

# prestiz

magazyn trójmiejski

## TRENERZY PERSONALNI

Bednarowicz  
Czarnecki  
Borzyszkowska  
Zapędowska

MATEUSZ  
KUSZNIEREWICZ  
Pisze dla Prestiżu!

POTENCJA(Ł)  
MĘŻCZYZNY  
Temat tabu?

# JAKUB KRZYŻAK

Człowiek, który poruszył Trójmiasto



# Nowa Klasa E.

Nic dodać, nic ująć.

Przychodzi moment, w którym nie musisz nic udowadniać. Zapracowałeś na swoją pozycję i chcesz przesiąść się do Mercedesa Klasy E. Nowy design przyciąga wzrok. Najnowocześniejsze systemy wspomagania jazdy i pakiet bezpieczeństwa PLUS dają Ci pewność w każdej sytuacji na drodze. Nic dziwnego, że w Klasie E czujesz się tak pewny siebie.

[www.mercedes-benz.pl](http://www.mercedes-benz.pl)

Nowa Klasa E  
już od 2299 PLN\*



Lease&Drive  
Basic



Mercedes-Benz

Klasa E 220 CDI (limuzyna) – zużycie paliwa (średnio) – 4,9 l/100 km, emisja CO<sub>2</sub> (średnio) – 127 g/km.

\*Rata miesięczna netto dla Klasy E limuzyny w ofercie leasingu dla przedsiębiorców z 10-procentową wpłatą własną, okres wynajmu: 60 miesięcy, przebieg maksymalny: 15 000 km rocznie. Oferta Lease&Drive Basic Mercedes-Benz Leasing Polska Sp. z o.o.

## Kulinarny Pokaz Teppanyaki Live Cooking z widokiem na Bałtyk



Wybierz się w kulinarną podróż po orientalnych smakach Dalekiego Wschodu.  
4-daniowe menu przyrządzi na Waszych oczach szef kuchni Sanga Panawong.

Rezerwacja stolika: 58 767 19 61

[www.inazia.pl](http://www.inazia.pl)

Godziny otwarcia:

Poniedziałek - Piątek 16:00 - 23:00

Sobota - Niedziela 13:00 - 23:00

Powstańców Warszawy 10 (Dom Zdrojowy)

81-718 Sopot

[sopot@sheraton.com](mailto:sopot@sheraton.com)

\*Oferta skierowana jest dla 4-8 gości. Prosimy o rezerwację z 24h wyprzedzeniem.



# PESCATORE

CUCINA ITALIANA

**MERA SPA HOTEL**  
**SOPOT**  
ul. Bitwy pod Płowcami 59  
tel. +48 58 766 60 22  
[restaurant@meraspahotel.pl](mailto:restaurant@meraspahotel.pl)





# N

ie ma bardziej szczerzej miłości, niż miłość do jedzenia - te słowa wypowiedział kiedyś George Bernard Shaw, a ja brałem je przez wiele lat bardzo poważnie do serca. Jak to się mówi - mięcha, słodczy i pacierza nie odmawiałem. Przemianę materii zawsze miałem dość dobrą, zatem przez wiele lat moje uwielbienie dobrego jedzenia nie szło na szczęście w parze z rosnącym brzuchem

i zacierającą się granicą między podbródkiem i szyją. Wszystko co dobre, kiedyś się jednak kończy...

Alarm nr 1 - marynarka się nie dopina... aczkolwiek tłumaczyłem sobie to zwiększającym się obwodem klatki piersiowej. Chodziłem przecież na siłownię... tak wiem, że sporadycznie, ale chciałem po prostu w to wierzyć.

Alarm nr 2 - kupuję spodnie. Ulubiony model. Zawsze wchodziłem w rozmiar 32 na szerokość. Teraz jednak coś jest nie tak z tymi spodniami. 32 ledwo wciskam, o zapięciu nie ma mowy. Levis chyba musiał zmienić fabrykę i małe chińskie rączki coś pokombinowały - myślę sobie zapinając w pasie spodnie rozmiaru 34. Trochę ciasne, ale „spokojnie się rozejdą” przekonuje mnie sprzedawczyni. Rozeszły się.. ale w szwach.

Alarm 3 - zdjęcia. Zapraszają mnie często na różne imprezy. Chodzę, bo lubię. Czasami muszę. Flesze, kamery, zdjęcia. Oglądam sobie potem te fotografie, patrzę na siebie i zaczynam rozumieć dlaczego niemal każda kobieta mówi, że obiektyw pogrubia.

Alarm 4 - waga. Stoi u mnie w łazience jako wyposażenie stałe. Pamiętam swoje ostatnie ważenie, jakieś ponad rok temu. 86 kg. Nie za dużo, nie za mało. W sam raz, abym się dobrze czuł. Potem w wadze wyczerpała się bateria i nie chciała się sama naładować. Uspilo to moją czujność. Aż przyszedł 1 stycznia 2013 roku. Wiadomo, nowy rok, nowe postanowienia, plany, itp... Siedząc na tronie w dostojnej pozycji patrzę sobie na wagę i myślę sobie, że to jest właśnie ten czas. Wyciągnąłem baterię z wagi kuchennej, włożyłem do tej właściwej dając jej nowe życie i... tak szybko jak na nią wszedłem, tak szybko z niej zlałem rzucając wiązkę słów uznanych za niecenzuralne i oznaczających bezgraniczne zdumienie.



To był rekord. Mój prywatny rekord świata. Przyznam się. 94,6 kg! Wcale nie „przypakowałem” na siłowni. Małe chińskie rączki niczego nie popieprzyły. Obiektyw wcale nie pogrubiał! Boże bądź miłościw mnie grzesznemu! Co robić? Wykręcam telefon do Ani Słomkowskiej. To świetna dietetyczka, polecam! Mówię, Ania ratuj. No i uratowała. O dziwo, nie pomogła mi żadna dieta cud, żaden Dukan, czy inny Pelikan. Po prostu racjonalne żywienie, zaprogramowane o mniej więcej tych samych porach i rezygnacja z pewnych produktów. Do tego trochę ruchu i po 4 miesiącach jestem jak młody Bóg. Waga wskazuje 82,6 kg!

Piszę o tym dlatego, że przyszła wiosna, niedługo lato. Najwyższy czas wziąć się za siebie. Tym bardziej, że nastała moda na zdrowy styl życia. Wystarczy popatrzeć na ścieżki rowerowe, parki, lasy - ludzie biegają, jeżdżą na rowerach, rolkach, chodzą z kijkami, itd. I nawet jeśli jest w tym snobizm i ślepe podążanie za trendami, to jestem na TAK. Bo nigdy nie jest za późno, aby zacząć żyć zdrowo, by zacząć dbać o siebie.

W tym wszystkim ważna jest jednak pewna rzecz - nie można tego robić od dupy strony. Znajomy trener personalny opowiadał mi kiedyś, że zgłosiła się do niego panna rozmiarów słusznych. Słuszne rozmiary miała nie tylko w biodrach i pupie, ale też w biuście i ustach. O ile biodra i pupa to natura, to w ustach i biuście aż nadto rzucała się w oczy chirurgiczna precyzja. Siadając na krześle panna ledwo założyła nogę na nogę, dźwięk napinających się szwów w koszulce i spodniach zwiastował katastrofę, guziki na koszulce napięte były do granic możliwości. Panna ta pyta, czy po treningach z nim da radę schudnąć, tylko najlepiej w taki sposób, aby się nie przemęczać. I żeby nie absorbować ćwiczeniami biustu, bo całkiem nowy jest. I najlepiej, to żeby przepisać jej jakieś suplementy na szybkie spalanie tkanki tłuszczowej.

Znajomy trener nie mógł pomóc. Nie pomogli by pewnie także trenerzy personalni, o których piszemy w magazynie Prestiż. Bo żeby chcieć zmienić swoje ciało, trzeba zacząć od głowy.

**Jakub Jakubowski**

#### MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

Magazyn Prestiż,  
Al. Niepodległości 752/1A, 81 - 868, Sopot  
e-mail: redakcja.trojmiasto@eprestiz.pl  
[www.magazynprestiz.com.pl](http://www.magazynprestiz.com.pl)

**Redaktor naczelny:** Jakub Jakubowski  
**Z-ca Redaktora Naczelnego:**  
Aleksandra Staruszkiewicz, tel.: 533 337 725  
e-mail: staruszkiewicz@eprestiz.pl

**Redakcja:** Max Radke, Małgorzata Rakowiec,  
Anna Kołęda, Agata Rudnik, Magdalena Majchrzak,  
Matylda Promień, Małgorzata Arabska  
**Dział foto:** Marek Stiller, Paweł Kleineder,  
Krzysztof Nowosielski, Choudhury Safwat Gani  
**Sekretarz redakcji:** Jolanta Darul

**Skład gazety:** Maciej Jurkiewicz  
[www.produktart.com.pl](http://www.produktart.com.pl)  
**Dystrybucja:** Paweł Bednarczyk

**Wydawca:** Prestiż Trójmiasto Sp. z o.o.  
ul. Dmowskiego 15/9, 80-243 Gdańsk

**Reklama i Marketing:**  
Aleksandra Staruszkiewicz (szef), tel.: 533 337 725  
Anna Irsa, tel.: 503 956 817,  
Krzysztof Nowosielski, tel.: 533 200 779  
**Redakcja nie odpowiada za treść reklam.**

[www.facebook.com/prestiz.trojmiasto](http://www.facebook.com/prestiz.trojmiasto)  
[www.issuu.com/prestiz](http://www.issuu.com/prestiz)



KOLEKCJA OTTAWA – LAUREATEM:



red**dot** design award  
honourable mention 2013



Kup stół  
i krzesło Ottawa,  
lampę Ottawa  
dostaniesz  
w prezencie

Szczegóły na  
[www.boconcept.pl](http://www.boconcept.pl)  
tel. 667 500 100

# BoConcept®

Urban Danish Design since 1952

GDYNIA ul. Jana z Kolna 2 (przy Placu Kaszubskim)



Na okładce: Jakub Krzyżak  
fot. Paweł Urbaniak

nr. 03 (2013 r.)

www.magazynprestiz.com.pl

## FELIETON

**10** Zza szklanego ekranu: Brudne podwórko kontra włosy celebrytów

## WYDARZENIA

**12** Wieczór z designem, Sylwia Gruchała społecznie, Kusznierevicz z Sand Valley, Prywatka towarzyska

**13** Pasja fotografowania, Projekt Mistrzowie po raz drugi, Sopot od kuchni

**14** Ślubne inspiracje, Charytatywnie po francusku, Wyjątkowy Mercedes

**15** Nowe miejsca

## TEMAT Z OKŁADKI

**16** Kuba Krzyżak  
- człowiek, który ruszył Trójmiasto

## ŁUDZIE

**20** Trenerzy personalni - Andrzej Czarnecki

**21** Trenerzy personalni - Ewa Zapędowska

**22** Trenerzy personalni - Sylwia Borzyszkowska

**23** Trenerzy personalni - Filip Bednarowicz

## PODRÓŻE

**24** Wszyscy mówią Aloha!

## MOTORYZACJA

**26** Czym jeżdżę - Merc, który przeżył wojnę

**28** Doctor Rider - Aleksander Olsztyński na Harleyu

## ŻEGLARSTWO

**30** Z wiatrem i pod wiatr

- pisze dla Prestiżu Mateusz Kusznierevicz

**32** Morskie święto Gdańska, Samotnie przez Atlantyk, Trójmiasto pod żaglami

## DESIGN

**34** Powiew luksusu

**36** Ikony designu - Arne Jacobsen

**38** Design w najlepszym wydaniu

**38** Must have - Eames Lounge Chair

**40** Prestiżowe wnętrze - lekkość bytu

**42** Moderne, czyli nowoczesność

**44** 20 urodziny Ikea Gdańsk

## TECHNO TRENDY

**46** Pieszczota dla ucha

## ZDROWIE I URODA

**48** Słodki zabójca

**49** Make up No make up

**50** Skóra pod lupą

**52** Potencja(l) mężczyzny

**54** Wiosenne przebudzenie w Med Spa Hotelu Gdańsk

**56** Peeling, który czyni cuda, Bezpieczne opalanie, Pelleve Radiage

## MODA

**58** Amberif 2013 Magia bursztynu

**60** Gajda & Galeon in Cannes

## KULINARIA

**64** Kuchnia szefa kuchni: Edgar „Qba” Jakubowski

**66** Mercato okoniem stoi

**67** Szef kuchni poleca

**68** SERdecznie polecamy!

**69** Kulinarne tradycje Pomorza

## KULTURA

**70** Chóralny Sopot, 11 Gdańsk DocFilm Festival, Dwa światy, jedna muzyka

**71** Sztuka na wynajem

**72** Prestiżowe imprezy, czyli subiektywny przegląd wydarzeń

## KRONIKA PRESTIŻU

**74** Grand po francusku, Cook-off w Mercato

**75** Wieczór z designem

**76** Fumenti szkoli i bawi, Multibank zaprasza do OTC Uroda

**77** Prywatka w CoCo, Atlantis zaprasza



Z wiatrem i pod wiatr - pisze dla Prestiżu Mateusz Kusznierevicz

33



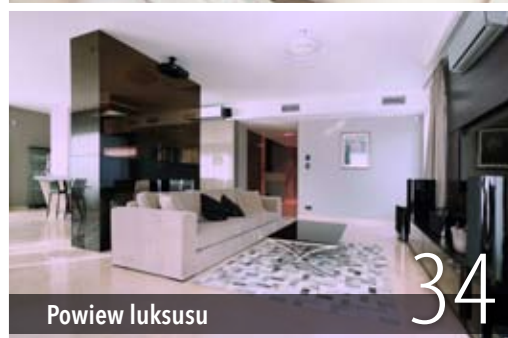
Kuba Krzyżak

16



Gajda & Galeon in Cannes

60



Powiew luksusu

34





„W naszej klinice wykonacie Państwo wszystkie zabiegi związane ze zdrowiem jamy ustnej, estetyką uzębienia i pełnym przywróceniem funkcji żucia. Zespół specjalistów poprowadzi Państwa przez proces leczenia, dający w efekcie pełną satysfakcję i piękny uśmiech na co dzień.”



- Implantologia
- Planowanie leczenia 3D (tomografia)
- Stomatologia estetyczna
- Pełna rekonstrukcja zgryzu
- Chirurgia szczękowa
- Protetyka
- Ortodoncja
- Periodontologia
- Medycyna estetyczna
- Chirurgia plastyczna



Jesteśmy certyfikowanym ośrodkiem implantologicznym DENTSPLY Implants



# Brudne podwórko kontra włosy celebrytów

**Małgorzata Rakowiec**

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

# T

o jest apel. Apel o aktywność, który chciałbym przekazać, bo o aktywność prosi Straż Miejska w Gdańsku. Chodzi o to, żeby było ładniej i przyjemniej, dlatego funkcjonariusze kontrolują podwórka, chodniki i skwery. Zachęcają mieszkańców do tego, aby dawali sygnały, gdzie znajdują zaniedbane miejsca, nieposprzątane zakątki i brudne zakamarki. I tylko mimochodem Straż Miejska zaznacza, że mandat za

stare liście i nieskoszony trawnik wynieść może do 500 złotych.

Ja się z tej akcji Straży bardzo cieszę, bo doskwiera mi ogólna brzydota tego, co wkoło nas. Śmieci zalegające miesiącami, bo wyrzucone obok śmietnika, trawa i chwasty po pas, tam gdzie mogłyby być piękne klomby.

Dlatego sama zakasałam rękawy i Państwa zachęcam: do grabi, mioteł i łopat – nie dajmy sobie wystawić mandatu. Na tym proszę jednak nie poprzestać. Sprzątamy nasze, pewnie, ale też, i to jest główna część mojego apelu, pilnie rozglądamy się wkoło. Na miejskie i zarządzane przez miejskie spółki tereny. I informujemy o bałaganie, brudzie, chwastach i wysokiej trawie, tak jak prosi nas Straż Miejska. Niech władza sama sobie mandat wystawi albo da dobry przykład.

Bo mieszkańcy są coraz lepsi, o czym świadczą przytoczone w mediach statystyki: w 2011 r. gdańska straż miejska podjęła 13 937 interwencji, w tym wypisała 2569 mandatów na kwotę 148 330 zł za zaśmiecanie i nieporządek. W 2012 r. było ich już mniej – 9511 interwencji, w tym 1159 mandatów na kwotę 67 308 zł.

A jakby okazało się, że jest za mało przychodów z mandatów, bo większość byłoby trzeba wystawić miejskim instytucjom to podpowiadam na czym można jeszcze nieźle zarobić. Wyczytałam to ostatnio w jednym z dzienników. Nie jest już dobrą inwestycją złoto, bo jego cena spada, rynek nieruchomości przeżywa kryzys, stawki za czynsze za lokale usługowe dzierżawione od miasta wzrosły już tak, że wiele pomieszczeń stoi pustych już od kilku lat i przynosi „mniej niż zero”, ale jest coś, co może przynieść oczekiwane przychody lub raczej nieoczekiwane wysokie przychody. To włosy – włosy celebrytów. Taki Justin Bieber, popularny piosenkarz, sprzedał na internetowej aukcji kosmyk swoich włosów za... 40 668 dolarów. Pieniądze przekazał na cele charytatywne. Może by tak gdańscy celebryci wsparli miejski budżet? Poszukajmy naszego Justina Biebera. Jak sam włosów nie da, zawsze można ponegocjować z jego fryzjerem. Jeśli dokładnie nie sprzątnął.

**Małgorzata Rakowiec**



# InterStyle

HOME



**B&B**  
ITALIA

MAXALTO GIORGETTI CECCOTTI MOROSO Poliform

Sopot, ul. Armii Krajowej 120, tel. 58 555 71 29; [www.interstyle.pl](http://www.interstyle.pl)

## Wieczór z designem

To była idealna symbioza dwóch światów - designu i motoryzacji. Z jednej strony niezwykle designerskie modele Mercedes, z drugiej przepięknie zaprojektowana przez Degutis studio architektury inwestycja Futura Apartamenty, realizowana przez Euro Styl, z trzeciej piękne meble duńskiej firmy Bo Concept. A wszystko w salonie Witman Mercedes.

**M**ercedes CLA to najnowsza premiera niemieckiego koncernu i jednocześnie samochód, który ma wszelkie predyspozycje ku temu, by podbić motoryzacyjny rynek. Czterodrzwiowe coupé łączące awangardowy design nadwozia z niezwyklejmi detalami, zdobyło prestiżową nagrodę red dot uznawaną za Oscary designu. W salonie Witman zaprezentowano także najnowsze modele klasy E oraz CLS.

W ramach tego wydarzenia - pozostając w kręgu wybitnego wzornictwa - swoją prapremierę miały także powstające w Oliwie, Futura Apartamenty. Bardzo nowoczesny, awangardowy projekt architektoniczny został stworzony z myślą o osobach ceniących jakość i pragnących żyć w niebanalnej przestrzeni. Aranżację salonu Mercedes-Benz Witman przygotowało Studio Architektury Degutis, dzięki czemu te doskonałe auta miały szansę zaprezentować się w równie doskonałej przestrzeni.

mr



Iga Witman, prezes Mercedes-Benz Witman.

Fot. Krzysztof Nowosielski

## Sylwia Gruchała społecznie

Dwukrotna medalistka olimpijska, Sylwia Gruchała, kontynuuje działalność prospołeczną w ramach współpracy z Centrum Handlowym Wzgórze w Gdyni. Ambasadorka Wzgórze, spotkała się z aktywnymi wolontariuszami gdyńskiego MOPS-u.



Sylwia Gruchała z uczestnikami warsztatów

Fot. Materiały prasowe

**P**odczas trzydniowego pobytu we Władysławowie Sylwia Gruchała rozmawiała z młodzieżą o jej pasjach i zainteresowaniach, opowiadała o swojej karierze sportowej i wspólnie z nią trenowała w ośrodku COS w Cetniewie. Piętnastoosobowa grupa w wieku od 14 do 18 lat z gimnazjów i szkół średnich z Gdyni to najbardziej aktywni wolontariusze gdyńskiego MOPS-u. Osoby te angażują się w projekty i akcje charytatywne, są wrażliwe na potrzeby innych i chętnie pomagają potrzebującym.

Podczas pobytu młodzież odbyła również warsztaty informacyjne oraz dziennikarskie podczas których stworzyła kilka tematycznych blogów. Na zakończenie uczestnicy warsztatów otrzymali pomoc edukacyjną - laptopy, aparaty fotograficzne oraz roczny dostęp do bezprzewodowego Internetu.

as

## Kusznierewicz w Sand Valley

Mateusz Kusznierewicz, znakomity polski żeglarz i wielki miłośnik golfa od tego sezonu będzie reprezentował bary klubu Sand Valley Golf & Country Club. Tym samym Mateusz został członkiem numer 100 klubu z Pasłęki.

**G**olf to druga po żeglarskiej pasja Mateusza, który wielokrotnie podkreślał, że oddaje jej tyle samo serca, co żeglowaniu. Często można go spotkać na polach nie tylko w Polsce, ale i na świecie, a szczególnie do gustu przypadło mu pole w Pasłęce. Mateusz został też ambasadorem największego i najważniejszego turnieju w Polsce, Lotos Polish Open, który w dniach 21 - 24 lipca odbędzie się w Sand Valley.

Turniej zostanie włączony do prestiżowego cyklu Pro Golf Tour i będzie przepustką dla polskich golfistów do jeszcze bardziej prestiżowych zawodów na całym świecie. Deklaracja członkowska wypełniona przez Mateusza, to nie jedyna nowość w Sand Valley. Nowym trenerem został Michał Szpila.

mr



Mateusz Kusznierewicz

Fot. Roman Jocher

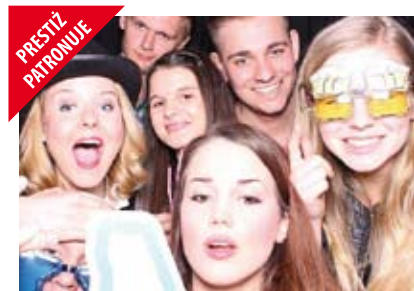
## Prywatka na klubowo

Nowa jakość na trójmiejskiej mapie rozrywki - tak można określić pierwszą imprezę z cyklu „Prywatka Towarzyska”, która odbyła się w gdyńskim klubie CoCo. Goście dopisali, była świetna, klubowa muzyka, moc innych atrakcji, a także trochę... magii.

**T**rzeba przyznać, że organizator imprezy, firma eventowa Veni Vidi Vendliny, dołożył wszelkich starań, aby było ciekawie i różnorodnie. I przede wszystkim na wysokim poziomie. Na jednej scenie wystąpili: Georgina Tarasiuk, przez wielu uznawana za królową sceny klubowej w Polsce, Dj Neevald, stały rezydent najlepszych klubów na Ibiza, DJ Tom Hustler, kawałek historii muzyki klubowej w Niemczech i w Polsce oraz Mc Jacob A, multitalent vocalny, wspaniały głos, postać, którą zaczął dostrzegać wielki świat.

Taka ekipa była gwarancją estetyki muzycznej. Zabawa trwała do białego rana, nie tylko przy dźwiękach muzycznych. Gości swoimi sztuczkami czarował iluzjonista Maciej Dziegielewski, a niesamowitej radości dostarczyły sesje zdjęciowe robione uczestnikom przez fotografów z firm Monidla i Media Box. Szalone stylizacje, w których prym wiodły designerskie okulary dostarczone przez gdyński salon OOG Concept Store oraz różnego rodzaju maski i peruki, wszystkim przypadły do gustu. Jednym słowem szaleństwo i świetna zabawa.

mr



Fot. mediaboxpolska.pl



PRESTIŻ  
PATRONUJE

## Pasja fotografowania

Fotografia – sposób na utrwalenie najważniejszych, najmilszych chwil w życiu? Hobby? Rzemiosło? Sztuka? A może również pasja, przygoda i sposób na życie? O tym właśnie opowiadały trójmiejskie fotografki podczas spotkania z cyklu „Kobiety z pasją” zorganizowanego przez Polskie Stowarzyszenie Kobiet Biznesu w hotelu Haffner.

Swoją pasją dzieliły się m.in. Marzena Sławińska, członkini Polskiego Stowarzyszenia Kobiet Biznesu, rozpoczynająca właśnie swoją przygodę z fotografią oraz Renata Dąbrowska, laureatka wielu polskich konkursów fotografii prasowej, na co dzień związana z Gazetą Wyborczą. Niedawno ukazał się jej fascynujący album „Ja, Renata Dąbrowska – 100 portretów”. To zwieńczenie niesamowitych spotkań z kobietami, które noszą takie same imię i nazwisko, jak gdańska fotografka. Każdą Renatę Dąbrowską odwiedziła, każdej zrobiła sesję zdjęciową, o każdej dowiedziała się niesamowitych rzeczy. Jedna jest 38-letnią matką siedmiorga dzieci, inna pilotem wojskowym, katechetką, baletnicą, sołtysem, jeszcze inna wielokrotną mistrzynią Polski w kolarstwie.

Spore wrażenie zrobiły także znakomite ludzkie portrety i poruszające fotoreportaże autorstwa Anny Marii Binińskiej. Zaniedbana architektura, starsi ludzie i zwierzęta w przestrzeni miejskiej stanowią najczęściej poruszane przez nią kwestie. Sama mówi, że zajmuje się fotografią społecznie zaangażowaną, jednak daleką od ideologicznych uzurpacji. Ostatnio zajęła się portretowaniem kobiet.

mr

## Sopot od kuchni

Najlepsi kucharze z całej Polski przyjadą do Sopotu, by wspólnie gotować na molo – tak będzie wyglądać Slow Food Festival „Sopot od kuchni”. 26 maja, w godz. od 11 do 19, molo zmieni się w największą kuchnię w Europie, a szum morza zmiesza się z aromatem smakowitych potraw.

Idea, a właściwie filozofia tego projektu opiera się na szeroko pojętej edukacji kulinarnej związanej z regionem pomorskim i morzem Bałtyckim. Przy długim stole ustawionym wzdłuż sopockiego Mola pojawią się m.in. sławy kulinarne, artyści, celebryci, prezydent miasta Sopotu, młodzi zdatni pasjonaci gotowania, którzy respektując zasady Slow Food oraz założenia festiwalowego menu będą gotowali i serwowali pyszne degustacyjne przekąski dla wszystkich chętnych gości.

Imprezie towarzyszyć będzie targ rybny. Do bocznej ostrogi

molo podpłyną rybacy, od których będzie można kupić świeżą rybę. Organizatorzy wydarzenia, Butik Kreatywny Niepytaj.pl, FUMENTI – Akademia Kulinarna, Slow Food Pomorze w osobie Wojciecha Radtke, w porozumieniu z głównym

partnerem wydarzenia Urzędem Miasta Sopot zamierzają pomóc w wykreowaniu mody na czerpanie bogactw kulinarnych z regionu, a szczególnie z Morza Bałtyckiego. Wydarzenie odbędzie się pod patronatem Slow Food Polska oraz magazynu Prestiż.

mr



Fot. Materiały prasowe



## Projekt Mistrzowie po raz drugi

Mateusz Kusznierewicz, Mirosław Baka, Leszek Bzdyl, Adam Korol, Sławek Jaskulke, Andrzej Kasperek i Grażyna Wolszczak – znamy już 7 z 12 osób, które zaangażowały się w tegoroczną edycję Projektu Mistrzowie.

Akcja, której inicjatorem jest Studio 102, ma na celu pomoc dzieciom i wychowankom rodzinnych domów dziecka prowadzonym przez Gdańską Fundację Innowacji Społecznych. Pierwsza edycja Projektu Mistrzowie objęła wsparciem podopiecznych sopockiej Fundacji Trzeba Marzyć. Tytułowymi mistrzami były tu dzieci – mali, lecz już doświadczeni chorobą, odkrywcy oraz wielcy marzyciele. Mistrzami byli również zaproszeni do projektu mentorzy, których działalność i zrealizowane życiowe marzenia miały kontrastować z historiami dzieci – w wielu przypadkach nie dysponujących takim zapasem czasu, przez co ich marzenia pozostają często tylko na sferze fantazji.

W ramach akcji powstanie szereg fotografii prezentujących autorytety naszych czasów, którym udało się zrealizować swoje marzenia. Z fotografii powstanie okolicznościowy kalendarz oraz wystawa a dochód przeznaczony zostanie na cele statutowe Fundacji Innowacji Społecznych.

Więcej na [www.projekt-mistrzowie.pl](http://www.projekt-mistrzowie.pl)

mr



Fot. Marek Stiller

PRESTIŻ  
PATRONUJE

AUTORYZOWANY DEALER ZDANOWICZ

**We want your bike !**

**Już czas byś wymienił swój stary motocykl na nowy Harley-Davidson**

Harley-Davidson – ZDANOWICZ  
Al. Grunwaldzka 256A  
Gdańsk  
tel: 58 554 33 52  
[www.harley-davidson.gda.pl](http://www.harley-davidson.gda.pl)

## Ślubne inspiracje

**Moda ślubna nie musi być banalna, nudna i zachowawcza. Można się było o tym przekonać podczas imprezy Wedding Fashion Days w Zatoce Sztuki w Sopocie. Była to idealna propozycja dla par młodych szukających wyjątkowych inspiracji do zorganizowania ślubu swoich marzeń.**

**P**rzez dwa dni będą odbywały się specjalnie przygotowane warsztaty mające na celu przybliżenie młodym parom tematyki ślubno - weselnej. Podczas całego cyklu warsztatów cennych porad udzielali specjaliści, tacy jak fotograf, wizażystka, stylistka fryzur, kosmolog, brafitterka, czy stylistka ślubna. Dużą popularnością cieszyły się także porady konsultanta ślubnego, którym była organizatorka i właścicielka Fru Wedding Design, Anita Bizon. Opowiedziała ona, jak stworzyć budżet weselny i jakie są efektywne sposoby „oszczędzania” na wydatkach weselnych, a także, jak stworzyć terminarz przygotowań przedślubnych, a na koniec wszystko o ślubie w plenerze.

Na zakończenie dwóch dni pełnych wrażeń, firma Fru Wedding Design przygotowała pokaz kreacji ślubnych: sukni ślubnych z sopockiego Atelier Suknie Marzeń, garniturów i koszul z kolekcji męskiej marki Da Vinci i akcesoriów ślubnych z kolekcji Aleksandry Świtalskiej OlivonOli.

Strój pana młodego bez wątpienia nie jest tak samo ciekawy dla gości, jak suknia panny młodej. Jednak także jego obowiązuje całkowita elegancja w stroju, który powinien mieć odświeżony charakter i podkreślać tak wyjątkową okazję, jaką jest uroczystość ślubna i wesele. Wielu panów młodych nie wie jednak, jak powinno się ubrać na własny ślub, na jakie kolory się zdecydować oraz jakimi dodatkami nadać charakteru ślubnemu garniturowi. Warsztaty Da Vinci rozwiązywały wszelkie wątpliwości.



Pokaz dowiódł, że dzisiejsze trendy to nie tylko nieskazitelna biel w przypadku kobiet i szlachetna czerń dedykowana mężczyznom. Na wybiegu było sporo kolorów, a suknie zwracały też uwagę swoją dość odważną formą.

mr

Fot. Gosia Michalak www.gosiamicalak.com

## Charytatywnie po francusku

**Fundacja Marka Kamińskiego oraz Fundacja Ewy Błaszczyk AKOGO były beneficjentami pierwszej edycji Gali Francuskiej. Impreza odbyła się w sopockim hotelu Grand a wzięło w niej udział wielu znamienitych gości.**



Lech Wałęsa i Francis Lapp, właściciel Sunreef Yachts

**S**woją obecnością imprezę zaszczylił m.in. prezydent Lech Wałęsa, obecni byli także Czesław Lang, Dariusz Michalczewski, Jarosław Wałęsa, Ewa Błaszczyk oraz wielu przedstawicieli pomorskiego biznesu i świata artystycznego. Wieczór uświetnił występ Doroty Lulki w repertuarze Edith Piaf oraz pokaz mody marki Ma-xMara.

Impreza ta miała charakter charytatywny - środki zebrane ze sprzedaży biletów zasilają konto fundacji Marka Kamińskiego, która realizuje nowy projekt Obozu Zdobywców Biegunów. Fundacja zamierza zrealizować dwa wyjazdy rehabilitacyjne dla niepełnosprawnych dzieci. W czasie gali odbyła się też licytacja przedmiotów подарowanych przez darczyńców, a wpływy zasilają konto fundacji Ewy Błaszczyk, AKOGO mającej na celu pomoc dzieciom po najcięższych urazach mózgu oraz stworzenie kliniki „Budzik”.

Galę Francuską została zorganizowana przez Sunreef Yachts, l'Union des Français de l'Etranger oraz Sofitel Grand Sopot

mr

## Wyjątkowy Mercedes

**Na tą premierę czekał cały motoryzacyjny świat. Mercedes miał bowiem pokazać auto wyjątkowe, wyznaczające zupełnie nowy segment rynkowy. I pokazał - model CLA. Mogliśmy mu się przyjrzeć podczas uroczystej premiery w gdyńskim salonie marki BMW Goworowski.**

**P**rzybyli goście mieli również okazję zapoznać się z aktualną ofertą mebli i akcesoriów duńskiej firmy BoConcept oraz poznać sekrety francuskich winnic. Bohaterem wieczoru bezsprzecznie był jednak Mercedes CLA. To nieduże, sportowe coupe. Coupe wyjątkowe, bo... czterodrzwiowe. Kompaktowe auto wygląda pierwszorzędnie i z pewnością zdobędzie serca tych, którym jest dedykowane - ludzi młodych, aktywnych, którzy dotychczas nigdy by nie pomyśleli o kupnie Mercedes. Zachęcić ma ich nie tylko wygląd auta, ale też atrakcyjna cena zaczynająca się od 119 tysięcy zł.

Mercedes CLA ma wyróżniać się nietuzinkową stylistyką, zaczerpniętą z o wiele większego i droższego CLS-a. Ale odważne przetłoczenia, drzwi pozbawione ramek wokół szyb, sportowe zderzaki i duże reflektory to nie tylko walory estetyczne. Poprawiają także jego osiągi i właściwości aerodynamiczne.

mr



Mercedes CLA

Fot. Marek Stiller



## Aqua Spa Sopot

Sopot, ul. Zamkowa Góra 3-5 (Aquapark)

Aqua Spa Sopot jest miejscem, w którym każdy może odnaleźć swój sposób na relaks, spędzić przyjemnie czas i zadbać o zdrowie i urodę. Ofertę można określić w kilku słowach: natura, masaże, rytuały pielęgnacyjne, uroda, sauna, relaks, zdrowie. W Aqua Spa można skorzystać z aromaterapii podczas naparów saunowych, intensywnej pielęgnacji twarzy i ciała przy pomocy naturalnych kosmetyków. Spa podzielone jest na dwie strefy: strefę saun z 8 saunami oraz strefę zabiegową, w której z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie z oferty zarówno Bałtyckiej jak i Orientalnej.



## Prime Wine – Selekcyjner wina & whisky

Gdynia, ul. Świętojańska 81/2

Prime wine - tutaj z niezwykłą starannością dobiera się wino, którego nazwa i rocznik rozpalają marzenia. Wino wybierane jest podczas podróży po najlepszych światowych winnicach. Są to wina na co dzień, jak i na specjalne okazje, dla znawców i kolekcjonerów. Z zaprzyjaźnionych winnic wyselekcjonowano produkty tak, aby można było je zaproponować w dobrej jakości i przystępnej cenie. Prime Wine służy doświadczeniem w wyborze takich win, aby dopełniały menu i były odpowiednie do rangi planowanego spotkania, jednocześnie współpracując przy organizacji ciekawych wydarzeń, oferując przygotowany catering (wina, sery, wędliny).



## Restauracja Atlantis

Sopot, ul. Podjazd 2

Właściciele restauracji Atlantis chcieli stworzyć miejsce niebanalne i klimatyczne, blisko centrum miasta. Miało być ono połączeniem restauracji z miejscem, w którym goście mogliby czuć się swobodnie, gdzie można spotkać się nie tylko w ciągu dnia ze znajomymi, rodziną, posłuchać muzyki, ale też wpaść na lunch, randkę, czy po prostu na drinka. Taka właśnie jest restauracja Atlantis, która powstała w miejscu dawnego klubu Wieloryb. Menu to głównie połączenie tradycyjnej kuchni polskiej, jak i kuchni śródziemnomorskiej. Restauracja słynie ze świeżych, znakomitych ryb.



| R E K L A M A |

# DESIRE.



"DESIRE" to nowo otwarty butik firmowy Salonu Mody Krysstyna, który specjalizuje się w **szyciu wyjątkowych kreacji na miarę** oraz posiada kolekcje najwyższej jakości eleganckich materiałów do ich produkcji.

Sklep "DESIRE", ul. Sobótki 1/2, 80-247 Gdańsk, tel. 602 498 188

Salon Mody Krysstyna, ul. Monte Cassino 3, 80-300 Elbląg, tel/fax 55 233 52 40





# KUBA. KRZYŻAK CZŁOWIEK, KTÓRY RUSZYŁ TRÓJMIASTO

AUTOR: JAKUB JAKUBOWSKI / FOTO: FOT. TOMASZ WIENSKOWSKI/ARCHIWUM JAKUBA KRZYŻAKA

Chorujesz na przewlekłą astmę, cały czas walczysz z powikłaniami spowodowanymi wieloletnim braniem leków, a wejście na pierwsze piętro jest niczym zdobycie Mount Everest. I jeśli ktoś powiedziałby Ci, że za pół roku swobodnie przebiegniesz 10 km, to pewnie znacząco popukałbyś się głową. Ale Jakub Krzyżak, jeden z najbardziej cenionych trenerów personalnych, nigdy nie rzuca słów na wiatr. Ze swoich podopiecznych wyciska siódme poty i zmienia ich życie. Na lepsze.



W

iesia Warszawska, znakomita trójmiej-  
ska projektantka wnętrz, była pierwszą  
osobą, która zapisała się na trening per-  
sonalny z Kubą Krzyżakiem. Przez wiele  
lat żyła z przeświadczeniem, iż nie może

uprawiać żadnego sportu. Astma to przecież nie jest jakieś niegroź-  
ne schorzenie, a gdy do tego dochodzi polekowa arytmia serca sy-  
tuacja staje się bardzo poważna.

## 10 KM Z ASTMĄ

Z takimi oto przeciwnościami losu musiał się zmierzyć Kuba Krzy-  
żak przygotowując dla swojej podopiecznej codzienny plan zajęć.

- Ponieważ nigdy wcześniej nie miałam z żadną formą aktywności  
sportowej do czynienia, nie było to  
łatwe zadanie - mówi Wiesia War-  
szawska. - Przed rozpoczęciem cy-  
klu treningów Kuba odbył ze mną  
szereg konsultacji lekarskich. Od  
tych najbardziej specjalistycznych,  
jak wizyta u pulmonologa, endo-  
krynologa czy kardiologa, po te do-  
tyczące czysto fizycznej strony, czyli  
ortopedy i fizjoterapeuty. Przygoto-  
wał szczegółowo zarówno mnie, jak  
i siebie do zadania. A zadanie jakie  
przed nim postawiłam, to przede  
wszystkim zwiększenie wydolno-  
ści oddechowej oraz wyrobienie  
szeroko pojętej formy i sprawności  
fizycznej oraz wymodelowanie syl-  
wetki związane również ze zrzuce-  
niem wagi - dodaje projektantka.

Dzień po dniu razem pokonywali  
kolejne etapy. Od 1 kilometra mar-  
szu, po 10 km biegu. Od 5 przysia-  
dów, po wbieganie na 8 piętro  
po schodach. Każdego dnia pod-  
opieczna Kuby stawiała się silniej-  
sza i każdego lepiej oddychała. Co  
najważniejsze, w odstawkę poszła  
połowa leków.

- Wiesia dała mi impuls do tego,  
że warto zająć się treningiem per-  
sonalnym zawodowo. Wcześniej  
sądziłem, że w Polsce to się nie  
przyjmie, mimo że jest na tym polu  
wiele do zrobienia. Wiesia stała się też moją najlepszą reklamą, za-  
działała poczta pantoflowa, ludzie sami zaczęli się zgłaszać i tak za-  
częła się moja przygoda z treningiem personalnym, która z czasem  
stała się nowym sposobem na życie - mówi Jakub Krzyżak.

## KOLARSKI HART DUCHA

Sport to całe jego życie. Doświadczenie zdobywał w kolarstwie,  
chyba najtrudniejszej dyscyplinie sportu, wymagającej ekstremal-  
nych poświęceń i wyrzeczeń oraz ogromnego zaangażowania.  
Wielokrotnie stawał na podium najtrudniejszych maratonów w ko-  
larstwie górskim na terenie kraju, dwukrotnie wygrywał klasyfikacje  
generalną najbardziej prestiżowego cyklu MTB Marathon, odniósł  
też kilka sukcesów na szosie.

Wiedzę i umiejętności czerpał od najlepszych zawodników i spe-  
cjalistów w Polsce. Od podszewki poznał to, co w zawodowym spo-  
rcie jest wyznacznikiem i jedyną drogą do sukcesu - ból, wysiłek,  
determinacja, konsekwencja, ambicja, hart ducha. Dziś wszystko to  
przekazuje swoim podopiecznym, zaraża pasją do aktywnego trybu  
życia, a wieść o jego niekonwencjonalnym sposobie prowadzenia  
treningów rozchodzi się lotem błyskawicy. Dlaczego jest to trening  
niekonwencjonalny?

Większość ludzi słysząc słowa „trener personalny” wyobraża so-  
bie umięśnionego faceta w siłowni instruującego swojego ucznia,  
jak prawidłowo wykonywać poszczególne powtórzenia. Tymcza-  
sem jego siłownią są las i plaża, wykorzystuje tereny naturalne do  
treningu, gdyż z własnego doświadczenia wie, jak natura i przyroda  
dodają mocy.

## WYTOP TŁUSZCZU

Trójmiasto na skalę całego kraju daje niesamowite możliwości  
właśnie do treningu w terenie.

- Skupiam się przede wszystkim na różnych formach treningu  
funkcjonalnego. Łączę trening kondycyjny z siłowym i bardzo za-  
chęcam do trenowania w terenie - mówi Kuba Krzyżak. - Siłowania

owszem jest praktyczna z punktu  
widzenia trenera, ale wystarczy po-  
kazać podopiecznym kilka wyjąt-  
kowych miejsc, które oferuje Trój-  
miasto i od razu odechciewa się  
treningu pod dachem. Na siłowni  
nie zrobię ciężkiego podbiegu  
w błocie czy śniegu, na siłowni nie  
walczę z pogodą i własnymi słabo-  
ściami. Praca w terenie uczy zupeł-  
nie innych nawyków i daje duże  
lepsze efekty - przekonuje.

O Kubie Krzyżaku słyszeli chyba  
już wszyscy, dla których zdrowym  
styl życia to jeden z fundament  
sukcesu. Mówi się o nim,  
że poruszył Trójmiasto. Trudno się  
z tym nie zgodzić, frekwencja na  
jego otwartych i bezpłatnych tren-  
ingach w terenie, mówi wszystko.  
Gdy blisko 100 osób, w różnym  
wieku, niezależnie od pogody,  
spotyka się o tej samej porze, en-  
tuzjizm jest tak wielki, że można  
góry przenosić. Albo na nie wbie-  
gać. Mowa o cyklicznej imprezie  
odbywającej się pod hasłem WY-  
TOP. Nazwa wzięta z kolarskiego  
żargonu. WYTOP to nic innego,  
jak aktywny wypoczynek i spalanie  
tkanki tłuszczowej.

- Są to zajęcia absolutnie dla  
wszystkich, nawet tych z niskim  
poziomem wytrenowania. Nie są to zajęcia spalania jak w fitness  
klubie, które trwają 45minut. Jest to aktywny, szybki marsz, który  
nawet 3 godziny. Prędkości 6-7km/h, równe tempo i piękne szlaki  
Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego - tym charakteryzuje się WY-  
TOP - mówi Kuba.

## NIEMOŻLIWE NIE ISTNIEJE

Z kolei w każdą sobotę, najczęściej w okolicach Kępy Redłow-  
skiej, Kuba spotyka się ze swoimi podopiecznymi podczas cyklicz-  
nej imprezy XTrainer Salomon X-trail. Jest to marszobiegi po trud-  
nych technicznie i wymagających trasach - korzenie, błoto, trudne  
zbiegi i bardzo strome podbiegi. Na ten event dobrze mieć już jakiś  
staż biegowy, gdyż profil tras, nawet przy szybkim marszu, wręca



Kuba Krzyżak i Wiesia Warszawska



nasze serce na bardzo wysokie obroty. Trzecia akcja organizowana cyklicznie przez Kubę Krzyżaka to XTrainer Cold Water, czyli klasyczna, zimowa kąpiel w zatoce, gdzie temperatura wody oscyluje w granicach 0-2 st. C. Kąpiel taka hartuje ciało i doskonale podnosi odporność.

- Wyznaję zasadę, że pogoda na trening jest zawsze dobra lub bardzo dobra - mówi Kuba Krzyżak. - Dla swoich podopiecznych chciałbym być takim nauczycielem, jakim dla mnie byli moimi mentorzy, którzy nauczyli mnie nie tylko sportu, ale też ukształtowali mój charakter. Każdy z moich uczniów ma sprecyzowany cel, do którego wspólnie dążymy. Po pierwszych osiągniętych sukcesach podnosimy poprzeczkę, wyznaję zasadę, że nie ma rzeczy niemożliwych - przekonuje.

Dla Kuby aktywność fizyczna to tylko jedna z rzeczy, która znajduje się na liście „do zrobienia”. On przede wszystkim chce zaszczerpić w podopiecznych pasję do zdrowego trybu życia. Jeśli to się uda to potem już jest z górki.

## Z NERGALEM PO ZDROWIE

Zdrowy styl życia - hasło, które obecnie staje się bardzo popularne, ale w dużej mierze błędnie kojarzone jest tylko ze sportem.

- Dla mnie zdrowy styl życia to zbiór elementów, dzięki któremu żyje nam się po prostu dobrze i zdrowo. Oczywiście to regularna aktywność fizyczna połączona z racjonalnym żywieniem, o które w dzisiejszych czasach dość ciężko. Na mój zdrowy styl życia składa się również „higiena psychofizyczna” - w skrócie, jest to taka ścieżka życia, która trzyma mnie jak najbliżej „krzywej szczęścia i spokoju” - obrazowo mówi Kuba.

Taką filozofię wpaja też swoim podopiecznym. Przychodzą do niego z różnymi celami. Jedni chcą się odchudzić, inni popracować nad kondycją, ukształtować sylwetkę lub po prostu wrócić do formy, jak na przykład Adam „Nergal” Darski po ostrej białaczce i przeszczepie szpiku kostnego.

- Po 6. miesięcznym pobycie w szpitalu byłem cieniem człowieka. Wcześniej bardzo dbałem o siebie, byłem raczej typem sportowca niż rock'n'rollowca, dlatego ciężko znośłem fakt, że zanikły mi mięśnie i przytyłem dobre 10kg. - opowiada Nergal. - Ktoś polecił mi Kubę. Treningi zaczęliśmy pod koniec kwietnia. Facet potrafił mnie odpowiednio zmotywować, zaproponował wysokiej jakości suplementy i rozpiął mi trening wytrzymałościowy i tego planu trzymaliśmy się przez kilka miesięcy. Już po sześciu miesiącach treningu byłem w lepszej kondycji niż przed chorobą. Kuba to trener z dużą wiedzą, ale przede wszystkim bardzo fajny człowiek, otwarty i inspirowający - dodaje Nergal.

## WYGRAĆ ŻYCIE

Można biegać dla przyjemności, uśmiechu, zdrowia, samopoczucia, a można też biegać, by się spociec, by bolała cię każda mięsień, by serce waliło jak szalone. Byś z każdą minutą bił swój rekord świata. Zawsze jednak potrzebny jest ktoś, kto wskaże ci kierunek. Naucz się słuchać własnego ciała. Udowodni, że jedyne ograniczenia siedzą w naszych głowach. Niezależnie od płci, stanu zdrowia, wagi i wieku. Niezależnie, czy ktoś jest zdeterminowany, czy brak mu wiary w siebie, siły i woli walki.

- Wybranie Jakuba Krzyżaka na mojego personalnego trenera było jedną z najlepszych decyzji jakie w życiu podjęłam. Przejście na zdrowy tryb życia, zmiana nawyków żywieniowych, rozpoczęcie rytuału codziennego dbania o siebie, obowiązkowość, punktualność, systematyczność i wreszcie... czerpanie radości z wysiłku fizycznego jemu i tylko jemu zawdzięczam. Wygrałam z nim zdrowie. Wygrałam oddech. Wygrałam sylwetkę. Wygrałam swoje życie. Wygrałam lepsze życie - nie ma wątpliwości Wiesia Warszawska.

Czyż potrzebna jest lepsza rekomendacja? Czy możliwy jest lepszy przykład na to, że nigdy nie jest za późno na zmianę swojego życia? Czy nie jest to dowód na to, że najwyższy czas zadbać o swoje ciało, duszę i zdrowie? ■



# Trenerzy personalni

AUTOR: MAX RADKE

Moda na zdrowy tryb życia wciąż się rozwija, a trenerzy personalni dzisiaj są rozchwytywani. Poznajcie zatem czworo z nich - każdy z sukcesami, ciekawą filozofią i wyjątkowym podejściem do tego, co robi. Nie podejmujemy się stwierdzenia, czy są to najlepsi w Trójmieście trenerzy personalni. Są to z pewnością trenerzy wyjątkowi, którym warto zaufać, których Prestiż rekomenduje.



## Andrzej Czarnecki

Utrzymanie ciała i ducha w jak najlepszej kondycji, tak aby służyły nam jak najdłużej - to esencja zdrowego stylu życia dla Andrzeja Czarneckiego, trenera personalnego z Sherton Sopot Fitness.

Aby to osiągnąć niezbędne jest zachowanie absolutnej harmonii w sposobie odżywiania, aktywności fizycznej, relaksu i regeneracji. Wszystko w odpowiednich proporcjach dobranych dla naszych indywidualnych potrzeb. Każdy klient jest inny tak też każdy trening jest inny, ale musi nieść ze sobą 100% efektywności i bezpieczeństwa.

- Trener powinien być dla klienta dostarczycielem rzetelnego źródła wiedzy, świetnym motywatorem, nierzadko „terapeutą”, osobą otwartą, przyjazną, która wysłucha potrzeb klienta i dostosuje się do nich. Dla moich podopiecznych staram się być osobą, która posłuży im do osiągnięcia wymarzonego celu. Kompilacją informacji i doświadczeń, którymi mogę się podzielić. Czasami podporą w chwilach zwątpienia i braku motywacji. Staram się, aby odbyło się to w bardzo luźnej i zabawnej atmosferze. Wszystko to sprzyja świetnym relacjom, które nieraz kształtują wspianą przyjaźń - mówi Andrzej Czarnecki.

Andrzej Czarnecki to trener, który nieustannie poszukuje no-

wych rozwiązań, w czym pomaga mu gruntowne przygotowanie sportowe. Jako dziecko trenował piłkę ręczną, potem była koszykówka, tenis, wspinaczka ściankowa, snowboard, kolarstwo górskie, squash i kilka innych. Posiadam certyfikat trenera boksu i kettlebell, a inspiracje i wiedzę czerpie od najlepszych trenerów na świecie.

- Budowa beztłuszczowej tkanki mięśniowej poprzez zastosowanie specyficznego treningu funkcjonalnego i szybka utrata wagi to elementy mojej osobistej pasji. Staram się to przekazywać swoim podopiecznym. Nic nie daje większej satysfakcji niż klient, który zmienił swoje życie, osiągnął założony cel i sukces, uzyskał upragnioną kondycję, czy wymarzoną sylwetkę. Każdy, nawet najmniejszy sukces podopiecznego jest moim własnym - mówi Andrzej.

Kulturyści, sportowcy, osoby starsze i młodsze, początkujący czy zaawansowani - każdy ma jakiś cel, który wspólnie z trenerem stara się osiągnąć. Andrzej Czarnecki wierzy, że nie ma problemów nie do rozwiązania. Każdy, przy odpowiedniej dozie determinacji, cierpliwości i ciężkiej pracy, może osiągnąć założony cel i uzyskać naprawdę niesamowity efekt.





Fot. Łukasz Głowala

## Ewa Zapędowska

Wierzę w to, że ludzki umysł jest w stanie zdziałać cuda – jestem tego doskonałym przykładem. Sukces zależy od nas samych, ale ciężko jest czasem toczyć tę walkę – z własnymi ograniczeniami, słabościami – w pojedynkę. I tu jest miejsce dla trenera personalnego – taką filozofię wyznaje Ewa Zapędowska.

**J**ej imponująca sylwetka niejednego mężczyznę potrafi wprawić w kompleksy. Idealnie ukształtowane ciało jest jej najlepszą wizytówką i reklamą. Ewa Zapędowska ma na swoim koncie złoty medal i dwa brązowe w mistrzostwach Polski w kat. fitness sylwetkowego.

– Moja przygoda ze sportem profesjonalnym zaczęła się bardzo późno, bez wcześniejszych doświadczeń w sporcie wyczynowym. Pierwszy raz na scenie stanęłam w wieku 37 lat, zaledwie po kilku latach regularnych treningów. Osiągnięte sukcesy bardzo cieszą, ale najważniejsza jest satysfakcja, że potrafiłam odmienić swoje życie, pokonać własne słabości i udowodnić, że nigdy nie jest za późno – mówi Ewa Zapędowska.

Według niej, zadaniem trenera jest, abyś wykonał poprawnie i bezpiecznie odpowiednio dobrane dla ciebie ćwiczenia, był zmotywowany, przez co w pełni wykorzystał swój czas przeznaczony na trening. Zajęcia powinny być na tyle ciekawe, że z niecierpliwością czekasz na następne spotkanie. Dla Ewy Zapędowskiej zdrowy styl życia jest czymś naturalnym, a nie tylko przejściowym etapem.

– Zdrowe i zbilansowane odżywianie plus aktywność fizyczna oraz odpoczynek najlepiej na świeżym powietrzu to mój sposób, który pomaga mi utrzymać duszę i ciało w całkiem dobrej kondycji. Co rozumiem przez zdrowe zbilansowane jedzenie? Niekoniecznie stresującą dietę z listą wyrzeczeń. Na początku jest potrzeba zrozumienia, że nasze ciało będzie wyglądać dokładnie tak, jak będziemy je traktować. Jeżeli wrzucamy do żołądka śmieci, nasz organizm odwdzięczy nam się z nawiązką – złym samopoczuciem, słabą kondycją i pogarszającym się wyglądem naszego ciała – przekonuje Ewa. Treningi z Ewą odbywają się na siłowni, ale namawia również do treningów w plenerze. Zgłaszają się do niej osoby z różnymi problemami. Jedni chcą zrzucić zbędne kilogramy, inni nabrać odpowiednich kształtów, jeszcze inni poprawić kondycję. Są też osoby chorujące na przewlekłe choroby, które w większości wypadków nie są żadną przeszkodą w regularnych treningach. Wielką popularność przyniósł jej autorski plan treningowy dla kobiet chcących dojść do formy po urodzeniu dziecka.



# Sylwia Borzyszkowska

Cokolwiek zamierzasz zrobić, o czymkolwiek marzysz, zacznij działać. Śmiałość zawiera w sobie geniusz, siłę i magię - te słowa wielkiego poety Johanna Wolfganga Goethe są życiowym drogowskazem Sylwii Borzyszkowskiej, trenerki personalnej, instruktorki fitness, zwyciężczyni wielu maratonów fitness.

T

rudno znaleźć aktywność sportową, z którą Sylwia nie miałaby do czynienia. O fitness wie wszystko i nie jest to wiedza tylko teoretyczna. Do tego dochodzi joga, taniec, karate, boks, aerobic i wiele innych.

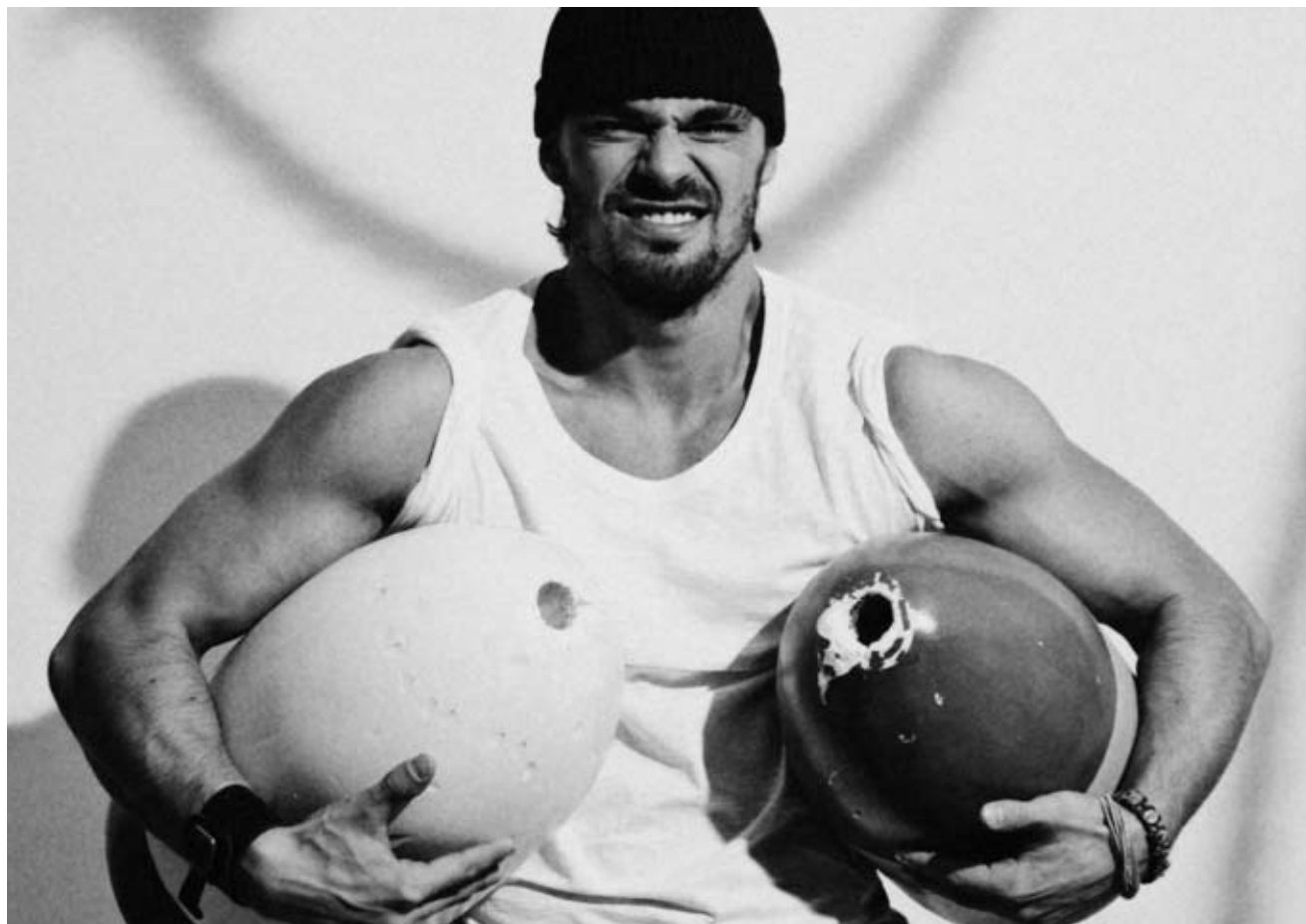
- Moja wszechstronność pozwala mi na prowadzenie wielu popularnych form zajęć, mogę więc proponować moim podopiecznym takie zajęcia, które oprócz wysiłku fizycznego dawać będą również zwykłą przyjemność. Moją najmocniejszą stroną są zajęcia siłowo - wytrzymałościowe, trening obwodowy, a przede wszystkim trening funkcjonalny z elementami boksu będący moim autorskim pomysłem - mówi Sylwia Borzyszkowska.

Z Sylwią można poćwiczyć w fitness klubie Akademos w Gdańsku oraz w jej własnej sali treningowej w Gdyni. Każdy trening jest inny, ale Sylwia przekonuje jednocześnie, że trening personalny jest przeznaczony dla każdego, niezależnie od wieku, płci, możliwości i oczekiwań. Rozpoczynając pracę z nowym klientem zawsze wykonuje wywiad me-

dyczny i analizę potrzeb, będące źródłem informacji o oczekiwaniach i potrzebach klienta. Sylwia jest także „twarzą” firmy Baila Fitness, co sprawia, że o swoich podopiecznych dba kompleksowo - począwszy od profesjonalnej konsultacji, diety, porady z zakresu suplementacji, masaży, doboru akcesoriów fitness i odzieży sportowej, po indywidualne i grupowe treningi na sali, siłowni lub w plenerze.

- Każdy kto myśli o pracy w zawodzie trenera personalnego powinien mieć świadomość, iż tą pracę należy szczerze kochać i w pełni jej się poświęcić. Cały urok w tym, żeby z pasji stracić głowę. Wiąże się to z całkowitym zaangażowaniem i uczciwością w stosunku do podopiecznych. Uważam, że trener personalny powinien być osobą otwartą na innych ludzi, łatwo nawiązującą kontakt, umiejącą wsłuchać się w potrzeby i oczekiwania. Takim właśnie trenerem personalnym staram się być dla swoich podopiecznych. To wszystko pozwala zbudować wyjątkowe relacje, które przekładają się na ciężką, wspólną pracę i jej efekty, a pomagają mi w tym bogata i ciągle aktualizowana wiedza w zakresie systemów treningowych - przekonuje Sylwia Borzyszkowska.



Fot. Marcin Biedron/A12 [www.a12.com.pl](http://www.a12.com.pl)

## Filip Bednarowicz

Nie jest łatwo być trenerem personalnym. Nie wystarczy dobrze wyglądać, nie wystarczy nawet umiejętność przekazania wiedzy. Trzeba mieć także charyzmę, pasję, wyjątkową osobowość, być dobrym psychologiem i motywatorem. Taki właśnie jest Filip Bednarowicz, trener personalny z Pure Fitness w Gdyni.

**Z**

e sportem związany jest od dziecka. Trenował piłkę nożną, karate tradycyjne, krav magę oraz kick boxing. Mimo to, nigdy nie przywiązywał wagi do rywalizacji, trenował dla samego siebie. Twierdzi, że zdrowy styl życia to nasza inwestycja w zdrową przyszłość. Dlatego jego podopieczni nie mają z nim łatwego życia.

- Chcę, żeby każdy zawsze dawał z siebie wszystko, a ja nigdy nie odpuszczam. Dla niektórych jestem katem, przyjacielem, wzorem do naśladowania, nauczycielem zdrowego stylu życia. Niektórzy nie lubią mnie podczas treningów, ale uwielbiają tuż po nich, gdy dochodzi do nich, że razem małymi krokami osiągamy wyznaczony cel - przekonuje Filip.

Biorąc pod swoje skrzydła każdego kolejnego podopiecznego, stara się, aby dzięki treningom zmieniali swoje życie na lepsze, nabywały pewności siebie i czuły się lepiej. Każdy z jego podopiecznych zna jego motto: „niech siłowania i zdrowy styl życia będzie

twoim stylem bycia”. Jest kilka czynników wpływających na zdrowy styl życia. To przede wszystkim poprawa stanu zdrowia poprzez zwiększenie wydolności, siły, koordynacji naszego ciała poprzez regularne treningi. To także odpowiednie odżywianie organizmu zaspokajające jego zapotrzebowanie na mikro i makro elementy. Ważny jest także styl w jakim żyjemy na co dzień tzn. ile pracujemy, jak spędzamy wolny czas, ile odpoczywamy, jak się relaksujemy.

- Trening jest absolutnie dla wszystkich. Wszystko, całe życie, to jak się ono potoczy mamy w swoich rękach, sprawmy żeby to życie było naszą piękną historią. Zdrowy styl życia nigdy nie był mocną stroną ludzi cywilizowanych. Ale ostatnio zaobserwowałem, że ludzie coraz bardziej zaczynają dbać o siebie. Zmienia się ich mentalność oraz przyzwyczajenia. Widzę to po moich podopiecznych, wśród których jest i 7. letni chłopczyk, jak i 70. latek. Wśród moich klientów jest wielu lekarzy, prawników, naukowców, biznesmenów, a więc ludzi na co dzień bardzo zajętych. Są oni dowodem na to, że jak się chce, to czas na zdrowie zawsze się znajdzie - przekonuje Filip. ■

# WSZYSTCY MÓWIA ALOHA!

AUTOR: ANETA DOLEGA

Hawaje to raj na Ziemi. Zazwyczaj kojarzą nam się z zapierającymi dech plażami, surfingiem, tańcem hula, romantycznymi zachodami słońca i słowem „aloha”. Do tego najzdrowszy klimat na świecie, czyli idealna wilgotność, temperatura wahająca się pomiędzy 26 a 28 stopni i doskonałe warunki do nurkowania. I choć Hawaje to pasmo wulkanów to większość z nich jest wygasła. Żyć nie umierać, a najlepiej polecieć na Hawaje.

Fot. Panna Lu

P

ierwszy raz wylądowałem na Hawajach w 2005 roku. Pojechałem na Work & Travel do Stanów – opowiada o swojej pierwszej podróży na Hawaje Maciej Wojtakajtis, właściciel Floating Park Głębokie. – Wspólnie z moim kolegą siedzieliśmy na wschodnim

wybrzeżu w poszukiwaniu pracy. W końcu osiedliliśmy się w Pensylwanii. Na koniec trwania Work & Travel wybrałem się na Hawaje. Wynająłem samochód i jeździłem nim po całej wyspie, sypiając w aucie albo na plaży. Te osoby, które spróbowały samotnie podróżować zakochują się w takim sposobie zwiedzania świata, bo można odnaleźć siebie i przez to osiągnąć wewnętrzny spokój.

## JAPOŃCZYCY WYKUPUJĄ RAJ

Hawaje są jednym z najbardziej odizolowanych archipelagów na świecie, położone aż 4000 km od Zachodniego Wybrzeża USA. Pięć głównych wysp rozciąga się na powierzchni 805 km na Pacyfiku. Co roku przyjeżdża tu ponad 6 milionów turystów. Stałych mieszkańców archipelagu zamieszkuje ponad 1 milion, ale są to głównie Amerykanie. Obecnie na Hawajach żyje jedynie kilka tysięcy czystej krwi Hawajczyków.

– Rdzennych Hawajczyków można jeszcze spotkać w głównej

części archipelagu – tłumaczy Maciej. – Jest za to bardzo dużo Filipińczyków, Koreańczyków i emigrantów z Kraju Kwitnącej Wiśni. W latach 80. poprzedniego wieku na Hawaje powrócili Japończycy, którzy unikali tego miejsca od ataku na Pearl Harbor w 1941 roku. Efekt jest taki, że połowa Hawajów została przez nich wykupiona.

## ZAKAZANA WYSPA

Archipelag składa się z 127 wysp, z czego najmniejsza Ni'ihau to zarazem jedna z najdroższych wysp świata. Nazywana „zakazaną wyspą” warta jest 100 mln dolarów i należy do rodziny Robinsonów.

– Zakazana, bo nikt z zewnątrz nie ma na nią prawa wstępu, poza jednodniowymi wyciekami, które są czasem organizowane – wyjaśnia Maciej. – Zamieszkuje ją ok. 300 osób, które żyją dokładnie tak jak ich przodkowie przed wiekami, a więc nie mają elektryczności ani bieżącej wody. Żyją z tego, co sami wyhodują i zasadzą czy wylowią z oceanu. Myślę, że nic im więcej nie jest potrzebne do szczęścia.

## DAĆ SOBIE NA LUZ

Hawajczykom do życia potrzebne są proste rzeczy: piękna pogoda, zjawiskowa przyroda, wysokie fale i brak pośpiechu.





- Wróciłem na Hawaje dwa lata później i zostałem tam prawie 5 miesięcy – kontynuuję opowieść Maciej. – Przez trzy dni pracowałem, jako customer service na terminalu promowym, a w pozostałe pływałem na desce lub kajcie. Skakaliśmy też ze znajomymi ze skałek, wspinaliśmy się i nurkowaliśmy. Na Hawajach normalną rzeczą jest, że ludzie wstają z uśmiechem na ustach i o 7 rano idą na dwie godziny popływać na desce. Później idą do pracy, po której spotykają się ze znajomymi na plaży na wspólnym grillowaniu i rozmowach.

### DUCH HAWAJSKIEJ MIŁOŚCI

Ten brak pośpiechu i wewnętrzny spokój wiąże się z filozofią nazywaną The Aloha Spirit (duch aloha). Samo słowo „aloha” po hawajsku oznacza zarówno przywitanie, pożegnanie, zaproszenie, a także miłość. Duch Aloha nawiązuje do postawy przyjacielskiej akceptacji, z czego tak bardzo słyną Wyspy Hawajskie. Niemniej jednak odnosi się on również do metody rozwiązywania każdego problemu, osiągnięcia jakiegokolwiek celu oraz uzyskania pożądanego stanu umysłu i ciała.

- Aloha Spirit czuje się od razu po wylądowaniu na miejscu – potwierdza Maciej. – Są na to proste przykłady: ograniczenie prędkości samochodu do 25, maksymalnie 30 mil na godzinę w mieście. Do tego fantastyczne widoki, które widać przez otwarte okno samochodu. Na przykład w Waikiki mamy po jednej stronie ulicy ciągnące się hotele a po drugiej ludzie idących z deskami pod pachą. Absolutny luz. Trudno się znużyć tym klimatem i takim trybem życia. Nikt tam nie przejmuje się tak bardzo jak u nas, nikt nie liczy każdego grosza. Ale życie na wyspie jest droższe, szczególnie

mieszkania. Więc aż tak różowo nie jest. Jednak, gdy ktoś zakocha się w Hawajach to nie ma możliwości, żeby tam nie wrócił czy nawet został na stałe. Nie czuje się presji. Oczywiście problemy dnia codziennego trafiają się każdemu, ale na Hawajach przydarzają się one w innych, przyjemniejszych okolicznościach.

### NA DESCE ALBO POD DESKĄ

Hawaje to centrum światowego surfingu. Doskonałe warunki do pływania przyciągają wielbicieli tego sportu z całego świata.

- Znam wielu Hawajczyków i ludzi zamieszkujących wyspy od bardzo wielu lat, którzy nigdy nie weszli do oceanu albo pływali w nim ostatni raz dziesięć lat temu – śmieje się Maciej. - Oczywiście pogoda jest wymarzona i sporty wodne to tutaj podstawa.

Mieszkańcy Hawajów, czy to Amerykanie czy emigranci to ludzie ogromnie otwarci, wyluzowani, nie czuć dystansu w kontakcie z nimi. Aż się prosi, by coś takiego przenieść na nasz grunt.

- Wydaje mi się, że to jednak nie jest do końca możliwe – stwierdza Maciej. - Nam brakuje dystansu do rzeczywistości i przede wszystkim tej pięknej pogody, która nastraja optymistycznie. Fajnie, że takie sporty jak surfing, wakeboard, czy kite są coraz bardziej u nas popularne. Ale to styl życia, z którym wiąże się wspomniany przeze mnie luz. Próbuje go złapać, niektórym się udaje innym nie. Za każdym razem jak wracam do Polski od razu przestawiam się na inny rytm, bo niestety u nas nie da się inaczej funkcjonować. Na całe szczęście nie doznaję szoku za każdym razem, gdyż często podróżuje. Jeśli tylko nadarza się okazja, pakuję się i lecę w spokojniejsze miejsce takie jak na przykład Hawaje. ■



# MERC, KTÓRY PRZEŻYŁ WOJNĘ

Mercedesa 170V rozpoczęto produkować w Niemczech w 1936 roku. Choć nikt wtedy jeszcze nie myślał o II wojnie światowej, samochody te zostały dostosowane do jej ciężkich realiów. Ponoć modelem tym jeździł sam Hitler wraz ze swoimi najważniejszymi oficerami.

AUTOR: ŁUKASZ SZEWCZYK

# M

ocna obudowa auta, silnik praktycznie nie do zdarcia – te wszystkie czynniki miały sprawić, że samochód miał wytrzymać trudy wojny. Tak też się stało, a model ten stał się pojazdem, który pomógł niemieckiemu przemysłowi motoryza-

cijnemu podźwignąć się z wojennych zniszczeń. Wielką innowacją była instalowana w tym modelu klimatyzacja, rozwiązanie na owe czasy pionierskie. Produkowano go jeszcze po zakończeniu wojny od 1946 aż do 1955 roku.

W 1999 roku egzemplarz Mercedesa 170V dostał się w ręce byłego kapitana żeglugsimorskiej, a także członka załogi słynnego „Daru Pomorza”, pana Jerzego Gostkowskiego. Odkupił go od właściciela pewnej firmy budowlanej za 10 tysięcy złotych, ale stan samochodu daleki był od ideału. Można by rzec, miał wtedy charakter stricte muzealny. Na karoserii widniały jeszcze ślady po kulach, a całość zżerała rdza. Jednak dzięki determinacji oraz latom ciężkiej i żmudnej pracy pana Jerzego samochód udało się doprowadzić do stanu użytkowego.

Mercedes 170V

Rocznik: 1936

Silnik: czterosuw benzynowy, 4 cylindry

Pojemność: 1685 cm<sup>3</sup>

Skrzynia biegów: 4 + wsteczny

Długość: 4270 mm

Szerokość: 1570 mm

Wysokość: 1610 mm

Rozstaw osi: 2845 mm

Masa własna: 1100 kg

Liczba miejsc: 5

Prędkość maszynowa: 108 km/h

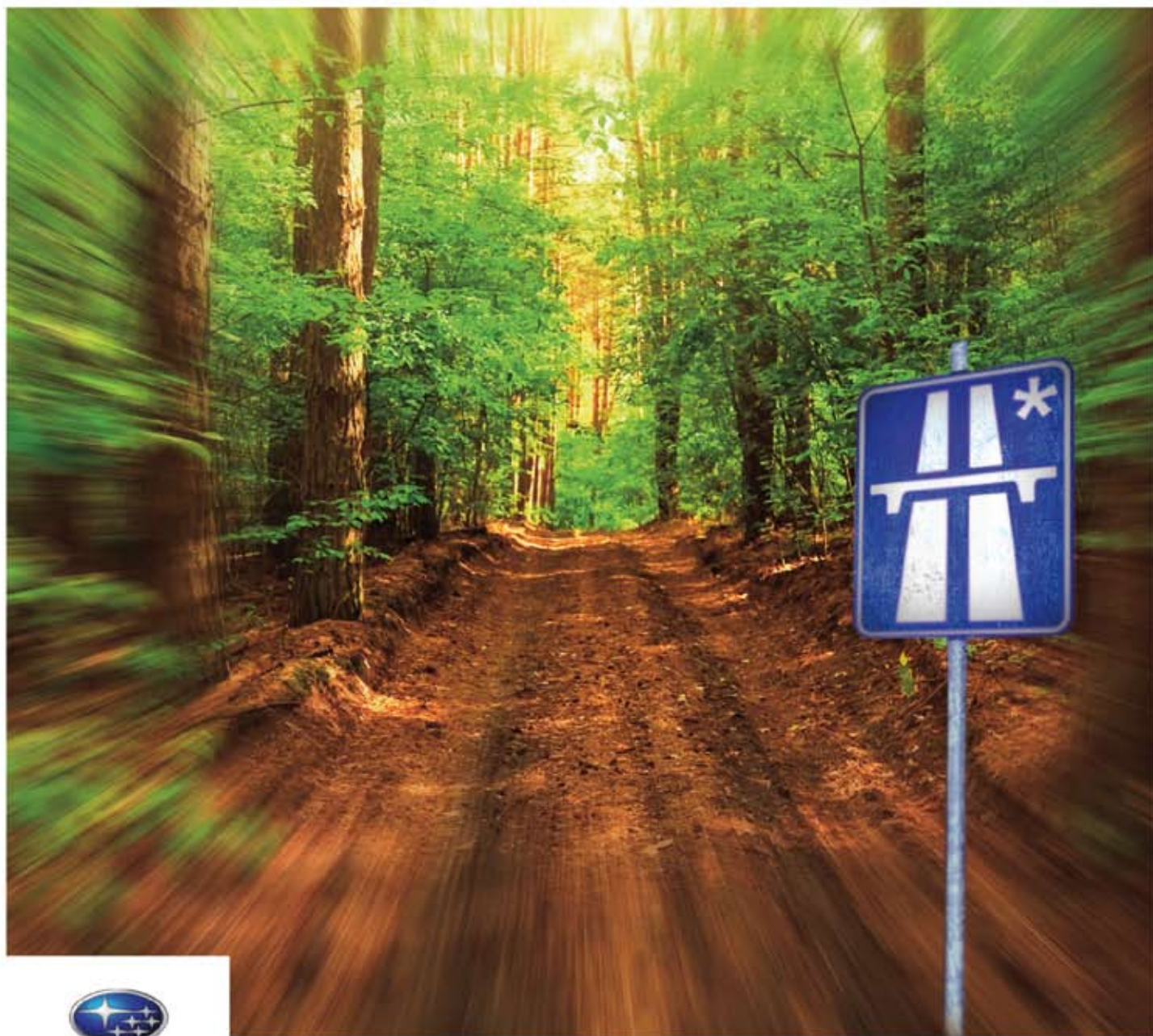
Dziś auto jeździ i wygląda prawie jak nowe. Obecnie właściciel auta wycenia je na ok. 200 tysięcy złotych. Jak opowiada Jerzy Gostkowski, dźwięk silnika jest niczym muzyka Ryszarda Wagnera, a maszyna porusza się z niezwykłym dostojnictwem. Stanowi znakomite potwierdzenie tezy o niemieckiej solidności i precyzji. Jednak w tym przypadku bez pracy polskiego pasjonata owo twierdzenie na nic by się zdało. Auto nie jest zbyt często eksploatowane, szczególnie zimą. Jednak co jakiś czas czarny mercedes sunie po miejskich drogach. Jest to widok tyleż piękny, co wręcz zakłaniający czas. Aż łza kręci się w oku.





Autoryzowany Salon Sprzedaży Subaru

Autoryzowana Stacja Obsługi Subaru



SUBARU

Confidence in Motion

\* dotyczy nowego Foreстера

P.H.U. Zdanowicz  
Al. Grunwaldzka 256A  
80-314 Gdańsk

tel: 58 554 32 06  
[www.gdansk.subaru.pl](http://www.gdansk.subaru.pl)  
poniedziałek-piątek: 8:00 - 18:00  
sobota: 8:00 - 15:00



SUBARU ZALECA PRODUKTY:



warta.





# DOCTOR RIDER

AUTOR: PATRYK GOCHNIEWSKI

Mamy jedno życie. Trzeba realizować swoje pasje i marzenia, żeby później nie żałować. O swojej miłości do motocykli i podróży, o przełamywaniu stereotypów i życiowych doświadczeniach opowiada Aleksander Olsztyński - lekarz dermatolog z zawodu, „harleyowiec” z wyboru.

Fot. Archiwum Aleksandra Olsztyńskiego

**P**ołączenie lekarza i harleyowca, czy motocyklisty w ogóle, może się wydawać dość nietypowe.

- Nie aż tak nietypowe na jakie wygląda. Jest bardzo dużo lekarzy jeżdżących na motocyklach. Istnieje nawet klub, Doctor Riders, który zrzesza wszystkich motocyklowych lekarzy.

**- Wróćmy więc do korzeni. Kiedy ta przygoda z motocyklami się narodziła?**

- W dzieciństwie. Tylko nie można było jej zrealizować, bo rodziców nie było stać na kupno motocykla. Ponadto była niechęć mojej mamy ku temu. Jednak cały czas gdzieś to we mnie kiełkowało. I dopiero od 2007 roku udało mi zacząć jeździć na swoim jednośladzie.

**- I od razu Harley?**

- Nie, kupiłem sobie wówczas skuter, gdyż nie miałem jeszcze prawa jazdy na motocykl. Kilka miesięcy później udało mi się zdobyć uprawnienia, a już następnego roku zacząłem jeździć. Najpierw testowałem się na jednośladzie pożyczonym od znajomego i dopiero trzy lata temu kupiłem mojego obecnego Harleya.

**- Wybór był oczywisty?**

- Raczej tak, chociaż wcześniej jeździłem Yamahą. To był właśnie ten pożyczony motocykl. Mój kolega jest chyba jeszcze większym pasjonatem niż ja. Posiada kilka motorów. Dlatego też zanim się zdecydowałem zaproponował mi, żebym zobaczył jak to jest, mógł się spokojnie zastanowić nad decyzją, przyzwyczaić do maszyny. Do końca ciężko mi powiedzieć co zdecydowało, że kupiłem właśnie Harleya. Po prostu wszedłem, zobaczyłem... To był impuls. A jak się nim przejechałem to byłem totalnie oczarowany. Zapewne też legenda tego motocykla miała wpływ na moją decyzję. Poza tym praca silnika - zupełnie inna niż u „japończyków”.

**- Harley jest symbolem wolności. W związku z tym wycieczka do Stanów Zjednoczonych wydawała się oczywistym krokiem.**

- Tak, to też się wiąże. Jednak zawsze chciałem zobaczyć Amerykę, od dzieciństwa o tym marzyłem. Ten kraj był taki kolorowy, bogaty... Inny od tego, w którym dorastałem. Urodziłem się w latach 60., więc jak niemal każdy młody człowiek z tamtego ustroju, chciałem zobaczyć Stany Zjednoczone. I jak już stałem się w końcu właścicielem motocykla, to poczytałem o historii Harleya, o słynnej Route 66, no

i udało się to marzenie w zeszłym roku ziszczyć.

**- Jak długo trwała wyprawa?**

- Pojechałem ze znajomymi na dwa tygodnie. Ale to strasznie krótki czas, jak na tak wielki kraj. Trochę jednak zobaczyłem.

**- Podążał pan tylko słynną 66?**

- Między innymi, sporo nią przejechaliśmy. Arizona, Nevada, Utah i Kalifornia.

**- Czyli najlepsze stany do przemierzania motocyklem. Głównie ze względu na pogodę.**

- Tak też mi właśnie mówili znajomi. Poza tym według nich to piękniejsza część USA. I pogoda faktycznie dopisała. Jeden dzień był deszczowy i to akurat w tej słonecznej Kalifornii (śmiech). Ale to są tak naprawdę rzeczy nie do opowiedzenia. Cudowna przygoda.

**- I na pewno też forma relaksu.**

- Tak, oczywiście. Znajomi się czasem dziwią, że taki poważny facet jeździ na motocyklu. Że to przecież niebezpieczne. Ja dzięki temu odreagowuję codzienność. Nie muszę odbierać telefonów, skupiam się tylko na jeździe. Jednak żeby to zrozumieć, trzeba się samemu przejechać. Jadąc chociażby przez las wyczuwa się zapachy grzybów. I tak można mnożyć przykłady. W samochodzie tego się nie odczuje.

**- Wracając jednak do Stanów, bo dla wielu osób to wciąż tylko świat znany z telewizji - będąc tam napotkał się pan na rzeczy, które mocno zaskakiwały?**

- Tak, głównie ludzie mnie zaskoczyli. Jak się ogląda chociażby filmy to widać, że w różnych stanach są inne prawa, inne zwyczaje, zachowania, które nam, Polakom, wydają się dziwne czy śmieszne. Będąc w Stanach zobaczyłem, że to jest faktycznie wszystko dla ludzi. Bardzo mnie ujął ten kraj. Zwłaszcza życzliwość i bezpośredniość ludzi.

**- Fakt, tam wszystko zawsze jest alright, pewnie stąd to się bierze.**

- Zapewne też, taka mentalność. Ale z tak dużą życzliwością nie spotkałem się ani w Polsce, ani też w Europie. Tam ludzie są uśmiechnięci, chętni do pomocy. Któregoś razu stałem w centrum Phoenix i chciałem sobie zrobić zdjęcie, ujęcie z drogi. W starej części miasta. Budynek jak z westernów. Ustawiłem się, kolega miał mnie sfotografować i nagle podjechała ogromna ciężarówka. Już chciałem ucie-



kać, ale kierowca się zatrzymał, spokojnie zrobiliśmy zdjęcie i jeszcze nas pozdrowił. U nas pewnie by mnie zatrąbili albo przejechali (śmiej).  
**- Mówi się też, że w Stanach - jak w żadnym innym kraju - każdy jest panem swojego losu.**

- Niewątpliwie. Tam uważają, że każdy człowiek, niezależnie w jakiej sytuacji się znajduje, znalazł się w niej z wyboru. W Hollywood, wracając do hotelu, idąc Aleją Gwiazd, widziałem ludzi śpiących na kartonach. I rozmawiałem wtedy z Polakiem, który wyjechał do Stanów w 1974 roku. Powiedział, że to ich wybór. Każdy jest wolny. Chcesz to masz pracę, jak chcesz mieszkać na kartonie to będziesz mieszkać na kartonie.

**- Ludzie ludźmi, ale widoki też tak majestatyczne i przytłaczające jak na obrazkach?**

- Tak, coś wspaniałego. Wielki Kanion chociażby robi potężne wrażenie. Jednak jak się jedzie Route 66, czy w ogóle po Ameryce to tak trochę nudno, bo drogi proste aż po horyzont. Nie to co u nas.

**- I tu się nasuwa pytanie o kulturę jazdy. W Europie, w Polsce i w Stanach.**

- Przede wszystkim tam nikt nikomu nie przeszkadza. Ale jak może przeszkadzać, jeśli wjazd do Los Angeles to sześciopasmowa autostrada w jedną stronę. I oczywiście cała zakorkowana. Infrastruktura drogowa jest dużo lepsza, więc też i kultura jazdy inna. No i przestrzeganie przepisów. Ale nic dziwnego. Bo jak się nie posłucha znaków, to można sobie zrobić krzywdę. Sam tego doświadczyłem. Byliśmy w górach, serpentynami zjeżdżaliśmy w dół drogi. Było to w dawnym górniczym, obecnie hipisowskim miasteczku, Jerome. Znak nakazywał jechać nie szybciej niż 15 mil. Jechałem troszeczkę więcej. Tak mnie z zakrętu wyniosło, że o mały włos, a możliwe, że byśmy dziś nie rozmawiali.

**- Czyli jest to coś, co u nas brzmi jak opowieść fantasy.**

- Tak, u nas tego nie ma.

Kierowcy nie mają zaufania do znaków. Jest ograniczenie do czterdziestu a można często bezpiecznie jechać setką. Tam znaki są wiarygodne. I z tego co zauważyłem, to Amerykanie jeżdżą zgodnie z przepisami. Pewnie to też wynika z tego, że jest to kraj niesamowicie policyjny. Ale dopóki nie złamiesz przepisów to nikt cię nie zatrzyma. Do tego momentu, jak nam opowiadano, policjant jest najlepszym przyjacielem (śmiej).

**- A są plany na inne wyprawy? Może inne kontynenty?**

- Chciałbym objechać Polskę wzdłuż granicy. Bo nigdy nie byłem chociażby w Bieszczadach (śmiej). Co do innych zagranicznych wypadów, to póki co sobie odpuściłem. Był pomysł - grupa z Doctor Riders wymyśliła miesięczną wyprawę na Syberię. Syberia, jezioro Bajkał, Pustynia Gobi. Jednak to się wiązało z kupnem lub wypożyczeniem innego motocykla niż mój Harley, a póki co nie chciałem popadać w tak duże kolejne koszty. Ale kto wie, może kiedyś się wybiorę na następną wielką wyprawę. Poza tym z motocyklami nic nie wiadomo, często są to spontaniczne decyzje.

**- Nie sposób nie zapytać o stereotypy dotyczące motocyklistów. Bezmózgowcy, zagrożenie na drodze, dawcy nerek... Można mnożyć w nieskończoność. Dotknęło to kiedyś pana?**

- Taką niefortunną opinię robi część osób jeżdżących na ścigaczach. Ale pomijając ten fakt - u nas jest po prostu brak życzliwości. Nie raz, jadąc motocyklem, widzę jak celowo kierowcy zajeżdżają drogę. Zwykła złośliwość. Bo on stoi w korku to dlaczego motocykl ma przecisnąć się między autami. Natomiast dawcy nerek... Kiedyś

był taki artykuł „Idzie wiosna, będą warzywa”... Jednak większość wypadków, i to jest udowodnione w statystykach, jest z winy kierowcy samochodu. Nie patrzmy w te lusterka. Teraz, kiedy sam jeżdżę, to podczas jazdy samochodem dwa razy uważniej patrzę, czy ktoś się nie zbliża. Jadąc na motocyklu trzeba dużo poświęcić więcej uwagi niż jak się prowadzi samochód

**- A zdarza się panu przyjeżdżać do pracy motorem?**

- Pewnie, to bardzo wygodny sposób transportu. Można uniknąć czy trochę krócej postać w korkach.

**- Ale jedzie pan w skórze czy już od razu w białym fartuchu?**

-(śmiej) Nie, nie, w skórze, przebieram się w gabinecie.

**- W tym miejscu muszę zapytać o image. Bo wygląd lekarza i typowego harleyowca wydaje się nie iść w parze.**

- Niekoniecznie. Długie włosy czy kolczyki nie są jakimś synonimem harleyowca, jak to się może wielu osobom wydawać. Kiedyś, jak nie myślałem jeszcze, że będę miał motocykl, zrodził mi się pomysł tatuażu. I cały czas gdzieś to z tyłu głowy siedzi. Jednak jeszcze się nie zdecydowałem. Chyba też dlatego, że zdarzają się pytania czy w moim gabinecie można usunąć tatuaż. I mam wątpliwości. Jak ktoś się rozmyślił, to czy i ja się nie rozmyślę. Aczkolwiek wciąż to gdzieś u mnie kiełkuje.

**- Zastanawiała mnie też zawsze relacja motocyklista - owady.**

-(śmiej) Niczego nie zjadłem jeszcze. W związku z tym, że noszę okulary, to mam pełną osłonę twarzy. Po prostu było by mi niewygodnie w otwartym kaszku. Nie raz oczywiście dostałem od owada, przy prędkości to się jednak odczuwa. Czy to na nodze, czy na szybie osłaniającej w kaszku.

**- Ma pan żonę?**

- Tak.

**- I jak ona się zapatruje na pańską pasję? Bo kobiety raczej niechętnie podchodzą do motocykli.**

- Powiem tak - nie przeszkadzamy sobie w realizowaniu naszych pasji (śmiej). Czasami nawet udawało nam się razem jeździć, jednak



Aleksander Olsztyński

żona nie złapała bakcyli a nie jest to forma spędzania wolnego czasu, która by do niej przemawiała. To już bardziej córka przejawia zainteresowanie i czasami jeździ ze mną.

**- Jest wiele osób, które się wahają czy zacząć przygodę z motocyklami, albo ktoś je od tego odciąga. Jakby pan zachęcił lub przekonał, że jednak warto, że nie ma się czego obawiać?**

- Ja, patrząc z perspektywy czasu, dochodzę do wniosku, że mamy jedno życie. I trzeba realizować swoje pasje i marzenia, żeby później nie żałować. Jednak to nie jest prosta sprawa. Jak byłem młody to były Komary, Romety. Moi koledzy mieli, korzystałem z uprzejmości, można było pojeździć na podwórku. W szkole podstawowej, do której chodziłem, w ramach zajęć praktycznych zbudowali mi miasteczko ruchu drogowego. Zostało to docenione przez ówczesne władze oświatowe. Otrzymaliśmy kilka motorowerów, jakiś motocykl... Ale to zawsze był złożony problem. Mama mówiła, że kupi mi motorower razem z trumną, mimo że sama - będąc panienką - jeździła Osą. Po prostu się bała. Ale nie ma się co dziwić. Jest to ryzykowne hobby. Trzeba być rozsądnym, nie ma innego wyjścia. Jednego roku, jak się spotkaliśmy ze znajomymi na Skwerze Kościuszki, nazywanym w gronie motocyklistów Szpaner Placem, jednym z popularnych miejsc spotkań motocyklistów, rozmawialiśmy o osobach, których już nie ma. Był to rok, w którym było sporo wypadków. Sam jednak nie umiałbym z tego zrezygnować. Tak długo, jak tylko będę w stanie, to będę wsiadał na tego mojego Harleya.

# Z WIATREM I POD WIATR

Pisze dla Prestiżu Mateusz Kusznierewicz



*Jachty żaglowe i motorowe są dla wielu obiektem westchnień i pożądania. Od naszego indywidualnego temperamentu zależy, czy interesujemy się szybkimi motorówkami, czy jachtami żaglowymi lub tzw. jednostkami wypornościowymi. Możliwości korzystania z uroków szeroko rozumianego jachtingu jest wiele. Na łamach magazynu Prestiż będę miał okazję opowiedzieć, wytłumaczyć, a także zaprezentować wiele rodzajów jachtów żaglowych i motorowych oraz ciekawych sposobów na uprawianie jachtingu w Polsce, w Europie i na świecie.*





Żeglarstwo według definicji to niegdyś odmiana transportu, dziś dyscyplina sportów wodnych, oraz rodzaj turystyki i rekreacji, a także forma szkoleń – zarówno dla późniejszych marynarzy, oficerów i kapitanów jednostek, to także tzw. szkoła charakterów dla młodzieży. Od siebie dodam, że to nie tylko sport, to także bardzo ciekawy i atrakcyjny sposób na spędzanie wolnego czasu. Dla mnie stał się wielką pasją i sposobem na życie. Jestem z nim związany od 30 lat.

Już jako dziewięcioletek pływałem sam na małym Optimisie. Przez minione 20 lat byłem członkiem kadry narodowej i olimpijskiej, wziąłem udział w pięciu Igrzyskach, żeglowałem na wszystkich kontynentach. Moje życie wypełniło żeglarstwo i wiem, że w tej profesji czuję się najlepiej. Zebrane doświadczenia, wiedza i umiejętności związane z jachtingiem na pewno będą moim atutem w bieżącej i przyszłej działalności.

Postanowiłem, że część swojego wolnego czasu poświęcę na promocję sportu, a przede wszystkim żeglarstwa. Nie ograniczę się tylko do jednostek napędzanych wiatrem. Wiem dobrze jak wielu jest amatorów jachtów motorowych. Uważam, że są ciekawą formą poruszania się po wodzie, sam często z nich korzystam i na pewno opiszę obszernie ten temat na łamach magazynu Prestiż.

Istotną sprawą są również uprawnienia żeglarskie i motorowodne. Miesiąc temu Pani Minister Joanna Mucha podpisała nowe rozporządzenie o uprawianiu turystyki wodnej. Od tego roku obowiązują trzy patenty żeglarskie: Żeglarz Jachtowy, Jachtowy

Z klucza wybierają południowe destynacje czarterując jachty w najbardziej popularnych marinach Chorwacji, Grecji czy Włoch. Jest w tym oczywiście wiele sensu i racji. Trudno mi byłoby polemizować w dyskusji, czy flądra jest smaczniejsza od krewetek, czy temperatura wody w Bałtyku do porannej kąpieli w morzu jest wystarczająco ciepła, czy atmosfera i serwis w polskich marinach odpowiada naszym oczekiwaniom. Porównując Bałtyk do Adriatyku znajdziemy na pewno więcej argumentów za południem Europy. Stwierdzam jednak, że to co na nas czeka na Bałtyku jest bardzo ciekawą alternatywą do przeżycia wspaniałej przygody pod żaglami.

Mamy coraz więcej nowoczesnych marin spełniających oczekiwania najbardziej wymagających żeglarzy. Dofinansowane ze środków unijnych powstają mniejsze i większe przystanie na szlaku zachodniopomorskiego i pomorskiego wybrzeża. Ich rozmieszczenie pozwoli nam z łatwością i w komfortie przemieszczać się w rejsie, który zaplanujemy w podobny sposób jak na zachodzie czy południu Europy.

Mamy też coraz większy wybór jachtów morskich. Do czarteru oferowane są nadal stare, wysłużone jednostki z lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych będące w większości przypadków w posiadaniu klubów żeglarskich, ale mamy coraz więcej ofert do wynajmu jachtów nowych, świetnie wyposażonych, niejednokrotnie lepszych i bardziej nowoczesnych niż te oferowane w Grecji czy w Chorwacji. Każdego roku pojawia się w Polsce około dwudziestu nowych jachtów morskich. Wiem to z własnego doświadczenia ponieważ od pięciu lat prowadzę działalność w tym obszarze i obserwuję sprzedaż u nas i u naszej konkurencji.

Cieszę się, że obserwujemy wzrost sprzedaży i że wielu naszych klientów decyduje się przeznaczyć swoje jachty do czarteru. Wielu z nich podejmuje decyzję o zakupie no-



Sternik Morski i Kapitan Jachtowy oraz trzy patenty motorowodne: Sternik Motorowodny, Motorowodny Sternik Morski oraz Kapitan Motorowodny. Ponieważ temat jest istotny i ciekawy do opisanie, na pewno poświęcę mu sporo miejsca w kolejnych miesiącach.

Wybór akwenów do uprawiania jachtingu jest wyjątkowo duży. Dwie trzecie powierzchni naszej planety zajmują morza, rzeki, jeziora i oceany. Kiedy u nas nastaje jesień lub zima, na mapie żeglarskich destynacji pojawiają się inne ciekawe miejsca na drugiej półkuli. Turystyka żeglarska jest bardzo rozwinięta, co ku memu zadowoleniu spowodowało, że ceny są bardzo racjonalne i przystępne. Od kilku lat promuję modę na żeglowanie po Bałtyku. Czynię starania, żeby stworzyć modę na żeglowanie po Zatoce Gdańskiej, Zalewie Szczecińskim, wzdłuż polskiego wybrzeża. Namawiam do wypraw na Bornholm, do Kaliningradu, czy dalej na Gotlandię i w urokliwe Szkiery. Zadanie to trudne, bo jak tu przekonać, że na akwenach południowego Bałtyku mamy odpowiednią pogodę, maryny czy też gastronomię lepszą i bardziej atrakcyjną w porównaniu do Morza Śródziemnego, Adriatyku, czy u wybrzeży Grecji lub Turcji?

Z mojej perspektywy i obserwacji wynika, że wśród polskich żeglarzy i miłośników rejsów morskich jest wiele osób, które nigdy nie miały okazji żeglować po Bałtyku.



wego jachtu z myślą o rozpoczęciu działalności czarterowej, co w dużej mierze przełoży się na odświeżenie floty na Bałtyku. Nie pozostaje nic innego, jak tylko z tego korzystać, tym bardziej, że ceny są bardzo konkurencyjne.

Wspominałem o możliwości zakupu jachtu żaglowego lub motorowego. Jednostek do wyboru jest немало, a możliwości finansowania zakupu jachtu też coraz więcej. Posiadając dużą wiedzę i doświadczenie w tym obszarze przedstawię w kolejnych miesiącach gotowe rozwiązania związane z posiadaniem jachtu, a także możliwością jego komercyjnego wykorzystywania. Przedstawię jednostki przygotowane do pracy we flotach czarterowych wraz z ofertą finansowania. Wytlumaczę jak zarejestrować jacht, nadać numery MMSI i Call Sign, dobierać najlepszą ofertę ubezpieczenia itd.

Dla miłośników dalekich egzotycznych wypraw przygotuję opisy propozycji, które są nie tylko sprawdzone, ale i atrakcyjne cenowo. Dla tych, którzy stronią od wody nie będę miał wiele do zaoferowania. Natomiast dla wszystkich, dla których spędzanie wolnego czasu nad wodą i na wodzie jest miłym skojarzeniem, będę co miesiąc miał ciekawe propozycje, opowieści i anegdoty. Zrobię to wszystko z dużą przyjemnością i satysfakcją ponieważ mam z tej pracy wiele radości. Chcę podzielić się swoją pasją z czytelnikami magazynu Prestiż.



Fot. Materiały prasowe

## Morskie święto Gdańska

**Z**łot Żaglowców Baltic Sail Gdańsk to największa międzynarodowa impreza żeglarska w Gdańsku. Tegoroczny odbędzie się w dniach od 4 do 7 lipca, będą to cztery dni morskiego świętowania, a na gości, jak co roku, czeka mnóstwo atrakcji na wodzie i na lądzie.

Niezapomnianych przeżyć dostarczą z całą pewnością rejsy po wodach Zatoki Gdańskiej na pokładach pięknych żaglowców, które na czas zlotu zagospodzą u nabrzeża Motławy. Po długich latach oczekiwania, w wydarzeniu weźmie udział STS Generał Żaruski – jednostka flagowa Gdańska. Atrakcje Festiwalu Morskiego na Targu Rybnym wzbogacą inscenizacje Garnizonu Gdańsk – widowiskowe pokazy abordażu i spektakularne rekonstrukcje historyczne z udziałem żaglowców goszczących w Gdańsku.

W ramach Baltic Sail Gdańsk, jak co roku, odbędą się Regaty Nord Cup oraz festiwal Szanty pod Żurawiem. Jak w minionych latach, zlot będzie otwarty dla wszystkich jednostek pływających, jak również dla jachtów turystycznych, kutrów i motorówek. Ostatniego dnia Zlotu odbędzie się imponująca parada żaglowców na Motławie.

Więcej na: [www.balticsail.pl](http://www.balticsail.pl) i Facebook.com/BalticSail **jd**

## Trójmiasto pod żaglami



Fot. Materiały prasowe

**D**zięki zaangażowaniu trzech miast, Gdańska, Gdyni i Sopotu w kalendarzu regatowym Zatoki Gdańskiej pojawiło się nowe wydarzenie – Żeglarski Puchar Trójmiasta. Impreza trwać będzie od 24 do 26 maja i zainauguruje sezon żeglarski na Zatoce Gdańskiej.

– Jestem przekonany, że dzięki zaangażowaniu i wymianie doświadczeń trójmiejskich ośrodków żeglarskich, Żeglarski Puchar Trójmiasta ma szansę stać się ważnym punktem kalendarza regatowego i prawdziwym świętem żeglarstwa na Zatoce Gdańskiej. Ja już zgłosiłem swoją załogę do regat – mówi Mateusz Kusznierewicz, pomysłodawca regat.

Wydarzenie rozpocznie się w Gdańsku – jachty biorące udział w regatach przyjmowane będą od rana w Marinie Gdańsk, usytuowanej u nabrzeża Motławy. Gospodarzem drugiego dnia regat będzie Gdynia, a uroczyste zakończenie odbędzie się na molo w Sopocie. Każdy dzień zacznie się od wspólnego śniadania załóg w marinie, a po zmaganiach na wodzie, uczestnicy zaproszeni będą do wieczornego świętowania. Towarzyszące regatom atrakcje na lądzie, będą ważnym elementem wydarzenia, bo celem Żeglarskiego Pucharu Trójmiasta ma być przede wszystkim integracja środowisk żeglarskich i propagowanie mody na żeglowanie po Zatoce Gdańskiej.

Więcej na: [www.zeglarskipuchartrojmiasta.pl](http://www.zeglarskipuchartrojmiasta.pl)

**jd**

## Samotnie przez Atlantyk

**S**/y „Sunrise” z kpt. Krystianem Szypką opuścił Gdynię w samo południe w niedzielę 28 kwietnia i obrał kurs na Plymouth, gdzie 27 maja odbędzie się start transatlantycznych regat samotników OSTAR 2013. Swoją udział w regatach kpt. Szypka dedykuje koszykarce Małgorzacie Dydek.

Regaty OSTAR to legendarne regaty samotników wiodące przez Atlantyk z Plymouth w Wielkiej Brytanii do Newport w USA. To najstarsza, rozgrywana od ponad pięćdziesięciu lat, żeglarska impreza tego rodzaju. W wyścigu kilkakrotnie, z sukcesami, startowali Polacy. Byli wśród nich tacy żeglarze jak Krzysztof Baranowski, Teresa Remiszewska czy Kazimierz Jaworski.

Ostatni raz polski skipper ścigał się na trasie OSTAR trzynaście lat temu. Tym skipperem była Joanna Pajkowska. Teraz, w ramach projektu „OSTAR for Dydek”, na startcie stanie Krystian Szypka. Swoją rejs zadedykował słynnej polskiej koszykarce, wieloletniej reprezentantce Lotosu Gdynia, Małgorzacie

Dydek. Rozpoczęcie tegorocznej edycji regat OSTAR zaplanowano na 27 maja. Tego dnia wypada druga rocznica jej śmierci.

Uroczystość pożegnania żeglarza odbyła się 28 kwietnia, w rocznicę urodzin Małgorzaty Dydek, w Basenie Jachtowym w Gdyni. Szczególny prezent przygotowała dla polskiego żeglarza Katarzyna Dydek, siostra Małgorzaty. Podarowała mu jej koszulkę z nadzieją, że posłuży mu za talizman.

– Wraz z banerami, flagami, pomyślałam sobie, że to będzie dobry pomysł, aby kapitan zawiesił sobie koszulkę Małgosi, jedną z ostatnich, w których grała w reprezentacji Polski. Mam nadzieję, że przyniesie szczęście, a Małgosia będzie z góry czuwać nad kapitanem – powiedziała Katarzyna Dydek.

O przychylności nieba poprosił zaś ks. prał. kmdr Bogusław Wrona, kapelan Marynarki Wojennej, który pobłogosławił kapitana Szypkę i jego jacht „Sunrise” na drogę. Kpt. Szypka chce przepłynąć z Europy do USA w 21 dni.



Fot. Tadeusz Lademann

– Taki jest mój cel, choć dodam, że płynę na jachcie nie najnowszej konstrukcji. To regaty samotników, dlatego płyniemy samotnie. Dla mnie to wyzwanie, bo właśnie takie żeglarstwo ma specyficzny klimat. Postaram się spełnić pokładane we mnie nadzieje. Obiecuję powalczyć o jak najlepsze miejsce – powiedział żeglarz, po czym odbił od gdyńskiego brzegu i obrał kurs na Wielką Brytanię.

**mr**





# ekskluzywne meble włoskie

**Zapraszamy!**



*Nobel House*

Studio Mebli

tel. 601 188 128

[www.nobelhousegdynia.eu](http://www.nobelhousegdynia.eu)

# POWIEW LUKSUSU



A gdyby tak... zamieszkać na najwyższym piętrze luksusowego apartamentowca? Gdyby tak z okien rozpościerał się zapierający dech widok na morze? Gdyby mieć własną windę, wprost do naszego apartamentu?

# N

ie jest to scenariusz amerykańskiego filmu z Hollywood, ani sen. Luksusowe apartamenty i penthousey podbijają serca Polaków, a gdzie będzie się mieszkało lepiej niż w Trójmieście?

## STYL ŻYCIA

W świecie, w którym jak mantrę powtarza się od kilku lat katastroficzne opowieści o kryzysie, znalazł się sektor rynku nieruchomości, który skutecznie opiera się ekonomicznym zawirowaniom – ku radości deweloperów, jak i ich klientów. Tą enklawą branży deweloperskiej są penthouse'y i luksusowe apartamenty, które niczym szyte na miarę mają sprostać najbardziej wymagającym gustom osób ceniących sobie nad wyraz przestrzeń, jaka ich na co dzień otacza, a dzięki szerokiej ofercie branży mieszkaniowej mogą znaleźć wymarzone, niebanalne i wyrafinowane wnętrza dla siebie. Penthouse to coś znacznie więcej, niż przestrzeń mieszkalna. Można powiedzieć, że to styl życia i bycia na miarę najbardziej wymagających mieszkańców Trójmiasta.

Analizując ofertę trójmiejskich deweloperów nie sposób nie zauważyć, że poddają się trendowi poszukiwania luksusu i wychodzą naprzeciw oczekiwaniom klientów. Zarówno w Gdyni, jak i w Gdańsku można zamieszkać w jednym z ekskluzywnych apartamentów, jakie oferują m.in. inwestycje Garnizon i Avangard we Wrzeszczu, Oliwa Park w Gdańsku, czy gdyńskie inwestycje Transatlantyk i Art Deco.

Czym tak naprawdę jest penthouse, poza tym, że kojarzy się z luksusową, otwartą przestrzenią niczym z amerykańskiego filmu, którego akcja rozgrywa się na ostatnich kondygnacjach przeszklonych drapaczy chmur?

– Penthouse to sposób na życie w sercu miasta bez kompromisów. Nie bez znaczenia jest też prestiż – modna lokalizacja, piękna archi-

tektura i elegancko zaaranżowane części wspólne – mówi doradca ds. nieruchomości z Grupy Inwestycyjnej Hossa.

## PRESTIŻ W OLIWIE

Penthouse'y to przede wszystkim duże, przekraczające 100 m<sup>2</sup> wnętrza umiejscowione na najwyższej kondygnacji. Charakterystyczne dla tego typu apartamentów są też ponadprzeciętnie wysokie sufity – wnętrza te mają zwykle wysokość około 3 metrów, dzięki czemu pozwalają na dowolne projektowanie i aranżację przestrzeni. Typowe jest również strefowanie, czyli oddzielenie części dziennej od części sypialnej. Niewątpliwym luksusem jest prywatna łazienka w każdej z sypialni. Typowe są także przeszklenia okien i ogromne, stylowe tarasy rozpościerające się dookoła apartamentu i gwarantujące niezapomniane widoki o każdej porze dnia.

– Jednak jedną z bardziej charakterystycznych cech odróżniających penthouse od innych apartamentów jest winda docierająca z poziomu hali garażowej bezpośrednio do jego wnętrza – mówi Aleksandra Wodzińska z firmy Euro Styl, oferującej penthouse'y na prestiżowym osiedlu Oliwa Park w Gdańsku.

Tę prestiżową inwestycję charakteryzuje nowoczesna architektura, dbałość o szczegóły wykończenia i subtelna kolorystyka. Z pewnością zauroczy tych klientów, którzy z jednej strony poszukują ciszy i spokoju zielonych przestrzeni, a z drugiej cenią bliskość i skomunikowanie z centrum.

## Z MYŚLĄ O MIESZKAŃCACH

Na najwyższych kondygnacjach budynków zlokalizowane są luksusowe apartamenty typu penthouse. W każdym z lokali znajduje się od trzech do pięciu pokoi, rozmieszczonych na powierzchni liczącej od 160 do 205 m<sup>2</sup>. Wygodę użytkownika podnosi winda docierająca

AUTOR: MAŁGORZATA ARABSKA



z poziomu hali garażowej bezpośrednio do wnętrza apartamentu. Do każdego lokalu typu penthouse przynależą przestronne tarasy – jeden na poziomie apartamentu oraz drugi nad nim.

Komfort zapewniają także łazienki umiejscowione obok prawie każdego pokoju oraz garderoby. Lokale dopasowywane są do indywidualnych potrzeb i oczekiwań klientów. Na ich życzenie wykonano np. ogród zimowy, który z pewnością będzie atrakcyjną przestrzenią wypoczynku w chłodne, jesienno-zimowe wieczory. To jednak nie wszystkie atrakcje, jakie oferuje ta gdańska inwestycja.

Jednym z udogodnień wykonanych z myślą o przyszłych mieszkańcach osiedla Oliwa Park jest znajdujące się w jego centralnej części Centrum Rekreacji, w którym poza saunami, siłownią czy salą ze stołem do gry w bilard, mieści się także kort do gry w squasha – dodaje Aleksandra Wodzińska.

## CENTRALPARK

Ciekawą propozycją dla „chcących mieszkać inaczej” jest w ofercie Hossy usytuowana nad Jaśkową Doliną, na skraju morenowego wzgórza, inwestycja Centralpark. Klienci poszukujący apartamentu kierują się zwykle lokalizacją i standardem budynku, a te w przypadku Centralparku są na najwyższym poziomie. Kompleks jest monitorowany, posiada eleganckie i wyjątkowo reprezentacyjne części wspólne, w tym wewnętrzny park z kilkunastoletnimi sosnami, wolny od ruchu samochodowego i gwarantujący relaks na świeżym powietrzu na wyciągnięcie ręki.

Penthouse'y w tej inwestycji mają powierzchnię od 140 do 160 m<sup>2</sup> i oferują niezapomniane widoki z tarasu – apartamenty znajdują się na wysokości 150 m nad poziomem morza! Wnętrza penthouse'ów są równie imponujące, a to za sprawą wielu możliwości aranżacji tak dużej przestrzeni.

Na granicy Górnego Wrzeszcza i willowo – parkowej Strzyży, Hossa realizuje wille miejskie Avangard. To propozycja również dedykowana osobom ceniącym wygodę miejskiego życia w dobrze zaaranżowanej i nowoczesnej przestrzeni, ale równocześnie oferuje kameralność, spokój i wyjątkowość opartą o indywidualne rozwiązania. Pięciopiętrowe wille wieńczy kondygnacja, w której zaprojektowano unikatowe apartamenty o powierzchni 260 m<sup>2</sup>, zajmujące całą kondygnację budynku. Te wyjątkowe przestrzenie mieszkalne posiadają okna na wszystkie strony świata, duży taras i niezwykle reprezentacyjną strefę dzienną (ponad 100m<sup>2</sup>), wydzieloną od strefy prywatnej.

## CUDOWNA CASABLANCA

Urzeczywistnieniem miejskiego luksusu i elegancji jest inwestycja Transatlantyk, znajdująca się w ofercie AB Inwestor. Budynek znajduje się w ścisłym centrum, na Placu Kaszubskim i nawiązuje do mo-



Penthouse w Oliwa Park

dernistycznej tradycji architektonicznej „miasta z morza”. Wszystkie apartamenty noszą nazwy portów, do których niegdyś zawijały transatlantyki wypływające z Gdyni. Dwa spośród apartamentów, Casablanca i Ameryka, to luksusowe penthouse'y. Oferują wjazd windą bezpośrednio do wnętrza apartamentu oraz chyba najpiękniejszy widok w Gdyni: panoramę serca miasta i widok na zatokę.

Ambicją i celem jest tworzenie rzeczy nietuzinkowych o wyszukanym, wyjątkowym wystroju wnętrz, niemal jako dzieło sztuki i elegancji – dla koneserów, którym nie jest obojętne, co ich otacza – przyznaje Anna Nitkowska – Więć, kierownik ds. sprzedaży i marketingu AB Inwestor.

Deweloper ma w ofercie jeszcze jedną niezwykle ciekawą inwestycję, jaką są nawiązujące do gdyńskiego modernizmu międzywojennego Apartamenty i Loft Art Deco. To budynek, który spełni największe oczekiwania wielbicieli architektury i sztuki, dopracowany w najmniejszym detalu. Luksusem jest też bliskość Bulwaru Nadmorskiego i usytuowanie o krok od Teatru Miejskiego i Urzędu Miasta.

## ELEGANCKO

Poza wspomnianymi perełkami, wśród luksusowych apartamentów i penthouse'ów w Trójmieście można znaleźć tego typu apartamenty także w kilku innych gdańskich inwestycjach. Neptun Park Qualia Development to bajecznie usytuowany w zielonej okolicy, zaledwie 100 kroków od plaży kompleks mieszkalny, w którym odnajdą się ludzie ceniący sobie nowoczesną architekturę i bliskość przyrody.

Propozycją dla chcących być bliżej centrum wydarzeń, w sercu miasta, są apartamenty Aura Gdańsk, usytuowane na powstałej w 1576 roku wyspie na Motławie. Te największe, luksusowe penthouse'y, są dwupoziomowe, z czarującym widokiem na panoramę miasta. Warto wspomnieć także o eleganckiej, luksusowej inwestycji Waterlane przy marinie jachtowej w Gdańsku. Relaks mieszkańcom apartamentowca zapewniać ma między innymi kameralne SPA z basenem. ■



Inwestycja Art Deco w Gdyni

# IKONY DESIGNU: ARNE JACOBSEN

AUTOR: JOLANTA DARUL



W młodości chciał zostać malarzem, jednak rodzina przekonała go do studiowania architektury. Jak się okazało, była to słuszna decyzja. Arne Jacobsen, duński architekt i designer, stał się prawdziwą ikoną designu a spod jego ręki wyszły tak kultowe i cenione na całym świecie projekty, jak krzesło „Mrówka” i fotel „Jajko”.

# A

rne Jacobsen uznawany jest za ojca współczesnego, duńskiego wzornictwa. W swoich projektach łączył nowoczesny funkcjonalizm z duńską tradycją, jak i elegancją, dbał także o oszczędność formy, tworzył z myślą o zwykłych, codziennych użytkownikach.

## PROJEKTANT CZY ARCHITEKT?

Dziś zachwycamy się głównie meblami zaprojektowanymi przez Jacobsena, ale o jego niezwykłym talencie świadczą też projekty architektoniczne, m.in.: Galeria Sztuki w Hanowerze, Duński Bank Narodowy, Ratusz w Moguncji, Radisson SAS Royal Hotel w Kopenhadze. Wszystkie zaprojektowane przez niego meble powstały jako uzupełnienie, nie jako sam projekt w sobie. Sam Jacobsen mówił o sobie, że jest przede wszystkim architektem, a nie projektantem.

Po ukończeniu studiów Jacobsen pracował jako architekt, otworzył w Kopenhadze własne studio projektowe, wygrywając na początku swojej kariery konkurs Duńskiego Stowarzyszenia Architektów na projekt „Domu przyszłości”. Był to spiralny dom o płaskim dachu, zbudowany ze szkła i betonu, w którym oprócz garażu, znajdował się hangar dla łodzi i lądowisko dla helikopterów. Zaprojektował także unikalne przedmioty użytkowe: taśmociąg do przesyłania poczty, okna otwierające się w poziomie.

## WIZJONER I ARTYSTA

Przed wojną był uznawany za wizjonera. Podczas II Wojny Światowej, ze względu na swoje żydowskie pochodzenie, uciekł z Kopenhagi do Szwecji, gdzie projektował głównie tkaniny i tapety. Projektowaniem mebli zajął się w latach 50., a najbardziej rozpoznawalnym i sławnym projektem Jacobsena jest krzesło „Mrówka”. Był to jego pierwszy projekt krzesła, w którym siedzisko wykonane zostało z jednego kawałka sklejk i umieszczone na... trzech metalowych nogach. Był to tani mebel, który pasował do budowanych po wojnie małych mieszkań.

Do dzisiaj sprzedano już ponad 5 mln sztuk tego krzesła, również w wersji z czterema nogami. Projekt był początkiem do zaprojektowania całej serii krzeseł, i tak powstały choćby takie klasyki designu, jak krzesła „Series 7”, „Jajko”, czy „Łabędź”. Meble zaprojektowane przez Jacobsena do dziś produkuje duńska firma Fritz Hansen, można je kupić w dobrych salonach wyposażenia wnętrz w Trójmieście.

## NIE TYLKO KRZESŁA

Oprócz mebli, Jacobsen projektował też lampy oraz naczynia domowego użytku. Lampy do dziś produkuje znana duńska marka z tradycjami Louis Paulsen, naczynia - Stelton. Dla niej również Jacobson stworzył produkowaną do dziś serię naczyń „Cylinda Line”, która składa się z 17 elementów. Wszystkie o prostej, cylindrycz-



Fot. Materiały prasowe

nej bazy wykonanej ze stali i uchwytach z tworzywa sztucznego. Duńczyk pracował nad naczyniami trzy lata i nagrodzono ją wieloma międzynarodowymi nagrodami, stając się bestsellerem do momentu pojawienia się w sklepie. Produkty dostępne są w salonie BoConcept w Gdyni.

W latach 60. Jacobsen zaprojektował Radisson Royal Hotel w Kopenhadze. Architekt stworzył nie tylko projekt budynku, ale zaprojektował całe jego wnętrze oraz wszystkie jego elementy - od mebli, lamp, przez dywany, zasłony, krany, klamki, po uniform obsługi hotelowej. Na wyposażeniu hotelu znalazł się słynny fotel „Jajko” (Egg Chair - przyp. red.). Futurystyczna wizja designerskiego hotelu nadal przyciąga fanów i zwolenników designu. Stanley Kubrick, nakręcił w hotelu sceny do „Odysei kosmicznej”, a sam fotel zyskał miano kultowego. W Trójmieście kupicie go w różnych wersjach w BoConcept w Gdyni oraz w salonie Ikea w Gdańsku.



Geberit AquaClean Sela

■ GEBERIT

# Nowy sposób na dobre samopoczucie



Partnerem AquaClean Geberit na Pomorzu jest firma Studio Marzeń.

Zapraszamy do salonu: Studio Marzeń s.c.  
ul. Chwaszczyńska 9, 81-571 Gdynia  
tel.: 58 550 04 10, e-mail: [biuro@studiomarzen.com](mailto:biuro@studiomarzen.com)

Spotkajmy się także w Galerii Bałtyckiej  
w terminie 7-9 czerwca 2013 r.



**Geberit AquaClean**  
**Toaleta myjąca**

# DESIGN W NAJLEPSZYM WYDANIU

Jeśli to kwiecień, to wszyscy poszukiwacze trendów oraz architekci ruszają do Mediolanu na targi Salone Internazionale del Mobile. To najważniejsze i najbardziej prestiżowe wydarzenie w branży mebli, dekoracji i wystroju wnętrz.

**T**

egoroczna, 52. już edycja targów odbyła się w dniach 9-13 kwietnia i minęła pod hasłem „Interiors of tomorrow”. W Mediolanie nie zabrakło także trójmiejskich poszukiwaczy designu doskonałego.

– Każda wizyta na targach wiąże się nie tylko z poznaniem nowych produktów oraz trendów wnętrzarskich, ale także nowych technologii i rozwiązań stosowanych zarówno w meblarstwie, jak i w branży oświetleniowej – mówi Artur Biegalski z salonu mebli InterStyle Home w Sopocie. – W stosunku do ubiegłorocznych targów, ten rok przyniósł o wiele więcej nowych modeli



Fot. InterStyle Home

i innowacyjnych rozwiązań. Jednocześnie ekstrawagancja ustąpiła miejsca klasyce, ponadczasowym formom i szlachetnym materiałom – dodaje Artur Biegalski.

Dla wszystkich na co dzień zajmujących się branżą meblarską, czy też projektowaniem wnętrz, targi w Mediolanie to nieocenione źródło inspiracji i wiedzy, którą dzielić mogą się z klientami. W tym roku Salone Internazionale del Mobile przyciągnęło blisko 2500 wystawców ze 160 krajów. Wśród nich znalazły się m.in. tak znane marki, jak Giorgetti, Cattelan Italia, Foscari, Poliform czy Arketipo (dostępne także w InterStyle Home). Polskę godnie reprezentowali m.in. Malafor, Aleksandra Gaca, Maria Jeglińska oraz Kosmos Project. Tradycyjnie mediolańskie targi odwiedził także zespół Centrum Designu Gdynia. Co przyciągnęło ich uwagę?

– W szczególności zainteresowały nas Brera i Ventura Lambrate, a wraz z nimi nie tylko produkty, ale koncepcyjne wystawy, instalacje, czy prezentacje młodych, stawiających pierwsze korki projektantów – podkreśla Malwina Studzińska z Centrum Designu Gdynia.

Kreatywną aurę Mediolanu zespół CDG poczuć mógł w każdym zakątku miasta, pośród urokliwych kamienic, czy też industrialnej zabudowy. Skutki tych inspiracji poznamy już w lipcu podczas 6. edycji festiwalu Gdynia Design Days.

ar

## MUST HAVE: EAMES LOUNGE CHAIR

W cyklu MUST HAVE prezentujemy ciekawe przedmioty codziennego użytku będące kwintesencją dobrego, niebanalnego designu. Dzisiaj polecamy prawdziwą ikonę, fotel Eames Lounge Chair.

**T**

en fotel to prawdziwy klasyk. Jest jedną z głównych atrakcji muzeum MoMa w Nowym Jorku, czy Art. Institute w Chicago. Jest ozdobą stylowych wnętrz, był tematem wielu filmów i książek. Został zaprojektowany w 1956 roku przez Charlesa Eamesa i jego żonę Ray. Pierwszy fotel Eames powstał jako urodzinowy prezent dla amerykańskiego reżysera Billy Wildera, a Charles Eames projektując swoje dzieło sztuki chciał, aby jego użytkownicy mogli siadając w nim „uciec od napięć współczesnego życia”. Mebel szybko podbił serca amerykańskich gwiazd, środowiska show-biznesu, a także... psychoanalityków, którzy kupowali go do swoich gabinetów. Codziennie siadają na nim takie gwiazdy, jak m.in. Martin Scorsese, Brad Pitt, Bill Gates, czy Heidi Klum.

Fotel ten uważany jest za najwygodniejsze siedzisko skonstruowane w XX wieku, występuje w parze z podnóżkiem. Lounge Chair dostępny jest w kilku wersjach kolorystycznych i materiałowych. Jego rama może być wykonana z polerowanego lub chromowanego aluminium, na którym mocowana jest gięta sklejka oraz wysokiej



Fot. Materiały prasowe

jakości skórzane obicie w kolorze białym, czarnym, czekoladowym lub brązowym. Poszczególne części fotela połączone są w sposób elastyczny, stwarzając wygodę siedzenia w każdej pozycji. Fotel do dzisiaj jest produkowany w niemal niezmienionej formie. Fotel Eames Lounge Chair w Stanach Zjednoczonych produkowany jest przez firmę Herman Miller, w Europie przez firmę Vitra.

W Trójmieście fotel Eames Lounge Chair dostępny jest w salonie Jaga Trendy w Gdańsku.

mr





# FUTURA

APARTAMENTY



JUŻ W SPRZEDAŻY!

FUTURA APARTAMENTY to nowoczesny kompleks mieszkaniowy  
zlokalizowany przy ulicy Maurycego Beniowskiego na pograniczu  
dwóch dzielnic Gdańska – Oliwy i Przymorza

OLIWSKA  
AWANGARDA

tel. 58 770 14 70

[www.eurostyl.com.pl](http://www.eurostyl.com.pl)

**EURO STYL**  
Deweloper z pasją

# LEKKOŚĆ BYTU



Fot. archiwum Deco Deco

To dom nieoczywisty i zaskakujący detalami. Łączący to, co w teorii jest przeciwieństwem – surowość i prostotę z miękkością i płynnością. Użytkowość łączy się tu na każdym kroku z czystą przyjemnością dekorowania – opowiada o swoim projekcie architekt z firmy Deco Deco, Olga Zedelska.

# E

lementy stanowiące bazę – ściany, podłogi, suity i większe elementy meblowe utrzymane są w stonowanej kolorystyce – dominuje biel i szarość w połączeniu z ciepłym brązem elementów drewnianych. Zastosowane meble mają proste i minimalistyczne formy. Konsekwentnie

zastosowane lampy z serii „Tolomeo” firmy Artemide spełniają dyskretnie swoją funkcję. Jednolitą jasnoszarą płaszczyznę podłogi udało się uzyskać za pomocą podobnej do wylewki betonowej masy Pandomo. Rozjaśniony o dwa tony w stosunku do podłogi kolor ścian tworzy z nią tło dla akcentów, które mocnym kolorem i miękką formą zaprzeczają temu bazowemu minimalizmowi.

Miejscem centralnym w części dziennej domu jest efektowny kominek dwustronny, wykończony z obu stron prostymi opaskami ze szczotkowanej stali kwasoodpornej. Precyzyjna robota stargardzkiego artysty pracującego w metalu pozwoliła zabezpieczyć płaszczyzny przy kominku przed osadzającym się popiołem, a ścianę we wnęce na drewno przed zarysowaniami. Zastosowanie wkładu kominkowego z szybami na przestrzał oraz połączenie go kompozycyjnie z wysoką dostępną z dwóch stron wnęką na drewno pozwoliło na zintegrowanie dwóch pomieszczeń – salonu z jadalnią i części bardziej odseparowanej – miejsca relaksu. Wypełnione miękkimi formami leżanki i puszystego dywanu na podłodze, z ciepłym światłem i rozedrganym wizerunkiem dziewczyny tworzy wnętrze ciepłe i kobiece. Wielkoformatowy wydruk naklejony na ścianę widoczny jest z większości miejsc na parterze

domu, przykuwa uwagę i stanowi mocny akcent, do którego nawiązują kolorystycznie inne elementy, takie jak wysoka zabudowa kuchenna z frontami lakierowanymi na kolor ciemnej purpury czy miękkie fale wydruku na szkle ponad blatem kuchennym. Funkcjonalna kuchnia z dużą ilością miejsca do przechowywania pozwala zachować porządek na blatach i wyeksponować ulubione przedmioty i rośliny.

Na piętro prowadzą drewniane schody wykonane w konstrukcji samonośnej dywanowej. Zawieszone w szarej przestrzeni kierują wzrok na niezwykle lampę w kształcie liścia umieszczoną pod sufitem. Model „Cosmic Leaf” firmy Artemide zauroczył Właścicielkę od pierwszego wejrzenia i znalazł swoje miejsce pośród innych nietypowych elementów wypełniających to wnętrze.

Drewniana orzechowa podłoga na piętrze wskazuje na bardziej intymny charakter pomieszczeń, które się tam znajdują.

W sypialni bardzo dekoracyjnym elementem okazały się widoczne fragmenty więzby dachowej pomalowane na kolor zbliżony do koloru podłogi. Jako materiał wykańczający niektóre płaszczyzny ścian zastosowana została ręcznie formowana płytka klinkierowa. Całość tworzy wnętrze utrzymane w ciepłych barwach i przytulne.

Jednak i na piętrze znajdziemy połączenie dwóch żywiołów – jak w łazience, gdzie industrialny charakter ścian i podłóg przełamany został miękkimi formami ceramiki.

O tym, że równowagę między nimi udało się uzyskać świadczy fakt, że właścicielka czuje się w tym wnętrzu bardzo swobodnie.

[www.decodeco.eu](http://www.decodeco.eu)





| R E K L A M A |

## APARTAMENTY DYSKRETNY UROK PRESTIŻU ZA UMIARKOWANĄ CENĘ

**ART  
DECO**  
APARTAMENTY I LOFTY



- zacisze CENTRUM GDYNI ul. I Armii W.P. 8
- nawiązująca do nurtu Art Deco architektura i wnętrza w klasie premium za umiarkowaną cenę
- 2 pokoje od 317 tys. zł, 3 pokoje od 499 tys. zł, 4 pokoje od 732 tys. zł, 5 pokoi od 765 tys. zł
- nowoczesne, dwupoziomowe lofty od 52 m<sup>2</sup>
- bliskość szkół, przedszkoli, sklepów, teatrów, bulwaru itp.
- bezpośredni wjazd windą do wybranych apartamentów
- całodobowa ochrona
- sklepy, biura na I piętrze obsługiwane przez zewnętrzną windę

58 621 74 74 / WWW.ABINWESTOR.PL

**AB**  
INWESTOR

**SPRAWDŹ  
CENĘ**

# MODERNE CZYLI NOWOCZESNOŚĆ



Modernizm z definicji określa stosowny do współczesności sposób działania i formę bytu. Jako określenie prądu w architekturze otrzymywał miano funkcjonalizmu, czy racjonalizmu, a swoją największą świetność przeżywał tuż po II wojnie światowej. Proste formy i stabilne konstrukcje szybko zyskały na popularności. Czy właśnie to sprawia, że obecnie do niego wracamy? Dlaczego tak chętnie architektura XXI wieku czerpie też z minimalizmu, stawiając na prostotę, a jednocześnie uniwersalność?

# A

rchitekci modernistyczni zakładali, że przede wszystkim muszą zostać spełnione wymogi funkcji, którą ma pełnić obiekt. Urbanistyka, architektura i przemysł miały spełniać społeczną misję, ich zadaniem miało być demokratyczne i wspólnotowe wychowanie społeczeństwa.

## PRZYJAZNA ARCHITEKTURA

Wobec konieczności sprawiedliwego podziału przestrzeni życiowej i związanych z nią dóbr, poszukiwano daleko idącej optymalizacji i ekonomizacji. Owocowało to racjonalizacją rzutu i ogólnej

formy architektonicznej. Służyć temu miały także nowe technologie, do których chętnie się uciekano. Nietrudno zauważyć wspólne cechy formalne dla większości budynków modernizmu: lekka bryła, unikanie symetrii, płaskie dachy, często z tarasami, szerokie okna wpuszczające dużo światła i w założeniu mało niszczące przyrodę posadowienie na słupach.

Jako styl budynków użyteczności publicznej, modernizm w czasie największej popularności symbolizował nowoczesność i demokrację. Dlatego też miasta, chcące podkreślać swoją innowacyjność i niezależność stawiały kolejne budowle o prostych, nowoczesnych formach. Przykładem tego jest chociażby Berlin. Kolebką polskiego modernizmu w najlepszym wydaniu jest zaś Gdynia. W okresie



międzywojennym powstawały tu budynki wartościowe i zarazem przyjazne człowiekowi, stwarzając jednocześnie nieznanym wcześniej komfort mieszkania i pracy.

## BIAŁA WILLA

Najbardziej charakterystycznymi elementami kamienic, czy pensjonatów stały się przeszkłone powierzchnie nadające konstrukcjom jasność i lekkość. Autorami projektów byli najlepsi polscy architekci. Stworzyli oni tutaj wiele wybitnych dzieł, które stały się podręcznikowymi przykładami stylu modernistycznego. Obecnie modernizm wraca do łask, a wręcz cieszy się ogromnym powodzeniem wśród znakomitych architektów projektujących także domy jednorodzinne, czy wille.

- Ten styl architektoniczny jest kontynuowany i wzbogacany o charakterystyczne dodatki lub odwrotnie, upraszczany. Jednym z doskonałych tego przykładów jest realizowany przez nasze studio projekt domu jednorodzinnego w Gdyni Redłowie „Biała Willa”, który odnosi się do modernizmu - mówi Marzena Degutis, architekt z trójmiejskiego studia architektury DEGUTIS.

Mniej znaczy więcej - tak w 1959 roku Ludwig Mies van der Rohe zdefiniował ideę minimalizmu, uznawanego powszechnie za odnogę postmodernizmu.

## SIŁA PROSTOTY

Minimalizm sprzyja kontemplacji, ciszy i pozwala skupić się na jakości materiałów, kształtach i fakturze otaczających przedmiotów. To prawdziwy balsam dla duszy, szczególnie, że wciąż żyjemy w stresie, otoczeni zbyt dużą ilością informacji. Współczesne trendy wnętrzarskie dążą do redukcji kolorów i form. Choć brak w tym jednoznacznej filozofii, to jednak pamiętajmy, że minimalizm to przede wszystkim prezentowanie skomplikowanych myśli poprzez prostotę wyrazu, zachęcając odbiorcę do własnej interpretacji i przemyśleń.



Bardzo istotna jest tu także nie tylko redukcja liczby barw, ozdóbek i ilości bibelotów, ale także zastosowanych materiałów budowlanych. Surowe i proste formy nie są jednak w Polsce jeszcze tak popularne. Skośne dachy, kolumnenki i bogato rzeźbione fasady tak mocno zakorzeniły się w naszej kulturze budowania, że trudno nam przekonać się do nowych rozwiązań. Prąd minimalizmu przeniknął jednak z powodzeniem do wnętrz, a to znak, że wkrótce opamiętamy także większe formy architektoniczne.

## MODERNIZM I MINIMALIZM

- Białe ściany, surowy beton, czy oszczędne w okna elewacje są tłem do pięknej panoramy Gdyni. Architekci chcieli by siłą tego projektu tkwiła w jego prostocie - podkreśla Rafał Degutis, architekt ze studia architektury DEGUTIS. - We wnętrzach dominuje również minimalistyczny klimat, ocieplony, co ciekawe starymi wybielonymi deskami na podłogach. To doskonałe tło chociażby dla designerskich mebli - dodaje Rafał Degutis.

Modernizm i minimalizm doskonale współgrają. Tu, nad morzem, wydaje się, że pasują jak nigdzie indziej na świecie. Znakomicie wpatają się w chłodny klimat Północy, wydobywając wszystkie jego atuty, jak chociażby gra światła. Ich niewątpliwym atutem jest także ponadczasowość. Nowocześnie i minimalistycznie nie oznacza jednak nudno. Wręcz przeciwnie. Wnętrza urządzone w prosty sposób pozwalają za to zrelaksować się, a minimalna ilość bodźców sprzyja zatrzymaniu się choć na chwilę i skupieniu się na tym, co najbardziej cenne - drugiej osobie.

DEGUTIS studio architektury zostało stworzone w 2005 r. przez parę architektów Marzenę i Rafała Degutis. Oboje są absolwentami Wydziału Architektury Politechniki Gdańskiej. Cenią sobie nowoczesne rozwiązania, hołdując zasadzie: „Proste jest piękne”. Ich współpraca oraz zbierane przez lata doświadczenia zaowocowały wieloma interesującymi projektami budowlanymi i projektami wnętrz. Wśród realizacji DEGUTIS studio architektury wymienić można chociażby awangardowy i widoczny obiekt przy głównej arterii Trójmiasta - budynek biurowy OPERA o śmiałej stylistyce i bezkompromisowym podejściu do formy przestrzennej. Za swój cel stawiają sobie tworzenie wartościowej architektury zarówno pod względem funkcjonalnym, użytkowym, jak i estetycznym.

# DWUDZIESTE URODZINY IKEA GDAŃSK

Dwudzieste urodziny IKEA na Wybrzeżu świętowano przez dwadzieścia dni. Od 5 do 24 kwietnia na klientów czekały specjalne oferty oraz urodzinowe promocje. Pamiętacie pierwszy sklep IKEA w Gdańsku i jak to wszystko się zaczęło?



**P**ierwszy sklep na Pomorzu, a trzeci w Polsce zwany dziś pieszczotliwie „Mała IKEA” otworzono 7 kwietnia 1993 roku na Przymorzu, vis a vis hali Oliwia, miał 3600 m<sup>2</sup> powierzchni, a w swoim asortymencie 1500 artykułów. Dziś wygląda to skromnie, ale 20 lat temu było to prawdziwą rewolucją na pomorskim rynku. Nowoczesne, estetyczne, kolorowe meble i akcesoria były wielką odmianą po latach zastawiania pomieszczeń topornymi meblościankami. Szwedzki design wkroczył do naszych mieszkań i podbił serca Pomorzan.

Zainteresowanie produktami IKEA rosło z roku na rok, a produktów przybywało i w końcu stało się jasne, że IKEA Gdańsk potrzebuje więcej miejsca.

22 kwietnia 1998 roku sklep przeniósł się do Złotej Karczmy, gdzie ma siedzibę do dziś. Przez kolejne lata ulegał znacznej rozbudowie. Początkowo, w Matarni powstała jednopiętrowa hala, o powierzchni 11 884 m<sup>2</sup>. Liczba artykułów zwiększyła się do 7200.

Dziś IKEA ma już dwa piętra, parking podziemny, restaurację. Całkowita powierzchnia sklepu wynosi 31 059 m<sup>2</sup>, a w ofercie można znaleźć ponad 10.tys produktów. Doceniają to nie tylko Pomorzanie, ale także klienci z innych regionów Polski i goście z zagranicy.

- Sklep IKEA Gdańsk jest chętnie odwiedzany przez klientów

z całego województwa pomorskiego, warmińsko-mazurskiego, kujawsko-pomorskiego i zachodnio-pomorskiego. Coraz więcej klientów pojawia się również ze Szwecji, Norwegii, a ostatnio także z Obwodu Kaliningradzkiego - wlicza Karol Nahajowski, kierownik działu Marketingu IKEA Gdańsk.

Dzięki temu IKEA Gdańsk uważana jest za sklep wyjątkowy na mapie Europy. W zeszłym roku był jednym z pięciu sklepów na świecie, obok sklepów w Berlinie, Paryżu, Sztokholmie i Mediolanie, które jako pierwsze wprowadziły do sprzedaży innowacyjny mebel audiowizualny UPPLEVA.

IKEA to także, a może przede wszystkim, wyjątkowa atmosfera.

- IKEA Gdańsk od początku była czymś więcej, niż zwykłym sklepem. Przez wielu klientów spostrzegana jest jako miejsce spędzania wolnego czasu. Poza tym, że ludzie wpadają do nas po meble i akcesoria, szukają także porad i inspiracji. Dzięki największej restauracji w mieście z pyszną kuchnią w przystępnej cenie, darmowemu placowi zabaw dla najmłodszych Småland, a także słynnym hot-dogom za złotówkę do naszego sklepu przychodzą całe rodziny - opowiada Karol Nahajowski.

Dwudzieste urodziny IKEA Gdańsk były świetnym momentem, aby wszystkim klientom sprawić kilka niespodzianek. Z tej okazji przygotowano specjalne promocje i urodzinowe oferty produktów w sklepie oraz w sklepiku szwedzkim.







## Wnętrza dla Ciebie



**NOTI** **BALMA** **SITAG** **burmatex** **giroflex** **lapalma** **CASAMANIA** **Gaber** **PROFI** **PEDRALI** **Caimi** **bejot**

Rubio-Art  
 Al. Grunwaldzka 417, 80-309 Gdańsk  
 tel. 58 662 98 10, email: [biuro@rubio-art.pl](mailto:biuro@rubio-art.pl)  
[www.rubio-art.pl](http://www.rubio-art.pl)

# PIESZCZOTA DLA UCHA

AUTOR: MAX RADKE

Hałas to ostatnia rzecz, jaką chcielibyśmy usłyszeć, kiedy mamy założone słuchawki, które przecież mają nas na dłuższą lub krótszą chwilę odciąć od świata. Wśród słuchawek z segmentu Hi-Fi i Hi-End wybór jest ogromny, ale jeśli nie weźmiemy pod uwagę kilku istotnych czynników, to tylko stracimy pieniądze, a słuchanie ulubionej muzyki okaże się torturą dla ucha.



Fot. Materiały prasowe

W

ybór słuchawek to kwestia trudna przynajmniej z jednego powodu – każdy z nas ma inny słuch i inaczej odbiera muzykę. Wybierając słuchawki niezwykle istotnym jest, by żaden niepotrzebny dźwięk nie zaburzył nam odsłuchu tego, na co akurat mamy ochotę.

## AMBIENT CZY BAS?

Zanim jednak zdecydujemy się na kupno słuchawek musimy dobrze określić ich przeznaczenie. Przede wszystkim trzeba zastanowić się, jaki dźwięk lubimy? Znaczenie ma fakt, czy lubimy zaakcentowany bas, niskie, czy wysokie tony, czy też może ważna jest dla nas wierność reprodukcji. Inne słuchawki dobierzemy do muzyki jazzowej, inne do rockowej, a jeszcze inne do dźwięków elektronicznych. Jeśli słuchamy muzyki dynamicznej (np. mocna elektronika, hip-hop) powinniśmy zwrócić uwagę na dobry, mocny, pulsujący bas w słuchawkach. Jeśli jednak słuchamy muzyki opartej o instrumenty smyczkowe nadmierna ilość basu może już przeszkadzać.

Jeśli cenicie sobie dźwięk przestrzenny, słuchacie muzyki z gatunku np. ambient oraz wszelkiej maści elektroniki – słuchawki półotwarte i otwarte powinny zwrócić waszą uwagę. Czysty ambient kocha wszystko co otwarte, w przypadku większości pozostałych gatunków – warto szukać modeli półotwartych, a w obrębie popularnej wśród młodzieży muzyki klubowej można rozjeździć się za słuchawkami zamkniętymi – będą gwarantowały odpowiednią dynamikę i rytmiczność, niekiedy mocne niskie tony, które najlepiej sprawdzają się właśnie w tego typu muzyce.

## BEZ KOMPROMISÓW

Kupując słuchawki powinniśmy wziąć także pod uwagę otoczenie, w którym będą używane. Jeśli np. podróżujemy na co dzień zatłoczonym, hałaśliwym autobusem, przydadzą się konstrukcje zamknięte. Słuchawki audiofilskie dedykowane są ludziom o wysokiej wrażliwości słuchu, którzy dźwięk idealnie czysty i zgodny z oryginałem traktują jak życiową pasję. To słuchawki pozbawione

kompromisów jeśli chodzi o jakość wykonania. Nieskrzypiące, solidne plastiki, aluminium, drewno, komfortowe, miękkie poduszki (najlepiej skórzane), przewody z miedzi beztlenuowej, poszlacane styki, magnesy neodymowe i membrany potrafiące dokładnie reprodukcować szeroki zakres częstotliwości – to norma.

Zakres częstotliwości odtwarzany przez słuchawki audiofilskie jest dużo większy od tego, jaki zapewniają przeciętne słuchawki „do empetrójki”. Słuchawki klasy high-end muszą być wykonane z najlepszych komponentów, ale zdecydowanie najważniejsza jest sama przyjemność słuchania muzyki. Jeśli więc już decydujemy się na tego typu audiofilski sprzęt, pierwszą rzeczą za jaką się zabieramy jest wizyta w salonie i odsłuch materiału z referencyjnej, złotej płyty, za pomocą referencyjnego odtwarzacza SACD, wzmacniacza i przy użyciu kilku wybranych modeli słuchawek. W Trójmieście odsłuch taki, jest możliwy w salonie Premium Sound w Gdańsku, w gdańskim salonie Albatros oraz w Gdyni w salonie Nord Audio.

## YAMAHA, DENON, B&W

W przypadku konstrukcji hi-endowych górna granica cenowa nie istnieje, słuchawki takie mogą kosztować nawet kilkanaście tysięcy złotych. Ale porządne słuchawki, które spełnią nasze oczekiwania dostaniemy spokojnie w przedziale 2 – 5 tys. zł. Warto zwrócić uwagę na takie modele, jak: Yamaha HPH PRO 500, Beyerdynamic T5p, HiFiMAN HE-5 LE dostępne w salonie Premium Sound, Sennheiser HD 800, Denon Music Maniac AH-D 600 dostępne w salonach Albatros, czy też Bowers & Wilkins P5, które oferuje sklep Top Hi-Fi w Sopocie.

Aby słuchawki mogły dać z siebie wszystko, muszą mieć jednak zapewnione wysokiej jakości źródło dźwięku, często także odpowiednie wzmocnienie – oczywiście jeśli takowego potrzebują. Konsekwencjami braków na polu zasilania słuchawek mogą być duże degradacje dźwiękowe i rozstrojenie brzmienia. Najczęściej przejawiają się one wystrzeleniem góry, mniejszymi bądź większymi ubytkami w średnicy i spłaszczonym basem. Dlatego przed zakupem należy się upewnić czy dane słuchawki wymagają wzmocnienia.



# PREMIUM SOUND

## Gradient Helsinki – doskonałość formy i brzmienia



**Salon HiFi - Premium Sound zaprasza na prezentację produktów fińskiej legendy**

**Salon HiFi – Premium Sound**

Gdańsk, ul. Trawki 7 (przy starej Słowackiego)

[www.premiumsound.pl](http://www.premiumsound.pl)

tel: 513 070 730



Cukier z powodzeniem zasługuje na miano słodkiego i podstępного zabójcy. To jedyne źródło energii dla czerwonych krwinek i mózgu. To nasze paliwo i od nas zależy, ile tego paliwa spożywamy. Jeśli za dużo lub za mało, będzie to miało katastrofalne skutki dla naszego zdrowia.

AUTOR: JOLANTA DARUL

Cukier należy do dużej grupy jednego z głównych składników odżywczych zwanych węglowodanami, których głównym zadaniem jest dostarczenie energii. Podstawowy ich podział uwzględnia dwa rodzaje: węglowodany proste (mniej korzystne), do których należy cukier (sacharoza), fruktoza (cukier owocowy), laktoza (cukier mleczny) i glukoza oraz węglowodany złożone (bardziej korzystne), jak skrobia, znajdująca się w zbożach, roślinach strączkowych, ziemniakach oraz błonnik, który reguluje trawienie i pomaga w odchudzaniu.

Cukier poprawia humor i dodaje energii, ale w swoim działaniu jest przebiegły - działa krótko i domaga się uzupełniania. Spożywanie pokarmów zawierających cukier, czyli przede wszystkim słodczy, które mają w sobie cukry proste, negatywnie wpływa na funkcjonowanie właściwie wszystkich narządów i układów, m.in. trawiennego, odpornościowego, sercowo - naczyniowego.

- To cukier głównie odpowiada za nadwagę i otyłość, prowadzi do: depresji, niedoborów minerałów, wzrostu cholesterolu i trójglicerydów prowadzących do miażdżycy, próchnicy zębów, karmi raka piersi, prostaty i jelita grubego, osłabia wzrok, niszczy układ odpornościowy, przyspiesza starzenie, prowadzi do cukrzycy i jej powikłań - mówi dietetyk Anna Słomkowska, właścicielka poradni Trójmiasto Dietetyk w Gdyni.

Jeśli zatem mamy za dużo cukru w organizmie, warto go ograniczyć. Mówiąc o cukrze mamy na myśli słodczy, wszystkie produkty, do których jest dodawany, słodkie napoje, mleczne desery, płatki, przyprawy, gotowe dania i wiele innych produktów. Cukry naturalne jak fruktoza pochodzące z owoców lub miodu są zdrowsze, lecz tak samo, jak zwykły biały cukier (sacharoza), podlegają ograniczeniom.

- Aby ograniczać cukier w diecie należy czytać etykiety. Ładna kolorowa etykieta, czasami podrasowana hasłem „light” lub „0%” nie oznacza, że produkt jest pozbawiony cukru - przekonuje Anna Słomkowska. - Może być albo odtłuszczony albo może mieć zamienny cukier na syntetyczne, rakotwórcze słodziki. Nie należy dosładzać kawy i herbaty, jeśli spożywamy soki, należy wybierać te naturalne lub świeżo wyciskane. Pamiętać jednak o tym, że to też cukry. Swoje wypieki możemy dosładzać syropem z agawy lub stewią, unikajmy smakowych produktów mlecznych, tj. jogurty i maślanki owocowe, serki waniliowe, itp. - radzi Anna Słomkowska.

Ważne też, żeby nie przesadzić w drugą stronę. Nagły brak cukru lub jego gwałtowny spadek może grozić omdleniem lub zapaścią.

- W stanach niedocukrzenia, wywołanych odwodnieniem organizmu, dużym wysiłkiem fizycznym lub związanych z cukrzycą, należy szybko uzupełnić cukier do prawidłowego poziomu. Niedocukrzenie, czyli hipoglikemia objawia się uczuciem zmęczenia organizmu, zmęceniem, kłopotami z koncentracją i drażliwością. Związane jest to z dostarczeniem nieodpowiedniej ilości glukozy do mózgu - mówi dr n. med. Marzena Podgórska, dziekan Wydziału Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu Wyższej Szkoły Zarządzania w Gdańsku.

Cukier prosty - łatwo przyswajalny, szybko podnosi poziom glukozy. Cukry złożone, wolno trawione, powodują wolny wzrost krzywej cukrowej. Są gwarantem ładnej sylwetki i zdrowia. Stabilizują one poziom glukozy we krwi, obniżają poziom cholesterolu i trójglicerydów, opóźniają przemianę węglowodanów, co zmniejsza wydzielanie insuliny we krwi. Dodatni bilans energetyczny powoduje zwiększenie się ilości tkanki tłuszczowej, ujemny zaś niedobór tkanki tłuszczowej. Optymalny jest zrównoważony bilans energetyczny, to gwarancja zdrowia i stałej masy ciała. ■

R E K L A M A



Innowacyjność.  
Doświadczenie.  
Profesjonalizm.  
Bezpieczeństwo.  
Komfort.  
Najwyższa jakość.

**OTC**  
**URODA**  
KOSMETOLOGIA ESTETYCZNA

Wyszczuplanie.  
Depilacja.  
Usuwanie: zmarszczek,  
przebarwień, naczynek,  
blizn, cellulitu. Lifting.  
Wypełniacze, Botox.

[www.otcuroda.pl](http://www.otcuroda.pl)

 otcuroda

Zapraszamy Cię na bezpłatny zabieg, próbną - konsultacyjny.

Rezerwuj: 513 029 127 lub 58 58 58 081 lub [darmowy.otcuroda.pl](http://darmowy.otcuroda.pl)

ul. Bat. Chłopskich 12 (róg Legionów), Gdynia - Redłowo



# MAKE UP NO MAKE UP

Większość z nas marzy o pięknej, nieskazitelnej cerze, delikatnie podkreślonych oczach i ustach oraz subtelnie wymodelowanych kościach policzkowych. Efekt ten możemy uzyskać za pomocą makijażu „make up no make up” tzw. makijażu bez makijażu.

AUTOR: DOROTA SOŁDACKA

Wydział Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu  
Wyższa Szkoła Zarządzania w Gdańsku

Makijaż znany był już od starożytności, kiedy to kobiety używały wielu preparatów, żeby podkreślić swoją urodę.

Egipcjanki intensywnie obrysowywały czarną kredką swoje oczy w kształcie migdała, brwi barwiły palonymi migdałami, a odpowiednikiem dzisiejszego tuszu do rzęs była mieszanina sadzy, oliwy i białka.

Ideą makijażu barokowego była twarz pokryta grubą warstwą emalii, zagruntowanej dość znaczną ilością pudru oraz intensywnie odcienie różu na policzkach. Wszystko to dopełnione było mocnymi kolorami na powiekach oraz barwną, nasyoną czerwienią i różem na ustach.

Czasy te minęły bezpowrotnie.

Dzisiaj większość z nas marzy o pięknej, nieskazitelnej cerze, delikatnie podkreślonych oczach i ustach oraz subtelnie wymodelowanych kościach policzkowych, bez efektu tzw. „maski” – nadmiaru makijażu.

Cel ten możemy uzyskać za pomocą makijażu „make up no make up” – makijażu bez makijażu.

Polega on na lekkim podkreśleniu atutów naszej twarzy i zakamuflowaniu niedoskonałości cery.

Makijaż „make up no make up” nigdy nie wychodzi z mody i jest odpowiedni dla każdego typu urody, niezależnie od wieku. Jest to makijaż lekki i dyskretny, jego wykonanie czasem bywa bardziej pracochłonne od standardowo wykonywanych makijaży. Dzięki niemu możemy nadać twarzy naturalny i świeży wygląd (skóry jakby

nietkniętej kosmetykami kolorowymi). Pierwszym etapem podczas wykonywania makijażu, będzie wklepanie w skórę kremu dostosowanego do naszej cery. Po ok. 10 - 15 minutach możemy przystąpić do nakładania lekkiej, delikatnie rozświetlającej bazy. Następnie aplikujemy podkład dostosowany do naszej cery pod względem kolorystycznym. Pamiętajmy o tym, że podkład ma jedynie wyrównać kolor cery a nie zmieniać jej odcień. Kolejnym krokiem będzie zatuszowanie defektów cery za pomocą korektora. Całość utrwalamy pudrem transparentnym, który nie zmienia odcienia podkładu, zachowując świeży, promienny odcień cery.

Do modelowania twarzy używamy kosmetyków brązujących w naturalnych odcieniach – subtelnie nakładamy je na całą twarz, uzyskując efekt cery delikatnie muśniętej słońcem. Kości policzkowe podkreślamy zgaszonymi różami oraz ciepłymi, łososiowymi odcieniami, które imitują rzeczywisty rumieniec.

Kolory cieni używane w makijażu „make up no make up” to: beże, brązy, grafity, popielate zielenie. Unikamy metalicznych, nasyconych kolorów. W przypadku wykonania kreski na powiekach jest ona łagodna, rozmazana jakby „zamglona”. Rysujemy ją tuż nad linią rzęs w celu ich zagęszczenia i podkreślenia rysunku oka. Rzęsy pokrywamy niewielką ilością czarnego, grafitowego lub brązowego tuszu, tak aby sprawiały wrażenie lekkich i przyciemnionych.

Usta podkreślamy wydobywając ich kolor, najlepiej pomadkami oraz błyszcznikami najbardziej zbliżonymi do naturalnego odcienia.

Po tak wykonanym makijażu twarz będzie wyglądała promiennie, a oczy i usta będą olśniewały naturalnym blaskiem. ■

| R E K L A M A |

WYDZIAŁ FIZJOTERAPII  
I NAUK O ZDROWIU



WYŻSZA SZKOŁA  
ZARZĄDZANIA  
W GDAŃSKU

OTWIERAMY NOWE MOŻLIWOŚCI®

STUDIA LICENCJACKIE:  
FIZJOTERAPIA  
KOSMETOLOGIA

STUDIA PODYPLOMOWE:  
DIETETYKA  
KOSMETOLOGIA BIOESTETYCZNA  
NOWOCZESNE METODY FIZJOTERAPII

## SKÓRA POD LUPE



Delikatnie opalona, zdrowa i nawilżona – taka powinna być nasza skóra nie tylko w lecie, ale i przez cały rok. Niekiedy jednak borykamy się z problemami, które nie tylko bywają nieestetyczne, ale także niebezpieczne dla zdrowia. Koniec lata to dobry moment, by wziąć skórę pod lupę.

**D**elikatnie opalona, zdrowa i nawilżona – taka powinna być nasza skóra nie tylko w lecie, ale i przez cały rok. Niekiedy jednak borykamy się z problemami, które nie tylko bywają nieestetyczne, ale także niebezpieczne dla zdrowia. Koniec lata to dobry moment, by wziąć skórę pod lupę.

Od wiosny intensywnie przygotowujemy ciało, by móc je pokazać podczas letnich miesięcy... Gdy już odsłoniemy skórę, niestety często przestajemy dbać o nią jak należy. Po wakacjach bywa wysuszona, zmęczona słońcem i wodą. Często takie osłabienie może dać nam się we znaki, ponieważ warstwę ochronną naszego organizmu można bardzo łatwo uszkodzić.

Jeżeli cera wymaga regeneracji, możemy bez problemu poddać się kosmetycznym zabiegom, lub zainwestować w odpowiednie kosmetyki do codziennego użytku. Gorzej, jeśli nie tylko jej wygląd i kondycja szwankują, ale zaburzone zostaje także jej zdrowie...

### GDY CIAŁO WYMAGA SPECJALNEJ TROSKI

Swędzenie, suchość i zaczerwienienie, miejscowo pojawiające się bąble lub nieestetyczna i uciążliwa wysypka. To tylko niektóre z objawów atopowego zapalenia skóry – w skrócie AZS – które bardzo często dotyka dzieci. Ale nie tylko. Pojawia się także u dorosłych. Nawet u tych, którzy nie mieli wcześniej kłopotów ze skórą.

– Przyczyny AZS nie są jednoznaczne. Prawdopodobnie na występowanie zapalenia wpływają tak czynniki genetyczne, jak i środowiskowe: twarda woda, nieodpowiednie, uczulające kosmetyki, czy dieta – wymienia dermatolog Krystyna Piotrowska-Szymala.

Wystąpienie lub nasilenie objawów może się pojawić np. w momentach obniżonej odporności organizmu. Leczenie AZS jest trudne, złożone i długotrwałe. Jednak stosując się do zaleceń dermatologa i regenerując wrażliwą i delikatną skórę mamy dużą szansę, że wróci ona do stanu w którym wygląda pięknie i pozwala dobrze się czuć.

### UCZULENIE NA SŁOŃCE

Reakcją alergiczną na promienie słoneczne, w szczególności UVB (czyli te wnikające głęboko w skórę), jest zaczerwienienie, pieczenie i poparzenie. Taka reakcja uczuleniowa dotyczy niemal wszystkich, którzy przesadzą ze słońcem.

Są jednak osoby, które powinny słońca unikać szczególnie. To te uczulone na słońce, czyli cierpiące z powodu fotodermatozy. Nad-

wrażliwość na światło słoneczne rozwija się u różnych osób w różnym wieku i może przyjmować rozmaite formy. Zawsze jednak objawy są nieprzyjemne – swędzenie, pieczenie, a nawet ból, zaczerwienienie i pokrzywka.

Skóra wrażliwa na słońce wymaga specjalnej pielęgnacji. I to nie tylko latem: często zapominamy o tym np. w miesiącach jesiennych, a to błąd, ponieważ również wtedy promienie UV jej zagrażają. Pamiętajmy o bezpieczeństwie, bo to właśnie promieniowanie ultrafioletowe jest przyczyną starzenia się skóry.

### ZNAMienne ZMIANY...

Badanie i obserwowanie znamion powinno wejść nam w nawyk, a nie odbywać się raz w roku, po intensywnych kąpielach słonecznych, kiedy to na ciele zupełnie naturalnie pojawiają się nowe zmiany – pieprzyki. Niektóre mają swój urok, ale wszystkie powinniśmy uważnie obserwować: czy zachodzą jakiegokolwiek zmiany w wyglądzie i strukturze, w kształcie, wielkości, kolorze. Jeżeli cokolwiek nas zaniepokoi, powinniśmy szybko udać się do dermatologa, który wykona szczegółowe badanie.

– Oczywiście, najgorsze czego możemy się spodziewać, to czerniak – bardzo groźny nowotwór skóry. To jeden z bardziej złośliwych rodzajów raka, mało podatny na leczenie i szybko powodujący przerzuty. Na rozwój czerniaka najbardziej narażone są osoby, które mają rude włosy, piegi, trudno się opalają i wykazują nadwrażliwość na promieniowanie słoneczne – ostrzega doktor Piotrowska-Szymala.

Zmiana na skórze, która zaniepokoi lekarza, bardzo często zostaje po prostu usunięta. Wycinek trafia do laboratorium, gdzie podczas badania histopatologicznego określa się, czy zmiana ma charakter złośliwy.

Czerniak to rak, który pojawia się najczęściej w obrębie zmian barwnikowych, najczęściej na skórze – przybiera postać tzw. pieprzyków. Rzadko zdarza się, by atakował niezmienioną skórę (jednak i taka ewentualność istnieje).

Jak zapobiec chorobie? Używać preparatów z wysokim filtrem UV – codziennie. Nawet gdy słońce jest ukryte za chmurami, szkodliwe promienie są w stanie przez nie przenikać powodując szybsze starzenie się skóry, utratę wody, poparzenia, a także najgroźniejszy ze wszystkich wariantów – czerniaka. By zminimalizować ryzyko powinniśmy zrezygnować z opalania. W środku lata, w południowych krajach, na wakacjach, a szczególnie w solariach. Nadmierna ekspozycja na słońce nie przynosi dobrych rezultatów – dermatolodzy nie pozostawiają cienia wątpliwości.

AUTOR: WERONIKA BULICZ



# ROZMOWA Z DR SYLWIĄ KOWALCZYK-WÓJCIK, właścicielką Clinica del Mare Sea Towers Dental Center

**adnie tu u Pani.**

- Staramy się stworzyć pacjentowi jak najbardziej komfortowe warunki. Stąd też 2 specjalne poczekalnie, przestronne gabinety oraz recepcjonistka pełniąca funkcję consierge. Ale w stomatologii nie to jest najważniejsze.

**- A co jest najważniejsze?**

- Wiedza i doświadczenie lekarza, umiejętność analizy przyczyn problemów stomatologicznych pacjenta oraz przewidywanie efektów proponowanej metody leczenia. Równie ważny jest odpowiedni sprzęt, który jest niezbędny do uzyskania zarówno precyzji, estetyki, jak i trwałych efektów leczenia.

**- Brzmi to interesująco. Czy może Pani dać jakiś przykład z praktyki na potwierdzenie wyżej wymienionych tez?**

- Oczywiście, proszę wyobrazić sobie pacjentkę z chronicznymi silnymi bólami głowy oraz szumami w uszach, wędrującą od lekarza rodzinnego do laryngologa, neurologa, psychologa, psychiatry - nikt nie potrafił jej pomóc, a stosowane terapie były nieskuteczne. Ostatecznie okazało się, że podczas planowania leczenia i rekonstrukcji protetycznej nie uwzględniono diagnostyki stawu skronio-żuchwowego. Nowe piękne zęby zaburzyły funkcję stawu na tyle, że doszło do wystąpienia objawów, które pozornie nie miały nic wspólnego z zębami. Wiedza i doświadczenie, a szczególnie



Lek. dent. Sylwia Kowalczyk-Wójcik

współpraca z innymi specjalistami pomaga uniknąć takich sytuacji.

**- No, tak ale jeśli pacjent ma inną wizję leczenia i jego końcowego efektu?**

- Priorytetem jest dobro pacjenta oraz prawidłowo wykonane leczenie i od tej zasady nie ma odstępstw. Dopiero po wyleczeniu zębów można dyskutować na temat preferencji estetycznych. Możliwości są tu przeogromne, ale końcowy efekt zależy od uwzględnienia wielu czynników, o których wspomniałam na wstępie. Dlatego należy poświęcić maksymalnie dużo uwagi na wybór dentysty, który je przeprowadzi. Planowanie wraz z ewentualną wizualizacją, którą możemy wykonać w ustach pacjenta za pomocą specjalnych materiałów, oraz precyzyjne wykonanie leczenia gwarantują długotrwały efekt, zgodny ze sztuką lekarską oraz oczekiwaniami pacjenta i jego lekarza.

**- Mówi Pani o długotrwałym efekcie leczenia, a wielokrotnie można usłyszeć, że plomba wypadła po 3 tygodniach, a most czy korona spadła po 6 miesiącach....**

- Nie będę komentowała takich sytuacji... Prawidłowo wykonane leczenie zachowawcze czy implantologiczno-protetyczne daje wieloletnie efekty lecznicze i estetyczne, a na rynku funkcjonuje wielu znakomitych specjalistów godnych zaufania.

**- Dziękuję za rozmowę.**

| R E K L A M A |

## Clinica del Mare

Sea Towers Dental Center

**Oferta specjalna dla czytelników magazynu Prestiż**  
**Na hasło „Prestiż” do 30 czerwca 2013 r., otrzymują Państwo**

**PREZENT POWITALNY:**



bezpłatna konsultacja stomatologiczna

czyszczenie zębów w specjalnej cenie 50 zł

**umów się na wizytę: 58 71 00 650**



# POTENCJA(L) MĘŻCZYZNY

Temat wstydlivy, tabu. Potencja to słowo, o którym mówi się dużo, choć jeszcze więcej milczy. Doktor Ewa Kempisty - Zdebik, lekarz medycyny męskiej, przybliży tę trudną kwestię w krótkiej rozmowie z przymrużeniem oka.

AUTOR: AGATA RUDNIK

**P**ani doktor, my kobiety czasem śmiejemy się, że psychika mężczyzn, jak i „mechanizmy ich działania” są nieskomplikowane, jednak w praktyce nie jest to już tak proste i oczywiste...

- Kiedyś Ornella Muti, znana włoska aktorka porównała mężczyznę do Ferrari. Paliwo to testosteron, za kierownicę służy mu penis, skrzynia biegów to potencja z pedałem na gaz oraz hamulcem i wreszcie skomplikowany układ elektroniczny, który jak mózg mężczyzny musi zostać od czasu do czasu komputerowo ustawiony przez partnerkę. Ale bez testosteronu jako paliwa i penisa jako kierownicy, Ferrari stoi w garażu i nie jedzie dalej.

**- Co jest przyczyną tego, że nagle brakuje tego „paliwa”, a „kierownica” nie pozwala na swobodną jazdę?**

- Brak potencji jest bardzo złożonym procesem. Powstaje na skutek stresu, ale i w wyniku zniszczonych poprzez palenie nikotyny, cukrzycę lub miażdżycę naczyń. Niekiedy jest też wynikiem anomalii w budowie ciał jamistych i naczyń penisa oraz zmian anatomicznych lub neurologicznych. Może być też ubocznym efektem operacji prostaty i pęcherza moczowego.

**- Z pomocą przychodzi więc niebieska pigułka.**

- Viagra, jest obok aspiryny najbardziej znanym lekiem i pokusiłabym się o stwierdzenie, że nie ma miejsca na świecie gdzie byłaby nieznaną. Umożliwia osiągnięcie trwałego wzwodu umożliwiającego satysfakcjonujące odbycie stosunku płciowego. Działanie leku zaczyna się po 30 minutach do godziny i utrzymuje do 5-6 godzin, ale wymaga stymulacji. Nic samo się nie robi. W Viagrze pokładane są wielkie nadzieje. Co więcej, jako obiekt dowcipów, a nawet sztuki stała się kultowa. Ta niebieska kapsułka zmieniła świat, złączyła ale i rozdzieliła wiele małżeństw.

**- W aptekach znaleźć możemy sporo suplementów diety wspomagających potencję. Nie wspomnę już o internecie, który ugina się wręcz od ofert i obietnic erekcji-cud. Ich stosowanie jednak nierzadko może przynieść więcej kłopotów niż przyjemności.**

- Odradzałabym panom kupno tych preparatów bez konsultacji z lekarzem. Niewłaściwe kombinowanie tabletek wzmacniających potencję z innymi lekami może stanowić zagrożenie życia pacjenta. Szczególnie uważać muszą panowie, u których stwierdza się zaburzenia rytmu serca, duże niedociśnienie, jak i ciężkie choroby serca oraz osoby po świeżych zawałach serca. Lek podany przez lekarza we właściwych dawkach nie stanowi za to żadnego niebezpieczeństwa, zaś nieliczne objawy uboczne występują bardzo rzadko.

**- Panowie jednak niechętnie zgłaszają się po pomoc do specjalisty. Wstydzą się mówić o swoich kłopotach i nie dzielą się nimi nawet ze swoją partnerką. A wszystko to prowadzi przecież do frustracji, nasilenia się problemu i tak koło się zamyka.**

- Mężczyzna bez potencji czuje się niepełnowartościowy, zagubiony i nieśmiały. Ucieka od życia towarzyskiego, zamyka się w sobie, a właściwie w innym pokoju. Łóżko zostaje przywrócone jego pierwotnej zastosowaniu. Efektem odejścia od życia seksualnego u mężczyzny jest rozwój depresji. Potencja była, jest i będzie symbolem męskości, jak zarost na twarzy czy też głębia głosu. Już od dawnych czasów szukano przeróżnych środków na wzmocnienie prącia, którym przypisywano wręcz magiczne działanie.

**- Historia zna wiele takich przykładów „wspomagania”...**

- To prawda. Azjaci zabijali tygrysy, aby móc wzmocnić mę-



Dr Ewa Kempisty Zdebik

Fot. Krzysztof Nowosielski

skość wysuszonym proszkiem z penisa tego zwierzęcia. Arabowie wierzyli w magiczne działanie gałki muskatołowej, imbiru lub kawy. Persowie do dziś mieszają daktylę i orzechy z białym serem i jajkiem i zaklinają się, że ta mikstura działa piorunująco na wzwód prącia. Włosi, żyjący wiecznie w kompleksie Casanovy wierzą, że jedząc małże, krewetki, ostrygi, czy kawior, zapewnią genitaliom wieczną vitalność.

**- A jak wygląda przyszłość męskiej medycyny? Wydaje się, że to wciąż prężnie rozwijająca się dziedzina, na którą chyba zresztą zawsze będzie zapotrzebowanie.**

- Chciałabym zacytować słynne powiedzenie, które przypisywano Druzio Varella, brazylijskiemu onkologowi i pretendentowi do Nagrody Nobla z zakresu medycyny, że w dzisiejszym świecie inwestuje się pięć razy więcej na leki zwiększające męską potencję i silikonę dla kobiet, aniżeli na leczenie choroby Alzheimera. W rezultacie za parę lat będziemy mieć staruszki z dużym biustem i staruszków z twardym penisem, ale nikt z nich nie będzie pamiętał do czego to służy. I chyba właśnie to stwierdzenie uznane zostało jako wyzwanie priorytetom w medycynie.





## ZAPRASZAMY DO NOWEGO SALONU W SOPOCIE



GDYNIA  
SKWER KOŚCIUSZKI 18  
TEL: 58 620 02 95



[WWW.DOLCEVITASALON.PL](http://WWW.DOLCEVITASALON.PL)



SOPOT - MONTE CASSINO  
SOBIESKIEGO 2/1  
TEL: 533 882 882

L'ORÉAL  
PROFESSIONNEL

KÉRASTASE  
PARIS

INCOA

THALGO  
LA BEAUTE MARINE



AQUA SPA SOPOT  
BALTIC & ORIENTAL - SAUNA - RITUALS - SPA



## ZAPRASZAMY DO NOWEGO MIEJSCA RELAKSU W TRÓJMIEŚCIE AQUA SPA SOPOT

U nas każdy znajdzie coś dla siebie. Proponujemy Państwu bogatą ofertę masaży bałtyckich i orientalnych, zabiegów na twarz i ciało oraz zabiegów kosmetyki profesjonalnej.

Specjalnie dla Państwa przygotowaliśmy również ofertę niepowtarzalnych rytuałów relaksacyjnych, aby każdy mógł poczuć się u nas wyjątkowo.



Zapraszamy codziennie  
Poniedziałek – piątek w godzinach 11-22  
Sobota-niedziela w godzinach 9-22

REZERWACJA TELEFONICZNA  
58 555 85 56

Odwiedź nas już dziś i zobacz jakie promocje przygotowaliśmy dla Ciebie w tym miesiącu!

# WIOSENNE PRZEBUDZENIE W MED SPA HOTELU GDAŃSK



Wiosna budzi się do życia, a wraz z nią warto zadbać o właściwą harmonię duszy i ciała. Kiedy przez okno zaczynają wpadać promienie słońca, a nam jednak nie przybywa energii, warto wtedy skorzystać z wyjątkowego relaksu w Spa – najlepiej w jednym z najbardziej innowacyjnych miejsc odnowy biologicznej i relaksu w Polsce, czyli Med Spa w Hotelu Gdańsk.

AUTOR: NATALIA WOŁCZACKA

**N**a powierzchni 450 m<sup>2</sup> mieści się jeden z najnowocześniejszych i najbardziej designerskich salonów Spa. Szereg proponowanych przez Med Spa zabiegów m.in. platforma RayLife czy Edermologia LPG przynoszą spektakularne efekty kosmetyczne.

## SKUTECZNIE I PRZYJEMNIE

Oferowane zabiegi są skuteczne dla ciała i dla duszy, co potwierdzają odwiedzający salon goście. Tutaj można zatrzymać się na chwilę, odprężyć oraz wyciszyć. Na wiosnę Med Spa Hotelu Gdańsk poleca zabiegi modelujące, wyszczuplające czy likwidujące cellulit, które przede wszystkim nawilżają i ujędrniają skórę. To odpowiedni moment na intensywną kurację tego typu. Kosmetycznym SOS dla skóry są zabiegi z wykorzystaniem specjalistycznych urządzeń, takich jak platforma RayLife czy Edermologia LPG, którymi dysponuje Med Spa Hotelu Gdańsk. Jak działają te urządzenia i jakie można uzyskać efekty?

## SPOSÓB NA PIĘKNE CIAŁO

Fala akustyczna RayLife ma głęboki zakres działania na poziomie tkanki podskórnej i skóry właściwej. Siła uderzenia fali akustycznej rozbija tkankę tłuszczową. Wibracje uwalniane z głowicy aktywują enzymy rozkładające tłuszcze co w rezultacie daje wyraźną reduk-

cję cellulitu. Zabieg przynosi najlepsze efekty na udach, brzuchu i pośladkach. Hitem w zabiegach Med Spa przygotowujących do sezonu letniego jest również Edermologia LPG, która sprawi, że wiosną i latem bez obaw i skrępowania odślonimy piękne i jędrne ciało w bikini. To pierwszy na świecie i najskuteczniejszy endomasaż tkanki łącznej i mięśniowej, opracowany przez francuską firmę LPG. Zabieg ten działa na zasadzie mechanicznego drenażu limfatycznego z wykorzystaniem podciśnienia. Efekty po serii zabiegów to wymodelowana sylwetka, ujędrnione ciało i zmniejszone obrzęki.

Dla uzyskania lepszych efektów zabieg ten można wykonywać w połączeniu z innymi zabiegami. Najlepsze efekty można zauważyć łącząc zabiegi Edermologii LPG z zabiegami elektrostymulacji mięśni przy użyciu urządzenia Body Sound Program. Elektrostymulacja jest odpowiednikiem intensywnego treningu fizycznego, przyspieszającego spalanie tkanki tłuszczowej i ukierunkowanego na eliminowanie cellulitu, zwiotczenia skóry, zastojów limfy, czy złogów metabolicznych. Połączenie obu zabiegów wpływa na uzyskanie szybszych efektów, takich jak wyrzeźbienie i wymodelowanie sylwetki. Zabiegi z wykorzystaniem aparatury Med Spa Hotelu Gdańsk polecane są zarówno kobietom, jak i mężczyznom. Często stosowane są prewencyjnie, nie tylko na ciało, ale też na twarz, zapobiegając powstawaniu zmarszczek oraz chcąc uniknąć nadmiernego i nieświadomego marszczenia czoła. Stosowane w Med Spa zabiegi z użyciem fal radiowych dają spektakularne efekty. Podczas zabiegu włókna kolagenowe ulegają skurczeniu, a następnie naprężają się



odnawiając prawidłowe napięcie skóry. Spektakularne efekty po zabiegu to poprawa owalu twarzy, uniesienie opadających powiek górnych, oraz wygładzenia zmarszczek i kurzych łapek.

### NATURALNE ODMŁODZENIE

Med Spa Hotelu Gdańsk oferuje nie tylko zabiegi z użyciem fal radiowych. Kosmetolodzy z Med Spa podążają za najlepszymi na rynku nowościami i polecają Edermolift LPG. To nowość, która już zyskała zaufanie klientów. Jest to naturalny i nieinwazyjny zabieg odmładzający, liftingujący - rozświetlający, który wzmacnia skórę przez stymulację fibroblastów pobudzając je do produkcji kolagenu i elastyny. W konsekwencji skóra jest lepiej ukrwiona i nawilżona. Ten ekskluzywny zabieg trwa 90 minut i jest całkowicie bezbolesny, wręcz przyjemny oraz relaksujący, a co najważniejsze bardzo skuteczny. Już po pierwszej wizycie widoczne są efekty takie jak: wzrost elastyczności, wygładzenie konturów i poprawa wyglądu skóry. Wskazania do zabiegu to: pierwsze oznaki starzenia się skóry, drobne linie i zmarszczki, zatrzymywanie wody, cienie pod oczami, utrata elastyczności, czy podwójny podbródek.

### JAKOŚĆ I PROFESJONALIZM

Kuracje wykonane w Med Spa Hotelu Gdańsk w połączeniu z odpowiednią pielęgnacją domową, pozwalają na utrzymanie młodego wyglądu na dłużej. Dbając o bezpieczeństwo i komfort gości kosmetolodzy i terapeutki starają się dowiedzieć jak najwięcej o stanie zdrowia gości, aby wykluczyć jakiegokolwiek przeciwwskazania do wykonania zabiegów. Aby kuracje przy użyciu fal radiowych były skuteczne, muszą być wykonywane przez profesjonalistę z wykorzystaniem wysokiej jakości sprzętu. Za autentyczność platformy RayLife obecnej w Med Spa Hotelu Gdańsk ręczy niemiecka firma Ascleption Technologies, która jest wiodącym w Europie producentem zaawansowanych technologicznie urządzeń medycyny



estetycznej. Każda wizyta w Med Spa Hotelu Gdańsk zaczyna się od konsultacji z kosmetologiem, który ocenia stan zdrowia gościa, diagnozuje skórę oraz dobiera odpowiednie zabiegi dla uzyskania najlepszych efektów.

Wiosna to okres, w którym warto zadbać o siebie. Oferta Med Spa skierowana jest nie tylko dla mieszkańców Gdańska, ale do tych wszystkich którzy wizytę w salonie Med Spa potraktować chcą jak podróż dla ciała i ducha, dla wszystkich którzy zakosztować chcą chwil tak cennejgo dziś błogiego spokoju.

Specjalne oferty day spa znajdziecie Państwo na stronie [www.hotelgdansk.pl](http://www.hotelgdansk.pl), bądź FB MED SPA Hotelu Gdańsk.

\*\*\*\*  
**Hotel Gdańsk**

ul. Szafarnia 9,

Med Spa: tel. 58 300 17 08, mail: [spa@hotelgdansk.pl](mailto:spa@hotelgdansk.pl)

[www.hotelgdansk.com.pl](http://www.hotelgdansk.com.pl)



24 komfortowo urządzone pokoje



- Restauracja
- Sala bankietowa dla 100 osób
- Sala klubowa
- Sauna
- Gabinet masażu
- Sprzęt fitness

Cząstkowo 49 k/Postołowa | Elganowo 83-042 | [info@sentoza-golf.pl](mailto:info@sentoza-golf.pl)  
tel: 694 422 698 fax: 58 300 08 30 | [www.sentoza-golf.pl](http://www.sentoza-golf.pl)

## VI PEEL – PEELING, KTÓRY CZYNI CUDA – NOWOŚĆ Z USA



Walcząc z niedoskonałościami skóry, w końcu decydujemy się na wizytę u specjalisty. Gabinety kosmetyczne uginają się od obietnic, warto jednak postawić na to, co przyniesie długotrwałe efekty i wykonane zostanie przez eksperta – lekarza dermatologa. Dlatego też doskonałym rozwiązaniem jest VI Peel, peeling wielozadaniowy, który wykonać możemy w wybranych gabinetach lekarskich.

Srednio głęboki peeling skóry, choć przynosi wymierny efekt, niestety zazwyczaj wiąże się z przymusem pozostania w domu przez dłuższy okres czasu, aż będziemy wyglądać na tyle dobrze, by pokazać się światu. VI Peel jest zbawieniem dla każdego, kto nie może sobie na to pozwolić.

W czym tkwi sekret?

VI Peel jest unikalnym peelingiem medycznym nowej generacji. Nazywany „Miracle Peel”, czyli cudownym peelingiem, powstał w 2006 roku w Kalifornii i szybko zyskał uznanie, także wśród gwiazd. Stał się najbardziej poszukiwanym peelingiem w Hollywood. Dziś jego działanie promują m.in. Demi Moore czy Sharon Stone.

- To bezpieczna metoda, praktycznie bezbolesna przeznaczona dla każdego typu skóry – podkreśla dr Izabela Kobylińska, dermatolog, prowadząca gabinet Belladerm MedSpa. - Formuła VI Peel zawiera m.in. TCA, Fenol, Kwas salicylowy, kwas tretinoinowy oraz witamina C, co zapewnia bardzo silny synergistyczny efekt działania przy jednocześnie bardzo dobrej tolerancji przez pacjenta – dodaje dr Izabela Kobylińska.

Peeling ten może być stosowany w wielu wskazaniach medycznych



(np. trądzik) i estetycznych (w tym przebarwienia i drobne zmarszczki). Pacjentki i pacjenci mają możliwość skorzystania z 4 jego odmian w zależności od potrzeb i skali problemów skórnych. VI Peel, choć ekskluzywny, to jednak zasługuje na wyjątkową uwagę i wyróżnienie przede wszystkim dlatego, że wykonywany jest jedynie przez wysokiej klasy specjalistów. Dzięki temu możemy być pewni bezpieczeństwa zabiegu, jak i jego skuteczności, także w przypadku większych problemów dermatologicznych. Przekonaj się na własnej skórze!

**Belladerm MedSpa**

ul. Czarny Dwór 14/7, 80-365 Gdańsk

Tel. 58 346 66 58, 607 170 357, pacjent@medspa.pl

Godziny pracy: poniedziałek-piątek : 11.00- 19.00

[www.medspa.pl](http://www.medspa.pl)

## BEZPIECZNE OPALANIE.

Przez dłuższy czas uważano, że im wyższy SPF (Sun Protection Factor), tym mocniejsza ochrona przeciwsłoneczna. Nic bardziej mylnego!



W wielu przypadkach zastosowanie wyższego wskaźnika SPF zwiększa ochronę skóry jedynie o 2%. Jeśli w kremie z ochroną przeciwsłoneczną jest wysoki SPF oznacza to zastosowanie większej ilości substancji chemicznych, które mogą podrażniać skórę. Krem RAD® SPF 15 jest idealnym połączeniem ochrony oraz antyoksydantów takich, jak witamina E, C i beta-karoten, które przeciwdziałają zniszczeniom posłonecznym, blokując 96% promieni UV.

Nasz krem jest wodoodporny -doskonale sprawdza się w użytkowaniu codziennym, na wakacjach, jak również podczas uprawiania sportów. RAD® pomaga na poparzenia słoneczne, ponieważ uspakaja skórę i łagodzi podrażnienia.

Radzi kosmetolog Stefania Machowska  
Ze studia piękności i odnowy biologicznej Stenia w Gdyni

Studio Piękności i Odnowy Biologicznej „Stenia”  
ul. Starowiejska 41/43 (III piętro -biurowiec)  
tel. 58 661 77 81

[www.kosmetyka-stenia.com](http://www.kosmetyka-stenia.com)

## REGENERACJA SKÓRY PELLEVE RADIAGE™

Jeśli marzysz o młodzieńczym wyglądzie, gładkiej skórze na twarzy, dekolcie, brzuchu i udach, idealnym rozwiązaniem będzie zabieg Pelleve-Radiage™, oferowany przez Sopocką Fabrykę Urody.



Zabieg Pelleve-Radiage™ jest opatentowanym systemem opartym

na zastosowaniu energii o częstotliwości fali radiowych (RF). Energia RF używana podczas zabiegu ogrzewa i modyfikuje budowę skóry oraz tkanki znajdujące się pod nią, w rezultacie prowadzi to do efektu liftingu skóry bez użycia skalpela. W porównaniu do technik chirurgicznych zabieg jest nieinwazyjny, a po jego przeprowadzeniu nie przewiduje się żadnego czasu rekonwalescencji. Pełny efekt zabiegu pojawia się po okresie od 2 tygodni do nawet kilku miesięcy i utrzymuje się do 12 a nawet 36 miesięcy. Główne wskazania do wykonania zabiegu odmładzania skóry techniką Pelleve-Radiage™ to: skóra twarzy, w tym podbródka, szyi i dekolty, skóra brzucha po przebytych porodach, skóra tylnych powierzchni ramion, skóra wewnętrznych powierzchni ud w górnej ich części, skóra talii.



Sopocka Fabryka Urody zaprasza

**SOPOCKA FABRYKA URODY**, dr nauk med. Janusz Zdzitowiecki  
ul. Smolna 1D, Sopot 81-877, tel.: (+48) 602 210 680  
[www.sopockafabrykaurody.pl](http://www.sopockafabrykaurody.pl)





# WSPANIAŁY HAFFNER



O nowościach w Instytucie SPA & Wellnes Hotelu Haffner w Sopocie rozmawiamy z dyrektorką Moniką Konieczną.



**Hotel Haffner w Sopocie wielokrotnie zdobywał prestiżowe nagrody, między innymi za wspaniałe SPA. Co zatem w tym zakresie proponujecie swoim gościom, jakie są największe zalety SPA w Hotelu Haffner?**

- Wieloletnie kreowanie i umacnianie marki Spa Hotelu Haffner przyniosło nam wiele prestiżowych nagród oraz słów uznania od naszych gości. Jesteśmy dumni, iż w tym roku po raz kolejny zostaliśmy wyróżnieni w kategorii Top Hotel Spa 2013. Rodzinna atmosfera jest jednym z głównych elementów, który kojarzy się naszym klientom z Instytutem SPA & Wellness Hotelu Haffner. Jak powszechnie wiadomo, to ludzie tworzą nastrój jakiegokolwiek miejsca. Nasz wykwalifikowany personel, swoim profesjonalizmem i wyjątkowym podejściem do każdego z gości zyskał sobie ich sympatię i lojalność.

**- Od 1 maja Instytut SPA & Wellness proponuje nową ofertę zabiegową wzbogaconą o dwie nowe marki Bioline i Mesoestetic. To marki, które można zaliczyć do najlepszych na świecie w kosmetyce profesjonalnej.**

- W trosce o najwyższą jakość oferowanych usług oraz zadowolenie naszych klientów rozszerzyliśmy gamę linii kosmetycznych o nowe marki: Bioline i Mesoestetic, pochodzące odpowiednio z Włoch i Hiszpanii. Lata doświadczeń pozwoliły markom Bioline i Mesoestetic na uzyskanie pozycji liderów na rynku kosmetyki profesjonalnej. To zaawansowana naukowo pielęgnacja, wykorzystująca nanostrukturę oraz nowatorskie rozwiązania dermokosmetyków, bazujących m.in. na komórkach macierzystych oraz czynnikach wzrostu. Nasza nowa oferta zabiegowa to kompleksowa i bezpieczna, czyli daleka od podrażnień i uczuleń, propozycja dla wymagających, współczesnych konsumentek i konsumentów. Dodatkowym atutem jest przystępność cenowa nowych propozycji. Klienci Instytutu SPA & Wellness mają do wyboru zarówno zabiegi z serii podstawowej, jak i specjalistycznej, o ekskluzywnym charakterze. Proponowane zabiegi skupiają się na konkretnych problemach i skutecznie je eliminują.

**- Jakie jeszcze marki kosmetyczne oferowane są klientom i czym się one charakteryzują?**

- Wśród marek kosmetycznych, które proponujemy naszym klientom znajdują się m.in. niemiecki Babor oraz Sensai, o japońskich korzeniach. Warto zapoznać się z filozofią, którą kierują się oferowane przez nas marki, aby zrozumieć ich charakter. Sensai w języku

japońskim oznacza doskonałość, wdzięk i delikatność. Ma to swoje odzwierciedlenie zarówno w przebiegu zabiegów opracowanych przez markę, jak i w samym składzie produktów kosmetycznych. Kosmetyki Sensai zawierają Jedwab Koishimaru, czyli najdelikatniejszą odmianę tego drogocennego włókna, który posiada niespotykane właściwości nawilżające. Substancja zarezerwowana niegdyś dla japońskiej rodziny cesarskiej, w 1936 r. zaistniała w świecie kosmetyki i do dziś służy każdemu, kto sięgnie po kosmetyki tej marki. To niezwykle połączenie tradycji z nowoczesnością. Marka Babor to synonim pielęgnacji inspirowanej naturą. Koncentracja na naturalnych składnikach i metodach, pozwalają na wydobycie i podkreślenie unikalnego piękna każdego z nas.

**- Jakie zabiegi cieszą się największą popularnością?**

- Wśród zabiegów pielęgnacyjnych królują zdecydowanie dwa zabiegi: HSR Power Lifting marki Babor oraz Shirabe marki Sensai Kanebo International. Obydwa zabiegi należą do grupy ekskluzywnych zabiegów ujędrniających. Aby wydłużyć działanie każdego z nich, klientki bardzo chętnie zaopatrują się w kompleksową serię luksusowych kosmetyków o działaniu liftingującym z odpowiedniej linii. Właściwie dobrana pielęgnacja domowa pozwala przywrócić jędrność i blask najbardziej wymagającej skórze. Bogaty wachlarz masażów zarówno klasycznych, jak i orientalnych, pozwala zaspokoić najbardziej wymagające gusta. Obok masażów terapeutycznych i sportowych hitem są masaże na cztery ręce wykonywane przez dwóch terapeutów jednocześnie.

**- Instytut SPA & Wellness Hotelu Haffner to nie tylko relaksujące zabiegi, ale też specjalna oferta dla firm. Spotkanie biznesowe, czy impreza firmowa w SPA? W Hotelu Haffner to możliwe...**

- W Hotelu Haffner wszystko jest możliwe! A mówiąc poważnie nasza słynna elastyczność w spełnianiu prośb oraz marzeń naszych gości powoduje, iż jesteśmy w stanie sprostać oczekiwaniom nawet najbardziej wymagających klientów. Coraz częściej organizujemy na terenie basenu wieczory panieńskie, kawalerskie oraz urodziny naszych najmłodszych klientów - takie niestandardowe formy celebrowania różnych uroczystości zaczęły wpisywać się już na stałe w ofertę naszego Spa. Rosnącą popularnością cieszą się również nasze podarunki, zarówno zabiegowe jak i kwotowe, będące wspaniałą formą podziękowania stosowaną przez właścicieli firm wobec swoich najlojalniejszych pracowników i najbardziej oddanych partnerów biznesowych.

**Hotel Haffner**

Sopot, ul. Haffnera 59

tel. +48 58 55 09 999 (recepcja), tel. +48 58 55 09 853 (Instytut SPA & Wellness)

[www.hotelhaffner.pl](http://www.hotelhaffner.pl)

# AMBERIF 2013

## MAGIA BURSZTYNU

PRESTIŻ  
PATRONUJE



Sevglim - Danka Czapnik, Irina Panicheva



Nautilus - jankowska & tomaszewski



Fresh Like Spring - Eva Stone, Ewa & Rafał Szyszko, UFUFU by Ola R.



Comete - absolwenci ASP w Gdańsku, Michał Starost



20 - Paulina Binek, Atelier Słoma & Trymbulak

# B

izuteria z bursztynu jest piękna i magiczna – jeśli ktoś miał co do tego jakiegokolwiek wątpliwości powinien przyjść na Galę Mody i Bursztynu będącą uroczystym zwieńczeniem targów Amberif 2013. Biżuteryjne arcydzieła wspaniale komponowały się ze znakomitymi kreacjami

polskich projektantów mody, których do udziału w gali zaprosił nowy dyrektor artystyczny imprezy, projektant Michał Starost. W industrialnych przestrzeniach Centrum Stocznia zaprezentowało się dziewięć zespołów, a goście zobaczyli spójny efekt współpracy między projektantem biżuterii i projektantem mody, gdzie bursztyn wybijał się na plan pierwszy. Zobaczcie zatem najciekawsze kolekcje Gali Mody i Bursztynu.



Temptation - Aleksander Gliwiński, Magdalena Arlukiewicz



Tribal Spirit - Radosław Szwed, Dvorus





Comete - absolwenci ASP w Gdańsku, Michał Starost



Sevglim - Danka Czapiuk, Irina Panicheva



Wonderland - Art7 Wojciech Kalandyk, Maciej Rozenberg, Alija Alchimionek



20 - Paulina Binek, Atelier Słoma & Trymbulak





# GAJDA & GALEON IN CANNES

Production - GFG

Makeup - Karolina Ptach

styl - Gajda

Models - Martyna, Tereza WAVEmodels

Photo - Bartosz Modelski

S

esja zdjęciowa najnowszej kolekcji trójmiejskiego projektanta mody Piotra Gajdy wykonana została w Cannes - mieście cenionym przez ludzi sztuki i biznesu z całego świata. To właśnie tutaj co roku odbywa się najsłynniejszy festiwal filmowy, na którym pojawiają się najlepsze aktorki i najznamienitsi aktorzy. Tym razem nie mogło zabraknąć jachtu firmy Galeon,

stanowiącego idealne towarzystwo dla oryginalnych, pięknych ubrań. Wykonana sesja zdjęciowa oddaje wyjątkowość nowej kolekcji, przeznaczonej dla ludzi sukcesu, oczekujących od życia luksusu w otoczeniu relaksu i harmonii.







# KUCHNIA SZEFA KUCHNI

## Edgar „Kuba” Jakubowski



Edgar „Kuba” Jakubowski

Ojciec jest jubilerem. Mama piecze w Anglii ciasta. A Edgar „Kuba” Jakubowski też „piecze”, ale steki. Z kangura, bawołu, albo krokodyla. A wszystko to w środku miasta, starego miasta w Gdańsku: w restauracji Casino Diner.

AUTOR: MICHAŁ TUREK

**L**okal przy Latarnianej remontował 6 miesięcy. Teraz mija rok od kiedy w Gdańsku można zjeść klasyczne amerykańskie dania w naprawdę przystępnej cenie.

### KULINARNE PODRÓŻE

Boston chowder na bekonie i kukurydzy to jedna z legendarnych zup. Powiedz jak ją robicie – pytam Kubę.

- Podstawa, to długo gotowany wywar ze szkieletów ryb: dorsza i łososia. Dodatek, który decyduje o sukcesie to mało u nas znane skorupiaki vongole, to takie białe muszcelki – mówi Kuba.

Gotowanie stało się jego pasją już w czasach młodości. W domu rodzinnym nie gotowało się polskiej kuchni. W wieku 8. lat poznał kuchnię francuską, azjatycką, ojciec miał mnóstwo książek kucharskich. Kuba chętnie podpatrywał rodziców pracujących w kuchni. Na stole królowały przeważnie drób i wołowina. Na poważnie gotowaniem zajął się jednak dopiero w wieku 20 lat. Pojechał do Holandii. Przez dwa lata poznawał tajniki kuchni u jednego z najbogatszych ludzi w kraju.

- Żona pracodawcy miała wciąż nowe pomysły. Tydzień kuchni japońskiej, tydzień meksykańskiej, potem na dokładkę 7 dni tajskiej. Dzięki temu poznałem różne smaki, stałem się otwarty na kulinarne eksperymenty i w kuchni jestem bardzo wszechstronny – mówi Kuba.

### STEK Z KANGURA

Tą wszechstronnością zdobył serca mieszkańców Bristolu. W tym angielskim mieście spędził 8 lat. Był zastępcą szefa kuchni jednej

z najlepszych restauracji. Wspecjalizował się w kuchni amerykańskiej. Tam nauczył się robienia steków z dzikiej świni, kangura, antylopy i aligatora.

- Przyszli do nas bogaci obcokrajowcy i chcieli mięsa ze swojej ojczyzny. To było nie lada wyzwanie, dlatego sprowadzaliśmy im specjalnymi samolotami egzotyczne mięsa dzikich zwierząt. Czasami bywały niezwykle orientalne, ale wcale nie bardzo drogie.

Jak smakuje mięso z kangura? Na pewno jest jedyne w swoim rodzaju i niepowtarzalne. Jego barwa jest ciemnoczerwona, ma specyficzny zapach, jest delikatne i kruche. W smaku przypomina odrobinę wieprzowinę, jednak jest dużo zdrowsze od tego popularnego u nas mięsa. Zawartość tłuszczu w mięsie z kangura wynosi zaledwie 2 %, może się także pochwalić niską ilością cholesterolu. Z kolei dostarcza organizmowi dużo białka i minerałów, jest też bogate w takie składniki odżywcze jak sód, żelazo, cynk, witaminy z grupy B12 czy kwasy tłuszczowe CLA. Doskonale nadaje się do grillowania i pieczenia. Wystarczy je włożyć na 40 minut do marynaty z oliwy i drobno posiekanej papryczki chilli, a następnie upiec w piekarniku.

### STRUŚ I FAJITA

Równie zdrowe i równie smaczne jest także mięso strusia, bardzo popularne w Stanach Zjednoczonych. To czerwone mięso o niskiej zawartości tłuszczu i cholesterolu, obfite w białko i żelazo. Mięso ze strusia ma intensywny czerwony kolor i przypomina wołowinę. Smakowo oscyluje pomiędzy wołowiną a cielęciną, jest jednak delikatniejsze, słodsze, o głębszym soczystym smaku. Jednak nie są to jedyne walory tego niezwykłego mięsa. Jest ono bardzo chude, zawiera mniej tłuszczu niż kurczak i ma niższą zawartość cholesterolu



czy kwasów nasyconych. Ponadto jest ubogie w sól, więc może być z powodzeniem spożywane przez osoby z nadciśnieniem i chorobami układu krążenia.

Kuchnia amerykańska jest tak różnorodna, jak różnorodny jest naród amerykański. To prawdziwy kalejdoskop smaków. To, co zjemy na Florydzie, niekoniecznie zaserwują nam w gorącym Texasie.

- A propos Texasu, tamtejsza kuchnia jest niesamowita. Jest na nią specjalne określenie, Tex Mex, oznaczające mieszkankę smaków teksańskich i meksykańskich. Kuchnia ta cechuje się przede wszystkim grillowanym, czy też „wędzonym na gorąco” mięsem. W odróżnieniu od typowo amerykańskiego barbeque, opiera się ona przeważnie na wołowinie, fasoli, serze, tortillach i na silnych nadających ton i ostrość przyprawach. Klasycznymi potrawami Tex- Mex są m.in. chilli con carne, fajita, czy chimichanga oparte na typowych dla Meksyku tortillach oraz potrawy takie jak tacos, burrito lub na-



chos, które mimo zaliczania ich ostatnio do wszechobecnych fast food'ów, przyrządzane z sercem, pobudzą kubki smakowe każdego amatora aromatycznej, pełnej głębi i ostrości, a zarazem prostoty kuchni. Od czasu do czasu prowadzę szkolenia z kuchni Tex Mex w Akademii Kulinarnej Fument, zapraszam serdecznie, a gwarantuję, że poznacie pełnię smaku tej kuchni, z jednej strony tradycyjnej, z drugiej nowoczesnej - mówi Edgar „Kuba” Jakubowski.

## POLSKA ZIEMIA

Taką też kuchnię serwuje w swojej restauracji. Konkretnie new american cuisine.

- Doskonale pewnie kojarzycie Amerykę z burgerami, stekami, zeberkami i skrzydełkami. To ja proponuję swoim gościom wariacje i naleciałości, to o to chodzi w nowoczesnym gotowaniu. Diner amerykański to jadłodajnia. Przychodzisz usiąść, jesz śniadanie, popijasz kawę, szybki lunch. W Polsce jest z tym słabo. Chcieliśmy zrobić coś nowego, ale amerykańskiego - dodaje Jakub.

Kiedy szukał załogi do swojej restauracji nie spodziewał się takich

problemów. Wiele lat gotował w Anglii. Tam byli inni ludzie. W Anglii ludzie gotują, bo to lubią, w Polsce, robi się to dla pieniędzy.

- Podczas pracy w Bristolu często byłem świadkiem jak ludzie rezygnowali z jednej roboty i szli do innej, bo chcieli robić lepsze jedzenie, a nie lepiej zarabiać. Inna jest też dostępność produktów: dzwoni się do rzeźnika wieczorem i mówi: 20 steków 7 uncjowych i wszystko jest na rano. W Polsce, powiedzmy to uczciwie, świeżego mięsa nie ma. Jeśli już uda Ci się coś kupić to albo kroisz sam, albo zgadzasz się na mrożonki. Poza tym w Anglii jest bydło typowo mięsne. W Polsce raczej było mleczne. Udało mi się nawiązać kontakt z irlandzką ubojnią. Jeździmy po mięso 400 kilometrów w jedną stronę. Dlatego nasze burgery tak ludziom smakują - dodaje Kuba.

## STEKI I „STEKI”

W Polsce jest od dwóch lat. Cały czas się dokszałca, aby jakość serwowanych potraw w jego restauracji była jak najlepsza.

- Dużo studiuję kuchni amerykańskiej, książki, internet. Sprawdzam amerykańskie kulinarne miesięczniki. Z nich się uczę i czerpię inspiracje. Gotuję, próbuję, eksperymentuję - mówi Jakubowski.

Szef kuchni i właściciel restauracji Casino Diner nie tylko opowiada, facet też dużo mnie uczy. Mówi o tym, że jeśli chcecie zrobić dobry stek, to nie kupujcie mięsa w sklepie. Są dwa rodzaje dojrzewania mięsa. 28 dni dojrzewanie suche. Tusza wisi w temperaturze około 5 stopni. Przy tym traci około 1/4 do 1/3 masy.

Niestety w Polsce mało kto używa tej metody. Bardziej popularne jest mrożenie. Szybko chłodzi się mięso w niskiej temperaturze. Po 4 dniach można już robić z tego steki. Ale tak zrobione mięso jest twarde i gumowate. Poza tym jedną z manier polskich rzeźników jest wycinanie z mięsa ścięgien, błon i tłuszczu, a to właśnie on nadaje smaku.

- Burgera z polędwicy nie zrobisz. Będzie to po prostu kapeć, a nie kotlet - mówi Kuba.

## KROKODYL NA STOLE

Takiego „kaptia” w Casino Diner nie uświadczycie. Kuba, wraz ze współlnikiem, stworzyli miejsce wyjątkowe. Macie ochotę na prawdziwego amerykańskiego steka? W Casino Diner znajdziecie go w nowej odsłonie. Wołowina? To już pewnie jedliście. Teraz pora na coś nowego i zamorskiego. Coś bardziej wymyślnego. Stek z antylopy, kangura, a może dzikiej świni?

Mnie najbardziej przypadł do gustu stek z krokodyla. Wyobraźcie sobie mięso z dorsza. Te charakterystyczne przerosty, te doskonałe płatki aromatycznego mieszańca głębin. Teraz pokolorujcie mięso na różowo, to jest właśnie stek z krokodyla. I o dziwo nie zapłacicie za niego majątku.



## Michał Turek

Kontestator rzeczywistości, badacz jej smaków, zapachów i odcieni. Na co dzień dziennikarz Radia Plus. Prowadzi autorskie programy o gotowaniu w Radiu Plus: „Świat na talerzu” i „Pomorze od kuchni”. Jego pasja: człowiek, w każdym ze swoich wymiarów. Tropił go w dzikich Karpatach, szukał na dnie słowackich jaskiń i w katakumbach pod Długim Targiem w Gdańsku. Pasjonat teorii chaosu, własnoręcznie wyrabianych wędlin i dobrego napitku sprzed wieków. Wychowawca, instruktor ZHP, autor książek dla dzieci o historii Gdańska.

# Mercato okoniem stoi



Fot. Krzysztof Nowosielski

Adam Woźniak



Foie gras



Homar

Okoń morski, krem z topinamburu, fondant czekoladowy, kamienie jadalne z mchem leśnym - te potrawy najbardziej przypadły do gustu gościom imprezy Cook-off zorganizowanej przez Adama Woźniaka, szefa kuchni restauracji Mercato w hotelu Hilton Gdańsk. Celem imprezy było wybranie dań, które znajdują się we wiosennym menu restauracji.

AUTOR: MAX RADKE

**I**deą imprez z cyklu Cook-off jest, że to właśnie zaproszeni na degustację goście decydują, które dania znajdują się w nowej karcie. Trzeba przyznać, że Adam Woźniak wraz z całym zespołem kucharzy, postarali się wyjątkowo i wybór był niesamowicie trudny.

Na początek, na talerzu z muszli, podano amuse-bouche, czyli podsmażony na maśle przegrzebek z pianą z sosu holenderskiego, piaskiem truflowym i suszonymi płatkami buraków. Smak idealnie skomponowany, zwiastujący kulinarną ucztę, która dopiero się rozpoczynała. Apetyty podsycało pate powstałe z połączenia foie gras z masłem oraz dobrym koniakiem. Kolejną przekąską zaserwowaną gościom był kanadyjski homar przesmażony na palonym maśle, podany z galaretką przygotowaną wyłącznie z zielonych ziół oraz naturalnego agaru.

Po homarze przyszedł czas na coś płynnego. Esencja z zielonych szparagów w formie kremowego chłodnika, podana z chrupiącą gałązką pieczywa, wysoko zawiesiła poprzeczkę, ale prawdziwe zaleństwo kubkom smakowym zapewnił krem z topinamburu i to on znajdzie się we wiosennym menu.

- Topinambur to inaczej słonecznik bulwiasty lub karczoch jerozolimski, warzywo mocno zakorzenione w polskiej historii. Bardzo popularne w trudnych czasach wojennych, zapomniane i niedoceniane przez ostatnie lata, teraz przeżywa prawdziwy „come back”. Połączone z mlekiem, śmietaną i masłem w aksamitną masę, doskonale komponuje się z oliwą pietruszkową - mówił Adam Woźniak.

W kategorii danie główne o głosy smakoszy rywalizował fileć z okonia morskiego i francuska cielęcina przygotowana metodą sous vide. Okoń morski usmażony został na patelni od strony skóry, tak aby zapewnić jej przyjemną chrupkość. Jego smak podkreślił orientalny, bardzo orzeźwiający sos z japońskiej cytryny, imbiru

i chili, a zaskakujący efekt zestawienia różnych tekstur na talerzu zapewniły fenel i polenta.

- Fenel to koper włoski przygotowany metodą sous vide, bardzo powoli gotowany w niskiej temperaturze z masłem i przyprawami. Jego chrupka konsystencja idealnie przełamuje miękką i łagodną polentę, czyli kaszę kukurydzianą, mieszaną z mlekiem i masłem do momentu uzyskania jednolitej masy - chwalił swoją potrawę Adam Woźniak.

Całości dopełnił mus z czerwonej, sycylijskiej pomarańczy. Smażono go wybornie. Podobnie jak cielęcina - niesamowicie miękkie, różowe mięso, które zaskoczyło swój niezwykle delikatny smak faktem, że pochodzi wyłącznie z młodych cieląt pomiędzy 2 tyg. a 6 miesiącem życia, karmionych tylko mlekiem matki. Za dodatek posłużyły gnocchi, czyli prawdziwe domowe kopytka z odrobiną parmezanu w środku i lekką, chrupiącą panierką oraz szalotka.

Wybór był niesamowicie trudny, ale ostatecznie minimalną większością głosów wygrał okoń morski. Naszym jednak zdaniem warto do nowej karty wprowadzić także cielęcinę - sukces mrowiany. Spory problem był także z deserem. Obie propozycje nie tylko zaskakiwały formą, ale przede wszystkim smakiem. Jako pierwsze podano kamienie jadalne. To nic innego jak musy o różnych smakach bardzo szybko zamykane w ciekłym azocie, zamoczone w czarnym maśle kakaowym i zostawione do wystygnięcia.

Słodkości nigdy za wiele, nic zatem dziwnego, że szybko z talerzy zniknęły też fondant, czyli niezwykle kusząca forma czekoladowej praliny z lejącym środkiem. Lody czekoladowe przygotowane zostały według tradycyjnej receptury z mleka, tłustej śmietany i kakao, bez dodatku stabilizatorów. Soczystego koloru deserowi dodało culli malinowe, czyli bardzo esencjonalny syrop z malin, zamieniony w kryształki w ciekłym azocie. I to właśnie fondantem czekoladowym będą Państwo mogli się delektować w restauracji Mercato. ■





## Krewetki w czekoladzie

### SKŁADNIKI

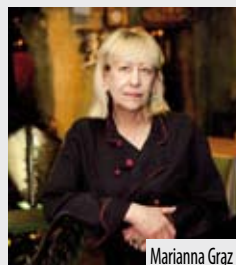
1. 9 krewetek 16/20
2. 1 ząbek czosnku
3. łyżeczka świeżego imbiru
4. półtorej łyżki soku z limonki
5. 4 liście z cytryny
6. łyżeczka cukru
7. szczypta soli
8. pół łyżeczki papryczki chilli
9. 5 kostek gorzkiej czekolady (o zawartości 46-50% kakao)
10. półtorej łyżki sosu ostrygowego
11. 150 ml wina białego.



### PRZYGOTOWANIE

Podsmażamy krewetki ze wszystkimi przyprawami na maśle przez około 2-3 minuty z każdej strony, często podrzucając patelnię. Następnie dodajemy 5 kostek gorzkiej czekolady i białe wino. Odprowadzamy wino, aby podnieść smak całej potrawy. W ten sposób powstanie gęsty, czekoladowy, aromatyczny sos, w którym są zanurzone krewetki. Do dekoracji używamy kilku świeżych plasterków limonki. Życzymy smacznego i zapraszamy do naszej restauracji na prawdziwą przygodę z owocami morza.

Smacznego !!!



Marianna Grąz

Klub&Restauracja Atlantis  
ul. Podjazd 2  
81-805 Sopot  
tel 504 081 675  
e-mail: [sopot@klub-atlantis.pl](mailto:sopot@klub-atlantis.pl)  
[www.klub-atlantis.pl](http://www.klub-atlantis.pl)

| R E K L A M A |

PRIME WINE  
selekcjoner wina & whisky

## Markowe Wina & Whisky

Prime Wine to miejsce, w którym z niezwykłą starannością dobieramy wino, którego nazwa i rocznik rozpała marzenia, które sami wybieramy podczas podróży po winnicach. Są to wina na co dzień jak również na specjalne okazje, dla znawców i kolekcjonerów. Niektóre do picia już, z innymi warto poczekać. Z zaprzyjaźnionych winnic selekcjonujemy produkty tak by można je było państwu zaproponować w dobrej jakości i przystępnej cenie. Chętnie służymy naszym doświadczeniem w wyborze takich win, aby dopełniały menu i były odpowiednie do rangi planowanego spotkania. Współpracujemy przy organizacji ciekawych wydarzeń oferując przygotowany przez nas catering.  
(wina, sery, wędliny)

dowozimy wina  
do klienta



# SERdecznie polecamy!

Taca serów i butelka wina stały się punktem obowiązkowym spotkań towarzyskich. Choć jeszcze jakiś czas temu stanowiły synonim wykwintności, dziś trudno już nimi zadziwić. Chyba, że zaskoczymy gości wybornymi gatunkami serów (i dobrym winem). Gdzie w Trójmieście znajdziemy najlepsze fromażerie?

AUTOR: AGATA RUDNIK



**B**ryndza, twardy Kaszkawał z Kujaw, ale także Mozzarella, Scamorza, Caciocavallo oraz Ricotta – nazwy, z małymi wyjątkami, znane przede wszystkim koneserom, ale kto choć raz spróbuje choćby Kaszkawału, czy Scamorzy, ten na zawsze zapamięta nie tylko nazwy, ale przede wszystkim smak.

## PO SCHODKACH DO SERA

Wszystko to kupimy w urokliwym sklepiku „Po Schodkach” w Gdyni przy Placu Górnolaskim.

– Ser Kaszkawał został uhonorowany godłem Polski Producent Żywności – mówi Robert Koźmiński, właściciel sklepu „Po Schodkach”. – Ser pozyskiwany jest z mleka owiec ze specjalnej hodowli. Owce są żywione paszami gospodarskim, co zapewnia wysoką jakość produktów. W procesie produkcji serów stosowane są: kultury serowarskie, podpuszczka, sól, zioła, a niektóre sery są wędzone dymem drewna jabłoniowego. Produkcja odbywa się na niewielką skalę – dodaje Robert Koźmiński.

Warto też spróbować sera scamorza. To tradycyjny, kremowy, miękki, twarogowy ser śmietankowy, należący do grupy serów „pasta filata” (z masy parzonej). Produkowany jest z tych samych składników co mozzarella, a następnie poddany krótkiemu okresowi sezonowania. Unikalny łagodny smak zachęca do spożywania na zimno lub do serwowania z grilla. Doskonały również jako dodatek do gorących kanapek, tostów, grzybów, szynki lub smażonych warzyw.

## FARMERSKIE SPECJAŁY

Miejszem niezwykłym na serowej mapie Trójmiasta jest „Ser Lancelot”, nie tylko ze względu na asortyment, ale przede wszystkim na pasję, z której powstał. Jego właściciel, Grzegorz Jankowski, choć przez wiele lat był dziennikarzem, to jednak wciąż szukał tego, co naprawdę będzie sprawiało mu przyjemność. A ponieważ zawsze lubił sery... odpowiedź była prosta! I tak w Krzywym Domku w Sopocie otworzył pierwszy sklep tylko z polskimi serami farmerskimi. A już wkrótce Ser Lancelot zagości także na najśłynniejszej ulicy w Łodzi – Piotrkowskiej.

– Nasze sery są w 100% polskie, przy tym świeże i aromatyczne – zachwala Grzegorz Jankowski. – I tak znaleźć można u nas chociażby ser koryciński, czyli lokalną odmianę sera podpuszczkowego, który

powstaje w gminie Korycin na Podlasiu. Z Kaszub zaś otrzymujemy długo dojrzewający ser kozi, który można dostać tylko u nas. Tak naprawdę jeździmy po całym kraju, wyszukując kolejne gatunki – dodaje Grzegorz Jankowski.

## COŚ DO SERA

Docermy więc nasze swojskie sery farmerskie, które niczym nie ustępują tym francuskim, włoskim, czy hiszpańskim. W Ser Lancelot w rodzajach serów przebierać możemy do wyboru do koloru, a w zasadzie do smaku i aromatu. To jednak dopiero początek, bo spragnieni doznań kulinarnych, znajdziemy tu ekologiczne i pyszne przetwory, jak chociażby borówki z porto i imbirem, jabłka prażone z miętą, czy znakomite miody z octem balsamicznym. Do sera jak znalazł!

Sopot słynie z dobrego gustu i smaku, nie dziwi więc to, że znajdziemy tu kolejny znakomity sklep przepełniony serowymi smakotkami. Millesime Wino i Spirytualia pochwalić się może ofertą win z całego świata wprost od producentów, ale także bogatym wyborem serów, oliwy, czy octów balsamicznych. Sery są tu „jedynie” dodatkiem, ale za to jakim!

W poszukiwaniu serów francuskich zdecydowanie warto wybrać się także do gdyńskiego sklepu Cyrano Sery i Wino. Tu znajdziemy takie rarytasy jak Saint Marcellin z pleśniową skórką i owocowym posmakiem, kremowy Pont l'Évêque o piwnicznym zapachu, czy Tomme de Chevre – Kozi ser otaczany w popiele drzewnym.

## DEGUSTUJ I POZNAWAJ

Zaletą wszystkich przedstawionych sklepów jest ich wyjątkowa atmosfera i możliwość degustacji wszelkich specjałów. Tam także dowiemy się wielu ciekawostek o ich produkcji i sposobach podawania. Degustację zaczynamy jednak zawsze od łagodniejszych smaków, stopniowo próbując tych bardziej zdecydowanych. Wybierać możemy spośród twardych serów żółtych, bardziej miękkich kozich, czy owczych.

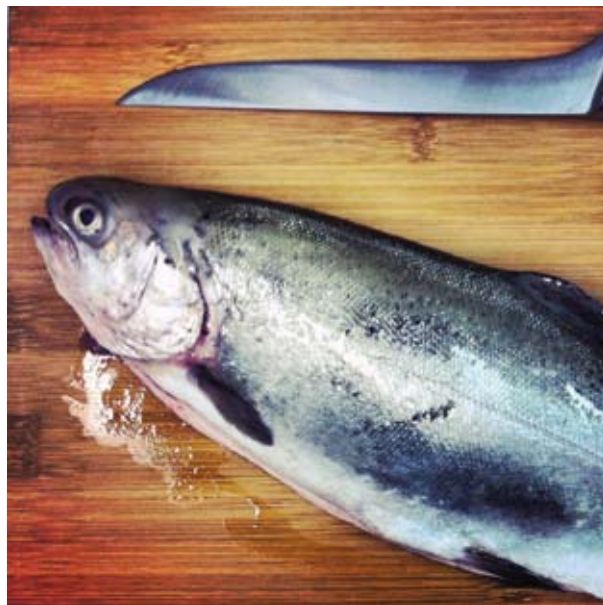
To co dobre jednak kosztuje. Najdroższe dostępne w Trójmieście sery osiągną ceny ok. 250 zł za kilogram. Przy okazji warto też wspomnieć, że to w naszym kraju naukowcy odkryli najstarsze dotychczas naczynia służące do wyrobu sera. Pochodzą one z neolitu, sprzed 7-7,5 tys. lat. Czyżby to oznaczało, że jesteśmy ojczyzną tego przysmaku?



# Kulinarne tradycje Pomorza



Fot. Restauracja Metamorfoza



Pomorskie, jako pierwszy region w Polsce, skupia się na budowaniu marki i wizerunku regionu w oparciu o nowoczesną i prestiżową kulturę kulinarną. W tym celu uruchomiono program „Pomorskie Culinary Prestige”, którego celem jest promowanie lokalnej gastronomii w kraju i poza jego granicami, wsparcie biznesowe restauratorów, a w konsekwencji stymulacja atrakcyjności turystyki kulinarnej w regionie.

AUTOR: MATYLDA PROMIEN

**P**omorskie Culinary Prestige” to przede wszystkim nowe podejście do kreowania konkurencyjnej, całorocznej oferty turystycznej. Głównym celem działań jest prezentacja atrakcyjności usług związanych z turystyką kulinarną, producentów i restauracji, które promują rodzimą kuchnię i kulturę, a co najważniejsze, są chętne i otwarte do współpracy.

Niedawno, z inicjatywy właścicielki gdańskiej restauracji Metamorfoza, odbyło się spotkanie popularnych polskich blogerów kulinarnych. Blogerzy, w ramach warsztatów, odwiedzili sopocką restaurację Bulaj, w której zaprezentowano im ryby z Bałtyku i kaszubskich jezior, odbyli podróż w czasie w kuchni restauracji Metamorfoza. Goście próbowali również gockich specjałów w obiekcie muzealnym Faktoria w Pruszczu Gdańskim.

Zaplanowano również kolejne wydarzenia promujące gastronomiczne i turystyczne walory regionu, takie jak wizyty studyjne dla dziennikarzy i blogerów, spotkania integracyjne szefów kuchni, restauratorów i kucharzy, stworzenie e-platformy komunikacyjnej prezentującej potencjał kulinarny Pomorza, podróże restauratorów, wymianę doświadczeń i wiedzy z innymi regionami Europy.

Inicjatorzy programu „Pomorskie Culinary Prestige” skupiają się w dużej mierze na działaniach poza granicami Polski. Wybrane zostały kraje, które doceniają wysoką kulturę kulinarną oraz powiązane są z Trójmiastem optymalnymi połączeniami komunikacyjnymi, m.in. Szwecja, Norwegia, Finlandia czy Hiszpania. Dzięki wieloletniej współpracy, jak i budowanym relacjom, możliwe jest wykorzystywanie kanałów i platform komunikacyjnych czy produktów marketingowych takich przewoźników, jak Stena Line, AirBerlin, czy Wizzair, co umożliwi skuteczne dotarcie do zagranicznych odbiorców.

Pomorskie prowadzi również intensywnie działania marketingo-

we na rynku rosyjskim, w szczególności w obwodzie kaliningradzkim. Przygotowywany jest też wniosek o dofinansowanie zagranicznych wyjazdów dla lokalnych szefów kuchni, które umożliwią wymianę wiedzy i doświadczeń z europejskimi autorytetami kulinarnymi.

– Pomorskie Culinary Prestige to przede wszystkim nowe podejście do kreowania konkurencyjnej, całorocznej oferty turystycznej. Kulinaria z naciskiem na slow food to światowy trend. Wykorzystanie tego modnego motywu stwarza możliwość budowania marki i wizerunku „destynacji” w oparciu o potencjał i kunszt pomorskich restauratorów i szefów kuchni – mówi Krystyna Hartenberger – Pater, dyrektor Pomorskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej.

Warto podkreślić, że program „Pomorskie Culinary Prestige” jest odpowiedzią na potrzeby rynku, które szczególnie dobitnie zaakcentowała Justyna Zdunek, właścicielka gdańskiej restauracji Metamorfoza, która na własną rękę realizuje program Gdańsk Pronature. Chce dzięki temu zwrócić uwagę na bogatą lokalną kulturę i ofertę kulinarną, a także odkrywać przed mieszkańcami produkty naturalne, promować lokalnych producentów dóbr spożywczych i ekobiznesów, a także wspierać inicjatywy ekologiczne i rolnicze.

Impulsem do zainaugurowania programu było stworzenie gospodarstwa w Tczewskich Łąkach, które prowadzi mąż pani Justyny, Bartosz Czapiewski. Gospodarstwo zaopatruje restaurację w jajka kur zielononózek i mięso kapłonów. W planach jest hodowla bażantów i innych rzadko spotykanych gatunków ptactwa.

Kolejny etap programu, związany z zapewnieniem równowagi biologicznej w regionie, to zarybianie lokalnych wód polskimi gatunkami ryb. Planowane są także takie działania jak odkrywanie zapomnianych gatunków ziół oraz wydawanie publikacji o kulinariach Pomorza. ■

## Chóralny Sopot

Kilkuset śpiewaków z całego świata przybędzie do Sopotu, aby wziąć udział w dziewiątej edycji Międzynarodowego Festiwalu Chóralnego Mundus Cantat Sopot 2013. Chóry z Singapuru, Chin, Ukrainy i wielu innych krajów, zaprezentują się na wielu scenach muzycznych województwa pomorskiego.



Festiwal Mundus Cantat jest jednym z największych tego rodzaju przedsięwzięć na terenie Polski. Biorą w nim udział chóry dziecięce, młodzieżowe oraz dorosłe z całego świata, międzynarodowe jury przyznaje nagrody w trzech kategoriach muzycznych: muzyka sakralna, świecka, gospel, jazz i spirituals. Jak co roku chóry powalczą o nagrodę Grand Prix i statuetkę Sopockiej Mewy.

Najlepszych wykonawców poznamy już w maju. Część konkursowa Festiwalu odbędzie się w dniach 22-26 maja. Mundus Cantat to setki uczestników z całego świata, kilometrowa parada chórów trasą „Monciaka” w Sopocie oraz dziesiątki wydarzeń festiwalowych w Trójmieście i zaprzyjaźnionych festiwalowi miastach w ciągu całego roku. Obok spontanicznych flash mobów, koncertów z muzyką różnych narodów przygotowano warsztaty wokalne i dyrygenckie.

Więcej na [www.munduscantat.sopot.pl](http://www.munduscantat.sopot.pl)

jd

## 11. Gdańsk DocFilm Festival

DocFilm Festival to jedno z najważniejszych wydarzeń filmowych w Gdańsku. W programie jedenastej edycji festiwalu filmów dokumentalnych, która odbędzie się w dniach 5 - 9 czerwca, znalazły się projekcje nominowanych filmów, spotkania z twórcami i warsztaty.



Fot. Materiały prasowe

Projekcje odbywać się będą w kinach Neptun i Kameralne. Na konkurs napłynęło ponad 300 filmów z 44 krajów, m.in. z USA, Wielkiej Brytanii, Danii, Brazylii, Ekwadoru, Czech, Białorusi, Chorwacji, Palestyny, Izraela. Obok prezentacji filmów konkursowych odbędą się pokazy specjalne - Panorama Światowa, przegląd kina irańskiego, blok filmowy (Nie)pełnosprawni, a także retrospektywy twórców m.in. Marcela Łozińskiego. W ramach festiwalu zaprezentowane zostaną zapisy koncertów takich jak David Gilmour Live In Gdańsk oraz Led Zeppelin Celebration Day. Uroczyste otwarcie festiwalu odbędzie się 5 czerwca o godz. 19.00, które uświetni koncert Contemporary Noise Septet muzyką na żywo do filmu nieme- go Piccadilly.

Więcej na [www.gdanskdocfilm.pl](http://www.gdanskdocfilm.pl)

jd

## Dwa światy, jedna muzyka

Niezwykła fuzja klasyki fortepianowej i nowoczesnej elektroniki - tak w skrócie można określić multi - dyscyplinarny projekt artystyczny Tempus Fantasy, za którym stoi troje wybitnych artystów młodego pokolenia. Magazyn Prestiż objął patronat nad projektem.

Tymi artystami są: pianistka Katarzyna Borek, laureatka wielu konkursów międzynarodowych, Wojtek Orszewski, producent muzyczny i prawdziwa legenda polskiej sceny elektronicznej oraz Karol Rakowski, reżyser i artysta multimedialny. Głównym założeniem projektu jest przedstawienie nowego brzmienia muzyki klasycznej poprzez niekonwencjonalne zestawienie jej w aranżacji z muzyką elektroniczną, która w dobie XX i XXI wieku wpisała się zarówno w najbardziej awangardowe kierunki sztuki, jak i w nurt kultury masowej. Wpływając na wiele kierunków muzyki, elektronika stała się nieodłącznym elementem twórczości czołowych przedstawicieli i kompozytorów muzyki klasycznej XX wieku.

Planowana na wrzesień 2013 roku płyta, zatytułowana „Tempus Fantasy” autorstwa Katarzyny Borek i Wojciecha Orszewskiego, prezentuje utwory najwybitniejszych kompozytorów należących do klasyki fortepianowej XIX i XX wieku (m.in. Sergei Rachmaninow, Maurice Ravel, Claude Debussy, Witold Lutosławski, Henryk Górecki, Fryderyk Chopin). Dzieła te wykonywane są w wersji oryginalnej i improwizowane wspólnie z elektroniką komputerową, lub innymi instrumentami, które w czasie rzeczywistym wpływają na brzmienie fortepianu, dzięki użyciu zaawansowanych technologicznie proce-



Katarzyna Borek i Wojtek Orszewski

Fot. Front Side Studio

sorów efektowych. Artyści w swoich inspiracjach odwołują się do muzyki ambientowej i transowej.

Projekt w pełnej wersji koncertowej zakłada połączenie muzyki z plastyczną interpretacją, za pomocą wizualizacji i obrazów wideo. Obrazy wyświetlane w koncertowej przestrzeni potęgują przekaz granej na żywo muzyki, ściśle do niej nawiązują i w sposób oczywisty korespondują z wizją duetu.

mr



# Sztuka na wynajem

AUTOR: AGATA RUDNIK

Mama dwójki małych dzieci, pisze doktorat, wyklada wiedzę o nowych mediach na kulturoznawstwie, a do tego odważnie postanowiła połączyć pasję z biznesem. Przedsiębiorcza kobieta – Martyna Adamczak dwa lata temu założyła wirtualną galerię [Galeriawdomu.pl](http://Galeriawdomu.pl), a wkrótce potem przedstawiane prace artystów zaczęła... wynajmować!

**C**zy możesz przybliżyć czym jest wirtualna galeria? Bo trudno jest mi sobie wyobrazić obcowanie ze sztuką przez internet.

– Dzięki [galeriawdomu.pl](http://galeriawdomu.pl) istnieje możliwość skracania dystansu pomiędzy artystą a jego odbiorcami. Najpierw organizowany jest wernisaż on-line. Przez 2 godziny z artystą połączyć można się za pomocą strony internetowej i zadawać mu pytania, oglądać obrazy oraz dzielić się swoimi wrażeniami i komentarzami z innymi. A wszystko to bez wychodzenia z domu (śmiech). Następnie jego prace „wiszą” na stronie przez cały miesiąc i istnieje możliwość ich zakupu po cenach autorskich, a więc bez żadnej prowizji.

**– A potem istnieje możliwość wynajmu tych prac?**

– Dokładnie tak. Poprzez naszą stronę [Artforrent.pl](http://Artforrent.pl) wynajmujemy obrazy do biur, gabinetów, sal konferencyjnych, banków, kancelarii, czy też prywatnych apartamentów. To świetny pomysł, by zmienić wnętrze, a jednocześnie być mecenasem sztuki, tej nowoczesnej i ambitnej, bo to przecież coś znacznie więcej niż ozdoba na ścianie.

**– To ciekawe rozwiązanie, ale patrząc na autorów i ich obrazy, to raczej nie są to standardowe dzieła jak widoczki, słoneczniki, czy konie.**

– Nie ukrywam, że nasza oferta nie jest skierowana do masowego odbiorcy. Choć spotykamy się z pytaniami, czy nie rozszerzylibyśmy naszej oferty o bardziej klasyczne motywy.

**– Bieriecie to pod uwagę?**

– Absolutnie nie. To kłóci się z naszym nadrzędnym celem, a więc promowaniem bardzo nowoczesnej twórczości. Nie dostosowujemy także obrazów do ścian, bo takie pytania też otrzymujemy. Choć czasem istnieje możliwość zmiany tła obrazu.

**– W naszym kraju sztuka kojarzona jest nadal mimo wszystko jako coś prestiżowego i mało dostępnego. Czy to nie utrudnia dostęp do klientów?**

– W Polsce rynek sztuki zaczął kształtować się dopiero w latach 90., więc pewnie rzeczyć, jak chociażby wynajem obrazów dopiero raczkują. Ten system sprawdza się doskonale w Holandii, czy Francji, więc na pewno z czasem i u nas się przyjmie. Na naszej stronie internetowej wiążemy dane dzieło sztuki z konkretnym artystą. Ważne jest dla nas także właśnie skracanie dystansu między autorem a odbiorcami.

**– Nie macie problemów z pozyskiwaniem artystów?**

– Nie, wręcz przeciwnie. Chętnych jest więcej, niż obecnie jesteśmy w stanie „obsłużyć”. Na początku na wirtualnych wernisażach pojawiało się ok. 50 osób, głównie znajomych artysty. Teraz „oglądających” i aktywnie uczestniczących w dyskusjach są setki. Autorzy też z powodzeniem sprzedają swoje prace i wreszcie zaczynają zarabiać. Praca z artystami nie jest jednak łatwa. To indywidualiści, którzy często robią wszystko na ostatnią chwilę i zmieniają zdanie z minuty na minutę.

**– Wiesz, tak Ciebie słucham i myślę sobie, jak jesteś silna. Taka drobna osóbką, a tak wiele działasz i robisz nie tylko dla siebie, rodziny, ale też właśnie dla promocji sztuki. Jak się rozkręca taki „babski” biznes?**

– Tak naprawdę rozpoczęłam go razem z mamą, więc to podwój-



Martyna Adamczak

fot. Marcin Kaniewski

nie „babski” biznes (śmiech). Dwa lata temu mama wystartowała w konkursie dla przedsiębiorczych kobiet po 50. roku życia i tak zdobyłyśmy pierwsze pieniądze na rozkręcenie [galeriawdomu.pl](http://galeriawdomu.pl). Pomysł na wypożyczalnię pojawił się już wcześniej, ale potrzebowaliśmy trochę czasu i oczywiście środków na jej utworzenie. Na początku wszystko traktowaliśmy hobbystycznie, ale z czasem zrobiło się bardziej poważnie. I tak od roku jesteśmy partnerem Pomorskiego Parku Naukowo – Technologicznego w Gdyni i wciąż się rozwijamy.

**– Wprowadzacie też wiele innowacji technologicznych, jak chociażby rozszerzona rzeczywistość.**

– Dzięki firmie CTAdventure udostępniamy aplikację Augmented ART na system Android. Pozwala ona poprzez kody QR i markery AR (Augmented Reality - przyp. red.) „przymierzyć” obraz na ścianie przy użyciu urządzenia mobilnego – smartfona lub tabletu. To bardzo wygodne, bo od razu można zobaczyć, czy dane dzieło pasuje do wnętrza, bez potrzeby transportowania go.

**– To rzeczywiście wiele ułatwia. A co obecnie można u Was wynająć?**

Między innymi prace Joanny Jurgi, której wirtualny wernisaż wystawy „Xibalba – drzewo życia” odbył się 29 kwietnia. Wynająć można zaś jej wcześniejsze obrazy z serii „Idolki”, przedstawiających kobiety, które zmieniły świat, artystek, pisarek, aktorek, w tym „Courtney Love – tylko idioci są szczęśliwymi ludźmi”, czy „Coco Chanel – Moda przemija, styl pozostaje”.



AUTOR: JOLANTA DARUL

# Prestiżowe IMPREZY

CZYLI SUBIEKTYWNY PRZEGLĄD WYDARZEŃ



DO SŁUCHANIA

## Koncert muzyki filmowej

Muzycy Orkiestry Symfonicznej Polskiej Filharmonii Bałtyckiej przeniosą widzów w świat filmu poczynając od wizyty w Parku Jurajskim, poszukując Arki Przymierza, podglądając walki gladiatorów oraz rejs legendarnego Titanica. Muzyka z filmu „Gwiezdne Wojny” wypełni prawie połowę 80. minutowego programu. Całość koncertu uświetni suita Hansa Zimmera z filmu „Gladiator” oraz muzyka z filmów „Superman”, „Harry Potter”, czy „E.T.” Muzyce towarzyszyć będą fragmenty filmów wyświetlane na ekranie kinowym.

Ergo Arena, 18 maja, godz. 18:00

## ReFermata 2013

W partnerstwie z Gminą Kolbudy, Agencja Erandi przygotowała trzecią edycję festiwalu muzyki klasycznej ReFermata, którego celem jest wyprowadzenie muzyki klasycznej z gmachów filharmonii oraz oper do niezwykłych miejsc, otoczonych malowniczymi krajobrazami. Finał festiwalu uświetni swoim występem Krystyna Stańko z zespołem. Artysty zaprezentują materiał z płyty „Kropla słowa”, w którym obok poezji twórców: Haliny Poświatowskiej, Wisławy Szymborskiej, Doroty Szatter i Tomasza Jastruna pojawi się muzyka wibrafonisty Dominika Bukowskiego. Wstęp wolny.

Kolbudy, 25 maja, godz. 19:00

## Festiwal TOPtrendy 2013

Po kilku latach przerwy tegoroczny Festiwal wraca na deski sopockiej Opery Leśnej. W ramach festiwalu odbędą się dwa koncerty oraz X edycja Sopockiej Nocy Kabaretowej. Na koncercie Top usłyszycie zespoły i wokalistów, którzy sprzedali najwięcej płyt w 2012 roku. Podczas koncertu Trendy na scenie Opery Leśnej w Sopocie zaśpiewają najpopularniejsi polscy wykonawcy, wybrani w konkursie Trendy. Kto to będzie? Okaże się już niebawem.

Opera Leśna, 7-9 czerwca, godz. 19:30



DO OGLĄDANIA

## Sen nocy letniej

„Sen nocy letniej”, arcydzieło Szekspira w interpretacji choreograficznej Izadory Weiss i wykonaniu Bałtyckiego Teatru Tańca to komedia, która opowiada o zamieszaniu miłosnym w realnym życiu i fantastycznym świecie elfów. Trzy światy, w jakich poruszają się bohaterowie, znalazły tu swoje odzwierciedlenie zarówno w choreografii, jak i w muzyce. Izadora Weiss sięgnęła do interpretacji muzycznych starych motywów ludowych Gorana Bregovića.

Opera Bałtycka w Gdańsku, 26 maja, godz. 19:00



## Harold i Matylda

Harold i Matylda to opowieść o poszukiwaniu szczęścia, miłości oraz zrozumienia w społeczeństwie nastawionym na konsumpcjonizm i minimalizm uczuciowy. 19. letni Harold (Tomasz Ciachorowski) popada w depresję, a konsultacje z psychologiem nie przynoszą efektów. Chłopak najlepiej czuje się podczas ceremonii pogrzebowych, w których nagminnie uczestniczy. Podczas jednej z nich poznaje starszą damę o imieniu Matylda (Krystyna Sienkiewicz), która odkrywa przed chłopakiem nowe aspekty życia. Od tego momentu wszystko zaczyna nabierać w jego życiu barw.

Teatr Muzyczny w Gdyni, 25 maja, godz. 16:00



## Festiwal Dwa Teatry

XIII Festiwal Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry - Sopot 2013” to przede wszystkim konkurs słuchowisk radiowych i spektakli telewizyjnych oraz wiele imprez towarzyszących m.in. spektakle teatralne „na żywo”, spotkania z gwiazdami i twórcami, warsztaty, wystawy, koncerty oraz recitale. Imprezy odbywać się będą również w Gdyni i w Gdańsku. W związku z przypadającą w tym roku 220. rocznicą urodzin hrabiego Aleksandra Fredry, podczas Festiwalu Telewizja Polska zaprezentuje także kilka najbardziej znanych spektakli tego komediopisarza.

Sopot, 1-3 czerwca



## Kogel-Mogel, koncert na zakończenie sezonu

Wyjątkowy koncert zamykający sezon teatralny 2012/2013 podsumuje bardzo ważny etap w historii Teatru Muzycznego. Po raz ostatni spotkają się ze sobą dwa odległe światy - kultury i rozrywki z trudną sztuką budowlaną. Podczas trzyletniej rozbudowy teatru, artyści i budowlancy byli nieustannie obok siebie. W konsekwencji powstał jedyny w swoim rodzaju kogel-mogel, miszmasz zachowań, postaw i zaskakujących sytuacji. W programie koncertu największe przeboje ze spektakli z Nowej Sceny, a także najlepsze musicalowe hity z repertuaru Dużej Sceny.

Teatr Muzyczny w Gdyni, 7 czerwca, godz. 19:05



## The Human Body Exhibition

To wystawa niezwykła, wręcz szokująca, ale każdy powinien ją zobaczyć, nie tylko po to, aby zrozumieć zasady funkcjonowania ludzkiego organizmu, ale również zobaczyć, jakim uszkodzeniom ulega ciało na skutek chorób cywilizacyjnych. Porównanie zdrowych płuc ze szczerbiatymi płucami nałogowego palacza, wygląd raka piersi, marskość wątroby i wiele innych zobaczycie na własne oczy i może to właśnie będzie bodziec do odpowiedzialnej troski o własny organizm.

Garnizon Kultury w Gdańsku, 2 maja - 31 sierpnia, godz. 9:00 - 19:00





www.szkolenia-graficzne.pl



COREL™

TRAINING  
PARTNER 2011

## Polecamy **SZKOLENIA** z **Grafiki Komputerowej**



- Ⓢ CorelDRAW i Adobe Photoshop jako narzędzia DTP
- Ⓢ Adobe InDesign w zakresie tworzenia publikacji drukowanych
- Ⓢ Przygotowanie projektu do druku offsetowego
- Ⓢ CorelDRAW na potrzeby DTP i internetu
- Ⓢ Adobe Flash na potrzeby reklamy w internecie
- Ⓢ Tworzenie stron WWW w technologii CMS
- Ⓢ Fotografia
- Ⓢ Adobe Photoshop na potrzeby DTP i internetu



Jesteśmy wpisani do Rejestru Instytucji Szkoleniowych przy WUP nr 2.22/00157/2009

Posiadamy akredytację Pomorskiego Kuratora Oświaty nr 11/2011



LABELPOLAND.COM spółka z ograniczoną odpowiedzialnością sp.k.  
ul. Kościuszki 61, 81-703 Sopot  
e-mail: [biuro@szkolenia-graficzne.pl](mailto:biuro@szkolenia-graficzne.pl)  
telefon: 58 / 524 50 65; mobile 609 33 55 27



## scandic fashion

ZACZNIJ SIĘ WYRÓŻNIAĆ  
– JEDYNY BUTIK  
W TRÓJMIĘSCIE  
Z DUŃSKIMI MARKAMI

Intown®

peppercorn

oxmo

miss  
Baron

SCANDIC FASHION

C.H. Witawa, Gdynia-Witomino, ul. Wielkokacka 2  
tel. 501 604 110, [facebook.com/sklepscandicfashion](https://facebook.com/sklepscandicfashion)

czynne: pon-pt 10.00-20.00

sob 10.00-18.00

niedz 11.00-16.00

## ■ Grand po francusku

**F**undacja Marka Kamińskiego oraz Fundacja Ewy Błaszczyk AKOGO były beneficjentami pierwszej edycji Gali Francuskiej. Impreza odbyła się w sopockim hotelu Grand a wzięło w niej udział wielu znamienitych gości. Galę Francuską została zorganizowana przez Sunreef Yachts, l'Union des Français de l'Etranger oraz Sofitel Grand Sopot.

mr



Od lewej: Lech Wałęsa, Dariusz Michalczewski, Francis Lapp.



Ewa Błaszczyk, aktorka, założycielka fundacji AKOGO.



Marek Kamiński



Barbara Michalczewska



Monika Kwiecień-Gonda, dyrektor artystyczna marki Laura Lingerie



Czesław Lang i Grażyna Mompert, dyrektor adm. przedszkola „Ecole maternelle”.



Jarosław Wałęsa z narzeczoną Ewelina Jachymek.

Fot. Krzysztof Nowosielski

## ■ Cook-off w Mercato

**O**koń morski, krem z topinamburu, fondant czekoladowy, kamienie jadalne z mchem leśnym - te potrawy najbardziej przypadły do gustu gościom imprezy Cook-off zorganizowanej przez Adama Woźniaka, szefa kuchni restauracji Mercato w hotelu Hilton Gdańsk. Celem imprezy było wybranie dań, które znajdują się we wiosennym menu restauracji.

jj



Od lewej: Michał Kaczorowski, prezes zarządu trojmiasto.pl, Rafał Pudyszak, dyrektor firmy Asesoría



Od lewej: Tomasz Zubilewicz, Marek Krawczyk, prezes zarządu Balta S.A., Dariusz Krawczyk, wiceprezes zarządu Balta S.A.



Od lewej: Krzysztof Stepokura, prezes zarządu Eurotel S.A., Tomasz Basiński, wiceprezes zarządu Eurotel S.A.



Od lewej: Marcin Kołakowski, dyrektor Departamentu Bankowości Oddziałowej i Przedsiębiorstw Meritum Bank, Mateusz Saładucha

Fot. Krzysztof Nowosielski



## Wieczór z designem

**W**ieczór z designem - takie hasło przyświecało imprezie zorganizowanej w autoryzowanym salonie Mercedes Benz, Witman w Gdańsku. Gościom zaprezentowano nie tylko niezwykle designerski nowy model CLA, ale także zaprojektowaną przez Degutis studio architektury inwestycję Futura Apartamenty, realizowaną przez Euro Styl, oraz meble duńskiej firmy Bo Concept będącej kwintesencją skandynawskiego designu.

mr



Z lewej: Włodzimierz Witman, dyr. zarządzający Witman Sp z o.o.



Marzena i Rafał Degutis, właściciele Degutis studio architektury



Jarosław Bieniuk.



Od lewej: Anna Kaim, spec. ds. marketingu firmy Witman Sp z o.o., Olga Witman, prezes zarządu Witman Sp z o.o.



Paweł Stefaniak, dyrektor handlowy Witman Sp z o.o.



Od lewej: lek. stom. Dominik Łoś, właściciel kliniki Miladent, Magdalena Posiadało, współwłaścicielka salonu BoConcept w Gdyni



Bartosz Podgórczyk, dyrektor marketingu Euro Styl Sp. z o.o.



Ewa Walewska (w środku)



Artur Kowalczyk, prezes Pomorskiego Klubu Biznesu



Andrzej Bojanowski, wiceprezydent Gdańska



Goście imprezy



Od lewej: Mirosława Pancerz - Łoś, lek. stomatolog, Monika Derensz, Hanna Owsiaś.



## Fumenti szkoli i bawi

Szkolenia i imprezy firmowe w Akademii Kulinarnej Fumenti to nie tylko świetna przygoda z gotowaniem w roli głównej, ale także, a może przede wszystkim, doskonała zabawa przy stole, w gronie fantastycznych ludzi. Atmosfera panująca w Fumenti to doskonały i najlepszy przykład na to, że wspólne gotowanie zbliża ludzi i likwiduje wszelkie bariery.

mr



Uczestnicy szkolenia



Od lewej: Grzegorz Nakrajnik, szef kuchni restauracji White House, Robert Radkiewicz, wydawca magazynu Slow Life



Adwokat Agnieszka Cwalina - Nowakowska, Edgar „Qba” Jakubowski, współwłaściciel restauracji Casino Diner



Od lewej: Paweł Wątor, szef kuchni restauracji Mercato, Wojciech Radtke, Slow Food Trójmiasto



Joanna Lewczyńska-Dorniak i Grażyna Radtke, właścicielki marki Mia Mia



Katarzyna Sokółska (z prawej), właścicielka OTC Uroda &amp; MediSpa, wraz z zespołem



Filip Wójcikiewicz, właściciel hotelu Hilton Gdańsk



Artur Moroz, szef kuchni i właściciel restauracji Bulaj. Z tyłu Artur Szymański, szef kuchni restauracji Rzeka Smaków w hotelu Ibis w Redzie



Wojciech Czernecki, prezes zarządu Grupy Nokaut



Mateusz Trzeciak, thefood.pl



Od lewej: Michał Maj, współwłaściciel restauracji Trafik, Kamil Sadkowski, współwłaściciel Fumenti



Paweł Makowski i Piotr Jakimiak w bardzo dobrych humorach



Dominik Stankiewicz, współwłaściciel firmy Stanbud, Joanna Rozwadowska, właścicielka firmy For-Nails

## Multibank zaprasza do OTC Uroda

Ekskluzywne zabiegi wykonywane czystym złotem UMO GFT 24k oraz JET-M, nowatorska technologia „odmładzania twarzy” abrazją cieczową - tlenową - takim zabiegiem poddane zostały panie zaproszone przez gdyński oddział Multibanku do OTC Uroda & MediSpa w Gdyni. Było to inauguracyjne spotkanie cyklu, w ramach którego będą organizowane weekendowe prezentacje nowoczesnych technologii kosmetycznych połączone z pokazami torebek Mia Mia, biżuterii oraz dzieł sztuki.

mr



## ■ Prywatka w CoCo

**W** święto pracy się nie pracuje, tylko świętuje. My skorzystaliśmy z zaproszenia agencji Veni Vidi Vendliny i świętowaliśmy hucznie na Prywatce Towarzyskiej w gdyńskim CoCo. Świetna muzyka, świetni ludzie i przede wszystkim świetna atmosfera. Z niecierpliwością czekamy na kolejne Prywatki. **mr**

**PRESTIŻ  
PATRONUJE**



Na pierwszym planie Michał Jasiewicz, właściciel Veni Vidi Vendliny



Marta Karolak, właścicielka butików Kate & Kate



Georgina Tarasiuk



Magdalena Gołębiowska, EM2studio



Od lewej: Patrycja Geciora i Zuzanna Ciesielska



Od lewej: Monika Biedroń, agencja A12 Team, Tomasz Jurgielewicz, SopotTV, Katarzyna Kryńska



Karolina Chojnacka, Kolibki Adventure Park



Marek Grubich, agencja Allianz, Weronika Król, Veni Vidi Vendliny

Fot. mediaboxpolska.pl i monidia.pl



Od lewej: Katarzyna Sobańska - Józwiak, Tomasz Józwiak, właściciele pracowni Dobre Projekty, Grzegorz Pajko, właściciel restauracji Atlantis



Od lewej: Marek Kański, TVP, Adam Ziemińewicz, właściciel firmy Da Vinci

## ■ Atlantis zaprasza

**M** Magazyn Prestiż został zaproszony na otwarcie restauracji Atlantis. To nowy lokal na gastronomicznej mapie Sopotu mieszczący się przy ul. Podjazd. W niezwykle klimatycznych wnętrzach można dobrze zjeść i miło spędzić czas. Menu to połączenie tradycyjnej kuchni polskiej i kuchni śródziemnomorskiej. Warto spróbować. **mr**



Z lewej: Alicja Piątkowska, dyrektor handlowy Da Vinci



Bogdan Fota, właściciel firmy Fota S.A.



Dr Rafał Ślugoński, dermatolog



W środku: lek. stom Agnieszka Misiejuk, właścicielka kliniki Artident Beauty&Care Dentistry

Fot. Krzysztof Nowosielski

## SZUKAJCIE NAS W PRESTIŻOWYCH MIEJSCACH!

## KAWIARNIE

Cafe Ferber, Gdańsk, ul. Długa 77/78  
Cafe Bar Mon Balzac, Gdańsk, ul. Piwna 36/39  
Cafe Delfin Gdańsk, ul. Opata Jacka Rybińskiego 17  
Cynamon, Gdynia, ul. Świętojańska 49  
Dom Czekolady, Gdynia, Centrum Gemini  
Grey Coffee&More, Gdynia, Centrum Gemini  
Empik Cafe, Gdynia, CH Klif  
Coffee Heaven, Gdynia, CH Klif  
Mariola Cafe, Gdynia, ul. Prusa 24  
Tarabum Cafe, Gdynia, ul. Abrahama 8  
Grey Coffee&More, Gdynia, Centrum Gemini  
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  
Pijalnia czekolady E. Wedel, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 36  
La Crema Cafe, ul. Boh. Monte Cassino 14, Sopot  
Cukiernia T.Deker, Sopot, Hotel Rezydent

## RESTAURACJE/PUBY/KLUBY

Restauracja Gdańska, Gdańsk, ul. Św. Ducha 16  
Restauracja Filharmonia, Gdańsk, ul. Ołowianka 1  
VNS, Gdańsk, C.H. Manhattan  
Metamorfоза, Gdańsk, ul. Szeroka 22/23  
Restauracja Latający Holender, Gdańsk, ul. Długi Targ 33/34  
Piano Club Barbados, Gdańsk, ul. Karmelicka 1  
Tawerna, Gdańsk, ul. Powroźnicza 19/20  
Browarna, Gdańsk, ul. Szafarnia 9  
Gdańsk Bowke, Gdańsk, ul. Długie Pobrzeże 11  
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  
Cico, Gdańsk, ul. Piwna 28/30  
Restauracja Latający Holender, Gdańsk, ul. Długi Targ 33/34  
Shanghai Restauracja Chińska, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 51/53  
Big Apple, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 578  
Stacja de Luxe, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 22  
Mercado Tapas Bar, Gdańsk, ul. Partyzantów 8/4  
Althaus, Gdynia, ul. Świętojańska 81  
Gdańsk, ul. Długi Targ 33/34  
Tokyo Sushi, Gdynia, ul. Mściwoja 9  
Trafik Jedzenie & Przyjaciele, Gdynia, Skwer Kościuszki 10  
Del Mar, Gdynia, Plaża Miejska Śródmieście  
Hashi Sushi, Gdynia, ul. Przebendowskich 38  
Moshi Moshi Sushi, Gdynia, Centrum Gemini  
Fusion Sushi Restauracja Interaktywna, Gdynia, ul. Stary Rynek Oliwki 9  
CoCo, Gdynia, Centrum Gemini  
Boo!var, Gdynia, Centrum Gemini  
Walczak Smaków, Gdynia, ul. Portowa 8  
The Dockers Inn, Gdynia, Centrum Gemini  
Thusta Karczka, Gdynia, ul. Spółdzielcza 1  
Bart & Lucci, Gdynia, Plac Kaszubski 17  
Green Way, Gdynia, ul. Abrahama 24  
Tawerna Orłowska, Gdynia, ul. Orłowska 1  
Santorini, Gdynia, ul. Świętojańska 61  
Piano Club Barbados, Gdynia  
Prestige Club Restaurant, Gdynia, ul. Wielkopolska 224  
Centrum Kwiatkowskiego  
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  
Monte Vino, Sopot, Centrum Haffnera  
Green Way, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 47  
Restauracja Thai Thai, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 17 (przy Hotelu Bayjonn)  
White House, Sopot, Plac Zdrojowy 1  
Avocado Fusion Restaurant & Sushi, Sopot, Plac Zdrojowy 1  
Pick&Roll Club, Sopot, ul. Zamkowa Góra 3-5  
Restauracja Gyran-Roxane, Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 11  
Sanatorium, Sopot, ul. Grunwaldzka 18  
Tapas de Rucola, Sopot, Pułaskiego 15  
Restauracja Pieprz, Sopot, ul. Haffnera 7  
Toko Sushi, Reda, ul. Mysłowska 2/5  
Smak Morza, Sopot, Al. Franciszka Mamuszy 2  
Spółdzielnia Literacka, Sopot, ul. Jana Kazimierza 2  
Restauracja Petit Paris, Sopot, ul. Grunwaldzka 12-16  
Restauracja Pinokio, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 45  
Restauracja Atlantis, Sopot, ul. Podjazd 2

## SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE

Club Fryzjerski Alternative, Gdańsk, CH Familia  
Jacques Andre, Gdańsk, ul. Elżbietańska 9/10 koło kościoła św. Józefa  
Jacques Andre, Gdańsk, Galeria Bałtycka (poziom -1)  
La Playa, Gdańsk, ul. Kartuska 14

Salon Fryzjerski - Kosmetyczny ExcellentQ, Gdańsk, ul. Heweliusza 19  
Paula Roccali, Gdańsk, Galeria Bałtycka  
Privé Club Fryzjerski, Gdańsk, ul. Rajska 1/5 FG  
Camille Alban, Gdańsk, CH Madison  
Studio Fryzjerskie Welkom Józef Swiniarski, Gdańsk, CH Manhattan  
Salon Fryzjerski Dorota, Gdańsk, Alfa Centrum  
Gdynskie Centrum Kosmetyczne, Gdynia, ul. Wincentego Pola 27  
Obsessive Studio, Gdynia, ul. Batorego 4  
Instytut Piękna DolceVita, Gdynia, Skwer Kościuszki 18  
Salon Ideale, Al. Zwycięstwa 244/1, Gdynia  
Rock Star Look, Gdynia, ul. Mściwoja 3  
Studio No 7, Gdynia, ul. Bema 10  
Instytut Urody Perite, Gdynia, ul. Zygmuntowa Augusta 6/51  
Dermacell, Gdynia, ul. Balladyny 26  
Perfumeria i Gabinet Kosmetyczny Guerlain, Gdynia, ul. Abrahama 24  
La Perla, Gdynia, ul. Harcerska 5  
Salon Fryzjerski Dorota, Gdynia, CH Klif  
Salon Fryzjerski Dorota, Gdynia, Plac Górnolaski 4  
Studio Fryzur i Kosmetyki, Gdynia, ul. Świętojańska 110/112  
Studio Effect, Gdynia, ul. Starowiejska 41/43 (Atrium)  
Laser Center, Sopot, Krzywy Domek  
Centrum Pięknego Ciała, Sopot, ul. Jagiello 4  
Deja Vu, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 38  
Salon Kosmetyczny - Fryzjerski Styl, Sopot, ul. Boh. Monte Cassino 46  
Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris, Sopot, ul. Grunwaldzka 12-16  
Salon urody Drausal, Sopot, al. Niepodległości 739/1  
Instytut Piękna Dolce Vita, Sopot, ul. Sobieskiego 2/1

## SPA&amp;WELLNESS

Body Line, Gdańsk, ul. Ciasna 58  
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  
Medycyna Estetyczna, ul. Hallera 2A/1A, Gdańsk  
Instytut SPA w Hotelu Dwór Oliwki, Gdańsk, ul. Bytowska 4  
Centrum Dietetyczne Natur House, Gdynia, ul. Świętojańska 89  
Spaameed, Gdańsk, ul. Waly Piastowskich 1  
OTC On Line, Gdynia, ul. Batalionów Chłopskich 12  
Mana Day Spa, Gdynia, ul. Żwirki i Wigury 2A  
allYOUneed SPA, Gdynia, ul. 10 lutego 5  
SPA w Hotelu Kuracyjnym, Gdynia, Al. Zwycięstwa 255  
Salon Ideale, ul. Zwycięstwa 244/1, Gdynia  
Sensuum Gabinet Fizjoterapii i Masażu, Gdynia, ul. A. Abrahama 47 lok. 1  
Genesis SPA w Hotelu Nadmorskim, Gdynia, ul. Ejsmondka 2  
Day SPA w Hotelu Rezydent, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja  
Sheraton Sopot Hotel Conference Center&SPA, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10  
AquaPark Sopot, Sopot, ul. Zamkowa Góra 3-5  
City Day Spa, Sopot, Hotel Villa Baltica, ul. Emilii Plater 1  
Villa Wernera, Sopot, ul. Kościuszki 41  
Salon Mai Thai, Sopot, ul. Chopina 26 A  
Aqua Spa Sopot, Sopot, ul. Zamkowa Góra 3-5

## MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ I CHIRURGIA PLASTYCZNA

Klinika Zdrowia i Piękna H&Bmed, Gdańsk, ul. Jaskowa Dolina 8  
Ośrodek Medycyny Estetycznej  
Dwór Kuznicki, Gdańsk, ul. Wajdeloty 13  
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 34  
Gabinet Medycyny Estetycznej dr Anna Omernik, Gdynia, Sea Towers  
Instytut Bielenia Professional, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6c/6 (Sea Towers)  
Klinika Urody Mediderm, Gdynia, ul. Abrahama 36-44  
Gabinet Chirurgii Plastycznej DD, Gdynia, ul. Bema 18/1  
Dr. Pernak, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6c/11, Sea Towers  
Centrum Zdrowia i Urody Orchid, Sopot, ul. Haffnera 10/2  
Derm-Art, Gdynia, ul. Batalionów Chłopskich 24  
Studio Piękności i Odnowy Biologicznej "Stenia", Gdynia, ul. Starowiejska 41/43  
Este Med., Sopot, ul. Chopina 34/2  
Sopocka Fabryka Urody, Sopot, ul. Smolna 1D  
Derm-All, Sopot, ul. Armii Krajowej 116/5

## HOTELE

Hilton Gdańsk, Gdańsk, Targ Rybny 1

Dwór Oliwki, Gdańsk, ul. Bytowska 4  
Hotel Gdańsk, Gdańsk, ul. Szafarnia 9  
Holland House Residence, Gdańsk, ul. Długi Targ 33/34  
Hotel Wolne Miasto, Gdańsk, ul. Św. Ducha 2  
Zajazd pod Oliwką, Gdańsk, ul. Kościuska 1  
Holland House, Gdańsk, ul. Długi Targ 33/34  
Hotel Fahrenheit, Gdańsk, ul. Grodzka 19  
Villa Ewa, Gdańsk, ul. Batorego 28  
Hotel Kuracyjny, Gdynia, Al. Zwycięstwa 255  
Hotel Blick, Gdynia, ul. Jana z Kolna 6  
Hotel Villa Baltica, Sopot, ul. Emilii Plater 1  
Hotel Rezydent, Sopot, Pl. Konstytucji 3 Maja  
Sheraton Sopot Hotel, Conference Center & Spa, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10  
Sofitel Grand Sopot, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 12-14  
Villa Antonina, Sopot, ul. Obr. Westerplatte 36 A  
Hotel Zhong Hua, Sopot, ul. Wojska Polskiego 1  
Mera Spa, Sopot, ul. Bitwy pod Płowcami 59  
Villa Sentoza, Sopot, ul. Grunwaldzka 89  
Villa Wernera, Sopot, ul. Kościuszki 41  
Hotel Haffner, Sopot, ul. Haffnera 59

## KLUBY FITNESS

Centrum Sportowe Fitness Authority, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 229  
Tiger Gym, Gdańsk, CH Manhattan  
Tiger Gym, Gdańsk, Rental Park  
Baltic Oasis, Gdynia, ul. Kopernika 71  
Centrum Joga i Pilates, Gdynia, ul. Starowiejska 54/3  
Lady Fitness, Gdynia, Centrum Kwiatkowskiego  
Koleseum, Sopot, al. Niepodległości 697-701 (Sopocki Skwer)  
Pure Fitness, Gdynia, CH Klif

## SALONY SAMOCHODOWE

BMW Zdunek, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45  
BMG Bogdan Goworowski, Gdańsk, ul. Elblaska 81  
Renault Zdunek, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 43/45  
Motor Centrum, Gdańsk, ul. Miałki Szlak 4/8  
KJM Kaszubowscy, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 295  
Subaru Zdanowicz, Gdańsk, Al. Grunwaldzka 256 A  
Citroen Auto Postek, Gdańsk, ul. Zawodników 2  
JLR Jaguar, Gdańsk, ul. Abrahama 5  
Volvo Drywa, Gdańsk, ul. Kartuska 410  
Witman Mercedes, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 493  
BMG Bogdan Goworowski, Gdynia, ul. Łużycka 9  
Auto Mobil, Gdynia, ul. Wielkopolska 241  
Lexus Gdynia, al. Zwycięstwa 162  
Renault Zdunek, Gdynia, ul. Morska 517  
Volvo Drywa, Gdynia, ul. Parkowa 2  
Mercedes BMG Goworowski, Gdynia, ul. Łużycka 9  
Gajos, Sopot, ul. Kasztanowa 4  
Porsche Centrum Sopot, Sopot, Al. Niepodległości 956  
Center Mot Ciaglo, Sopot, Al. Niepodległości 948  
Prestige, Sopot, Al. Niepodległości 663

## KLINIKI I GABINETY LEKARSKIE

Victoria Clinic, Gdańsk, ul. Jaskowa Dolina 57  
Klinika Prof. Dobosz i Partnerzy, Gdańsk, ul. Partyzantów 14 lok. 102  
Dental Art Clinic, Gdańsk, ul. Szeroka 119/120  
Impladent, Gdańsk Kowale, ul. Andromedy 3  
Nova Dentis, Gdańsk, ul. Wileńska 44 (Swissmed)  
Lux Med., Gdańsk, Al. Zwycięstwa 49  
Kryspin Dent, Gdańsk, ul. Partyzantów 9  
Dental Spa, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 164  
Prodent, Gdańsk, CH Madison  
Mała Klinika, Gdańsk, ul. Malczewskiego 51  
Art Life, Gdańsk, Obr. Wybrzeża 23  
H&S Metamorfозы, Gdynia, ul. Skwer Kościuszki 22/1  
Clinica Del Mare, Gdynia, ul. Hryniewickiego 6 C/1  
Swissmed, Gdańsk, ul. Wileńska 44  
Dental Clinic Gdynia, ul. Starowiejska 25  
Medico Dent, Gdynia, ul. Starowiejska 24  
Gabinet Chirurgii Kosmetycznej, Gdynia, ul. Abrahama 24  
Centrum Optyczne - Okulistyczne, Gdynia, ul. Świętojańska 73  
Centrum Okulistyczne Nowy Wzrok, Gdynia, Centrum Kwiatkowskiego  
Centrum Medyczne Dury Guzowski, Gdynia, ul. Bema 16/2  
Evi-Med, Gdynia, ul. Bp. Dominika 8-14  
Poradnia Trójmiasto Dietetyk, Gdynia, ul. I Armii WP 13  
Artdent Beauty&Care Dentistry, Sopot, ul. Jagiello 4/2  
White Smile, Sopot, ul. Kopernika 1  
Den Arte, Sopot, ul. Armii Krajowej 122  
Medycyna Specjalistyczna, Sopot, ul. Grunwaldzka 36A  
Med Oral, Rumia, I Dywizji Wojska Polskiego 29A

## SKLEPY I BUTIKI

Kate&Kate Fashion Jewellery, Gdańsk, ul. Wartka 4/2  
Desire, Gdańsk, ul. Sobótki 1/2  
LAB/35 Showroom, Gdańsk, ul. Droszyskiego 8-11  
Salon Langoria, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 28/1  
Infashion, Gdańsk, ul. Pańska 3

Max Mara, Gdańsk, Galeria Bałtycka  
Marella, Gdańsk, Galeria Bałtycka  
Time Trend, Gdańsk, Galeria Bałtycka  
Interspot, Gdańsk, Galeria Bałtycka  
TUI Centrum Podróży, Gdańsk, Galeria Bałtycka  
Body Shop, Gdańsk, Galeria Bałtycka  
Taranko, Gdańsk, Galeria Bałtycka  
Strellson, Galeria Bałtycka, Gdańsk  
Lanoro, Gdańsk, Galeria Bałtycka  
Clarks, Gdańsk, Galeria Bałtycka  
Centrum Wina, Gdańsk, Galeria Bałtycka  
Centrum Wina, Gdańsk, CH Manhattan  
Premium Sound, Gdańsk, ul. Trawki 7  
Design Atelier, Gdańsk, ul. Wojska Polskiego 31/2  
Sklep Mairo (C.H. Oliwa), Al. Grunwaldzka 309, Gdańsk  
Lingerie, Gdańsk, ul. Dmowskiego 5  
Galeria Drzwi, Prestige, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 481  
Hastens, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 569  
Hypnos Beds, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 569  
La Fabric, Gdańsk, ul. Jaskowa Dolina 38/3  
Deco Home Art, Gdynia, al. Zwycięstwa 234  
Bo Concept, Gdynia, ul. Jana z Kolna 2  
Infashion, Gdynia, ul. Świętojańska 91  
Invest Parkiet, Gdynia, ul. Powstania Styczniowego 11  
Studio Marzen, Gdynia, ul. Chwaszczyńska 9  
Gianmarco Lorenzi Showroom, Gdynia, ul. I Armii WP 19  
Max Mara, Gdynia, CH Klif  
Penny Black, Gdynia, CH Klif  
Guess, Gdynia, CH Klif  
Time Trend, Gdynia, CH Klif  
Camel Active, Gdynia, CH Klif  
Rosenthal, Gdynia, CH Klif  
Magnific, Gdynia, CH Klif  
Bed&Breakfast Home, Gdynia, CH Klif  
Elisabetta, Gdynia, CH Klif  
Nord Audio, Gdynia, ul. Wolności 24 B/1  
Lingerie, Gdynia, ul. Żwirki i Wigury 8  
Biopiekarnia Ziarno, Gdynia, ul. Dworcowa 11  
Salon Sukien Słubnych Celebrity BRIDAL, Gdynia, ul. Wielkopolska 21  
Studio Fotograficzne Stillier, Gdynia, ul. Abrahama 3  
Telem Play, Gdynia, ul. Legionów 119A  
OOO Eyewear Concept Store, Gdynia, ul. Świętojańska 72  
Prime Wine, Gdynia, ul. Świętojańska 81/2  
Centrum Wina, Gdynia, ul. Świętojańska 13  
Smak Wina, Gdynia, Plac Górnolaski 10/1  
Digital 1, Sopot, Krzywy Domek  
In Fashion, Sopot, Krzywy Domek  
Mebel Rust, Sopot, Aleja Niepodległości 773  
Living Room, Sopot, ul. Grunwaldzka 54/3  
Millesime Wino i Spirituality, Sopot, ul. Haffnera 7  
Kids Concept, Sopot, Al. Niepodległości 958  
Smaki Hiszpanii, Sopot, Al. Niepodległości 743  
Festus, Sopot, ul. Morska 1  
Atelier DaVinci, Sopot, ul. Grunwaldzka 23/1  
Ser Lancelot, Sopot, Krzywy Domek

## INNE

Gdańsk Inkubator Przedsiębiorczości Starter, Gdańsk, ul. Leńska 38  
Urząd Miasta Gdańska, Gdańsk, ul. Nowe Ogrody 8/12  
Rada Miasta Gdańska, Gdańsk, ul. Waly Jagiellońskiej 14  
Teatr Wybrzeże, Gdańsk, ul. Św. Ducha 2  
Polska Filharmonia Bałtycka, Gdańsk, ul. Ołowianka 1  
Urząd Wojewódzki, Gdańsk, ul. Okopowa 21/27  
Urząd Marszałkowski, Gdańsk, ul. Okopowa 21/27  
Pomorski Klub Biznesu, Gdańsk, ul. Słowackiego 35  
Gdański Klub Biznesu, Gdańsk, ul. Ułhagena 23  
Kancelaria Adwokacka Joanna Rezczyk, Gdańsk, ul. Szafarnia 6/17  
Kancelaria Notarialna Katarzyna Nagórska - Protasiuk, Gdańsk, ul. Jaskowa Dolina 6/2  
Centrum Dietetyczne Natur House, Gdańsk, CH Madison  
Casinos Poland, Gdynia, Skwer Kościuszki 15  
Kancelaria Radców Prawnych Lesińskiego, Dobrzyński, Gdynia, ul. Abrahama 41/16  
Wyższa Szkoła Komunikacji Społecznej, Gdynia, ul. Armii Krajowej 46  
Klub Tenisowy Arka, Gdynia, ul. Ejsmondka 3  
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  
Financial Expert, Gdynia, ul. Ignacego Krasickiego 30/4  
Kancelaria Finansowa Tritum Group, Gdynia, ul. Przebendowskich 40/3  
dreamHOMES.pl, Gdynia, ul. Przebendowskich 40/3  
Grupa Inwestycyjna Hossa, Gdynia, ul. Władysława IV 43  
Urząd Miasta Sopotu, Sopot, ul. Kościuszki 25/27  
Park Wodny Sopot Sp. z o.o., Sopot, ul. Zamkowa 6&ocutera 3-5  
Rada Miasta Sopotu, Sopot, ul. Kościuszki 25/27  
Bałtycka Agencja Artystyczna, Sopot, ul. Kościuszki 61  
The SPA & Sheraton Sopot, Sopot, ul. Powstańców Warszawy 10  
Sopocki Klub Tenisowy, Sopot, ul. Ceynowy 5  
Winiarnia Millesime, Sopot, Al. Niepodległości 737A



# rodzinne wakacje all inclusive



śniadanie, lunch, kolacja, przekąski i open bar  
rozrywki dla dzieci i dorosłych  
atrakcyjne ceny  
7 nocleg GRATIS



**HOTEL ASTOR**  
★★★  
Jastrzębia Góra

**HOTEL ASTOR**  
ul. Rozewska 38  
84-104 Jastrzębia Góra  
☎ +48 58 771 55 55  
💻 [www.astorhotel.pl](http://www.astorhotel.pl)

McIntosh®  
LEGENDARY PERFORMANCE™

EKSKLUZYWNY SPRZĘT  
AUDIO NA POMORZU



**NORD AUDIO**

ul. Wolności 24B/1, 81-327 Gdynia  
tel. 58 351 32 02, [www.nordaudio.pl](http://www.nordaudio.pl)

\* gramofon McIntosh MT10