

prestiz

magazyn trójmiejski

miesięcznik
bezpłatny
nr 10 (09)
październik 2010 r.
www.magazynprestiz.com.pl

Nurkowanie wrakowe

Sebastian Popek na tropie

**ZBIGNIEW
GUTKOWSKI**
*Samotnie
dookoła
świata*

KRZYSZTOF SKIBA
ROCK'N'ROLL NARODZIŁ SIĘ W GDAŃSKU

BRA-FITTING

Oddaj biust w dobre ręce

sculptra®

kwas L-polimlekowy

Zatrzymaj piękno na długo...

- Naturalna stymulacja produkcji kolagenu ^{1,5,7}
- Uzupełnienie ubytków objętości skóry będących następstwem procesu starzenia ²
- Wyrównanie głębokich bruzd i zmarszczek oraz modelowanie konturów twarzy ^{1,2}
- Stopniowa poprawa wyglądu i naturalny efekt ^{2,4}
- Badania kliniczne dowiodły, że rezultaty kuracji utrzymują się do 25 miesięcy po ostatnim zabiegu ⁸
- Wysoki profil bezpieczeństwa ^{4,7}
- Produkt Sanofi-Aventis, jednej z największych światowych firm farmaceutycznych
- Preparat biokompatybilny i biodegradowalny ^{2,3}

¹ Lowe NJ. JGADV, 2006, 30 (suppl. 1):2 - 5. ² Instrukcja używania preparatu Sculptra zatwierdzona w czerwcu 2008. ³ Vieggaar D, Bauer U. J Drugs Dermatol, 2008, 7(5):542 - 547. ⁴ Vieggaar D, Fitzgerald R. J Drugs Dermatol, 2008, 7(5):547 - 552. ⁵ Czaplewski S, Jovanovic M, Penen SM, Dillon JG, Hughes MK. J Biomed Mater Res, 1993, 27:9:1135 - 1148. ⁶ Lowe NJ. J Cosmet Laser Ther, 2008, 10(2):75 - 86. ⁷ Vieggaar D. JGADV, 2005, 19 (suppl. 2):20 - 21. ⁸ Rhoda S, Narins M, Jankowski Baumann MD, Fredric S, Brandt. J AM ACAD DERMATOL, 2010, 62, (3): 443-452.

Wydawca: Dermis Laboratories, a business of Sanofi-Aventis U.S. LLC, 55 Corporate Drive, Bridgewater, NJ 08807 USA. Autoryzowany Przedstawiciel w UE: Aventis Pharma S.A., 20 Avenue Raymond Aron F-92165 Antony Cedex, Francja.

CE 0459

Plotkarskie serwisy internetowe doniosły ostatnio, że na okładce kolorowego dwutygodnika można zobaczyć aż trzy polskie seksbomby, które byłyby o wiele mniejszymi seksbombami, gdyby nie zostały dotknięte magiczną różdżką photoshopa. Byłyby, czy nie byłyby - kwestia dyskusyjna.

Dyskusji za to nie podlega fakt, że na naszej okładce przysłowiowej lipy nie ma. Krzysztof Skiba w wersji saute, nic mu nie wycinaliśmy, nie robiliśmy żadnego komputerowego liftingu, no bo jakże by to wyglądało? Skibę wygładziliśmy jednak w inny sposób. Mniej więcej po godzinie wywiadu i po kolejnym pytaniu o sprawy poważne i ważne Krzysztof z niedowierzaniem stwierdził, że ja chyba „na serio chcę gadać na serio”. Tak było w istocie. Wszedł z tego chyba najpoważniejszy wywiad w całej karierze Skiby.

Zmieniając temat. Balzac, wielki powieściopisarz francuski, powiedział kiedyś, że nurkowanie na samo dno rozkoszy przynosi więcej żwiru niż pereł. Jak się pewnie domyślacie, mówiąc to nie miał na myśli sensu stricte nurkowania, bo przecież w jego czasach nurkowaniem nazywało się wskakiwanie do wody „na bombę” z nosem ściśniętym za pomocą kciuka i palca wskazującego. Nie chcę też wnikać, jakie to doświadczenia życiowe skłoniły Balzaca do wypowiedzenia tych wielce kontrowersyjnych słów. Ważne jest to, że prawie 250 lat później, są ludzie, którzy pod tym stwierdzeniem podpisują się rękami i nogami. Jednym z nich jest Sebastian Poppek. Nurkowanie to dla niego rozkosz, sposób na życie. I chociaż grzebie w żwirze, mule i piachu, to często udaje mu się znaleźć prawdziwe perły. Tymi perłami są wraki i ich niesamowite historie. Historię Sebastiana Popka, odkrywcy wielu wraków spoczywających na dnie Bałtyku, przeczytacie na stronie 20.

Wszyscy mamy nadzieję, że Sebastian Poppek nigdy nie będzie musiał badać historii jachtu Operon. Na tym właśnie jachcie Zbigniew „Gutek” Gutkowski płynie po sławę, splendor i chwałę w okołoziemskich regatach samotników Velux 5 Oceans (str 42). Najgroźniejsze akwenty świata, na których duże statki przepadają jak - nomen omen - kamień w wodę, nie są jednak „Gutkowi” straszne. Ten doświadczony sternik jachtowy rzucił rękawicę naturze by zrobić kolejny krok w kierunku realizacji jeszcze bardziej ekstremalnego marzenia. Tym marzeniem jest udział w regatach Vendee Globe. Po nich już nic nie jest wyzwaniem.

Trzymamy kciuki!

P.S. Prestiż się rozwija, powiększa się też nasza Prestiżowa Rodzina, co zmusiło nas do zmiany naszej siedziby. Szukajcie nas w samym centrum Gdyni, przy ulicy 3 Maja 21/6.



Jakub Jakubowski

FELIETON

- 5 Jasne i oczywiste...
ale nie do końca - pisze
Małgorzata Rakowiec

WYDARZENIA

- 6 Doskonałe wnętrze - najnowsze
trendy na Targach Wnętrz
Nagroda Lecha Wałęsy - Janina
Ochojska laureatką,
Ślub z wielką pompą -
IV Pomorska Gala Ślubna
- 7 Ewa Kasprzyk jako Patty
Diphusa - zapraszamy
do Opery Bałtyckiej
- 8 Ruszyła Gdyńska Szkoła
Filmowa - wywiad
z Robertem Glińskim,
RS-ki dojechały do
Gdańska - sportowe
Renault mają moc
- 10 Kto pokona Brzenka - legenda
armwrestlingu w Polsce

BIZNES

- 11 Zostań wirtualnym prezesem -
PKB poleca grę symulacyjną



Na okładce:
Krzysztof Skiba
Zdjęcie:
Paweł Kleineder

TEMAT Z OKŁADKI

- 12 Partyzant śmiechu - wywiad
z Krzysztofem Skibą



LUDZIE

- 20 Wraki mają duszę
- Sebastian Popek

PODRÓŻE

- 24 Podróże dalekie i bliskie
- VIP-y na wakacjach

MOTORYZACJA

- 26 Bawarska bestia
- BMW S1000 RR



DESIGN

- 28 Z ziemi włoskiej
- Prestiżowe wnętrze



STYL ŻYCIA



- 30 Aromatyczna moc czarnego zło-
ta - kawa jest trendy

ZDROWIE I URODA

- 32 Bank nadziei - zostań dawcą
nasienia
- 35 Epilacja zamiast wosku
- pozbądź się owłosienia
- 37 Magia kwasów - na ratunek
skórze
- 38 Rozmiar idealny - bra-fitterka
zadba o Twój biust



MODA

- 40 Nowe oblicze fitnessu
- sportowe trendy w modzie



SPORT

- 42 Życiowe wyzwanie „Gutka”
- Gdańszczanin w regatach
Velux 5 Oceans



KULTURA

- 45 Prestiżowe imprezy, czyli
subiektywny przegląd
wydarzeń
- 46 Druga Natura
- Transfotografia 2010,
Aktorzy i kabaret - Aktorska
Gala Kabaretowa,
Quasimodo w Gdyni - zaprasza-
my na Notre Dame

KRONIKA PRESTIŻU

- 47 Wałęsa nagrodził Ochojską,
Bielkowskie Kozłaki
- 48 Trefl prezentuje się kibicom
- 49 Dni Otwarte Tesoro Ivory
- 50 Jerzy Buzek w Gdyni, Wspólna
Kaczka branży morskiej
nauguracja Gdyńskiej Szkoły
Filmowej, Urodziny
Wirtualnej Polski

prestiz
magazyn trójmiejski

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

Magazyn Prestiż, ul. 3 Maja 21/6, 81-363 Gdynia
tel. +48 58 620 15 14

e-mail: redakcja.trojmiasto@prestiz.pl

www.magazynprestiz.com.pl

Redaktor naczelny: Jakub Jakubowski

tel. kom.: (+48) 500 215 111

Kierownik działu reklamy: Aleksandra Staruszkiewicz

tel.: (+48) 512 291 393

Specjalista ds. reklamy: Karol Łykowski,
tel.: 512 485 843

Sekretarz redakcji: Natalia Lebieź

Redakcja: Izabela Pek, Dorota Patzer,
Natalia Lebieź, Paulina Hasiak, Jakub Wielicki,
Izabela Małkowska, Małgorzata Rakowiec

Dział foto: Marek Stiller, Photo-Flow/Katarzyna,

Ireneusz Zdrowak i Paweł Kleineder

Szef działu foto: Dariusz Gorajski

Skład gazety: Maciej Jurkiewicz PROduktART

Dystrybucja: Stanisław Krzemiński

Redakcja internetowa: Michał Wyrębski

e-mail: webmaster@prestiz.pl

Wydawca: Fabryka Słowa Sp. z o.o.

Prezes Zarządu: Michał Stankiewicz

Wiceprezes Zarządu: Tomasz Chaciński

Dyrektor Reklamy i Marketingu:

Anna Ołów-Wachowicz

Dział Administracji: Ewa Bury

Druk: Drukarnia Diapol Sp. z o.o.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

Jasne i oczywiste... ale nie do końca

M

iałam okazję rozmawiać na ten temat z dyrektorem jednego z większych na Pomorzu szpitali. Powiedział mi, że prace nad ujednoczeniem zasad kolejki trwają od dawien dawna, ale choć nie jest to proste (no bo na przykład, jak ktoś z kolejki zrezygnuje, trzeba

byłoby o przesunięciu terminu powiadomić wszystkich znajdujących się za nim pacjentów - i tak za każdym razem), to jakoś tak się dzieje, że nie udaje się takich klarownych i jednoznacznych kryteriów ustalić. Jakoś tak zawsze jest, że komuś nie zależy. A ostatnio w radiu słyszę o najnowszej kampanii edukacyjnej „TIR-y na tory” - cel szczytny, bo jak zrozumiałam, mamy się podpisywać pod rozporządzeniem, które miałyby doprowadzić do tego, żeby transport

samochodowy zamienić na kolejowy. I faktycznie jestem jak najbardziej za, gdyby nie fakt, że to kampania m.in. Ministerstwa Infrastruktury - i tak się zastanawiam, dlaczego to ministerstwo samo nie przygotowuje rozporządzenia, które zachęcałoby firmy transportowe do wykorzystywania transportu kolejowego? Dlaczego mamy się fatygować my, obywatele?! Nie wiem. Wiem natomiast o tym, o czym mnie ta kam-

Po kontroli Najwyższej Izby Kontroli okazało się coś, co pacjenci wiedzą od dawna: chociaż na różnego rodzaju zabiegi i operacje kolejki są, to po pierwsze czeka się w nich bardzo długo (szpital z Kościerzyny zajął rekordowe miejsce, bo wg NIK na pewien rodzaj zabiegu czeka się ponad cztery lata), a po drugie zasady tworzenia takich kolejek nie są do końca przejrzyste.

pania mocno informuje, że TIRy są niebezpieczne, że powodują groźne wypadki, a osobiście odczuwam jak mocno niszczą drogi, za każdym razem, gdy samochodem wyjeżdżam trasą z Gdańska w kierunku Warszawy. W takiej na przykład Jordanii z obciążonymi TIR-ami, których jeździ pełno poradzono sobie tak: w pewnym momencie trasy muszą wjechać na specjalny pas, tam znajduje się waga i jeśli któryś ją przekroczy, to od razu wiadomo. I pewnie takie i jeszcze co najmniej kilka innych rozwiązań są świetnie znane naszym specjalistom od budownictwa drogowego i transportu. Ale jakoś tak u nas się nie udaje. No i może jeszcze jeden przykład. Ostatnio zainteresowałam się pewną malutką działką, jaką chce sprzedać Miasto Gdańsk. Teren objęty jest opieką konserwatorską. No to sobie myślę, pójdę do odpowiedzialnego za teren pracownika podległego Konserwatorowi i poproszę o wytyczne dla tego terenu. Oglądam namiętnie programy o tym, jak budują Brytyjczycy i pomyślałam, że tak, jak w Zjednoczonym Królestwie otrzymam informacje np. o rodzaju dachu, jego nachyleniu, ewentualnie rodzaju okien i wysokości zabudowy. Ale nie, nic z tego. Usłyszałam, że... z powodu tego, iż ten teren nie jest objęty planami (teren w centrum Gdańska, pod konserwatorskim nadzorem, więc wydawać by się mogło, że ważny), to na miejsce uda się pracownik Urzędu Miejskiego w Gdańsku i zobaczy co tam można postawić. Jasne, prawda? I oczywiście. No bo po co ma być z góry wiadomo, co można?

Małgorzata Rakowiec



Małgorzata Rakowiec

dziennikarka, prezenter Panoramy TVP Gdańsk. Wieloletnia korespondentka Polskiej Agencji Prasowej i Agencji Reuters. Laureatka Ostrego Pióra, nagrody przyznawanej przez Business Centre Club.



Nagroda dla Janiny Ochojskiej

Janina Ochojska, szefowa Polskiej Akcji Humanitarnej, została laureatką tegorocznej Nagrody Lecha Wałęsy. Uroczyste wręczenie nagrody odbyło się w Dworze Artusa w Gdańsku.

Podziwiam Panią, bo nie wiem, czy byłbym na tyle wytrwały, by iść w tym kierunku, w którym Pani. Cieszę się tym bardziej, że mogłem wyróż-

- Chciałabym, żeby Pan wiedział, że w naszych sercach obudził Pan tę siłę. Ta nagroda jest okazją, by wielu z tu obecnych mogło zastanowić się, co mogą zrobić dla najbardziej potrzebujących tego świata. Jestem szczęśliwa, że mam szansę uczestniczyć w życiu ludzi, którzy otrzymują najważniejsze w życiu rzeczy, takie jak studnia z czystą wodą - odpowiedziała Janina Ochojska.

Nagroda Lecha Wałęsy jest przyznawana od 2008 roku. Została ustanowiona z okazji 25. rocznicy przyznania mu pokojowej Nagrody Nobla. Ustanowiona przez Wałęsę nagroda ma honorować osoby, instytucje lub ruchy społeczne działające na rzecz porozumienia i solidarnej współpracy narodów, wolności i promocji wartości, które stanowią podstawę ruchu Solidarności.

jak

nić Panią i Pani działania - powiedział Lech Wałęsa. - Oprócz serca, trzeba mieć siłę - dodał.

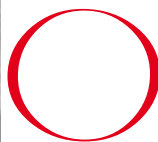


Lech Wałęsa i Janina Ochojska

foto: Marek Stiller

Doskonale wnętrze

Przez dwa dni Gdańsk był prawdziwą stolicą najnowszych trendów w architekturze wnętrz oraz wzornictwie przemysłowym. Wszystko za sprawą Targów Wnętrz, które odbyły się w halach wystawienniczych Międzynarodowych Targów Gdańskich.



glądający mieli szansę porównania kilkuset różnych projektów, od konwencjonalnych po najbardziej awangardowe. Królował jednak modernizm czyli nastawienie na funkcjonal-

ność. Geometryczne kształty, proste formy i szkło. Z wiedzą o sztuce aranżacji oraz obecnych trendach, można było się zapoznać podczas otwartych paneli dyskusyjnych prowadzonych przez architektów wnętrz i designerów.

os



foto: Paweł Kleinöder



Ślub z wielką pompą

Pokazy mody ślubnej oraz konkursy z suknią ślubną jako nagrodą główną to największe atrakcje IV Pomorskiej Gali Ślubnej. Impreza, której patronuje Prestiż odbędzie się 21 listopada w Hotelu Murat w Redzie.

Tegoroczna edycja gali jest świetną okazją i przysłowio- wym ostatnim gwizdkiem dla przyszłych par młodych, które chciałyby zasięgnąć wielu użytecznych rad ekspertów. Program gali obfituje w ciekawe pokazy mody ślubnej, zarówno dla pań, jak i panów. Pokazana zostanie między innymi najnowsza kolekcja ekskluzywniej, francuskiej firmy Cymbeline Paris. I właśnie suknia tej firmy będzie nagrodą główną w konkursie dla publiczności. Będzie można zobaczyć widowiskowe pokazy barmańskie, także najnowsze trendy florystyczne, cukiernicze i dekoratorskie. Gala to także znakomita okazja, aby w jednym miejscu zapoznać się



z kreatywnością pomorskich fotografów ślubnych oraz z ofertą samochodów i innych pojazdów, bez których ślub i wesele tracą dużo ze swojego uroku. Wstęp na IV Pomorską Galę Ślubną jest bezpłatny.

nl





Ewa Kasprzyk jako Patty Diphusa

Drapieżna, czasem sentymentalna, ale zawsze prowokacyjna gwiazda porno - taka jest Ewa Kasprzyk w spektaklu Patty Diphusa. Tą znakomitą sztukę już 25 listopada (godz. 17 i 20) będziemy mogli obejrzeć w gdańskiej Operze Bałtyckiej.

Patty Diphusa to postać stworzona przez hiszpańskiego reżysera Pedro Almodovara, pierwotnie pomyślana była jako alter-ego autora. Stała się bohaterką pi-

sanych przez niego felietonów publikowanych w latach 80 w tygodniku „La Luna”. Almodovar nigdy nie godził się na wystawienie tych tekstów w teatrze. Ale Ewa Kasprzyk, która o zagranium Patty marzyła, wspólnie z autorem adaptacji, Remigiuszem Grzelą, przekonała wielkiego Pedro do zrobienia wyjątku. Ewa Kasprzyk założyła malinową perukę i wspólnie z reżyserką Martą Ogrodzińską stworzyły postać będącą archetypem almodovarskiej kobiety. Podczas swojego krótkiego pobytu w Polsce Pedro Almodovar spotkał się z twórcami spektaklu i wyraził wdzięczność za poświęcenie mu tak wielkiej uwagi. **jak**



fot.: Materiały prasowe

REKLAMA



Szukasz oryginalnego prezentu ?!
Kup rysunek Henryka Sawki z autografem lub dedykacją.
Wejdź do galerii na www.sawka.pl

WHITE
HOUSE
RESTAURANT & LOUNGE

Sopot, ul. Plac Zdrojowy 1
(centrum nadmorskiego kurortu)

- wyśmienity smak śródziemnomorskich potraw
- ekskluzywny wystrój z widokiem na morze i molo
- organizacja imprez towarzyskich, rodzinnych, biznesowo-szkoleniowych



Zapraszamy
do nowo otwartego lokalu!

www.whitehouse.com.pl

Ruszyła Gdyńska Szkoła Filmowa

11 studentów rozpoczęło naukę w Gdyńskiej Szkole Filmowej. To nowa placówka edukacyjna w Gdyni i pierwsza tego typu uczelnia w Polsce. Nie ma bowiem w Polsce niepublicznej szkoły filmowej, w której nauka byłaby całkowicie darmowa. „Prestiż” rozmawiał z Robertem Glińskim, reżyserem i autorem programu nauczania Gdyńskiej Szkoły Filmowej

Na pierwszy rok Gdyńskiej Szkoły Filmowej przyjęto tylko 11 słuchaczy. Dlaczego tak mało?

- Nie oszukujemy się, jest to dość elitarny kierunek studiów. Tutaj ważna jest indy-

organizuje warsztaty filmowe i na tych warsztatach, z młodzieżą robimy różne ćwiczenia, filmiki. To jest fajna młodzież, generalnie z Pomorza, ale także z centralnej Polski. Na tych warsztatach zrodził się pomysł, żeby stworzyć szkołę filmową na północy kraju. W tym rejonie kraju nie ma bowiem żadnej tego typu uczelni. I ten rzucony spontanicznie pomysł, zaczął się urealniać. Prezydent miasta Gdyni bardzo dobrze zareagował na tę propozycję, powiedział, że to fantastyczny pomysł. Zaczęliśmy zatem wprowadzać go w życie.

- W Trójmieście jest dobry klimat do kręcenia filmów?

Oczywiście, że tak, ale wiele zależy od scenariusza. Na Pomorzu powstało kilka ciekawych filmów. Ja nakręciłem tutaj „Wróżby Kumaka” na podstawie książki Guntera Grassa, czyli historię bardzo gdańską. To miasto ma swoją specyfikę i oryginalność. W ogóle miasta północnej Polski mają niezwykłą architekturę, dochodzi do tego morze, statki, krajobrazy, Kaszuby. Wszystkie te elementy mają silny rys indywidualności, są charakterystyczne i stanowią bardzo atrakcyjne tło do filmu.

- Bywa tak, że teraz kiedy jest Pan tutaj częściej, wychodzi Pan na ulice Trójmiasta i zaczyna kadrować w głowie



Leszek Kopeć wręcza indeksy studentom

sceny i wstawiać w nie bohaterów do kolejnego filmu?

Aż tak nie. Miasta są w gruncie rzeczy podobne do siebie, chociaż architektura jest inna. Podobieństwo tkwi w ludziach, którzy tutaj mieszkają. Pomimo różnic w wyglądzie zewnętrznym, każdy człowiek marzy o wygodnym życiu, miłości, emocjach

czy niezależności finansowej. Pewne kryteria są wspólne dla wszystkich i nie ważne czy jest to Afryka, Anglia czy Polska. Więc nie. Nie kadruję, kiedy jestem w nowych miejscach. Natomiast staram się znaleźć ich niezwykłość. I na to uczulam też moich studentów.

Rozmawiała Dorota Patzer

RS-ki dojechały do Gdańska



Karawana R8, czyli sportowe modele Renault przyjechały do Gdańska. Podczas imprezy Pit Stop na stadionie żużlowym można było przekonać się o mocy i sportowych właściwościach aut francuskiego koncernu.

Możliwości ośmiu sportowych modeli Renault z serii RS prezentowali kierowcy rajdowi z Automobilklubu Orski. Emocje wzrosły, gdy na siedzeniach pasażerów usiedli śmiałkowie wyłonieni spośród licznej publiczności. Trzeba przyznać, że przejażdżka sportowym Clio, czy Megane pozostawia niezapomniane wrażenia.

Moc grubo ponad 200 KM, szalone prędkości i efektowne poślizgi powodowały, że kibice żywo reagowali na popisy kierowców.

Dla najmłodszych przygotowano miasteczko ruchu drogowego, w którym policjanci uczyli bezpiecznego poruszania się po drodze. Dodatkowo dorośli spragnieni wrażeń mogli sprawdzić się na symulatorze wyścigów Formuły 1. **lyk**



foto: Paweł Kleihofer



Robert Gliński

vidualna praca ze słuchaczem. To nie fabryka, wiedzę przekazuje się w praktyce, a dobrze można to zrobić jedynie w małej grupie. To daje gwarancję, że ci słuchacze opuszczą mury szkoły doskonale przygotowani do zawodu, a o to przecież chodzi.

- Dlaczego zaangażował się Pan w Gdyńską Szkołę Filmową będąc jednocześnie rektorem łódzkiej filmówki?

- Dobry, wykształcony fachowiec jest zawsze potrzebny. Dziś kształcenie nie opiera się tylko na łódzkiej filmówce, powstają różne szkoły. W Trójmieście Pomorska Fundacja Filmowa

W pierwszym roku działalności szkoła kształcić będzie słuchaczy kierunku reżysersko - operatorskiego. Nauka trwa dwa lata. Autorem programu nauczania GSF jest reżyser o międzynarodowej renomie Robert Gliński, twórca m.in. nagrodzonego na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni filmu „Cześć Tereska”.

Słuchacze będą mieli od kogo się uczyć. Poza Glińskim kadre dydaktyczną stanowią znakomici polscy operatorzy, reżyserzy, producenci, montażyści i scenarzyści, tacy jak Mirosław Bork, Sławomir Fabicki, Milenia Fiedler, Paweł Huelle, Andrzej Jaroszewicz, Kamil Przełęcki, Mirosław Przyłipiak, Sławomir Pultyn, Wojciech Staroń czy Andrzej Titkow.

TWARDZIELE W KAŻDYM WYMIARZE



DNI DLA FIRM

Leasing 3 raty gratis i ubezpieczenie 3 raty gratis

www.renault.pl

**NOWE RENAULT MASTER, TRAFIC I KANGOO EXPRESS
PRZYJDŹ DO SALONU RENAULT I WYBIERZ TWARDZIELA DLA SIEBIE**

DRIVE THE CHANGE



W leasingu 3 raty gratis trzy pierwsze, miesięczne, bezpłatne raty dotyczą leasingu dla firm w ramach oferty Renault Credit Polska Sp. z o.o., o następujących parametrach: okres leasingu 36, 48, 60 miesięcy, minimalna wpłata własna 20%, opłata manipulacyjna 1%. Promocja dotyczy Klientów korzystających z ww. oferty leasingu, którzy przedstawią zaopiniowanie poprzedniego ubezpieczyciela o przebiegu ubezpieczenia UC lub AC użytkowanego przez siebie pojazdu posiadanej uprawniającej do minimum 30% zniżki w składce. Zaświadczenie o bezskądowości winno być wystawione przez poprzedniego ubezpieczyciela nie wcześniej niż 60 dni przed datą zawierania umowy ubezpieczenia w Allianz. Oferta dotyczy 3 pierwszych rat pakietu ubezpieczeniowego w pierwszym roku w Programie Leasing Renault-Allianz obejmującym: AG/OC/Car Assistance/Mini Car Assistance/ZK. Brak zaopiniowania opowiadającego do skrócenia z 3 rat gratis w ubezpieczeniu nie wyklucza możliwości skorzystania z oferty Leasing 3 raty gratis. Promocja nie obejmuje pojazdów sanitarnych i przeznaczonych do przewozu więcej niż 8 osób. Oferta ważna do 31 grudnia 2010 r. Najlepsze ogłoszenie się stanowi oferty handlowej w rozumieniu przepisów kodeksu cywilnego. Szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Renault oraz na stronie www.renault.pl

RENAULT ZDUNEK

Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45, tel. (58) 326 52 52

Gdańsk, ul. Abrahama 1, tel. (58) 552 20 00

Gdynia, ul. Morska 517 A, tel. (58) 679 03 33

www.zdunek.pl

Kto pokona Brzenka?

Został wpisany do Księgi Rekordów Guinnessa jako najsilniejszy człowiek świata. Był mistrzem i nauczycielem samego Sylvestra Stallone, w czasie, gdy ten przygotowywał się do roli w filmie „Over the top”. Od początku kariery zawodowej nie znalazł pogromcy. John Brzenk, legenda światowego armwrestlingu będzie największą gwiazdą Pucharu Świata Zawodowców w siłowaniu na ręce Niemirow World Cup 2010.

Impreza odbędzie się w dniach 5-6 listopada w sopockim hotelu Sheraton. Do Sopotu przyjedzie 150 absolutnie najlepszych zawodników z całego świata. Będą rywalizować o tytuł najlepszego

Rosjanin to wschodząca gwiazda światowego armwrestlingu. Sam Brzenk, który ma już 46 lat, namaścił Cyplenkowa na swojego następcę. Na razie jednak to mistrz jest górą. Dwa pojedynki pomiędzy tymi zawodnikami zakończyły się zwycięstwem żywej legendy armwrestlingu. O niespodziankę będzie się starał najlepszy polski zawodnik Grzegorz Nowak z Gdyni. To aktualny wicemistrz świata juniorów i zdobywca brązowego medalu na ubiegłorocznych zawodach Pucharu Świata zawodowców.

Armwrestling to dynamicznie rozwijająca się dyscyplina sportu. Najpopularniejsza jest w krajach byłego ZSRR oraz w Stanach Zjednoczonych, aczkolwiek siłąją się praktycznie na każdym kontynencie. Rozwój i widowiskowość siłowania na ręce dostrzegł

Międzynarodowy Komitet Olimpijski. Aktualnie trwają starania, aby armwrestling stał się dyscypliną pokazową podczas Igrzysk Olimpijskich, a w niedługim czasie pełnoprawnym członkiem olimpijskiej rodziny.

- To jest bardzo szlachetny sport, uprawiany przez ludzi nie tylko silnych, ale też inteligentnych. Bo nie siła jest w nim najważniejsza, co niektórych może dziwić. Liczy się technika, szybkość, taktyka i strategia. Samą siłą nic tu nie zdziałamy, często się zdarza, że zawodnik startujący w kategorii lekkiej, bez problemu radzi sobie z „ciężkim”. Ważne jest to, że armwrestling to sport widowiskowy, emocje widoczne są na twarzach zawodników - mówi Igor Mazurenko, prezes klubu Złoty Tur Gdynia, inicjator i promotor tego sportu w Polsce.

Nic więc dziwnego, że arenę



zmagania sportowców wypełniają się po brzegi. Zawody, takie jak Niemirow World Cup 2010 stają się także miejscem spotkań śmietanki towarzyskiej. Podobnie, jak na prestiżowych galach bokserskich, czy MMA, tak i na galach armwrestlingu trzeba bywać. Zatem Prestiż także będzie w sopockim Sheratonie.

jak



Denis Cyplenkov i John Brzenk

zawodowca w kilku kategoriach wagowych. Największe emocje wzbudza kategoria Open, w której na epicki wręcz bój z niepokonanym Johnem Brzenkiem szykuje się Denis Cyplenkov.

KONKURSY

Wejdź na stronę www.magazynprestiz.com.pl

i weź udział w konkursach

evi- MED

Do wygrania 5 zaproszeń na bezpłatną konsultację dermatologiczną do kliniki evi-MED w Gdyni.

Pytanie konkursowe

Jakie zabiegi z zakresu dermatologii estetycznej (laserowej) wprowadziła ostatnio Poliklinika evi-MED do swojej oferty?

Agencja Artystyczna Odeon

Do wygrania 2 bilety na spektakl „Patty Diphusa”, który odbędzie się w Operze Bałtyckiej w Gdańsku 25 listopada.

Pytanie konkursowe:

Kto gra główną rolę w spektaklu Patty Diphusa?

Notre Dame

Do wygrania jedno podwójne zaproszenie na widowisko muzyczne Notre Dame

Pytanie konkursowe

Kto jest autorem słynnej francuskiej powieści „Dzwonnik z Notre Dame”?

Na odpowiedzi czekamy do 15 listopada pod adresem mailowym: konkurs.trojmiasto@eprestiz.pl

REKLAMA



Perfect Consulting – Twój Partner w rozwiązaniach HR
www.perfectconsulting.pl

Filary naszej działalności

Doradztwo Personalne

- Assessment Centre / Development Centre
- Wartościowanie stanowisk
- Badanie satysfakcji pracowniczej
- Oceny okresowe
- Rekrutacja
- Projektowanie systemów motywacyjnych
- Doradztwo zawodowe

Audyty Organizacyjne

- Optymalizacja struktury organizacyjnej
- Udoskonalanie procesów
- Opisy stanowisk
- Zarządzanie kompetencjami
- Rozwój kanałów komunikacyjnych
- Kształtowanie kultury organizacyjnej

Doradztwo Strategiczne

- Wdrażanie programów poprawy produktywności
- Restrukturyzacja
- Zarządzanie projektami
- Planowanie zwolnień
- Wdrażanie Balanced Scorecard
- Rozwój innowacyjności

Szkolenia i Coaching

- Rozwój umiejętności osobistych
- Szkolenia Managerskie
- Coaching
- Mentoring
- Wykłady
- Konsultacje indywidualne



NEW ORLEANS

Gentlemen's Club & Night Restaurant



- ★ **NAJWIĘKSZY WYBÓR ALKOHOLU W POLSCE**
ponad 120 rodzajów whisky single malt
- ★ **PIERWSZA NOCNA RESTAURACJA**
najlepsze steki oraz świeże owoce morza
- ★ **PIĘKNE I ZMYSŁOWE TANCERKI**
sprawiają, że erotyka w New Orleans
ma wymiar subtelny i delikatny
- ★ **SPECJALNE OFERTY NA KAŻDY DZIEŃ TYGODNIA**
każdy dzień w New Orleans jest wyjątkowy
- ★ **NAJLEPSZE WIECZORY KAWALERSKIE**
znacznie więcej niż zwykły wieczór w klubie nocnym

GDAŃSK
ul. Kaprów 19d

WARSZAWA
ul. Zgoda 11

www.neworleans.pl

Tel./fax 22 826 48 31, tel. 664 960 560, info@neworleans.pl



SKIBA PARTYZANT ŚMIECHU

foto: Paweł Kleimeder



JAKUB JAKUBOWSKI

Od lat jest naczelnym prowokatorem RP, satyrykiem, prześmiewcą politycznych i społecznych absurdów. Jego happeniny na trwałe zapisały się w historii, niektóre o wiele mocniej niż osoby lub zjawiska, z których żartował. Jednorazowym happeningiem miał być także zespół Big Cyc, którego jest współzałożycielem. Ten happening trwa już jednak ponad 20 lat a na jego czele niezmiennie stoi Krzysztof Skiba.

M

iedawno, wraz z Konjem zorganizowałeś fantastyczny happening pod hasłem „Jeden Dzień z Życia Konspiry”. Sądziś, że ludziom trzeba przypominać, jak to drzewiej bywało?

- Akcja miała charakter edukacyjny. Była to forma happeningu, która się wpisuje w modny ostatnio nurt rekonstrukcji historycznych. Uruchomiliśmy między innymi prawdziwą podziemną drukarnię, gdzie pokazywaliśmy, jak to się drukowało na wałku, na sitodruku. Farba śmierdziała niemiłosiernie. Tą drukarnię obsługiwali ci sami ludzie, którzy robili to w mrocznych czasach komuny. Był między innymi legendarny Mirosław Chojecki, czyli ojciec niezależnej poligrafii z lat 70 i 80. Ubraliśmy się w oryginalne stroje zomowców, były piosenki Kaczmarzkiego, wystawa niezależnej prasy, wystawa oryginalnych transparentów z tamtego okresu. Udało nam się stworzyć konspiracyjny lokal wiernie oddający atmosferę tamtych czasów. Myślę, że taka forma lekcji historii była dla młodzieży bardzo atrakcyjna. Pamięć o tych czasach musi być pielęgnowana i można to robić także w taki sposób, w jaki my to zrobiliśmy.

- Nie wkurza Cię to, że młodzi ludzie tak na prawdę mają w dupie ideały, o które Ty i Twoje pokolenie walczyliście? Brak ideowości, wyrazistych przekonań, nieidentyfikowanie się z ojczyzną...

- Ja bym nie generalizował. Wtedy, w czasach komuny przecież też nie wszyscy byli ideowi. Przecież nie walczył cały naród. Tak naprawdę podziemie było marginesem, a ja i moje środowisko byliśmy marginesem marginesu. Historia narodów pokazuje, że większość chce po prostu przetrwać. Taka postawa wcale nie jest zła. Nikomu nie można kazać być bohaterem. Na szczęście dzisiejsza młodzież o wolność nie musi walczyć, nie trzeba ginąć za kraj z hymnem na ustach i sztandarem w rękę. Polacy są przyzwyczajeni do etosu rodem z „Kamieni na szaniec” - każde pokolenie musi być stracone, dostać w łeb, walczyć. A przecież rzeczywistość się zmieniała. Dzisiaj wolność trzeba tylko pielęgnować. I pamiętać, że wolność nie jest taką rzeczą, którą się dostaje i trzyma w lodówce.

- Twoi synowie wychowywani są w duchu patriotycznym?

- Nie robimy patriotycznych szopek w domu, nie jesteśmy rodziną, która chodzi na pielgrzymki do Częstochowy z pieśnią na ustach. Ale dużo rozmawiamy. Moi synowie na szczęście są fanami książek, dzień bez książki jest dniem straconym. Dużo czytają,

w tym książki i artykuły historyczne przedstawiające fascynujące i powikłane dzieje naszego kraju. Wiedzą doskonale, że im więcej czytasz, tym więcej rozumiesz.

- Gdańsk to miasto ludzi, którzy kochają wolność. Ludzi, którym nie można narzucić żadnych ideologii – tak powiedziałeś w jakimś wywiadzie. Aż tak bardzo wierzysz w ideały?

- Coś w tym jest. Ostatnio zwróciłem uwagę na hasło, jakim Gdańsk się promuje w rywalizacji o tytuł Europejskiej Stolicy Kultury w 2016 roku - Wolność Kultury, Kultura Wolności. To hasło idealnie oddaje historię i klimat Gdańska. Bierze się to stąd, że Gdańsk był zawsze miastem portowym, otwartym. To przecież tutaj inicjowany był artystyczny ferment, powstawały kapele rockowe, festiwale jazzowe. Na Wybrzeżu było też najmniejsze upartyjnienie. Mieszkańca Trójmiasta, podobnie jak Górala trudno było nakłonić do zapisania się do partii. Ten duch wolności, niezależności jest w Gdańsku odzuchwalny do dziś.

Na szczęście
dzisiejsza młodzież
o wolność nie
musi walczyć,
nie trzeba ginąć
za kraj z hymnem
na ustach
i sztandarem
w rękę

- Gdańsk to bardzo szczególne miasto. Tutaj zaczęła się II Wojna Światowa, tutaj zaczęły się zmiany prowadzące do upadku komunizmu w Europie. Czy miasto dobrze wykorzystuje te fakty w kontekście promocji?

- Miasto Gdańsk przepało lata 90. To były lata stracone. Tak, jak Niemcy dobrze sprzedali swój Mur Berliński, tak myśmy nie potrafili wykorzystać Solidarności, Lecha Wałęsy i jego zasług dla upadku komunizmu na świecie.

- Pytam o to, bo wielu chce zawłaszczyć sobie historię, zasługi. Coraz częściej mówi się, że II Wojna Światowa nie zaczęła się w Gdańsku, że obrońcy Westerplatte byli tchórzami, że upadek komunizmu nie zaczął się od Solidarności...

- Nie można zabronić pisania ludziom książek, historykom prawa do interpretacji niejednoznacznych często faktów. Tak się dzieje na całym świecie. Ważne, żeby za tym szła uczciwość. Czytałem książkę, w której pisze się, że to nie major Sucharski, a kapitan

Dąbrowski dowodził obroną Westerplatte. Mamy zatem spór historyczny, co powoduje, że o tej historii się mówi. Historia nie może być nudna. Zdecydowanie natomiast odrzucam pseudofakty, książki i publikacje służące do bieżącej walki politycznej, opluwaniu innych. Niestety, jesteśmy specjalistami od niszczenia i opluwania własnych bohaterów.

- Masz na myśli Lecha Wałęsę?

- Tak. Rozumiem ludzi, którzy mają dość pewnego rodzaju samochwalstwa Wałęsy i ciągłego mówienia, że on obalił komunizm, że on stworzył Solidarność. Oczywiście stali za nim ludzie, to był masowy ruch i trzeba mieć świadomość, że nie dokonała tej wielkiej rzeczy tylko jedna osoba. Jest wielu zapomnianych bohaterów, jak choćby Andrzej Kołodziej, przywódca strajku w gdyńskiej stoczni. Dzisiaj żyje w zapomnieniu i proszę mi wierzyć, nie opływa w luksusy. Takich ludzi jest znacznie więcej.

- Czy to, co się dzieje wokół Lecha Wałęsy to spór historyczny, czy szarganie symbolu?

- I jedno i drugie. Ja w odróżnieniu od wielu ludzi zabierających głos w tej sprawie przeczytałem bardzo uważnie słynną książkę Cenckiewicza i Gontarczyka. Z faktów i dokumentów w niej przedstawionych - wierzę, że prawdziwych - wynika, że ta współpraca jednak była. Książka ta jest jednak za bardzo złośliwa, za bardzo jednoznaczna. Może należało bardziej zaznaczyć ten moment emancypacji Wałęsy, kiedy on zerwał tę współpracę? Może więcej autorzy powinni skupić się na motywach Wałęsy? Dzisiaj każdy jest mądry po latach, jakby zapominając jaka była wtedy rzeczywistość. Czytając tę książkę dało się odczuć, że autor ma z góry założoną tezę i aż się cieszy, gdy opisuje rzeczy świadczące na niekorzyść Lecha Wałęsy. Fakty, które mogą go bronić lub usprawiedliwiać pomija lub przytacza zdawkowo. Nie widziałbym jednak w tej książce czegoś, co zdecydowanie zabija mit Lecha i podważa jego zasługi. Taka jest moja interpretacja.

- Gdańsk ma szczególne miejsce nie tylko na geopolitycznej mapie świata, ale również na muzycznej mapie Polski. Powiedziałeś kiedyś, że Gdańsk jest kolebką rock and rolla.

- Tutaj powstało wiele ciekawych zespołów, tutaj narodził się rock and roll. W legendarnym klubie Rudy Kot w 1959 roku zagrał polski zespół rockowy Rythm and Blues, co uważa się za początek rock and rolla w Polsce. tu po raz pierwszy grano Presleya w Polsce. Przypomnę, że w 1957 roku Komitet Centralny Komunistycznej Partii Związku Radzieckiego ogłosił Elvisa Presleya wrogiem numer 1 systemu. Granie Elvisa w jednym z ważnych ośrodków stalinizmu wymagało wielkiej odwagi. Na Wybrzeżu powstały także takie zespoły, jak Niebiesko

Big Cyc powstał jako jednorazowy projekt, tylko na jeden koncert w klubie studenckim. Okazało się, że ta chwila trwa do dzisiaj, wydaliśmy 15 płyt, zagraliśmy 5 tysięcy koncertów



„
Po koncercie Big
Cyca zostałem
kulturalnie
zaproszony do
milicyjnej Nyski
na bezpłatny masaż
pleców przy pomocy
długich gumowych
przedmiotów.
W sumie nic
wielkiego. Inni
mieli gorzej

Czarni, Czerwone Gitary, tutaj zaczynał grać także Czesław Niemen. Potem, już w latach 80. powstała Gdańska Scena Alternatywna z takimi zespołami, jak Apteka, Bielizna, Pancerne Rowery. To są wszystko zespoły, które mocno zaznaczyły swoją obecność na mapie polskiego rock and rolla.

- Czy w czasach głębokiej komuny granie rock and rolla wymagało odwagi?

- W pewnym sensie tak. Było to przede wszystkim manifestowanie życiowej odwagi.

Tak, jak Niemcy
dobrze sprzedali
swoją Mur Berliński,
tak myśmy nie
potrafili wykorzystać
Solidarności,
Lecha Wałęsy
i jego zasług dla
upadku komunizmu
na świecie

Takie zespoły, jak Kult, Dezerter, Róże Europy, w ogóle nie były w radiu grane. To było olanie systemu i szukanie swojego kawałka wolnego świata w zniewolonym kraju. Nie zawsze był to wielki bunt polityczny, ale często postawa plecami do systemu i przodem do własnego kawałka podłogi.

- Jak bardzo na przestrzeni lat zmienił się polski rynek muzyczny?

- Wtedy w ogóle nie istniało coś takiego, jak rynek muzyczny. Nakłady płyt uzależnione były od stanów magazynowych masy użytej do ich produkcji. Dzisiaj to się wydaje komiczne, ale tak było. Absurd gospodarki socjalistycznej. Poza tym była cenzura. Wszystkie zespoły musiały przysyłać teksty piosenek do cenzury. Stosowało się wtedy takie zabiegi, że do cenzury wysyłało się specjalnie ze dwie dodatkowe piosenki, tak zwane siekiery, aby cenzor poskreślał co nieco. Dzięki temu reszta piosenek mogła przejść. Ale i tak te skreślone przez cenzurę piosenki śpiewało się na koncertach. Teraz mamy kompletnie inną sytuację, w której karty rozdają wielkie koncerty muzyczne. Płytę ulubionego artysty możesz kupić w dniu premiery w Londynie, Nowym Jorku i w Suwałkach. Śpiewasz o czym chcesz, ściągasz muzykę z internetu, kręcisz fajne klipy. Jest normalnie.

- Wyjaśnij proszę na czym polega kondominium w polskiej muzyce, bo takiego określenia kiedyś użyłeś?

- Jest bardzo dużo plastiku w mediach i ten plastik się lansuje. Ktoś kiedyś powiedział, że na coraz większych, coraz bardziej nowoczesnych telewizorach oglądamy coraz głębsze

programy. Produkowane przez telewizję „gwiazdy” są jak wydmuszki. To są papierowi artyści. Kiedyś, żeby wyjść na scenę trzeba było mieć talent. Obojętnie jaki, można było śpiewać, stepować, opowiadać dowcipy, żonglować kuleczkami wody, cokolwiek. Dzisiaj wystarczy wystąpić w kilku głupich programach, zagrać małą rolę w serialu, na fali tej pseudo popularności nagrać singla i już taki ktoś określany jest mianem artysty. Oczywiście, później życie weryfikuje te kariery. Mieliśmy już Leppera, Renatę Beger, Jolę Rutowicz, Frytkę, dzisiaj mamy między innymi Palikota. Jak widzisz kondominium nie dotyczy tylko i wyłącznie muzyki.

- A propos Palikota. Mocno go ostatnio krytykujesz, co niektórym może się wydawać dziwne. Wszak obaj macie naturę prowokatorów.

- To jest postać, która wcześniej finansowała ultra prawicowe pismo Ozon. Teraz tworzy własny ruch skracający mocno w lewo. To jest człowiek, który nie ma własnego kręgosłupa, własnej tożsamości, postawi na to, co się aktualnie sprzedaje. Tak samo jest z niektórymi zespołami, którym bez różnicy, co grają, byle się sprzedawało.

- Pijesz do Agnieszki Chylińskiej?

- Nie. Agnieszka jednak coś na tej polskiej scenie muzycznej osiągnęła. Każdy ma prawo do zmiany. Osobiście ta jej nowa muzyka zupełnie mi nie odpowiada. Moim zdaniem to brzmi jak z tandetnej dyskoteki. Ale znajduje swoich odbiorców i świetnie się sprzedaje. Nie można jej za to potępiać. Starsi fani utyskują i krytykują, ale przecież każdy może nagrać płytę, jaką chce. Jak chce nagrać płytę z pierdzeniem krowy, to czemu nie. Notabene dzisiaj niewiele osób pamięta tą starą, ostrą jak brzytwa Chylińską. Dzisiaj dla większości to jest pani z telewizji, która po prostu nagrała płytę.

- Mówisz, że każdy ma prawo do zmian, ale mam wrażenie, że Big Cyc od 20 lat się nie zmienia.

- Warto zaznaczyć, że Big Cyc powstał jako jednorazowy projekt, tylko na jeden koncert w klubie studenckim. Okazało się, że ta chwila trwa do dzisiaj, wydaliśmy 15 płyt, zagraliśmy 5 tysięcy koncertów. Z wyglądu powstał regularny zespół rockowy. Na pewno zespół dojrzał przez te wszystkie lata, ale nadal jest to wesoły rock and roll. Śpiewamy o bardzo poważnych sprawach, serwujemy publiczne teksty polityczne, komentujemy dzisiejszą, często absurdalną rzeczywistość. Walimy prosto z mostu i dzisiaj także niektórych naszych piosenek nie chcą puszczać w radiu. Tak było chociażby z piosenką „Moherowe berety”, czy „Warto rozmawiać”, w której w humorystyczny - prześmiewczy sposób odnieśliśmy się do działalności „dziennikarza” TVP Jana Pospieszalskiego. Pospieszalski powiedział później, że tą piosenką dołączyłem do całej kampanii oszczerstw in-

spirowanej przez tajne służby. W Polsce powstają kolejne odcinki historii głupoty, a my cały czas jesteśmy na froncie walki z głupotą. Konjo kiedyś użył fajnego określenia, że jesteśmy partyzantami śmiechu.

- Satyrykom wolno więcej, ale czy jest coś z czego nigdy się nie śmiesz, nie żartujesz? Masz jakieś granice, których nie przekraczasz?

- Dowcip jest anarchista, nie uznaje żadnych świętości. Mnie jednak nie śmiesz dowcipy rasistowskie, antysemickie, nigdy nie śmieję się z osób niepełnosprawnych.

- Zmieńmy temat. Jesteś za legalizacją lekkich narkotyków?

- Uważam, że marihuana powinna być legalna. Powszechna opinia jest taka, że lepiej palić marihuanę niż brać dopalacze, które w szybkim tempie mogą człowiekowi zrobić z mózgu klej do drewna. Ja natomiast nie palę, nie jestem zwolennikiem tego typu używek.

- A akcja przeciw dopalaczom to chęć zrobienia czegoś z tym problemem czy zwykły populizm i mało skuteczne machanie szabelką?

- Jest to chęć zrobienia czegoś z tym problemem, ale obawiam się, że może to się okazać mało skutecznym machaniem szabelką. Przeciw dopalaczom są wszyscy, od polityków, przez dziennikarzy, po toksykologów i lekarzy. Za dopalaczami jest jednak prawo. W działaniach rządu jest wielki pośpiech, a pośpiech nigdy nie jest dobry. Może warto wziąć przykład z krajów zachodnich, które sobie z tym problemem poradziły i wprowadzić sprawdzone rozwiązania?

Dowcip jest
anarchistą, nie uznaje
żadnych świętości.
Mnie jednak nie
śmiesz dowcipy
rasistowskie,
antysemickie, nigdy
nie śmieję się z osób
niepełnosprawnych

- A jeśli znalazłbyś u swojego syna dopalacze lub marihuanę to co byś zrobił?

- Pewnie bym był tolerancyjny i pokusił się o spokojną rozmowę. Może zaproponowałbym mu, abyśmy wzięli to razem i sprawdzili, czy to faktycznie jest takie fajne, czy się po tym po prostu porzygamy.

- Jak już jesteśmy przy wątkach rodzinnych to jaki jesteś w domu, gdy nie ma kamer, dziennikarzy, publiki? Ile jest w Tobie tego Skiby, którego wszyscy powszechnie znają?

- Dom to jest moja oaza, moja przystań. Gdybym nie miał domu to pewnie bym zwariował, a nawet bym już nie żył. Trasy koncertowe do lekkich nie należą, nie są zbyt zdrowe. Oczywiście lubię to co robię i jeszcze na tym zarabiam. W domu się wyciszam, łapię energię do grania dalszych koncertów. Oczywiście natury nie oszukasz, to co robię na scenie jest przecież moim naturalnym zachowaniem, zatem w domu nie zrzucam jakiegś maski. Ale staram się przede wszystkim zrelaksować. I zawsze chętnie do niego wracam. A mieliśmy już takich kolegów, którzy 20 lat temu wyszli z domu na imprezę i jeszcze do niego nie wrócili. Mnie to nie grozi.

- Kluczem do dobrego samopoczucia jest dystans, akceptacja i świadomość swoich wad i atutów – taki kiedyś powiedziałeś. Jakie zatem masz wady, jakie atuty, zalety?

- Ciężko mówić o swoich zaletach. Jeśli chodzi o wady to jestem łakomczuchem. Czasem próbuję się odchudzać, nie zawsze mi to wychodzi. Chyba brak mi w tej kwestii silnej woli. Czasem jestem porywczy, czasem szybciej powiem niż pomyślę. Z wiekiem stałem się mniej radykalny, aczkolwiek to chyba nie wada.

- Kto rządzi w domu? Ty czy żona? Jak wygląda podział domowych obowiązków?

- Absolutnie żona. Ja jestem tak zwanym lokatorem, kiedyś żona mówiła nawet, że uciążliwym lokatorem. Ona jest zawiadowcą, dowódcą, ona kieruje ruchem w domu.

- Synowie idą w ślady ojca?

- Starszy jest typem naukowca, intelektualisty i poszedł w ślady mamy, która jest pracownikiem naukowym Uniwersytetu Gdańskiego. Uczyłaciny i greki. On jest bibliofilem, zbiera książki, żyje w świecie książek. Dzięki temu jest spokojny, wyciszony, nie ma w nim energii buntownika. Natomiast młodszy syn bardziej przypomina mnie. Fascynuje się muzyką, gra na gitarze, pisze swoje teksty, coś tam komponuje. Jest fanem Beatlesów, Nirvany, dużo czyta o muzyce rockowej. Ale na dzisiaj trudno powiedzieć, czy to będzie tylko hobby czy po latach przeksztalci się w jego zawód.

- Ty w ślady ojca nie poszedłeś. Marynarzem nie zostałeś...

- Nie zostałem, ale była szansa. Ojciec mi jednak odradzał. To jest jednak rozłąka, rodzina na wariackich papierach. Jak ojciec pływał to w ciągu roku widziałem go przez dwa tygodnie. Czasami ojciec zabierał nas w rejsy i to była wspaniała rzecz, bo pokazał nam kawał świata. Zaszczepił w nas chęć podróżowania, poznawania innych ludzi, kultur.

- Pamiętasz swój pierwszy happening?

- To było już pod szyldem Pomarańczowej Alternatywy. Niezależne obchody Dnia Dziecka. W żółtych kałesonach weszliśmy na kiosk ruchu, mieliśmy transparent z napisem światu pokój - dzieciom mieszkania. Rzucaliśmy w milicjantów cukierkami. To się skoń-

czyło aresztowaniem na 48 godzin i wysokim kolegium. W trakcie rozprawy zomowcy zeznawali, że rzucaliśmy w nich twardymi landrynkami. My zeznawaliśmy, że nie było żadnego rzucania tylko częstowanie, i że nie były to twarde landrynki tylko miękkie tofi i krówki ciągutki, które nikomu krzywdy nie były w stanie zrobić, a po za tym za komuny były towarem luksusowym i rzadko dostępnym. Po pół godzinie dyskusji na temat landrynek i krówek kolegium zorientowało się, że to dalsza część happeningu i wlepiła nam wysokie kary pieniężne.

- A które ze swoich akcji, których przecież było wiele, oceniasz za najbardziej pomysłowe i skuteczne? Czy te z czasów konspiracji i Pomarańczowej Alternatywy, czy te już po transformacji ustrojowej?

Na coraz większych, coraz bardziej nowoczesnych telewizorach oglądamy coraz głupsze programy. Produkowane przez telewizje „gwiazdy” są jak wydmuszki

- Ciekawym happeningiem z czasów Pomarańczowej była „Galopująca inflacja”. Mieliśmy tabliczki z napisem „Inflacja” i biegaliśmy w tą i z powrotem po ulicy. W ciągu kilku minut milicja wykazując niebywałe wyczucie ekonomii zatrzymała siedemnastu uczestników akcji. Na drugi dzień wydaliśmy oświadczenie, że skończyły się kłopoty gospodarcze, bo milicja „zatrzymała galopującą inflację”. W nowej rzeczywistości też zrobiliśmy kilka głośnych akcji. Całkiem niedawno wspólnie z Pawłem Konnakiem i Waldemarem Frydrychem „Majorem”, pomysłodawcą Pomarańczowej Alternatywy, zrobiliśmy happening pacyfistyczny pt. Muzeum III

Wojny Światowej. Rozdawaliśmy w centrum Warszawy słoiki z popiołem a na nich były nazwy miast typu: Tokio, Nowy Jork, Moskwa, Warszawa, Barcelona, Paryż itd.

- Mocno dawałeś się we znaki komunistycznemu aparatowi. Próbowali Cię kiedyś złamać?

- SB usiłowała usunąć mnie ze studiów, byłem wielokrotnie nękany i zatrzymywany przez milicję, odmówiono mi wiele razy wydania paszportu, siedziałem nawet przez trzy miesiące w areszcie, miałem podsłuch telefoniczny w domu i byłem otoczony wianuszkami konfidentów, a raz po koncercie Big Cycy zostałem kulturalnie zaproszony do milicyjnej nyski na bezpłatny masaż pleców przy pomocy długich gumowych przedmiotów. W sumie nic wielkiego. Inni mieli gorzej.

- Odkąd skończyłeś 40-tkę często dziennikarze pytają Cię, czy nie myślisz o tym, by trochę odpuścić, zając się czymś poważniejszym niż satyra. Ty jednak nie masz zamiaru schodzić ze sceny?

- Ja dopiero się rozkręcam. A satyra to jedna z poważniejszych rzeczy w życiu. O zejściu ze sceny pomyślę za ok. trzydzieści lat, a i to wydaje mi się za wcześnie. Teraz granice aktywności artystów bardzo się przesuwały. Jest wielu którzy są po 70-tce, a mimo to są aktywni artystycznie np. Woody Allen, Bob Dylan, Ray Manzarek, Tina Turner, czy... Jerzy Połomski. Sophia Loren w wielu 70 lat wystąpiła na golasa w kalendarzu i te fotki były całkiem smaczne. Niech żyje chirurgia plastyczna i chemikalia, które na to pozwalają!

- Myślisz, że za 20 lat nadal będziesz na scenie z Big Cycem i z tej sceny publika słuchać będzie Berlina Zachodniego?

- Mam taką nadzieję aczkolwiek wszystko się może zdarzyć. Jeśli wspólnie z kolegami dojdę do wniosku, że zabawa w zespół już nas nie bawi to zawsze możemy zająć się czymś innym. Na razie się na to nie zanosi. W tym roku zagraлиś blisko siedemdziesiąt koncertów i wszędzie były tłumy oraz żywiołowa reakcja. Szalejąca publiczność to coś, co nas nakręca. Niebawem nagrywamy kilka nowych piosenek, będzie też nowy teledysk oraz książka o happeningach z czasów Pomarańczowej więc sporo się w naszym obozie dzieje. ■





Zostań wirtualnym prezesem



„Śniadania z Ideą” to nowa inicjatywa towarzysko - biznesowa Pomorskiego Klubu Biznesu. Jest to cykl spotkań w gronie pomorskich przedsiębiorców, podczas których można nie tylko porozmawiać o bieżącej sytuacji na rynkach finansowych, ale też nawiązać nowe kontakty biznesowe.



Foto: Materiały prasowe

„Śniadania z Ideą” odbywają się w gościnnych progach sopockiego Hotelu Sheraton. Na pierwsze spotkanie, zorganizowane wspólnie przez Towarzystwo Funduszy Inwestycyjnych Idea oraz z Kancelarią Finansową Tritum Group, przybyło mnóstwo gości. Spotkanie zostało podzielone na dwa panele. W pierwszym Szymon Szatkowski, wicedyrektor TFI Idea przedstawił najnowsze trendy i sytuację na rynku inwestycyjnym i finansowym. Drugi panel to luźna dyskusja w śniadaniowej atmosferze oraz prezentacja własnych firm, produktów i usług.

Kolejne spotkanie w sopoc-

kim Sheratonie zorganizowane zostanie wspólnie z gdańską firmą e-Global Consulting Services. Firma zaprezentuje jedyną tego typu w Polsce i na świecie, innowacyjną grę symulacyjną IndustryMasters. Uczestnicy spotkania powołają do życia własną wirtualną spółkę. Obejmą stanowisko prezesa spółki i zarządzać będą nią na rynkach międzynarodowych. Każda z firm dążyć będzie do osiągnięcia sukcesu na światowym rynku i osiągnięciu najwyższej ceny akcji spółki. Gra pozwala przetestować koncepcje biznesowe bez obawy o utratę zainwestowanych środków, klientów czy reputacji.

REKLAMA

KOSZYKÓWKA W NOWEJ JAKOŚCI • WSPÓLNE EMOCJE

**TREFL SOPOT vs
POLPHARMA ST. GDAŃSKI**
24 PAŹDZIERNIKA 2010, GODZ. 18:00

**TREFL SOPOT vs
SIARKA TARNOBREZG**
7 LISTOPADA 2010
GODZ. 19:00

**TREFL SOPOT vs
ASSECO PROKOM GDYNIA**
21 LISTOPADA 2010, GODZ. 18:00

**TREFL SOPOT vs
ENERGA CZARNI SŁUPSK**
28 LISTOPADA 2010
GODZ. 19:00



Sopot, ul. Łokietka 61

ERGO ARENA

ul. Gospody 37, Gdańsk

w w w . s p o r t . t r e f l . c o m

WRAKI MAJĄ DUSZĘ

IZABELA MAŁKOWSKA

Jest śledczym próbującym rozwikłać podwodne zagadki sprzed lat. Identyfikuje i nazywa wraki, jako płetwonurek szuka czegoś więcej, niż tylko zatopionych w morzu okrętów. Draży i szpera w historii ludzi, którzy kiedyś na nich pływali. Sebastian Popek, płetwonurek i współwłaściciel gdyńskiego centrum nurkowego divespot.pl, to prawdziwy pasjonat podwodnej historii a jego opowieści słucha się z zapartym tchem.

Przyjmuje się, że w polskim pasie morza Bałtyckiego leży około dwóch tysięcy wraków. Małych jednostek, kutrów rybackich i wielkich statków. Odkryto może niecałe 10 procent, reszta ciągle czeka na odnalezienie.

podwodną, nigdy nie wróciła do swoich domów. Ostatnie doniesienia mówią, że widziano ich w 1946 roku w jakimś rosyjskim obozie. Resztę rozbitków przejął fiński statek „Agnes” który trzy dni po tym zdarzeniu został zatopiony. Wszyscy zginęli.

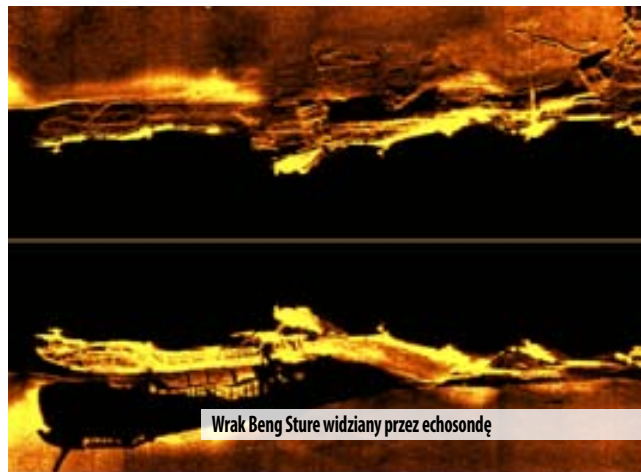
Identyfikacja to lata ciężkiej pracy - przyznaje Sebastian Popek. Żeby np. zidentyfikować wrak statku „Bengt Sture” wykonał ze swoim partnerem około trzydziestu nurkowań na zatopioną jednostkę. Płetwonurkowie wrak mierzyli, dokładnie

oglądali, analizowali i porównywali z tym, co zobaczyli na przedstawiających go zdjęciach sprzed lat. Później szukali informacji w źródłach historycznych i hydrograficznych.

- Przede wszystkim musieliśmy wiedzieć, co zatoneło w tym czasie, w którym na dno poszła właśnie ta jednostka - tłumaczy Sebastian Popek. - Ocenić, czy osiadła na dnie z przyczyn „naturalnych” czy została zatopiona w wyniku działań wojennych. Szukaliśmy starych zdjęć, stocznioowych planów i rysunków, na podstawie których sprawdzaliśmy charakterystyczne dla statku elementy.

Historie niezwykle

W Szwecji historia parowca „Bengt Sture” owiana jest mitem. Po latach udało się go zidentyfikować dzięki współpracy z jednym ze szwedzkich historyków marynistów. Jednostka leży około 20 mil od Łeby. W 1943 roku omyłkowo zatopili ją Rosjanie. Gdy zorientowali się, co zrobili, podjęli część załogi, w tym kapitana. Pozostałych ludzi wsadzili w szalupy i puścili wolno. Siódemka, którą zabrano na łódź



Wrak Bengt Sture widziany przez echosondę

Foto: Urząd Morski w Gdyni

Wraki z duszą i historią

Równie mityczna jest także historia niemieckiego „Wilhelma

Gustloff”. Przed wojną był statkiem pasażerskim, później przekształconym w okręt szpitalny i bazę dla okrętów podwodnych. W 1945 roku storpedowany go radziecki okręt S-13. Na Gustloffie miało się wtedy znajdować około 10 tysięcy osób: niemieckich maszynistów, pielęgniarek, żołnierzy czy marynarzy gotowych do obsadzenia u-botów. Liczba ofiar wyniosła ponad 9500 tysięcy. Ludzie ginęli od uderzenia torped, z wyziębienia organizmu dryfując w morzu przy 20 stopniowym mrozie, ale też zabijając się nawzajem podczas walki o miejsce w szalupach ratunkowych. Była to prawdopodobnie największa tragedia morska w dziejach ludzkości. Dla Sebastiana Popka wrak jest ciekawy tylko wtedy, gdy posiada historię.

Z wieloma statkami na dno idzie największa tajemnica: przyczyna zatonięcia. Tak było ze szwedzką jednostką Mount Vernon, zatopioną w 1947 roku.

- Statek wyszedł w styczniu z portu w Gdyni i nigdy nie dotarł do miejsca przeznaczenia. W Szwecji uważa się, że został specjalnie zatopiony przez polską Straż Graniczną. Do dziś trwa dyskusja, czy jest to prawda. W tym roku zgłosiła się do mnie szwedzka ambasada z pytaniem, czy będziemy tam robić jakiś



Wrak statku Wilhelm Gustloff

Foto: Petr Vavricka

materiał zdjęciowy i czy zechcemy go im udostępnić - opowiada płetwonurek z Gdyni.

Nurek - śledczy

Dwa lata temu Sebastian Poppek poznał córkę kapitana tej zaginionej w tajemniczych okolicznościach jednostki.

- Trzykrotnie przyjechała tu ze swoimi córkami, także szukając dalszego ciągu tej historii - opowiada Poppek. - Na podstawie li-

stów, które wtedy pisał jej ojciec kobieta uważa, że wersja o zatopieniu statku przez polską straż nie jest wcale daleka od prawdy. Na transportowcu przewożącym węgiel, miano także przemycać uciekinierów politycznych z Polski. Kapitan pisał, że będzie to niebezpieczna podróż, że lista załogowa nie zgadzała się z listą wyjściową i że na pokładzie było więcej osób, niż powinno.

Obserwując działalność Pana Sebastiana można pokusić się

o stwierdzenie, że jest po trochu śledczym, próbującym rozwikłać zagadki sprzed lat. I wkłada w to dużo wysiłku.

- Faktycznie trzeba z gigantycznych ilości źródeł wyłapywać jakieś powiązania. Powiem szczerze, że większość poszukiwań opiera się na poszlakach - przyznaje pan Sebastian.

Kilka śledztw, identyfikacji jednostek, udało się Popkowi doprowadzić do końca.

- Zaczęło się od tankowca - zaopatrzeniowca „Terry” - wylicza Poppek. - Później był „Bengt Sture”, „V315”, „S-50” i jeszcze kilka innych jednostek. Ciężko je wszystkie wymieniać. Najbardziej dumny jestem z „V315” i „Bengt Sture”. Ich identyfikacja była najtrudniejsza ze względu na małą ilość informacji na ich temat. A jednocześnie były to wraki ciekawe do oglądania.

- Nurkowanie jest fajne samo w sobie, ale bardziej interesujące, jeśli znasz historię ludzi, którzy na tych jednostkach pływali - przekonuje płetwonurek. - One często są bardziej fascynujące, niż historia samych statków.

Dlatego zanim ten gdyński tropiciel podwodnych tajemnic wyruszy na wrak, jeśli to możliwe, stara się poznać jego historię.

- Kontaktuję się z ludźmi, którzy np. kiedyś na danej jednostce



Wrak statku Wilhelm Gustloff

Foto: Radek Hrusak



Sebastian Popek przygotowany do zejścia pod wodę

Foto: Petr Vanerka

plywali – wyjaśnia płetwonurk. - Przeważnie piszę, że jest taki a taki wrak, że się na niego wybieram. Albo, że już na nim byłem i że posiadam z tej wyprawy materiał filmowy. Mogę go za darmo udostępnić, ale w zamian oczekuję kilku zdań na temat historii jednostki lub zdjęcia np. taty z mamą i córką sfotografowanych w kabinie. To wbrew pozorom jest zawsze jakaś informacja.

Podwodne ekspedycje

Sebastian Popek nurkuje od około 15 lat. Od 12 roku życia uprawia żeglarstwo, zawsze fascynowało go morze i to, co kryje się pod jego taflą. Kurs płetwonurka zrobił dzięki ojcu jednego z kolegów, który w PRO był specjalistą od nurkowania.

- Zaczęłem jak wszyscy, czyli od jeziora – mówi Popek. - Jeździłem też na Hel na tzw. gwiazdobluki. Wskakiwało się do wody z falochronu i po nich wracało. Pierwszym wrakiem, który zobaczyłem był „Groźny”, polski ścigacz okrętów podwodnych.

Gdynianin jest oryginalny nie tylko w sposobie podchodzenia do wraków i ich historii. Organizuje też nietypowe podwodne wyprawy. W tym roku był w Narviku na „ORP Grom”. Jego ekipa jako piąta w historii eksplorowała ten wrak. Zezwolenie na wyprawę załatwił pół roku. Cztery dni nurkowali na głębokość poniżej 100 metrów. W zeszłym roku zorganizował pierwszą cywilną ekspedycję na „Graff Zeppelina”. Ten okręt wojenny Kriegsmarine, był jednym z czterech lotniskowców

Sebastian Popek z zawodu jest projektantem systemów informatycznych, posiada uprawnienia Trimix IANTD Normix Trimix Instruktor, Wreck Instruktor IANTD. Jest autorem 2 rozdziałów poradnika „Wraki Bałtyku”. W wyniku intensywnej działalności podwodnej gdynianina, powstało Bałtyckie Towarzystwo Wrakowe. Jego głównym celem jest propagowanie historii wraków, działalność historyczna czyli identyfikacja, poszukiwanie materiałów, organizowanie ekspedycji wrakowych i propagowanie bezpiecznego nurkowania wrakowego. Organizacja jest non profit, wszystkie materiały które jej członkowie tworzą, przekazywane są za darmo do zainteresowanych nimi instytucji. 17 października Sebastian Popek jedzie do Szwecji, gdzie na 114 metrach wraz z jedyną ekipą z Polski, będzie eksplorować 600-letnią kopalnię.

mających powstać w ramach programu rozbudowy nawodnej floty niemieckiej. Niemcy nigdy jednak nie zdążyli go zbudować i uzbroić do końca. W 1945 roku dostał się w ręce Rosjan, w 1947 zatonął płynąc na holu ze Szczecina do Leningradu.

- Z najbardziej znanych na Bałtyku wraków udało mi się zorganizować ekspedycję na „Wilhelma Gustloffą” - wylicza Sebastian Popek. - Następnym był „Bremerhaven”, jedyny pływający obóz koncentracyjny, jaki kiedykolwiek istniał. Zginęło na nim prawie 500 osób.

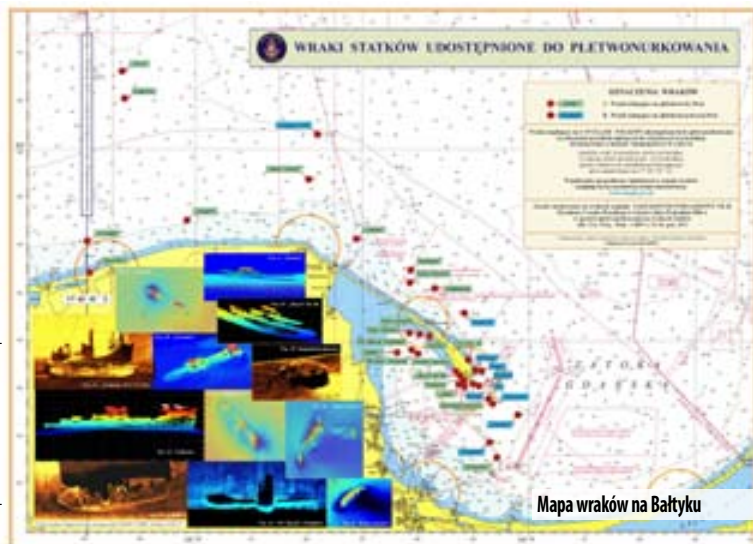
jednak, jak podkreśla Sebastian Popek, potrzebne jest duże doświadczenie.

- Wraki są niebezpieczne, bo nie wiadomo co się wydarzy w środku – tłumaczy – Coś się może np. oderwać z sufitu albo ruch wody może spowodować brak widoczności. Łatwo stracić orientację w takich warunkach. Na pewno jest to bardzo trudne i stresujące. Dlatego zdarza się, że ludzie błędzą lub giną we wrakach.

Nurkowanie wrakowe można określić zwiędzaniem. Leżące na morskich jednostki są jak podwodne muzea. Zasadą każdego szanującego się płetwonurka jest zabieranie spod wody tylko wspomnień, zdjęć i swojego partnera. Zostawia się tylko bąble.

Nie zawsze bezpiecznie

Wraki można zwiędzać na dwa sposoby. Opływając dookoła lub wchodząc do wnętrza. Tu



Mapa: Archiwum Sebastiana Popka

UNIQUE

CLUB&LOUNGE

NOWA KLUBOWA JAKOŚĆ
W SOPOCIE

Unique to niepowtarzalny i jedyny w swoim rodzaju Club.
Entuzjastom muzyki oferujemy szeroką ofertę brzmień.
Na dwóch wzajemnie uzupełniających się poziomach proponujemy:

STREFA CLUBOWA

Klub muzyczny oferuje
muzykę klubową i klasyczne brzmienia housowe.

STREFA LOUNGE

przyjazna i niepowtarzalna
atmosfera w górnej części
klubu połączona z
ekskluzywnym wnętrzem
tworzy wyjątkowe miejsce
na kulinarną ucztę.



WWW.UNIQUECLUB.PL

SOPOT, PLAC ZDROJOWY 1



HOTEL BLICK

„Tworzymy klimat, który zadowoli potrzeby i gusta naszych gości”



LOKALIZACJA i OTOCZENIE

Komfortowy i nowoczesny Hotel w samym sercu Gdyni - miasta cieszącego się coraz większą popularnością i uznaniem wśród turystów. Hotel Blick znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie Placu Kaszubskiego, ulicy Świętojańskiej i Skweru Kościuszki. Od nas blisko do najważniejszych instytucji użytku publicznego i rozrywek, dworca głównego PKP, PKS i portu morskiego i plaży miejskiej. Dzięki swojemu atrakcyjnemu położeniu Hotel Blick jest idealnym miejscem dla każdego - w pracy czy na urlopie, niezależnie od pory roku.

NOCLEGI

Naszym gościom oddajemy do dyspozycji 47 komfortowo i praktycznie wyposażonych pokoi z łazienkami z wc, w tym 4 dwupokojowe apartamenty z łazienkami z wanną. Wszystkie pokoje wyposażone są w TV kablową, telefon i internet przewodowy (bezpłatny).

RESTAURACJA i DRINK BAR

Nowoczesna i stylowa restauracja Hotelu Blick specjalizuje się w daniach kuchni tradycyjnej - nie tylko polskiej. Zajmujemy się kompleksową organizacją imprez okolicznościowych dla Państwa lub też pomagamy w organizacji imprez towarzyskich, rodzinnych czy biznesowych.



HOTEL BLICK***

GDYNIA, ul. JANA Z KOLNA 6 (obok Placu Kaszubskiego)

Tel. +4858 78 30 300 Fax. +48 58 78 30 301 Infolinia: 0801 000 769

e-mail: marketing@hotelblick.pl; recepcja@hotelblick.pl

www.hotelblick.pl



Podróże dalekie i bliskie

IZABELA MAŁKOWSKA

Politycy, artyści, dziennikarze, biznesmeni - na co dzień mocno zapracowani i jak każdy człowiek, potrzebujący wypoczynku. A, że na ten wypoczynek zbyt wiele czasu nie mają, to najczęściej na wakacje jeżdżą... nie tylko w wakacje. I jak to często bywa, odpoczynek łączy z pracą. Jeśli podróż na drugi koniec świata nie jest możliwa - do celów wypoczynkowych wykorzystują otoczenie, w którym mieszkają. Albo marzą o podróżach, czasem dalekich, a czasami sentymentalnych.

Wielu z nas słowo urlop z konieczności wpisuje do prywatnego słownika wyrazów obcych. Ogrom codziennych obowiązków nas przytłacza, pracy podporządkowujemy większość życia. I chociaż często trudno jest odciąć się zupełnie od spraw zawodowych, to - jak przekonują nasi rozmówcy - relaks, odpoczynek, czas poświęcony rodzinie, bądź samemu sobie, daje nie tylko olbrzymią satysfakcję, ale też pozwala naładować akumulatory.

Wakacje na morzu

Zimą uprawia ski-touring zjeżdżając po odludnych górskich szlakach. Latem lubi się wspinać po skałkach lub żeglować na morzu. Także w tym roku Jacek Karnowski, prezydent Sopotu, razem z synami popłynął w rejs. Z Romanem Paszke, katamaranem „Gemini” dotarli do Karshamn.

- Był to po części rejs promocyjny na Baltic Song Festiwal i jednocześnie wspaniały wypoczynek - opowiada Jacek Karnowski. - Moja komórka nie łapała zasięgu, można więc było oderwać się od pracy i całkowicie oddać przyjemnościom związanym z żeglowaniem. Jacht zro-

bił wrażenie na Szwedach. Dla mnie niezapomnianym przeżyciem było pełnienie roli sternika, podczas gdy na maszcie wisiało 600 m kw. żagli. Super wrażenia gwarantowała też drzemka na siatce między pływakami, kiedy katamaran płynie z prędkością ponad 30 węzłów.

Jacek Karnowski nie ukrywa, że rejs w towarzystwie synów i przyjaciół to relaks dla duszy i znakomita odskocznia od problemów dnia codziennego. A tych przecież mu nie brakuje.

Daleko i blisko

Na duchowe aspekty wypoczynku zwraca uwagę także gdyńska projektantka mody Jola Słoma. Jej zdaniem nie trzeba nawet wyjeżdżać na urlop, by

poczuć się, jak na wakacjach.

- Gdy mieszka się nad morzem, nawet kiedy nie wyjeżdża się na urlop, trudno mówić, że nie było się na wakacjach. Dla mnie istotne jest, abym po pracy miała czas dla siebie, żebym mogła wyskoczyć na rower, wziąć rolki i po prostu oderwać się od codzienności - twierdzi Jola Słoma, projektantka mody. - Mieszkając w Gdyni cały czas czuję się jak na urlopie. Jadę do Sopotu, podróżuję rowerem nadmorskimi ścieżkami, medytuję przy zachodzie słońca. To taki zastępczy wypoczynek.

Trzeba przyznać, że kaszubskie okolice sprzyjają takiej formie wypoczynku. Piękne lasy, jeziora, plaża, morze, rezerваты przyrody, urokliwe, ciche zakątki, w których człowiek czuje się

wolny niczym ptak. Odpoczywa nie tylko ciało, ale i dusza.

Na urlopie w pracy

Artysta rewiowy Paweł „Konjo” Konnak sam o sobie mówi, że na wakacje wyszedł 25 lat temu i do tej pory z nich nie wrócił.

- W czasie letnim prowadzę mnóstwo imprez plenerowych, które najczęściej odbywają się w miejscowościach wypoczynkowych - opowiada „Konjo”. - W tym roku byłem m.in. w Drawnie w województwie zachodniopomorskim. Mieszka tam świetny burmistrz Ireneusz wychowany na dźwiękach z Jarocina, właśnie z nim pływalismy łódką po jeziorach. Spędziłem czas na łonie natury wśród wspaniałych ludzi.

Zdaniem „Konja” dzisiejsze czasy nie pozwalają na to, aby wyłączyć się w stu procentach ze spraw służbowych.

- Kiedyś tylko bogatych stać było na to, żeby mieć komórkę - opowiada artysta. - Teraz tylko bogatych stać na to, żeby ja wyłączyć. Ja jestem średniozamożny, także noszę swoje biuro przy sobie. Tak więc zupełnie od pracy odciąć się nie mogłem.

Pracę z wypoczynkiem połączyła także senator Dorota Ar-



Jacek Karnowski na pokładzie katamaranu Gemini

ciszewska - Mielewczyk. Udało jej się spędzić tydzień z rodziną w Nowym Jorku.

- To była jedyna okazja, żeby chociaż kilka dni pobyć razem z mężem i dziećmi – opowiada senator. – Spotkałam się tam z siostrą, znajomymi. Oczywiście jeździliśmy na wycieczki, zwiedziliśmy Statuę Wolności, byliśmy w Central Parku, Muzeum Historii Naturalnej. Ale był to również czas pracy. Nie udało mi się więc odciąć od spraw służbowych, jednak połączyłam przyjemne z pożytecznym.

Wakacje po wakacjach

Pracowity rok, kwartał, miesiąc. Czasem plany wakacyjne trzeba przełożyć na okres poza sezonem. Wcale nie gorszym, niż upalny lipiec czy sierpień. Jesienny urlop zaplanował sobie reportażysta Maciej Siembieda.

- Mam zasadę, że nigdy nie wracam do miejsc, w których już byłam – opowiada. - Jak jeździłam np. na greckie wyspy to za każdym razem na inną. Uważam, że świat jest tak piękny i tak ogromny, że trzeba szukać nowych klimatów. Jedynym miejscem, do którego jednak lubię wracać i robię to wielokrotnie jest Krynica Górská. Ma dla mnie kompletną magię, szczególnie jesienią i teraz też o tej porze roku tam się wybieram. Zatrzymam się w ulubionym hotelu, zjem pyszną rybę z patelni i po prostu

odpocznę. Odetnę się całkowicie od pracy, wyłączę komórkę, będę spacerował, chodził po górach, odkrywał łemkowski klimat, jeździł na Słowację i spał.

Klika dni w górach spędzi także „Konjo”.

- Ponownie wejść na Świnicę, pospaceruję dolinami, popiszę wiersze – wylicza artysta. – Powzruszam się widokami jak z serialu o Janosiku. Upoję spokojem, ciszą, ekologią, bo za chwilę pochłonę mnie jesienna trasa.

Za górami, za lasami

W bardziej egzotyczne klimaty wybierze się dyrektor Nadbałtyckiego Centrum Kultury w Gdańsku Lawrence Okey Ugwu. - Jak co roku pojedę do Nigerii, mojego rodzinnego kraju. Każdy tamtejszy pobyt jest dla mnie niesamowitym przeżyciem. Wyjadę na miesiąc, a ten czas spędzę z moim starym ojcem. Będę odwiedzał rodzinę i delektował się klimatem Afryki.

Niektórzy planują już wakacje na wiosnę. Od kilku lat, właśnie o tej porze roku, projektanci mody z Gdyni Jola Słoma i Mirosław Trymbulak latają do Indii.

- Spędzimy tam kilka tygodni na Światowym Uniwersytecie Duchowym – opowiada Jola Słoma. - Tak naprawdę trudno ten czas nazwać wypoczynkiem, bo nie leżymy na plaży, tylko kilka razy w ciągu dnia medytujemy, mamy treningi, wykłady. Moż-



Jola Słoma w Indiach

na powiedzieć, że jest to urlop dla umysłu, nie ciała. Wracamy stamtąd ze zresetowaną głową. Daje nam to niesamowity rodzaj dystansu do rzeczywistości.

Dla Joli Słomy i Mirosława Trymbulaka najtrudniejszy był pierwszy wyjazd. Zaskakiwało i przerażało ich wszystko, inni ludzie, inna kultura i zapachy. Teraz ich coroczne wyjazdy do Indii stały się rytuałem, który starannie pielęgnują i szanują. Bo to Indie naładowują ich witalne akumulatory na cały rok mieszkania w Polsce.

- Jeździmy do Mount Abu – opowiada Jola Słoma. - Znajduje się tam niesamowity park, który w okresie suszy, w okolicy gdzie wszystko jest szare i niedostępne, wygląda jak cud natury. Są tam piękne kwiaty i rośliny, cudowne zapachy i kolory. Wchodzi się do niego, jak do innego świata. To ucza dla oczu i zmysłów w gołe.

A co było, to (nie)wróci

Paweł „Konjo” Konnak uważa się za szczęśliwego człowieka, więc o urlopie specjalnie nie marzy. Przyjmuje to, co zsyła mu los. Jednak...

- Chciałbym zrobić sobie dłuższą podróż po Ameryce – rozmarza się „Konjo”. - Zwiedzić całą Kalifornię, Florydę, dłużej posiedzieć w Nowym Jorku. Kiedyś prowadziłem sylwestra w USA, w zamian za to dostałem dwutygodniową podróż po Stanach. Jeździliśmy od Waszyngtonu, przez Przylądek

Kennedy'ego, do Orlando – tam musiałem poprowadzić zabawę sylwestrową, później miałem już wolne. Pojechaliśmy do Miami, na Key West, śladami Hemingway'a, zwiedziliśmy parki narodowe, centrum Atlanty i ośrodek sportów olimpijskich. To było naprawdę topowe wydarzenie rekreacyjne mojego życia.

Jacek Karnowski za swoje najlepsze wakacje uważa żeglownię z rodziną i przyjaciółmi po Chorwacji. - Zwiedziliśmy dziesiątki małych portów, morze było ciepłe, wiał silny wiatr; żeglownię było samą przyjemnością – wspomina prezydent Sopotu.

Dorota Arciszewska-Mielewczyk wakacje życia miała w 1978 roku.

- Spędziłam pół roku w rejsie dookoła świata, z rodzicami, na statku MS Broniewski – wspomina senator. - Byliśmy w trzydziestu sześciu portach. Mam jeszcze pamiętnik z tej podróży, a w nim ze szczegółami opisany każdy dzień i zdjęcia.

Na najbliższy urlop senator chciałaby pojechać gdziekolwiek, byle daleko, na długo i całą rodziną. Marzy jej się Tasmania. Lawrence Okay Ugwu chciałby jeszcze raz wybrać się do Izraela, Kanady i Włoch. Jacek Karnowski – do Australii.

Od marzeń do ich spełnienia niedaleko, czasem wystarczy impuls, żeby spakować się i wyruszyć na wakacje życia. Tak więc do zobaczenia w Izraelu, Tasmanii, Japonii, Australii... ■



Dorota Arciszewska i Johnny Deep

Bawarska bestia

foto: Paweł Kleimeder

JAKUB JAKUBOWSKI

Ta maszyna stworzona jest do jazdy po torze i na torze właśnie osiąga największe sukcesy. Konstruktorom BMW zamarzył się jednak tytuł króla szos i dzięki temu powstała drogowa wersja modelu S1000RR. Od momentu debiutu stał się najbardziej pożądanym modelem w swojej klasie. Od roku jeździ na nim Daniel Jarzombek, gdański motocyklista wyczynowy i specjalista od motocyklowych ewolucji zwanych stuntem.

Maszyna, na której jeździ Daniel wzbudza zachwyt każdego, kto zna się na rzeczy. Wyjątkowe jest w niej to, że nawet zapaleni fani Yamahy, Hondy, czy Kawasaki, na bawarskiego „ścigacza” nie powiedzą złego słowa.

- Myślę, że Niemcy wysoko zawiesili poprzeczkę konkurencji. Oczywiście sylwetka, stylistyka jednemu się może podobać, innemu nie, ale nikt nie skrytykuje właściwości jezdnych i rozwiązań technicznych tego modelu. Widać tutaj lata doświadczeń wyniesionych z wyścigów motocyklowych, samochodowych i Formuły 1 - mówi Daniel Jarzombek.

Motocykl jest przemyślany i dopracowany pod każdym względem. Jest przede wszystkim wygodny, kierowca może przyjąć optymalną pozycję i pod pełną kontrolą, z poczuciem pewności za sterami oddać się przyjemności z szybkiej i dynamicznej jazdy.

- Ważne jest to, że wszystkie przełączniki są sensownie, a wręcz intuicyjnie rozmieszczone, wyświetlacz jest przejrzysty i prosty w obsłudze, dzięki czemu komunikowanie się z motocyklem jest bardzo proste. Oprócz osiągnięć i łatwości prowadzenia, kolejnym mocnym punktem tej maszyny jest elektronika. Mamy do wyboru 4 mapy zapłonowe oraz system kontroli trakcji DTC, a także ABS przedniego i tylnego koła. Wszystkie systemy są kontrolowane za pomocą dwóch przycisków na kierownicy, a zmian można dokonywać podczas jazdy, bez potrzeby zatrzymywania się. Dzięki temu możemy łatwo zapanować nad tym wulkanem energii - dodaje Daniel.

O tym, jak duży jest to wulkan przekonują dane techniczne. W fabrycznej wersji z jednolitrowego silnika można wycisnąć 193 KM. Maszyna Daniela, dzięki przelotowemu wydechowi Akrapovic, zo-

stała podkręcona do ponad 200 KM.

- Ten motocykl to prawdziwa bawarska bestia. Okiełznać ją może tylko doświadczony kierowca. Ale jak już ją oswoi to zostaną przyjaciółmi na lata. Jeździę wyczynowo od 15 lat i w życiu na niczym lepszym i bezpieczniejszym nie jeździłem - zachwala Daniel.

Bezpieczeństwo i znakomite właściwości jezdne zapewnia w pełni regulowane zawieszenie. Ogromne tarcze i zaciski Brembo gwarantują najkrótszą drogę hamowania w klasie motocykli o pojemności jednego litra.



 LEXUS



DAJE PRZEWAGE

LEXUS GDYNIA
Aleja Zwycięstwa 162

58 666 16 66
WWW.LEXUS-GDYNIA.PL



Zamięłowanie do Włoch pojawiło się wraz z pierwszą wizytą właścicieli w Livigno. Od tego czasu regularnie odwiedzają tę malowniczą miejscowość w regionie Lombardii.

Włoski duch w powietrzu

- Po każdej podróży spotykamy się ze znajomymi w naszym mieszkaniu i opowiadamy sobie wrażenia. Staramy się świętować tak jak Włosi, spontanicznie, radośnie, delektując się włoską kuchnią, muzyką i wspomnieniami. Dlatego ważnym elementem jest wnętrze - mówi Beata Patkowska.

Stworzeniem tego wnętrza, o oryginalnym włoskim klimacie, zajęła się projektantka Marta Bagińska.

- Od początku głównym założeniem było stworzenie wnętrza o włoskiej duszy. Jest to bardzo charakterystyczny styl m.in. znajduje się w nim mnóstwo drewna, dominują ciepłe barwy - mówi projektantka.

Wystarczy otworzyć drzwi mieszkania, aby dosłownie poczuć, że jego właściciele są we włoskich klimatach wręcz zakochani. Aromat włoskich specjalów unoszący się w mieszkaniu jest niesamowity. Gdy jednak ktoś nie rozpoznaje zapachu włoskiej kuchni od razu po przekroczeniu progu zostaje nakierowany na właściwe tory. Kapitałnym pomysłem Marty Bagińskiej było stworzenie na głównej ścianie w jadalni fresku przedstawiającego Wenecję.

- Jest to suchy fresk, który sama wykonałam nie będąc nigdy wcześniej w Wenecji. Dwa lata później wraz z panią Beatą wybrałyśmy się do Włoch w celu przekonania się, czy oby na pewno obraz przeze mnie wykonany odzwierciedla wenecką rzeczywistość. Okazuje się, że mam dobre oko - śmieje się pani Marta.

Nowoczesna kuchnia

Delikatnie beżowe ściany doskonale pasują do drewnianych elementów znajdujących się w jadalni i kuchni. Projektantka połączyła stary styl ciężkich dębowych krzeseł i stołu znajdujących się w jadalni z delikatną w ciemnym odcieniu nowoczesną kuchnią. Te dwa pomieszczenia zostały połączone piaskowymi kaflami położonymi na podłodze. Jeśli chodzi o aranżację kuchni to było z tym trochę problemów. Po wielu próbach właściciele zdecydowali się na nowoczesną kuchnię w kolorze wenge z elementami ciemnego szkła.

- Kuchnia była wymieniana trzy razy ponieważ za każdym razem czegoś mi brakowało. W pierwszej wersji nie było zmywarki, przez co kuchnia była strasznie niepraktyczna. Kolejna była wykonana w stylu rustykalnym, co się całkowicie gryzło z aktualnym wnętrzem mieszkania. Dlatego zdecydowaliśmy się na nowoczesną i praktyczną, w której

Prestizowe wnętrze

Z ziemi włoskiej

NATALIA LEBIEDŹ

Wnętrze o włoskiej duszy - tak można określić mieszkanie Państwa Patkowskich z Redy. Fascynację Italią odkrywamy w każdym zakamarku tego mieszkania. Proste formy, żadnych ekstrawagancji, wszystko ze smakiem otulone ciepłymi, pastelowymi barwami.



Foto: Marek Stiller

jedynym elementem stałym od wielu lat są kafle - opowiada pani Beata.

z dwóch kawałków marmuru - wyjaśnia projektantka.

Rodzinne pamiątki

Mieszkanie żyje pamiątkami z podróży, zdjęciami krewnych oraz rzeczami, które zostały specjalnie zaprojektowane przez projektantkę. Stare, rodzinne fotografie właścicieli mieszkania zawiesili na ścianie w ciemno brązowych ramkach. Dzięki zdjęciom mieszkanie jest przytulne i rodzinne. Na uwagę zasługuje stary skórzany fotel, który przeszedł gruntowną renowację.

- Fotel trafił do nas prosto z domu babci. Po odpowiedniej renowacji doskonale wpisuje się we wnętrze mieszkania - mówi Beata Patkowska.

Natomiast projektantka skupiła się przede wszystkim na ścianach i to nie tylko pod względem artystycznym, ale również praktycznym.

- Państwo Patkowsky uwielbiają oryginalne, jedyne w swoim rodzaju przedmioty. Taki właśnie jest zegar, który został usytuowany na ścianie w jadalni. Został on zrobiony

Abstrakcyjna pomarańcza

W salonie na ścianach triumfuje ochrowa żółć z dodatkiem oryginalnej miedzi, która także pojawia się jako element w dębowych meblach. Na ścianie abstrakcyjny obraz namalowany przez projektantkę. Doskonale dobrana pomarańczowa kanapa i fotel świetnie pasują do dębowych mebli we wnętrzu. Całość uzupełniają ciemno czekoladowe panele, ręcznie robione lampiony oraz zegar z wypalanego szkła.

Właściciele mieszkania mają ogromny sentyment do wielkiej dębowej skrzyni, która została usytuowana koło okna w salonie. Jest to pamiątka rodzinna, która jest z nimi od samego początku.

Włoski styl, który panuje w mieszkaniu Państwa Patkowskich jest nie tylko zasługą dobrze zaprojektowanego wnętrza, ale również ciepłego i rodzinnego nastawienia właścicieli do gości i przyjaciół, którzy zawsze są mile widziani w ich domu...



Wenecja w wykonaniu projektantki Marty Bagińskiej.

Beżowe kolory, wnęki i zaokrąglenia, czyli włoski styl

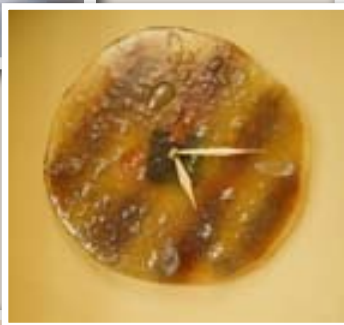


Nowoczesnej kuchni klimatu dodają oryginalne kafle na ścianie



Zegar z palonego szkła

Dzbanek z Włoch pełni rolę dekoracyjną



Zegar zrobiony z dwóch kawałków marmuru



Stara dębowa skrzynia dominuje w salonie



Skórzany fotel przeszedł gruntowną renowację

Aromatyczna moc czarnego złota

IZABELA PEK, MATYLDA PROMIENŃ

Kawa zagotowana, to kawa nieudana” - tak mówią we Francji. We Włoszech na małą czarną dobra jest każda pora. W Polsce picie kawy staje się modne, a wizyta w kawiarni to jedna z ulubionych form spędzania wolnego czasu. Aby się o tym przekonać wystarczy wybrać się na spacer szlakiem wytyczonym przez trójmiejskie kawiarnie.

Za ojców kawy uchodzą Beduini, którzy zbiali na niej wielkie fortuny. Nic więc dziwnego, że roślina nazywana czarnym złotem strzeżona była bardzo mocno, a jej wywóz karany był śmiercią. Gdy w końcu z aromatycznym i pobudzającym napojem zapoznali się chrześcijanie od razu uznali go za napój szatański. Dzisiaj w kawie rozsmakowany jest cały świat. Jak przekonują smakosze, jej picie trzeba celebrować. Uwielbiał ją już Ignacy Krasicki, a także Adam Czartowski.

Włoskie zwyczaje nad Wisłą

Moda na spędzanie czasu w kawiarniach przyszła do Polski z innych krajów europejskich. Dla Włochów na picie kawy zawsze jest odpowiedni czas. Bardzo popularne są tam bary, w których kawę pije się na stojąco, niemal w biegu. W niektórych barach w ogóle nie ma stolików, a jeżeli już są, to dla obcokrajowca może być zaskoczeniem, że do rachunku trzeba doliczyć miejsce siedzące. Przy stolikach w barach włoskich najczęściej siedzą turyści. Często nie mają oni pojęcia o tym, że

za tą chwilę przyjemności zapłacą tyle, ile poniesie właściciela fantazja. Zależy to na przykład od miejsca lub też widoku, jaki może podziwiać taki turysta siedząc i popijając kawę, albo też od tego, który z „sławnych” gości pił ją w tym miejscu. Tego w przewodnikach turystycznych nie piszą, a jest to pewien znany tylko Włochom zwyczaj. Włosi nie muszą siedzieć z kubkiem w rękach, żeby się napić kawy. Wpadają na małą czarną, zamieniają kilka słów z właścicielem baru i ruszają dalej.

Polaków zwyczaj

Polacy też piją kawę „w biegu”, w termokubkach, z których można pić w drodze. Picie kawy na ulicy stało się ogólnie przyjętym i akceptowanym zwyczajem, który nikogo już teraz nie dziwi w dużych miastach. W Polsce bardzo popularne jest powiedzenie, że „czas, to pieniądz”. Zwłaszcza, jeśli jest to czas pracy. Po pracy, to co innego. Można wreszcie usiąść w kawiarni i prawdziwie delektować się smakiem. Do wyboru zwykle jest ich w kawiarni kilkadziesiąt. Polacy jednak najczęściej wybierają kawę mleczną – latte i na słodko, często z dodatkiem syropu sma-

kowego, waniliowe, karmelowe i z bitą śmietaną. Dla uatrakcyjnienia smaku kawy dodaje się przyprawy, takie jak kardamon, cynamon czy goździk. Podaje się je z bitą śmietaną, gałką lodów, słodką polewą, a nawet chilli.

Fantazja nie zna granic

- Jeśli chodzi o picie dobrej kawy to wciąż jesteśmy daleko w tyle za Włochami lub Skandynawami. Wynika to z tego, że przez lata był bardzo trudny dostęp do dobrych produktów. Dzisiaj ta świadomość rośnie. Polacy

coraz częściej wybierają ziarna arabiki. Rośnie przede wszystkim sprzedaż samego espresso, co już świadczy o zmieniających się gustach. W naszej kawiarni pytamy klientów o preferencje. Jeśli klient jest w stanie docenić głęboki smak kawy, to proponujemy mu nasze espresso przygotowane z autorskiej mieszanki wyselekcjonowanych ziaren arabiki pochodzących z Kostaryki, Javy, Indii. Jeżeli chce zasmakować nieco bardziej fantazyjnej kawy to polecamy Panna Cotta Mocca – mleczną kawę z dodatkiem białej czekolady oraz



syropu malinowego, podawana z bitą śmietaną oraz sosem malinowym lub Creme Brulee Cappuccino - kawę na bazie espresso o smaku legendarnego włoskiego ciasta z kompozycją syropów smakowych. Rodzaj kawy można dopasować do pory roku. Jesienią dobrze jest skosztować Chocolate Honey Mocha tj. akasmitna czekoladowo - miodowa kawa z nutką cynamonu - mówi Karolina Wielgomas, właścicielka sopockiej kawiarni La Crema Cafe.

Aromatyczna odskocznia od codzienności

Kawiarnie wyrastają jak grzyby po deszczu. Duże, sieciowe, jak i małe, kameralne coffee bary. Przy stolikach mnóstwo ludzi - mężczyźni w dobrze skrojonych garniturach i krawatach, eleganckie kobiety, mniej „formalni” przedstawiciele wolnych zawodów, lanserzy obserwujący leniwie rzeszywistość spod markowych okularów przeciwsłonecznych. Zewsząd słychać rozmowy, śmiechy. Menagerowie umawiają się w kawiarniach na rozmowy biznesowe, zakochani na randki, freelancerzy wykorzystują je jako biura, a wszystko w towarzystwie unoszącego się w powietrzu cudownego, kawowego aromatu.

Największą zaletą kawiarni, szczególnie tych sieciowych, jest ich umiejscowienie. Zwykle usytuowane są tak, żeby klient mógł wejść do nich „po drodze”, żeby zrobić sobie chwilę przerwy w codziennym, monotonnym życiu, czyniąc z kawiarni miejsce na złapanie oddechu. A przy okazji też popracować na notebooku, wysłać maila, przeczytać aktualną prasę, czy zanurzyć się w lekturze ulubionej książki.

- Coffee break to obowiązkowy punkt w moim rozkładzie dnia. Pracując w centrum handlowym nie mogę narzekać na nudę, ale ciągły kontakt z klientem bywa bardzo męczący. Nic więc dziwnego, że wypad na dół do Empik Cafe potrafi ukoić nerwy i stres. Gdy się pojawiają nawet nie muszę mówić, czego chcę się napić. Barista już wie, że piję zawsze mocniejsze latte z syropem - mówi Pani Agnieszka,

kierowniczką jednego z butików w gdyńskim centrum handlowym Klif.

Obleżenie przeżywają nie tylko sieciowe kawiarnie, do których wpadamy najczęściej na „szybką” kawę. Niezapomnianym przeżyciem może być także degustacja dobrej kawy w niedużych, urokliwych kawiarniach charakteryzujących się klimatycznym wystrojem, nastrojową muzyką w tle i obsługą, u której widać pasję. Tu czas leci wolniej, nikt się nie spieszy, nikt przede wszystkim nie łapie w pośpiechu tekturowego kubka patrząc nerwowo na zegarek. Jak przekonują koneserzy dopiero w takich warunkach można prawdziwie delektować się kawą.

Kawiarnia w domu

Picie kawy jest dziś trendy. Uważa się, że parzenie, a potem filtrowanie kawy to najlepszy sposób na to, by kawa zachowała swój aromat i smak.

- Kawa, obok wina i sushi, to w tak zwanych wyższych kręgach, temat bardzo modny. Dzisiaj w dobrym tonie jest nie tylko spotkać się z przyjaciółmi w kawiarni, ale też zaprosić ich na dobrą kawę do domu. Podając na stół oryginalną, aromatyczną małą czarną można błysnąć w towarzystwie, ale najważniejsze jest chyba to, że kawowe eksperymenty mogą przeobrazić się w smakowitą pasję, a jej efektem są fantastyczne przepisy na kawę - mówi sopocki socjolog Roman Gruszecki.

Słowa te znajdują potwierdzenie w wielu przykładach.

- Odkąd kupiłam dobry ekspres do kawy lubimy z przyjaciółkami eksperymentować z przepisami. Spotykamy się w moim domu w większym gronie i każda z nas prezentuje jakieś nowości. Lubię łączyć kawę z różnymi alkoholem, szczególnie z likierem amaretto - mówi Brygida Pietrzak, dyrektor administracyjna spółki deweloperskiej.

Wojciech Pietraszak, właściciel firmy informatycznej kawoszem stał się przez przypadek.

- W młodości rodzice zmu-



szali mnie do picia zbożówki, a już później żona podawała do śniadania zwykłą kawę rozpuszczalną. Podczas zagranicznej podróży służbowej mój kontrahent zaprosił mnie na kawę i poprosił, aby to on mógł dokonać za mnie wyboru. Zostałem poczęstowany legendarną kawą Blue Mountain. To zmieniło nie tylko moje nastawienie do kawy, ale też chyba życie. Kawa stała się moją pasją i potrafię ją przyrządzać na wiele

oryginalnych sposobów - opowiada Wojciech Pietraszak.

Nie da się ukryć, że kawa znacząco wpisała się we współczesne trendy i styl życia. Działa pobudzająco i orzeźwiająco, przyspiesza przemianę materii i zwiększa sprawność myślenia. Słaba lub mocna, gorzka lub słodka, czarna lub biała potrafi zachwycić różnorodnością smaków i aromatów nawet najbardziej wymagających koneserów. ■

REKLAMA

LA CREMA
CAFÉ

DO PRZYGOTOWANIA PERFEKCYJNEJ KAWY POTRZEBNE SĄ CZTERY CZYNNIKI...

- La Miscela - odpowiednio dobrana mieszanka
- La Macchinadosatore - młynek żarnowy
- La Macchina - ekspres ciśnieniowy
- La Mano - barista

...MY SPEŁNIAMY JE WSZYSTKIE

www.lacremacafe.pl
Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 14

Bank nadziei

NATALIA TYSZKA

Przeżywają prawdziwe oblężenie i są często jedyną nadzieją dla tysięcy par borykających się z problemem niepłodności. Banki nasienia, mimo że wciąż w naszym kraju budzą sporo kontrowersji, stają się coraz popularniejsze. I to nie tylko wśród tych, którzy szukają w nich nadziei na potomstwo, ale również wśród tych, którzy tą nadzieją innych chcą obdarować.



Foto: Materiały prasowe

O niepłodności żeńskiej słyszy się o wiele częściej niż o problemach mężczyzn. Tymczasem aż w przypadku 40 - 50 proc. niepłodnych par główną przyczyną niepłodności jest czynnik męski.

Kiedy mężczyzna jest bezpłodny

Do czynników niepłodności męskiej zaliczamy m.in.: zaburzenia plemników, nieprawidłową ruchliwość plemników, zaburzenia anatomiczne i czynnościowe, umożliwiające znalezienie się plemników w nasieniu, a także sposób życia - w szczególności są to: stres, nadwaga, nadmierne spożywanie alkoholu, picie kawy oraz palenie papierosów. W zakresie niepłodności męskiej leczenie najczęściej polega na postępowaniu operacyjnym lub farmakologicznym.

To pierwsze dotyczy operacji żyłaków powrózków nasiennych, zaburzeń drożności dróg wyprowadzających nasienie, wad wrodzonych czy nowotworów. Leczenie farmakologiczne polega głównie na podawaniu leków przeciwzapalnych i antybiotyków w przypadkach podejrzenia istnienia stanów zapalnych oraz preparatów hormonalnych.

- Złożenie depozytu nasienia przez mężczyznę w celu jego późniejszego wykorzystania jest niezwykle pomocne w leczeniu niepłodności technikami wspomaganego rozrodu - tłumaczy dr n. med. Dariusz Wójcik z Centrum Zdrowia Gameta Gdynia. - Korzysta się z tego w dwóch sytuacjach. W pierwszym przypadku chodzi o zapewnienie dostępności nasienia mężczyzny w czasie jego krótkotrwałej nieobecności (np. wyjazd służbowy) wypadającej akurat na

okres płodny partnerki. W drugim przypadku depozyt nasienia zabezpiecza możliwość posiadania własnych dzieci mężczyźni, który stoi przed koniecznością leczenia onkologicznego, powodującego często nieodwracalne uszkodzenie procesów spermatogenezy i całkowitą utratę płodności - dodaje specjalista.

Dawca optymalny

Jedną z poważnych przyczyn niepłodności męskiej jest także tzw. azoospermia, czyli brak plemników w nasieniu. Azoospermia jest najczęściej nieodwracalna, a jej leczenie tylko w wyjątkowych przypadkach przynosi efekty. Brak plemników całkowicie wyklucza możliwość zajęcia w ciążę w sposób naturalny, jak i w wyniku metod zapłodnienia pozaustrojowego. Grupie pacjentów, u których

stwierdzono w badaniu nasienia brak plemników specjaliści zlecają skorzystanie z banku anonimowych dawców nasienia.

Technika kriokonserwacji, czyli zamrażania nasienia umożliwia zajście w ciążę partnerkom niepłodnych mężczyzn, dzięki zastosowaniu nasienia anonimowego dawcy. Dawcami są zazwyczaj młodzi (w wieku od 18 do 40 lat), zdrowi mężczyźni posiadający najczęściej już własne dzieci (jednak potwierdzenie płodności nie jest tu wymagane). Dawcę para dobiera na podstawie cech psychofizycznych, jakie sama reprezentuje tj.: wykształcenia, wzrostu, masy ciała, karnacji, grupy krwi, czynnika Rh, koloru oczu, włosów.

- Nasienie dawcy zostaje użyte do technik wspomaganego rozrodu dopiero po odpowiednim okresie karencji tj., wykonaniu badań wirusologicznych i mikrobiologicznych oraz genetycznych. Pozwoli to wykluczyć wszelkie zaburzenia i choroby neurologiczne, psychiczne, choroby serca, cukrzycę, a także nowotwory - tłumaczy „Prestiżowi” dr Joanna Liss, Kierownik Laboratoriów In Vitro INVIC-TA.

Anonimowy dawca

Dane osobowe dawcy, jak i dane osób korzystających z nasienia objęte są tajemnicą. Nasienie danego dawcy wykorzystywane jest do momentu stwierdzenia piątych narodzin dziecka poczętego w wyniku użycia tego depozytu.

- Mężczyzna, który pragnie zostać anonimowym dawcą oddaje krew do badań laboratoryjnych w kierunku chorób infekcyjnych i przenoszonych drogą płciową (HIV, HCV, HBS, CMV, WR

- przyp. red.) oraz na badanie grupy krwi – tłumaczy dr Liss. - Następnie kandydat oddaje też próbkę nasienia. Gdy spełnia ono odpowiednie kryteria odnośnie ilości, budowy morfologicznej i ruchliwości, próbka zostaje zamrożona i przechowywana jest w temperaturze ciekłego azotu. Po wstępnej kwalifikacji anonimowy dawca oddaje nasienie jeszcze dwukrotnie w odstępach 2-3 dniowych. Ponowne badanie krwi przeprowadzane jest po upływie 4 - 6 miesięcy od pierwszej wizyty w banku nasienia. U panów wykonywane jest też badanie kariotypu oraz badanie obecności mutacji w genie CFTR w celu wykluczenia nosicielstwa chorób genetycznych – dodaje dr Liss.

Jak przygotować się do badania nasienia?

Badanie nasienia jest podstawowym badaniem sprawdzającym płodność męską. W celu wykonania badania, mężczyzna musi dostarczyć nasienie uzyskane w wyniku masturbacji. Pobrane do badania nasienie powinno być przechowywane w temperaturze zbliżonej do temperatury ciała (37°C) i jak najszybciej dostarczone do badania (najlepiej w ciągu pół



możliwość oddania nasienia na miejscu, w samym banku, w specjalnie przeznaczonym do tego celu pokoju. Przygotowując się do badania należy pamiętać o tym, że powinno być ono poprzedzone z zachowaniem 2-7 dniowej wstrzemięźliwości płciowej (największe stężenie plemników znajduje się w początkowej

używek, starać się unikać stresu i zbytniego wysiłku fizycznego.

Koszty przechowywania nasienia

- Nieobecność męża nierzadko wydłuża czas oczekiwania na wykonanie procedur rozrodu wspomaganego. Zamrożenie nasienia pozwala na podanie kobiecie leczonej metodą inseminacji nasienia partnera podczas jego nieobecności – mówi dr Wójcik. - Depozyty obejmują pełne badanie nasienia włączając w to komputerowe badanie (CASA), kriokonserwację i przechowywanie w ciekłym azocie. Depozyty krótkoterminowe na okres trzech miesięcy kierowane są do mężczyzn przystępujących do procedur rozrodu wspomaganego, jako zabezpieczenie wynikające z nieobecności podczas zabiegu bądź pogarszających się parametrów nasienia – dodaje lekarz.

Całościowy koszt trzymiesięcznego przechowywania nasienia wynosi 200 zł. Depozyty długoterminowe przewidziane są dla par przystępujących do procedur rozrodu wspomaganego, a głównie do partnerów, u których stwierdzono postępu-

jącą oligospermiją (obniżone parametry nasienia). Dzięki temu istnieje możliwość zabezpieczenia nasienia i wykorzystania go w późniejszym czasie. Koszt rocznego przechowywania to 600 zł.

Bank pięknych dawców

Korzystanie przez nieplodną parę lub przez samotne kobiety z banków nasienia staje się coraz bardziej popularne. Wciąż jednak nie jest to w pełni akceptowane przez część społeczeństwa. Zawsze pojawia się szereg wątpliwości związanych przede wszystkim z genami, cechami charakteru, ale również wyglądem, jaki dziecko odziedziczy po anonimowym dawcy. Jeden z portali randkowych – BeautifulPeople.com uruchomił w tym celu jako pierwszy na świecie wirtualny bank nasienia. Dawcy, którzy oferują w nim swoją spermę uznawani są za pięknych poprzez głosowanie grona użytkowników płci pięknej. Dawcy w serwisie nie są więc anonimowi, dlatego jeżeli jesteśmy zainteresowani bezpośrednim kontaktem, nie ma przeszkód w pójściu razem na kawę i ustaleniu wszystkich szczegółów. ■



godziny do 40 minut od pobrania), w przeciwnym wypadku znaczna część plemników może obumrzeć lub zmniejszyć swoją żywotność. Istnieje również

porcji wytrysku - przyp. red.). W okresie poprzedzającym badanie dobrze jest prowadzić higieniczny tryb życia, unikać alkoholu, papierosów i innych

Zatrzymaj piękno na długo...

Pewnego dnia uświadomiłam sobie, że jestem dojrzałą kobietą. Młodzięcze lata przeminęły, a razem z nimi moja nieskazitelna uroda. Pamiętam jak koleżanki zazdrościły mi mojej skóry, powtarzały, że mam piękną cerę. Sama lubiłam moją delikatną skórę, niestety upływający czas nie był moim sprzymierzeńcem. Teraz, gdy przeglądałam się w lustrze, odnajduję nowe zmarszczki, przebarwienia, moja twarz wydaje mi się zmęczona, szara. Odbijają się na niej wszystkie życiowe smutki i zmartwienia.

Zawsze starałam się ukrywać nawet pierwsze oznaki starzenia. Kremy pod oczy, najnowsze preparaty na szyję, maseczki - miały działać cuda. Z nadzieją spoglądałam w lustro, za każdym razem uporczywie powracała myśl - to nie ja.

Zdesperacją zaczęłam poszukiwać jakichś zabiegów poprawiających stan skóry, jej napięcie i koloryt.

Przez chwilę pomyślałam o bardziej drastycznych metodach, tam, gdzie trzeba użyć skalpela. Szybko zrezygnowałam z tego pomysłu. Rekonwalescencja po tego typu ingerencjach trwa długo, mogą zostać blizny.

Po długich poszukiwaniach natrafiłam w Internecie na jedną z najnowszych metod w dziedzinie odmładzania. Bezpieczny, małoinwazyjny zabieg wstrzyknięcia kwasu L-polimlekowego. Zabieg, który był porównywany do bezoperacyjnego liftingu twarzy. Przeczytałam, że pobudza w sposób naturalny skórę do samodzielnej produkcji kolagenu. Po pierwszych informacjach miałam zamęt w głowie. Jak wygląda ten zabieg? Ile kuracji muszę zaaplikować? Czy to bolesne? Ile musi upłynąć czasu zanim będę dobrze wyglądać? Zaczęłam przeszukiwać Internet żeby znaleźć więcej szczegółowych informacji. „Lifting w butelce”, „eliksir młodości” - były to najczęstsze zwroty, jakie pojawiały się w opisach tego zabiegu.

Sculptra, bo tak właśnie nazywa się preparat z kwasem L-polimlekowym ujędnia i wypełnia między innymi okolice kości jarzmowych, bruzdy nosowo-wargowe, poprawia owal

twarzy, unosi kąćki ust. Jest skuteczna w liftingu szyi, odmładzaniu dekoltu i grzbietów rąk. Zabieg z użyciem Sculptry porównywany jest do liftingu i może być stosowany w różnego rodzaju wskazaniach. Mimo ogromu wiadomości, pozytywnych opinii na wielu forach, długo nie mogłam się zdecydować. Myślałam o Sculptrze niemal codziennie, jednak brakowało mi odwagi. Pewnego dnia dowiedziałam się, że mój syn zostanie ojcem, a ja zostanę babcią. Wtedy znów powróciła myśl o dojrzałości, nieuchronnej starości. Postanowiłam się więcej nie zadrećzać i pójść na całość.

Zabieg trwał raptem dwadzieścia minut i na szczęście nie był bolesny. Na drugi dzień pojawił się niewielki obrzęk, ale to normalne przy iniekcjach. Kilka razy dziennie musiałam masować twarz, zgodnie z zaleceniami. Jak mówiła pani doktor preparat najskuteczniej działa po wykonaniu 3 - 4 zabiegów, więc i ja powtórzyłam go trzykrotnie.

Po niedługim czasie, około 6 tygodni od wykonania pierwszego zabiegu, zauważyłam zmiany na mojej twarzy. Skóra stała się jedrna i napięta, nie było widać bruzd, zmarszczek, twarz wyraźnie odmłodziła, wyglądała świeżo i rześko.

Moje koleżanki nie mogły się nadziwić. „Och, jak cudownie wyglądasz! Wspaniale, jak młodo!” - gdziekolwiek się pojawiałam, takie okrzyki witaly mnie od progu. Przyjaciółki pytały czy to zasługa skalpela? Gdy dowiedziały się, że nóż nie był potrzebny - nie dały się długo namawiać. Teraz jest nas trójka, razem cieszymy się z poprawy naszego wyglądu.

Dziś, gdy patrzę w lustro jestem naprawdę zadowolona ze swojego wyglądu. Mam teraz więcej siły, energii, zapału, częściej się uśmiecham i mam więcej pewności siebie. Dla mojego wnuczka, który niedługo przyjdzie na świat, mogłabym być cicią a nie babcią.

Ania

Epilacja zamiast wosku

NATALIA LEBIEDŹ



Foto: Materiały prasowe

Maszynka do golenia, depilator, wosk to najczęściej stosowane sposoby w walce z nadmiernym owłosieniem. Są to zabiegi nieprzyjemne, czasochłonne i bolesne. Po tygodniu włos odrasta i znów pojawia się problem. Alternatywą jest epilacja.

Istnieją różne metody epilacji. Do trzech podstawowych zaliczają się depilacja laserowa, ultradźwiękowa oraz fotoepilacja.

Zabiegi są trwałe, co oznacza, że usunięte włosy nie odrosną. Możemy pozbyć się 95% włosów. Pozostałe będą jasne i delikatne. Efektywność poszczególnych zabiegów uzależniona jest od rodzaju i koloru włosów - tłumaczy Piotr Weiss, właściciel Studia Urody Prestiż w Gdańsku.

Depilacja laserowa polega na zniszczeniu włosa wraz z ce-

bulką i macierzą. Wiązka lasera emituje światło, które z kolei zamieniane jest na ciepło niszczące włos. Laser nie działa jednak na włosy bardzo jasne i meszkowate. W przypadku ultradźwięków drgania spowodowane dźwiękami pozwalają, by w mieszkę włosowe wpłynęła substancja aktywna, która niszczy włosy wraz z cebulkami. Zabieg wykonuje się na pojedynczych włosach, co jest jego minusem - nowoczesne lasery usuwają kilkadziesiąt włosów jednocześnie. Z kolei przewagą metody ultradźwiękowej jest to, że jest skuteczna w przy-

padku każdego rodzaju owłosienia. Natomiast fotoepilacja pozwala na usunięcie włosa przy pomocy impulsów świetlnych. Efektywność zabiegu fotoepilacji jest najwyższa w przypadku ciemnych włosów, przy jednocześnie jasnej skórze.

Dwa tygodnie przed zabiegiem nie można się opalać. Skóra powinna być blada. Należy zaprzestać depilacji woskiem i depilatorem elektrycznym. Nie wskazane jest wrywanie włosów z cebulkami. Podczas zabiegu włosy powinny wystawać na długości 1 - 2 mm ponad po-

wierzchnię skóry.

Efekt ten daje przykładowo ogolenie włosów 2 - 3 dni przed zabiegiem. Po depilacji warto zastosować miejscowy środek odkażający lub posmarować skórę preparatem o działaniu wzmacniającym. Należy unikać aktywności wmagającej wydzielanie potu oraz podwyższającej ciepłotę ciała - mówi Paweł Rybak, właściciel gdańskiego Centrum Zdrowia i Urody Open Spa Wellbeing Center.

Aby uzyskać pożądany efekt epilacji zabieg należy powtórzyć od 5 do 8 razy.

REKLAMA

Dwór Kuzniczki

OŚRODEK MEDYCyny ESTETYCZNEJ



Gdańsk
ul. Wajdeloty 13
tel. 58 520 47 51
tel. kom. 501 236 957
e-mail: ome@kuzniczki.pl
www.ome.kuzniczki.pl

co miesiąc nowe
PROMOCJE

ULTRASHAPE

Jedynie medyczne urządzenie do bezinwazyjnej likwidacji tkanki tłuszczowej zastępujące liposukcję

- procedura bezpieczna i bezbolesna
- brak efektu jo-jo
- skuteczność zabiegu potwierdzona licznymi badaniami naukowymi
- zabieg kontrolowany przez komputerowy system wizualizacji

LECZENIE NADWAGI I OTYŁOŚCI

Terapia farmakologiczna i dietetyczna

DERMATOLOGIA - KONTRAKT Z NFZ

REJESTRACJA TEL: 502 78 88 73

ZŁOTE NICI

- odmładzanie skóry o 10 lat
- powstrzymanie efektów starzenia, likwidacja zmarszczek i bruzd
- efekt liftingu

MEDYCyna ESTETYCZNA

- bezoperacyjna redukcja zmarszczek
- modelowanie konturu ust
- modelowanie (volumetria) twarzy
- Regeneris - osocze bogatopłytkowe
- Sculptra kwas L-polimlekowy
- leczenie nadpotliwości
- mezoterapia, mezolift
- lipoliza iniekcyjna
- Cosmelan, Dermamelan
- mikrodermabazja diamentowa
- leczenie rozstępów

FOCUS RF+

RADIOFREQUENCY

- odmładzanie - spłykanie zmarszczek
- odbudowa włókien kolagenowych
- modelowanie sylwetki
- ujędrnianie ciała
- likwidacja cellulitu

ENDERMOLOGIE LPG

- spektakularne efekty redukcji cellulitu i ujędrniania skóry
- modelowanie i kształtowanie sylwetki (efekt wyszczuplenia)
- zastosowanie terapeutyczne (m.in.: blizny, oparzenia, obrzęki, regeneracja skóry po operacjach)

LECZENIE ŻYŁAKÓW

Metoda klasyczna i laserowa

Laserowe nowości w evi-MED



KAPITAŁ POLSKI

Poliklinika evi-MED jest jedną z pierwszych prywatnych klinik w Trójmieście. Oferta kliniki skierowana jest zarówno do klientów indywidualnych jak i korporacyjnych. W trosce o zdrowie i dobre samopoczucie klientów Poliklinika evi-MED rozszerza zakres swoich usług medycznych. Ostatnią nowością w ofercie są zabiegi z zakresu laseroterapii w dermatologii i medycynie estetycznej.

ZESPÓŁ LEKARZY SPECJALISTÓW W POLIKLINICE EVI-MED

dr n. med. Małgorzata Sokołowska – Wojdyło

dr n. med. Wioletta Barańska – Rybak

lek. med. Halina Bartocha – Stachurska

lek. med. Małgorzata Kowalewska

zabiegom odmładzającym, wykorzystującym w terapii światło. Są to metody bezpieczne i mogą być wykonywane na każdej partii twarzy (nawet na powiekach) i ciała. Czas trwania zabiegu uzależniony jest od wielkości defektu na skórze pacjenta.

- Jeden zabieg może trwać od dziesięciu minut do półtora godziny. Aby uzyskać całkowity efekt i tym samym doprowadzić do pełnej wymiany skóry na nową, zabieg powinien być powtórzony od trzech do pięciu razy. W pełni zadowalający efekt końcowy można osiągnąć w ciągu 6 miesięcy po zakończonej terapii - dodaje dr Małgorzata Sokołowska - Wojdyło.

Zabiegi w Poliklinice evi-MED wykonywane są nie tylko na profesjonalnym sprzęcie, ale również pod okiem najlepszych trójmiejskich specjalistów. Jest to gwarancją profesjonalnej obsługi medycznej, zadowalającego efektu końcowego i uśmiechu na twarzy każdego klienta.

która zapewni zdrowy wygląd skóry. Efekt zamkniętych naczynek jest zauważalny bezpośrednio po zabiegu - mówi dr n. med. Małgorzata Sokołowska - Wojdyło z Polikliniki evi-MED.

Dzięki nowoczesnym laserom specjaliści z Polikliniki evi-MED mogą pomóc osobom, borykającym się z problemem blizn potrądzikowych, pooperacyjnych, nieestetycznymi przebarwieniami. Laser jest również skuteczną bronią w walce z rozstępami.

Z upływem lat coraz bardziej zauważalne są zmiany sprężystości skóry, mniej lub bardziej głębokie zmarszczki czy tzw. „pofałdowana” cera. To naturalne efekty procesu starzenia się skóry. Zmiany te, szczególnie na twarzy, szyi i dłoniach, można zatrzymać dzięki laserowym



Foto: Materiały prasowe

Wszystkie usługi z zakresu laseroterapii wykonywane są na dwóch nowoczesnych urządzeniach - laserze frakcyjnym (Co2) oraz na laserze diodowym. Są to przede wszystkim urządzenia bezpieczne i bezinwazyjne. Lekarze Polikliniki evi-MED polecają szczególnie zabiegi laserowej depilacji i usuwania zmian skórnych laserem CO2 m.in.

brodawek wirusowych, łojotokowych, czy włókniaków. Z kolei laserowe zamykanie zmian naczyniowych polecane jest osobom zmagającym się z problemem poszerzonych naczynek na skórze twarzy, dekoltu i nóg, zaczerwienień w przebiegu trądziku różowatego, drobnych żyłaków i naczynek.

- Jest to bezbolesna, a przede wszystkim bezpieczna metoda,

PROMOCJA do końca listopada 2010 r.

bezpłatna próba laserowa (depilacja laserowa)

10% zniżki na wybrane zabiegi z zakresu medycyny estetycznej (peelingi, mezoterapia, laserowe usuwanie naczynek, blizn potrądzikowych) – szczegóły na www.evi-med.pl lub 58 66 20 444

REKLAMA

evi-MED

KAPITAŁ POLSKI

DERMATOLOGIA LASEROWA

- laserowe zamykanie naczynek
- laserowa korekcja rozstępów, rozszerzonych porów twarzy, przebarwień, blizn potrądzikowych, pooperacyjnych i innych
- laserowe usuwanie zmian skórnych
- fotoodmładzanie
- depilacja laserowa



NOWE USŁUGI: bezbolesne laserowe usuwanie rozstępów, naczynek, zmarszczek, blizn, fotoodmładzanie



MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

- peelingi medyczne
- mezoterapia (regeneracja skóry twarzy, szyi, dekoltu, zapobieganie wypadaniu włosów, terapia przeciwko cellulitowi i rozstępom)
- wypełnianie zmarszczek
- modelowanie konturu twarzy
- usuwanie przebarwień (COSMELAN, DERMAMELAN)
- leczenie nadpotliwości



DERMATOLOGIA OGÓLNA

- porady dermatologiczne
- krioterapia
- dermatoskopia - badanie znamion

DERMATOLOGIA, MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

ul. Bp. Dominika 8-14, Gdynia

(wejście od Alei Zwycięstwa) 58/ 66 20 444

www.evi-med.pl

Magia kwasów

NATALIA LEBIEDŹ

Dzięki kuracjom z kwasu AHA, BHA i zabiegom hialuronowym dbamy o naszą twarz w sposób szczególny. Skutecznie pokonujemy walkę z trądzikiem, oczyszczamy pory, ale również likwidujemy zmarszczki i bruzdy.

Wyróżniamy dwa rodzaje kuracji kwasami - AHA i BHA. W obydwu przypadkach zabieg polega na nałożeniu na skórę odpowiednio dobranej mieszaniny związków chemicznych w określonym stężeniu. Skuteczność tej metody polega na możliwości regulacji

powroci - tłumaczy Ewelina Żukowska, właścicielka salonu kosmetycznego Secret Garden w Gdańsku. - Natomiast kwasy BHA, jak np. kwas salicylowy, złuszczają martwe komórki naskórka, przenikając w ten sposób przez warstwę serum. Dzięki temu świetnie oczysz-

czą i zdezynfekowują skórę. Po wprowadzeniu preparatu specjalista powinien rozmasować okolicę wstrzykniętego preparatu po to, aby kwas mógł ułożyć się równomiernie.

- Zabieg niweluje efekty starzenia się skóry, ale także „zatrzymuje czas”, ponieważ kwas hialuronowy stymuluje syntezę własnych włókien kolagenowych - tłumaczy lek. med. Anna Omernik, właścicielka Gabinetu Medycyny Estetycznej w Gdyni.

Zabieg wykonuje się u osób z utrwalonymi (nie mimicznymi) zmarszczkami i pogłębionymi bruzdami.

- Kwas hialuronowy jest całkowicie bezpieczny. Jest to jeden ze

składników obecnych w naszej skórze, zatem jest przez nasz organizm całkowicie przyswajalny - dodaje dr Omernik.

Kwas nie dla wszystkich

Zabiegowi nie powinny poddawać się kobiety w ciąży, w okresie karmienia piersią, ale także osoby w trakcie infekcji wirusowych i bakteryjnych. Przeciwwskazaniem są także ciężkie choroby autoimmunologiczne i zaburzenia krzepnięcia krwi. Kuracji kwasowych nie należy wykonywać samodzielnie, ponieważ nieumiejętne nałożenie preparatu może łatwo podrażnić skórę.

REKLAMA



poziomu złuszczenia. Dobierając odpowiednie proporcje substancji aktywnych możliwe jest usunięcie poszczególnych warstw naskórka.

Dla każdego rodzaju skóry

- Kwasy AHA są zdecydowanie bardziej polecane dla skóry suchej, zgrubiałej oraz zniszczonej opalaniem, stosuje się je również w wysokich stężeniach, w celu pielęgnacji cery trądzikowej. Ważne jest, by w przypadku tego typu kuracji zachować systematyczność - w przeciwnym razie problem

czają pory oraz wnikają w głąb mieszków włosowych, co ma ogromne znaczenie w przypadku leczenia trądziku - dodaje.

Po zakończeniu pielęgnacji skóra jest głęboko nawilżona i dzięki odnowionej produkcji kolagenu jest wyjątkowo elastyczna.

Kwasem w zmarszczki

Inną metodą dbania o zdrowy i młody wygląd skóry jest zabieg z wykorzystaniem kwasu hialuronowego. Polega na wstrzyknięciu podskórnie wybranego preparatu kwasu hialuronowego po uprzednim znieczuleniu

Gabinet Medycyny Estetycznej



- porady dermatologiczne
- BOTOX
- LIPOLIZA - nieinwazyjne usuwanie tkanki tłuszczowej
- peelingi
- wypełnianie zmarszczek i bruzd kwasem hialuronowym
- powiększanie i modelowanie ust
- MEZOTERAPIA
- COSMELAN - jedyny skuteczny peeling na przebarwienia
- usuwanie brodawek i włókniaków
- chirurgia skóry
- laserowe zamykanie naczyń
- makijaż permanentny

Z magazynem 10 % rabatu.

konsultacje do zabiegów są bezpłatne

lek. med. Anna Omernik
specjalista dermatolog

tel. kom. +48 506 17 1814
SEA TOWERS Gdynia
ul. Hryniewickiego 6C
gabinet nr. 3
www.dermatolog-gdynia.pl

Rozmiar idealny

NATALIA LEBIEDŹ

Ponad 80 procent kobiet w Polsce nosi źle dobrane biustonosze. W efekcie narażają się na kłopoty zdrowotne. Efektem ubocznym jest także mało estetyczny wygląd. Tymczasem, jak przekonują trójmiejskie bra-fitterki, odpowiednio dobrany stanik potrafi czynić cuda.

Bra-fitterka to specjalistka zajmująca się doborem odpowiedniego rozmiaru i fasonu biustonosza, a także doradztwem, gdzie taki biustonosz kupić lub zamówić, co jest szczególnie ważne dla kobiet z bardzo dużym biustem.

Stanikowy alfabet

W polskich sklepach największy wybór stanowią staniki z obwodami 70-80 cm pod biustem i miseczkami sięgającymi D. To zdecydowanie zbyt mała rozmiarówka, aby zadowolić wszystkie panie.

- Kobiety bardzo często kupują biustonosz w rozmiarze, który jest łatwo dostępny na polskim rynku. Dlatego tak wiele Pań nosi rozmiar 75 B lub 85 D. Tymczasem alfabet nie kończy się na D. Decydując się na uniwersalny biustonosz kobiety popełniają błąd, ponieważ fason i rozmiar miseczki powinien być odpowiednio dopasowany do figury. Dobry sklep z bielizną to taki, który dysponuje szerokim asortymentem rozmiarów staników - mówi Beata Gołębowska, właścicielka sklepów Lingerie.

Stanik źle dopasowany nie będzie podtrzymywał dobrze piersi, przez co można doświadczyć bardzo nieprzyjemnych wrażeń podczas codziennych czynności. Stanik o nieprawidłowym rozmiarze charakteryzuje się zbyt dużym obwodem i za małą miseczką. Linia biustu z profilu jest nierówna, a piersi wylewają się ze stanika.

- Panie nie zdają sobie sprawy, że źle dobrany stanik może doprowadzić do problemów zdrowotnych. Efektem noszenia źle dobranego stanika może być ból kręgosłupa i piersi. Ból mogą sprawiać też fiszbinny uciskające piersi i wbijające się w nie. Jeżeli

piersi nie mieści się w miseczce to w naturalny sposób z niej ucieka. W efekcie robią się nieestetyczne „bulki” i „wałeczki”, głównie w okolicach pach - tłumaczy Anna Formella, właścicielka sklepu internetowego Biulandia.

Dopasuj biustonosz

Jak powinien leżeć dobrze dopasowany stanik? Podstawowym elementem dobrze dopasowanego biustonosza jest odpowiednio ściśnięty obwód, który podtrzymuje 80 procent biustu. Stanik nie powinien się przesuwać ani wyginać w kształt łuku na plecach.

- Zazwyczaj od dobrze zmierzzonego obwodu pod biustem, odejmujemy około 5-10cm. To jaki klientka powinna mieć obwód stanika zależy w dużej mierze od ilości tkanki tłuszczowej oraz od ułożenia żeber. Miękką tkankę tłuszczową nie daje odpowiedniego oparcia, dlatego obwód powinien być węższy niż u kobiety z mniejszą ilością tłuszczu - dodaje Anna Formella.

20 procent biustu utrzymają ramiączka, których długość jest podstawą prawidłowego noszenia stanika.

- Dobrze wyregulowane ramiączka są dopełnieniem prawidłowo dobranego stanika. Zbyt długie mogą spadać, a krótkie wrzynać się w skórę. Dlatego po założeniu biustonosza najlepiej dopasować ramiączka tak, aby był odczuwalny luz na dwa palce - tłumaczy Beata Gołębowska.

Miseczki w staniku powinny być na tyle duże, aby piersi zmieściły się w całości. Natomiast fiszbinny nie powinny opierać się o piersi, tylko przylegać do mostka. Prawidłowo usytuowane fiszbinny powinny znajdować



się pod piersiami i kończyć się w okolicach środka pachy. Piersi możemy modelować. Dlatego po założeniu biustonosza należy włożyć dłoń do środka miseczki i delikatnym ruchem przeciągnąć pierś spod pachy do środka klatki piersiowej. Jeśli część piersi wychodzi górą trzeba poszukać innego modelu.

Trzymaj fason

Dobrze dopasowany rozmiar nie gwarantuje całego sukcesu. Dlatego istotnym elementem jest również dobrze dobrany fason stanika. Występują bardziej i mniej zabudowane. Od full-cupów - biustonoszy z wysoko zabudowaną miską, przez half-cupy - niskozabudowany typ biustonosza, w którym miseczki odkrywają znaczną część piersi, po plunge - mocno wycięty do środka, z niskim mostkiem i balconette - miękkie staniki na fiszbinach, charakteryzujące się szerokim łączeniem między miseczkami.

Plunge to typ biustonosza stworzony do dekolatów, zarówno dla biustów dużych i małych. W dobrym rozmiarze podkreśli każdy dekolt. Z kolei z bodziejstw balkonетки chętnie korzystają kobiety o szeroko roz-

stawionych piersiach, gdyż fason ten bardzo dobrze zbiera biust z boków, tworząc ładny profil. Half cup to fason przede wszystkim dla jędrnych, pełnych, okrągłych biustów, które w takim staniku mogą osiągnąć wygląd jabłuszek. Dla osób z biustem niżej osadzonym, raczej szerzej rozstawionym, a przede wszystkim dla tych kobiet, które preferują wysoki stopień zabudowania w biustonoszach idealny fason to full cup.

Tak czy nie?

Perfekcyjnie dopasowany rozmiar i fason biustonosza potrafi zmienić kształt, a przede wszystkim rozmiar. Jeżeli nie jesteśmy pewne, czy kupowany stanik jest dla nas dobry, a nie ma pod ręką bra-fitterki, wystarczy odpowiedzieć sobie na kilka podstawowych pytań: czy stanik trzyma się nieruchomo w obwodzie? Czy miseczka obejmuje całą pierś? Czy biust jest łagodnie zaokrąglony, a pierś tworzy jednolitą, płynną linię? Czy ramiączka są lekko napięte? Czy stanik zapewnia podtrzymanie i stabilność? Jeśli na któreś z tych pytań odpowiedź brzmi nie, koniecznie sięgnij po inny rozmiar lub fason biustonosza. ■

JESTEŚ
PEWNA, ŻE
TWÓJ ROZMIAR
TO:

75 B?

Pierwsze w Trójmieście salony z bielizną z brafittingiem, czyli profesjonalnym doborem właściwego rozmiaru i fasonu biustonosza.

W ofercie obwody od 60 cm do 110 cm pod biustem i miseczki aż do brytyjskiego K.



nieprawidłowo

Jeżeli piersi wyszły się ponad linie stanika, a pod pachami, toższą się fałdy ciała, sągny po wykusze, toższą linie stanika



prawidłowo

Linie piersi w biustonoszu mają być jednolite – kwadrat miseczek, nie może być widoczny pasek na pod

nieprawidłowo

nieprawidłowo

Jeżeli zapędlenie biustonosza przesunie się w górę w kierunku karku, konieczne sągny po stanik o mniejszym obwodzie

nieprawidłowo

prawidłowo

Biustonosz powinien przynajmniej się wznosić w obwodzie, tworząc linie przospały do Tęcej spienki



nieprawidłowo

Jeśli ramieniczka silnie wgnijają Ci się w ciele, obwód stanika nie spełnia swojej roli. Wypódluj biustonosz węższy w obwodzie



prawidłowo

Formelaj – podstawa podtrzymująca piersi stanika pas pod biustem, na ramieniczki Stanik ściśle dopasowany w obwodzie pozwoli odciążać ramieniczki

Adresy Salonów:

ul. Żwirki i Wigury 8
81-393 Gdynia
tel. 58 620 17 69
sklep@lingeria.com.pl

ul. Dmowskiego 5
80-243 Gdańsk-Wrzeszcz
tel. 607 050 042
sklep_gdansk@lingeria.com.pl

Sklep internetowy: www.lingerie.com.pl



**SENSUAL
BEAUTY & SPA**

zabiegi na twarz
zabiegi na ciało
masaże
dermatologia estetyczna



adres: ul. Grodzka 7, Gdańsk
tel: 58 322 07 65, 790 440 940
e-mail: sensual@sensualbeauty.pl
www.sensualbeauty.pl



**MEDYCYNĄ
ESTETYCZNA**
Izabela Toporska-Lukaszuk

**GABINET
LEKARSKI**

botox
wypełnianie zmarszczek twarzy
modelowanie konturów twarzy
powiększanie i modelowanie ust
korekcja cieni pod oczami
hydrobalans
mezolift
mezoterapia
peelingi chemiczne
cosmelan
lipoliza
terapia cellulitu
leczenie nadmiernej potliwości
porady dermatologiczne
krioterapia
depilacja laserowa

adres: ul. Gen.J.Hallera 2a/1a, Gdańsk
tel: 606 667 000
e-mail: medycyna.estetyczna@vp.pl
www.medycyna-estetyczna.gda.pl

Kupon **15%** rabatu do wybranego salonu

Nowe oblicze fitnessu

Tej jesieni wszyscy widzimy się na sali fitness!
W takich ubraniach trzeba pokazać się światu.
Nadchodzące miesiące nie będą nudne. To
niemożliwe w tak kolorowych ubraniach. Ubrajaj
szorty, pakuj torbę i marsz na ćwiczenia!

Top - Nike Infiniti Air Top
Spodnie 3/4 - Nike Be Fast Capri
Buty - Adidas Yatra Ballerina



Buty - Reebok Easytone
 Bezrękawnik - Adidas Originals F Sleaf Logo
 Szorty - Adidas Adilibrta Q1 XV Short

Torba - Nike Tessa Standard Club
 Spodnie - Reebok Cirque de Soleil Pant Black
 Buty - Adidas Yatra Ballerina



Żeby zachęcić was do ruchu projektanci obuwia wymyślili nawet buty wspomagające odchudzanie. Możesz w nich chodzić po domu, a twoje mięśnie pracują i robią się coraz zgrabniejsze. W podeszwie buta umieszczone są dwie specjalne poduszki z powietrzem, przez co noga nie jest tak stabilna jak w zwykłym obuwiu. Aby zachować prawidłową równowagę musimy stąpać pewnie przez co zwiększamy mięśnie do pracy. Chodząc modelujesz uda, łydki i pupę.

Przygotowanie: Daria Prochenka
 Stylizacja i wizaż: Maja Holcman
 Zdjęcia: Panna Lu
 Modelka: Veronika Ubanwa

Życiowe wyzwanie „Gutka”



JAKUB JAKUBOWSKI

Jeden jacht, jeden człowiek, a przed nim jedno wyzwanie i jeden cel: samotnie opłynąć świat dookoła przez najtrudniejsze akweny świata. Tego zadania podjęło się sześciu śmiazków, którzy stanęli na starcie regat Velux 5 Oceans. Wśród nich żeglarz z Gdańska, 36 letni Zbigniew „Gutek” Gutkowski”. Do pokonania jest 30 tysięcy mil morskich.



Foto: OnEdition

Ich piekielna zaciekleść i niesłabnąca pasja sprawiają, że są w stanie poświęcić wszystko, aby to marzenie spełnić. Rodzina, przyjaciele, praca, a nawet własne życie schodzą na drugi plan. Teraz liczy się tylko jedno – samotny rejs. Aby tego dokonać, wyruszają na jachtach o długości 60 stóp (18,28 m) na spotkanie z najbardziej nieokiełznanymi żywiołami, z jakimi kiedykolwiek mierzył się samotnie człowiek. Na wszystkich pięciu etapach będą walczyć z wiatrem o sile huraganu i falami o wysokości sześciopiętrowych budynków przy temperaturach wahających się między żarem tropików i arktycznymi mrozami.

Velux 5 Oceans to najstarsze, najdłuższe i, obok słynnych regat Vendee Globe, najbardziej wymagające indywidualne regaty dookoła świata. Od pierwszej

edycji, niemal 30 lat temu, na starcie stało 123 żeglarzy, ale tylko 73 osiągnęło metę. O skali trudności tej ekstremalnej, oceanicznej próby niech świadczy chociażby fakt, że do tej pory ponad 2700 osób zdobyło Mount Everest, 500 znalazło się w przestrzeni kosmicznej, a mniej niż 180 osób samotnie opłynęło glob.

Dołączyć do elity

Do tego elitarnego grona chce dołączyć gdańszczanin Zbyszek Gutkowski, jeden z najbardziej doświadczonych polskich żeglarzy i sterników jachtowych.

- To będą moje pierwsze samotnicze regaty. Wszystkie poprzednie projekty, w których uczestniczyłem, były startami załogowymi. Nikt nie rodzi się żeglarzem - samotnikiem. To mój pierwszy tego rodzaju start

i mam nadzieję, że nie ostatni - mówi popularny „Gutek”.

Zawody będą podzielone na pięć etapów: La Rochelle – Kapsztad (RPA), Kapsztad – Wellington (Nowa Zelandia), Wellington – Salvador (Brazylia), Salvador – Charleston (USA) i Charleston – La Rochelle.

Najtrudniejszych warunków można się spodziewać na drugim i trzecim etapie, między Kapsztadem a Przylądkiem Horn. Tam spotykają się różne układy baryczne, krzyżują się prądy tworząc apokaliptyczne fale. Do tego trzeba uważać, by nie wpaść na dryfujące góry lodowe.

Hazard z naturą

„Gutka” czekają długie godziny spędzone w samotności, na małej przestrzeni. Będzie musiał stawić czoła wyczerpaniu fizycznemu i psychicznemu, jakiego

jeszcze nie zaznał, a spokojny sen stanie się luksusem. Właśnie brak snu może być najbardziej dokuczliwy, szczególnie na Oceanie Południowym, gdzie najczęściej panują sztormowe warunki. Żeglarze radzą sobie z tym problemem przystosowując organizm do kilkunastominutowych drzemek. Gdy jednak organizm jest zmęczony łatwo o katastrofę. W 1982 roku brytyjski żeglarz Desmond Hampton przysnął zbyt mocno i roztrzaskał się na skałach u wybrzeży Australii. Hampton został szczęśliwie uratowany, ale tego szczęścia 4 lata później nie miał Jacques de Roux. Dryfujący jacht Francuza znaleziono w odległości kilku dni żeglugi od Sydney a jego samego uznano za zaginionego. De Roux był pierwszą ofiarą śmiertelną regat Velux 5 Oceans. Drugą był Japończyk Yukoh Tada, ale on nie zginął na morzu, tylko

VELUX 5 OCEANS W LICZBACH

30 000: długość regat w milach morskich. To najdłuższe, samotne, okołoziemskie zawody na świecie.

3000: liczba godzin, które żeglarze spędzą w samotności na pokładzie swoich jachtów.

250: liczba saszetek z liofilizowaną żywnością, jaką żeglarze spożyją w ciągu całego regat.

65: prędkość maksymalna jachtu klasy Eco 60 w kilometrach na godzinę.

50: stóp czyli ok. 15 metrów, to wysokość jaką mogą mieć fale na Oceanie Południowym.

30: przeciętna długość snu (w minutach), na jaki jednorazowo mogą sobie pozwolić sternicy.

7: liczba jachtów, które zatonęły lub uległy całkowitemu zniszczeniu w 28-letniej historii regat.

Foto: Jürg Kaufmann



Zbigniew Gutkowski na swoim jachcie



Foto: Juerg Kaufmann

popenił samobójstwo podczas postoju w Sydney.

Walka i hart ducha

Dramatycznych przygód w historii tych regat było znacznie więcej. Słynna jest historia Wiktora Jazykowa, który sam sobie zoperował zranioną rękę, czym ocalił ją przed amputacją. Warto tutaj wspomnieć także o Isabelle Autissier. Francuzka była pierwszą kobietą w historii, która ukończyła rejs dookoła świata. Było to w 1990 roku. 4 lata później jej jacht stracił maszt na Oceanie Południowym. Autissier postawiła jednak prowizoryczny maszt i płynęła dalej. Natura nie chciała jednak dać za wygraną. Jej jacht zaliczył wywrotkę a bliska śmierci Francuzka została

uratowana przez australijską fregatę. W następnej edycji regat historia się powtórzyła. Kolejna wywrotka na tym samym akwenie, ale i tym razem ratunek przyszedł w porę. Francuzka żeglarka stała się jednak swoistym symbolem nieustępliwości, hartu ducha i walki z przeciwnościami losu. Na taką walkę przygotowany jest także „Gutek”.

- Nic nie jest łatwe, gdy na jachcie nie ma innych osób poza tobą. Oprócz umiejętności żeglarskich trzeba mieć wiedzę o mechanice, elektronice i podstawową wiedzę medyczną. Jeden człowiek musi mieć wiedzę o całym jachcie, co w regatach załogowych jest rozłożone na poszczególnych członków zespołu. Obawy są i będą mi towarzyszyć do zakończenia Velux 5 Oceans. Jacht jest solidnie

przygotowany i myślę, że mnie nie zawiedzie - powiedział „Prezizowi” Zbigniew Gutkowski.

Spełnić marzenie

Jacht, na którym dookoła świata płynie gdański żeglarz, to jednostka klasy Eco 60, czyli jachtowa Formuła 1. To właśnie

na tym jachcie Alain Gautier, francuski sternik i weteran Velux 5 Oceans, zwyciężył w regatach Vendée Globe w 1991 roku. Od tego czasu jacht przeszedł dwa remonty.

Nie jest tajemnicą, że dobry start w tych regatach staje się przepustką do największych i najbardziej renomowanych regat okołoziemskich, jakimi są Volvo Ocean Race i Vendée Globe. Start w tych ostatnich to marzenie Zbigniewa Gutkowskiego. Jeśli mu się uda, przejdzie do historii polskiego żeglarstwa i nawiąże do jego wspaniałych tradycji. W 1973 roku w pierwszych regatach Whitbread (obecnie Volvo Ocean Race) płynęły: „Copernicus” prowadzony przez jednego z najwybitniejszych polskich żeglarzy Zygryda Perlickiego i „Otago” Zdzisława Pieńkawy. „Copernicus” po 205 dniach żeglugi sklasyfikowano na 11. miejscu. „Otago” mimo złamania bezanmasztu zajął 13. miejsce.

Finisz regat Velux 5 przewidziany jest na maj 2011 roku. ■



Mapa: Trasa regat Velux 5 Oceans

ZBIGNIEW GUTKOWSKI

W latach 1987–1995 był członkiem kadry narodowej w klasie 470. Startował z powodzeniem również w regatach klasy 49er. W roku 2000 Gutkowski popłynął w regatach okołoziemskich The Race na katamaranie WARTA-POLPHARMA. Rok 2004 upłynął Gutkowskiemu pod znakiem próby bicia rekordu prędkości w rejsie dookoła świata na jednodobowcu Bank BPH. Próba zakończyła się uszkodzeniem jednostki po przepłynięciu 9500 mil morskich w pobliżu Cape Town. W roku 2005 wziął udział w regatach Nokia Oops Cup jako skiper trimaranu Bonduelle klasy ORMA 60.

Foto: OnEdition



Prestizowe imprezy

czyli subiektywny przegląd wydarzeń

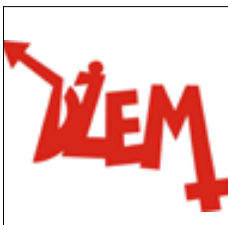
NATALIA LEBIEDŹ



Do słuchania

Dżem

Mówi się o nich „polscy Rolling Stones” ze względu na muzyczny styl, staż i dzieje jakie przeszli od samego początku. Mimo wielu zmian personalnych Dżem nie schodzi z polskiej i zagranicznej sceny. Dzięki jedynemu w swoim rodzaju, oryginalnym tekstom artyści zdobyli miliony fanów. Chyba każdy miłośnik rocka w Polsce zna takie utwory jak „Whisky”, „Czerwony jak cegła”, czy „W życiu piękne są tylko chwile”.



Gdańsk, Klub Parlament, 24 października, godz. 20:00

Filharmoniczne wykłady na Ołowiance:
Władysław Bartoszewski

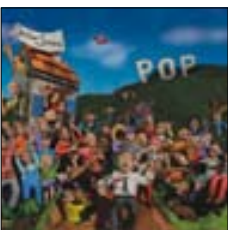
Władysław Bartoszewski - polityk, dziennikarz i pisarz, ale również działacz społeczny i historyk - został zaproszony na dyskusję pod hasłem „Europa w Polsce - Polska w Europie”. Znając osobowość i oratorski talent profesora można się spodziewać ożywionej, energicznej dyskusji z ogromnym ładunkiem emocjonalnym i intelektualnym.



Gdańsk, Filharmonia Bałtycka, 28 października, godz. 19:00

Czesław Śpiewa

Projekt Czesława Mozila to przede wszystkim oryginalne teksty, jedyna w swoim rodzaju muzyka i fantastyczni artyści. Podczas występu wokaliście towarzyszy m.in. Dunka Mademoiselle Karen, perkusista - Troles, czy gitarzysta - Hans. Czesław to jedyny w swoim rodzaju artysta, który magnetyzuje publiczność niesamowitym scenicznym optymizmem i duńskim akcentem. Podczas koncertu usłyszymy największe hity Czesława oraz utwory z najnowszej płyty „Pop”.



Gdańsk, Klub Parlament, 10 listopada, godz. 19:00

Nosowska śpiewa Osiecką

Najpiękniejsze teksty Agnieszki Osieckiej w wykonaniu jednej z najlepszych polskich wokalistek. Katarzynie Nosowskiej towarzyszyć będzie zespół UniSexBlues, z którym artystka występuje podczas swoich solowych projektów. Będzie to przejmujący, pełen emocji koncert, gdyż także właśnie piosenki Agnieszki Osieckiej wybrała Katarzyna Nosowska. Są to zazwyczaj teksty smutne, filozoficzne, ale też skłaniające do refleksji.



Sopot, Hotel Sheraton, 14 listopada, godz. 20:00



Do oglądania

Ślub

Najnowsza premiera wieńcząca obchody 50 lecia Teatru Miejskiego. „Ślub” to jeden ze sztandarowych, filozoficzno - groteskowych dramatów Witolda Gombrowicza. Próby odpowiedzi na pytanie, kim jesteśmy i jak bardzo stwarzają nas inni, podejmuje się główny bohater Henryk wraz ze swoim przyjacielem Władziem (co do którego też nie ma pewności, czy istnieje naprawdę, czy jest tylko imaginacją bohatera). W tajemniczej gospodzie, wśród postaci rodem z niespokojnego snu - toczy się zażarta walka między naturalnością a sztucznością.



Gdynia, Teatr Miejski, 22 października, godzina 19:00 (premier), 23-24, 29-31 października

Harlem Globetrotters

Czarodzieje koszykówki pokazujący rzeczy z pogranicza magii i fantazji, nieosiągalne dla zwykłego człowieka. Grupa powstała pod koniec lat 20 poprzedniego wieku. Od początku miała zadziwiać i okazywać piękno koszykówki. Ze swoim tournée magicy z Chicago jeżdżą po świecie już od 1945 roku, co przyniosło im splendor, sławę i obok ligi NBA, stało się najbardziej rozpoznawalną marką w historii amerykańskiej koszykówki.



Gdańsk - Sopot, Hala Ergo Arena, 23 października, godz. 18:00

Bomba

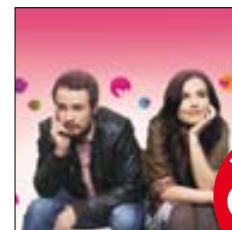
Z okazji jubileusza 50-lecia pracy artystycznej Mariana Kociniaka warszawski Teatr Na Woli przedstawi spektakl „Bomba”. W małym miasteczku znajduje się żarówka - rekordzistka, która świeci nieprzerwanie od 60 lat. Mieszkańcy pokładają w niej wielkie nadzieje. Widziana w niej przyszłość dostarcza im wiele radości i marzeń. Jednak miejscowych będzie czekał ciężki wybór, a widzów niezapomniany spektakl.



Gdańsk, Filharmonia Bałtycka, 24 października, godz. 16:00

Kiedy Harry poznał Sally

Do Trójmiasta zawita Teatr Kwadrat z kultową komediom romantyczną „Kiedy Harry poznał Sally”. W główną bohaterkę wykreowaną przez Meg Ryan wcieli się polska aktorka Marta Żmuda Trzebiatowska, zaś w Harrego znany i lubiany aktor Paweł Małaszyński. Sztuka wzrusza i bawi, a na pewno długo pozostaje w pamięci. Czy dwójka najlepszych przyjaciół, po licznych perypetiach zrozumie, że są dla siebie stworzeni?



Gdynia, Teatr Muzyczny, 25 października, godz. 17:30, 20:30.



Druga natura na Transfotografii

Uroczysty wernisaż Jackie Nickerson i Jeana Pierre Gilsona otworzył V Festiwal Transfotografia 2010. W tym roku głównym tematem festiwalu jest druga natura.

Zaprezentowana w galerii Pionova wystawa Jackie Nickerson pod nazwą „10 miles round” składa się z kilkunastu fotografii.

i to właśnie ukazują jej zdjęcia. Z kolei Jean Pierre Gilson pokazał wystawę pod tytułem „Na wybrukowanej drodze Paryż - Roubaix”. Autor, który osobiście pojawił się na wernisażu, opowiedział, że od 5 lat fotografuje małe drożki na trasie słynnego wyścigu kolarskiego Paryż - Roubaix. Zdjęcia przedstawiają fragmenty drogi, opustoszałej, nieuczęszczonej przez nikogo poza okresem wyścigu. Autor chce przez to pokazać jej drugą naturę.

W najbliższym czasie otworzą się kolejne wystawy w ramach festiwalu Transfotografia 2010, na które Prestiz - będący patronem medialnym imprezy - serdecznie zaprasza. Szczegółowy program festiwalu znajduje się na stronie www.transfotografia.com.

lyk



foto: Paweł Kleinleder

Artystka fotografowała swoich przyjaciół i sąsiadów oraz obszary, które znajdują się w niedalekiej odległości od jej domu. Dla Nickerson druga natura to świat, który nas otacza. Świat zbudowany z relacji, rytuałów, rutyny dnia codziennego i otoczenia.

REKLAMA



Nowoczesne i prestiżowe wnętrza oraz miły i fachowy personel.

OFERUJEMY:

Pełna kosmetyka twarzy i ciała
stylizacja paznokci
depilacja
manicure
pedicure
przedłużanie rzęs



masaże lecznicze,
masaże relaksacyjne
masaż dla par



"Prywatne wieczorki"

10%
rabatu z ulotką do końca roku

Day SPA „Prestige Beauty” - Gdynia-Fikakowo
ul. Gryfa Pomorskiego 56
tel. 58 7145192
kontakt@prestigebeauty.pl
www.PrestigeBeauty.pl



Aktorzy i kabaret

Najlepsi polscy aktorzy przyjadą rozbawiać mieszkańców Trójmiasta. Już 20 listopada w gdańsko - sopockiej Ergo Arenie odbędzie się Aktorska Gala Kabaretowa, jedyne tego typu wydarzenie w Polsce.

W Aktorskiej Gali Kabaretowej swój występ zapowiedzieli między innymi Andrzej Grabowski, Ewa Kasprzyk, Marian Opania, Wiktor Zborowski, Tomasz Karolak, Edyta Olszówka, Paweł Królikowski, czy Mirosław Baka. Wydarzeniu towarzyszyć będzie występ warszawskiej grupy wokalnorozywkowej „Szafa Gra”, artystów z Teatru Buffo. Imprezę zakończy recital znakomitego polskiego aktora Borysa Szyca wraz zespołem. Gala reżyserowana przez Stefana Friedmanna w połączeniu z czołówką najlepszych polskich aktorów jest nie tylko gwarancją dobrej zabawy, ale również humoru na wysokim poziomie. Rzadko się bowiem zdarza, aby podczas jednego wieczoru na scenie zobaczyć tylu wybitnych aktorów w ich najlep-

szych kreacjach kabaretowych.
20 listopada, godz. 18.00, Ergo Arena **nl**



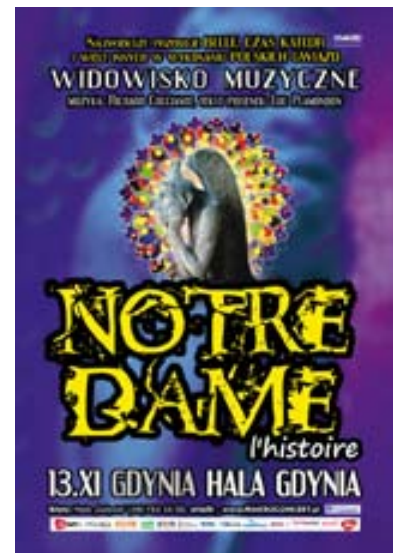
Quasimodo już wkrótce w Gdyni



„Notre Dame”, jedno z najsłynniejszych widowisk muzycznych świata oparte na bestsellerowej powieści Victora Hugo, ponownie w Gdyni. Przygody Quasimodo będzie można obejrzeć w hali Gdynia już 13 listopada o godz. 19.

„Notre Dame” to niezwykła opowieść o Quasimodo, szkaradnym dzwonniku, którego przygarnął do siebie Claudius Frolo, archidiacon Katedry Marii Panny w Paryżu. Quasimodo obiecał, że nigdy nie opuści katedry Notre Dame. Jednak pragnienie życia pomiędzy ludźmi było silniejsze. Podczas święta błaznów, za namową trzech kamiennych gargulców Quasimodo spełnił swoje długo skrywane marzenie. Opuścił mury katedry i podążył w stronę zabawy. Wszystko byłoby idealne, gdyby nie cyganka Esmeralda, w której bez pamięci zakochał się dzwonnik. Od tego momentu zaczyna się pełna emocji rywalizacja Quasimodo z przystojnym Febussem. Kto zdobędzie serce pięknej Esme-

raldy? Szpetny dzwonnik, czy waleczny kapitan? Całości przyświeca niezwykle wzruszająca muzyka Cocciante'go i doborowa gra polskich aktorów z Marcinem Kołaczekowskim, Edytą Krzemiń i Patrycją Kazadi na czele. **nl**



Wałęsa nagrodził Ochojską



Od lewej: Jan Krzysztof Bielecki, Lech Wałęsa, Janina Ochojska i Zbigniew Jagiełło, prezes banku PKO BP

Janina Ochojska laureatką nagrody imienia Lecha Wałęsy. Szefowa Polskiej Akcji Humanitarnej otrzymała pamiątkową statuetkę i czek na 100 tysięcy dolarów ufundowany przez bank PKO BP. Nagroda ustanowiona w 2008 roku ma honorować ludzi oraz instytucje przyczyniające się do porozumienia, solidarności i pokoju na świecie. Na uroczystej gali w Dworze Artusa zjawili się wielu znamienitych gości.

jak



Słowa Bogdana Oleszka zrobiły wrażenie na wicewojewodzie pomorskim Michale Owczarzak i prezydencie Gdańska Pawle Adamowicz

Produkty regionalne na Bielkowskich Koźlakach

Już po raz siódmy w Bielkóvkku odbyła się Wielka Biesiada Bielkowskie Koźlaki. Jest to festiwal produktów regionalnych organizowany przez miejscowy browar Amber. Do Bielkóvkki przyjechali producenci znakomitych wędlin, serów, pieczywa na zakwasie, miodów i nalewek z Kaszub, Kociewia, Żuław czy Powiśla. Uczestnicy i goście festiwalu delektowali się nimi przez cały dzień.

jak



Andrzej Przybyło, właściciel browaru Amber wraz z małżonką Danutą nalewają regionalne piwo Koźlak. W środku główny piwowar browaru Amber Paweł Kozica



Od lewej: Andrzej Przybyło, wójt gminy Kolbudy Leszek Grombala, Danuta Przybyło



Jan Krzysztof Bielecki



Janusz Kaczmarek i Edmund Wittbrodt



Lech Wałęsa w znakomitym humorze



Były minister sprawiedliwości Zbigniew Cwiągalski

Foto: Paweł Kleinleder

Foto: Marek Sillier

Trefl prezentuje się kibicom

Koszykarze Trefla Sopot i siatkarze Lotosu Trefla Gdańsk zaprezentowali się swoim kibicom. Koszykarze spotkali się z kibicami w sopockim Multikinie, a siatkarze w Ergo Arenie. Po prezentacji zawodnicy, trenerzy i zaproszeni goście spotkali się na uroczystej kolacji w restauracji Avocado w Sopocie. **jak**



Klub Kibica Lotosu Trefla Gdańsk



Koszykarze Trefla Sopot i cheerleaderki



Siatkarze Lotosu Trefla Gdańsk



Amerykańska gwiazda Trefla Laurence Kinnard w otoczeniu pięknych cheerleaderek



Filip Dylewicz i Marcin Stefański świetnie się bawili



Od lewej: Bartosz Piotrusiewicz, wiceprezydent Sopotu oraz właściciel firmy Trefl Kazimierz Wierzbicki z żoną Małgorzatą



Marcin Kiciór, wiceprezes klubu Trefl Sopot (z lewej) i radny Sopotu Lesław Orski



Wojewoda pomorski Roman Zaborowski i europoseł Jan Kozłowski



Kazimierz Wierzbicki, Jowita Twardowska - dyrektor biura zarządu Grupy Lotos S.A., Andrzej Trojanowski - dyrektor biura sportu i Euro 2012 Urzędu Miasta Gdańska

Foto: Paweł Klimek

Dni Otwarte Tesoro Ivory



Rezydencje na osiedlu Tesoro należą do najbardziej ekskluzywnych w Polsce ki świetnie się bawili



Rezydencja Alhambra ma 610 m2 powierzchni



Na terenie inwestycji nie brakuje terenów zielonych i infrastruktury drogowej



Od lewej Marek Piotrowski, dyrektor firmy Allcom, Mariola Jankowska ze spółki zarządzającej halą Ergo Arena oraz gdyniscy przedsiębiorcy Marzena i Marek Frukacz



Barbara Zaborowska, właścicielka sieci ekskluzywnych butików, wraz z córką



Podczas Dni Otwartych nie zabrakło atrakcji dla dzieci

Kilkuset gości odwiedziło zespół rezydencji Tesoro Ivory Residences podczas Dni Otwartych zorganizowanych przez inwestora, firmę TS Invest. Usytuowany na Suchym Dworze kompleks uważany jest za najbardziej ekskluzywną inwestycję mieszkaniową w Polsce. Kilkusetmetrowe rezydencje zbudowano na 37 hektarach. Do dyspozycji mieszkańców są urokliwe tereny zielone, usługi concierge, serwis techniczny 24 godziny na dobę i mnóstwo innych dodatkowych usług.

jak



Agnieszka Moczyńska, Jerzy Gryciuk i Adam Gosk z BMW Zdunek



Zbigniew Nowak, właściciel Zakładów Mięsnych Nowak z córką



Wioletta Nowak, żona Zbigniewa Nowaka poddała się przyjemnemu zabiegowi



Dariusz Michalczewski



Marlena Grzelak, szef sprzedaży TS Invest



Od lewej: Elżbieta Skurzyńska, regionalny dyrektor sprzedaży Orange, Magdalena Pramfelt, prezes Sopot International Rotary Club, Marlena Grzelak, szef sprzedaży TS Invest

Foto: Paweł Kleinsider

Jerzy Buzek w Gdyni

W Gdyni odbyło się X Międzynarodowe Forum Gospodarcze. Ponad 1500 uczestników i ekspertów z całego świata dyskutowało o promocji międzynarodowej, designie, gospodarce morskiej, turystyce i zagospodarowaniu terenów leżących nad wodą. Gościem forum był przewodniczący Parlamentu Europejskiego Jerzy Buzek, który odebrał także tytuł honorowego obywatela miasta Gdyni. Jerzy Buzek wmurował także kamień węgielny pod rozbudowę Pomorskiego Parku Naukowo - Technologicznego.

jak



Jerzy Buzek odbiera honorowe obywatelstwo miasta Gdyni

Foto: Przemek Kozłowski



Wiceprezydenci Gdyni: Michał Guć, Marek Stepa, Bogusław Stasiak, Ewa Łowkiel



Jerzy Buzek w Pomorskim Parku Naukowo - Technologicznym



Wojciech Szczurek, Jerzy Buzek i Michał Guć wmurowują kamień węgielny pod rozbudowę PPNT



Od lewej: Jerzy Uziębło, sekretarz generalny Krajowej Izby Gospodarki Morskiej, Janusz Jarośniński, prezes Zarządu Morskiego Portu Gdynia SA, Ville Haapasaari, prezes Hansa Link, Anna Wypych, Namiotko, Wiceminister Infrastruktury, Wojciech Kępczyński, dyrektor Finlines Polska Sp. o.o., Janusz Steinhoff, były wicepremier i minister gospodarki, Jarosław Parkot, prezes Towarzystwa Ubezpieczeń i Reasekuracji „Warta”, Henrik Madsen i Anders Swerke, Det Norske Veritas, Piotr Soyka - przewodniczący RN Gdańskiej Stoczni „Remontowa”, Jarosław Flont, prezes Gdańskiej Stoczni „Remontowa”

Wspólna Kaczka branży morskiej

W Gdynia odbyła się doroczna biesiada przedstawicieli firm morskich Wspólna Kaczka 2010. To już 9. edycja imprezy organizowanej przez wydawnictwo Promare. Tradycyjnie była to doskonała okazja do integracji środowiska i dyskusji o sytuacji w gospodarce morskiej. Podczas imprezy wręczono bursztynowe kaczki - nagrody Krajowej Izby Gospodarki Morskiej

jak



Krystian Klein, prezes Gdańskiego Terminalu Kontenerowego



Jerzy Czartowski, prezes Gdynia Container Terminal, w rozmowie z Władysławem Jaszowskim, prezesem Promare Sp. z o.o., wydawcy „Namiarów na Morze i Handel”

Foto: Marek Stiller



Andrzej Osiecimski, prezes zarządu Polskich Lini Oceanicznych



Jarosław Flont, prezes Gdańskiej Stoczni „Remontowa”

Foto: Piotr Frankowski

Inauguracja Gdyńskiej Szkoły Filmowej

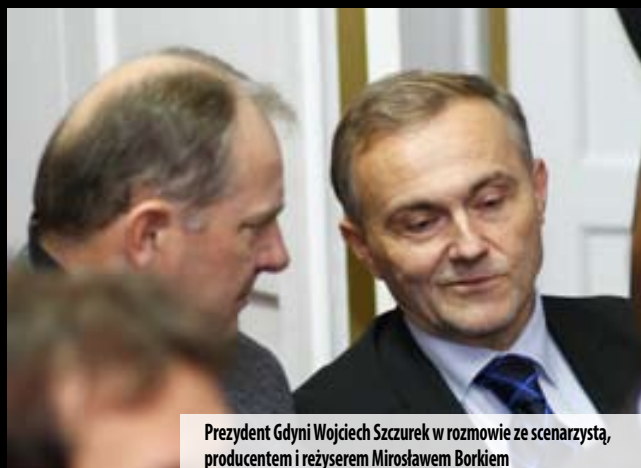


Studentzi Gdyńskiej Szkoły Filmowej

W neogotyckim pałacu w Małym Kacku, który jest jednym z najstarszych budynków w Gdyni, odbyła się inauguracja roku akademickiego Gdyńskiej Szkoły Filmowej. Uroczyste ślubowanie poprowadził dyrektor GSF Leszek Kopeć, który następnie wręczył indeksy 11 studentom. Inauguracyjny wykład „Parę myśli, co nie nowe o filmowych adaptacjach literatury” wygłosił Paweł Huelle. **dp**



Senator Dorota Arciszewska



Prezydent Gdyni Wojciech Szczurek w rozmowie ze scenarzystą, producentem i reżyserem Mirosławem Borkiem



Pisarz Paweł Huelle, z tytu Wojciech Szczurek i reżyser Robert Gliński

Foto: Marek Stiller

Urodziny Wirtualnej Polski

Wirtualna Polska - pierwszy polski portal internetowy - świętuje 15 urodziny. WP powstał w Gdańsku i tutaj też jest jego siedziba główna. Z tej okazji w Centrum Stocznia Gdańska odbyła się urodzinowa impreza. Do Gdańska przyjechali zatem goście z całej Polski, a stawili się nie tylko celebryci, ale też pracownicy i kooperanci. **jak**



Na imprezie pojawił się zespół Blenders



Grzegorz Tomasiak, prezes zarządu WP



Posłanka Iwona Guzowska



Fotograf Prestiżu Marek Stiller z gwiazdą polskiego MMA Janem Błachowiczem



Aktorka Elżbieta Jędrzejewska



Aktorka Karolina Borkowska



Prestiż także był obecny na urodzinach WP

Foto: Marek Stiller

KAWIARNIE

Cafe Ferber, Gdańsk, ul. Długa 77/78
Cafe Bar Mon Balzac, Gdańsk, ul. Piwna 36/39
PiKawa, Gdańsk, ul. Piwna 5/6
Kafe Delfin Gdańsk,
ul. Opata Jacka Rybińskiego 17
Cynamon, Gdynia, ul. Świętojańska 49
Cafe Mariacka, Gdańsk, ul. Mariacka 21/22
W Biegu, Gdańsk, ul. Długa 6/7/8
Dom Czekolady, Gdynia, Centrum Gemini
Empik Cafe, Gdynia, CH Klif
Mariola Cafe, Gdynia, ul. Prusa 24
Cafe Resto, Sopot, Hotel Rezydent
Bookarnia, Sopot, ul. Haffnera 7/9
Mount Blanc, Sopot, Centrum Haffnera
W Biegu, Sopot, Centrum Haffnera
Cafe Ferber, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 48
La Casa, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 49
Pijalnia czekolady E. Wedel, Sopot,
ul. Boh. Monte Cassino 36
Red Spot Cafe, Sopot ul. Boh. Monte Cassino 36
La Crema Cafe, ul. Boh. Monte Cassino 14, Sopot

RESTAURACJE/PUBY/ KLUBY

Restauracja Gdańska, Gdańsk, ul. Św. Ducha 16
Restauracja Filharmonia, Gdańsk, ul. Ołowianka 1
VNS, Gdańsk, C.H. Manhattan
Kreska, Gdańsk, ul. Św. Ducha 2
Metamorfoza, Gdańsk, ul. Szeroka 22/23
Piano Club Barbados, Gdańsk, ul. Karmelicka 1
Tawerna, Gdańsk, ul. Powroźnica 19/20
Stromboli Ristorante, Gdańsk, ul. Szeroka 33/35
Czerwone Drzwi, Gdańsk, ul. Piwna 52/53
Browarna, Gdańsk, ul. Szafarnia 9
Green Way, Gdańsk, ul. Długa 11
Green Way, Gdańsk, ul. Dmowskiego 11
Piwnica Rajców, Gdańsk, ul. Długi Targ 44
Elephant Club, Gdańsk, ul. Długi Targ 41
La Dolce Vita, Gdańsk, ul. Chlebnička 2
Cico, Gdańsk, ul. Piwna 28/30
Zajazd pod Oliwką Gdańsk, ul. ul. Kościarska 1A
Blue Time Jazz Club & Restaurant
Gdańsk, ul. Kaprów 19 D
CoCo, Gdynia, Centrum Gemini
BooVar, Gdynia, Centrum Gemini
The Dockers Inn, Gdynia, Centrum Gemin
Golf Park & Restauracja No.19,
Gdynia,
ul. Spółdzielcza 1
Green Way, Gdynia, ul. Abrahama 24
Santorini, Gdynia, ul. Świętojańska 61
Piano Club Barbados, Gdynia,
Centrum Kwiatkowskiego
Restauracja Poczkalnia, Gdynia,
ul. Nowowiczińska 35
Trio Restauracja, Gdynia, ul. Starowiejska 29-35
La Vita, Gdynia, ul. Władysława IV
La Vita, Sopot, Centrum Haffnera
Dom Sushi, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 38
Galeria 63, Sopot, Centrum Haffnera
Wieloryb, Sopot, ul. Podjazd 2
Restauracja Złota Rybka, Sopot,
ul. Boh. Monte Cassino 36
Versalka, Sopot, Centrum Haffnera
Monte Vino, Sopot, Centrum Haffnera
Restauracja Galanga Sopot, ul. Skarpowa 2
Green Way, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 47
Dworek Admirał, Sopot,
ul. Powstańców Warszawy 80
Restauracja Thai Thai, Sopot,
ul. Powstańców Warszawy 17
(przy Hotelu Bajjonn)
White House, Sopot, Plac Zdrojowy 1
Unique Club, Sopot, Plac Zdrojowy 1

SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE

Club Fryzjerski Alternative, Gdańsk, ul. Rajska 1

Club Fryzjerski Alternative, Gdańsk, CH Familia
Jacques Andre, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Jacques Andre, Gdańsk, ul. Karmelicka 1
Jacques Andre, Gdańsk, CH Moresna
Studio SHE Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 8
Vanillia Beauty Gdańsk,
ul. Obr. Wybrzeża 23/2 (Horyzont)
Paula Roccialli, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Studio Urody Prestiż, Gdańsk,
ul. Kętrzyńskiego 24/5A
Studio Fryzjerskie Welkom Józef Świniarski
Gdańsk, CH Manhattan
Montownia Fryzur Gdynia, ul. Lotników 92
Salon Kosmetyczno - Fryzjerski Styl,
Gdynia, CH Batory, lok. 77A
Salon Fryzjersko - Kosmetyczny Dolce Vita,
Gdynia, Skwer Kościuszki 18
Miasto Piękna, Gdynia, ul. Starowiejska 54/3
Salon Ideale, Al. Zwycięstwa 244/1, Gdynia
Club Fryzjerski Exclusive,
Gdynia, ul. Mściwoja 3
Studio No 7, Gdynia, ul. Bema 10
Bio Nova, Gdynia, ul. Świętojańska 40
Instytut Urody Decleor, Gdynia,
ul. Zygmunta Augusta 6/51
Instytut Urody Perite, Gdynia,
ul. Zygmunta Augusta 6/51
Perfumeria i Gabinet Kosmetyczny Guerlain,
Gdynia, ul. Abrahama 24
Salon Fryzjerski Dorota, Gdynia, CH Klif
Kosmedica, Sopot, Krzywy Domek
Centrum Pięknego Ciała, Sopot, ul. Jagiełły 4
Deja Vu, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 38
Salon Kosmetyczny - Fryzjerski Styl, Sopot,
ul. Boh. Monte Cassino 46

SPA&WELLNESS

Beauty Derm Instytut-Medical Day SPA,
Gdańsk, ul. Kapliczna 30 Hotel Posejdon
Beauty Derm Instytut SPA, Gdańsk,
ul. Jelitkowska 20 Hotel Marina
Centrum Dietetyczne Natur House,
Gdańsk, CH Madison
Open Spa Wellbeing Center, Gdańsk,
ul. Kolonia Zręby 18
Medycyna Estetyczna, ul. Hallera 2A/1A, Gdańsk
Instytut SPA w Hotelu Dwór Oliwski,
Gdańsk, ul. Bytowska 4
Salon masażu Thai Way, Gdynia, ul. Starowiejska
35
TuiNa Spa, Gdynia, ul. Armii Wojska Polskiego 30
Centrum Dietetyczne Natur House,
Gdynia, ul. Świętojańska 89
Day SPA Prestige Beauty, Gdynia,
ul. Gryfa Pomorskiego 56
Poradnia Dietetyczna Vita Clinic,
Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 25 DH Monte
Spaameed, Gdańsk, ul. Wały Piastowskie 1
Sensual Beauty&SPA, Gdańsk, ul. Grodzka 7
OTC On Line, Gdynia, ul. Kopernika 71
SPA w Hotelu Kuracyjnym, Gdynia,
Al. Zwycięstwa 255
Salon Ideale, ul. Zwycięstwa 244/1, Gdynia
New Skin, ul. Armii Krajowej 38, Gdynia
Genesis SPA w Hotelu Nadmorskim,
Gdynia, ul. Ejsmonda 2
Forum Day SPA, Sopot, ul. Haffnera 4
Day SPA w Hotelu Rezydent, Sopot,
Pl. Konstytucji 3 Maja
Conference Center&SPA w Hotelu Sheraton,
Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10
City Day Spa, Sopot, Hotel Villa Baltica,
ul. Emilii Plater 1
Centrum SPA&Wellness w Hotelu Faltom,
Rumia, ul. Grunwaldzka 7

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA I CHIRURGIA PŁASTYCZNA

Klinika Zdrowia i Piękna H&Bmed,
Gdańsk, ul. Jaśkowa Dolina 8

Ośrodek Medycyny Estetycznej
Dwór Kuźniczki, Gdańsk, ul. Wajdeloty 13
EPI-Centrum, Gdańsk, ul. Pniewskiego 3
Medycyna Estetyczna ul. Hallera 2A/1A, Gdańsk
Perfectmedica, Gdańsk, ul. Tetmajera 3
Proderm, Gdynia, ul. Świętojańska 135/2
Laser Line, Gdynia, ul. Mściwoja 10
Beauty Laser, Gdynia, ul. Abrahama 45
Beauty Derm, Gdynia, ul. Świętojańska 139
Instytut Urody Vivien Gdynia,
ul. Świętojańska 114
OTC Online, Gdynia, ul. Kopernika 71
Instytut Urody Decleor, Gdynia,
ul. Zygmunta Augusta 6/51
Chirurgia Plastyczna Janusz Zdzitowiecki,
Gdynia, ul. Bema 15/1
New Skin, ul. Armii Krajowej 38, Gdynia
Gabinet Medycyny Estetycznej dr Anna Omernik
Gdynia, Sea Towers
Dr. Pernak, Sopot, ul. Haffnera 10/2

HOTELE

Dwór Oliwski, Gdańsk, ul. Bytowska 4
Hotel Gdańsk, Gdańsk, ul. Szafarnia 9
Radisson Blu, Gdańsk, Długi Targ 19
Hotel Wolne Miasto, Gdańsk, ul. Św. Ducha 2
Hotel Nadmorski, Gdynia, ul. Ejsmonda 2
Hotel Kuracyjny, Gdynia, Al. Zwycięstwa 255
Hotel Rezydent, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja
Hotel Sheraton, Sopot,
ul. Powstańców Warszawy 10
Softel Grand Sopot, Sopot,
ul. Powstańców Warszawy 12-14
Hotel Faltom Rumia, ul. Grunwaldzka 7

KLUBY FITNESS

Good Luck Club, Gdańsk, ul. Orzechowa 7
Tiger Gym, Gdańsk, CH Manhattan
Akademos Gdańsk, ul. Wiejska 1
Baltic Oasis, Gdynia, ul. Kopernika 71
Gymnasium, Gdynia, CR Witawa
Active Lady Fitness, Gdynia, CH Batory
Kolaseum, Sopot, ul. Rzemieślnicza 5

SALONY SAMOCHODOWE

BMW Zdunek, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45
Renault Zdunek, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45
Subaru Zdanowicz, Gdańsk,
ul. Grunwaldzka 256 A
Citroen Auto Postek, Gdańsk, ul. Zawodników 2
JLR Jaguar, Gdańsk, ul. Abrahama 5
Witman Mercedes, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 493
Carter Toyota, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 260
Lexus Gdynia, Gdynia, al. Zwycięstwa 162
Kulesza Samochody Luksusowe,
Gdynia, ul. Hutnicza 9
Renault Zdunek, Gdynia, ul. Morska 517

KLINIKI I GABINETY LEKARSKIE

Lux Med., Gdańsk, Al. Zwycięstwa 49
Kryspin Dent, Gdańsk, ul. Partyzantów 9
Dental Spa, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 164
Prodent, Gdańsk, CH Madison
On Clinic, Gdynia, ul. Orłowska 61/3
Dental Clinic, Gdynia, ul. Starowiejska 25
Medico Dent, Gdynia, ul. Starowiejska 24
Gabinet Chirurgii Kosmetycznej,
Gdynia, ul. Abrahama 24
Centrum Optyczno - Okulistyczne,
Gdynia, ul. Świętojańska 73
Centrum Okulistyczne Nowy Wzrok, Gdynia,
Centrum Kwiatkowskiego
Centrum Medyczne Durys Guzowski,
Gdynia, ul. Bema 16/2
Baltic Dental Clinic, Gdynia, ul. Legionów 63
Evi-Med., Gdynia, ul. Bp. Dominika 8-14
Przychodnia Sono Expert,
ul. Obr. Poczty Polskiej 4/2 (CH Kwadrat),
Pruszcz Gd.

SKLEPY I BUTIKI

Salon Langoria, Gdańsk,
ul. Grunwaldzka 28/1
Marella, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Time Trend, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Intersport, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Penny Black, Gdańsk, Galeria Bałtycka
TUI Centrum Podróży, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Body Shop, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Taranko, Gdańsk, Galeria Bałtycka
Strellson, Galeria Bałtycka, Gdańsk
Sklep Mairo (C.H. Oliwa),
Al. Grunwaldzka 309, Gdańsk
Lingerie, Gdańsk, ul. Dmowskiego 5
Gerry Weber, Gdynia, CH Klif
Penny Black, Gdynia, CH Klif
Guess, Gdynia, CH Klif
Time Trend, Gdynia, CH Klif
Pinko, Gdynia, CH Klif
Camel Active, Gdynia, CH Klif
Rosenthal, Gdynia, CH Klif
Lingerie, Gdynia, ul. Żwirki i Wigury 8
Pracownia Mody Agnieszki Gruski, Gdynia,
ul. I Armii WP
Biopiekarnia Ziarno, Gdynia, ul. Dworcowa 11
Salon sukien ślubnych Cymbeline,
Gdynia, ul. Wielkopolska 26
Gdynia, ul. Władysława IV
Studio Fotograficzne Stiller,
Gdynia, ul. Abrahama 3
Digital 1, Sopot, Krzywy Domek
Forma Decor, Sopot, Krzywy Domek
In Fashion, Sopot, Krzywy Domek
Poradnia Dietetyczna Vita Clinic, Sopot,
ul. Boh. Monte Cassino 25 DH Monte

INNE

Urząd Miasta Gdańska, Gdańsk,
ul. Nowe Ogrody 8/12
Rada Miasta Gdańska, Gdańsk,
ul. Wały Jagiellońskie 1
Teatr Wybrzeże, Gdańsk, ul. Św. Ducha 2
Polska Filharmonia Bałtycka, Gdańsk,
ul. Ołowianka 1
Urząd Wojewódzki, Gdańsk,
ul. Okopowa 21/27
Kancelaria Finansowa Tritum Group, Gdynia,
ul. Przebendowskich 40/3
dreamHOMES.pl, Gdynia,
ul. Przebendowskich 40/3
ul. Grunwaldzka 309, Gdańsk
Pomorski Klub Biznesu, Gdańsk,
ul. Słowackiego 35
Centrum Dietetyczne Natur House,
Gdańsk, CH Madison
Biuro Nieruchomości Lumanex, Gdańsk,
Al. Grunwaldzka 234
Urząd Marszałkowski, Gdańsk,
ul. Okopowa 21/27
Stankiewicz, Własów Gdańsk,
ul. Dmowskiego 15/9
Kancelaria Radców Prawnych
Leńniewski, Dobrzański, Gdynia,
ul. Abrahama 41/16
Wyższa Szkoła Komunikacji Społecznej, Gdynia,
ul. Armii Krajowej 46
Urząd Miasta Gdyni, Gdynia, Al. Piłsudskiego 52/54
Rada Miasta Gdyni, Gdynia, Al. Piłsudskiego 52/54
Teatr Muzyczny, Gdynia, Plac Grunwaldzki 1
Teatr Miejski, Gdynia, ul. Bema 26
Urząd Miasta Sopotu, Sopot, ul. Kościuszki 25/27
Sopotki Klub Tenisowy, Sopot, ul. Ceynowy 5
Tenisowy Klub Sportowy Arka,
Gdynia, ul. Ejsmonda 3
Rada Miasta Sopotu, Sopot, ul. Kościuszki 25/27
Kolibki Adventure Park, Gdynia,
ul. Bernadowska 1
Kancelaria Radców Prawnych Drozd,
Carspa, ul. Chwaszczyńska 172, Gdynia
Bałtycka Agencja Artystyczna, Sopot,
ul. Kościuszki 61