którym piękno rozumiane jest w sposób holistyczny, a droga do niego biegnie poprzez duszę, zmysły i umysł. Jaśminowy Ogród w Gdańsku to magiczne miejsce, będące wehikułem młodości, m.in. dla Katarzyny Figury.

Zdrowie i piękno to bliźniacze pojęcia. Pięknem jest wewnętrzne światło, czyli akceptacja siebie, podobanie się sobie i harmonia. Gdy zaczynamy dbać o swój wygląd, zmienia się nasze postrzeganie siebie, poprawia się samopoczucie, podnosi samoocena i pojawiają się dobre myśli, które gwarantują zdrowie. Zewnętrzne piękno staje się pięknem wewnętrznym – mówi właścicielka Jaśminowego Ogrodu, Wioletta Szlachta.

Piękno może być sztuką. W Jaśminowym Ogrodzie właśnie tak do tego podchodzi. W ujęciu nie tylko metaforycznym, ale i dosłownym. Bo czyż sztuką nie jest spektakularna fotokompozycja z Katarzyną Figurą zdobiącą ścianę salonu, symbolizująca drogę jaką przeszła znakomita aktorka, do dzisiaj zachwycająca urodą i radością wypisaną na twarzy?

- Jaśminowy Ogród proponuje nieinwazyjne metody stymulowania organizmu, żebyśmy czuli się piękniejsi i szczęśliwi. W moim przypadku nastąpiły duże zmiany. Odnalazłam więcej harmonii, równowagi wewnętrznej i czuję się piękna. To wszystko dzięki holistycznemu podejściu do człowieka, gdzie zaciera się granica między ciałem a duchem - mówi Katarzyna Figura.

Fotokompozycję z Katarzyną Figurą, wykonaną przez znakomitą trójmiejską artystkę Krystynę Andryszkiewicz, można będzie

zobaczyć już w październiku w Filharmonii Bałtyckiej na wystawie „Prześwity”. Oprócz tej pracy Krystyna Andryszkiewicz pokaże również fotokompozycje z innymi znanymi osobami. Jaśminowy Ogród jest mecenasem wystawy.

Od sztuki światła do sztuki piękna - tak można metaforycznie ująć wyjątkową ofertę zabiegową Jaśminowego Ogrodu. Wioletta Szlachta cały czas śledzi trendy i wyposaża salon w najnowsze technologie, jak na przykład nowoczesne urządzenia laserowe. To właśnie tutaj można skorzystać z jednego z najnowocześniejszych laserów na świecie – Xlase Plus. To kolejny wehikuł młodości Katarzyny Figury.

Xlase Plus wykorzystywany jest nie tylko do epilacji, ale też do terapii trądziku, likwidacji rumienia i przebarwień, fotoodmładzania, które można połączyć z nieablastycznym resurfacingiem twarzy, uzyskując w ten sposób natychmiastową poprawę owalu twarzy i silny lifting. Świetnie zamyka naczynia krwionośne, tzw. pajęczki, można go też zastosować w terapii przeciwgrzybiczej.

W Jaśminowym Ogrodzie usuniemy też tatuaże, przebarwienia, blizny i znamiona (laser Q Switch), dzięki laserowi diodowemu trwale pozbedzimy się niechcianego owłosienia, a znakomite efekty w leczeniu niedoskonałości skóry, w tym w fotoodmładzaniu uzyskamy dzięki CPL.

Rewolucyjną innowacją w zakresie zabiegów na twarz i ciało jest także urządzenie Fusio-med firmy Biotec, dzięki któremu można osiągnąć trwałe rezultaty, w postaci znacznego napięcia, wygładzenia i ujednolnienia skóry oraz zwiększenia jej gęstości unikając metod inwazyjnych. Zabieg działa przez wytworzenie energii cieplnej w głębokich war-



Katarzyna Figura w fotokompozycji K.Andryszkiewicz



Katarzyna Figura i Wioletta Szlachta

fot. Krystyna Andryszkiewicz

stwach skóry i tworzenie nowych włókien kolagenowych. Stosowany na ciało jest znakomitym sposobem na cellulit i walkę z miejscową otyłością.

W Jaśminowym Ogrodzie zwraca się uwagę przede wszystkim na komfort. Unika się zabiegów inwazyjnych znajdując dla nich bardziej przyjazne dla samopoczucia zabiegi alternatywne. Tak jest choćby w przypadku radiofrekwencji igłowej, która z powodzeniem może zastąpić wykonywany w znieczuleniu klasyczny lifting. Ta odwracająca proces starzenia metoda sprowadza się do stymulacji skóry falami elektromagnetycznymi o częstotliwości fal radiowych (RF) z jednoczesnym połączeniem mechanicznego mikronakłuwania. Fale radiowe powodują ogrzanie tkanek, a przez to pobudzają komórki do produkcji i regeneracji kolagenu.

W Jaśminowym Ogrodzie odnajdziesz harmonię, zadbasz nie tylko o ciało, ale też o psychikę, odnajdziesz równowagę emocjonalną i zaakceptujesz siebie.

Odbierz Voucher 50% na pierwszy zabieg depilacji laserowej

www.xlase.jasminowyogrod.pl



NAWROCKI | CLINIC

STOMATOLOGIA PRZYSZŁOŚCI ZAPRASZAMY

ZAKRES USŁUG:

- CAD CAM - KORONY I MOSTY NA JEDNEJ WIZYCIE
- LASER FOTONA LIGHTWALKER
- DSD - CYFROWE PROJEKTOWANIE UŚMIECHU
- IMPLANTY DENTYSTYCZNE
- TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA
- MIKROSKOP
- LECZENIE ENDODONTYCZNE
- CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
- LECZENIE ZACHOWAWCZE



ADRES:

UL. CZARNY DWÓR 10/34
80-365 GDAŃSK

KONTAKT:

+48 58 52 66 004 | +48 501 143 042
RECEPCJA@NAWROCKICLINIC.COM

GODZINY OTWARCIA

PN - PT: 8:00-19:00
SOB: 9:00-14:00

DR PAWEŁ KUBIK

ZWIĘKSZ POTENCJAŁ SWOJEGO MÓZGU

AUTOR: JAKUB JAKUBOWSKI / FOTO: KAROL KACPERSKI

Niezwykłe skomplikowany narząd, swoiste centrum dowodzenia człowiekiem. Przyczynia się do rozwoju gatunku ludzkiego - jest ośrodkiem kierującym wszystkimi funkcjami życiowymi. Dzięki niemu odczuwamy emocje i jesteśmy inteligentni. Mózg. I choć dzisiaj już wiadomo, iż teza głosząca, że ludzie wykorzystują tylko 10 proc. mózgu, jest nieprawdziwa, to nie jest to przeszkodą by zwiększać jego możliwości. Jedną z metod jest neurofeedback - naukowa i sprawdzona metoda, którą w Trójmieście, w klinice Brain Plus prowadzi zespół neuroterapeutów pod okiem doktora Pawła Kubika.



Brain Plus
Neurofeedback & Biofeedback
Gdynia, Skwer Kościuszki 15/01
Tel: +48 58 354 09 57
E-mail: hello@brain.plus
Dowiedz się więcej na: brain.plus



Panie doktorze, zanim zaczniemy rozmawiać o tym jak uwolnić i wykorzystać potencjał naszego mózgu, musimy w prostych słowach wyjaśnić jak działa ludzki mózg.

Nasze zachowania kontrolują poszczególne obszary mózgu. Lewa półkula jest analityczna, kontroluje m.in. mówienie, pisanie, czytanie, liczenie oraz logiczne rozumowanie. Strona prawa działa na poziomie emocji, uczuć, obrazów i dźwięków, kontroluje abstrakcyjne procesy myślowe, szereg reakcji emocjonalnych, poczucie przestrzeni, kształty i wzory. Składa części w całość, nowe informacje przyswaja globalnie. To ośrodek kreatywności i myślenia o tym co jeszcze nie istnieje. Obie półkule połączone są ciałem modelowatym (spoidłem wielkim), dzięki czemu możliwy jest przepływ elektryczno-chemicznych impulsów, czyli wymiana informacji gromadzonych przez każdą z nich.

Zazwyczaj tak jest, że jedna z półkul jest dominująca. Czy to oznacza, że możemy być specjalistami tylko w dziedzinach ściśle określonych przez predyspozycje naszego mózgu?

W większości przypadków tak jest. Jedni są matematykami, chemikami, inni pisarzami, czy artystami. Jedni są skrupulatni i preferują sterylną czystość, inni lepiej odnajdują się w artystycznym nieładzie. Jedni kochają ryzyko i adrenalinę, inni są zachowawczy i żyją wg zasady przezorny zawsze ubezpieczony. Ma to związek z funkcjonowaniem i wykorzystywaniem naszych półkul mózgo-

wych. Nie zawsze tak jednak musi być. Jest duża grupa ludzi, których półkule mózgowe działają w sposób zintegrowany. Takie osoby są bardzo twórcze i wszechstronne. Na zadania i problemy patrzą z szerszej perspektywy. Mają dużo pomysłów i potrafią je przekazywać innym, gdyż charakteryzują się wysokim stopniem komunikacji. Z powodu tej wszechstronności nie potrafią czasami ustalić priorytetów, gdyż wszystko ich interesuje w równym stopniu i chcieliby wszystko robić na raz. W takim przypadku dobrze jest świadomie rozwijać obie półkule, ale tak aby ten proces kontrolować. Dzięki tej wszechstronności polepszymy wyniki w dziedzinach, w których już działamy, a także odkryjemy nowe talenty.

Rozwiązaniem jest neurofeedback?

Tak, podstawą tej metody jest wykorzystywanie „plastyczności mózgu” polegającej na zdolności neuronów do trwałych przekształceń funkcjonalnych. Neurofeedback to metoda kontrolowanego treningu mózgu polegająca na wykorzystaniu biologicznego sprzężenia zwrotnego. Technika ta - choć znana od kilkudziesięciu lat - rozwinęła się wraz z postępem medycyny i technologii. Biologiczne sprzężenie zwrotne (biofeedback) pozwala na zobrazowanie tych czynności naszego organizmu, których w normalnych warunkach nie dostrzegamy, lub które wymykają się spod naszej kontroli. Neurofeedback jest dla nich rodzajem lustra: wykorzystując sygnał sprzężenia zwrotnego uczymy się lepiej kształtować te procesy. W przypadku neurofeedbacku sprzężenie zwrotne pozwa-

ła na przedstawienie graficzne i dźwiękowe czynności mózgu. Umożliwiło to stworzenie treningu opartego na zmianach czynności mózgu pod wpływem treningu. Specjalistycznie uwarunkowany trening prowadzi do wzrostu walorów funkcji poznawczych mózgu oraz poprawia jakościowo pracę mózgu, co skutkuje ogólną poprawą funkcjonowania organizmu ludzkiego.

Jak to wygląda w praktyce?

W praktyce oznacza to, że poprzez trening możemy widzieć i doskonalić funkcje naszego umysłu w jasny i prosty sposób. Czynność mózgu zostaje „przepisana” na postać gry, której poszczególne elementy odpowiadają za różne aspekty jego funkcjonowania. W ten przyjemny sposób możemy usprawnić funkcje naszego umysłu. Trening neurofeedback prowadzony jest przez neuroterapeutę, który czuwa nad jego przebiegiem i przez cały czas modyfikuje trudność treningu w taki sposób, aby trenowany uzyskał najkorzystniejszą harmonię czynności mózgu.

Jak przebiega trening?

Podczas pierwszego spotkania terapeuta przeprowadza wywiad, wstępne badanie czynności bioelektrycznej mózgu oraz objaśnia dalszy przebieg treningów. Następnie sporządza indywidualny protokół treningowy, na podstawie którego realizowane są kolejne zadania. Pacjent siedzi przed monitorem, mając przed sobą dynamiczną planszę wideo. Osobie poddawanej treningowi lekarz przykleja do głowy i uszu elektrody komputerowego aparatu elektro-

TEGO NIE WIESZ O SWOIM MÓZGU

- Mózg zbudowany jest z ponad biliona komórek, a badania wskazują, że jest on w stanie zakodować w ciągu 70 lat życia, około 15 bilionów rozmaitych przeżyć.
- **Mózg składa się w 75% z wody.**
- Mózg waży tylko 2,5 proc. masy ciała, a zużywa aż 20% energii produkowanej przez organizm i otrzymuje 30% krwi.
- **Informacje docierają do mózgu z prędkością 100 MB na sekundę.**
- Połączenia między neuronami tworzą się w mózgu przez całe życie. Ich ilość zależy od aktywności umysłowej.
- **Za każdym razem, gdy próbujemy sobie coś przypomnieć lub wpadają nam do głowy jakieś myśli, tworzą się nowe połączenia w mózgu.**
- Szacuje się że ludzki mózg ma moc obliczeniową pomiędzy 1013 – 1016 operacji na sekundę.
- **Każdego dnia w naszej głowie pojawia się aż 70 000 myśli.**
- Gdy nie śpisz, twój mózg generuje około 25 watów energii. Wystarczy aby rozświecić żarówkę.
- **Jeśli jakiś obszar mózgu jest uszkodzony, inny potrafi przejąć jego funkcje.**

encefalograficznego zapisującego przebieg fal mózgowych. Na swoim monitorze widzi je w postaci wykresów, podczas gdy na drugim ekranie badany obserwuje emisję tych fal w postaci bardziej przystępnej wideogry. Pod wpływem kontrolowanych zmian stanu swojego umysłu, pacjent zmienia parametry gry na monitorze, np. samochód będzie jechał do przodu tylko wtedy, gdy pacjent będzie zrelaksowany, a przy braku odpowiedniego poziomu koncentracji auto będzie zbaczalo z drogi. Terapeuta na drugim monitorze na bieżąco monitoruje „wyniki” i cały czas kontroluje zakres i częstotliwość fal emitowanych przez mózg, informuje pacjenta, o tym co należy zmienić, motywuje do pracy tak, aby pacjent miał racjonalnie umieszczoną poprzeczkę trudności. Najczęściej trening odbywa się 1-2 razy w tygodniu. Do uzyskania długotrwałej poprawy funkcjonowania mózgu wystarczy na ogół około 20 treningów, choć nic nie stoi na przeszkodzie,

aby trenować swój umysł dowolnie długo. Każdorazowy trening trwa około 45 minut i wymaga jedynie determinacji do pracy.

Dokonując obrazowego porównania, trening mózgu przypomina bardzo ćwiczenie mięśni w siłowni.

Bo tak faktycznie jest. Na siłowni stopniowo zwiększamy obciążenie, stopniowo wykonujemy trudniejsze ćwiczenia, widzimy progres nie tylko w lustrze, ale też w życiu codziennym. Podobnie jest z naszym umysłem. W treningu neurofeedback efekty są namacalne, szczególnie wtedy, gdy staniemy przed sytuacją, która jeszcze niedawno nas przerastała. A my z niej wyjdziemy zwycięsko.

Co zyskam trenując?

Treningi neurofeedback są w pełni spersonalizowane, czyli ich zadaniem jest uzyskanie poprawy funkcji najistotniejszych dla danej osoby. Najczęściej skupiamy się na poprawie: funkcji poznawczych, czyli zdolności do uczenia się, na koncentracji uwagi, ćwiczeniu pamięci, poprawie jakości snu, koordynacji psychomotorycznej i refleksu, odporności na stres. Efekty treningu neurofeedback to również łatwiejsze podejmowanie decyzji, wzrost kreatywności, przyspieszone uczenie się, zwiększona produktywność, mniejsza podatność na „wypalanie się”, zahamowanie lęków i tremy, głębszy i łatwiej osiągalny relaks, zwiększenie pewności siebie i asertywności, rozwój inteligencji emocjonalnej. Dane o treningu neurofeedback dowodzą, że 5 treningów neurofeedback znacząco poprawia funkcjonowanie pamięci krótkotrwałej, po 20 treningach zwiększa się zdolność koncentracji średnio o 22 procent, a czas reakcji sportowców skraca się średnio o 25 procent. 40

treningów pozwala podnieść iloraz inteligencji średnio o 12 punktów IQ.

Kto najczęściej korzysta z treningu osiągnięć metodą neurofeedbacku?

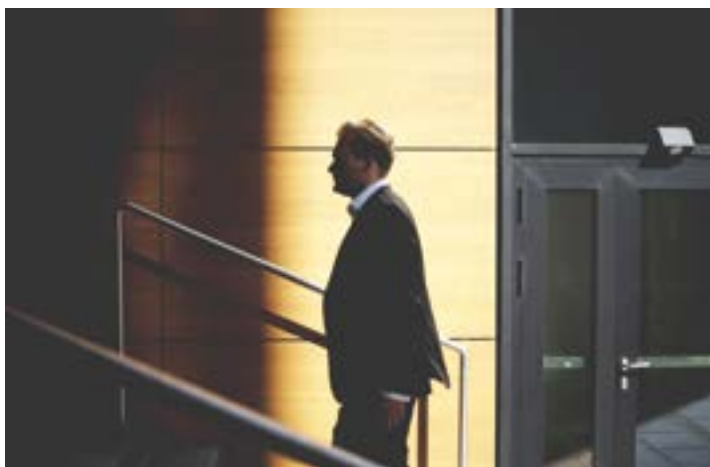
Każdy, kto widzi konieczność rozwoju w kwestiach, o których przed chwilą wspominałem. To osoby intensywnie używające własnej głowy, ludzie często stający wobec wyzwań. Także osoby narażone na znaczny poziom stresu. Należą do nich m.in. biznesmeni, sportowcy, managerowie i kadra zarządzająca, lekarze, piloci, artyści, politycy, wysokiej klasy specjaliści, managerowie, policjanci, a także studenci.

Wspomniał pan o stresie...

Wyobraźmy sobie, że czeka nas prawdziwe wyzwanie, być może najtrudniejsza próba w naszym życiu. To może być walka o medal mistrzostw świata w przypadku sportowca, prezentacja wyników finansowych przed akcjonariuszami w przypadku biznesmena, expose w telewizji w przypadku premiera czy prezydenta, czy też ważny egzamin na studiach. Każda taka sytuacja wywołuje stres, podwyższony poziom emocji. Coraz częściej żyjemy też w ciągłym stresie, coraz mniej potrafimy radzić sobie z problemami. Nie bez znaczenia jest także fakt, że stres jest główną przyczyną, bądź sprzyjającym podłożem, większości chorób. Lepsze wykorzystanie zasobów umysłu, oprócz znaczenia dla jakości życia prywatnego, staje się coraz pilniejszą potrzebą społeczną i ekonomiczną. Neurofeedback jest szansą wobec tych współczesnych zagrożeń i potrzeb.

Skoro mówi pan o problemach zdrowotnych, to zapytam czy ta metoda również leczy?

Neurofeedback oprócz świetnych efektów u osób zdrowych pozwala też na wspomaganie leczenia niektórych schorzeń, a w szczególności migren, neurorehabilitacji po udarach i urazach, zaburzeń koncentracji uwagi, uzależnień, ADHD, ADD, padaczki, schorzeń neurologicznych wieku podeszłego. Treningi w tych stanach są oczywiście skoordynowane z leczeniem neurologicznym. ■



NIE BÓJ SIĘ ZAPYTAĆ OPTYKA

Czym kierować się przy wyborze okularów? Jakie powinny być dobre okulary? Na co powinniśmy zwracać uwagę przy ich wyborze? Takie pytania zadają sobie osoby stojące przed koniecznością wyboru okularów. Wątpliwości rozwiewa optometrysta, optyk dyplomowany, Andrzej Lewandowski, firma optyk Lewandowski.

Na kompletny produkt w postaci okularów korekcyjnych składają się szczegółowe pomiary wady wzroku, dobór stosownych soczewek okularowych optymalnych dla konkretnej osoby w połączeniu z wybraną oprawką. Aby wszystko było perfekcyjnie wykonane i prawidłowo funkcjonowało, niezbędne jest fachowe doradztwo i dostęp do najnowszej generacji urządzeń pomiarowych, takich jak np. stacjonarne systemy wideocentracji VISUREAL, gwarantujący najwyższą dokładność pomiaru parametrów niezbędnych do właściwego wykonania okularów.

SZEROKA PERSPEKTYWA

Tak właśnie dobrane okulary pozwalają użytkownikom w pełni cieszyć się wzorową jakością widzenia połączoną z komfortem i wygodą ich noszenia. Niewątpliwie to, jak prezentują się okulary, jest niezwykle istotne, wpływa bowiem na samopoczucie użytkownika i jego zadowolenie ze swojego wyglądu. Nadmierne skupienie się na aspekcie wizualnym prowadzi jednakże do marginalizacji podstawowej funkcji, jaką okulary mają spełniać, czyli korekty wady wzroku oraz poprawy widzenia. Na szczęście kompromis nie jest konieczny – trzeba tylko spojrzeć na ich wybór z szerszej perspektywy.

NIE WYBIERAJ NA OKO

Pierwszym krokiem przy wyborze okularów jest dokładne określenie celu, do którego są one potrzebne. Czy korekcja wzroku jest niezbędna w celu poprawy widzenia w dali czy w bliży? A może pożądaną są soczewki, umożliwiające dobre widzenie na każdą odległość? Czy będą używane do jazdy samochodem, do czytania, pracy przed komputerem, czy może do uprawiania sportu?

Współczesna optyka oferuje szereg konstrukcji i materiałów, z których wykonywane

są soczewki okularowe - aby jednak dokonać prawidłowego wyboru, nie wystarczy proste komputerowe badanie wzroku, a kompleksowe pomiary i badania. Pomiary te są konieczne do określenia wady wzroku oraz niezbędne do prawidłowego doboru konstrukcji soczewek tak, aby najlepiej zaspokajała ona potrzeby wzrokowe pacjenta.

JAKOŚĆ WIDZENIA

Oczekiwana jakość widzenia uzależniona jest nie tylko od prawidłowo dobranej korekcji wady wzroku i właściwie dopasowanej konstrukcji soczewek, lecz także od uszlachetnień, na które można zdecydować się przy wyborze okularów. Mowa przede wszystkim o różnego rodzaju powłokach udoskonalających jakość widzenia w różnych warunkach atmosferycznych oraz zwiększających walory zdrowotne. np. chroniących przed szkodliwym promieniowaniem UV czy światłem niebieskim.

POWŁOKA ANTYREFLEKSYJNA

Wśród uszlachetnień soczewek okularowych, szczególnie miejsce zajmuje powłoka antyrefleksyjna. Powłoka antyrefleksyjna, to rodzaj wielowarstwowego uszlachetnienia, nakładanego na soczewkę okularową, którego zadaniem jest eliminowanie odbicia światła od powierzchni soczewek. Dzięki temu soczewki przepuszczają więcej światła, poprawiając tym samym kontrast i komfort widzenia.

Są polecane każdemu użytkownikowi okularów. Powłoki antyrefleksyjne, mogą posiadać również szereg innych właściwości, wpływających na komfort użytkowania okularów – np. zwiększają odporność soczewek na zarysowania czy zaparowanie. Tym samym, powłoka antyrefleksyjna gwarantuje ostre i komfortowe widzenie w każdym świetle.



Andrzej Lewandowski

SOCZEWKA SOCZEWCE NIERÓWNA

Obecnie stosowane szerokie spektrum materiałów wykorzystywanych do produkcji soczewek okularowych, pozwala by były one coraz lżejszymi i cieńszymi, co istotnie wpływa na większy komfort ich użytkowania. Soczewki organiczne, w połączeniu z odpowiednią powłoką antyrefleksyjną, dają gwarancję korzystania z soczewek przez wiele lat - bez względu na warunki otoczenia.

OKULARY OD EKSPERTA

Bywa, że pomoc w doborze okularów w salonach optycznych sprowadza się do zapytania o wartość korekcji wzroku (wady wzroku) i preferowany kształt oraz wygląd oprawek. Nierzadko klienci sami nie wiedzą, czego potrzebują, jakie rozwiązania są dostępne, z jakich materiałów wykonywane są soczewki. Możliwości oferowane przez nowoczesną optykę są znacznie bardziej rozbudowane niż mogłoby się początkowo wydawać, dlatego każdą decyzję warto przemyśleć i przedyskutować z optykiem – to on pomoże ustalić niezbędne cechy naszych idealnych okularów. ■

LEWANDOWSKI OPTYK

Służymy Tobie dwupoletnim doświadczeniem

Rok założenia 1965



Zapraszamy do naszych salonów:

BALTIC PLAZA

Gdynia, ul. Świętojańska 45
tel. 735 301 301

Gdynia, ul. Starowiejska 34
tel. 58 621 90 42

ATRIUM

Gdynia, ul. Starowiejska 43
tel. 58 781 92 82

Chojnice, ul. Kościuszki 32
tel. 52 397 77 38

www.optyklewandowski.pl

CAFARDINI
TWÓJ KRAWIEC

ponad 70
wykrojonych
elementów

dowolna liczba
elementów
personalizacji

ponad 500
metrów nici

ok. 3,5 metra
tkaniny
ok. 2 metrów
podszewki

ok. 10
guzików

lata
doświadczeń
krawieckich

Garnitury i koszule
szyte na miarę.

www.cafardini.com

Rezerwacja spotkania:
+48 605 052 270
al. Grunwaldzka 472, Gdańsk
wejście B, 3 piętro

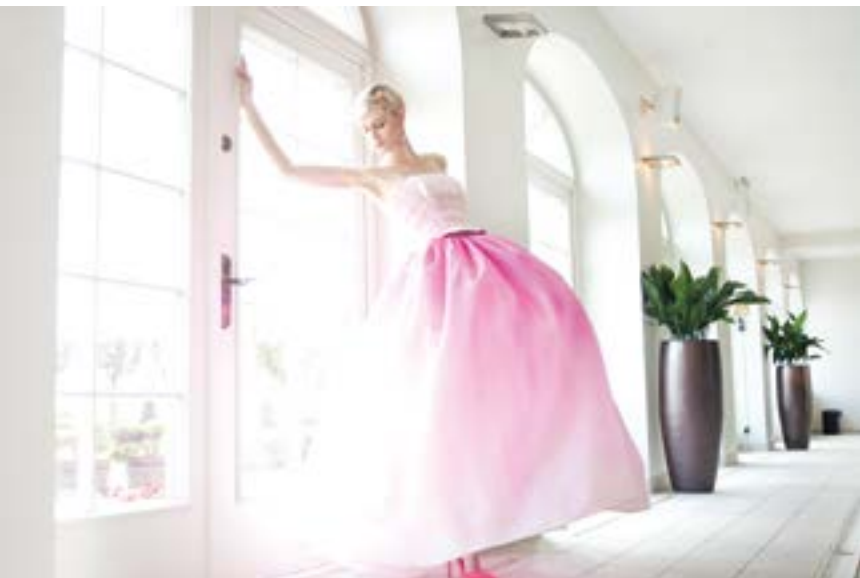
Znajdziesz nas na:



MODOWE PODRÓŻE MICHAŁA STAROSTA

ZATRZYMAĆ LATO

To była jedna z tych sesji, które powstały typowo dla mnie i od początku do końca według mojego pomysłu. To co miałem w głowie, w stu procentach udało się uchwycić na zdjęciach. Kolekcja Flower Chic, w większości ręcznie szyta, jest moim powrotem do haute couture.



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 Wyszkoń, 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.

Przezroczystość, delikatność, a całość specjalnie lekko prześwietlona - osiągnięcie takiego efektu zamierzone było od samego początku. Sfotografowanie kolekcji, dla której inspiracją było babie lato, a przede wszystkim wybór miejsca na sesję, wydaje się być zatem dosyć prostym zadaniem. Nic bardziej mylnego. Oczywiście świetnie prezentowałyby się na łące, w pełnym słońcu, ale umówmy się - byłby to niesamowity bał. Zdecydowałem się więc nie iść po linii najmniejszego oporu...

Sesja odbyła się w sopockim hotelu Grand. W miejscu pięknym. Miejscu wyjątkowym. Miejscu kultowym. Niesamowity klimat, który towarzyszy hotelowi już od zeszłego tysiąclecia był dokładnie tym, czego szukałem - począwszy od samych wnętrz, wielkich okien, a skończywszy na wychodzących na ogrody drzwiach tarasowych. Podkreśliły one niesamowitą kobiecość zaprojektowanych prze mnie kreacji. Jako że zdjęcia zaczęły się o 7 rano, naturalne światło pozwoliło uzyskać miękki obraz, a same modelki zdawały się być otulone promieniami słońca i wiatrem, niczym anielskie Calineczki. Kobiecość, ulotność i delikatność to hasła przewodnie tej kolekcji.

Po raz kolejny miałem szczęście pracować z niesamowitą ekipą. Za zdjęcia odpowiadała Justyna Wozniak z Fabric Face. Znając jej estetykę i wyczuwając od samego początku wiedziałem, że będzie to świetny wybór. Modelkami były Zuza Szklarz i Madde Ha-

punik. Dwie niesamowite twarze, dwie niesamowite kobiety z ogromną klasą, co widać z resztą na zdjęciach. W stylizacjach wykorzystaliśmy biżuterię autorstwa Joanna Koto-wicz-Buczyńskiej ze studia Victoria Bramin. Buty natomiast sprowadzane były przez firmę Step by Step.

Wiąże się z nimi ciekawa historia. Otóż znalezienie idealnej pary nie było wcale prostym zadaniem. Kiedy w końcu mi się to udało i znalazłem model w przepięknym amarantowym kolorze, w dodatku bosko wyglądający na nodze, specjalnie dla mnie sprowadzane one były z całej Polski. Jakies 20 par.

Tak jak wspominałem na początku, Flower Chic to mój powrót do haute couture. Kolekcja w większości jest ręcznie szyta, a tkaniny własnoręcznie barwione były przez Katarzynę C Marciniak. Po tym sukcesie planuję kolejną współpracę, tym razem z cenioną malarzką Alicją Domańską, ale o tym na razie cisza... ■











KUCHNIA SZEFA KUCHNI

ROBERT ZIELIŃSKI - GRONO DI RUCOLA

AUTOR: MILENA ŚMIŁEK / FOTO: KAROL BANNACH

Dania bazujące na produktach z ekologicznych upraw i świeżych ziołach to wizytówka Grono di Rucola, jednej z najpiękniej położonych restauracji w Trójmieście, zlokalizowanej w klimatycznym, starym domku klubowym stadionu SKLA w Sopocie. Tamtejszej, pełnej fantazji i polotu smakowitej kuchni szefuje Robert Zieliński.

Skąd pasja do gotowania i jaką ma pan filozofię, zasady gotowania? Odkąd pamiętam przesiadywałem przy stole kuchennym patrząc jak moja mama przygotowuje potrawy. Te różne smaki i zapachy dla mnie, małego chłopca były istną magią. W tamtych czasach bazowało się na produktach sezonowych, świeże pomidory zimą nie były dostępne. Z utęsknieniem czekało się na kolejne miesiące i nowe produkty, z których można było przygotowywać potrawy dedykowane danym porom roku. W swojej kuchni bazuję na produktach naturalnych, regionalnych oraz ponad wszystko na produktach sezonowych. Lokalny śledź, dziczyzna z początkiem jesieni, nowalijki wiosną czy wyjątkowe w smaku i zapachu czerwcowe truskawki kaszubskie.

Ulubione smaki dzieciństwa?

Hmmmm... smaki z dzieciństwa, od razu pojawia się uśmiech na twarzy, kiedy sięgam pamięcią jak o bladym świetle dziadek budził mnie i zabierał mnie ze sobą w las. Jako leśniczy doskonale znał tajniki lasu, wiedział gdzie i kiedy należy pójść, aby podpatrzeć płochliwą zwierzynę, wiedział gdzie rosną słodkie od słońca jagody czy poziomki, znał miejsca gdzie rosły prawdziwki. To właśnie smak prawdziwków wspominam jako coś wyjątkowego. Po powrocie do domu, dziadek smażył borowiki na maśle i aromatycznej szklistej cebuli, serwowane ze świeżo porwaną pietruszką, zjadałem ze smakiem zagryzając świeżo wypieczonym przez babcię chlebem.

Jak się pan zapatruje na kulinarne eksperymenty, np. łączenie smaków pozornie do siebie niepasujących?

W Indiach codziennieścią jest jedzenie słodkiego melona posypanego sownie pieprzem, \ zagryzanie ostrych potraw kminem, co powoduje lepsze trawienie i przyjemny miętowy smak w ustach, lub stosowanie zapomnianej



w Polsce czarnuszki do sałatek, ostrych serów, czy jako posypki na kruche ciasto drożdżowe. Ciekawą potrawą, którą można posmakować w mojej kuchni są frytki przygotowane z ciecierzycy, jako asysta ryby smażonej prosto z kutra, w połączeniu z bukietem sałat okraszonych bałkańskim jogurtem.

Jakie danie najbardziej poruszy zmysły w waszej kuchni? Może ma pan jakieś ulubione?

Jestem pasjonatem ptactwa a w szczególności kaczek. Jedną z odmian jest kaczka barbarie o wyjątkowej wartości kulinarnej. W Grono di Rucola kaczka ta przygotowywana jest w niskiej temperaturze, smarowana żurawiną, okładana dużą ilością cytrusów, serwowana z kapustą modrą oraz pieczonym ziemniakiem. Polecam też lekkostrawne i niskokaloryczne szparagi, same w sobie jako afrodyzjak, wzmocnione sosem bearnaise, w skład którego wchodzi estragon, kolejny afrodyzjak. Oprócz walorów smakowych, szparagi cechuje bogactwo witamin i składników mineralnych, a odpowiednie ich przygotowanie sprawia, że działają na partnera jak lubczyk lub kawior.

Jakie danie by przygotował gdyby miał na nie tylko 10 minut?

Wyjątkowym daniem, które można przygotować w tak krótkim czasie jest tatar z piersi gęsi. Jest to polska potrawa będąca kulinarną ciekawostką, a do tego wyjątkowo smaczną. Tłuste mięso o kremowej konsystencji, delikatne o specyficznym smaku.

I na koniec proszę o smaczny przepis dla naszych czytelników.

Będzie to pieprznik jadalny, czyli kurki na maśle. Potrzebujemy kurki, masło, czosnek, natkę pietruszki, pieprz i gruboziarnistą sól morską. Świeżo zebrane grzyby należy oczyścić z piasku i innych nieczystości. Większe kurki kroimy wzdłuż nóżki. Na patelni rozpuszczamy masło, a następnie wrzucamy grzyby, dodajemy pokrojony w talarki ząbek czosnku, i tak smażymy grzyby przez około 10 minut. Na sam koniec dodajemy natkę z pietruszki, sól i pieprz do smaku. Zapraszam do śledzenia naszego profilu facebook.com/gronodirucola, gdzie można zobaczyć proces smażenia grzybów. Potrawa ta pojawi się również w nowej odsłonie karty dań.



GRONO di RUCOLA

winiarnia, kuchnia autorska

Restauracja Grono di Rucola jest miejscem tworzonym z pasją, zaangażowaniem i pełnym oddaniem.

Od samego wejścia doświadczamy niespotykanego zetknięcia z pięknymi wnętrzami, zapachami potraw, uśmiechem.

Tutaj każdy poczuje się prawdziwym Gościem.

Nasze menu to kuchnia autorska szefa Roberta Zielińskiego, docenionego m. in. przez przewodnik Gault&Millau. Karta dań, składająca się z kilku pozycji, zmienia się wraz z porami roku, a potrawy inspirowane są żywiołami i naturalnym rytmem przemian w przyrodzie. Starannie dobrane smaki i niespotykany klimat miejsca zachęcają do kolejnych powrotów, tak aby siedząc na tarasie w otoczeniu zieleni lub w zacisznym wnętrzu ponad stuletniego budynku, przeżywać za każdym razem niepowtarzalne chwile.

Warto wcześniej zarezerwować miejsce, gdyż w restauracji często odbywają się uroczystości rodzinne, w tym również

Przyjęcia Weselne z możliwością wynajęcia trzech niecodziennych pokoi gościnnych zlokalizowanych na pierwszym piętrze budynku.

Restauracja Grono di Rucola to także wyjątkowe miejsce dla spotkań biznesowych, służbowych kolacji i imprez grupowych. Każdego z gości traktujemy indywidualnie i z przyjemnością tworzymy scenariusze przyjęć, szytą na miarę Waszych oczekiwań.



Grono di Rucola
ul. Gen. J. Wybickiego 48
81-842 Sopot
tel. 58 719 65 69
facebook.com/gronodirucola
zapraszamy codziennie
od 13.00 do 22.00





SEAFOOD Z PRAWDZIWEGO ZDARZENIA

Przygotowanie dań z ryb i owoców morza nie jest łatwą sztuką. Potrzebne są nie tylko umiejętności, ale przede wszystkim produkty najlepszej jakości. Dobra informacja dla wielbicieli tego typu dań - na kulinarnej mapie Trójmiasta pojawiło się miejsce, w którym można zjeść doskonałe ostrygi, ośmiornice, małże, homary, kraby i ryby, a wszystko to w towarzystwie sezonowych i regionalnych produktów oraz doskonałych win. Mowa o Seafood Station Restaurant Bar & Grill w kompleksie Sopot Centrum.



Restauracja swoim designem nawiązuje do starych hal i targowisk rybnych. Wizję właścicieli zrealizował dr Jan Sikora, architekt z pracowni Sikora Wnętrza. Wyjątkowego i niepowtarzalnego a zarazem lekkiego charakteru, nadają wnętrzu białe kafle, lustra, duże witryny z winami, a przede wszystkim przepiękny, ręcznie wykonany stół familijny znajdujący się na samym środku restauracji, sprzyjający celebracji doskonałych posiłków w gronie najbliższych.

- Zależało nam na tym, by stworzyć miejsce otwarte dla wszystkich, w którym nasi goście poczują się wyjątkowo i będą mogli uczestniczyć w procesie gotowania – mówią właściciele restauracji.

Stąd też w Seafood Station obecny jest live cooking – kucharze większość dań przygotowują na oczach gości. Goście mogą wybrać świeże owoce morza i ryby, które danego dnia udaje się sprowadzić bądź zdecydować się na propozycję ze stałej karty restauracji.

W menu znajdują się między innymi Crab Legs, czyli podawane na gorąco nogi kraba z masłem klarownym, klasyczny Shrimp Cocktail, a także prawdziwe brytyjskie Fish & Chips. Nie brakuje również lokalnych przysmaków, takich jak śledzie, szprotki czy



łosoś, ale także, co zaskakujące, steków i burgerów.

Karta dań tworzona jest sezonowo – w określonych porach roku określone produkty będą grały pierwsze skrzypce. Większość składników pochodzi od lokalnych producentów. Imponujący jest również wybór alkoholi – od piwa, przez idealnie dopasowane wina, szampany po prosecco z nalewką. A wszystko to w bardzo przystępnych cenach.

- Chcemy, aby każdy klient mógł się w naszej restauracji zrelaksować, poczuć wyjątkowo i by niezależnie od tego co zamówi, był usatysfakcjonowany i przeżył niezwykle doświadczenie kulinarne – dodają właściciele.





BIZNESOWE SPOTKANIA Z WIDOKIEM NA MORZE

Zlokalizowany w samym sercu Gdyni, nowoczesny hotel ze spektakularnym widokiem na morze oraz profesjonalną obsługą to idealne miejsce na organizację dużych imprez firmowych, konferencji i bankietów.

ZAREZERWUJ JUŻ TERAZ

hotel@courtyardgdynia.com
+48 58 743 07 00

COURTYARD[®]
Marriott[®]

GDYNIA WATERFRONT

COURTYARD BY MARRIOTT[®]
GDYNIA WATERFRONT

ul. Jerzego Waszyngtona 19
81-342 Gdynia
www.courtyardgdynia.com



WYKWINTNA KASZUBSZCZYZNA

AUTOR: KLAUDIA KRAUSE / FOTO: KAROL KACPERSKI



Jest w Sopocie miejsce, w którym posmakujecie prawdziwej polsko - kaszubskiej kuchni. Restauracja Cafe Polskie Smaki znajduje się w malowniczej Rotundzie Domu Zdrojowego i jako jedna z nielicznych serwuje dania regionalne, specjały kaszubskiego regionu i wyborne polskie smaki – takie, jakie przygotowywały nasze mamy i babcie w nieco wykwintniejszej odsłonie. Jednym słowem, dobytek Kaszub w czystej postaci! Wiemy, bo byliśmy na oficjalnej prezentacji nowego menu.

Polskie Smaki to miejsce, gdzie znaleźć można prawdziwej kaszubskiej kultury. Restauracja powstała w maju, z inicjatywy hotelu Sheraton. W menu restauracji królują proste dania oparte na lokalnych produktach i tradycyjnych recepturach. Śledź, sandacz, dorsz, troć bałtycka, kaczka, grzyby, kasza, ziemniaki z koperkiem, pierogi, smalec – wielkość potraw to duma Kaszub.

- Menu restauracji jest proste, ale w tej prostocie widać jego siłę – podkreśla Krystian Szidel, szef restauracji. Jestem naprawdę dumny z niektórych dań, mam na myśli tatar z troci bałtyckiej, ryby, która jest w 100% regionalna, czy z sielawy sprowadzanej

specjalnie z Wdzydz Kiszewskich, której nie zjemy nigdzie indziej w Sopocie. Jakbyśmy chcieli, to w każdym daniu doszukalibyśmy się jakiejś historii, korzeni kaszubskich. Kurki podane dzisiaj z polędwiczką, przywieziono rano z kaszubskich lasów, a gęsi, którą zaserwowałem również pochodzi z fermy na Kaszubach - dodaje Krystian Szidel.

Oprócz wymienionych pierogów z kaczką i karmelizowanym jabłkiem, czy śledzia marynowanego w cytrynie i occie jabłkowym, do ciekawszych dań należy zupa rybna zakwaszana sokiem z ogórków kiszonych (!). Zupa gotowana jest według tradycyjnej receptury zaczerpniętej od lokalnych rybaków.

Mimo, że to kuchnia tradycyjna, jest tu miejsce na nowości. Dowodem na to jest sandacz smażony z sosem rakowym, podawany z gołąbkami z kapusty z soczewicą, szalotką z tymiankiem i karmelizowanymi rzodkiewkami – kaszubska potrawa w wyjątkowej interpretacji.

Wymienitym daniom towarzyszą najlepsze polskie wina, cydry, lokalnie warzone

piwo, czy nalewki. Na szczególną uwagę zasługuje kaszubska wódka Vestal Pomorze wyrobiana przez cenionego przedsiębiorcę, Johna Borrellę.

- W karcie alkoholi znajdziemy między innymi znakomity Cydr Tradycyjny z Trzebnicy oraz piwo z Browaru Starogdańskiego, które od 50 lat warzone jest według nienaruszonej, tradycyjnej receptury. Jeśli chodzi o wina to warto spróbować Pinot Gris ze Srebrnej Góry, które nawiązuje do sięgającej początku X wieku historii lokalnych upraw winorośli oraz klasztornych tradycji wytwarzania wina. Dysponujemy też szeroką ofertą polskich wódek: Vestal Pomorze, J.A. Baczewski, Ostoya, Potocki, czy Belvedere, na prawdę jest w czym wybierać – zapewnia Andrzej Strzelecki, sommelier.

Zwieńczeniem wieczoru był deser serwowany przez cenionego cukiernika, Andrzeja Frelaka – szarlotka z owocami leśnymi, sosem kardamonowym oraz domowymi lodami waniliowymi. Jak mówi stare kaszubskie przysłowie: „Nie gadōj, jaż Źdrzisz” (Nie mów, zanim nie zobaczysz) – my byliśmy, warto!



NOWE MIEJSCE DLA TWOJEGO BIZNESU



**NOWOCZESNE SALE KONFERENCYJNO-BANKIETOWE
KOMFORTOWE POKOJE W WYSOKIM STANDARDZIE
DWUPOZIOMOWA, AUTORSKA RESTAURACJA MAGIEL
KOMPLEKS SPA&WELLNESS Z BASENEM BEZCHLOROWYM**

HOTEL ALMOND, TORUŃSKA 12, GDAŃSK



**HOTEL
ALMOND**

BUSINESS & SPA



Prestiżowe IMPREZY

AUTOR: KATARZYNA PADUCH

CZYLI SUBIEKTYWNY PRZEGLĄD WYDARZEŃ



SKYE & ROSS FROM MORCHEEBA

Morcheeba to 9 albumów i kilka milionów sprzedanych płyt, które podbiły serca zarówno fanów muzyki klubowej, ale urzekły też swoim pięknym sympatyków innych gatunków. Zespół zasłynął jako twórcy najpiękniejszych triphopowych ballad, Trigger Hippy czy Blindfold, opartych o dyskretnie beaty. Jednak największy sukces przyniosły im kompozycje Rome Wasn't Built In A Day, The Sea, czy Otherwise, które stały się klasyką popu. 2 września zespół nagrał kolejną płytę sygnowaną jako Skye and Ross from Morcheeba.

Gdańsk, Stary Maneż,
7 października, godz. 19:00



IMANY

5 lat od spektakularnego debiutu „Shape Of The Broken Heart”, Imany wraca z nową płytą „The wrong kid of war”, na której znalazło się 14 kompozycji, w tym dwie wersje hitu „Don't Be So Shy” (wersja koncertowa z 9-os. zespołem oraz remiks autorstwa Filatow & Karas). Najnowsze utwory usłyszymy w Starym Maneżu. Imany, obok Zaz, jest uważana za jedno z największych objawień francuskiej sceny ostatnich lat. Jej muzyka to oryginalne połączenie melodyjnych piosenek, z niespotykanym, urzekającym, soulowym głosem.

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



KROKE I TOMASZ STAŃKO

Jazz, klezmer, etno, improwizacja, czyli światowej klasy dialog muzyczny jednego z najwybitniejszych trębaczów naszych czasów z krakowskim triem instrumentalistów. Tomasz Stańko to bez wątpienia jedna z najwybitniejszych osobowości polskiej kultury i sztuki. Trębacz i kompozytor jazzowy, rozpoznawany i zapraszany do występów na całym świecie. Kroke to zespół, początkowo kojarzony jedynie z muzyką klezmerską, w swojej obecnej twórczości sięga po inspirację do muzyki etnicznej i autorskie improwizacje.

Gdańsk, Filharmonia Bałtycka,
8 października, godz. 19:00



KAYAH

Jedną z najbardziej rozpoznawanych i docenianych artystek w Polsce wystąpi z okazji Światowego Dnia Hospicjów i Opieki Paliatywnej, w ramach cyklu „Głosy dla Hospicjów”. Piosenkarka zaprezentuje program The Best, można zatem spodziewać się największych hitów artystki. Dochód z koncertu przeznaczony zostanie na zakup sprzętu medycznego dla podopiecznych Domowego Hospicjum dla Dzieci im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku, pod którego opieką znajduje się aktualnie 33 dzieci przewlekłe chorych genetycznie.

Gdańsk, Filharmonia Bałtycka,
15 października, godz. 19:00



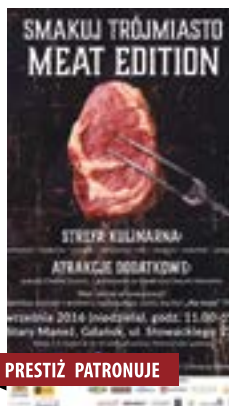
PRESTIŻ PATRONUJE



KSIĘŻYCOWY CHŁOPIEC

Koprodukcja Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego i Teatru Soho w Warszawie. Tytułowy bohater wpisuje się w bogatą tradycję francuskich Pierrotów, księżycowych marzycieli i nieszczęśliwych kochanków, zawieszonych w pół drogi pomiędzy rzeczywistością a fantasmagorią. Pogoń za rozwiązaniem niby kryminalnej zagadki przeradza się w metafizyczną pogoń za utraconym ładem. Ta z pozoru detektywistyczna powieść, podobnie jak wszystkie inne książki Queneau, napisana jest przewrotnym szyfrem.

Gdański Teatr Szekspirowski,
30 września, godz. 19:00



PRESTIŻ PATRONUJE



SKAJUJ TRÓJMIASTO

Unoszący się zapach mięsnych dań, soczyste kawałki mięsa oraz rozpylające się w ustach potrawy - festiwal Smakuj Trójmiasto upłynie pod hasłem Meat Edition. Restauracje i wystawcy sprzedawać będą na swoich stoiskach potrawy z mięsem w małych degustacyjnych oraz normalnych porcjach. Co Was czeka? Mięso w różnych wariacjach, wołowina, cielęcina, drób, dziczyzna, tatar, ryby, burgery, szaszłyki, stoiska z przyprawami, grillowanie na trawie pod Starym Maneżem! Ponadto pokazy topowych Chefów Kuchni i prelekcje na scenie.

Gdańsk, Stary Maneż,
25 września, godz. 11:00 - 19:00



PRESTIŻ PATRONUJE



TRÓJMIEJSKIE TARGI MOTORYZACYJNE 3TM

Targi są największą imprezą tego typu w północnej Polsce. Targi są przeglądem najważniejszych nowości i trendów w motoryzacji oraz przybliżeniem rynku samochodów osobowych, ciężarowych, ale również motocykli i quadów. Można się spodziewać wielu wyjątkowych samochodów, również motoryzacyjnych premier. VIII edycja Targów Motoryzacyjnych 3TM łączy swoje siły z Drift Masters Grand Prix - najważniejszą ligą driftingową w Polsce i Europie. W programie też: finał ogólnopolskiej akcji MOTOSERCE, międzynarodowe pokazy stunt'u, a także złoty motocyklowe oraz wiele innych atrakcji.

Gdańsk, Amber Expo, 23-25 września



PRESTIŻ PATRONUJE



TARGI URODA

URODA to największe targi kosmetyczno - fryzjerskie w północnej Polsce. 270 wystawców i marek, premiery, nowości, trendy. Ofertę przygotowaną przez wystawców uzupełnia niezwykle bogaty i ciekawy program imprez towarzyszących. Począwszy od międzynarodowych konkursów i mistrzostw (makijażu i wizażu, fryzjerskich, zdobienia paznokci), kongresów (wizażu, podologii), seminariów, certyfikowanych szkoleń i warsztatów po wiele pokazów, prezentacji i porad specjalistów. Więcej informacji www.urodatargi.pl

Gdańsk, Amber Expo, 8-9 października

DO SPOTKANIA

DO OGLĄDANIA

DO SŁUCHANIA



BIZUU

Butik BIZUU C.H. Klif Gdynia

www.bizuu.com



Filip Wolak urodził się w Toruniu, z którym jest bardzo związany. Od roku 2000 mieszka w Nowym Jorku, gdzie rozpoczął swoją przygodę lotniczą, zdobywając zawodową licencję pilota. Dziś pracuje jako fotograf, a jego prace są publikowane w największych światowych tytułach. Wyróżniony tytułem Coolest Nightlife Photographer (Najfajniejszy Fotograf Sceny Klubowej) przez magazyn Time Out New York, oraz „Most Influential” (Najbardziej Wpływowy) przez Lens Magazine - za serię reportaży z klubów nocnych Nowego Jorku. Fotografia ośnieżonego Central Parku zwyciężyła w konkursie Sony World Photography Awards 2016 w kategorii „Architektura”. To największy na świecie konkurs fotograficzny, do którego ostatniej edycji zgłoszonych zostało ponad 230,000 zdjęć. Filip Wolak zajął także drugie miejsce w edycji polskiej tego konkursu.

FILIP WOLAK

PONAD ZIMĄ

AUTOR: PAULINA BŁASZKIEWICZ / FOTO: FILIP WOLAK

Najpierw była fotografia. Potem latanie. Filip Wolak połączył jedno z drugim i dziś jest jednym z najbardziej cenionych fotografów lotniczych na świecie. Świadczą o tym nie tylko nagrody, ale przede wszystkim zjawiskowe zdjęcia. Można je oglądać w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie na wystawie „Ponad Zimą”. Zobaczmy świat, w którym rzeczy przyjmują niecodzienne kształty, kontrastujące z czystym tłem ośnieżonej ziemi. Z Filipem Wolakiem rozmawia Paulina Błasziewicz.

ubisz patrzeć na świat z góry i właśnie tak go pokazywać?

Nie lubię. Kocham.

Jak się wtedy czujesz? Jakie emocje temu towarzyszą? Łączysz w końcu dwie pasje.

Latanie jest samą w sobie manifestacją wolności, oderwaniem się od ziemskich problemów i treści. Z natury jestem samotnikiem i bycie sam na sam z przestrzenią bardzo mi odpowiada. Do tego też dochodzi poczucie spełnienia misji - tam „u góry” zawsze jest wiele do zrobienia - komunikacja z kontrolerami, monitorowanie lotu, przygotowanie do lądowania itp.

Fotografowałeś nocne, klubowe życie Nowego Jorku oraz jedzenie. Obie te rzeczy na zdjęciach wypadają bardzo atrakcyjnie. Co się stało, że postanowiłeś zmienić swoje zainteresowania?

Temat życia nocnego był dla mnie motorem rozwoju przez wiele lat. Była fajna ekipa, były fajne miejsca, fajne imprezy. To wszystko trochę przeminęło - z jednej strony Nowy Jork nie jest już tym miastem, którym był dziesięć lat temu. Sporo osób wyjechało, życie nocne skomercjalizowało się i oscyluje bardziej wokół intoksykacji, a nie tworzenia czegoś wyjątkowego czy też ciekawego. Z drugiej strony, ciężko jest mi balować do czwartej nad ranem w niezupełnie trzeźwym stanie (jak inaczej?), kiedy następnego dnia kolejny projekt rozpoczyna się o dziesiątej rano, lub gdy muszę zasiąść za sterami samolotu.

Lubisz się wyróżniać? Uciekasz, kiedy coś staje się masowe, gdy robi to coraz więcej osób?

Zdecydowanie tak. Jest trochę tak, że generalnie unikam robienia zdjęć rzeczy popularnych, aczkolwiek zawsze można obrać inny, nowy punkt widzenia. Podróżując, staram się unikać zdjęć standardowych, koncentrując się bardziej na momencie.

Zauważyłem, że ludzie doceniają bardziej oryginalność niż perfekcyjność. Mnie osobiście perfekcyjne doskonałe zdjęcia troszkę nudzą. Często mam wrażenie, że patrzę na „desktop background”, czyli efekt pracy retuszerza, a nie fotografa.

Jakie znaczenie mają dla ciebie prace, które składają się na wystawę „Ponad Zimą”, którą od 22 września można oglądać w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie?

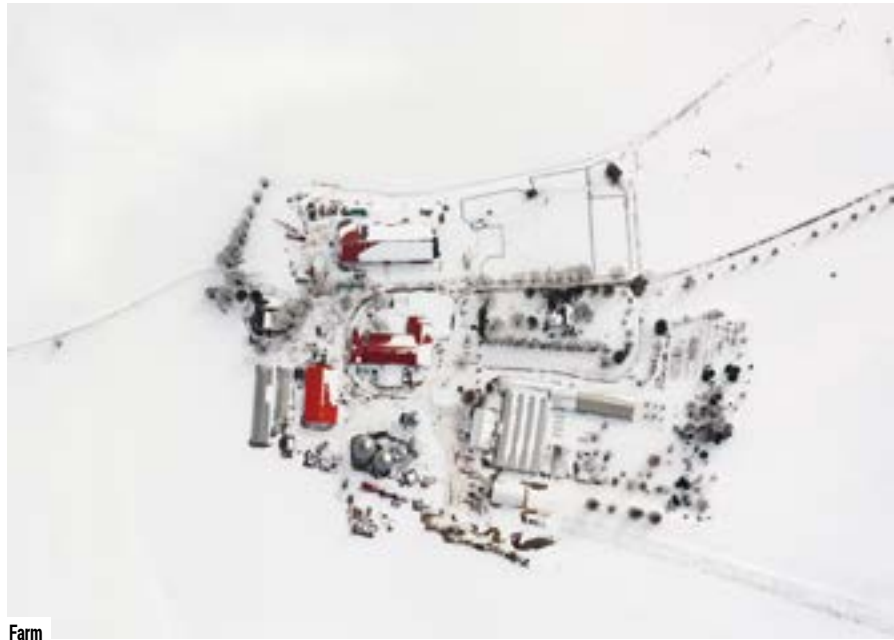
Jest to manifestacja moich największych pasji. Latanie i fotografowanie jest czymś bardzo specyficznym - w obu przypadkach mamy do czynienia z czymś bardzo technicznym, a z drugiej strony też i bardzo poetyckim. Bycie ponad wszystkim nie tylko otwiera nowe horyzonty i możliwości spojrzenia na świat z innej strony, lecz przede wszystkim wprowadza mnie w stan pewnej medytacji. To wtedy zaczynam widzieć rzeczy, które ze stanu codzienności wchodzą w stadium niezwykłości. Światło, kąt padania cieni, widoczność, wiatry, moja pozycja wobec ziemi - wszystko to podlega ciągłym zmianom, co daje możliwość spojrzenia na te same obiekty z zupełnie innej, wciąż zmieniającej się perspektywy.

W kwietniu wygrałeś prestiżowy konkurs fotograficzny Sony World Photography Awards 2016, tym samym zdobywając tytuł najlepszego fotografa świata. Co ci dało to wyróżnienie?

Tytuł najlepszego fotografa brzmi niezłe, ale jest oczywiście bardzo mocno przesadzony. Jest to bardziej marketingowy chwyt niż rzeczywistość. Zauważ, że w tych czasach wszystko jest najlepsze, największe, najszybsze, etc. Sam fakt dostrzeżenia mojej pracy w tym ogromie nadesłanych jest oczywiście niezwykły. Dla mnie największą nagrodą jest radość z dobrego zdjęcia. W przeciwieństwie do nagród „nadanych” ta radość nigdy nie przemija. Jest uniwersalna. Jak miłość. ■



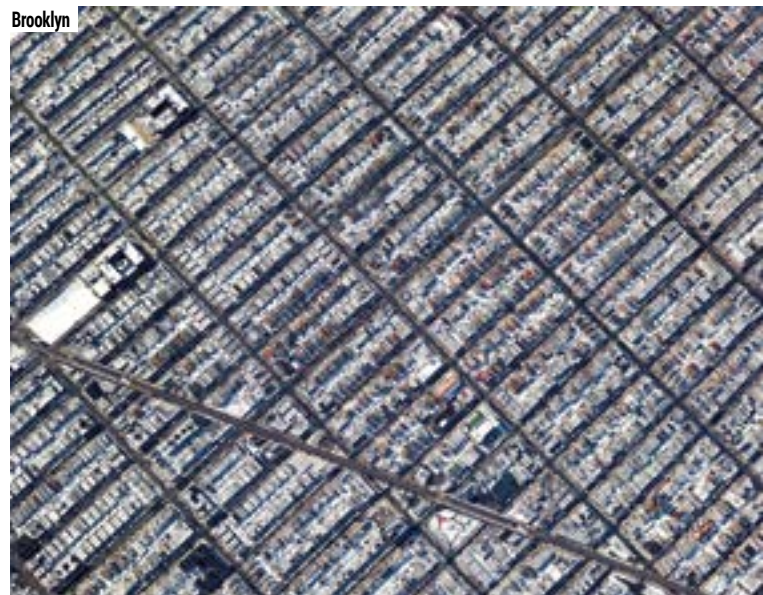
Central Park



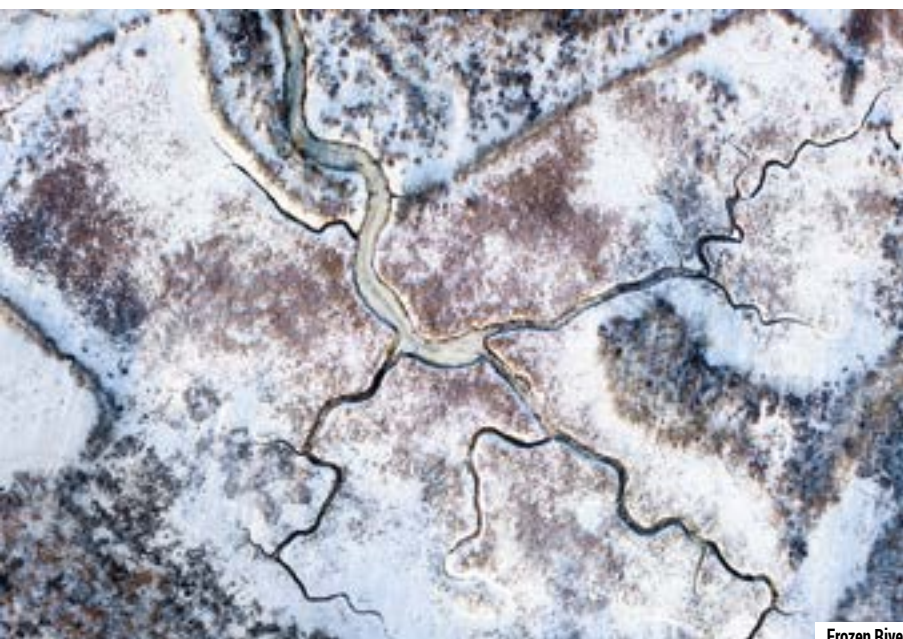
Farm



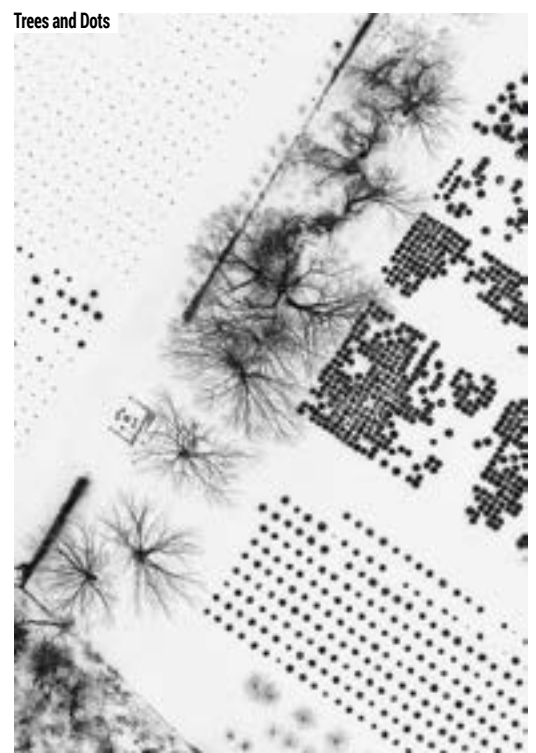
Solitude



Brooklyn



Frozen River



Trees and Dots

HISTORIA JEDNEJ PIOSENKI

AUTOR: CZESŁAW ROMANOWSKI

Niektóre powstają w mgnieniu oka, inne komponowane są miesiącami. Tworzone pod wpływem chwili, impulsu lub też inspirowane różnymi, często bardzo osobistymi wydarzeniami. Zrodzone z instrumentalnego, improwizacyjnego chaosu lub w wyniku dokładnie zaplanowanego, muzycznego scenariusza. Piosenki, które stają się hitami. O takich utworach piszemy w naszym cyklu "Historia jednej piosenki", a wspólnym mianownikiem są historie związane z Trójmiastem. Opowiada je Czesław Romanowski.

Hej, hej, Mars napada. / Dookoła ludzi gromada. / Hej, hej, Mars atakuje, / żadnej litości nie czuje.

Piosenka Kazika Staszewskiego z wydanej w 2000 roku płyty „Melassa” to metaforyczna opowieść o najeździe Marsjan na Polskę, dająca artyście pretekst, by opisać nasz kraj w krzywym zwierciadle. Bezpośrednią inspiracją do napisania utworu była dla Staszewskiego twórczość Eda Wooda.

- Jestem wielkim admiratorem Eda Wooda jr., który został wybrany przez hollywoodzkich krytyków najgorszym reżyserem świata – mówił Staszewski dziennikarzowi muzycznemu, Grzegorzowi Brzozowiczowi. - Moim zdaniem kluczem do zrozumienia jego twórczości jest tryptyk filmowy: „Plan 9 z kosmosu”, najgłośniejszy film Wooda oraz dwa obrazy Tima Burtona, „Ed Wood” i „Marsjanie atakują!”. Ten ostatni jest prawdopodobnie takim filmem, jaki Wood nakręciłby w latach 90., gdyby miał taki budżet, co Burton. Uległem tej estetyce kiczu do granic wytrzymałości. (...) Piosenka nosiła roboczy tytuł „Kolejny zlew powszedni” i miała powstać według patentu sprawzonego przy „12 groszach”. Taki strumień świadomości, który zlewa mi się na papier. Różni się jednak tym, że posiada fabułę, którą jest wyimaginowany atak Marsjan na Polskę - opowiadał Kazik Staszewski.

„Mars napada” to chorwacki tytuł filmu „Marsjanie Atakują!”, którego plakat Staszewski zobaczył podczas wakacji w tym kraju. Piosenka zawiera trójmiejskie ślady – najeźdźcy z kosmosu swoje dzieło zniszczenia rozpoczynają od naszego wybrzeża.

Nad Bałtykiem rozpostarli swoje skrzydła ludzie z Marsa. / Atakować w taki sposób, to jedna wielka farsa. / Bo tłum gapi się zdziwiony nowej szu-

ka podniety. / Cywilizacja wroga z innej planety. / W Gdyni zbiera się pospiesznie sztab kryzysowy. / Albo anty, ryba psuje się od głowy.

Jednak powołanie sztabu kryzysowego nic nie daje, **Inwazja planetarna do plaży się zbliża. / Tymczasem w sztabie w Gdyni jeden drugim ubliża.** W rezultacie **Do portu się zbliżają z Marsa istoty.** Wybrzeże zostaje, niestety, zniszczone, choć **Podobno jeszcze broni się Gdańsk-Orunia.**

Przy Oruni się zatrzymajmy, tym bardziej, że na niej kończy się trójmiejski wątek piosenki. Staszewski nazwał ją we wspomnianej rozmowie z Brzozowiczem najgroźniejszą dzielnicą Trójmiasta. Miał ku temu powody. Tam bowiem miał miejsce jedyny jego koncert (a dał ich tysiące) zagrany... ze strachu przed publicznością.

Było tak: na początku lat 90. Staszewski miał wystąpić w ówczesnym Domu Kultury przy ulicy Dworcowej. Jednak podczas koncertu zespołu, który go poprzedzał, spalił się system nagłaśniający (tzw. przody), co praktycznie uniemożliwiło występ gwiazdzie wieczoru. A jednak koncert się odbył. W wywiadzie udzielonym w 1997 roku dla pisma „Cogito”, artysta wspominał go tak:

- Pamiętam też koncert w Gdańsku Oruni. Rzecz miała miejsce w sali, w której na scenę wchodziło się przez publiczność. Padł sprzęt i nie mogliśmy zagrać. Wyszedłem do ludzi i mówię, że nie da się grać, że zapraszam jutro, bo gramy koncert w Kwadratowej. A tu jakiś głos: „K... jaka Kwadratowa! Tu jest Orunia! Grać!”. Pierwszy raz się przestraszyłem. I zagraliśmy ten koncert. Ze strachu - opowiadał Kazik.

Staszewski zagrał przy użyciu jedynie wzmacniaczy scenicznych (tzw. tyłów). Jak

TYTUŁ: MARS NAPADA
WYKONAWCA: KAZIK
MUZYKA: KAZIK STASZEWSKI
TEKST: KAZIK STASZEWSKI



widać, gdańska dzielnica tak mocno zapadła mu w pamięć, że uwiecznił ją w swojej piosence. Co ciekawe, jako przykład bohaterstwa, co oczywiście, jak to u Staszewskiego było ironią - podczas, gdy poszczególne części kraju co rusz kapitulują przed wrogiem, Orunia trzyma się dzielnie.

Warto dodać, że to nie jedyna przygoda Kazika z Orunią. W tej dzielnicy bowiem kręcony był teledysk do innej jego piosenki „Na mojej ulicy” oraz do „Polski” Kultu. Ponadto w owym pamiętnym Oruńskim Domu Kultury zrealizowane były klipy do utworów: „Głowy Lenina” Elektrycznych Gitar, „Karnawał” zespołu Voo Voo i „Kryminal” grupy Oci Ziome. Wszystkie oczywiście były zasługą nieocenionego króla polskich teledysków, Yacha Paszkiewicza.



CRAFT BEER BAR

Zapraszamy do Gdyni
ul. Starowiejska 40B



ALEBROWARGDYNIA



KUPUJESZ, WYPOCZYWASZ, ZARABIASZ

AUTOR: MAX RADKE

Największe centrum konferencyjno - hotelowe z widokiem na morze - w taki właśnie sposób określa Baltic Park Molo w Świnoujściu inwestor. I nie ma w tych słowach ani grama przesady. Jak przekonują eksperci z Poland Sotheby's International Realty, ten ultranowoczesny obiekt wyznacza nową jakość na hotelowej mapie Polski, a dzięki możliwości inwestycji w zakup apartamentów, jest też ciekawą opcją lokaty kapitału.

**MARCIN MARCZAK**

Poland Sotheby's International Realty

TEL: 587 273 229

www.poland-sothebysrealty.pl

Naszym klientom oferujemy możliwość inwestycji w apartament w hotelu Radisson Blu Resort w Świnoujściu i czerpanie korzyści z najmu. Inwestycja w nieruchomości, które są dobrze zarządzane jest zyskowna, stosunkowo bezpieczna, jest też dobrą alternatywą dla produktów bankowych.

Baltic Park Molo to kompleks unikatowy w skali kraju, w statystykach GUS obłożenie zachodniego Wybrzeża jest bardzo wysokie. Całą organizacją hotelową, w tym i wynajmem pokoju turystom, zajmuje się operator hotelowy. Inwestując 250 tys. zł netto można stać się właścicielem apartamentu i czerpać korzyści z jego wynajmu.

Warto dodać, że właścicielowi przysługuje też przez 28 dni w roku pobyt właścicielski do wykorzystania we własnym apartamencie lub w jednym z sześciu hoteli inwestora zlokalizowanych nad polskim morzem jak i w górach.

Inwestorem Baltic Park Molo w Świnoujściu jest firma Zdrojowa Invest & Hotels. To dynamicznie rozwijający się rodzinny holding dewelopersko - hotelarski wywodzący się z Kołobrzegu i skoncentrowany na kurortach.

Baltic Park Molo położony jest pomiędzy główną promenadą, a najpiękniejszą plażą w Świnoujściu. Kompleks obejmuje cztery budynki, 150-metrową promenadę zwieńczoną mołem oraz ogólnodostępną przestrzeń rekreacyjną. Osadzone na wspólnej podstawie dwa hotele 5-gwiazdkowe o różnicowanej wysokości 30 m i 47 m, mają szansę stać się ikoną Świnoujścia.

Prawdziwą perłą w koronie całej inwestycji jest hotel Radisson Blu Resort, Świnoujście. Mieścić się tu będzie nowoczesne, największe na polskim Wybrzeżu centrum kongresowe mogące obsłużyć jednocześnie nawet 1200 osób. Tak dużych obiektów konferencyjnych w Polsce brakuje, a jest na nie zapotrzebowanie. Inwestor wychodzi zatem naprzeciw potrzebom rynku dodając

do tego szeroki wachlarz wyrafinowanych rozrywek.

Do dyspozycji gości będzie basen infinity edge na ostatnim, 13. piętrze, czynne przez cały rok baseny i jacuzzi zewnętrzne, aquapark ze światem saun i łaźni, restauracje, klub nocny, kawiarnia widokowa na ostatniej kondygnacji, kręgielnia, centrum sportowe z boiskiem wielofunkcyjnym, fitness klubem, siłownią, salą do ricocheta i ścianką wspinaczkową.

W skład całego kompleksu wchodzi też zlokalizowane po przeciwnej stronie osi widokowej dwa budynki z 61 apartamentami i 16 lokalami użytkowymi. Cały kompleks oferować będzie niemal 600 pokoi i apartamentów z widokiem na morze, większość w systemie condo oraz około 2000 m² powierzchni handlowo - usługowej. ■



QULINARNA ŚWIĘTOJAŃSKA

LOKALE USŁUGOWE DO WYNAJĘCIA

od 65 - 257m²



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ: 506 901 301

BALTIQ.PL

WEALTH MANAGER TO PRZED WSZYSTKIM PARTNER BIZNESOWY

AUTOR: MAX RADKE / FOTO: KAROL KACPERSKI

Szyją na miarę portfele inwestycyjne, zabezpieczają majątek, swoich partnerów przeprowadzają też kompleksowo przez procesy związane z rynkiem nieruchomości komercyjnych - analiza projektów, pozyskanie finansowania, zakup, urentownienie i strategia sprzedaży. Tym zajmują się eksperci firmy Metropolitan Investment. O tym jak proces ten wygląda w praktyce opowiada Tomasz Wileński, Wealth Manager w Metropolitan Investment.

Jak pracuje się z klientem zamożnym, który ma kapitał, duże przedsiębiorstwo i chce nie tylko zainwestować pieniądze, ale też zabezpieczyć swój majątek?

Odpowiem na konkretnym przykładzie. Pana Arkadiusza poznałem cztery miesiące temu z polecenia mojego wieloletniego klienta, na wspólnej kolacji biznesowej, podczas której omawialiśmy zaangażowanie w jeden z aktualnych projektów parku handlowego realizowanego przez Metropolitan Investment S.A. Pan Arkadiusz jest właścicielem firmy rodzinnej, jest zajęty prowadzeniem biznesu i ma niewiele czasu na kontrolę swojego portfela inwestycyjnego. Bardzo ucieszył się, że będę mógł pomóc w pomnażaniu jego środków. Spotkaliśmy się w maju, w czasie dużej niepewności na rynkach finansowych oraz napiętej sytuacji politycznej. Pan Arek, jak wielu moich klientów, był zainteresowany przede wszystkim bezpieczeństwem kapitału.

Co zaproponowaliście klientowi?

Na początku założyliśmy krótkoterminowe, zabezpieczone obligacje ze stałą stopą zwrotu. Podczas kolejnych spotkań dotyczących analizy portfela pana Arka, okazało się, że inwestuje on bez określonego planu w kilku instytucjach bankowości prywatnej. Posiadał więc m.in. fundusze inwestycyjne otwarte i zamknięte oraz produkty strukturyzowane, które zakończyły się negatywnym wynikiem. Co więcej, inwestuje w lokale usługowe i mieszkania na wynajem nie zastanawiając się jakie realnie przynoszą dochody. Tak inwestycja robi wielu zamożnych klientów.

Rozumiem, że nastąpiła weryfikacja portfela inwestycyjnego?

Tak. Po weryfikacji, dostosowaliśmy portfel inwestycyjny do obecnej sytuacji rynkowej. Rozbudowaliśmy go w znacznym stopniu o instrumenty bezpieczne, związane z rynkiem nieruchomości. Jego podstawą zostały udziały w spółce celowej zawierającej park handlowy zlokalizowany w średnim mieście w Polsce, z długoletnimi umowami najmu i wiarygodnymi najemcami (głównie 10-letnie kontrakty), dające rentowność na kapitale powyżej 10% netto. Ponadto pan Arek podpisał umowę rezerwacyjną na cztery mikroapartamenty, realizowane przez Metropolitan Investment S.A., z 7% gwarantowaną stopą zwrotu z najmu, zlokalizowane w centralnej dzielnicy Gdańska, przy samej Politechnice Gdańskiej.

W jaki sposób przekonałeś pana Arkadiusza, by powierzył tak znaczną część swojego kapitału akurat tobie?

W zarządzaniu majątkiem kluczowa jest relacja i poznanie szerszych potrzeb biznesowych klienta. Taką możliwość dało nam wspólne szlifowanie umiejętności na polu golfowym. Podczas jednego ze spotkań w Postołowie i wyjątkowo udanej sesji naki gry, dowiedziałem się, że rozszerzenie współpracy ze mną było konsekwencją wielowymiarowego spojrzenia na portfel inwestycyjny oraz zabezpieczenia interesów rodziny pana Arka.

W jaki sposób zabezpieczyliście interesy rodziny?

W zeszłym miesiącu umówiłem wspólne spotkanie z kancelarią współpracującą z Metropolitan Investment. Efektem było wprowadzenie bardzo istotnych zmian w strukturze przedsiębiorstwa pana Arka. Z jednej spółki jawnej, w której ulokowana



Tomasz Wileński, Wealth Manager
w Metropolitan Investment

była większość majątku, wyodrębniliśmy kilka, w tym jedną nieruchomościową. Zastosowaliśmy rozwiązania zabezpieczające planowanie podatkowe i sukcesję. To jednak nie koniec - podczas premiery jednego z aut klasy premium, przedstawiłem go mojemu klientowi z branży samochodowej, od którego kupił limuzynę. Właśnie dzięki sumie tych działań pan Arek, mimo krótkiego czasu zaangażowania kapitału, jest jednym z najczęściej polecających nas klientów.

Jak rozwijasz współpracę inwestycyjną z panem Arkiem?

Dziś moją rolą jest nie tylko comiesięczna kontrola portfela inwestycyjnego, ale pełne doradztwo biznesowe. Wprowadzane zmiany przynoszą już pierwsze wymierne korzyści. Dzięki nim zdecydowanie zwiększyło się bezpieczeństwo rodziny Pana Arka. Nasza współpraca rozpoczęła się stosunkowo niedawno, jednak już dziś jest najlepszym dowodem na to, że Metropolitan Investment oferuje kompleksowe podejście do bezpieczeństwa aktywów inwestora. Pan Arek jest najbardziej zadowolony z faktu, że w projektach nieruchomościowych nie jest tylko biernym inwestorem, jak w większości instytucji finansowych. Jest współnikiem, który zbiera owoce swoich inwestycji w postaci dywidend. Natomiast mnie osobiście cieszy fakt, że dla pana Arka jestem przede wszystkim partnerem biznesowym, a nie tylko Wealth Managerem. ■

BLACKPARTNERS

TO SEE THE INVISIBLE. TO DO THE IMPOSSIBLE.



FUZJE I PRZEJĘCIA RESTRUKTURYZACJE PRIVATE EQUITY
STRATEGIE ROZWOJU WYCENY PRZEDSIĘBIORSTW



WWW.BLACKPARTNERS.PL

SZANSA NA NOWY START

AUTOR: MILENA ŚMILEK

Istnieją ośrodki i organizacje, które zajmują się pomocą kobietom w trudnej sytuacji życiowej i materialnej. Jednym z nich jest Junona. Kobiety otrzymują tam nie tylko schronienie, wyżywienie i dach nad głową, ale także wsparcie psychologiczne, pedagogiczne i prawnicze. A wszystko po to, by umożliwić im zupełnie nowy start.

Junona to Stowarzyszenie na rzecz Kobiet w Trudnej Sytuacji Życiowej. Jego siedziba mieści się w Kwidzynie, a ośrodek, do którego przyjmowane są kobiety znajduje się w Piekle (powiat sztumski).

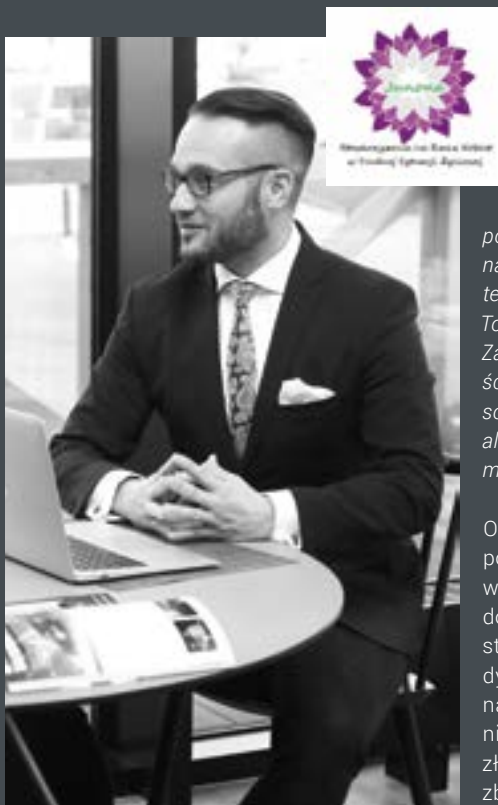
- Pomagamy kobietom bezdomnym, ubogim, ofiarom przemocy rodzinnej, ale też takim, które są zagrożone różnymi aspektami wynikającymi ze środowiska, w którym żyją. Pomagamy także paniom, które opuszczają zakłady penitencjarne, a z różnych względów nie chcą lub nie mogą wrócić do swojego miejsca zamieszkania – mówi prezes stowarzyszenia Agnieszka Sokołowska.

Stowarzyszenie przeciwdziała marginalizacji i stara się upowszechniać wiedzę o przyczynach i następstwach przemocy w rodzinie oraz bezdomności kobiet. Jak podkreśla Paweł Kołodziej, adwokat współpracujący ze stowarzyszeniem, celem ośrodka jest uświadomienie kobietom, że nie mogą wyłącznie biernie czekać aż państwo da im pieniądze.

- Oczywiście w ciężkiej sytuacji wsparcie finansowe jak najbardziej się należy, jest ono konieczne, ale my uczymy, że pomoc nie polega wyłącznie na dawaniu. Stwarzamy tym kobietom możliwości, by mogły nauczyć się dbać o siebie i swoje dzieci - mówi Paweł Kołodziej.

W znajdującym się pod Sztumem ośrodku pomoc do tej pory znalazło prawie 70 osób. Kobiety, które padły ofiarami przemocy domowej często przywożone są tu po interwencji policji bądź Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Natomiast kobiety, które opuściły zakłady karne do ośrodka zgłaszają się same. Wsparcie jest im udzielne we współpracy z organizacjami i instytucjami, które działają na polu pomocy społecznej.

W 2016 roku Junona otrzymała dotację Wojewody Pomorskiego na realizację zadania



z zakresu zapobiegania skrajnym formom wykluczenia społecznego osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz osób bezdomnych. Efektem tego jest najnowszy projekt „Junona Twoim Domem”. Działalność ośrodka zdecydowanie wykracza wyłącznie poza zapewnianie bezpieczeństwa i podstawowych potrzeb jego podopiecznych.

- Kobiety bardzo często potrzebują wsparcia prawniczego. Będąc instytucją łatwo jest schować się za procedury, przepisy i być nieczułym na ludzką tragedię. Owszem, mamy do czynienia z człowiekiem, który popełnił błąd, a nawet wiele tych błędów, ale czy to znaczy, że należy mu odmówić szansy na lepsze życie? - retorycznie pyta adwokat Paweł Kołodziej.

Społeczeństwo i urzędy często spychają problemy takich ludzi na pewien margines, traktując ich szablonoowo i bez szacunku,

który przecież należy się każdemu człowiekowi.

- Aby cokolwiek zmieniło się w kwestii pomocy potrzebującym musi zmienić się nastawienie instytucji państwowych do tego zagadnienia – mówi Paweł Kołodziej. - To czego brakuje to kompleksowe podejście. Zasiłki czy zapomogi to tylko pomoc częściowa. Jest to co prawda wsparcie finansowe, które pozwoli w jakiś sposób przeżyć, ale to w żaden sposób nie rozwiązuje problemów – dodaje.

Ośrodek w Piekle mieści się w budynku po starej szkole. Dzięki staraniom stowarzyszenia, wolontariuszy i sponsorów, doprowadzono go do zadowalającego stanu, jednakże środki pieniężne, którymi dysponuje stowarzyszenie wystarczają na pokrycie tylko części potrzeb. A te, nie ma co ukrywać, są ogromne i każda złotówka jest na wagę złota. Aktualnie zbierane są pieniądze na doposażenie wyremontowanej kuchni oraz na remont łazienek i pralni.

- W naszej działalności chodzi przede wszystkim o to, by przerwać tak zwane błędne koło. Pomagając kobiecie zwiększamy szanse na to, że poprawi ona swoje życie i wkroczy na dobrą ścieżkę, ale także na to, że jej dzieci, a w przyszłości wnuki i prawnuki, nie będą miały styczności ze środowiskiem mogącym sprowadzić je na złą drogę – mówi Paweł Kołodziej.

Oczywiście nie zawsze tak będzie. Zdarzają się przypadki, w których kobiety wracają do starych nawyków, a strach i widmo przeszłości zaczynają nad nimi górować.

- Nawet jeżeli niewielki odsetek kobiet tak naprawdę zmieni swoje życie, warto angażować się w tę działalność. Zawsze to jedno błędne koło mniej – podsumowuje adwokat Paweł Kołodziej. ■

Stowarzyszenie na rzecz Kobiet w Trudnej Sytuacji Życiowej Junona można wesprzeć darowizną wpłacając pieniądze na konto 46 2030 0045 1110 0000 0394 0290.

Informacje pod numerem tel: 55 272 62 48 Wszelkich informacji udzieli też adwokat Paweł Kołodziej (adwkołodziej.pl). Tel: 698 687 103

Profesjonalna obsługa Spółek Handlowych

- › Szukasz licencjonowanego biura rachunkowego specjalizującego się obsługą spółek handlowych?
- › Chcesz poczuć indywidualne podejście i liczyć na doradztwo w zakresie podatków?
- › Chcesz mieć podgląd online pod swoje rozliczenia i zawsze być na bieżąco w kwestiach podatkowych?
- › Lubisz czuć się wyjątkowo?

ZAPRASZAMY DO BIURA **FABRYKI PERSPEKTYW**, KTÓRA ŚWIADCZY **USŁUGI KSIĘGOWE** TYLKO DLA SPÓŁEK OFERUJĄC CAŁĄ GAMĘ USŁUG W **JEDNEJ OFERCIE**:



DZIĘKI FABRYCE PERSPEKTYW
PANISTWA FIRMA UZYSKA
KOMPLEKSOWĄ OPIEKĘ OD SAMEGO
POMYSŁU, PO OBSŁUGĘ BIEŻĄCĄ



USŁUGA
BUSINESS
CONCIERGE



TWORZENIE WNIOSEK
O DOTACJE
I DOFINANSOWANIA



WIRTUALNE BIURO Z
MOŻLIWOŚCIĄ ODBIORU
I PRZEKAZYWANIA
KORRESPONDENCJI FIRMOWEJ



OBSŁUGA KSIĘGOWA
W LICENCJONOWANYM
BIURZE RACHUNKOWYM



OBSŁUGA
I KONSULTACJA
DORADCZA

Zapraszamy do współpracy



Od lewej: Prof. Jerzy Gwiżdżała, rektor UG, Roman Walder, współwłaściciel Toyota Walder, prof. Bernard Lammek, były rektor UG



W środku: Teresa Walder, współwłaściciel Toyota Walder. Z prawej: Krzysztof Walder, dyrektor zarządzający Lexus Trójmiasto. Z lewej: Maciej Walder, prezes firmy Gumeko



Artur Gierałowski, Masters Sp. z o.o., z małżonką



Od lewej: Dr. Tamara Uryniuk, Remedical, Natalia Uryniuk, rysownicza, ilustratorka

NA PREMIERZE TOYOTY C-HR

Stroje nawiązujące do lat XX ubiegłego stulecia z jednej strony, z drugiej futurystyczna, o śmiałym designie inspirowanym kształtem diamentu, Toyota C-HR. W Gdańskim Teatrze Szekspirowskim trójmiejski diler Toyota Walder zorganizował premierę długo oczekiwanego modelu. Cierpliwość się opłaciła. Toyota C-HR wygląda spektakularnie, goście nie mogli wyjść z zachwytu.

mp

Fot. Krzysztof Nowosielski



Od lewej: Marcin Wiła, dziennikarz, Magdalena Senkowska, Toyota Walder, Katarzyna Graj, dziennikarka



Mariusz Kubiak, dyrektor zarządzający Toyota Walder, z małżonką



Od lewej: Marcin Smółkowski, Lexus Trójmiasto, Dawid Stawinoga, Toyota Motor Poland



Jacek Wacławski, Toyota bank Polska



Ewa Makowska, Coach Nudoodpome.pl



PRESTIŻ PATRONUJE

Magdalena Kampowska, TraWiata, Katarzyna Gapska, założycielka Nudoodpome.pl

BAL Z GWIAZDAMI

Bal z Gwiazdami na rzecz Fundacji Pomorze Dzieciom odbył się w TraWiacie, uroczym siedlisku eventowym w Rokitkach koło Tczewa. Bal przeznaczony był tylko dla kobiet. W gwiazdorską noc panie rozbłysły, oczarowały, oświeciły, zaszalały, a nade wszystko pomagały Podopiecznym Hospicjum Pomorze Dzieciom.

mp

Fot. B. Czaplewska.



Od lewej: Wioleta Żywicka, Hospicjum Pomorze Dzieciom, Ewa Liegman, prezes zarządu Fundacji Hospicjum Pomorze Dzieciom



Czyż te Panie nie są piękne?



Michał Turek, Radio Plus, Aneta Koprowska, Nudoodpome.pl, Ewa Makowska, coach Nudoodpome.pl



Elwira Liegman, Międzynarodowe Targi Gdańskie



I graj z losem!

loteria urodzinowa

10 września – 8 października

Idź za losem szczęścia, kupuj, zdrapuj i wygrywaj!

Codziennie setki, a w finale tysiące złotych do wygrania.

Nagrody: karty podarunkowe o łącznej wartości 120 000 zł!

8 października zapraszamy
na wyjątkowy koncert **Sound'n'Grace**.

Chcesz wziąć udział w Loterii?

Zrób zakupy w dniach **10 września - 8 października 2016** za **minimum 50 PLN**, odbierz kupon zdrapkę w Punkcie Obsługi Loterii i sprawdź, czy wygrałeś jedną z nagród dziennych. Następnie wypełnij kupon zdrapkę i wrzuć go do urny, aby wziąć udział w losowaniu nagród głównych! Warunkiem odbioru nagrody jest okazanie dowodu zakupu oraz obecność podczas finału loterii - **8 października o godzinie 17.00.***

*Szczegółowy regulamin loterii dostępny jest w siedzibie Organizatora oraz Punkcie Obsługi Loterii.



Małgorzata Bialecka i Piotr Myszk, olimpijczycy z Rio de Janeiro w windsurfingu, kl. RS:X



Katarzyna Miarczyńska, Tomasz Kocergo, Agata Kocergo



Od lewej: Adam Maksim, UM Gdańsk, Milena Lachowicz, psycholog kadry żeglarskiej, Tomasz Chamera, wiceprezes Polskiego Związku Żeglarskiego

Z RIO DO SPATIFU

Gosia Bialecka i Piotr Myszk, nasi znakomici i utytułowani żeglarze, uczestnicy Igrzysk Olimpijskich w windsurfingowej klasie RS:X, wrócili z Rio de Janeiro i spotkali się ze swoimi przyjaciółmi, fanami w sopockim Spatifie. Kibice i przyjaciele dziękowali im za emocje, jakich nam dostarczyli, mimo że nie zdobyli medali, a Piotrek i Gosia dziękowali za wsparcie i trzymanie kciuków.

mp

Fot. Krzysztof Nowosielski



Kuba i Żaneta Proma



Od lewej: Piotr Nowacki, trener windsurfingu, Małgorzata Bialecka, mistrzyni świata w windsurfingu kl. RS:X, Dawid Furmański, windsurfer, kl. RS:X



Od lewej: Magda Iwanowicz, Irmina Mrózek - Głuszyńska, olimpijka w Rio de Janeiro w klasie 470, Natalia Piórczyk



Paweł Tarnowski, mistrz Europy w windsurfingu, kl. RS:X



Paweł Kołodziej, olimpijczyk z Rio de Janeiro w kl. 49er, z żoną Lucją



Przemysław Miarczyński, brązowy medalista olimpijski w kl. RS:X



Od lewej: Maciej Grabowski, żeglarz, trener klasy Laser, Kacper Ziemiński, olimpijczyk w klasie Laser, Ania, żona Macieja Grabowskiego



Od lewej: Maciej i Ania Grabowski, Paweł Kacprowski, trener kadry 49er, Agata Koninska



Od lewej: Rodzice Gosi Bialeckiej, Cezariusz Piórczyk, trener kadry RSX



Magda Karniewska, tancerka, instruktorka fitness



Rafał Sawicki, żeglarz, współwłaściciel GSC Yachting



Natalia Piórczyk



Żeglarze



Biuro Podróży ITAKA

Salony firmowe

CH Rental Park (vis a vis Fashion House)

ul. Przywidzka 7, Gdańsk - Szadółki
mail: szadolki@itakagdansk.pl
tel. 58 325 25 97, 533 196 790

Pon.-Sob.: 10.00 - 20.00
Niedz. 11.00 - 17.00

CH Auchan (Port Rumia)

ul. Grunwaldzka 108, Rumia
mail: auchan@itakarumia.pl
tel. 58 573 73 73; 511 978 467

Pon.-Sob.: 9.00 - 21.00
Niedz. 9.30 - 20.00

infolinia: 58 573 73 73

**Super
Last
Minute**

LATO 2016

KUP WAKACJE W NASZYCH
DWÓCH SALONACH
I ODBIERZ PREZENT :)

Podróże i MY





Od lewej: Antoni Wierciński, Joanna Kauder, Zbigniew Borkowski, prezes zarządu Infracorr



Od lewej: Jan Zacharewicz, prezydent Rotary International Gdańsk-Sopot-Gdynia, Maciej Waniewski, właściciel firmy Neret



Dominik Lis, Rotary International Gdańsk-Sopot-Gdynia



Paweł Olechnowicz, były prezes Grupy Lotos

ROTARIANIE GRALI W GOLFA

Na polu golfowym Sierra golf Club rozegrany został Charytatywny Rotariański Turniej Golfowy zorganizowany przez Klub Rotary International Gdańsk-Sopot-Gdynia. Dochód w całości zostanie przeznaczony na pomoc dla osób cierpiących, na stypendia dla utalentowanej młodzieży, której nie stać na rozwijanie wyjątkowych talentów, czy też na dalszą realizację projektu „zobaczyć świat rekoma”, dedykowanego dla osób niewidomych lub z inną wadą wzroku ograniczającą ich widzenie.

mp

Fot. Edyta Steć



Od lewej: Antoni Wierciński, Rotary International GSG, Jan Łabas, prezes zarządu ALU International Shipyard, Zacharewicz, prezydent Rotary International GSG



Od lewej: Antoni Wierciński, Marek Konieczny, Sebastian Magrian, prezes Sierra Golf Club, Jan Zacharewicz



Leszek Miazga, prezes 2Pi Group



Robert Sokołowicz, trener golfa w Sierra Golf Club. Z tyłu: Marek Ciszewski, dyrektor Centrum Riviera



Agnieszka Babicz-Stasierowska, aktorka



Agnieszka Ledzińska



Od lewej: Piotr Sokołowski, Anna Czaplewska, Andrzej Dziuban, Rafał Cichon - team Polpharma



Od lewej: Marcin Gołąbek i Tomasz Elzanowski, Informer Med, Tomasz Barudin, D.A.D. Sportswear



Przemysław Dominiczak, firma E-engineer



Adam Kajzer, żeglarz, sternik załogi E-engineer

BIZNES POD ŻAGLAMI

Wystartowała jesienna edycja Biznes Ligi Żeglarskiej. Do rywalizacji zgłosiło się 12 załóg reprezentujących pomorskie firmy. To rekordowa liczba. Organizatorzy podzielili załogi na dwie grupy, w pierwszej triumfował team Walkin.pl ze Zbigniewem Gutkowskim na pokładzie, w drugiej grupie zwyciężyła załoga Sanhaus Apartments.

mp

Fot. Karol Kacperski



Od lewej: Jarosław Ziolk, Mikołaj Koropecski, Kornelia, Michał Paszkiewicz, Jacek Piasecki - team Sanhaus Apartments



Adam Lewandowski i Jakub Gotowiński z teamu Sono Idoni. Po środku Kornelia



Od lewej: Wojciech Kąkol, Walkin.pl, Zbigniew Gutkowski, żeglarz, Bartosz Puchowski, Cree Yachts



Maciej Krzesiński, Dominik Żakowski, Jarosław Kaczorowski, Dominik Nowak, Marek Stanke, team Pomorska Specjalna Strefa Ekonomiczna

#DIETBOOM

+48 727 555 888

ZADBAJ O ZDROWIE Z



PURE & FRESH

D I E T C A T E R I N G



Wybór
spośród

300
DAŃ



Modyfikuj
dietę

ONLINE



Nie trać
czasu i pieniędzy

W KUCHNI



Zadbaj o dobre samopoczucie i sylwetkę
Nie zastanawiaj się, po prostu sprawdź!

www.PUREandFRESH.pl



SZUKAJCIE NAS W PRESTIŻOWYCH MIEJSCACH!

KAWIARNE

Cafe Ferber, Gdańsk, ul. Długa 77/78
Umami, Gdańsk, ul. Hemera 1
Umami Marina, Gdańsk, ul. Szafarnia 11
Kafe Delfin, Gdańsk, ul. Opata Jacka Fybrskiego 17
Segafredo, Gdańsk, Tang 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. Słomskiego 5 (osiedle Garnizon)
Mount Blanc, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Pajalnia czekolady E. Wedel, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Gelatio Magia, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Costa Coffee, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Kreatywne Cafe, Gdańsk, ul. Słowackiego 19
Sztuka Wyboru, Gdańsk, ul. Słowackiego 19
Paulo Gelateria, Gdańsk, ul. Podwale Staromiejskie 96/97
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 Kif
Oygania, Gdynia, ul. 3 Maja 27
Maniela Cafe, Gdynia, ul. Prusa 24
Delicje, Gdynia, Centrum Riviera
Ciuci Babka, Gdynia, ul. Piłsudskiego 30
Lavenda Cafe, Gdynia, ul. Starowiejska 11
Alt Cafe, Gdynia, ul. Legionów 112F/1 (Altus)
This English Place, Gdynia, ul. Wybickiego 3/1
Cafe Resto, Gdynia, Hotel Rzydent
Mount Blanc, Sopot, Centrum Haffnera
Cafe Ferber, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 48
Pajalnia czekolady E. Wedel, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36
Cukiernia Tdeker, Sopot, Hotel Rzydent
Kawa, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 61
Sol Coffee, Sopot, Krzywy Domek
Gunga House, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6
Capuccino Cafe, Sopot, ul. Zamkowa Góra 25
Rotunda Cafe, Sopot, Hotel Sheraton
Pociąg do kawy, Nowe Centrum Sopotu
La Bagatela, Nowe Centrum Sopotu

RESTAURACJE/PUBY/KLUBY

Amber Side, Gdańsk, Plac Solidarności 1 (Europejskie Centrum Solidarności)
Fishmarkt, Gdańsk, Tang Rybny 6C
Fellin, Gdańsk, Tang Rybny 6C
Hard Rock Cafe, Gdańsk, ul. Długi Tang 35/38
Goldwasser, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 22
Lao Thai, Gdańsk, Tang Rybny 11 wejście od Motławy
Restauracja Sempie, Gdańsk, Tang Rybny 11 wejście od Motławy
Restauracja Kubicki, Gdańsk, ul. Warkia 5
Sushi 77, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 30 (obok Żurawia)
Mito Sushi, Gdańsk, ul. Tanietta Szaroka
La Cucina, Gdańsk, ul. Szaroka 86
Patio Espanol, Gdańsk, ul. Tanietta (dłg Szaroka)
Restauracja Gdańska, Gdańsk, ul. Św. Duchu 16
Restauracja Filharmonia, Gdańsk, ul. Oliwianka 1
Restauracja Ritz, Gdańsk, ul. Szafarnia 6
Restauracja Szafarnia 10, Gdańsk, ul. Szafarnia 10
Neighbours Kitchen, Gdańsk, ul. Szafarnia 11 (Wiateline)
Delmonico Out, Gdańsk, ul. Szafarnia 11
Izakaya Sushi, Gdańsk, ul. Szafarnia 11
KOKU Sushi, Gdańsk, Olivia Business Centre
Restauracja SET, Gdańsk, Gdynia 309
Otwarta, Gdańsk, ul. Słomskiego 6 (Garnizon)
Lula, Gdańsk, ul. Nowicka 4 (Garnizon)
Elkac, Gdańsk, ul. Hemera 1 (Garnizon)
Lobster, Gdańsk, Olivia Business Centre
VNS, Gdańsk, CH Manhattan
Metamorfioz, Gdańsk, ul. Szaroka 22/23
Thao Thai, Gdańsk, ul. Szaroka 84
Piano Club Barzados, Gdańsk, ul. Kamelidka 1
Tawerna, Gdańsk, ul. Powornicza 19/20
Mon Baloo, Gdańsk, ul. Piwna 36/39
Browaria, Gdańsk, ul. Szafarnia 9
Gdańsk Bowle, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 11
Fusion Sushi, Gdańsk, ul. Stary Rynek Oliwki 9
Mono Kitchen, Gdańsk, ul. Piwna 28/30
Piwna 47, Gdańsk, ul. Piwna 47
Latający Holender, Gdańsk, ul. Długi Tang 33/34
Surf Burger, Gdańsk, ul. Gancarska 30
Big Apple, Gdańsk, ul. Gdynia 578
Nautilus, Gdańsk, ul. Bałtyka 5
Stacja de Luce, Gdańsk, ul. Gdynia 22
Mercado Tapas Bar, Gdańsk, ul. Partyzantów 8/4
Restauracja Magiel, Gdańsk, ul. Toruńska 12
Como Ristorante, Gdynia, CH Kif
Tokyo Sushi, Gdynia, ul. Miścowa 9
Trifek Jaskini & Przyjaźni, Gdynia, Skwer Kościuska 10
Del Mar, Gdynia, Plaza Megiea Słodmięci
Hashi Sushi, Gdynia, ul. Przebendowskich 38
Moshi Moshi Sushi, Gdynia, Centrum Gemini
CoCo, Gdynia, Centrum Gemini
Chwila Moment, Gdynia, Infobax
Barcauda, Gdynia, Bulwar Nadmorski
Brower Port Gdynia, Bulwar Nadmorski
Vinegro di Ruozia, Gdynia, Bulwar Nadmorski
Główna Osobowa, Gdynia, ul. Abrahama 9
Pasta Barcolona, Gdynia, ul. Świętojańska 23/28
Open Kitchen, Gdynia, ul. Armii WP 10
Alga 40, Gdynia, ul. Piłsudskiego 21
Tako Bar, Gdynia, ul. Świętojańska 41
Panorama, Gdynia, ul. Młodziejowa 1/3
Malika, Gdynia, ul. Świętojańska 69
Marszałek, Gdynia, ul. Spółdzielca 1
The Dockers Inn, Gdynia, Centrum Gemini
Polska Melodia, Gdynia, ul. Portowa 8
Tlusta Kaczka, Gdynia, ul. Spółdzielca 2
Sztuczka, Gdynia, ul. Abrahama 40
Ogniem i Piecem, Gdynia, ul. Świętojańska 87

Majka i Kawa, Gdynia, ul. Świętojańska 65
Trio Restauracja, Gdynia, ul. Starowiejska 29/35
Alekrow, Gdynia, ul. Starowiejska 40B
Sanitori, Gdynia, ul. Świętojańska 61
Białki Kółki, Gdynia, ul. Folwarczna 2
Gard Nordic Kitchen, ul. Waszyngtona 10 (Hotel Courtyard)
Mondo di Vinegro, Gdynia, ul. Polska 1
Pietraszewski Woda, Gdynia, ul. Abrahama 41
Słodmięci, Gdynia, ul. Miścowa 9
Błaz, Gdynia, Plac Kaszubski 1A
Coza, Gdynia, ul. Władysława IV 49
Jack's Bar, Gdynia, ul. Zwycięstwa 245
Tawerna Oliwianka, Gdynia, ul. Oliwianka 1
Przyzantów Oliwianka, Gdynia, ul. Zwycięstwa 237/3
Vertigo, Gdynia, Plac Gdynia 2
Grill Way, Gdynia, ul. Świętojańska 108
Bazaz, Gdynia, ul. Świętojańska 49
Sempie Pizzeria, Gdynia, ul. Starowiejska 30
Mount Blanc, Gdynia, ul. Władysława IV
La Vita, Sopot, Centrum Haffnera
Grono di Ruozia, Sopot, ul. Wybickiego 48
Dom Sushi, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 38
Nowy Świat, Sopot, Centrum Haffnera
Monte Viro, Sopot, Centrum Haffnera
Thai Thai, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 17
Błękity Pudełko, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 44
Toscana, Sopot, ul. Gdynia 27
Gianni, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 63
U Kucharzy, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 60
Ristorante Sempie, Sopot, ul. Gdynia 11
Morska, Sopot, ul. Morska 9
Pizzeria Sopot, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 49
Ruozia, Sopot, Krzywy Domek
White Marlin, Sopot, ul. Warkia 5
Brower Megiea Słodmięci, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 35
Oruda, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36
Unique Club, Sopot, Plac Zdrowię 1
Avocado, Sopot, Sopot Zdrojowy 1
Chevi American Steakhouse, Sopot, ul. Kościuska 10
Oryano-Ruozia, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 11
Sanatorium, Sopot, ul. Gdynia 8
Tapas de Ruozia, Sopot, Pułaskiego 15
Pick&Roll Out, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35
Bocian Morski, Sopot, ul. Pułaskiego 19/1
La Marea, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 38
Integracja, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 15
Pieprz, Sopot, ul. Haffnera 7
Toko Sushi, Reda, ul. Miłkowska 25
Smak Morza, Sopot, ul. Franciszka Murawskiego 2
Restauracja Amici, Sopot, ul. Jana Kazimierza 2
Restauracja Petit Paris, Sopot, ul. Gdynia 12/16
Restauracja Pnoki, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 45
Sushi 77, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 53 (Krzywy Domek)
Delmonico Out, Sopot, ul. Moniuszka 10 (Hotel Opera)
Zatoka, Sopot, ul. Franciszka Murawskiego 14
Bulaj Sopot, Sopot, ul. Franciszka Murawskiego 12
737 Centre Villas, Sopot, ul. Niepodległości 737
Aquarella, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35 (Hotel Villa Aqua)
Pomaranczowa Pleza, Sopot, ul. Emilii Plater 19
Fidel, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 6
Mocno Nadzieje, Sopot, ul. Haffnera 7
Limonia, Dworzec, Sopot
Hashi Sushi, Dworzec, Sopot
Whiskey on the Rock, Dworzec, Sopot
Bagażownia Żylna, Dworzec, Sopot
Seafood Restaurant, Dworzec, Sopot
Secretariat, Hapdom Sopot
Projekt 36, Sopot, ul. Obr. Westerplatte 36 A

SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE

Salon Fryzur Męskich, ul. Łąkowa 27
Fryzjeria, Gdańsk, ul. Szaroka 24/26
Club Fryzjerski Alternatywa, Gdańsk, CH Kamelia
Jacques Andre, Gdańsk, ul. Elżbietańska 9/10 (około śc. Józefa)
Jacques Andre, Gdańsk, Galeria Bałtycka (poziom -1)
Salon Fryzjerski - Kosmetyczny Excellent, Gdańsk, ul. Rajską 1/5A
Salon Fryzjerski Artystyczny Degowski, Gdańsk, ul. Heweliusza 31
Paula Roccali, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Studio Marina, Gdańsk, ul. Jelitkowska 20 Hotel Marina
Privé Club Fryzjerski, Gdańsk, ul. Rajską 1/5 FG
Camille Albane, Gdańsk, CH Manhattan
Wellkom, Józef Świąński, Gdańsk, CH Manhattan
Obsessive Studio, Gdynia, ul. Batorego 4
Studio No 7, Gdynia, ul. Bema 10
Guerlain, Gdynia, ul. Abrahama 24
La Perla, Gdynia, ul. Hancarska 5
Salon Fryzjerski Dorota, Gdynia, CH Kif
Salon Fryzjerski Dorota, Gdynia, Plac Górnolaski 4
Instytut Piękna Dolce Vita, Gdynia, Skwer Kościuska 18
Beauty Marine, Gdynia, ul. Zygmuntowa Augusta 7
Studio Effect, Gdynia, ul. Starowiejska 41/43 (Atrium)
Bratki Salon, Gdynia, ul. Zwycięstwa 245/14 (Nowe Orłowo)
Liane Center Sopot, Krzywy Domek
Salon Sopot, Sopot, ul. Niepodległości 775
Jacques Andre, Gdynia, Centrum Riviera
Centrum Piękna Ciała, Sopot, ul. Jagiello 4
Styl, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 46
Instytut Dr Irana Eris, Sopot, ul. Gdynia 12-16
Salon undy Draus, Sopot, ul. Niepodległości 739/1
Beauty Box, Sopot, ul. Sobieskiego 2/1
Salon Modeli Fryzury Magda, Sopot, ul. Niepodległości 688
Włoski Salon Fryzur, Sopot, ul. Niepodległości 775/1
HairBar, Sopot, Sheraton, Dom Zdrojowy

SPAS/Wellness

Marina Wellness Centre, Gdańsk, ul. Jelitkowska 20 Hotel Marina
Beauty Derm Intest Medical Day SPA, Gdańsk, ul. Kapłanka 30 Hotel Posejdon
Pette Perle, Gdańsk, ul. Beniołowski 51
Instytut SPA w Hotelu Dwór Oliwski, Gdańsk, ul. Bytowska 4
Spaarned, Gdańsk, ul. Wąły Pałastowski 1

Moments Day Spa, Gdańsk, ul. Myśliwska 33
Mara Day Spa, Gdynia, ul. Żwirki i Wigury 2A
SPA w Hotelu Kuracjum, Gdynia, ul. Zwycięstwa 255
Quadrille Spa, Gdynia, ul. Folwarczna 2
Instytut Genesis, Gdynia, ul. Ejsmond 2
OXO Spa, Sopot, ul. Gdynia 94
Day Spa w Hotelu Rzydent, 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 35
Salon Mai Thai, Sopot, ul. Chopina 26 A
Aqua Spa Sopot, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ I CHIRURGIA PLASTYCZNA

DermicLab Med & Beauty Clinic, Gdańsk, ul. Obywatelska 2A
Pette Perle, Gdańsk, ul. Beniołowski 51.
Pette Perle, Gdańsk, ul. Kolobrzeka 63
Clinica Dermatologica, Gdańsk, ul. Curie Skłodowskiej 3
Dr Pernak, Gdańsk, Al. Gdynia 549
Dwór Kuchnicki, Gdańsk, ul. Wajdyłoty 13
Klinika Dobosz, Gdańsk, ul. Partyzantów 14 lok. 102
Instytut Kosmetykologii Babiana, Gdańsk, ul. Hynka 6/9
Klinika Zdrowia i Piękna H&Hmed, Gdańsk, ul. Jaskowa Dolina 8
Centrum Odnowy Biologicznej Stenia, ul. Starowiejska 41/43, Gdynia
Toscana, Gdynia, ul. Wincentego Pola 27
Proderm, Gdynia, ul. Świętojańska 135/2
Laser Line, Gdynia, ul. Miścowa 10
Beauty Laser, Gdynia, ul. Abrahama 45
Beauty Derm, Gdynia, ul. Świętojańska 139
Centrum Medyczne Dr Kubik, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/9
Derm Estetyka, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/12
Allure Institute, Gdynia, ul. Zwycięstwa 241/7 (Nowe Orłowo)
Holistic Clinic, Gdynia, ul. Bp. Dominika 8-14
Poradnia Trójmiasta Dietetyki, Gdynia, ul. Armii WP 13
New Skin, Gdynia, ul. Armii Krajowej 38
Centrum Zdrowia i Urody Orchida, Sopot, ul. Haffnera 10/2
Esteem Med, Sopot, ul. Chopina 34/2
Sopocka Fabryka Urody, Sopot, ul. Smolna 10
Derm-All, Sopot, ul. Armii Krajowej 116/5

HOTEL

Hilton Gdańsk, Gdańsk, Tang Rybny 1
Radisson Blu, Gdańsk, ul. Długi Tang 19
Dwór Oliwski, Gdańsk, ul. Bytowska 4
Hotel Gdańsk, Gdańsk, ul. Szafarnia 160
Golden Tulip, Gdańsk, ul. Piastowska 160
Celestine Residence, Gdańsk, ul. Straganiarska 19
Hanza Hotel, Gdańsk, ul. Tokarska 6
Królewski, Gdańsk, ul. Oliwianka 1
Amber Tower, Gdańsk, ul. Szafarnia 10
Holland House, Gdańsk, ul. Długi Tang 33/34
Fahrenheit, Gdańsk, ul. Grodzka 19
Grand Div, Gdańsk, ul. Rycka 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
Kuracjum, Gdańsk, ul. Zwycięstwa 255
Różany Gaj, Gdynia, ul. Korzeniowskiego 19 D
Hotel Nadmorski, Gdynia, ul. Ejsmond 2
Courtyard by Marriott, Gdynia, ul. Waszyngtona 19
Hotel Villa Baltica, Sopot, ul. Emilii Plater 1
Hotel Rzydent, 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. Błtyn pod Płocami 59
Mala Anglia, Sopot, ul. Gdynia 94
Dworek Admiral, ul. Powstańców Warszawy 80
Villa Sentoza, Sopot, ul. Gdynia 89
Hotel Haffner, Sopot, ul. Haffnera 59
Villa Aqua, Sopot, ul. Zamkowa Góra 35
Kok Grot, Pomlewo, ul. Lesiński 3
Młyn Kiełkoti, Gdoliwo

KLUBY FITNESS

Adrenaline Gym, Gdańsk, ul. Słowackiego 1A
Fitness Authority, Gdańsk, ul. Gdynia 229
Tiger Gym, Gdańsk, CH Manhattan
My Gym, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Tiger Gym, Gdańsk, Gdynia 411
Marina Wellness Centre, Gdańsk, Hotel Marina
30 Personal Training Studio, Gdańsk, Gdynia 569
Centrum Joga i Pilates, Gdynia, ul. Starowiejska 54/3
Lady Fitness, Gdynia, Centrum Kwiatkowskiego
Tiger Gym, Gdynia, Centrum Riviera
Calypso Fitness, Sopot, ul. Niepodległości 697-701 (Sopocki Skwer)
Sheraton Fitness, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10
CrossFit Trójmiasto, Sopot, ul. Piłsudskiego 69C
Elite Gym, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 55-57

SALONY SPA/CHODOWE

BMW Zdrowie, Gdańsk, ul. Miłkowska 43/45
Bawaria Motors, Gdańsk, Al. Gdynia 195
Auto Centrum, Gdańsk, ul. Lubowicka 44
Renault Zdunek, Gdańsk, ul. Miłkowska 43/45
Auto Mobil, Gdańsk, ul. Miłkowska 43/45
KMU Zdunek, Gdańsk, ul. Gdynia 295
Sobaru Zdunek, Gdańsk, ul. Gdynia 256 A
British Automotive, Gdańsk, ul. Abrahama 5
Volvo Drive, Gdańsk, ul. Kartuska 10
BMG Górnolaski, Gdańsk, ul. Elżbińska 81
Carter Toyota, Gdańsk, Al. Gdynia 260
Witman Mercedes, Gdańsk, ul. Gdynia 493
BMW Zdunek, Gdańsk, ul. Druksienicka 1
Lexus Trójmiasto, Gdynia, ul. Zwycięstwa 241/3
Auto Mobil, Gdynia, ul. Włocławskiego 34
Volvo Drive, Gdynia, ul. Parkowa 2
Mercedes BMG Górnolaski, Gdynia, ul. Łużycka 9

Auto House, Gdynia, ul. Strylska 24
Ford Euro Car, Gdynia, ul. Owsińska 13
Benipol, Sopot, ul. Kasztanowa 4
Porsche Centrum Sopot, Sopot, Al. Niepodległości 956
Prestige, Sopot, Al. Niepodległości 663
Unique Cars, Reda, ul. Węglarska 56

KLINIKI I GABINETY LEKARSKIE

Polmed, Gdańsk, CH Manhattan
Smile Clinic, Gdańsk, ul. Szymanowskiego 2
Invicta, Gdańsk, ul. Rajską 10 (Madison)
Wvadental, Gdańsk, Al. Zwycięstwa 48
Mladent, Gdańsk, ul. Rajską 1/5 CD
Impladent, Gdańsk, ul. Kartuska 313
Clinica Dermatologica, Gdańsk, ul. Curie Skłodowskiej 3
Projekt Uśmiech, Gdańsk, ul. Partyzantów 76 (Green Office)
Victoria Clinic, Gdańsk, ul. Jaskowa Dolina 57
Klinika Prof. Dobosz i Partnerzy, Gdańsk, ul. Partyzantów 14 lok. 102
Dental Art Clinic, Gdańsk, ul. Szeroka 119/120
Lux Med, Gdańsk, Al. Zwycięstwa 49
Kryspin Dent, Gdańsk, ul. Partyzantów 9
Nawroci Clinic, Gdańsk, ul. Czarny Dwór 10/34
Dental Spa, Gdańsk, ul. Gdynia 164
Prodent, Gdańsk, CH Madison
Prodent, Gdańsk, ul. Słomskiego 1/65 (Garnizon)
Clinica Del Mare, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/1
Dental Clinic, Gdynia, ul. Starowiejska 25
Medico Dent, Gdynia, ul. Starowiejska 24
Centrum Optyczne - Okulistyczne, Gdynia, ul. Świętojańska 73
Nowy Wzrok, Gdynia, Centrum Kwiatkowskiego
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
Centrum Medyczne Dyrus Górnolaski, Gdynia, ul. Bema 16/2
Evi-Med, Gdynia, ul. Bp. Dominika 8-14
Poradnia Trójmiasta Dietetyki, Gdynia, ul. Armii WP 13
Mawident, Gdynia, ul. Strzelców 118/4
Artdent Beauty&Care Dentistry, Sopot, ul. Jagiello 4/2
Den Arte, Sopot, ul. Armii Krajowej 122
Medycyna Specjalistyczna, Sopot, ul. Gdynia 36A
iDental, Sopot, ul. 1 Maja 5
Grand Dental, Sopot, ul. Haffnera 25

SKLEPY I BUTIKI

Cafardini, Gdańsk, Al. Gdynia 472 (Olivia Gate, 3p)
Infashion, Gdańsk, ul. Parka 3
Simple, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Max Mara, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Celestine Residence, Gdańsk, ul. Straganiarska 19
Time Trend, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Interpark, Gdańsk, Galeria Bałtycka
TUI Centrum Podróż, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Body Shop, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Taranio, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Strelson, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Lanoro, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Clarks, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Tru Trusardi, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Napapij, 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
Optik Studio 1242, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Apia, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Centrum Wina, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Centrum Wina, Gdańsk, CH Manhattan
Dolno Wina, Gdańsk, ul. Szymanowskiego 9 (Garnizon)
Interior Park, Gdańsk, Gdynia 223
Tilap, Gdańsk, ul. Kaprow 19 B
Mary Me, Gdańsk, Al. Gdynia 124
World Box, Gdańsk, CH Manhattan
Sandwich-mac, Gdańsk, CH Madison
Valentini/Samsonite, Gdańsk, Madison
Winers, Gdańsk, ul. Miłkowska 52
Premium Sound, Gdańsk, ul. Rakoczego 31
Antrax Audio, Gdańsk, ul. Krolowej Jadwig 137
Lingeria, Gdańsk, ul. Dmowskiego 5
Lumann, Gdańsk, Al. Gdynia 4
Interior Park, Gdańsk, Al. Gdynia 223
Elements, Gdańsk, ul. Przywidzia 7 (Rental Park)
Moma Studio, Gdańsk, ul. Przywidzia 7 (Rental Park)
Novelle, Gdańsk, ul. Przywidzia 7 (Rental Park)
MK Design, Gdańsk, ul. Przywidzia 7 (Rental Park)
Hever, Salon Snu, Gdańsk, ul. Przywidzia 7 (Rental Park)
IKA-Kolor, Gdańsk, Gdynia 470
Persona, Gdańsk, Al. Gdynia 569
Rubber Shop, Gdynia, ul. Żwirki i Wigury 8 A
Amazing Decor, Gdynia, ul. Żwirki i Wigury 8
Deco Home Art, Gdynia, ul. Zwycięstwa 234
Bo Concept, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus)
Studio Dago, Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus)
NAP Gdynia, ul. Legionów 112 (Altus)
Hypnos Beds, Gdynia, Al. Zwycięstwa 239
REMEX, 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)
Infashion, Gdynia, ul. Świętojańska 91
Epicentrum, Gdynia, ul. Nowodworowa 21
Christelle, Gdynia, ul. Świętojańska 66
Butik Baldini, Gdynia, ul. Świętojańska 61
Butik By O la la, Gdynia, ul. Świętojańska 61
Butik New Classic, Gdynia, ul. Świętojańska 44
Butik MarCain, Gdynia, ul. Świętojańska 44
Butik Classic, Gdynia, ul. Świętojańska 33
Men Boutique, Gdynia, ul. Armii Krajowej 9
Patricia Pepe, Gdynia, CH Kif

Lidia Kalita, Gdynia, CH Kif
Marella, Gdynia, CH Kif
Calvin Klein, Gdynia, CH Kif
Betty Barclay, Gdynia, CH Kif
Max Mara, Gdynia, CH Kif
Hesline, Gdynia, CH Kif
Grey Wolf, Gdynia, CH Kif
Gerry Weber, Gdynia, CH Kif
Bed&Breakfast Home, Gdynia, CH Kif
MM Fashion, Gdynia, CH Kif
Pinko, Gdynia, CH Kif
Piazza di Moda, Gdynia, CH Kif
Camel Active, Gdynia, CH Kif
Rosenhall, Gdynia, CH Kif
Magnific, Gdynia, CH Kif
Bed&Breakfast Home, Gdynia, CH Kif
Spierr, Gdynia, CH Kif
Piemo Cardin, Gdynia, CH Kif
Valentini/Samsonite, Gdynia, CH Kif
Marciano Guess, Gdynia, CH Kif
Deni Cler Milano, Gdynia, CH Kif
Calvin Klein, Gdynia, CH Kif
Karen Miller, Gdynia, CH Kif
KOKAI, Gdynia, CH Kif
Tru Trussardi, Gdynia, CH Kif
Henry Lloyd, Gdynia, CH Kif
Bizu, Gdynia, CH Kif
N.Nagel, Gdynia, CH Kif
Apia, Gdynia, CH Kif
Kezard, Gdynia, ul. Zwycięstwa 197
Geox, Gdynia, Centrum Riviera
Guess, Gdynia, Centrum Riviera
By a la la, Gdynia, Centrum Riviera
Oriafield, Gdynia, Centrum Riviera
Sunlook, Gdynia, Centrum Riviera
Felina, Gdynia, Centrum Riviera
Pierre Cardin, Gdynia, Centrum Riviera
Imperial Fashion, Gdynia, Centrum Riviera
Eliska, Gdynia, Centrum Riviera
Selfie Store, Centrum Riviera
Pako Lorente, Gdynia, Centrum Riviera
Interior Park, Gdynia, ul. Włocławskiego 251
Royal Decor, Gdynia, ul. Starowiejska 51
Top Look by Bunny The Star, Gdynia, ul. Świętojańska 61
Optical Christex, Gdynia, CH Batory
Forma Collection, Gdynia, Al. Zwycięstwa 239
Mesmetric, Gdynia, Al. Zwycięstwa 187
Lingeria, Gdynia, ul. Żwirki i Wigury 8
Celebrity BRIDAL, Gdynia, ul. Włocławskiego 21
Celebrity Bridal Exclusive, Gdynia, ul. Włocławskiego 31
Telem Play, Gdynia, ul. Legionów 119A
Smak Wina, Gdynia, ul. Kasztanowa 13a
Interior Design, Gdynia, Al. Zwycięstwa 241/12 (Nowe Orłowo)
Aranz, Gdynia, Al. Zwycięstwa 245 (Nowe Orłowo)
Made in G, Gdynia, Al. Zwycięstwa 237 (Nowe Orłowo)
Optik Bridal Exclusive, Gdynia, ul. Bałtycka 45 (Bałtycka Plaza)
Optik Lewandowski, Gdynia, ul. Starowiejska 34
Optik Lewandowski, Gdynia, ul. Starowiejska 43 (Atrium)
Digital 1, Sopot, Krzywy Domek
In Fashion, Sopot, Krzywy Domek
Milissime Wino i Spirituality, Sopot, ul. Haffnera 7
Ser Lanselot, Sopot, Krzywy Domek
Top Hi-Fi, Sopot, Al. Niepodległości 725
005 Eyewear Concept Store, Sopot, ul. Gdynia 22/3
Designzoo, Sopot, Al. Niepodległości 606-610
Camerino, Sopot, Dom Zdrojowy
Optical Christex, Sopot, Dom Zdrojowy
Eter, Sopot, Dom Zdrojowy
Baldinini, Sopot, Dom Zdrojowy
Falka Sukienki, Sopot, ul. Gdynia 60
Simply Divine, Sopot, ul. 3 Maja 56
Nonconform, Sopot, Al. Niepodległości 642-644
Pinakoteka, Sopot, Al. Niepodległości 735
Prestige Drzwi, Sopot, Al. Niepodległości 861
Motyle, Sopot, Dworzec

NITE

Metropolitan Investment, Gdańsk, Al. Gdynia 103 A
CH Handowy, Gdańsk, Al. Gdynia 103 A
Gdańsk Teatr Szekspierski, Gdańsk, ul. Bogusławskiego 1
Galeria Glaza Expo, Gdańsk, ul. Długi Tang 20/21
Business Link Trójmiasto, Gdańsk, Gdynia 472 (Olivia Gate)
Olivia Business Centre, Gdańsk, Gdynia 472
Metropolis, Gdańsk, ul. Podwale Staromiejskie 90
Urząd Miasta Gdańska, Gdańsk, ul. Nowe Ogrody 8/12
Centrum Advokackie, Gdańsk, ul. Chlebniaka 48
Polska Filharmonia Bałtycka, Gdańsk, ul. Oliwianka 1
Urząd Województwa, Gdańsk, ul. Okopowa 21/27
Urząd Marszałkowski, Gdańsk, ul. Okopowa 21/27
Gdańsk Klub Biznes, Gdańsk, ul. Ułughana 23
Kancelaria Notarialna i Kancelaria Nagrody - Ptaszka, Gdańsk, ul. Jaskowa Dolina 5/2
Noble Bank, Gdańsk, Al. Zwycięstwa 267
Lone Bank, Gdynia, Al. Zwycięstwa 246
Klub Tenisowy Alga, Gdynia, ul. Ejsmond 3
Urząd Miasta Gdynia, Gdynia, ul. Piłsudskiego 52/54
Kancelaria Finansowa Titum, Gdynia, ul. Al. Zwycięstwa 241/13 (Nowe Orłowo)
dream-H&M, Gdynia, ul. Al. Zwycięstwa 241/13 (Nowe Orłowo)
Timeless Gallery, Gdynia, Plac Kaszubski 17 lok. 11
Centrum Galerii, Gdynia, ul. Władysława IV 43
Moderna Investment, Gdynia, Plac Kaszubski 7
Dom&house, Gdynia, Sea Towers
Invest Komfort, Gdynia, ul. Hryniewickiego 62/47
Butik Baldini, Sopot, ul. Świętojańska 61
Hapdom, Sopot, ul. Łokietka 1
Sopot Tens Klub, Sopot, Dębowy 5
Parkowa Galeria Sztuki, Sopot, Dom Zdrojowy
Siera Golf Club, Półkowno
Sand Valley Golf&Country Club, Półkowno
Gdynia Centrum Solidarności, Gdańsk, Plac Solidarności 1



**EKSKLUZYWNE
WNĘTRZA**

KOLEKCJA PŁYTEK
GOCCIA BY
**LENNY
KRAVITZ**



studiodago.pl

- PŁYTKI CERAMICZNE
- CIENKOWARSTWOWE SPIEKI CERAMICZNE
- WIELKOFORMATOWE ŚLABY CERAMICZNE
- POSADZKI ŻYWICZNE I BETONOWE
- PODŁOGI DREWNIANE
- PODŁOGI BEZSPOINOWE

- KAMIEŃ NATURALNY
- MOZAIKI
- ARMATURA
- CERAMIKA
- FARBY
- TAPETY



Przejdź poziom wyżej. Nowe Audi A3 Limousine



z ratą od **1012** zł netto/m-c

Połączenie elegancji z dynamicznym charakterem. Innowacyjne systemy oraz opcje wyposażenia dostępne dotychczas w modelach klasy wyższej. Model, który przyciąga uwagę wyglądem i imponuje możliwościami.

Audi Centrum Gdańsk

ul. Lubowidzka 44, Gdańsk
tel. 58 50 66 300
www.audicentrumgdansk.pl

Oferta dla biznesu. Prezentowana miesięczna rata to wartość netto raty dla oferty leasingowej Audi Perfect Lease dla Audi A3 Limousine 1.0 TFSI 116 KM w cenie 101 200 zł brutto. W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym: od 3,8 do 4,8 l/100 km, emisja CO₂: od 98 do 153 g/km.

Audi Przewaga dzięki technice